



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Ηλεκτρονική Μάθηση»

Ακαδημαϊκό έτος 2023 - 2024.

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία (ΜΔΕ)

της Ευαγγελίας Γεωργωτά (Α.Μ.: ΜΗΜ2313)

**«Σχεδίαση και Ανάπτυξη Διαδικτυακού Μαθήματος για την Ανάπτυξη και
Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού
Προσανατολισμού Ενηλίκων»**

**"Design and Development of an Online Course for the Development and
Application of Counselling and Career Guidance Skills for Adults"**

Επιβλέπων:

Δημήτριος Σάμψων

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 2024

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: Ευαγγελία Γεωργωτά

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ2313

Υπογραφή:



Στον γιο μου...

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας, αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη προς όλους όσους με στήριξαν κατά τη διάρκεια αυτού του 12μηνου ταξιδιού μάθησης.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές μου για την καθοδήγηση, τις γνώσεις και την υπομονή τους. Η πολύτιμη συμβολή τους με ενέπνευσε να διευρύνω τους ορίζοντές μου και να εξελιχθώ τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Η αφοσίωσή τους αποτέλεσε κίνητρο για μένα καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της πορείας.

Θα ήθελα, επίσης, να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου, που στάθηκε δίπλα μου σε κάθε βήμα. Η υποστήριξή τους, η υπομονή και η ενθάρρυνση τους μου έδωσαν τη δύναμη να συνεχίσω ακόμα και στις πιο απαιτητικές στιγμές. Χωρίς τη βοήθεια και την αγάπη τους, η ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας δεν θα ήταν εφικτή.

Αυτή η εργασία είναι αφιερωμένη σε όλους όσους συνέβαλαν με οποιονδήποτε τρόπο σε αυτήν την εμπειρία ζωής. Σας ευχαριστώ από καρδιάς!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ	11
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ	11
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	12
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	13
ABSTRACT	14
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
1.1. Σκοπός Εργασίας	15
1.2. Αναγκαιότητα Ανάπτυξης Προσωπικών και Επαγγελματικών Ικανοτήτων	16
1.3. Αξιοποίηση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC) ως πρόσφορη εκπαιδευτική μέθοδος.....	18
1.4. Επιλογή μικρο-μάθησης για την σχεδίαση διαδικτυακού μαθήματος (MOOC).....	19
1.5. Συνεισφορά Εργασίας στο Πεδίο	20
2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ	22
2.1. Το ψηφιακό μάθημα “Executive Coaching and Business Case Development”	22
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Executive Coaching and Business Case Development”	27
2.2. Το ψηφιακό μάθημα “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”	29
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”	32
2.3. Το ψηφιακό μάθημα “Foundations of Career Navigating and Coaching”	34
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Foundations of Career Navigating and Coaching”	37
2.4. Το ψηφιακό μάθημα “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”	39
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”	43
2.5. Το ψηφιακό μάθημα “Successful Career Development”	44
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Successful Career Development”	46
2.6. Το ψηφιακό μάθημα “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”	48
Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “ Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”.	51
2.7. Ανάγκη δημιουργίας του ψηφιακού μαθήματος «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων».....	53
3. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	54
3.1. Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (MOOC).....	54
3.2. Μικρο-μάθηση	55
3.3. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός: Γενικές Πληροφορίες micro-MOOC	55
3.3.1. Τίτλος micro-MOOC	56

3.3.2.	Δημιουργός micro-MOOC.....	56
3.3.3.	Συνοπτική Περιγραφή micro-MOOC	56
3.3.4.	Διάρκεια micro-MOOC	56
3.3.5.	Μαθησιακά αποτελέσματα (ΜΑ) micro-MOOC.....	56
3.3.6.	Αξιολόγηση micro-MOOC.....	59
3.3.7.	Προαπαιτούμενες Ικανότητες Εκπαιδευομένων.....	61
3.3.8.	Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC	63
3.3.9.	Περιγραφή εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC ²	64
4.	ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	78
4.1.	Εισαγωγή στην υλοποίηση του MOOC στο OpenEdX.....	78
4.2.	Οδηγίες Σύνδεσης στο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων».....	79
4.3.	Πλοήγηση στο περιβάλλον του μαθήματος «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων».....	80
4.4.	Δομή Ενοτήτων και Χρήση Εκπαιδευτικού Υλικού του μαθήματος.....	82
4.5.	Χρήση Εργαλείων Αξιολόγησης του μαθήματος	84
4.6.	Συμμετοχή σε Forum και Δραστηριότητες Συνεργασίας	86
4.7.	Παρακολούθηση της Προόδου	88
4.8.	Ολοκλήρωση του Μαθήματος και Έκδοση Πιστοποιητικού.....	88
5.	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ¹ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ».....	90
5.1.	Αξιολόγηση ως προς τον Σχεδιασμό	90
5.1.1.	Μαθησιακά Αποτελέσματα	90
5.1.2.	Εφαρμογή του Constructive Alignment.....	92
5.1.3.	Καταλληλότητα των Ψηφιακών Μέσων και Εργαλείων.....	93
5.1.4.	Διάρκεια και Φόρτος Εργασίας.....	94
5.2.	Αξιολόγηση ως προς την Υλοποίηση - Αποτελεσματική χρήση λειτουργιών Open edX για την παροχή μαθησιακής εμπειρίας	95
5.2.1.	Πληρότητα ολοκλήρωσης	95
5.2.2.	Συνολικό αισθητικό αποτέλεσμα και εμπειρία μάθησης.....	95
5.2.3.	Αξιοποίηση ποικιλίας ψηφιακών μέσων και εργαλείων εκπαιδευτικής τεχνολογίας	96
5.2.4.	Οι ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης παρέχουν ανατροφοδότηση στον εκπαιδευόμενο	97
5.2.5.	Ύπαρξη δραστηριοτήτων αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων	97
5.3.	Αξιολόγηση Περιεχομένου του micro-MOOC.....	98
5.3.1.	Αποτίμηση πληρότητας και παρουσίασης απαιτούμενων πληροφοριών.....	98

5.3.2.	Εγκυρότητα περιεχομένου του μαθήματος	98
5.3.3.	Κανόνες ακαδημαϊκής ηθικής και δεοντολογίας.....	98
5.3.4.	Μαθησιακές δραστηριότητες για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων	99
5.3.5.	Διαδραστικές μαθησιακές δραστηριότητες και ενεργή συμμετοχή	99
5.3.6.	Λίστα αναφορών και πρόσθετοι πόροι.....	99
5.3.7.	Συνοχή του micro-MOOC	99
5.4.	Αξιολόγηση παρεχόμενων πληροφοριών προς εκπαιδευόμενους.....	100
5.4.1.	Πληροφορίες για τη χρονική διαθεσιμότητα του μαθήματος.....	100
5.4.2.	Κριτήρια βαθμολόγησης και απαιτήσεις πιστοποιητικού.....	100
5.4.3.	Οδηγίες για τις δραστηριότητες εξάσκησης και (αυτο) αξιολόγησης.....	100
6.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	101
6.1.	Γενικά Συμπεράσματα	101
6.2.	Προτάσεις για Μελλοντική Βελτίωση.....	104
6.3.	Τελικά Συμπεράσματα	106
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ¹	108
1.	Ημέρα 1 – Εγγραφή και Εισαγωγή στο micro-MOOC (1 ώρα).....	108
1.1.	Σχετικά με αυτό το μάθημα	108
1.1.1.	Καλωσόρισμα - [Υπερκείμενο και Βίντεο].....	108
1.1.2.	Εισαγωγή – Σκοπός [Υπερκείμενο].....	109
1.1.3.	Μαθησιακά Αποτελέσματα micro-MOOC Συνολικά [Υπερκείμενο].....	110
1.1.4.	Δομή του micro-MOOC [Υπερκείμενο]	112
1.1.5.	Άδεια χρήσης micro-MOOC - [Υπερκείμενο και Εικόνα]	113
1.1.6.	Συντελεστές του micro-MOOC [Υπερκείμενο και Εικόνα].....	114
1.2.	Προαπαιτούμενα	114
1.2.1.	Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες [Υπερκείμενο].....	114
1.2.2.	Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές για τη συμμετοχή στο micro-MOOC [Υπερκείμενο] 116	
1.3.	Ολοκλήρωση του μαθήματος	117
1.3.1.	Απαραίτητες ενέργειες [Υπερκείμενο].....	117
1.3.2.	Εργασίες αυτοαξιολόγησης ενοτήτων του Micro-MOOC [Υπερκείμενο].....	118
1.3.3.	Τελική εξέταση του Micro-MOOC [Υπερκείμενο].....	118
1.3.4.	Παραλαβή Πιστοποιητικού του Micro-MOOC [Υπερκείμενο και Εικόνα].....	119
1.4.	Εισαγωγή στη θεματική του micro-MOOC.....	120
1.4.1.	Τι ξέρω ήδη; [Υπερκείμενο και Poll].....	120
1.4.2.	Μελέτη Περίπτωσης ή Παράδειγμα Εφαρμογής ή Επίδειξη ή Άποψη Ειδικού [Video και Υπερκείμενο].....	121

1.4.3.	Δραστηριότητα γνωριμίας [Υπερκείμενο και Discussion Forum]	121
2.	Ημέρα 2 – 1 ^ο Μικρο-Μάθημα: Εφαρμογή Τεχνικών Ενεργητικής Ακρόασης στη Συμβουλευτική: Παράφραση, Ανατροφοδότηση και Ενσυναίσθηση (3 ώρες)	122
2.0.	Εισαγωγή μικρο-μαθήματος	122
2.0.1	Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 1 [Υπερκείμενο και Poll]	122
2.1.	1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης (1 ώρα)	124
2.1.1.	Τεχνικές Παράφρασης και Ανατροφοδότησης [Υπερκείμενο και Βίντεο]	124
2.1.2.	Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης [Υπερκείμενο και Βίντεο] 125	
2.1.3.	Εφαρμογή σε Προσομοιωμένα Σενάρια [Peer Instruction & Discussion]	126
2.1.4.	Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης [Drop Down Problem]	128
2.2.	2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων (1 ώρα)	130
2.2.1.	Τεχνικές Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων [Υπερκείμενο και Βίντεο] 130	
2.2.2.	Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης [Υπερκείμενο και Βίντεο]	131
2.2.3.	Πρακτική Εφαρμογή Ενσυναίσθησης με Υποδείξεις και Ανατροφοδότηση [Multiple choice with feedback and hints]	132
2.2.4.	Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Ενσυναίσθησης μέσω Σύνδεσης Σενάριων και Απαντήσεων [Matching pairs+MCQ]	133
2.3.	Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 1 (50')	135
2.3.1.	Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 1 [Υπερκείμενο]	135
2.3.2.	Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]	135
2.3.3.	Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll & Word Cloud]	137
2.3.4.	Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]	139
2.4.	Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα	140
3.	Ημέρα 3 – 2 ^ο Μικρο-Μάθημα - Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια (3 ώρες)	141
3.0	Εισαγωγή μικρο-μαθήματος	141
3.0.1	Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 2 [Υπερκείμενο και Poll]	141
3.1.	1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Ανάλυση SWOT για Επαγγελματική Καθοδήγηση (1 ώρα) 143	
3.1.1.	Ενότητας 2.1 – Τεχνική SWOT [Υπερκείμενο και Βίντεο]	143
3.1.2.	Εφαρμογή SWOT σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]	144
3.1.3.	Ανακεφαλαίωση - Εφαρμογή της SWOT [Peer Instruction & Discussion]	145
3.1.4.	Αυτο-Αξιολόγηση [Drop Down Problem]	146

3.2.	2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Διαμόρφωση Στόχων με τη Μέθοδο SMART (1 ώρα)	148
3.2.1.	Ενότητας 2.2 – Τεχνική SMART [Υπερκείμενο – Βίντεο]	148
3.2.2.	Εφαρμογή SMART σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]	149
3.2.3.	Προβλήματα SMART με Υποδείξεις και Ανατροφοδότηση [Problem with Hints and Feedback]	150
3.2.4.	Αυτο-Αξιολόγηση [Matching Pairs]	152
3.3.	Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 2 (50')	153
3.3.1.	Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 2 [Υπερκείμενο]	153
3.3.2.	Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]	153
3.3.3.	Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Checklist]	155
3.3.4.	Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]	155
3.4.	Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα	156
4.	Ημέρα 4 – 3 ^ο Μικρο-Μάθημα - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας (3 ώρες)	157
4.0	Εισαγωγή μικρο-μαθήματος	157
4.0.1.	Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 3 [Υπεκρίμενο και Poll]	157
4.1.	1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Αξιολόγηση Στρατηγικών Ανάπτυξης Καριέρας με το GROW Model (1 ώρα)	159
4.1.1.	Ενότητας 3.1 – Τεχνική GROW Model [Υπερκείμενο και Βίντεο]	159
4.1.2.	Εφαρμογή GROW Model σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]	160
4.1.3.	Δραστηριότητα Εξάσκησης - Εφαρμογή GROW Model [Peer Instruction & Discussion]	161
4.1.4.	4.1.4 Αυτο-Αξιολόγηση στο GROW Model [Drop Down Problem]	162
4.2.	2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων και Τάσεων της Αγοράς Εργασίας (1 ώρα)	163
4.2.1.	Ενότητας 3.2 – Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων [Υπερκείμενο και Βίντεο]	163
4.2.2.	Εφαρμογή Ανάλυσης Αγοράς Εργασίας σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]	166
4.2.3.	Δραστηριότητα Εξάσκησης στην Ανάλυση Τάσεων της Αγοράς [Problem with Hints and Feedback]	167
4.2.4.	Αυτο-Αξιολόγηση Market Analysis Matching Pairs [Matching Pairs]	168
4.3.	Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 3 (50')	169
4.3.1.	Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 3 [Υπερκείμενο]	169
4.3.2.	Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]	170
4.3.3.	Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll]	172
4.3.4.	Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]	173
4.4.	Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα [Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]	174

5.	Ημέρα 5 – 4 ^ο Μικρο-Μάθημα - Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων (3 ώρες).....	175
5.0	Εισαγωγή μικρο-μαθήματος.....	175
5.0.1	Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 4 [Υπερκείμενο και Poll].....	175
5.1.	1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Μη Βίαιη Επικοινωνία για Επίλυση Συγκρούσεων (1 ώρα) 176	
5.1.1.	Τεχνική Μη Βίαιης Επικοινωνίας [Υπερκείμενο και Βίντεο]	176
5.1.2.	Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας σε Σενάριο Σύγκρουσης [Υπερκείμενο και Βίντεο] 177	
5.1.3.	Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας [Peer Instruction & Discussion].....	178
5.1.4.	Αυτο-Αξιολόγηση [Drop Down Problem].....	179
5.2.	2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Διαμεσολάβηση και Διαπραγμάτευση στην Επίλυση Συγκρούσεων (1 ώρα)	180
5.2.1.	Τεχνικές Διαμεσολάβησης και Διαπραγμάτευσης [Υπερκείμενο και Βίντεο]	180
5.2.2.	Εφαρμογή Διαμεσολάβησης σε Εργασιακό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο].....	181
5.2.3.	Mediation and Negotiation Problem [Problem with Hints and Feedback]	182
5.2.4.	Αυτο-Αξιολόγηση Mediation [Matching Pairs]	184
5.3.	Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 4 (50')	185
5.3.1.	Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας 4 [Υπερκείμενο]	185
5.3.2.	Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]	186
5.3.3.	Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Polls].....	187
5.3.4.	Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum].....	188
5.4.	Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα [Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση] .	189
6.	Ημέρα 6 – Αξιολόγηση (1 ώρα)	190
6.0	Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC [Υπερκείμενο].....	190
6.1.	Τελική Αξιολόγηση [MCQs].....	191
6.2.	Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC [Υπερκείμενο]	196
	BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	199

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Executive Coaching and Business Case Development”	22
Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά μαθήματος “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”	29
Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Foundations of Career Navigating and Coaching”	34
Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά μαθήματος “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”	39
Πίνακας 5. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Successful Career Development”	44
Πίνακας 6. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”	48
Πίνακας 7. Περιγραφή εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC	64

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Η αρχική σελίδα των μαθημάτων της πλατφόρμας.....	79
Εικόνα 2. Η σελίδα σύνδεσης της πλατφόρμας.....	80
Εικόνα 3. Σελίδα Περιγραφής του μαθήματος.....	81
Εικόνα 4. Σελίδα Δομής του Μαθήματος.....	82
Εικόνα 5. Δομή περιεχομένων και υπο-ενοτήτων του μαθήματος.....	83
Εικόνα 6. Ενδεικτική παρουσίαση Εργασίας ORA.....	855
Εικόνα 7. Ενδεικτική παρουσίαση Εργασίας Matching Pairs.....	85
Εικόνα 8. Ενδεικτική παρουσίαση της Τελικής Αξιολόγησης του μαθήματος με MCQs....	86
Εικόνα 9. Ενδεικτική παρουσίαση του Forum Συζήτησης του μαθήματος.....	87
Εικόνα 10. Ενδεικτική Εικόνα Προόδου του μαθήματος στο OpenEdX.....	88
Εικόνα 11. Ενδεικτικό Πιστοποιητικό του επιτυχώς ολοκληρωμένου μαθήματος.....	89

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC.....63

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία επικεντρώνεται στη δημιουργία και υλοποίηση ενός micro-MOOC με τίτλο «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» μέσω της πλατφόρμας OpenEdX. Το μάθημα σχεδιάστηκε με σκοπό να ενισχύσει την επαγγελματική κατάρτιση ατόμων που επιθυμούν να αναπτύξουν δεξιότητες στη συμβουλευτική, την καθοδήγηση καριέρας, τη διαχείριση σταδιοδρομίας και την επίλυση συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο. Χρησιμοποιώντας τις αρχές της μικρο-μάθησης, το πρόγραμμα αυτό προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να παρακολουθούν και να ολοκληρώνουν το μάθημα με τον δικό τους ρυθμό, συνδυάζοντας ευελιξία, διαδραστικότητα και πρακτική εφαρμογή των γνώσεων. Η πλατφόρμα OpenEdX επιλέχθηκε λόγω της δυνατότητας υποστήριξης πολυμεσικού υλικού, των εργαλείων αξιολόγησης, καθώς και της διαρκούς ενημέρωσης και ευελιξίας που παρέχει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία αυτή, αναδεικνύει τη σημασία της αξιοποίησης των MOOC και της μικρο-μάθησης ως μοντέλων για την ανάπτυξη προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων, επισημαίνοντας τα πλεονεκτήματα αυτών των μεθόδων, όπως η προσβασιμότητα, το χαμηλό κόστος και η δυνατότητα ευρείας διάδοσης της γνώσης. Παράλληλα, εξετάζονται οι προκλήσεις που αντιμετωπίζονται κατά την εφαρμογή των MOOC, όπως η διατήρηση της αφοσίωσης των μαθητών και η ανάγκη για εξατομίκευση της μάθησης. Η εργασία προτείνει μελλοντικές βελτιώσεις που επικεντρώνονται στην περαιτέρω ενίσχυση της εξατομίκευσης και διαδραστικότητας, με στόχο τη δημιουργία μιας πιο πλούσιας και ολοκληρωμένης μαθησιακής εμπειρίας για τους χρήστες. Τέλος, τονίζεται η συμβολή αυτών των προσεγγίσεων στην προώθηση της διαδικτυακής εκπαίδευσης και στη συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη.

Λέξεις κλειδιά: micro-MOOC, συμβουλευτική, επαγγελματικός προσανατολισμός, μικρο-μάθηση, διαδικτυακή εκπαίδευση.

ABSTRACT

This thesis focuses on the creation and implementation of a micro-MOOC entitled "Development and Implementation of Counselling and Career Guidance Skills for Adults" through the OpenEdX platform. The course is designed to enhance the professional training of individuals who wish to develop skills in counselling, career guidance, career management and conflict resolution in the workplace. Using micro-learning principles, this programme offers learners the opportunity to follow and complete the course at their own pace, combining flexibility, interactivity and practical application of knowledge. The OpenEdX platform was chosen because of its ability to support multimedia material, its assessment tools, and the continuous updates and flexibility it provides in the development of training programmes.

This postgraduate thesis highlights the importance of using MOOCs and micro-learning as models for the development of personal and professional skills, highlighting the advantages of these methods, such as accessibility, low cost and the possibility of wide dissemination of knowledge. At the same time, the challenges faced when implementing MOOCs, such as maintaining learner engagement and the need for personalization of learning, are discussed. The paper suggests future improvements focused on further enhancing personalization and interactivity, with the aim of creating a richer and more comprehensive learning experience for users. Finally, the contribution of these approaches to the promotion of online education and continuing professional development is highlighted.

Keywords: micro-MOOC, counselling, career guidance, micro-learning, online education.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Σκοπός Εργασίας

Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και υλοποίηση ενός micro-MOOC, με τίτλο «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων». Ο σκοπός της εργασίας είναι να σχεδιαστεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να αναπτύξουν δεξιότητες συμβουλευτικής και επαγγελματικής καθοδήγησης, προκειμένου να τις εφαρμόσουν σε πραγματικά επαγγελματικά σενάρια. Το συγκεκριμένο micro-MOOC αναπτύχθηκε χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα OpenEdX, μία από τις πιο ευέλικτες και δημοφιλείς πλατφόρμες για την ανάπτυξη διαδικτυακών μαθημάτων μεγάλης κλίμακας, και επικεντρώνεται στην ενίσχυση των προσωπικών και επαγγελματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων.

Ο βασικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι η δημιουργία ενός καινοτόμου και προσαρμοσμένου στις σύγχρονες απαιτήσεις εκπαιδευτικού προγράμματος που μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες που είναι άμεσα εφαρμόσιμες στον χώρο της εργασίας τους. Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ενεργητική ακρόαση, η ανάλυση επαγγελματικών δεδομένων μέσω τεχνικών όπως η SWOT ανάλυση, η καθοδήγηση στη διαχείριση της σταδιοδρομίας, καθώς και η επίλυση συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο.

Η υλοποίηση του micro-MOOC επιδιώκει να ανταποκριθεί στις ανάγκες μιας ποικιλόμορφης ομάδας εκπαιδευόμενων που προέρχονται από διάφορους τομείς, όπως οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού, οι εκπαιδευτικοί, οι διαχειριστές ανθρώπινου δυναμικού και γενικά επαγγελματίες που επιθυμούν να ενισχύσουν τις ικανότητές τους στον τομέα της καθοδήγησης και διαχείρισης ανθρώπινων πόρων. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιάστηκε ώστε να είναι προσβάσιμο, ευέλικτο και να μπορεί να προσαρμόζεται στον ρυθμό και τις ανάγκες των συμμετεχόντων, ενώ η δομή του ακολουθεί τις αρχές της μικρο-μάθησης (microlearning), προωθώντας την αφομοίωση της γνώσης μέσω μικρών και στοχευμένων μαθησιακών μονάδων.

Η επιλογή της πλατφόρμας OpenEdX για την ανάπτυξη του μαθήματος δεν ήταν τυχαία. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα προσφέρει μεγάλη ευελιξία, δυνατότητες διαδραστικής μάθησης και πολυμέσων, και μπορεί να φιλοξενήσει ένα ευρύ κοινό εκπαιδευόμενων,

ανεξάρτητα από τον γεωγραφικό τόπο κατοικίας τους. Επιπλέον, η χρήση της πλατφόρμας OpenEdX επιτρέπει την ενσωμάτωση ποικιλίας εργαλείων αξιολόγησης, όπως quiz, αυτό-αξιολογήσεις και συζητήσεις σε forum, ενισχύοντας την εμπειρία μάθησης και προωθώντας την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων.

Συνοψίζοντας, η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που όχι μόνο προσφέρει θεωρητική γνώση, αλλά δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες, οι οποίες είναι κρίσιμες στον σύγχρονο επαγγελματικό τομέα της συμβουλευτικής και της επαγγελματικής καθοδήγησης. Το micro-MOOC που σχεδιάστηκε αποτελεί μια ευκαιρία για τους εκπαιδευόμενους να επεκτείνουν τις γνώσεις τους και να βελτιώσουν τις επαγγελματικές τους ικανότητες σε ένα περιβάλλον που υποστηρίζει την ενεργό μάθηση και την αυτορρύθμιση.

1.2. Αναγκαιότητα Ανάπτυξης Προσωπικών και Επαγγελματικών Ικανοτήτων

Η επιλογή των συγκεκριμένων επαγγελματικών ικανοτήτων που αναπτύσσονται μέσω του micro-MOOC βασίζεται σε αναγνωρισμένες ανάγκες της σύγχρονης επαγγελματικής ζωής. Η συμβουλευτική και ο επαγγελματικός προσανατολισμός αποτελούν κρίσιμες δεξιότητες στον χώρο εργασίας, ιδιαίτερα σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται διαρκώς και όπου οι επαγγελματίες πρέπει να είναι σε θέση να διαχειρίζονται τις αλλαγές και να καθοδηγούν τους άλλους με αποτελεσματικότητα (Zakarevičius & Župerkienė, 2015).

Η ενεργητική ακρόαση, για παράδειγμα, είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα στον τομέα της συμβουλευτικής και της επαγγελματικής καθοδήγησης. Η ικανότητα να ακούμε προσεκτικά και να κατανοούμε τις ανάγκες των άλλων είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή συμβουλών και υποστήριξης. Σε έναν κόσμο όπου η επικοινωνία παίζει κεντρικό ρόλο στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων, η ενεργητική ακρόαση βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην ενίσχυση της συνεργασίας. Ιδιαίτερα στον επαγγελματικό τομέα, η ακρόαση δεν είναι μόνο εργαλείο επικοινωνίας αλλά και στρατηγική για την κατανόηση των αναγκών των πελατών, των συνεργατών ή των υφισταμένων, με στόχο τη λήψη ορθών και στρατηγικών αποφάσεων (Herman, 2018).

Επιπλέον, η χρήση εργαλείων όπως η ανάλυση SWOT είναι καθοριστική για την επαγγελματική καθοδήγηση και διαχείριση σταδιοδρομίας. Η ανάλυση SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) είναι ένα στρατηγικό εργαλείο που χρησιμοποιείται

ευρέως για την ανάλυση της παρούσας κατάστασης ενός ατόμου ή οργανισμού και την καθοδήγηση προς την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Στον τομέα της επαγγελματικής καθοδήγησης, η SWOT ανάλυση βοηθά τους επαγγελματίες να κατανοήσουν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους, να εκτιμήσουν τις ευκαιρίες και να αναγνωρίσουν τις απειλές που μπορεί να αντιμετωπίσουν στον επαγγελματικό τους τομέα. Η δεξιότητα αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους συμβούλους σταδιοδρομίας, καθώς τους επιτρέπει να παρέχουν εξατομικευμένες και στοχευμένες συμβουλές στους πελάτες τους, βοηθώντας τους να λάβουν καλύτερες αποφάσεις για την καριέρα τους (Ahuja, 2015).

Η καθοδήγηση στη διαχείριση της σταδιοδρομίας είναι επίσης μια δεξιότητα που αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο επαγγελματικό περιβάλλον. Οι επαγγελματίες δεν χρειάζονται μόνο συμβουλές για την τρέχουσα κατάστασή τους αλλά και υποστήριξη για τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό της καριέρας τους. Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας πρέπει να είναι σε θέση να παρέχουν καθοδήγηση που ενσωματώνει τις τρέχουσες τάσεις της αγοράς εργασίας, ενώ ταυτόχρονα βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να διαμορφώσουν ρεαλιστικούς και εφικτούς επαγγελματικούς στόχους. Αυτή η ικανότητα είναι κρίσιμη για την επιτυχή επαγγελματική ανάπτυξη και την προσαρμογή σε ένα δυναμικό και συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον εργασίας (Kaleem et al., 2016).

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων στον εργασιακό χώρο είναι εξίσου σημαντική. Οι συγκρούσεις αποτελούν συχνό φαινόμενο σε επαγγελματικά περιβάλλοντα και μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση και την αποτελεσματικότητα των ομάδων. Οι σύμβουλοι και οι διαχειριστές ανθρώπινου δυναμικού πρέπει να διαθέτουν τις κατάλληλες τεχνικές για να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις, εξασφαλίζοντας την αρμονική συνεργασία και την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Η ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, η μη βίαιη επικοινωνία και η διαμεσολάβηση είναι θεμελιώδεις για την αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων, προσφέροντας λύσεις που εξυπηρετούν όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (Khanna, 2015).

Η ανάγκη για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι ιδιαίτερα έντονη στον σύγχρονο επαγγελματικό κόσμο, όπου οι αλλαγές στην αγορά εργασίας, οι νέες τεχνολογίες και η παγκοσμιοποίηση αυξάνουν τις απαιτήσεις από τους επαγγελματίες. Η τεχνολογική πρόοδος και οι νέες μορφές οργάνωσης της εργασίας απαιτούν από τους επαγγελματίες να είναι ευέλικτοι, προσαρμοστικοί και να έχουν την ικανότητα να διαχειρίζονται όχι μόνο τις δικές τους καριέρες αλλά και εκείνες των συνεργατών τους. Οι επαγγελματίες που

διαθέτουν αυτές τις δεξιότητες είναι σε καλύτερη θέση να ανταποκριθούν στις σύγχρονες προκλήσεις και να διασφαλίσουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και επιτυχία (Nurqamarani, 2017).

Η ανάπτυξη και εφαρμογή του συγκεκριμένου micro-MOOC ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες της εποχής, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη και πρακτική προσέγγιση στην εκπαίδευση των επαγγελματικών δεξιοτήτων. Το πρόγραμμα δεν στοχεύει απλώς στην παροχή θεωρητικών γνώσεων αλλά στην καλλιέργεια δεξιοτήτων, που είναι απαραίτητες για την επιτυχημένη διαχείριση ανθρώπινων πόρων και την παροχή επαγγελματικής καθοδήγησης. Η επιτυχής εφαρμογή των τεχνικών αυτών προσφέρει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να βελτιώσουν τις επαγγελματικές τους ικανότητες και να αποκτήσουν δεξιότητες που τους καθιστούν ανταγωνιστικούς στην αγορά εργασίας (Zakarevičius & Župerkienė, 2015).

1.3. Αξιοποίηση Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC) ως πρόσφορη εκπαιδευτική μέθοδος

Η αξιοποίηση των Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC) ως εκπαιδευτική μέθοδος έχει γνωρίσει σημαντική άνθηση τα τελευταία χρόνια, προσφέροντας μοναδικά πλεονεκτήματα, ιδιαίτερα για την ανάπτυξη προσωπικών και επαγγελματικών ικανοτήτων. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των MOOC είναι η προσβασιμότητά τους. Τα MOOC παρέχουν τη δυνατότητα σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από τη γεωγραφική τοποθεσία, την οικονομική κατάσταση ή το μορφωτικό υπόβαθρο, να συμμετάσχει σε μαθήματα υψηλού επιπέδου. Αυτό επιτρέπει σε επαγγελματίες από διάφορους κλάδους να αναπτύξουν νέες δεξιότητες ή να βελτιώσουν υπάρχουσες, χωρίς τα παραδοσιακά εμπόδια που σχετίζονται με την εκπαίδευση σε φυσικούς χώρους, όπως η φυσική παρουσία ή το υψηλό κόστος συμμετοχής (Wang & Baker, 2018).

Η ευελιξία είναι ένα άλλο πλεονέκτημα των MOOC. Τα μαθήματα προσφέρονται συνήθως ασύγχρονα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν τον χρόνο μελέτης τους στις προσωπικές και επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Αυτή η ευελιξία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων, όπως αυτές που αναπτύσσονται στο micro-MOOC της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας, το οποίο επικεντρώνεται στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Οι

συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τα μαθήματα στον ρυθμό τους, εφαρμόζοντας τις γνώσεις που αποκτούν άμεσα στην επαγγελματική τους ζωή (Veletsianos & Shepherdson, 2016).

Ωστόσο, η υιοθέτηση των MOOC δεν στερείται προκλήσεων. Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις είναι η διατήρηση της αφοσίωσης και η ολοκλήρωση των μαθημάτων. Ένα μεγάλο ποσοστό των εκπαιδευόμενων που εγγράφονται σε MOOC δεν καταφέρνει να ολοκληρώσει το μάθημα, κυρίως λόγω έλλειψης άμεσης καθοδήγησης και προσωπικής επαφής με τους εκπαιδευτές. Παρ' όλα αυτά, η ενσωμάτωση διαδραστικών εργαλείων όπως quiz, συζητήσεις σε forum και αυτό-αξιολογήσεις μπορεί να ενισχύσει την αφοσίωση των συμμετεχόντων, βοηθώντας τους να αισθανθούν πιο συνδεδεμένοι με το μάθημα (Shah, 2020).

Επιπλέον, τα MOOC παρέχουν δυνατότητες δικτύωσης με εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτές από όλο τον κόσμο, γεγονός που ενισχύει την εμπειρία μάθησης. Η παγκόσμια αλληλεπίδραση επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων όπως η ενεργητική ακρόαση, η διαχείριση σταδιοδρομίας και η επίλυση συγκρούσεων. Αυτές οι δεξιότητες δεν είναι θεωρητικές αλλά βασίζονται σε πρακτικές εφαρμογές και εμπειρίες, τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν και να εμπλουτίσουν μέσα από ένα MOOC (Sánchez-Santamaría et al., 2019).

1.4. Επιλογή μικρο-μάθησης για την σχεδίαση διαδικτυακού μαθήματος (MOOC)

Η μικρο-μάθηση (microlearning) αποτελεί μια σύγχρονη εκπαιδευτική προσέγγιση που χρησιμοποιείται ευρέως για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε σύντομες και στοχευμένες χρονικές περιόδους. Για τη σχεδίαση του προτεινόμενου MOOC, η μικρο-μάθηση αποτέλεσε ιδανική επιλογή για αρκετούς λόγους. Καταρχάς, η μικρο-μάθηση διευκολύνει την αφομοίωση της γνώσης, καθώς το εκπαιδευτικό περιεχόμενο παρουσιάζεται σε μικρές, εύκολα διαχειρίσιμες μονάδες μάθησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ενήλικες εκπαιδευόμενους, οι οποίοι συνήθως έχουν περιορισμένο χρόνο στη διάθεσή τους λόγω επαγγελματικών και προσωπικών υποχρεώσεων. Μέσα από τη μικρο-μάθηση, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενσωματώσουν τη μάθηση στην καθημερινότητά τους, χωρίς να αισθάνονται πίεση (Zhang & West, 2020).

Η μικρο-μάθηση προσφέρει επίσης μεγάλη ευελιξία στην παρακολούθηση και εφαρμογή των μαθημάτων. Οι μικρές ενότητες δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες δεξιότητες και να τις εφαρμόσουν άμεσα στην επαγγελματική τους ζωή. Στο προτεινόμενο MOOC, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εφαρμόσουν τεχνικές όπως η ανάλυση SWOT, η διαχείριση σταδιοδρομίας και η επίλυση συγκρούσεων. Μέσα από τη μικρο-μάθηση, αυτές οι δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν σταδιακά και με διαδραστικό τρόπο, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να αναστοχαστούν τις πρακτικές εφαρμογές τους (Zhang & West, 2020).

Η χρήση της μικρο-μάθησης υποστηρίζει επίσης τη διατήρηση της γνώσης μακροπρόθεσμα, καθώς οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αφομοιώσουν τη γνώση σταδιακά, μέσω επαναλήψεων και ασκήσεων. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που απαιτούν συνεχή εξάσκηση, όπως η συμβουλευτική και η ενεργητική ακρόαση. Εξίσου σημαντική είναι και η διαδραστικότητα που προσφέρει η μικρο-μάθηση, καθώς ενσωματώνει στοιχεία όπως quiz, βίντεο και ασκήσεις που βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία μάθησης (Milligan et al., 2016).

1.5. Συνεισφορά Εργασίας στο Πεδίο

Η παρούσα εργασία συμβάλλει σημαντικά στον τομέα της ανάπτυξης προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων μέσω της χρήσης MOOC και της μικρο-μάθησης. Πρώτον, προσφέρει μια καινοτόμο εκπαιδευτική προσέγγιση, συνδυάζοντας την ευελιξία και προσβασιμότητα των MOOC με την αποτελεσματικότητα της μικρο-μάθησης, δημιουργώντας ένα προσαρμοσμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις σύγχρονες επαγγελματικές ανάγκες.

Δεύτερον, η εργασία αυτή προάγει τη χρήση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση, αναδεικνύοντας τις δυνατότητες που προσφέρουν οι διαδικτυακές πλατφόρμες, όπως το OpenEdX, για την παροχή διαδραστικών μαθησιακών εμπειριών. Η ενσωμάτωση διαφόρων πολυμέσων και εργαλείων αξιολόγησης στο μάθημα ενισχύει τη μαθησιακή διαδικασία, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες σε έναν ευέλικτο και προσαρμόσιμο περιβάλλον.

Τέλος, η συγκεκριμένη εργασία μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για μελλοντικές προσπάθειες ανάπτυξης εκπαιδευτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μέσω της εμπειρίας που αποκτήθηκε από τη δημιουργία και υλοποίηση αυτού του micro-MOOC, μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για τη βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας παρόμοιων προγραμμάτων στο μέλλον. Η εργασία αυτή συμβάλλει, λοιπόν, στην εξέλιξη των μεθόδων εκπαίδευσης και ενισχύει τη σημασία της ανάπτυξης δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τον σύγχρονο επαγγελματικό κόσμο.

2. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται τα αποτελέσματα της επισκόπησης του πεδίου αναφορικά με τα μαθήματα που βρέθηκαν κατά την αναζήτηση μαθημάτων σχετικών με την ανάπτυξη και εφαρμογή δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού.

2.1. Το ψηφιακό μάθημα “Executive Coaching and Business Case Development”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Executive Coaching and Business Case Development”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	Executive Coaching and Business Case Development
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αυτό το μάθημα έχει δύο κύριες ενότητες: η μία επικεντρώνεται στην αποτελεσματική επιχειρηματική καθοδήγηση και η δεύτερη στην ανάπτυξη μιας επιτυχημένης επιχειρηματικής υπόθεσης. Δύο ξεχωριστά μαθήματα στα οποία έχουν ήδη εγγραφεί περισσότεροι από 2000 φοιτητές μαζί.</p> <p>Η ενότητα για τα βασικά στάδια του Coaching θα εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία της ανακάλυψης, του καθορισμού στόχων, του σχεδιασμού δράσης και της παρακολούθησης που διακρίνει το coaching από άλλες μεθόδους ανάπτυξης.</p>

	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δεύτερης ενότητας, θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε μια αποτελεσματική επιχειρηματική υπόθεση. Θα κατανοήσετε τι συνιστά μια επιχειρηματική υπόθεση, πώς να την προετοιμάσετε και πώς να σχεδιάσετε επιχειρηματικές υποθέσεις για να πείσετε τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων.</p> <p>Η κατανόηση του τι είναι μια καλή επιχειρηματική υπόθεση θα ακολουθηθεί από μια περιγραφή των λειτουργιών και των στοιχείων μιας επιχειρηματικής υπόθεσης. Θα μάθετε πώς να ερευνάτε και τι να ερευνάτε προκειμένου να προετοιμαστείτε και πώς να ευθυγραμμίζετε την επιχειρηματική υπόθεση με την οργανωτική στρατηγική.</p> <p>Η εύρεση της καλύτερης οπτικής γωνίας και η προσπάθεια να βελτιώσετε την επιχειρηματική σας υπόθεση θα αυξήσει τις πιθανότητές σας. Έτσι, θα μάθετε για τις αρχές του σχεδιασμού της επιχειρηματικής υπόθεσης για να ανταποκριθείτε στους προσδιορισμένους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων.</p>
<p>Σε ποιους Απευθύνεται</p>	<p>Σε επαγγελματίες και σε φοιτητές που απασχολούνται με την εκπαιδευτική ενηλίκων.</p>

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα</p>	<p>Αναγνώριση των πλεονεκτημάτων της επαρκούς προετοιμασίας για μια συνεδρία coaching.</p> <p>Προσδιορισμός των ευκαιριών coaching που υπάρχουν σε ένα δεδομένο σενάριο.</p> <p>Χρήση κατάλληλων τεχνικών για να πείσετε έναν coachee ότι απαιτείται coaching, και προσδιορισμός παραδειγμάτων των κατάλληλων ενεργειών που πρέπει να γίνουν κατά τον σχεδιασμό και την προετοιμασία.</p> <p>Προσδιορισμός των πλεονεκτημάτων της εφαρμογής μιας δομημένης προσέγγισης στο coaching.</p> <p>Προσδιορισμός των στοιχείων των SMART στόχων coaching.</p> <p>Διαπίστωση της πραγματικότητας μιας κατάστασης και αξιολόγηση των επιλογών ανάπτυξης σε μια συνεδρία coaching με ένα δεδομένο σενάριο.</p> <p>Αναγνώριση των πλεονεκτημάτων της παρακολούθησης της συνεδρίας coaching, εφαρμογή τεχνικών για να διασφαλιστεί ότι ο coachee πραγματοποιεί τους στόχους του coaching.</p> <p>Καθορισμός του κατά πόσον το κατάλληλο επίπεδο υποστήριξης παρασχέθηκε στους coachees σε μια δεδομένη κατάσταση.</p>
--------------------------------------	---

	<p>Κατανόηση των πλεονεκτημάτων, των λειτουργιών, των στοιχείων και των συστατικών στοιχείων μάρκετινγκ μιας καλής επιχειρηματικής υπόθεσης.</p> <p>Έρευνα και ευθυγράμμιση του έργου σας με τις δεδομένες επιχειρηματικές διαδικασίες και την εταιρική στρατηγική.</p> <p>Προσδιορισμός των καλύτερων επιχειρημάτων για να πείσετε τους υπεύθυνους για λήψη αποφάσεων.</p> <p>Δημιουργία και σχεδιασμός της τεκμηρίωσης της επιχειρηματικής σας υπόθεσης με αντίκτυπο και πειθώ.</p>
Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό
Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	Udemy
URL Μαθήματος	https://www.udemy.com/course/executive-coaching-and-business-case-development/?couponCode=OF83024E
Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης	<p>Επιτυχής παρακολούθηση/ ανάγνωση/ υλοποίηση των:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ωρών βίντεο • 4 γραπτών εργασιών με βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 55% • 10 άρθρων
Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Πιστοποιητικό ολοκλήρωσης

Διάρκεια Μαθήματος	5 ώρες και 11 λεπτά, συμπεριλαμβανομένων των γραπτών εργασιών
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	Δεν αναφέρεται εκτιμώμενος φόρτος εργασίας για την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ούτε απαιτούνται προγενέστερες γνώσεις. Ωστόσο γίνεται αναφορά στην ευελιξία του μαθήματος το οποίο μπορεί να παρακολουθηθεί σύμφωνα με την ταχύτητα μάθησης και με το πρόγραμμα κάθε εκπαιδευόμενου.
Γλώσσα	Αγγλικά
Προαπαιτούμενα	Δεν αναφέρονται προαπαιτούμενα προσόντα ή προϋποθέσεις εισδοχής.
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	Επαγγελματίας εκπαιδευτής που δραστηριοποιείται στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων.
Εκπαιδευτής	Sorin Dumitrascu - ειδικεύεται στη διαχείριση επιχειρήσεων, τη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού, την ανάπτυξη σταδιοδρομίας, τη διαχείριση έργων, τη διαχείριση λειτουργιών και την πιστοποίηση μαθημάτων ανάπτυξης σταδιοδρομίας στην ανάλυση επιχειρήσεων. Διδάσκει ό,τι εφαρμόζει στην πράξη. Σήμερα εργάζεται, ως σύμβουλος και εκπαιδευτής, σε διάφορα έργα των Ηνωμένων Εθνών, της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εθνικών και διεθνών ΜΚΟ και ιδιωτικών εταιρειών.

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Executive Coaching and Business Case Development”

Το μάθημα “Executive Coaching and Business Case Development”¹ που προσφέρεται από την εταιρεία διαδικτυακών μαθημάτων Udemy, ενσωματώνει ολοκληρωμένες αρχές σχεδιασμού καριέρας με πρακτικές εφαρμογές. Η παρούσα ανάλυση εξετάζει κριτικά τη δομή του μαθήματος, τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό και το εκπαιδευτικό του περιεχόμενο. Το μάθημα αυτό έχει σχεδιαστεί για επαγγελματίες οι οποίοι διανύουν οποιοδήποτε στάδιο σταδιοδρομίας και επιδιώκουν να ευθυγραμμίσουν τη σταδιοδρομία τους με τις προσωπικές τους αξίες και τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. Αξιοποιεί μεθοδολογίες από τη σχεδιαστική σκέψη και τη θετική ψυχολογία, παρέχοντας μια οργανωμένη πρόταση για τον μετασχηματισμό της επαγγελματικής σταδιοδρομίας των εκπαιδευομένων. Η δομή του μαθήματος είναι διαδραστική, αποτελούμενη από βίντεο, κείμενα ανάγνωσης, quiz και προτροπές συζήτησης που εμπλέκουν τους εκπαιδευόμενους σε βαθύτερο προβληματισμό και σε πρακτικές εφαρμογές των πραγματευόμενων εννοιών.

Η αρχική ενότητα θέτει τις βάσεις εξετάζοντας θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με την ικανοποίηση από την επαγγελματική σταδιοδρομία και εισάγει την έννοια της «Σχεδιαστικής Σκέψης» στο σχεδιασμό της καριέρας. Περιλαμβάνει 15 βίντεο και 7 αναγνώσματα που καλύπτουν θέματα από την κατανόηση των προσωπικών κινήτρων έως τις πρακτικές λεπτομέρειες της διαχείρισης του χρόνου κατά την αλλαγή επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Η εν λόγω ενότητα αξιοποιεί αποτελεσματικά τους πόρους πολυμέσων για να καλύψει τις διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις και θέτει ισχυρά θεμέλια για το μάθημα (Mayer, 2001).

Εστιάζοντας στην αυτογνωσία, η εβδομάδα 2 χρησιμοποιεί δραστηριότητες που βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να διατυπώσουν τη φιλοσοφία της ζωής τους και να αντιληφθούν τα δυνατά τους σημεία και τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Η χρήση ενός «Ημερολογίου Σχεδιασμού» διευκολύνει την αναστοχαστική μάθηση, μια βασική πτυχή της θεωρίας μάθησης ενηλίκων (Kolb, 1984). Ωστόσο, το εκτεταμένο υλικό ανάγνωσης, συνολικής διάρκειας 265 λεπτών, μπορεί να είναι υπερβολικό για τους εκπαιδευόμενους και θα ήταν χρήσιμο να είναι πιο συνοπτικό.

¹ “Executive Coaching and Business Case Development”, Udemy. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.udemy.com/course/executive-coaching-and-business-case-development/?couponCode=OF83024E>

Στην ενότητα της εβδομάδας 3 παρουσιάζεται η σχεδιαστική σκέψη περιεκτικότερα, ενθαρρύνοντας τη δημιουργική σκέψη για την ανάπτυξη επαγγελματικών σταδιοδρομιών. Ενσωματώνει με επιτυχία τη θεωρία με τις πρακτικές ασκήσεις, όπως οι ενημερωτικές συνεντεύξεις, οι οποίες είναι σημαντικές όσον αφορά τη βιωματική μάθηση και τη δικτύωση (Brown & Katz, 2009). Ο συνδυασμός βίντεο και διαδραστικών δραστηριοτήτων υποστηρίζει την εμπλοκή και την εφαρμογή των δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες.

Η τελευταία εβδομάδα 4, καλύπτει στρατηγικές για την αποτελεσματική αναζήτηση εργασίας, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, η συνέντευξη και οι διαπραγμάτευση μισθολογικών αποδοχών. Η ολοκληρωμένη αυτή προσέγγιση προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους για την αγορά εργασίας, αν και η εστίαση στις πρακτικές δεξιότητες θα μπορούσε να ενισχυθεί με λεπτομερέστερες μελέτες περιπτώσεων ή παραδείγματα από την καθημερινότητα, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να προετοιμαστούν καλύτερα για διάφορα εργασιακά σενάρια (Bridgstock, 2009).

Το μάθημα προσφέρει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που είναι καλά ενσωματωμένα, παρέχοντας στους εκπαιδευόμενους τόσο θεωρητικές γνώσεις όσο και πρακτικές δεξιότητες.

Τα διαδραστικά quiz, οι συζητήσεις κατόπιν προτροπής και οι δραστηριότητες ημερολογίου ενθαρρύνουν την ενεργό μάθηση και τον αναστοχασμό, βασικά στοιχεία της εκπαίδευσης ενηλίκων (Knowles et al., 2015).

Επιπλέον το μάθημα είναι σχεδιασμένο, ώστε να προσαρμόζεται στους διαφορετικούς ρυθμούς των εκπαιδευομένων, γεγονός που είναι σημαντικό όσον αφορά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους που μπορεί να έχουν άλλες επαγγελματικές ή προσωπικές υποχρεώσεις. Το εκτενές υλικό ανάγνωσης και το περιεχόμενο βίντεο μπορούν να υπερφορτώσουν τους εκπαιδευόμενους, μειώνοντας ενδεχομένως την εμπλοκή και τη διατήρησή τους.

Ενώ το μάθημα παρέχει θεωρητικές γνώσεις, θα μπορούσε να υπάρξει μεγαλύτερη ενσωμάτωση μελετών περίπτωσης ή προσομοιώσεων για την ενίσχυση της πρακτικής κατανόησης και εφαρμογής.

Το μάθημα θα μπορούσε επίσης να επωφεληθεί από την προσφορά πιο εξατομικευμένων μαθησιακών διαδρομών ή προσαρμογών του περιεχομένου με βάση την ανατροφοδότηση και την απόδοση των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Το μάθημα συνιστά ένα συνεκτικό πρόγραμμα διδασκαλίας που έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τα άτομα να ευθυγραμμίσουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία με τις

προσωπικές τους αξίες και δυνατότητες. Χρησιμοποιεί αποτελεσματικά εκπαιδευτικές τεχνολογίες και μεθοδολογίες για την εμπλοκή των εκπαιδευομένων. Ωστόσο, η βελτίωση του όγκου του περιεχομένου και η αύξηση της εστίασης στις πρακτικές εφαρμογές θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον αντίκτυπό του.

2.2. Το ψηφιακό μάθημα “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά μαθήματος “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αν η δουλειά σας δεν σας ικανοποιεί, τώρα είναι η ώρα να αλλάξετε κατεύθυνση και να σχεδιάσετε μια ζωή που αγαπάτε. Αυτό το μάθημα απευθύνεται σε ανθρώπους σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής τους που θέλουν μια δουλειά που τους αρέσει και μια καριέρα ευθυγραμμισμένη με τις αξίες τους. Αν μαραζώνετε στη δουλειά σας ή νιώθετε ότι η αθόρυβη παραίτηση είναι η μόνη σας επιλογή, γιατί να μην αλλάξετε καριέρα και να ανθίσετε επαγγελματικά; Θα προσδιορίσετε τι είναι σημαντικό για εσάς στη ζωή, θα ανακαλύψετε τα βασικά σας πλεονεκτήματα και αξίες, θα σκιαγραφήσετε διάφορες πιθανές διαδρομές καριέρας και θα μάθετε αυθεντικές στρατηγικές δικτύωσης που θα σας βοηθήσουν να βρείτε την επόμενη</p>

	<p>επαγγελματική σας ευκαιρία. Στην πορεία, θα μάθετε γνώσεις από τη σχεδιαστική σκέψη, τη θετική ψυχολογία και την επαγγελματική καθοδήγηση που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε μια θετική νοοτροπία και να σημειώσετε πρόοδο στην αναζήτηση εργασίας. Αν είστε έτοιμοι να αλλάξετε δουλειά και να αλλάξετε τη ζωή σας, αυτό είναι το μάθημα για εσάς.</p>
Σε ποιους Απευθύνεται	Επαγγελματίες ανεξαρτήτου κλάδου απασχόλησης.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Γνωρίστε τη διάκριση μεταξύ εργασίας, καριέρας και μάθετε τον τρόπο να σχεδιάσετε μια επαγγελματική ζωή που να έχει νόημα και να σας γεμίζει.</p> <p>Μάθετε πώς να χρησιμοποιήσετε τα δυνατά σημεία, τις αξίες, τις δεξιότητες και τις πεποιθήσεις σας ως οδηγό για να εξερευνήσετε νέες επαγγελματικές κατευθύνσεις και να αποφασίσετε ποια πορεία θα ακολουθήσετε στη συνέχεια.</p> <p>Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με αυθεντικές στρατηγικές αναζήτησης εργασίας που σας βοηθούν να κάνετε σημαντικές επαγγελματικές διασυνδέσεις, ώστε να βρείτε την επόμενη ευκαιρία σας.</p>
Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	Coursera
URL Μαθήματος	https://www.coursera.org/learn/career-design
Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης	Η μέθοδος αξιολόγησης για την επιτυχή ολοκλήρωση του Μαθήματος απαιτεί την επίτευξη βαθμού 55% στα 12 Quiz.
Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Linkedin Shareable certificate
Διάρκεια Μαθήματος	21 ώρες
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	Δεν αναφέρεται, ωστόσο τονίζεται η δυνατότητα του κάθε εκπαιδευόμενου να σημειώνει πρόοδο στο μάθημα βάσει του ρυθμού μάθησής του, ενώ το επίπεδο δυσκολίας που αναφέρεται, είναι το «επίπεδο αρχαρίων».
Γλώσσα	Αγγλικά
Προαπαιτούμενα	Δεν αναφέρονται
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	University of California, Santa Cruz
Εκπαιδευτής	Ο Remy Franklin είναι εκπαιδευτής και σύμβουλος, διδάσκει Life Design σε φοιτητές και μεταπτυχιακούς φοιτητές στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Santa Cruz. Είναι επαγγελματίας πιστοποιημένος εκπαιδευτής (PCC) από τη Διεθνή Ομοσπονδία Προπονητών και μέντορας

	προπονητής από την Ακαδημία Coaching Excellence.
--	--

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”

Το μάθημα “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”² είναι ένα ολοκληρωμένο διαδικτυακό μάθημα που προσφέρεται μέσω του Coursera από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στη Σάντα Κρουζ. Απευθύνεται σε επαγγελματίες που επιθυμούν να αναπροσαρμόσουν τη σταδιοδρομία τους ώστε να ταιριάζει καλύτερα με τις προσωπικές τους αξίες και δυνατότητες, το μάθημα ενσωματώνει θεωρίες από τη σχεδιαστική σκέψη και τη θετική ψυχολογία με πρακτικές στρατηγικές καθοδήγησης σταδιοδρομίας. Η παρούσα ανάλυση αξιολογεί την εκπαιδευτική δομή του μαθήματος, το περιεχόμενο, την παιδαγωγική προσέγγιση και την ευθυγράμμιση με τις καθιερωμένες θεωρίες μάθησης ενηλίκων.

Το μάθημα χωρίζεται σε δέκα ενότητες που περιλαμβάνουν 56 διαλέξεις συνολικής διάρκειας 5 ωρών και 11 λεπτών. Η δομημένη προσέγγισή του έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει έναν συνεχή κύκλο ανακάλυψης, καθορισμού στόχων, σχεδιασμού δράσης και παρακολούθησης, διαχωρίζοντάς το από τις λιγότερο διαδραστικές μορφές επαγγελματικής ανάπτυξης (Whitmore, 2010).

Η ενότητα «Συμβουλευτική για επιχειρήσεις» διερευνά τα θεμελιώδη πλαίσια της συμβουλευτικής και της επαγγελματικής καθοδήγησης (ή αλλιώς καθοδήγησης καριέρας) που εφαρμόζονται σε διάφορα οργανωσιακά πλαίσια. Στην ενότητα αυτή οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται αποτελεσματικά στη δυναμική της επαγγελματικής συμβουλευτικής, δίνοντας έμφαση στην προετοιμασία και τη συνεχή υποστήριξη μετά τις συνεδρίες coaching, ευθυγραμμιζόμενοι με τις βέλτιστες πρακτικές στον τομέα του coaching στελεχών (Grant, 2020).

Η ενότητα «Η επιστήμη της καλύτερης μάθησης» συζητά αποτελεσματικές στρατηγικές μάθησης που ενισχύουν τα αποτελέσματα των συνεδριών επαγγελματικής συμβουλευτικής. Η ενσωμάτωση αυτών των στρατηγικών βοηθά τους συμμετέχοντες να

² “The Career Design Lab: Change your Job, Change your Life”. Coursera. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.coursera.org/learn/career-design>

εφαρμόζουν πιο αποδοτικά τις τεχνικές συμβουλευτικής που έμαθαν, αντικατοπτρίζοντας τις τεκμηριωμένες πρακτικές που βελτιώνουν τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης ενηλίκων (Dirksen, 2011).

Οι ενότητες «Αποτελεσματική μάθηση» και «Ανάπτυξη δεξιοτήτων» στο πλαίσιο του μαθήματος είναι αξιοσημείωτες για την ενσωμάτωση της αξιολόγησης των προηγούμενων γνώσεων, ενισχύοντας τη σημασία των δομημένων μαθησιακών διαδρομών στην εκπαίδευση ενηλίκων (Stojanovic, 2021).

Η ενότητα «Πειστικοί σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού» αναλύουν μεθόδους για την αποτελεσματική εμπλοκή των καθοδηγούμενων, ενέργεια που αποτελεί μια ουσιαστική δεξιότητα για την προώθηση ανοικτών, παραγωγικών σχέσεων συμβουλευτικής (Jarvis, 2012).

Η ενότητα «Σχεδιασμός και προετοιμασία μιας συνεδρίας συμβουλευτικής» προσφέρει έναν βήμα -προς- βήμα οδηγό για τη διάρθρωση των συνεδριών συμβουλευτικής, τονίζοντας τη σημασία της προετοιμασίας για την επίτευξη επιτυχημένων αποτελεσμάτων συμβουλευτικής (Bachkirova et al., 2014).

Οι συνεδρίες ανακεφαλαίωσης τονίζουν τη σημασία των αναστοχαστικών πρακτικών μετά την καθοδήγηση, οι οποίες είναι σημαντικές για τη διασφάλιση της εφαρμογής των διορατικών γνώσεων και δράσεων του coaching (Schön, 2017).

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα του μαθήματος είναι η ολοκληρωμένη και δομημένη προσέγγισή του σχετικά με την αλλαγή επαγγελματικής σταδιοδρομίας, συνδυάζοντας τη θεωρητική γνώση με τις πρακτικές εφαρμογές. Η ενσωμάτωση αυτή διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι όχι μόνο κατανοούν τις βασικές αρχές του σχεδιασμού της επαγγελματικής σταδιοδρομίας, αλλά είναι επίσης εξοπλισμένοι για να εφαρμόζουν αυτές τις αρχές σε πραγματικές συνθήκες.

Το μάθημα χρησιμοποιεί αποτελεσματικά μια ποικιλία πολυμεσικών πόρων, όπως βίντεο, αναγνώσεις και διαδραστικά κουίζ, τα οποία ανταποκρίνονται σε διαφορετικά μαθησιακά στυλ και αυξάνουν την εμπλοκή και τη συγκράτηση του υλικού (Mayer, 2001).

Ένα άλλο αξιοσημείωτο πλεονέκτημα είναι η εστίαση του μαθήματος σε αυθεντικές στρατηγικές δικτύωσης και η χρήση της σκέψης σχεδιασμού και της θετικής ψυχολογίας. Αυτά τα στοιχεία προωθούν μια καινοτόμο και προορατική προσέγγιση στις αλλαγές σταδιοδρομίας, που αποτελούν από κοινού καίρια στοιχεία για τη σύγχρονη επαγγελματική ανάπτυξη (Brown & Katz, 2009).

Παρά τα δυνατά του σημεία, το μάθημα παρουσιάζει ορισμένες αδυναμίες. Καταρχήν ο μεγάλος όγκος περιεχομένου που συσσωρεύεται σε έναν σχετικά σύντομο συνολικό χρόνο διάλεξης θα μπορούσε ενδεχομένως να κατακλύσει τους εκπαιδευόμενους με υπερβολικές πληροφορίες, δυσκολεύοντάς τους να απορροφήσουν και να προβληματιστούν αποτελεσματικά σχετικά με τις πληροφορίες.

Επιπλέον, ενώ το μάθημα προσφέρει quiz για την ενίσχυση της μάθησης, υπάρχει έλλειψη βαθύτερων, πιο διαδραστικών δραστηριοτήτων, όπως προσομοιώσεις ή έργα πραγματικού κόσμου που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη βιωματική μάθηση και την εφαρμογή των εννοιών που διδάσκονται (Kolb, 1984).

Το μάθημα προσφέρει ένα ισχυρό πλαίσιο για άτομα που επιθυμούν να επαναπροσδιορίσουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία με τις προσωπικές τους αξίες και δυνατότητες, ωστόσο, για την πλήρη βελτιστοποίηση των εκπαιδευτικών δυνατοτήτων του, το μάθημα θα μπορούσε να επωφεληθεί από την ενσωμάτωση περισσότερων διαδραστικών και βιωματικών ευκαιριών μάθησης. Η ενίσχυση αυτών των πτυχών θα εξασφάλιζε βαθύτερη κατανόηση και αποτελεσματικότερη εφαρμογή των δεξιοτήτων και των στρατηγικών που συζητούνται.

2.3. Το ψηφιακό μάθημα “Foundations of Career Navigating and Coaching”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Foundations of Career Navigating and Coaching”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	Foundations of Career Navigating and Coaching
Σύντομη Περιγραφή	Αυτό το μάθημα του Επαγγελματικού Πιστοποιητικού Επαγγελματία Προπονητή και Πλοηγού Σταδιοδρομίας θα παρέχει θεμελιώδεις γνώσεις για τους ρόλους του Πλοηγού Σταδιοδρομίας και του Προπονητή

	και θα εισάγει τη διαχείριση σχέσεων και την ανθρωποκεντρική καθοδήγηση.
Σε ποιους Απευθύνεται	Αυτό το μάθημα απευθύνεται σε όσους έχουν πάθος να βοηθούν τους ανθρώπους να βρίσκουν θέσεις εργασίας που να ανταποκρίνονται στις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους, ώστε να μπορούν να κερδίζουν τα προς το ζην μέσω μιας ικανοποιητικής εργασίας.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Επεξήγηση των θεμελιωδών εννοιών του Career Coaching και του Navigating.</p> <p>Εξοικείωση των πελατών με την εμπειρία του Career Coaching και της Πλοήγησης σταδιοδρομίας.</p> <p>Ανακάλυψη των δυνατοτήτων σταδιοδρομίας για τους Πλοηγούς Σταδιοδρομίας και τους Προπονητές Σταδιοδρομίας.</p> <p>Περιγραφή των κοινών θεωριών, μοντέλων και εργαλείων ανάπτυξης σταδιοδρομίας.</p> <p>Σύνοψη των συμφωνιών Coaching και των σχεδίων σταδιοδρομίας.</p> <p>Προσδιορισμός των επαγγελματικών και ηθικών προτύπων.</p> <p>Περιγραφή ανθρωποκεντρικών προσεγγίσεων για την Προπονητική Σταδιοδρομίας.</p>

Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό, Υβριδικό, Δια ζώσης (Δια Ζώσης Μαθήματα θα πρέπει να επιλεγούν, μόνον κατ' εξαίρεση εφόσον έχουν εξαντληθεί οι άλλες επιλογές).
Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	Coursera
URL Μαθήματος	https://www.coursera.org/learn/foundations-of-career-navigating-and-coaching
Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης	Επιτυχής ολοκλήρωση των 12 Quiz
Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Goodwill® Career Coach and Navigator Professional Certificate LinkedIn Shareable certificate
Διάρκεια Μαθήματος	15 ώρες
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	Δεν αναφέρεται - Για να είναι επιτυχής η παρακολούθηση αυτού του μαθήματος, δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στην καθοδήγηση καριέρας (Επίπεδο δυσκολίας «επίπεδο αρχαρίων»).
Γλώσσα	21 Γλώσσες
Προαπαιτούμενα	Βασικές δεξιότητες χρήσης υπολογιστή (κάποιες γνώσεις επεξεργασίας κειμένου, υπολογιστικών φύλλων, παρουσιάσεων και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	Goodwill Industries International

<p>Εκπαιδευτής</p>	<p>Η Goodwill Industries® βοηθά ανθρώπους να εργαστούν από το 1902. Διαθέτει απασχόληση, επαγγελματική κατάρτιση και άλλα κοινοτικά προγράμματα για ανθρώπους που επιθυμούν να προωθήσουν τη σταδιοδρομία τους, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους.</p>
---------------------------	--

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Foundations of Career Navigating and Coaching”

Το μάθημα “Foundations of Career Navigating and Coaching”³ που παρέχεται από την Goodwill Industries International μέσω του Coursera, έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις για την αποτελεσματική καθοδήγηση σταδιοδρομίας. Η παρούσα ανάλυση εξετάζει τη δομή, το περιεχόμενο και τις παιδαγωγικές προσεγγίσεις του μαθήματος σε σχέση με τις καθιερωμένες εκπαιδευτικές θεωρίες και πρακτικές στην επαγγελματική καθοδήγηση.

Το μάθημα είναι δομημένο σε επτά ολοκληρωμένες ενότητες, καθεμία από τις οποίες αποσκοπεί στην ανάπτυξη συγκεκριμένων ικανοτήτων στο πεδίο της επαγγελματικής καθοδήγησης και πλοήγησης στη σταδιοδρομία. Οι ενότητες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από θεμελιώδεις θεωρίες και μοντέλα ανάπτυξης της σταδιοδρομίας έως πρακτικές εφαρμογές, όπως η διαχείριση των σχέσεων προπονητή- πελάτη και η εφαρμογή ανθρωποκεντρικών προσεγγίσεων.

Η ενότητα 1 περιλαμβάνει τα Θεμέλια της προπόνησης σταδιοδρομίας και της πλοήγησης και εισάγει τους συμμετέχοντες στις βασικές έννοιες και τους ρόλους στο πλαίσιο της επαγγελματικής προπόνησης, θέτοντας μια θεμελιώδη κατανόηση που είναι απαραίτητη για τις επόμενες ενότητες. Η συμπερίληψη βίντεο και αναγνώσεων που διερευνούν θεωρητικά πλαίσια, εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους με μια ευρεία κατανόηση του πεδίου (Passmore, 2016).

³ “Foundations of Career Navigating and Coaching”, Goodwill Industries International μέσω του Coursera. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.coursera.org/learn/foundations-of-career-navigating-and-coaching>

Η ενότητα 2 αναλύει το Θεωρητικό υπόβαθρο και εμβαθύνει σε διάφορες θεωρίες ανάπτυξης σταδιοδρομίας, όπως αυτές των Maslow και Bandura, παρέχοντας μια ισχυρή θεωρητική βάση που υποστηρίζει πρακτικές προσεγγίσεις στρατηγικών συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού (Nohria, 2021). Η ενότητα αυτή είναι καλά δομημένη ώστε να προάγει την ολοκληρωμένη κατανόηση της δυναμικής της ανάπτυξης σταδιοδρομίας, ωστόσο θα μπορούσε να ωφεληθεί από περισσότερα διαδραστικά στοιχεία που ενθαρρύνουν την εφαρμογή αυτών των θεωριών σε σενάρια του πραγματικού κόσμου.

Η ενότητα 3 που αφορά στη «Διαχείριση σχέσεων» με τους πελάτες, επικεντρώνεται στην οικοδόμηση και διατήρηση αποτελεσματικών σχέσεων προπόνησης, μια κρίσιμη πτυχή της επαγγελματικής καθοδήγησης. Το δυνατό σημείο της ενότητας έγκειται στην κάλυψη των ηθικών και επαγγελματικών προτύπων, τα οποία είναι κρίσιμα για την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης και τη διατήρηση του επαγγελματισμού, στο πλαίσιο της καθοδήγησης (Corey et al., 2010). Παρ' όλα αυτά, ο αντίκτυπος της ενότητας ενδέχεται να περιορίζεται από τον θεωρητικό προσανατολισμό της, ελλείψει επαρκών πρακτικών ασκήσεων που προσομοιώνουν πραγματικές αλληλεπιδράσεις καθοδήγησης και συμβουλευτικής.

Η ενότητα 4 αναφέρεται σε «Ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού» και δίνει έμφαση στη σημασία της ενσυναίσθησης, της ποικιλομορφίας και της συμπερίληψης στις ακολουθούμενες πρακτικές από τους επαγγελματίες συμβούλους. Αυτή η ενότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αντιμετωπίζει την ανάγκη για πολιτισμική επάρκεια στις πρακτικές καθοδήγησης και συμβουλευτικής (Collins & Arthur, 2010). Ωστόσο, η μετάβαση μεταξύ θεωρίας και πρακτικής σε αυτή την ενότητα εμφανίζεται απότομη, υποδηλώνοντας την ανάγκη για πιο απρόσκοπτη ενσωμάτωση αυτών των εννοιών μέσω μελετών περίπτωσης ή προσομοιώσεων συνεδριών συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού.

Στα κύρια δυνατά σημεία του μαθήματος περιλαμβάνεται η ολοκληρωμένη διδακτέα ύλη που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα συναφών θεμάτων στο πλαίσιο της επαγγελματικής καθοδήγησης και πλοήγησης. Το βάθος και το εύρος του περιεχομένου, ιδίως η εστίαση στα πρότυπα δεοντολογίας και στις ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις, ευθυγραμμίζονται καλά με τις απαιτήσεις των σύγχρονων επαγγελματικών πλαισίων συμβουλευτικής και επαγγελματικής καθοδήγησης. Επιπλέον, η χρήση ποικίλου εκπαιδευτικού υλικού, όπως

βίντεο, αναγνώσεις και quiz, ανταποκρίνεται σε διάφορες μαθησιακές προτιμήσεις, ενισχύοντας τη συνολική προσβασιμότητα και δέσμευση του μαθήματος (Kolb, 1984).

Παρά τα δυνατά του σημεία, το μάθημα παρουσιάζει αρκετές αδυναμίες. Πρωτίστως, η έλλειψη διαδραστικών και πρακτικών μαθησιακών εμπειριών μπορεί να εμποδίσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τις θεωρητικές γνώσεις σε σενάρια προπόνησης στον πραγματικό κόσμο. Επιπλέον, η δομή του μαθήματος παρουσιάζει πιθανά κενά στη συνέχεια και το βάθος του περιεχομένου, ιδίως στη μετάβαση από πολύπλοκες θεωρητικές έννοιες σε πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ικανών προπονητών σταδιοδρομίας (Brown & Lent, 2020).

Το μάθημα παρέχει μια σταθερή θεωρητική βάση σε συνδυασμό με μια εισαγωγή στα πρακτικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική επαγγελματική καθοδήγηση και συμβουλευτική. Ωστόσο, για να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητά του, το μάθημα θα μπορούσε να ωφεληθεί από την ενσωμάτωση περισσότερων ευκαιριών βιωματικής μάθησης που γεφυρώνουν το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πρακτικής. Η ενίσχυση των διαδραστικών στοιχείων και η παροχή πιο ολοκληρωμένων μηχανισμών ανατροφοδότησης μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τα μαθησιακά αποτελέσματα, προετοιμάζοντας τους συμμετέχοντες όχι μόνο να κατανοήσουν αλλά και να εφαρμόσουν αποτελεσματικά στρατηγικές καθοδήγησης σταδιοδρομίας και επαγγελματικής συμβουλευτικής σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

2.4. Το ψηφιακό μάθημα “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά μαθήματος “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career

Σύντομη Περιγραφή	Η Ακαδημία Μεταδιδασκόντων παρέχει ανάπτυξη δεξιοτήτων στους μεταδιδασκοντικούς ερευνητές καθώς προετοιμάζονται για τη μετάβαση στο επόμενο βήμα της σταδιοδρομίας τους, χρησιμοποιώντας προσεγγίσεις ενεργητικής μάθησης χωρίς αποκλεισμούς.
Σε ποιους Απευθύνεται	Μεταδιδάκτορες και επαγγελματίες κατόχους μεταδιδασκοντικών τίτλων εκπαίδευσης ανεξαρτήτως αντικειμένου.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες για να (1) ενημερώσουν την προσέγγισή σας στην ηγεσία, (2) να δημιουργήσουν και να εποπτεύσουν μια ομάδα, (3) να διαχειριστούν έργα, (4) να εφαρμόσουν διδακτικές δεξιότητες πέρα από την αίθουσα διδασκαλίας, (5) να αναπτύξουν στρατηγικές δεξιότητες επικοινωνίας και (6) να προετοιμάσουν επιτυχημένο υλικό για την υποβολή αιτήσεων εργασίας.</p> <p>Θα συνδεθούν με άλλους μεταδιδάκτορες σε εθνικό επίπεδο και θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους στο πλαίσιο ενός ΜΟΟC επαγγελματικής ανάπτυξης που δημιουργήθηκε ειδικά για μεταδιδάκτορες.</p>
Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό

Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	EdX
URL Μαθήματος	https://learning.edx.org/course/course-v1:BUx+BUxPA2x+2T2023a/home
<p>Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης</p>	<p>Ολοκλήρωση του 60% (έξι από τις δέκα) των ακόλουθων δραστηριοτήτων, μία εκ των οποίων πρέπει να προέρχεται από τις ενότητες 5 ή 6.</p> <p>Δραστηριότητες ολοκλήρωσης του μαθήματος:</p> <p>Ενότητα 1: Intersect Job Sims- Ερώτηση αναστοχασμού.</p> <p>Ενότητα 2: Πλέγμα δραστηριοτήτων «Ξαναγυρίστε την ταινία» ή Πλέγμα δραστηριοτήτων «Πίνακας Ελέγχου Εισαγωγής».</p> <p>Ενότητα 3: Προϋπολογισμός έργου- Ερώτηση αναστοχασμού.</p> <p>Ενότητα 4: Εφαρμογή δεξιοτήτων διδασκαλίας στον εργασιακό χώρο. Πλέγμα δραστηριοτήτων ή πού γίνεται η διδασκαλία.</p> <p>Ενότητα 5: Προβολή βίντεο και Ερώτηση προβληματισμού για το βίντεο προβολής.</p> <p>Ενότητα 6: Προετοιμασία για την αίτησή σας. Πλέγμα δραστηριοτήτων ή Προετοιμασία για μια συνέντευξη εργασίας.</p>

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Ηλεκτρονικό πιστοποιητικό επικυρωμένο από το Edx.
Διάρκεια Μαθήματος	7 εβδομάδες , 2-4 ώρες ανά εβδομάδα
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	<p>Για να λάβετε πιστοποιητικό ολοκλήρωσης από την Ακαδημία Μεταδιδακτόρων, πρέπει οι δραστηριότητες να έχουν ολοκληρωθεί, έτσι ώστε η ομάδα να επικοινωνήσει με όσους έχουν επιτύχει για να λάβουν το πιστοποιητικό.</p> <p>Για να λάβετε ένα επικυρωμένο πιστοποιητικό edX, πρέπει να ολοκληρώσετε το 60% (έξι από τις δέκα) των παραπάνω δραστηριοτήτων.</p>
Γλώσσα	Αγγλικά
Προαπαιτούμενα	Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι κάτοχοι μεταδιδακτορικών τίτλων.
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	Post doc academy
Εκπαιδευτής	<p>Sarah Chobot Hokanson, PhD Πανεπιστήμιο της Βοστώνης.</p> <p>Bennett Goldberg, PhD Πανεπιστήμιο Northwestern.</p>

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”

Το “The Postdoc Academy: Building Skills for a Successful Career”⁴ είναι ένα διαδικτυακό μάθημα που έχει σχεδιαστεί ειδικά για μεταδιδακτορικούς ερευνητές για να διευκολύνει τη μετάβασή τους σε περαιτέρω στάδια καριέρας. Προσφέρεται στην πλατφόρμα EdX και χρησιμοποιεί προσεγγίσεις ενεργητικής μάθησης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε διάφορους κρίσιμους τομείς, όπως η ηγεσία, η διαχείριση ομάδων, η διαχείριση έργων και η στρατηγική επικοινωνία.

Το μάθημα είναι δομημένο σε έξι κύριες ενότητες, καθεμία από τις οποίες επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων που είναι καθοριστικό για την επαγγελματική ανέλιξη στον ακαδημαϊκό χώρο και πέραν αυτού. Το μάθημα αποσκοπεί στην προώθηση μιας σειράς ικανοτήτων από τα πλαίσια ηγεσίας (Ενότητα 1) έως την προετοιμασία αποτελεσματικών αιτήσεων εργασίας (Ενότητα 6).

Η ενότητα 1 διερευνά την ηγεσία, εισάγει τις θεωρίες ηγεσίας και απαιτεί από τους συμμετέχοντες να τις εφαρμόσουν στα πλαίσια της σταδιοδρομίας τους. Η δυναμική της ενότητας αυτής έγκειται στην ενσωμάτωση της ηγεσίας με την καθοδήγηση και τη διοίκηση, προωθώντας μια σφαιρική κατανόηση της επιρροής σε επαγγελματικά περιβάλλοντα (Northouse, 2016). Ωστόσο, η ενότητα εμφανίζεται ελλιπής σε διάφορους τομείς, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει την ικανότητα του εκπαιδευόμενου να κατανοήσει και να εφαρμόσει πλήρως τις έννοιες.

Η Ενότητα 2 αφορά στη δημιουργία και εποπτεία μιας ομάδας και καλύπτει τον σχηματισμό και την παρακολούθησή της, δίνοντας έμφαση στην επικοινωνία και την ανατροφοδότηση στο πλαίσιο των ομάδων. Η συμπερίληψη πρακτικών δραστηριοτήτων, όπως η παροχή ανατροφοδότησης, βελτιώνουν τη βιωματική μάθηση (Kolb, 1984).

Η ενότητα 3 αφορά στη διαχείριση έργων και εμβαθύνει σε βασικές διοικητικές δεξιότητες, όπως η διαχείριση επιχορηγήσεων και η οικονομική διαχείριση, με στόχο την ενίσχυση των οργανωτικών ικανοτήτων των εκπαιδευομένων σε ερευνητικά περιβάλλοντα (PMI, 2017).

Η ενότητα 4 αναλύει την εφαρμογή των διδακτικών δεξιοτήτων πέρα από την αίθουσα διδασκαλίας επεκτείνει τις διδακτικές αρχές σε μη ακαδημαϊκά περιβάλλοντα,

⁴ “The Postdoc Academy: “Building Skills for a Successful Career”, EdX. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.postdocacademy.org/courses/building-skills-for-a-successful-career/>

αντανακλώντας τα σύγχρονα εκπαιδευτικά παραδείγματα που υποστηρίζουν την ευρεία εφαρμογή των παιδαγωγικών δεξιοτήτων (Brookfield, 2015).

Η ενότητα 5 εξετάζει τη στρατηγική επικοινωνία και επικεντρώνεται στην ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων για διάφορους σκοπούς, συμπεριλαμβανομένης της προώθησης ιδεών. Η πρακτική συνιστώσα της εξάσκησης και της αξιολόγησης των επικοινωνιακών ρίψεων αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την ακαδημαϊκή και επαγγελματική εξέλιξη (Barrett, 2014). Παρ' όλα αυτά, οι ελλειπείς δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσουν σε μη επαρκώς ανεπτυγμένες επικοινωνιακές δεξιότητες.

Η ενότητα 6 περιλαμβάνει την εύρεση και την κατάκτηση θέσεων εργασίας και προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους για την αγορά εργασίας, δίνοντας έμφαση στη διατύπωση των προσωπικών πλεονεκτημάτων και στις αποτελεσματικές στρατηγικές συνέντευξης. Η ενότητα αυτή αφορά στη μετατροπή των ακαδημαϊκών δεξιοτήτων σε εμπορεύσιμες επαγγελματικές ικανότητες (Hansen, 1997).

Το συγκεκριμένο μάθημα είναι καλά σχεδιασμένο ώστε να ανταποκρίνεται στις πολύπλευρες ανάγκες των μεταδιδακτορικών ερευνητών που προετοιμάζονται για ποικίλες επαγγελματικές πορείες. Η προσέγγιση ενεργητικής μάθησης του μαθήματος είναι αξιόπαινη για την προώθηση της πρακτικής εφαρμογής δεξιοτήτων.

2.5. Το ψηφιακό μάθημα “Successful Career Development”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 5. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Successful Career Development”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	Successful Career Development
Σύντομη Περιγραφή	Ανεξάρτητα από το επαγγελματικό επίπεδο, όλοι μπορούμε να επωφεληθούμε από το να μάθουμε πώς να πετύχουμε στην καριέρα μας. Μέσω της υποστήριξης και των πόρων των εμπειρογνομώνων του κλάδου, το μάθημα αυτό έχει σχεδιαστεί για να σας

	προετοιμάσει για την επιτυχία σε οποιαδήποτε επιλεγμένη καριέρα.
Σε ποιους Απευθύνεται	Σε έμπειρους επαγγελματίες, εκπαιδευόμενους στη διοίκηση, υπάλληλους επιπέδου υπηρεσιών.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Θα αναπτύξετε τις συνήθειες και τις συμπεριφορές που χρειάζεστε για να αποδώσετε αποτελεσματικά στην αγορά εργασίας. Θα εντοπίσετε έναν μέντορα που θα προσθέσει αξία στην καριέρα σας. Θα αναλύσετε τις σχέσεις σας και θα αναπτύξετε μια πρακτική προσέγγιση για την εμπλοκή του δικτύου σας στο LinkedIn. Θα διαφοροποιήσετε τη δικτύωση από τη δικτύωση με πρόθεση. Θα ανακαλύψετε επίσης τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ζητήσετε βοήθεια από την ομότιμη ή την επαγγελματική σας ομάδα. Τέλος, θα αξιολογήσετε τις καλύτερες μεθόδους προσαρμογής της επαγγελματικής σας πορείας σε διάφορα στάδια της ζωής σας.
Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό
Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	Coursera
URL Μαθήματος	https://www.coursera.org/learn/career-advancement#outcomes
Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης	Η ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων του μαθήματος.

Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Linkedin Shareable certificate
Διάρκεια Μαθήματος	19 ώρες
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	Δεν αναφέρεται
Γλώσσα	22 γλώσσες
Προαπαιτούμενα	Δεν αναφέρεται, το μάθημα ωστόσο εμφανίζεται με επίπεδο δυσκολίας «επίπεδο αρχαρίων».
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	Kennesaw State University
Εκπαιδευτής	Dan Stotz, Kennesaw State University Ana T. Baida, Ed.D. Kennesaw State University Wes Rhea, J.D. Kennesaw State University

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “Successful Career Development”

Το μάθημα “Successful Career Development”⁵, που προσφέρεται από το Kennesaw State University μέσω του Coursera, παρέχει μια οργανωμένη μέθοδο για την ενίσχυση των δεξιοτήτων σταδιοδρομίας σε διάφορα επαγγελματικά στάδια.

Το μάθημα παρουσιάζει αρκετά δυνατά σημεία που το καθιστούν πολύτιμη πηγή για την επαγγελματική ανάπτυξη. Το ολοκληρωμένο πρόγραμμα διδασκαλίας του, ενσωματώνει αποτελεσματικά τις σχετικές θεωρίες και τις πρακτικές εφαρμογές. Κάθε ενότητα στοχεύει σε συγκεκριμένες δεξιότητες και ικανότητες που είναι κρίσιμες για την επαγγελματική ανέλιξη. Για παράδειγμα, η ενότητα “Career Habitudes” αξιοποιεί το εννοιολογικό πλαίσιο που καθιέρωσαν οι Chaccour et al., (2017) για να διδάξει βασικές

⁵ “Successful Career Development”, Kennesaw State University μέσω του Coursera. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.coursera.org/learn/career-advancement#outcomes>

συμπεριφορές και στάσεις σταδιοδρομίας. Με τη συνολική αυτή προσέγγιση διασφαλίζεται ότι οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν τόσο θεωρητική γνώση όσο και πρακτικές δεξιότητες οι οποίες, όπως σημειώνει ο Musaigwa, (2023), είναι σημαντικές για τη διατήρηση της επαγγελματικής επιτυχίας.

Επιπλέον, η πρακτική εφαρμογή των εννοιών αποτελεί ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Οι ενότητες «Αξιοποίηση του LinkedIn» και “NetWeaving” παρέχουν εφαρμόσιμες στρατηγικές που είναι άμεσα εφαρμόσιμες σε επαγγελματικά περιβάλλοντα (Prewitt, 2012; Misner, 2010). Η εν λόγω χρηστικότητα είναι σημαντική στην εκπαίδευση ενηλίκων, όπου η άμεση εφαρμογή της γνώσης ενισχύει τα κίνητρα μάθησης και την αποτελεσματικότητα των αποτελεσμάτων της (Stojanovic, 2021).

Επιπλέον, οι διαδραστικές και αναστοχαστικές μαθησιακές δυνατότητες του μαθήματος ευθυγραμμίζονται με τις θεωρίες μάθησης ενηλίκων. Η συμπερίληψη των κουίζ και των προτροπών συζήτησης όχι μόνο ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, αλλά και υποστηρίζει τον βαθύ προβληματισμό, διευκολύνοντας την καλύτερη ενσωμάτωση της γνώσης (Merriam & Bierema, 2013).

Παρά τα πλεονεκτήματα αυτά, το μάθημα παρουσιάζει επίσης ορισμένες αδυναμίες που θα μπορούσαν να περιορίσουν την αποτελεσματικότητά του. Μια αξιοσημείωτη αδυναμία είναι η πιθανή υπερβολική επιβάρυνση με πληροφορίες. Κάθε ενότητα περιέχει μια εκτεταμένη σειρά υλικών και δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να κατακλύσουν τους εκπαιδευόμενους με πληροφορίες. Ο μεγάλος όγκος περιεχομένου, αν και περιλαμβάνει πλήθος πραγματευόμενων ζητημάτων, θα μπορούσε να αποτρέψει τη συνεπή εμπλοκή και να μειώσει τη συνολική αποτελεσματικότητα της μαθησιακής εμπειρίας (Hartley & Bendixen, 2001).

Μια άλλη σημαντική αδυναμία είναι η περιορισμένη προσαρμοστικότητα και εξατομίκευση της μαθησιακής εμπειρίας. Το μάθημα δεν φαίνεται να προσφέρει προσαρμοστικές μαθησιακές διαδρομές ή περιεχόμενο προσαρμοσμένο στις μοναδικές ανάγκες και το υπόβαθρο των μεμονωμένων μαθητών. Η εξατομίκευση στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο είναι γνωστό ότι ενισχύει σημαντικά τη δέσμευση και την ικανοποίηση των εκπαιδευομένων, αντιμετωπίζοντας συγκεκριμένες προκλήσεις και προτιμήσεις τους (Hattie, 2009).

Τέλος, η αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων στο μάθημα φαίνεται να είναι υποβαθμισμένη. Ενώ χρησιμοποιούνται quiz και προτροπές συζήτησης, δεν υπάρχει

σαφής ένδειξη του τρόπου με τον οποίο αυτές οι αξιολογήσεις μετρούν την κατάκτηση δεξιοτήτων ή την εφαρμογή των γνώσεων σε πρακτικά πλαίσια. Η αποτελεσματική αξιολόγηση θα πρέπει να είναι ενοποιητική και να αντανakλά την εφαρμογή στον πραγματικό κόσμο, παρέχοντας στους εκπαιδευόμενους ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδό τους και τους τομείς για βελτίωση (Boud & Falchikov, 2006).

Το μάθημα παρέχει ένα πλήρες πρόγραμμα για την αξιολόγηση των μαθητών. Ωστόσο, η ενίσχυση του μαθήματος με την αντιμετώπιση των αδυναμιών του - συγκεκριμένα όσον αφορά τον όγκο του περιεχομένου, την προσαρμογή και την αξιολόγηση - θα μπορούσε να βελτιώσει περαιτέρω την αποτελεσματικότητα και την ελκυστικότητά του. Με την ενσωμάτωση ευέλικτων μαθησιακών μονοπατιών, τη μείωση της πυκνότητας του περιεχομένου και την ανάπτυξη μιας πιο διαφοροποιημένης στρατηγικής αξιολόγησης, το μάθημα θα μπορούσε να προσφέρει μια πιο εξατομικευμένη και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία, οδηγώντας τελικά σε υψηλότερη δέσμευση και καλύτερα αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες.

2.6. Το ψηφιακό μάθημα “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί η περιγραφή του μαθήματος.

Πίνακας 6. Χαρακτηριστικά μαθήματος “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
Τίτλος Μαθήματος	Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career
Σύντομη Περιγραφή	Είστε έτοιμοι να βελτιώσετε τη ζωή σας; Επιθυμείτε περισσότερη ικανοποίηση και λιγότερο άγχος; Μήπως ήρθε η ώρα να αλλάξετε καριέρα; Πριν βουτήξετε άσκοπα και παρορμητικά σε αλλαγές στη ζωή σας, είναι έξυπνη κίνηση να αφιερώσετε χρόνο για να μάθετε τι είναι αυτό που η επιστήμη και άλλοι ειδικοί έχουν αποκαλύψει ότι

	<p>οδηγεί πραγματικά σε ικανοποιητικές ζωές και καριέρες.</p> <p>Αυτό το μάθημα θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε μια ζωή που θα είναι καλά εναρμονισμένη με αυτό που είστε και θα σας δώσει τη δυνατότητα να κάνετε με αυτοπεποίθηση ουσιαστικές αλλαγές που θα προχωρήσουν μπροστά. Σε έναν κόσμο που είναι συχνά απρόβλεπτος και χαοτικός, η απόκτηση των γνώσεων που παρουσιάζονται σε αυτό το μάθημα μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πολύ πιο σίγουροι για τον σχεδιασμό μιας ικανοποιητικής ζωής και καριέρας.</p>
Σε ποιους Απευθύνεται	Σε απασχολούμενους σε οποιονδήποτε επαγγελματικό τομέα.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Προσδιορισμός του τι σημαίνει να ευημερεί κανείς στη ζωή του και περιγραφή των οφελών από αυτή την ευημερία του.</p> <p>Προσδιορισμός των συνιστωσών που επηρεάζουν το σημείο ευτυχίας σας και συμμετοχή σε ασκήσεις για την ενίσχυση του σημείου ευτυχίας σας.</p> <p>Αναφορά των 5 στοιχείων της ευημερίας και ποιο στοιχείο έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στα υπόλοιπα.</p> <p>Εντοπισμός των βασικών πτυχών της ευθυγράμμισης της καριέρας και αξιολόγηση</p>

	των δικών σου ενδιαφερόντων, δυνάμεων και αξιών.
Κατηγορία Μαθήματος	Διαδικτυακό
Πλατφόρμα Διάθεσης (για τα Διαδικτυακά Μαθήματα)	Coursera
URL Μαθήματος	https://www.coursera.org/learn/thriving-101-designing-a-fulfilling-life-and-career
Προϋποθέσεις Επιτυχούς Ολοκλήρωσης	Η επιτυχής ολοκλήρωση των 8 ενοτήτων του μαθήματος.
Είδος Πιστοποιητικού που Προσφέρει	Linkedin Shareable certificate
Διάρκεια Μαθήματος	25 ώρες – 8 ώρες ανά εβδομάδα
Εκτιμώμενος Φόρτος Εργασίας για την Ολοκλήρωση του Μαθήματος	Δεν αναφέρεται
Γλώσσα	Αγγλικά
Προαπαιτούμενα	Κανένα
Εκπαιδευτικός Οργανισμός	University of Colorado Boulder
Εκπαιδευτής	Ο Jordan Maness, M.Ed. είναι ειδικός σύμβουλος σταδιοδρομίας και πιστοποιημένος προπονητής ζωής με σχεδόν 20 χρόνια εμπειρίας στην προπόνηση σταδιοδρομίας και στη διδασκαλία. Εργάστηκε ως σύμβουλος σταδιοδρομίας στο Κέντρο Σταδιοδρομίας

	<p>του UCLA, καθώς και ως καθηγητής μαθημάτων σταδιοδρομίας και σχεδιασμού ζωής στο Πανεπιστήμιο Mount Saint Mary's, στο Santa Monica College και στο UCLA. Τώρα υπηρετεί ως ειδικός σύμβουλος σταδιοδρομίας για το Τμήμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης στο CU Boulder.</p>
--	---

Συζήτηση και σχολιασμός του μαθήματος “ Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”

Το μάθημα “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”⁶ που προσφέρεται από το University of Colorado Boulder και παρέχεται μέσω του Coursera, ενσωματώνει σύγχρονες θεωρίες και έρευνες σχετικά με την ευημερία και την προσωπική ικανοποίηση σε ένα δομημένο διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης. Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους τόσο το θεωρητικό υπόβαθρο όσο και τα πρακτικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για την ενίσχυση της προσωπικής και επαγγελματικής ευημερίας. Όπως διατυπώθηκε από τον Conway (2012), η κατανόηση και η εφαρμογή του μοντέλου PERMA - που περιλαμβάνει τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις σχέσεις, το νόημα και την επίτευξη - είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη διαρκούς ευημερίας, ένα μοντέλο που το μάθημα φαίνεται να υφαίνει περίτεχνα μέσα στο πρόγραμμα σπουδών του.

Η κριτική εξέταση της δομής του μαθήματος μαρτυρά μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην εκπαίδευση ενηλίκων, ιδίως μέσω της συμπερίληψης ποικίλων μορφών μάθησης, όπως βίντεο, αναγνώσεις και διαδραστικές προτροπές συζήτησης. Η έρευνα των Means et al., (2013) υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα της ανάμειξης διαφόρων μεθόδων διδασκαλίας, καθώς εξυπηρετεί διαφορετικά στυλ μάθησης και μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Επιπλέον, η χρήση αξιολογήσεων σε πραγματικό χρόνο και των πρακτικών ασκήσεων στο πλαίσιο του “Thriving 101” ευθυγραμμίζεται με τα ευρήματα του Gauthier (2013), ο οποίος τονίζει τη σημασία των

⁶ “Thriving 101: Designing a Fulfilling Life & Career”. University of Colorado Boulder μέσω του Coursera. Ανακτήθηκε 18/10/24: <https://www.coursera.org/learn/thriving-101-designing-a-fulfilling-life-and-career>

πρακτικών ενεργητικής μάθησης για την ενίσχυση της γνωστικής και συναισθηματικής επένδυσης των μαθητών, προωθώντας έτσι τη βαθύτερη μάθηση.

Παρά τα πλεονεκτήματα αυτά, ο εντατικός φόρτος εργασίας που διαπιστώνεται πως απαιτείται για την ολοκλήρωσή του, κατόπιν ανασκόπησης της μοναδιαίας δομής κάθε μεμονωμένης ενότητας του μαθήματος εκ των 8 συνολικά ενοτήτων που το συναποτελούν, θα μπορούσε να αποθαρρύνει τους συμμετέχοντες. Το εκτεταμένο φάσμα υλικών και δραστηριοτήτων κάθε εβδομάδα θα μπορούσε ενδεχομένως να καταβάλει τους μαθητές, ιδίως εκείνους που διαθέτουν περιορισμένο χρόνο. Η ανησυχία αυτή επαναλαμβάνεται στη βιβλιογραφία σχετικά με τη διαδικτυακή μάθηση, όπου τα ποσοστά ολοκλήρωσης μαθημάτων συχνά επηρεάζονται αρνητικά από τον υψηλό αντιληπτό φόρτο εργασίας (Jordan, 2014). Η προσφορά πιο ευέλικτων επιλογών ρυθμού ή ποικίλων επιπέδων δέσμευσης θα μπορούσε να μετριάσει αυτό το ζήτημα, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να εξατομικεύσουν την εμπειρία μάθησης σύμφωνα με τις συγκεκριμένες ανάγκες και τις συνθήκες ζωής τους.

Επιπλέον, ενώ το μάθημα ενσωματώνει πρακτικές εφαρμογές των θεωριών, υπάρχει ένα δυνητικό κενό με τη μορφή προσαρμοσμένων μαθησιακών διαδρομών. Όπως προτείνει ο Hattie (2009), η διαφοροποιημένη διδασκαλία είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση των διαφορετικών αναγκών και αφετηριών των μαθητών, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Η ενσωμάτωση αρχικών αξιολογήσεων για τον εντοπισμό των ατομικών προφίλ των μαθητών και η επακόλουθη προσαρμογή του περιεχομένου θα μπορούσε να καταστήσει το μάθημα πιο αποτελεσματικό και προσωπικά σχετικό με κάθε συμμετέχοντα.

Το μάθημα αποτελεί ένα ισχυρό πλαίσιο για την κατανόηση και την εφαρμογή βασικών εννοιών στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Συνδυάζει αποτελεσματικά θεωρητικές γνώσεις με πρακτικά εργαλεία, με τη βοήθεια ενός έμπειρου εκπαιδευτή. Ωστόσο, προσαρμογές στον φόρτο εργασίας του μαθήματος και η προσθήκη πιο εξατομικευμένων μαθησιακών διαδρομών θα μπορούσαν να ενισχύσουν περαιτέρω την αποτελεσματικότητά του και την ικανοποίηση των εκπαιδευομένων. Καθώς η ψηφιακή εκπαίδευση συνεχίζει να εξελίσσεται, μαθήματα όπως αυτά διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του τοπίου της δια βίου μάθησης και της προσωπικής ανάπτυξης (Bates, 2015).

2.7. Ανάγκη δημιουργίας του ψηφιακού μαθήματος «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων»

Παρόλο που τα υφιστάμενα ψηφιακά μαθήματα που σχετίζονται με τη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό προσφέρουν σημαντικές γνώσεις και δεξιότητες στους εκπαιδευόμενους, υπάρχουν ορισμένα κενά που καθιστούν απαραίτητη την ανάπτυξη ενός νέου, καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος (Hooley, 2014). Πιο συγκεκριμένα, τα περισσότερα από τα υπάρχοντα μαθήματα είτε επικεντρώνονται σε θεωρητικές προσεγγίσεις χωρίς επαρκή πρακτική εφαρμογή, είτε απευθύνονται σε ένα περιορισμένο επαγγελματικό κοινό. Επιπλέον, αρκετά από αυτά δεν ενσωματώνουν σύγχρονες τεχνικές συμβουλευτικής και επαγγελματικής καθοδήγησης, όπως η χρήση της ανάλυσης SWOT στην επαγγελματική στρατηγική ή η ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων (Puyt et al, 2023).

Το προτεινόμενο micro-MOOC στοχεύει να καλύψει αυτά τα κενά προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία που συνδυάζει θεωρία και πράξη, εστιάζοντας σε δεξιότητες άμεσα εφαρμόσιμες στον εργασιακό χώρο. Επιπλέον, το μάθημα απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών, όπως σύμβουλοι, εκπαιδευτικοί και διαχειριστές ανθρώπινου δυναμικού, επιτρέποντάς τους να προσαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν στις ιδιαίτερες ανάγκες του τομέα τους. Η ευέλικτη δομή του micro-MOOC, που υποστηρίζεται από τη χρήση της πλατφόρμας OpenEdX, προσφέρει επίσης την ευκαιρία για αυτορρυθμιζόμενη μάθηση, κάτι που είναι σημαντικό για πολυάσχολους επαγγελματίες (Milligan & Littlejohn, 2017).

Επομένως, η ανάπτυξη αυτού του micro-MOOC δεν ανταγωνίζεται τα ήδη υπάρχοντα μαθήματα, αλλά συμπληρώνει την εκπαιδευτική προσφορά, ανταποκρινόμενο στις ανάγκες της αγοράς για εξειδικευμένες και πρακτικές δεξιότητες στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό.

3. ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

3.1. Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (ΜΟΟC)

Τα Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα (ΜΟΟC) αποτελούν μια προσφορότατη εκπαιδευτική μέθοδο για την ανάπτυξη προσωπικών και επαγγελματικών ικανοτήτων. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα των ΜΟΟC είναι η προσβασιμότητά τους. Οι εκπαιδευόμενοι από όλο τον κόσμο μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε μαθήματα υψηλού επιπέδου ανεξαρτήτως γεωγραφικής τοποθεσίας, οικονομικής κατάστασης ή κοινωνικού υπόβαθρου. Αυτό επιτρέπει σε πολλούς ανθρώπους να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και να αποκτήσουν νέες γνώσεις χωρίς τα παραδοσιακά εμπόδια της φυσικής παρουσίας ή του υψηλού κόστους (Alraimi & Ciganek, 2015).

Η ευελιξία των ΜΟΟC είναι επίσης ένα σημαντικό πλεονέκτημα. Οι μαθητές μπορούν να παρακολουθήσουν τα μαθήματα στον δικό τους ρυθμό και χρόνο, κάτι που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για επαγγελματίες ή άτομα με φορτωμένο πρόγραμμα. Αυτή η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να προσαρμόσουν τη μάθησή τους στις ανάγκες τους, καθιστώντας την διαδικασία μάθησης πιο αποδοτική και αποτελεσματική (Littlejohn & Milligan, 2015).

Η οικονομική αποδοτικότητα των ΜΟΟC τα καθιστά προσιτά σε ένα ευρύ κοινό, καθώς συνήθως είναι δωρεάν ή έχουν χαμηλό κόστος. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για επαγγελματίες και φοιτητές που επιθυμούν να εκπαιδευτούν σε σημαντικές δεξιότητες, όπως οι δεξιότητες συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού, χωρίς να επιβαρυνθούν οικονομικά (Hollands & Tirthali, 2014).

Επιπλέον, τα ΜΟΟC δημιουργούν ευκαιρίες για δικτύωση και αλληλεπίδραση με εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτές από όλο τον κόσμο. Αυτό ενισχύει την εμπειρία μάθησης, καθώς οι συμμετέχοντες μπορούν να ανταλλάσσουν εμπειρίες και βέλτιστες πρακτικές, διευρύνοντας το δίκτυό τους και τις επαγγελματικές ευκαιρίες τους (Kizilcec et al., 2017).

Ωστόσο, τα ΜΟΟC δεν στερούνται προκλήσεων. Ένα από τα κύρια προβλήματα είναι η διατήρηση της συμμετοχής και της ολοκλήρωσης των μαθημάτων. Πολλοί εκπαιδευόμενοι που εγγράφονται σε ΜΟΟC δεν καταφέρνουν να ολοκληρώσουν τα μαθήματα. Η

ενσωμάτωση διαδραστικών στοιχείων και η υποστήριξη από τους καθηγητές μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση αυτής της συμμετοχής. Η έλλειψη άμεσης αλληλεπίδρασης μπορεί να περιορίσει την παροχή εξατομικευμένης βοήθειας, αλλά η δημιουργία forum και η παροχή υποστήριξης μέσω email ή chat μπορεί να μετριάσει αυτήν την πρόκληση. Τέλος, τα πιστοποιητικά από MOOC μπορεί να μην έχουν την ίδια αναγνώριση με τα παραδοσιακά πτυχία. Η συνεργασία με αναγνωρισμένα ιδρύματα και οργανισμούς μπορεί να ενισχύσει την αξία των πιστοποιητικών (Leontyev & Baranov, 2013).

3.2. Μικρο-μάθηση

Η μικρο-μάθηση αποτελεί μια αποτελεσματική προσέγγιση για την σχεδίαση διαδικτυακών μαθημάτων, ειδικά σε MOOC. Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της μικρο-μάθησης είναι η συγκέντρωση και η εστίαση. Διασπά την πληροφορία σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια, διευκολύνοντας την αφομοίωση και την ανάκληση της γνώσης. Με την εστίαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αφομοιώσουν γρηγορότερα και να εφαρμόσουν αμέσως τις νέες γνώσεις (Hug et al., 2005).

Επιπλέον, η μικρο-μάθηση προσφέρει μεγάλη ευελιξία και προσαρμογή. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ενσωματώσουν τις μικρές μονάδες μάθησης στην καθημερινότητά τους, διασφαλίζοντας συνεχή πρόοδο. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για επαγγελματίες που διαθέτουν περιορισμένο χρόνο για μάθηση. Η διαδραστικότητα και η εμπλοκή που προσφέρει η μικρο-μάθηση μέσω quiz, βίντεο και ασκήσεων, ενισχύει την εμπειρία μάθησης, οδηγώντας σε καλύτερη κατανόηση και διατήρηση της γνώσης (Peters, 2013).

Ένα άλλο σημαντικό πλεονέκτημα της μικρο-μάθησης είναι η άμεση εφαρμογή. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτώνται μέσω μικρο-μάθησης μπορούν να εφαρμοστούν αμέσως στην επαγγελματική ή προσωπική ζωή των εκπαιδευόμενων, ενισχύοντας την πρακτική αξία των μαθημάτων και αυξάνοντας την απόδοση της επένδυσης στη μάθηση (Taylor & Hung, 2022).

3.3. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός¹: Γενικές Πληροφορίες micro-MOOC

¹ Ο Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός ακολουθεί τον σχεδιασμό της πρότυπης επίλυσης της εργασίας της κας Μουγιάκου Σοφίας.

3.3.1. Τίτλος *micro-MOOC*

«Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων»

3.3.2. Δημιουργός *micro-MOOC*

Γεωργωτά Ευαγγελία

3.3.3. Συνοπτική Περιγραφή *micro-MOOC*

Παρακολουθήστε το μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» το οποίο έχει ως σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού μέσω μιας ευέλικτης και προσβάσιμης εκπαιδευτικής πλατφόρμας. Με διάρκεια 14 ωρών, το μάθημα απευθύνεται σε συμβούλους, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε επιθυμεί να αναπτύξει τις δεξιότητές του σε αυτούς τους τομείς. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων και πρακτικών παραδειγμάτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να ακούν ενεργά, να εφαρμόζουν τεχνικές συμβουλευτικής, να διαχειρίζονται σταδιοδρομίες και να αναπτύσσουν διαπροσωπικές δεξιότητες.

3.3.4. Διάρκεια *micro-MOOC*

Το πρόγραμμα διαρκεί 14 ώρες και μπορεί να ολοκληρωθεί σε 6 ημέρες. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα θα αποτελείται από 6 μαθήματα, όπου το 1^ο μάθημα θα έχει διάρκεια μίας ώρας και θα είναι εισαγωγικό, το 2^ο, 3^ο, 4^ο και 5^ο μάθημα θα αποτελεί τον βασικό κορμό των μαθημάτων και το κάθε ένα από αυτά θα έχει διάρκεια 3 ωρών, ενώ το 6^ο μάθημα θα εστιάζει στην αξιολόγηση του προγράμματος και θα έχει διάρκεια μίας ώρας.

3.3.5. Μαθησιακά αποτελέσματα (MA) *micro-MOOC*

Το European Qualifications Framework (EQF) αποτέλεσε βασική πηγή έμπνευσης για τον καθορισμό των μαθησιακών αποτελεσμάτων αυτού του *micro-MOOC*. Το EQF είναι ένα κοινό ευρωπαϊκό πλαίσιο που αποσκοπεί στη διευκόλυνση της σύγκρισης των προσόντων και δεξιοτήτων μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και παρέχει ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς για την ανάπτυξη και αξιολόγηση των δεξιοτήτων (Bohlinger, 2019).

Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τη διασύνδεση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με τα αντίστοιχα επίπεδα του EQF, διασφαλίζοντας ότι οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες που αποκτώνται μέσω του προγράμματος είναι αναγνωρίσιμες και εφαρμόσιμες σε ένα διεθνές πλαίσιο. Μέσω αυτής της σύνδεσης, οι εκπαιδευόμενοι εξοπλίζονται με δεξιότητες που αναγνωρίζονται ευρέως, ενισχύοντας την επαγγελματική τους κινητικότητα και τη δυνατότητά τους να ανταποκριθούν σε απαιτήσεις διαφορετικών επαγγελματικών πεδίων σε όλη την Ευρώπη (Elken, 2015).

ΜΑ1 [apply]: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

- **ΜΑ1.1:** Μπορώ να αναγνωρίζω και να εφαρμόζω τις τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης σε μια συμβουλευτική συνεδρία, προκειμένου να ενθαρρύνω την ανοιχτή επικοινωνία και την κατανόηση των αναγκών του πελάτη.
 - Συνδέεται με το EQF Level 5: “Knowledge of advanced cognitive and practical skills required to solve complex and unpredictable problems in a specialized field of work or study” (Bohlinger, 2019).
- **ΜΑ1.2:** Μπορώ να εφαρμόζω τεχνικές ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων, διασφαλίζοντας ότι ο πελάτης αισθάνεται ότι τον καταλαβαίνουν και τον στηρίζουν σε προσωπικές ή επαγγελματικές ανησυχίες.
 - Συνδέεται με το EQF Level 5: “Competence to manage complex technical or professional activities or projects, taking responsibility for decision-making in unpredictable work contexts” (Bohlinger, 2019).

ΜΑ2 [apply]: Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια

- **ΜΑ2.1:** Μπορώ να εφαρμόζω τη μέθοδο SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) για την ανάλυση της τρέχουσας επαγγελματικής κατάστασης του πελάτη και την παροχή συγκεκριμένων προτάσεων για τη βελτίωση της καριέρας του.
 - Συνδέεται με το EQF Level 6: “Advanced knowledge of a field of work or study, involving a critical understanding of theories and principles” (Bohlinger, 2019).

- **MA2.2:** Μπορώ να χρησιμοποιώ τη τεχνική SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) για τη διαμόρφωση στόχων σταδιοδρομίας και την καθοδήγηση των πελατών προς την επίτευξή τους.
 - Συνδέεται με το EQF Level 6: *“Advanced skills, demonstrating mastery and innovation, required to solve complex and unpredictable problems in a specialized field of work or study”* (Bohlinger, 2019).

MA3 [analyze]: Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας

- **MA3.1:** Μπορώ να αξιολογώ και να προτείνω στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το GROW Model (Goal, Reality, Options, Will) σε μια ατομική συνεδρία συμβουλευτικής.
 - Συνδέεται με το EQF Level 6: *“Competence to manage complex technical or professional activities, taking responsibility for decision-making in unpredictable work contexts”* (Bohlinger, 2019).
- **MA3.2:** Μπορώ να αναλύω τις επαγγελματικές επιδιώξεις και τις τάσεις της αγοράς εργασίας, προσφέροντας συγκεκριμένες συμβουλές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αναζήτηση ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης.
 - Συνδέεται με το EQF Level 7: *“Knowledge at the forefront of a field of work or study, involving a critical awareness of knowledge issues in a field and at the interface between different fields”* (Bohlinger, 2019).

MA4 [apply]: Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων

- **MA4.1:** Μπορώ να εφαρμόζω την τεχνική «Μη Βίαιης Επικοινωνίας» (Non-violent Communication) για την αντιμετώπιση συγκρούσεων, με στόχο την κατανόηση των αναγκών όλων των εμπλεκομένων και την εύρεση κοινά αποδεκτών λύσεων.
 - Συνδέεται με το EQF Level 6: *“Advanced skills, demonstrating mastery and innovation, required to solve complex and unpredictable problems in a specialized field of work or study”* (Bohlinger, 2019).

- **MA4.2:** Μπορώ να καθοδηγώ την επίλυση συγκρούσεων στο εργασιακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, εξασφαλίζοντας την επίτευξη συμφωνίας και τη διατήρηση της συνεργασίας μεταξύ των μελών μιας ομάδας.
 - Συνδέεται με το EQF Level 7: *“Competence to manage and transform work or study contexts that are complex, unpredictable, and require new strategic approaches”* (Bohlinger, 2019).

Η σύνδεση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με το European Qualifications Framework (EQF) ενισχύει την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και την αναγνώριση των δεξιοτήτων σε ένα ευρύτερο πλαίσιο. Το EQF παρέχει ένα κοινό σημείο αναφοράς που επιτρέπει τη σύγκριση προσόντων και δεξιοτήτων σε όλη την Ευρώπη, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι του micro-MOOC αποκτούν δεξιότητες που είναι αναγνωρισμένες και εφαρμόσιμες διεθνώς (Bohlinger, 2019).

3.3.6. Αξιολόγηση micro-MOOC

Για την αξιολόγηση της επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων (MA) του micro-MOOC, έχουν επιλεγεί διάφορα εργαλεία αξιολόγησης που διασφαλίζουν την έγκυρη και αξιόπιστη εκτίμηση των δεξιοτήτων και γνώσεων των εκπαιδευόμενων. Κάθε εργαλείο είναι προσαρμοσμένο για να αξιολογεί συγκεκριμένα MA, όπως αυτά ορίστηκαν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

ΕργΑξιολι: Αυτό-αξιολόγηση μέσω Ανοικτής Απάντησης – Open Response Assessment (ORA).

Στις ενότητες του micro-MOOC, περιλαμβάνονται εργασίες ανοικτής απάντησης που οι εκπαιδευόμενοι αυτοαξιολογούνται με τη χρήση ρουμπρίκας. Αυτή η μέθοδος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν και να αξιολογήσουν τις δεξιότητές τους στην ανάλυση και εφαρμογή θεωρητικών εννοιών σε πρακτικά σενάρια.

- MA1.1, MA1.2: Η εργασία αυτοαξιολόγησης μετά την ανακεφαλαίωση της θεματικής ενότητας 1 (2.3.2) αξιολογεί την εφαρμογή τεχνικών παράφρασης, ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων.

- MA2.1, MA2.2: Στο τέλος του μικρο-μαθήματος 2 (3.3.2), η εργασία αξιολογεί την εφαρμογή της ανάλυσης SWOT και SMART στόχων σε επαγγελματικά σενάρια.
- MA3.1, MA3.2: Στο μικρο-μάθημα 3 (4.3.2), η εργασία ανοικτής απάντησης αξιολογεί τη χρήση του GROW Model και την ανάλυση τάσεων της αγοράς εργασίας.
- MA4.1, MA4.2: Στο μικρο-μάθημα 4 (5.3.2), οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούνται στη διαχείριση συγκρούσεων με την εφαρμογή των τεχνικών NVC, διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης.

ΕργΑξιολ2: Αυτό-αξιολόγηση μέσω Mini-Quiz.

Χρησιμοποιούνται διάφορα quiz, όπως drop-down problems, matching pairs και multiple-choice questions (MCQs), για την αυτοαξιολόγηση των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτά τα quiz επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους σε πραγματικά σενάρια και να λάβουν άμεση ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους.

- MA1.1: Drop-down problem (2.1.4) αξιολογεί την εφαρμογή τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης.
- MA1.2: Matching pairs και MCQs (2.2.4) αξιολογούν την κατανόηση των τεχνικών ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων.
- MA2.1: Drop-down problem (3.1.4) αξιολογεί την ανάλυση SWOT σε επαγγελματικά σενάρια.
- MA2.2: Matching pairs (3.2.4) αξιολογούν τη σωστή εφαρμογή της μεθόδου SMART για τη διαμόρφωση στόχων.
- MA3.1: Drop-down problem (4.1.4) αξιολογεί την εφαρμογή του GROW Model.
- MA3.2: Matching pairs (4.2.4) αξιολογούν τη σύνδεση των επαγγελματικών επιδιώξεων με τις τάσεις της αγοράς εργασίας.
- MA4.1: Drop-down problem (5.1.4) αξιολογεί την εφαρμογή της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC) σε σενάρια σύγκρουσης.

- MA4.2: Matching pairs (5.2.4) αξιολογούν την εφαρμογή διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης σε σενάρια σύγκρουσης.

ΕργΑξιολ3: Τελική Αξιολόγηση μέσω MCQs

Η τελική αξιολόγηση (6.1) περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που σχετίζονται με πρακτικά σενάρια. Αυτή η αξιολόγηση επιτρέπει την εκτίμηση της συνολικής κατανόησης και της ικανότητας εφαρμογής των γνώσεων που αποκτήθηκαν στο πρόγραμμα.

- MA1, MA2, MA3, MA4: Η τελική αξιολόγηση καλύπτει όλα τα μαθησιακά αποτελέσματα μέσω σύνθετων σεναρίων, επιβεβαιώνοντας την επάρκεια των εκπαιδευομένων σε όλες τις βασικές δεξιότητες που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Με τη χρήση αυτών των εργαλείων, εξασφαλίζεται η έγκυρη και αξιόπιστη αξιολόγηση της επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να αναπτύξουν και να επιβεβαιώσουν τις δεξιότητές τους σε πραγματικά σενάρια.

3.3.7. Προαπαιτούμενες Ικανότητες Εκπαιδευομένων

Για την παρακολούθηση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων», οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να διαθέτουν ορισμένες βασικές ικανότητες και γνώσεις. Αυτές οι προαπαιτούμενες ικανότητες είναι απαραίτητες για να διασφαλιστεί η αποτελεσματική συμμετοχή και η κατανόηση των θεμάτων που θα καλυφθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Οι προαπαιτούμενες ικανότητες περιλαμβάνουν:

Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας:

- Ικανότητα να ακούνε ενεργά και να συμμετέχουν σε συζητήσεις με σαφήνεια και ακρίβεια.
- Ικανότητα γραπτής και προφορικής έκφρασης.

Βασικές γνώσεις ψυχολογίας ή κοινωνιολογίας:

- Κατανόηση των βασικών εννοιών της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Τεχνικές δεξιότητες:

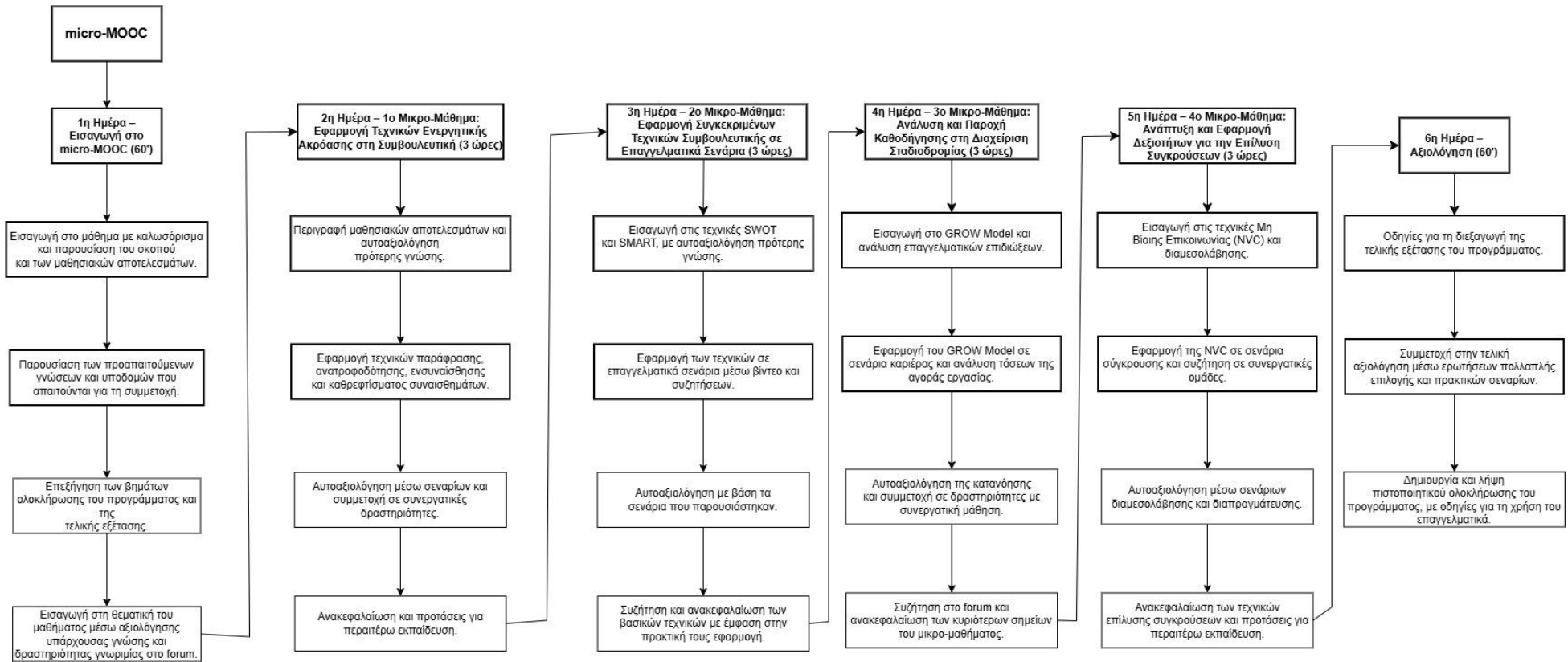
- Βασική εξοικείωση με τη χρήση υπολογιστών και διαδικτυακών πλατφορμών μάθησης.
- Ικανότητα χρήσης εργαλείων διαχείρισης εγγράφων και επικοινωνίας, όπως τα Google Docs, το email, και τα forum συζητήσεων.

Προηγούμενη εμπειρία ή εκπαίδευση (προαιρετικά αλλά επιθυμητά):

- Προηγούμενη εμπειρία ή εκπαίδευση σε τομείς όπως η συμβουλευτική, η διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού ή η εκπαίδευση ενηλίκων.

Οι εκπαιδευόμενοι που πληρούν αυτές τις προϋποθέσεις θα είναι σε καλύτερη θέση να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσουν μέσω του μαθήματος, εξασφαλίζοντας έτσι την επιτυχή ολοκλήρωσή του και την αποτελεσματική ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό.

3.3.8. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC



Διάγραμμα 1. Γραφική αναπαράσταση εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC

3.3.9. Περιγραφή εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC²

Πίνακας 7. Περιγραφή εκπαιδευτικού σχεδιασμού micro-MOOC

1η Ημέρα – Εισαγωγή στο micro-MOOC (60')				
ID Δραστηριότητας [ACT_ID]	Περιγραφή Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας	Ψηφιακές Τεχνολογίες	Εκτίμηση Ενδεικτικής Χρονικής Διάρκειας Εκπαιδευτικής Δραστηριότητας (σε λεπτά)	Σύνδεση με Μαθησιακά Αποτελέσματα
1.1 Σχετικά με αυτό το μάθημα (22')				
1.1.1	[Παρουσίαση] Καλωσόρισμα: Ένα σύντομο βίντεο που παρουσιάζει τον σκοπό και τα μαθησιακά αποτελέσματα του micro-MOOC. https://www.youtube.com/watch?v=pQZ2YMqIFRQ [1:39]	Υπερκείμενο και Βίντεο	3'	-
1.1.2	[Παρουσίαση] Εισαγωγή - Σκοπός: Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τον σκοπό του μαθήματος και τη σημασία της ανάπτυξης δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού.	Υπερκείμενο	4'	-
1.1.3	[Παρουσίαση] Μαθησιακά Αποτελέσματα micro-MOOC Συνολικά: Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει τα μαθησιακά αποτελέσματα που θα επιτευχθούν μέσω του προγράμματος.	Υπερκείμενο	5'	ΜΑ1, ΜΑ2, ΜΑ3, ΜΑ4

1.1.4	[Παρουσίαση] Δομή του micro-MOOC: Σελίδα κειμένου που περιγράφει τη δομή του προγράμματος, τις διδακτικές ενότητες και την κατανομή του χρόνου.	Υπερκείμενο	5'	-
1.1.5	[Παρουσίαση] Άδεια χρήσης micro-MOOC: Σελίδα κειμένου που παρουσιάζει την άδεια χρήσης του υλικού του μαθήματος, εξηγώντας τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των συμμετεχόντων.	Υπερκείμενο και Εικόνα	2'	-
1.1.6	[Παρουσίαση] Συντελεστές του micro-MOOC: Παρουσίαση της ομάδας με σύντομα βιογραφικά και φωτογραφίες.	Υπερκείμενο	3'	-
1.2 Προαπαιτούμενα (7')				
1.2.1	[Παρουσίαση] Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες: Σελίδα κειμένου που περιγράφει τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος.	Υπερκείμενο	4'	-
1.2.2	[Παρουσίαση] Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές για τη συμμετοχή στο micro-MOOC: Περιγραφή των τεχνολογικών απαιτήσεων για την παρακολούθηση του μαθήματος.	Υπερκείμενο	3'	-
1.3 Ολοκλήρωση του μαθήματος (8')				
1.3.1	[Παρουσίαση] Απαραίτητες ενέργειες: Σελίδα κειμένου που περιγράφει τα βήματα για την ολοκλήρωση του προγράμματος και την παρακολούθηση της προόδου.	Υπερκείμενο	3'	-
1.3.2	[Παρουσίαση] Εργασίες αυτοαξιολόγησης ενοτήτων του Micro-MOOC: Περιγραφή της διαδικασίας ολοκλήρωσης εργασιών αυτοαξιολόγησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος.	Υπερκείμενο	3'	-

1.3.3	[Παρουσίαση] Τελική εξέταση του Micro-MOOC: Περιγραφή της τελικής εξέτασης του μαθήματος.	Υπερκείμενο	1'	MA1, MA2, MA3, MA4
1.3.4	[Παρουσίαση] Παραλαβή Πιστοποιητικού του Micro-MOOC: Οδηγίες για την έκδοση και παραλαβή του πιστοποιητικού.	Υπερκείμενο	1'	-
1.4 Εισαγωγή στη θεματική του micro-MOOC (23')				
1.4.1	[Poll] Τι ξέρω ήδη; Αξιολόγηση των υπαρχουσών γνώσεων των συμμετεχόντων μέσω ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής.	Poll	3'	-
1.4.2	[Video] Μελέτη Περίπτωσης ή Παράδειγμα Εφαρμογής: Προβολή ενός βίντεο που παρουσιάζει τεχνικές συμβουλευτικής και τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης.	Βίντεο και Υπερκείμενο	10'	MA1, MA2
1.4.3	[Discussion Forum] Δραστηριότητα γνωριμίας: Οι συμμετέχοντες συστήνονται στο forum και εξηγούν τον λόγο που επέλεξαν το micro-MOOC.	Discussion Forum	10'	-
2η Ημέρα – Μικρο-Μάθημα 1: Εφαρμογή Τεχνικών Ενεργητικής Ακρόασης στη Συμβουλευτική: Παράφραση, Ανατροφοδότηση και Ενσυναίσθηση (3 ώρες)				
2.0 Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 1 (10')				
2.0.1	[Παρουσίαση και Poll] Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 1: Περιγραφή των μαθησιακών αποτελεσμάτων και αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης και εμπειρίας των συμμετεχόντων.	Υπερκείμενο και Poll	10'	MA1.1, MA1.2
2.1 1η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης (60')				
2.1.1	[Παρουσίαση και Βίντεο] Τεχνικές Παράφρασης και Ανατροφοδότησης: Εισαγωγή στις τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης με παραδείγματα και σύντομο βίντεο επίδειξης. https://www.youtube.com/watch?v=eUtZkg6oQ_A [8:34]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA1.1

2.1.2	[Παρουσίαση και Βίντεο] Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης: Παρακολούθηση ενός συμβουλευτικού σεναρίου με επίδειξη της εφαρμογής αυτών των τεχνικών σε πραγματικό χρόνο. https://www.youtube.com/watch?v=aDMtx5ivKKo [7:38]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA1.1
2.1.3	[Peer Instruction & Discussion] Εφαρμογή σε Προσομοιωμένα Σενάρια: Εξάσκηση των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης σε προσομοιωμένα σενάρια με συζήτηση και ανάλυση αποτελεσμάτων.	Peer Instruction & Discussion	15'	MA1.1
2.1.4	[Drop Down Problem] Δραστηριότητα Αυτο-Αξιολόγησης: Επιλογή της κατάλληλης τεχνικής παράφρασης ή ανατροφοδότησης σε δεδομένα σενάρια συμβουλευτικής.	Drop Down Problem	15'	MA1.1
2.2 2η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων (60')				
2.2.1	[Παρουσίαση και Βίντεο] Τεχνικές Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων: Εισαγωγή στις τεχνικές αυτές και παρακολούθηση βίντεο με πρακτική εφαρμογή τους σε συμβουλευτική συνεδρία. https://www.youtube.com/watch?v=PeuPLVlhAiM [6:16]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA1.2
2.2.2	[Παρουσίαση και Βίντεο] Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης: Παρακολούθηση συμβουλευτικού σεναρίου με επίδειξη εφαρμογής των τεχνικών ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων. https://www.youtube.com/watch?v=qSkam26D-gQ [10:31]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA1.2

2.2.3	[Multiple choice with feedback and hints] Πρακτική Εφαρμογή Ενσυναίσθησης: Επιλογή της κατάλληλης απάντησης σε σενάριο πελάτη με βάση την τεχνική της ενσυναίσθησης, με ανατροφοδότηση και hints.	Quiz με Ανατροφοδότηση και Hints	15'	MA1.2
2.2.4	[Matching pairs+MCQ] Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Ενσυναίσθησης: Σύνδεση των συναισθημάτων με τις πιο κατάλληλες απαντήσεις συμβούλου μέσω δραστηριότητας Matching Pairs και MCQs.	Matching pairs και MCQs	15'	MA1.2
2.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 1 (50')				
2.3.1	[Παρουσίαση] Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 1: Συνοπτική παρουσίαση των βασικών σημείων του μικρο-μαθήματος με έμφαση στις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης.	Υπερκείμενο	5'	MA1.1, MA1.2
2.3.2	[Open Response Assessment] Εργασία Αυτοαξιολόγησης: Πρακτική εργασία αυτοαξιολόγησης με σενάριο συμβουλευτικής, όπου εφαρμόζονται οι τεχνικές παράφρασης, ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων.	Open Response Assessment	30'	MA1.1, MA1.2
2.3.3	[Poll & Word Cloud] Checklist: Μπορώ να το κάνω...: Αυτοαξιολόγηση μέσω μιας λίστας ελέγχου των γνώσεων και δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του μικρο-μαθήματος.	Poll και Word Cloud	10'	MA1.1, MA1.2
2.3.4	[Discussion Forum] Συζήτηση στο Forum: Συμμετοχή σε συζήτηση με άλλους συμμετέχοντες σχετικά με τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και τις εμπειρίες από την εφαρμογή τους.	Discussion Forum	5'	MA1.1, MA1.2

2.4 Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα (10')

2.4.1	[Παρουσίαση] Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα: Κατάλογος προτεινόμενων online courses, άρθρων ή βιβλίων για περαιτέρω εμπάθυνση στις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και συμβουλευτικής.	Υπερκείμενο	10'	-
-------	--	-------------	-----	---

3η Ημέρα – Μικρο-Μάθημα 2 - Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια (3 ώρες)

3.0 Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 2 (10')

3.0.1	[Παρουσίαση και Poll] Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 2: Περιγραφή των μαθησιακών αποτελεσμάτων και αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης και εμπειρίας των συμμετεχόντων.	Υπερκείμενο και Poll	10'	MA2.1, MA2.2
-------	--	----------------------	-----	--------------

3.1 1η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Ανάλυση SWOT για Επαγγελματική Καθοδήγηση (60')

3.1.1	[Παρουσίαση και Βίντεο] Τεχνική SWOT: Εισαγωγή στις τεχνικές SWOT και εφαρμογή τους για την ανάλυση επαγγελματικών καταστάσεων, με παραδείγματα και παρακολούθηση βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=l_6AVRGLXGA [7:02]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA2.1
3.1.2	[Παρουσίαση και Βίντεο] Εφαρμογή SWOT σε Συμβουλευτικό Σενάριο: Παρακολούθηση βίντεο με πρακτική εφαρμογή της ανάλυσης SWOT σε ένα πραγματικό συμβουλευτικό σενάριο. https://www.youtube.com/watch?v=exm9uAKYklo [3:46]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA2.1
3.1.3	[Peer Instruction & Discussion] Ανακεφαλαίωση - Εφαρμογή της SWOT: Εφαρμογή της ανάλυσης SWOT σε προσομοιωμένο σενάριο και συζήτηση των ευρημάτων στο forum με τους συμμετέχοντες.	Peer Instruction & Discussion	15'	MA2.1

3.1.4	[Drop Down Problem] Αυτο-Αξιολόγηση: Επιλογή της σωστής ανάλυσης SWOT σε δοσμένο επαγγελματικό σενάριο μέσω drop-down Problem.	Drop Down Problem	15'	MA2.1
3.2 2η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Διαμόρφωση Στόχων με τη Μέθοδο SMART (60')				
3.2.1	[Παρουσίαση και Βίντεο] Τεχνική SMART: Εισαγωγή στη μέθοδο SMART και εφαρμογή της στη διαμόρφωση στόχων σταδιοδρομίας, με παραδείγματα και βίντεο για πρακτική κατανόηση. https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK [6:24]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA2.2
3.2.2	[Παρουσίαση και Βίντεο] Εφαρμογή SMART σε Συμβουλευτικό Σενάριο: Παρακολούθηση βίντεο με πρακτική εφαρμογή της μεθόδου SMART σε συμβουλευτική συνεδρία για την καθοδήγηση πελατών στη διαμόρφωση στόχων. https://www.youtube.com/watch?v=7DxJS0QixDE&t=159s [6:59]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA2.2
3.2.3	[Problem with Hints and Feedback] Προβλήματα SMART με Υποδείξεις και Ανατροφοδότηση: Εφαρμογή της μεθόδου SMART σε διάφορα επαγγελματικά σενάρια με υποδείξεις και ανατροφοδότηση.	Problem with Hints and Feedback	15'	MA2.2
3.2.4	[Matching Pairs] Αυτο-Αξιολόγηση: Αντιστοίχιση στόχων με τα χαρακτηριστικά της μεθόδου SMART μέσω δραστηριότητας αυτοαξιολόγησης.	Matching Pairs	15'	MA2.2

3.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 2 (50')

3.3.1	[Παρουσίαση] Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 2: Ανακεφαλαίωση των τεχνικών SWOT και SMART, και η πρακτική εφαρμογή τους σε συμβουλευτικά σενάρια.	Υπερκείμενο	5'	MA2.1, MA2.2
3.3.2	[Open Response Assessment] Εργασία Αυτοαξιολόγησης: Εφαρμογή της ανάλυσης SWOT και SMART στόχων σε δοσμένο επαγγελματικό σενάριο με ανάπτυξη ενός πλήρους σχεδίου δράσης για τον πελάτη.	Open Response Assessment	30'	MA2.1, MA2.2
3.3.3	[Checklist] Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω...: Αξιολόγηση της κατανόησης και της εφαρμογής των τεχνικών SWOT και SMART μέσω λίστας ελέγχου.	Poll	10'	MA2.1, MA2.2
3.3.4	[Discussion Forum] Συζήτηση στο Forum: Συμμετοχή σε συζήτηση με άλλους συμμετέχοντες σχετικά με την εφαρμογή των τεχνικών SWOT και SMART σε συμβουλευτικά σενάρια.	Discussion Forum	5'	MA2.1, MA2.2

3.4 Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα (10')

3.4.1	[Παρουσίαση] Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα: Κατάλογος προτεινόμενων άρθρων και βιβλίων για περαιτέρω εμβάθυνση στις τεχνικές SWOT και SMART για επαγγελματική ανάπτυξη.	Υπερκείμενο	10'	-
-------	---	-------------	-----	---

4η Ημέρα – Μικρο-Μάθημα 3 - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας (3 ώρες)

4.0 Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 3 (10')

4.0.1	[Υπερκείμενο και Poll] Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 3: Περιγραφή των μαθησιακών αποτελεσμάτων και	Υπερκείμενο και Poll	10'	MA3.1, MA3.2
-------	---	----------------------	-----	--------------

	αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης και εμπειρίας των συμμετεχόντων.			
4.1 η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Αξιολόγηση Στρατηγικών Ανάπτυξης Καριέρας με το GROW Model (60')				
4.1.1	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Τεχνική GROW Model: Εισαγωγή στο GROW Model και εφαρμογή του στην αξιολόγηση και καθοδήγηση στη διαχείριση καριέρας, με παραδείγματα και βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=qQTLki1czVA [5:21]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	ΜΑ3.1
4.1.2	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Εφαρμογή GROW Model σε Συμβουλευτικό Σενάριο: Παρακολούθηση βίντεο που δείχνει την εφαρμογή του GROW Model σε πραγματικό συμβουλευτικό σενάριο. https://www.youtube.com/watch?v=9a4tARKTral&t=2s [5:28]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	ΜΑ3.1
4.1.3	[Peer Instruction & Discussion] Δραστηριότητα Εξάσκησης - Εφαρμογή GROW Model: Εφαρμογή του GROW Model σε προσομοιωμένο σενάριο και συζήτηση των αποτελεσμάτων με άλλους συμμετέχοντες.	Peer Instruction & Discussion	15'	ΜΑ3.1
4.1.4	[Drop Down Problem] Αυτο-Αξιολόγηση στο GROW Model: Αξιολόγηση της κατανόησης της τεχνικής GROW Model μέσω επιλογής σωστών ενεργειών σε σενάριο συμβουλευτικής.	Drop Down Problem	15'	ΜΑ3.1
4.2 2η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων και Τάσεων της Αγοράς Εργασίας (60')				
4.2.1	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων: Εισαγωγή στις τεχνικές ανάλυσης επαγγελματικών επιδιώξεων και τάσεων της αγοράς εργασίας, με παραδείγματα και βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=FFAkQERoRTg [12:50]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	ΜΑ3.2

4.2.2	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Εφαρμογή Ανάλυσης Αγοράς Εργασίας σε Συμβουλευτικό Σενάριο: Παρακολούθηση βίντεο που δείχνει την εφαρμογή της ανάλυσης τάσεων της αγοράς σε πραγματικό συμβουλευτικό σενάριο. https://www.youtube.com/watch?v=ijEovAUjj-8 [1:21]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	ΜΑ3.2
4.2.3	[Problem with Hints and Feedback] Δραστηριότητα Εξάσκησης στην Ανάλυση Τάσεων της Αγοράς: Ανάλυση τάσεων της αγοράς εργασίας και προτάσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε προσομοιωμένο σενάριο.	Problem with Hints and Feedback	15'	ΜΑ3.2
4.2.4	[Matching Pairs] Αυτο-Αξιολόγηση Market Analysis Matching Pairs: Αντιστοίχιση επαγγελματικών επιδιώξεων με τάσεις της αγοράς εργασίας μέσω δραστηριότητας Matching Pairs.	Matching Pairs	15'	ΜΑ3.2
4.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 3 (50')				
4.3.1	[Υπερκείμενο] Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 3: Ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων που καλύφθηκαν στο μικρο-μάθημα, όπως το GROW Model και η ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων.	Υπερκείμενο	5'	ΜΑ3.1, ΜΑ3.2
4.3.2	[Open Response Assessment] Εργασία Αυτοαξιολόγησης: Εφαρμογή των τεχνικών GROW Model και ανάλυσης αγοράς εργασίας σε σενάριο συμβουλευτικής για την ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης.	Open Response Assessment	30'	ΜΑ3.1, ΜΑ3.2
4.3.3	[Poll- Checklist]: Μπορώ να το κάνω...: Αυτοαξιολόγηση της κατανόησης και της εφαρμογής των τεχνικών που αναπτύχθηκαν στο μικρο-μάθημα, μέσω polls.	Poll	10'	ΜΑ3.1, ΜΑ3.2

4.3.4	[Discussion Forum] Συζήτηση στο Forum: Συζήτηση στο forum σχετικά με τις εφαρμογές του GROW Model και της ανάλυσης αγοράς εργασίας σε πραγματικά συμβουλευτικά σενάρια.	Discussion Forum	5'	MA3.1, MA3.2
4.4.	[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση] Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα: Κατάλογος προτεινόμενων άρθρων και μαθημάτων για την ενίσχυση των γνώσεων στις τεχνικές GROW Model και ανάλυσης αγοράς.	Υπερκείμενο	10'	-
5η Ημέρα – Μικρο-Μάθημα 4 - Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων (3 ώρες)				
5.0 Εισαγωγή Μικρο-Μαθήματος 4 (10')				
5.0.1	[Υπερκείμενο και Poll] Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 4: Παρουσίαση μαθησιακών αποτελεσμάτων και αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης και εμπειρίας μέσω Poll.	Υπερκείμενο και Poll	10'	MA4.1, MA4.2
5.1 1η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Μη Βίαιη Επικοινωνία για Επίλυση Συγκρούσεων (60')				
5.1.1	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Τεχνική Μη Βίαιης Επικοινωνίας: Εισαγωγή στην τεχνική της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC), με θεωρητική επεξήγηση και παραδείγματα μέσω βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=HodUdqWwUAY [13:14]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA4.1
5.1.2	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας σε Σενάριο Σύγκρουσης: Παρακολούθηση βίντεο που δείχνει την εφαρμογή της NVC σε σενάριο σύγκρουσης, με έμφαση στην αυτογνωσία. https://www.youtube.com/watch?v=cZM6ZLWm2eA [10:58]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA4.1

5.1.3	[Peer Instruction & Discussion] Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας: Προσομοίωση σενάρια σύγκρουσης και εφαρμογή της NVC σε συνεργατικές ομάδες.	Peer Instruction & Discussion	15'	MA4.1
5.1.4	[Drop Down Problem] Αυτο-Αξιολόγηση: Επιλογή κατάλληλων απαντήσεων σε σενάρια σύγκρουσης με βάση τη NVC και ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της κατανόησης.	Drop Down Problem	15'	MA4.1
5.2 2η Υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Διαμεσολάβηση και Διαπραγμάτευση στην Επίλυση Συγκρούσεων (60')				
5.2.1	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Τεχνικές Διαμεσολάβησης και Διαπραγμάτευσης: Εισαγωγή στις τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, με θεωρητική επεξήγηση και παραδείγματα μέσω βίντεο. https://www.youtube.com/watch?v=jUF9sY4HvxY [10:09]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA4.2
5.2.2	[Υπερκείμενο και Βίντεο] Εφαρμογή Διαμεσολάβησης σε Εργασιακό Σενάριο: Παρακολούθηση βίντεο που δείχνει την πρακτική εφαρμογή της διαμεσολάβησης σε εργασιακό περιβάλλον. https://www.youtube.com/watch?v=gtJN1b3z-nk [8:21]	Υπερκείμενο και Βίντεο	15'	MA4.2
5.2.3	[Problem with Hints and Feedback] Mediation and Negotiation Problem: Επίλυση σύγκρουσης σε εργασιακό σενάριο μέσω διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, με ανατροφοδότηση για τις επιλογές.	Problem with Hints and Feedback	15'	MA4.2
5.2.4	[Matching Pairs] Αυτο-Αξιολόγηση Mediation: Ταιριάξτε σενάρια συγκρούσεων με κατάλληλες στρατηγικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, με ανατροφοδότηση.	Matching Pairs	15'	MA4.2

5.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 4 (50')

5.3.1	[Υπερκείμενο] Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας 4: Συνοπτική ανασκόπηση των βασικών τεχνικών για την επίλυση συγκρούσεων μέσω της NVC και της διαμεσολάβησης/διαπραγμάτευσης.	Υπερκείμενο	5'	MA4.1, MA4.2
5.3.2	[Open Response Assessment] Εργασία Αυτοαξιολόγησης: Ανάλυση και επίλυση σύγκρουσης σε εργασιακό περιβάλλον μέσω της NVC και των τεχνικών διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης.	Open Response Assessment	30'	MA4.1, MA4.2
5.3.3	[Polls] Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω... : Αυτοαξιολόγηση της ικανότητας εφαρμογής των τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων μέσω ερωτηματολογίων.	Poll	10'	MA4.1, MA4.2
5.3.4	[Discussion Forum] Συζήτηση στο Forum: Συζήτηση στο forum σχετικά με τις τεχνικές NVC, διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, με έμφαση στις πραγματικές εφαρμογές τους.	Discussion Forum	5'	MA4.1, MA4.2
5.4	[Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση] Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα: Κατάλογος προτεινόμενων online courses και άρθρων για την εμπάθυνση στις τεχνικές NVC και διαμεσολάβησης.	Υπερκείμενο	10'	-
6η Ημέρα – Αξιολόγηση (60')				
6.0	[Υπερκείμενο] Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC.	Υπερκείμενο	10'	-
6.1	[Αξιολόγηση με MCQs] Τελική Αξιολόγηση: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος μέσω ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και πρακτικών σεναρίων.	Ερωτήσεις MCQs	40'	MA1, MA2, MA3, MA4

6.2	[Υπερκείμενο] Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC: Καθοδήγηση για τη διαδικασία έκδοσης του πιστοποιητικού ολοκλήρωσης του προγράμματος και πώς να το χρησιμοποιήσετε επαγγελματικά.	Υπερκείμενο	10'	-
-----	--	-------------	-----	---

² Ο πίνακας του Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού ακολουθεί τον σχεδιασμό της πρότυπης επίλυσης της εργασίας της κας Μουγιάκου Σοφίας.

4. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

4.1. Εισαγωγή στην υλοποίηση του MOOC στο OpenEdX

Για την υλοποίηση του συγκεκριμένου micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων», επιλέχθηκε η πλατφόρμα του OpenEdX. Η επιλογή αυτή βασίστηκε σε διάφορους λόγους που καθιστούν το OpenEdX μία από τις πιο δημοφιλείς και αποδοτικές πλατφόρμες για τη δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων, ιδίως στην περίπτωση των Μαζικών Ανοικτών Διαδικτυακών Μαθημάτων (MOOC) (Reich & Ruipérez-Valiente, 2019).

Αρχικά, το OpenEdX προσφέρει μεγάλη ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Η πλατφόρμα είναι ανοικτού κώδικα, πράγμα που σημαίνει ότι επιτρέπει την πλήρη προσαρμογή του περιβάλλοντος μάθησης στις ανάγκες του εκπαιδευτή και του προγράμματος. Αυτό αποτέλεσε κρίσιμο παράγοντα για την ανάπτυξη του συγκεκριμένου micro-MOOC, καθώς μου δόθηκε η δυνατότητα να σχεδιάσω ένα μάθημα προσαρμοσμένο στις ανάγκες των εκπαιδευομένων, χρησιμοποιώντας διαδραστικά εργαλεία όπως quiz, ασκήσεις και forum συζητήσεων (Sandeep, 2013). Επιπλέον, το OpenEdX υποστηρίζει διάφορες μορφές πολυμέσων, όπως βίντεο και αρχεία κειμένου, διευκολύνοντας την ενσωμάτωση πολλαπλών μορφών εκπαιδευτικού περιεχομένου (Margaryan et al., 2015).

Ένας ακόμα σημαντικός λόγος για την επιλογή του OpenEdX είναι η δυνατότητά του να υποστηρίζει μαθήματα σε μεγάλη κλίμακα, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα MOOC. Το σύστημα είναι δομημένο έτσι ώστε να μπορεί να εξυπηρετήσει ταυτόχρονα έναν μεγάλο αριθμό εκπαιδευομένων από όλο τον κόσμο, χωρίς να επηρεάζεται η απόδοση της πλατφόρμας. Αυτό διασφαλίζει ότι το μάθημα θα είναι προσβάσιμο σε όλους, ανεξάρτητα από τη γεωγραφική τους τοποθεσία ή τον αριθμό των συμμετεχόντων, ενισχύοντας έτσι την έννοια της ανοιχτής και προσβάσιμης μάθησης (Breslow et al., 2013).

Η ευκολία χρήσης της πλατφόρμας, τόσο για τους εκπαιδευτές όσο και για τους εκπαιδευόμενους, αποτελεί επίσης έναν από τους βασικούς λόγους επιλογής της. Η διαχείριση και η δημιουργία μαθημάτων μέσω του OpenEdX είναι αρκετά απλή, ακόμα και για χρήστες που δεν έχουν εξειδικευμένες γνώσεις προγραμματισμού. Παράλληλα, η φιλική προς τον χρήστη επαφή επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αλληλοεπιδρούν εύκολα με το περιεχόμενο του μαθήματος, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να

συμμετέχουν σε δραστηριότητες, όπως τα forum συζητήσεων και οι αυτοαξιολογήσεις (Margaryan et al., 2015).

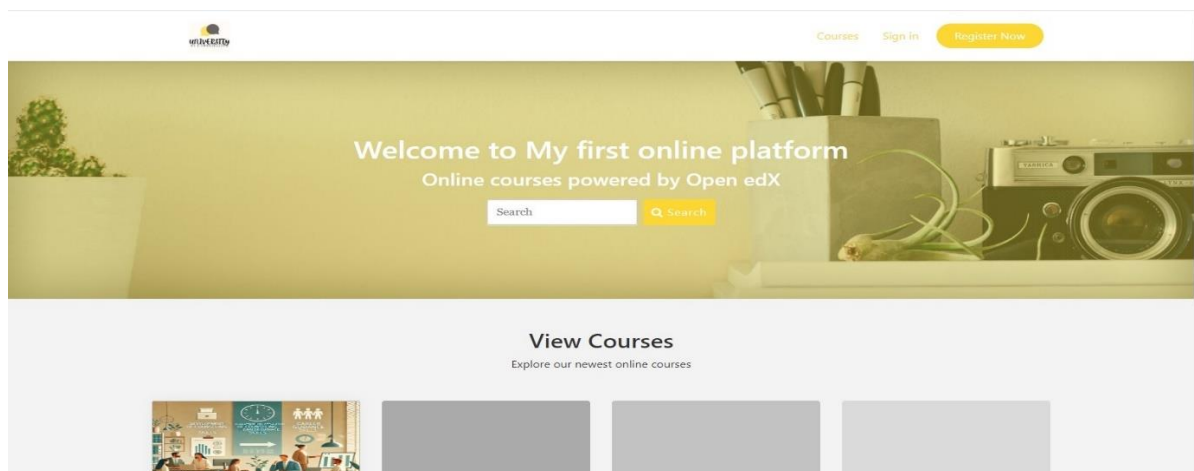
Επιπλέον, το OpenEdX προσφέρει προηγμένα εργαλεία για την παρακολούθηση της απόδοσης των εκπαιδευομένων. Μέσω της ανάλυσης δεδομένων που παρέχει η πλατφόρμα, μπορώ να παρακολουθώ την πρόοδο των μαθητών, να αξιολογώ τα μαθησιακά αποτελέσματα και να παρέχω επιπλέον καθοδήγηση όπου χρειάζεται. Αυτή η δυνατότητα υποστηρίζει την εξατομικευμένη μάθηση και τη συνεχή βελτίωση του μαθήματος (Veletsianos & Shepherdson, 2016).

Η πλατφόρμα OpenEdX αποδείχθηκε ιδανική για την ανάπτυξη του micro-MOOC, καθώς προσφέρει ευελιξία και μια σειρά από εργαλεία που υποστηρίζουν τόσο τη διαδικασία μάθησης όσο και τη διαχείριση του μαθήματος. Με τις δυνατότητες που προσφέρει, μπορώ να εξασφαλίσω ότι το μάθημα θα είναι προσιτό, διαδραστικό και αποτελεσματικό, προσεγγίζοντας με επιτυχία τους στόχους της εκπαίδευσης (Reich, 2015).

4.2. Οδηγίες Σύνδεσης στο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων»

Για να συνδεθείτε και να παρακολουθήσετε το μάθημα, θα πρέπει να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο: <https://studioooooeva.edunext.io/courses>.

Εδώ έχετε την δυνατότητα να μάθετε περισσότερα για διάφορα αναρτημένα μαθήματα που είναι διαθέσιμα προς παρακολούθηση. Με αυτόν τον τρόπο, ως εκπαιδευόμενοι, μπορείτε να διαλέξετε το αντικείμενο του μαθήματος που σας ενδιαφέρει περισσότερο.

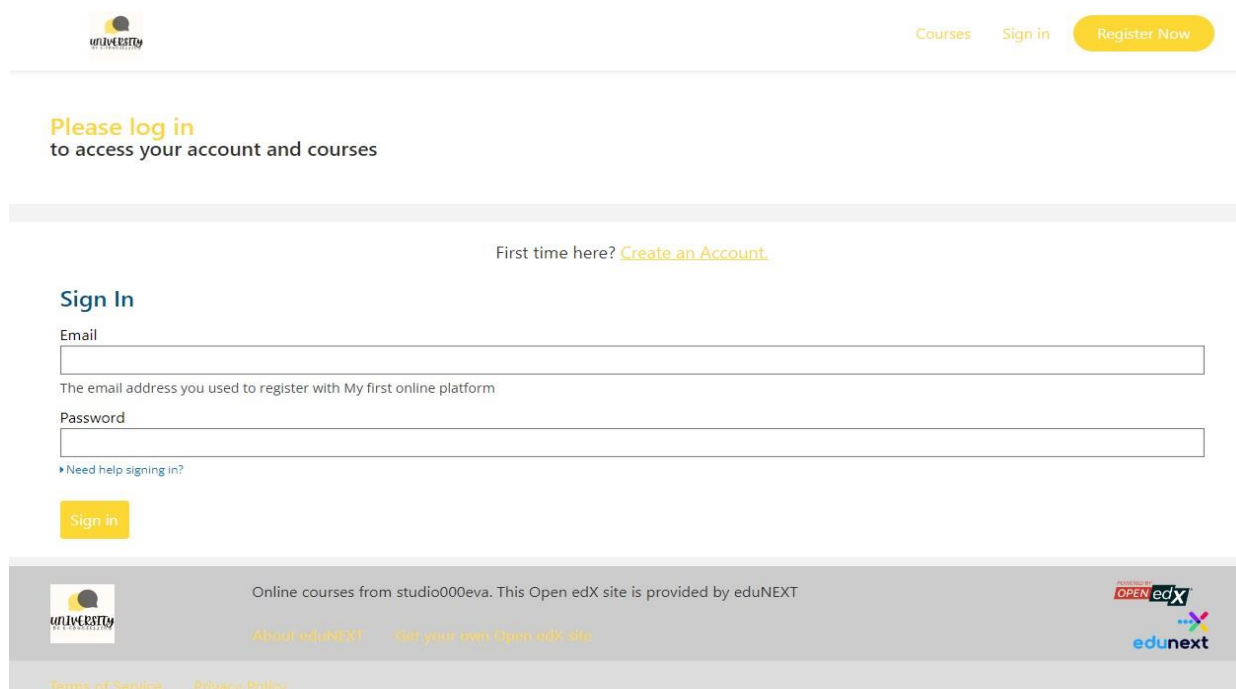


Εικόνα 1. Η αρχική σελίδα των μαθημάτων της πλατφόρμας.

Εφόσον διαθέτετε λογαριασμό, συνδέεστε με τα προσωπικά σας στοιχεία πατώντας το πεδίο “Sign in”. Εάν δεν έχετε δικό σας λογαριασμό, πατώντας το πεδίο “Register Now”, δημιουργείτε έναν. Για την μέγιστη εκπαιδευτική σας εμπειρία, έχετε την δυνατότητα να συνδεθείτε με τα εξής στοιχεία:

email: guest.mde777@gmail.com

password: Guest777!



UNIVERSITY

Courses Sign in Register Now

Please log in
to access your account and courses

First time here? [Create an Account](#)

Sign In

Email

The email address you used to register with My first online platform

Password

Need help signing in?

Sign in

UNIVERSITY

Online courses from studio000eva. This Open edX site is provided by eduNEXT

OPEN edX

eduNEXT

Terms of Service Privacy Policy

About eduNEXT Get your own Open edX site

Εικόνα 2. Η σελίδα σύνδεσης της πλατφόρμας.

Ο υπερσύνδεσμος για το συγκεκριμένο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» είναι ο εξής:

<https://studio000eva.edunext.io/courses/course-v1:studio000eva+micro-MOOC+2024/course/>

4.3. Πλοήγηση στο περιβάλλον του μαθήματος «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων»

Αμέσως μετά τη σύνδεσή σας, θα μεταβείτε στην αρχική σελίδα του μαθήματος «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων». Η σελίδα αυτή αποτελεί την «είσοδο» στον κόσμο του μαθήματος και είναι το κέντρο από το οποίο μπορείτε να ξεκινήσετε την εκπαιδευτική σας πορεία. Περιλαμβάνει

συνοπτική περιγραφή των βασικών στόχων, του περιεχομένου, καθώς και των αναμενόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Εδώ θα βρείτε επίσης το χρονοδιάγραμμα, που σας βοηθά να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες και τις προθεσμίες σας, ενώ σας παρέχονται πληροφορίες για τις δεξιότητες που θα αναπτύξετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Με την επισκόπηση αυτής της αρχικής σελίδας, αποκτάτε μια σαφή εικόνα για το πώς δομείται το μάθημα και πού θα εστιάσετε τις προσπάθειές σας. Η καθαρή διάρθρωση της πληροφορίας σας διευκολύνει στην πλοήγηση και σας επιτρέπει να κατανοήσετε καλύτερα τι προσφέρεται και πώς να αξιοποιήσετε καλύτερα τις δυνατότητες της πλατφόρμας.

Στην κορυφή της σελίδας, θα βρείτε τα κύρια χαρακτηριστικά του μαθήματος, όπως τα μαθησιακά αποτελέσματα, τα οποία καλύπτονται κατά τη διάρκεια των διαφόρων ενοτήτων. Με αυτή τη λειτουργία, έχετε τη δυνατότητα να δείτε τι ακριβώς θα μάθετε και ποιες δεξιότητες θα καλλιεργήσετε, ενισχύοντας έτσι τον προγραμματισμό και την οργάνωση του χρόνου σας.

studio000eva: micro-MOOC

Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Courses evageorgota

Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Καλωσήρθατε στο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» το οποίο έχει ως σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού. Με διάρκεια 14 ωρών, το μάθημα απευθύνεται σε συμβούλους, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε επιθυμεί να αναπτύξει τις δεξιότητές του σε αυτούς τους τομείς. Καλή αρχή!

You are enrolled in this course [View Course](#)

Σχετικά με αυτό το μάθημα

View About Page in studio

You are enrolled in this course [View Course](#)

Παρακολουθήστε το μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» το οποίο έχει ως σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού μέσω μιας ευέλικτης και προσβάσιμης εκπαιδευτικής πλατφόρμας. Με διάρκεια 14 ωρών, το μάθημα απευθύνεται σε συμβούλους, επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε επιθυμεί να αναπτύξει τις δεξιότητές του σε αυτούς τους τομείς. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων και πρακτικών παραδειγμάτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να ακούν ενεργά, να εφαρμόζουν τεχνικές συμβουλευτικής, να διαχειρίζονται σταδιοδρομίες και να αναπτύξουν διαπροσωπικές δεξιότητες.

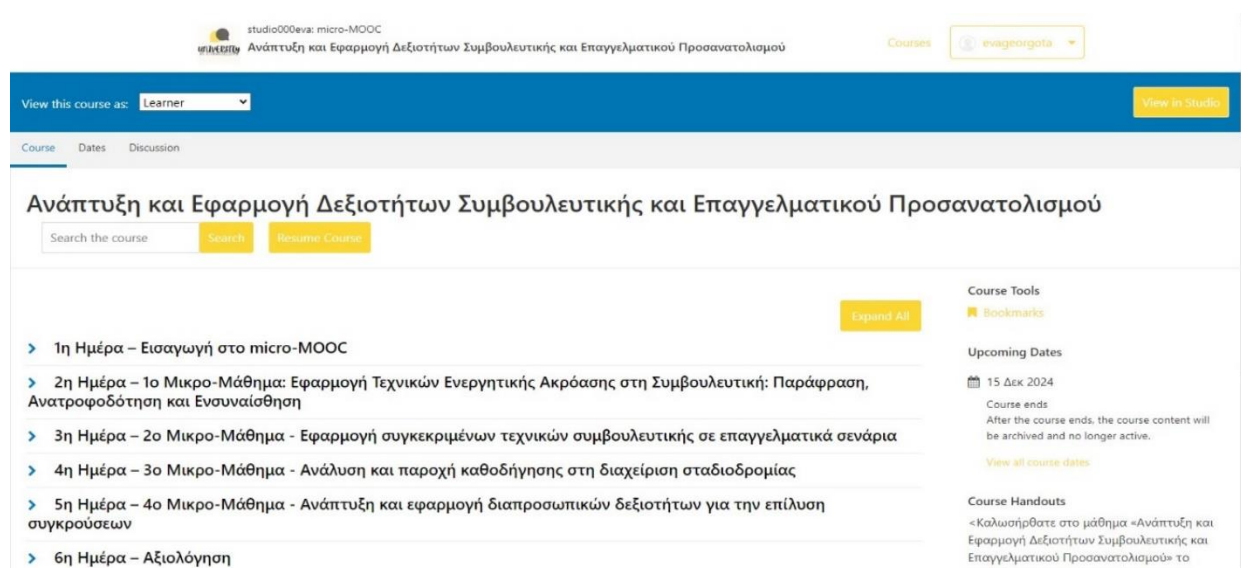
Το πρόγραμμα διαρκεί 14 ώρες και μπορεί να ολοκληρωθεί σε 6 ημέρες. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα θα αποτελείται από 6 μαθήματα, όπου το 1ο μάθημα θα έχει διάρκεια μίας ώρας και θα είναι εισαγωγικό, το 2ο, 3ο, 4ο και 5ο μάθημα θα αποτελέσει τον βασικό κορμό των μαθημάτων και το κάθε ένα από αυτά θα έχει διάρκεια 3 ωρών, ενώ το 6ο μάθημα θα εστιάζει στην αξιολόγηση του προγράμματος και θα έχει διάρκεια μίας ώρας.

Εικόνα 3. Σελίδα Περιγραφής του μαθήματος.

Πατώντας το πεδίο “View Course” εισέρχεστε στη σελίδα με τη δομή του μαθήματος. Αυτή η σελίδα είναι οργανωμένη σε ενότητες και υπο-ενότητες, οι οποίες κατανέμονται σε συγκεκριμένες ημέρες διδασκαλίας. Η οργανωμένη δομή σε ημερήσιες ενότητες,

διευκολύνει τη διαχείριση του χρόνου σας και εξασφαλίζει ότι η παρακολούθηση του μαθήματος είναι ευέλικτη και προσαρμόσιμη στις προσωπικές σας ανάγκες.

Η διάρθρωση του μαθήματος προσφέρει μια σταδιακή προσέγγιση στη μάθηση, προχωρώντας από τα βασικά στοιχεία στις πιο σύνθετες έννοιες, προσφέροντας έτσι μια ομαλή και αποτελεσματική πορεία για την κατανόηση του περιεχομένου. Κάθε ενότητα αποτελείται από ένα μικρο-μάθημα, το οποίο είναι δομημένο με εισαγωγή, κύρια διδακτική ενότητα, δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης και πρόσθετες πηγές για περαιτέρω μελέτη. Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες ενισχύει την εμπειρία μάθησης και σας δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις δυνατότητες της πλατφόρμας.



The screenshot displays the course interface for 'Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού'. The page is viewed as a 'Learner'. The course title is prominently displayed at the top. Below the title, there is a search bar and a 'Resume Course' button. The main content area lists the course structure by day:

- 1η Ημέρα – Εισαγωγή στο micro-MOOC
- 2η Ημέρα – 1ο Μικρο-Μάθημα: Εφαρμογή Τεχνικών Ενεργητικής Ακρόασης στη Συμβουλευτική: Παράφραση, Ανατροφοδότηση και Ενσυναίσθηση
- 3η Ημέρα – 2ο Μικρο-Μάθημα - Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια
- 4η Ημέρα – 3ο Μικρο-Μάθημα - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας
- 5η Ημέρα – 4ο Μικρο-Μάθημα - Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων
- 6η Ημέρα – Αξιολόγηση

On the right side, there are sections for 'Course Tools' (Bookmarks), 'Upcoming Dates' (Course ends 15 Δεκ 2024), and 'Course Handouts' (Καλωσήραστε στο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» το ...).

Εικόνα 4. Σελίδα Δομής του Μαθήματος.

4.4. Δομή Ενοτήτων και Χρήση Εκπαιδευτικού Υλικού του μαθήματος

Το μάθημα είναι δομημένο με τρόπο που υποστηρίζει τη συστηματική μάθηση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων σας. Η δομή του βασίζεται σε έξι κύριες ενότητες, οι οποίες κατανέμονται σε έξι ημέρες διδασκαλίας. Κάθε ημέρα περιλαμβάνει διαφορετικές δραστηριότητες, που είναι σχεδιασμένες για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τις νέες έννοιες που παρουσιάζονται, αλλά και να τις εφαρμόσετε άμεσα σε πρακτικά σενάρια.

Η πρώτη ημέρα λειτουργεί ως εισαγωγή στο μάθημα και καλύπτει βασικές πληροφορίες, όπως τον σκοπό του μαθήματος, τις προαπαιτούμενες γνώσεις και τις οδηγίες για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. Σε αυτή την ενότητα, γίνεται επίσης εισαγωγή στη θεματική του micro-MOOC. Αυτή η εισαγωγική δομή σας βοηθά να εξοικειωθείτε με την

πλατφόρμα και τις απαιτήσεις του μαθήματος, ενώ παράλληλα καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο θα προχωρήσετε στις επόμενες ενότητες.

Η δεύτερη ημέρα εισάγει το πρώτο μικρο-μάθημα, το οποίο επικεντρώνεται στην εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης στη συμβουλευτική. Το μάθημα περιλαμβάνει την εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις τεχνικές παράφρασης, ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων. Κάθε διδακτική ενότητα αναπτύσσεται σε υπο-ενότητες, οι οποίες περιέχουν κείμενα, βίντεο, δραστηριότητες και quiz, βοηθώντας στην καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου.

The screenshot displays a course page titled "Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού". At the top, there are search and resume course buttons. The main content area shows a list of days and topics. The second day, "2η Ημέρα – 1ο Μικρο-Μάθημα: Εφαρμογή Τεχνικών Ενεργητικής Ακρόασης στη Συμβουλευτική: Παράφραση, Ανατροφοδότηση και Ενσυναίσθηση", is highlighted with a box. Below it, sub-topics are listed: "2.0 Εισαγωγή μικρο-μαθήματος", "2.1 1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης", "2.2 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων", "2.3 Ανακεφαλαίωση και Αυτό-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος", and "2.4 Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα" (marked with a green check). Other days listed include "3η Ημέρα – 2ο Μικρο-Μάθημα - Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια", "4η Ημέρα – 3ο Μικρο-Μάθημα - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας", "5η Ημέρα – 4ο Μικρο-Μάθημα - Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων", and "6η Ημέρα – Αξιολόγηση". On the right, there are sections for "Course Tools" (Bookmarks), "Upcoming Dates" (15 Δεκ 2024), and "Course Handouts" (Καλωσήρθατε στο μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού»...).

Εικόνα 5. Δομή περιεχομένων και υπο-ενοτήτων του μαθήματος.

Ανάλογα, η τρίτη ημέρα περιλαμβάνει το δεύτερο μικρο-μάθημα, το οποίο εστιάζει σε επαγγελματικά σενάρια, με βασικές τεχνικές όπως η ανάλυση SWOT και η μέθοδος SMART. Εδώ, οι εκπαιδευόμενοι καλείστε να εφαρμόσετε τις γνώσεις σας σε πρακτικά σενάρια, ενώ μέσω δραστηριοτήτων αυτοαξιολόγησης, ελέγχετε την πρόοδό σας.

Η δομή συνεχίζεται με την τέταρτη ημέρα, όπου το τρίτο μικρο-μάθημα επικεντρώνεται στη διαχείριση καριέρας και την αξιολόγηση στρατηγικών ανάπτυξης καριέρας με τη χρήση του GROW Model. Οι εκπαιδευόμενοι ασκούνται στην ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων και των τάσεων της αγοράς εργασίας.

Η πέμπτη ημέρα είναι αφιερωμένη στην ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων, μέσω τεχνικών όπως η μη βίαιη επικοινωνία (NVC), η

διαμεσολάβηση και η διαπραγμάτευση. Αυτή η ενότητα περιέχει επίσης πρακτικά σενάρια και δραστηριότητες που σας βοηθούν να εφαρμόσετε τις τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων στην πράξη. Η έκτη ημέρα είναι αφιερωμένη στην αξιολόγηση των εκπαιδευομένων, μέσω τελικών εξετάσεων και την παροχή πιστοποιητικών ολοκλήρωσης του μαθήματος.

Τέλος, για την επιτυχή παρακολούθηση του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι, θα πρέπει να εξοικειωθείτε με τα διάφορα είδη εκπαιδευτικού υλικού που προσφέρονται, όπως βίντεο, quiz, εργασίες και αρχεία κειμένων διδασκαλίας. Σε κάθε ενότητα υπάρχουν βίντεο που εξηγούν τη θεωρία και τις βασικές δεξιότητες που σχετίζονται με το επαγγελματικό προσανατολισμό και τη συμβουλευτική ενηλίκων. Τα βίντεο είναι διαδραστικά και μπορείτε να σημειώνετε τα κυριότερα σημεία ενώ τα παρακολουθείτε, ενώ συνοδευτικά κείμενα είναι διαθέσιμα για μελέτη. Μετά από κάθε ενότητα, υπάρχουν quiz και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε τις γνώσεις σας και να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο.

4.5. Χρήση Εργαλείων Αξιολόγησης του μαθήματος

Για την υποστήριξη της μάθησης και την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων (ΜΑ) του micro-MOOC, χρησιμοποιήθηκαν ποικίλα εκπαιδευτικά εργαλεία και μέθοδοι αξιολόγησης. Αυτά τα εργαλεία αξιολόγησης σχεδιάστηκαν με στόχο να σας παρέχουν μια συνολική εμπειρία μάθησης, ενσωματώνοντας τόσο εργασίες αυτό-αξιολόγησης, όσο και τελικές αξιολογήσεις για τη διασφάλιση της επίτευξης των εκπαιδευτικών στόχων.

Στα πλαίσια του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι καλείστε να ολοκληρώσετε εργασίες ανοικτής απάντησης (Open Response Assessment - ORA). Κάθε εκπαιδευόμενος αξιολογεί τον εαυτό του βάσει συγκεκριμένης ρουμπρίκας που παρέχεται, εστιάζοντας στην ανάλυση και την εφαρμογή θεωρητικών εννοιών σε πραγματικά σενάρια. Αυτή η μορφή αυτοαξιολόγησης σας δίνει την ευκαιρία να αξιολογήσετε τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας σε βάθος, εστιάζοντας σε διαφορετικές πτυχές της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού.

5.3.2 Εργασία Αυτοαξιολόγησης

[Bookmark this page](#)

OPEN RESPONSE ASSESSMENT

This assignment has several steps. In the first step, you'll provide a response to the prompt. The other steps appear below the **Your Response** field.

IN PROGRESS

1 Your Response due Jan 1, 2029 02:00 EET (in 4 years, 3 months)

Enter your response to the prompt. You can save your progress and return to complete your response at any time before the due date (Monday, Jan 1, 2029 02:00 EET). **After you submit your response, you cannot edit it.**

The prompt for this section

Σενάριο: Είστε διευθυντής ενός τμήματος σε μια μεγάλη εταιρεία λιανικού εμπορίου. Δύο από τους βασικούς σας υπαλλήλους, η Άννα και ο Κώστας, έχουν έρθει σε σύγκρουση σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης μιας μεγάλης παραγγελίας. Η Άννα πιστεύει ότι πρέπει να ακολουθήσει ένα αυστηρό χρονοδιάγραμμα παράδοσης για να ικανοποιήσει τον πελάτη, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει επιπλέον ώρες εργασίας και πίεση για την ομάδα. Ο Κώστας, από την άλλη, πιστεύει ότι είναι προτιμότερο να διαπραγματευτεί με τον πελάτη μια μικρή καθυστέρηση για να διασφαλίσει ότι η ομάδα δεν θα εξαντληθεί και ότι η ποιότητα του προϊόντος θα παραμείνει υψηλή.

Βήματα:

1.Ανάλυση της Σύγκρουσης:

- Αναλύστε τη σύγκρουση που έχει προκύψει μεταξύ της Άννας και του Κώστα. Τι ανάγκες και συμφέροντα έχει η κάθε πλευρά; Ποια είναι τα βασικά σημεία διαφωνίας;
- Σκεφτείτε πώς οι τεχνικές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση και την επίλυση αυτής της διαφωνίας.

Εικόνα 6. Ενδεικτική παρουσίαση Εργασίας ORA.

Επιπλέον, στο πλαίσιο του μαθήματος, χρησιμοποιούνται διαδραστικά quiz διαφόρων μορφών (drop-down problems, matching pairs, multiple-choice questions - MCQs) για την ενίσχυση της αυτοαξιολόγησης. Τα quiz αυτά σας δίνουν την ευκαιρία να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας σε πραγματικά σενάρια και να λάβετε άμεση ανατροφοδότηση για την απόδοσή σας.

Course > 4η Ημέρα – 3ο Μικρο-Μάθημα - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταθεροβόριος > 4.2 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων και Τάσεων της Αγοράς Εργασίας > 4.2.4 Αυτο-Αξιολόγηση Market Analysis Matching Pairs

< Previous Next >

4.2.4 Αυτο-Αξιολόγηση Market Analysis Matching Pairs

[Bookmark this page](#)

Σε αυτή την ενότητα της αυτοαξιολόγησης, θα συμμετάχετε σε μια δραστηριότητα τύπου "Matching Pairs" για να αξιολογήσετε την ικανότητά σας να συνδυάζετε επαγγελματικές επιδιώξεις με τις κατάλληλες τάσεις της αγοράς εργασίας.

0.6667/1 point (ungraded)

[Keyboard Help](#)

Θα σας παρουσιαστούν τρεις διαφορετικές επαγγελματικές επιδιώξεις και τρεις τάσεις της αγοράς εργασίας. Ο στόχος σας είναι να ταιριάξετε κάθε επαγγελματική επιδίωξη με την κατάλληλη τάση της αγοράς, λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις που αποκτήσατε από τις προηγούμενες ενότητες του μαθήματος.

Αύξηση της ζήτησης για βιώσιμες πρακτικές και πράσινες τεχνολογίες στις επιχειρήσεις.	Ανάπτυξη της αγοράς εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας και ανάγκη για εξειδικευμένους προγραμματιστές.	Αύξηση της ζήτησης για ειδικούς σε Big Data και ανάλυση δεδομένων λόγω της ψηφιοποίησης των επιχειρήσεων.
Μετάβαση σε ρόλο στον τομέα της ανάλυσης δεδομένων.	Ανάπτυξη δεξιοτήτων στον τομέα της ανάπτυξης εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας.	Καριέρα στη βιώσιμη επιχειρηματικότητα.

[Reset](#)

FEEDBACK

1. Οδηγίες: 1. Διαβάστε προσεκτικά κάθε επαγγελματική επιδίωξη και επιλέξτε τη σωστή τάση της αγοράς που ταιριάζει με αυτήν. 2. Μόλις κάνετε την επιλογή σας, θα λάβετε ανατροφοδότηση σχετικά με το κατά πόσον η επιλογή σας ήταν σωστή ή όχι, καθώς και παραπέρα πληροφορίες για το γιατί η τάση της αγοράς ταιριάζει (ή δεν ταιριάζει) με την επαγγελματική επιδίωξη. Συζητήστε τα στοιχεία στην παρακάτω εικόνα για να αντιστοιχίσετε τις απαντήσεις σας.

Εικόνα 7. Ενδεικτική παρουσίαση Εργασίας Matching Pairs.

Στο τέλος του μαθήματος, διεξάγεται μια τελική αξιολόγηση με τη μορφή ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής (MCQs). Αυτή η τελική εξέταση καλύπτει τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα (MA) και αξιολογεί τη συνολική κατανόηση των εκπαιδευομένων, όπως και την ικανότητά τους να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους σε πιο σύνθετα πρακτικά σενάρια.

Με τη χρήση αυτών των διαδραστικών εργαλείων και μεθόδων αξιολόγησης, έχετε τη δυνατότητα να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας, να εμβαθύνετε στη θεωρία και να επιβεβαιώσετε τις γνώσεις σας σε πρακτικό επίπεδο. Αυτό ενισχύει τη συνολική εμπειρία μάθησης και διασφαλίζει ότι τα μαθησιακά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με ακρίβεια.

Course > 6η Ημέρα – Αξιολόγηση > 6.1 Τελική Αξιολόγηση > MA1: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

MA1: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

[Bookmark this page](#)

Στην τελική αξιολόγηση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού», θα αξιολογηθείτε σε τέσσερα βασικά Μαθησιακά Αποτελέσματα (MA). Κάθε MA θα περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (MCQs), συνολικά 20 ερωτήσεις.

MA1: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

5 points possible (ungraded)

1. Ποια από τις παρακάτω τεχνικές ενεργητικής ακρόασης είναι πιο αποτελεσματική για την ενθάρρυνση ανοιχτής επικοινωνίας σε μια συμβουλευτική συνεδρία;

Παράφραση των λόγων του πελάτη

Παροχή άμεσων λύσεων

Ερώτηση κλειστού τύπου

Σιωπή

Εικόνα 8. Ενδεικτική παρουσίαση της Τελικής Αξιολόγησης του μαθήματος με MCQs.

4.6. Συμμετοχή σε Forum και Δραστηριότητες Συνεργασίας

Το μάθημα σας προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες δικτύωσης και συνεργασίας μέσω των forum συζητήσεων. Μέσα από τις επιλογές αυτές, μπορείτε να δημοσιεύετε τις ερωτήσεις και τα σχόλιά σας σχετικά με το περιεχόμενο του μαθήματος, δημιουργώντας έτσι έναν διάλογο επικοινωνίας τόσο με άλλους εκπαιδευόμενους όσο και με τους εκπαιδευτές σας. Αυτή η αλληλεπίδραση σας επιτρέπει να ανταλλάξετε ιδέες και απόψεις με άτομα από διαφορετικά επαγγελματικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα, εμπλουτίζοντας την εμπειρία σας στο μάθημα.

Παράλληλα, το forum σας δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχετε σε ομαδικές δραστηριότητες και να συνεργαστείτε σε πρακτικές ασκήσεις. Αυτή η συνεργασία ενισχύει

την κατανόηση των εννοιών που διδάσκονται, καθώς η ανταλλαγή απόψεων και η από κοινού εργασία, ενθαρρύνουν την κριτική σας σκέψη και την καλύτερη εφαρμογή των γνώσεων που αποκτάτε.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες συνεργασίας αποτελεί βασικό κομμάτι του μαθήματος, παρέχοντας ευκαιρίες για ενεργή δικτύωση και ανταλλαγή γνώσεων. Συγκεκριμένα, τα forum επιτρέπουν τη δημοσίευση ερωτήσεων και σχολίων, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο και να συζητήσουν διαφορετικές προσεγγίσεις. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συνεργαστούν σε πρακτικές ασκήσεις, να λάβουν ανατροφοδότηση και να επιλύσουν απορίες με την υποστήριξη της κοινότητας.

Κάθε ενότητα του μαθήματος έχει το δικό της forum, στο οποίο μπορείτε να συμμετέχετε σε συζητήσεις που σχετίζονται με το περιεχόμενο της συγκεκριμένης ενότητας. Για παράδειγμα, σε μια ενότητα που σχετίζεται με τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, μπορείτε να αναφέρετε δικές σας εμπειρίες ή να ανταλλάξετε απόψεις για το πώς εφαρμόζετε τις τεχνικές αυτές στον εργασιακό σας χώρο. Αυτό το επίπεδο αλληλεπίδρασης προσθέτει αξία στην εμπειρία μάθησης και σας βοηθά να εμβαθύνετε στις έννοιες που διδάσκονται.

< Previous

Next >

3.3.4 Συζήτηση στο Forum

[Bookmark this page](#)

Τώρα που ολοκληρώσατε το Μικρο-Μάθημα 2 και την αυτοαξιολόγηση, είναι η ώρα να μοιραστείτε τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας με την κοινότητα.

Συζήτηση στο Forum:

Σας προσκαλούμε να συζητήσετε στο Forum για τις τεχνικές SWOT και SMART που εξερευνήσαμε. Μπορείτε να αναπτύξετε τις απόψεις σας, να αναφέρετε προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά την εφαρμογή αυτών των τεχνικών, και να μοιραστείτε τυχόν προσωπικές στρατηγικές που θεωρείτε χρήσιμες.

Προτεινόμενα Θέματα Συζήτησης:

- Πώς χρησιμοποιήσατε την ανάλυση SWOT σε πραγματικά σενάρια και ποια ήταν τα αποτελέσματα;
- Ποιες δυσκολίες συναντήσατε στη δημιουργία στόχων SMART και πώς τις ξεπεράσατε;
- Έχετε παραδείγματα πελατών όπου η συνδυαστική χρήση SWOT και SMART βοήθησε στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων;

Είναι σημαντικό να αλληλοεπιδράσετε με τους συναδέλφους σας, να διαβάσετε τις δικές τους εμπειρίες και να ανταλλάξετε ιδέες. Η συζήτηση αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε ακόμη περισσότερο τις γνώσεις σας και να δείτε πώς οι άλλοι εφαρμόζουν αυτές τις τεχνικές στην πράξη.

Forum

Topic: 3.3.4 - Συζήτηση στο Forum

Show all posts

Hide Discussion

Add a Post

by recent activity

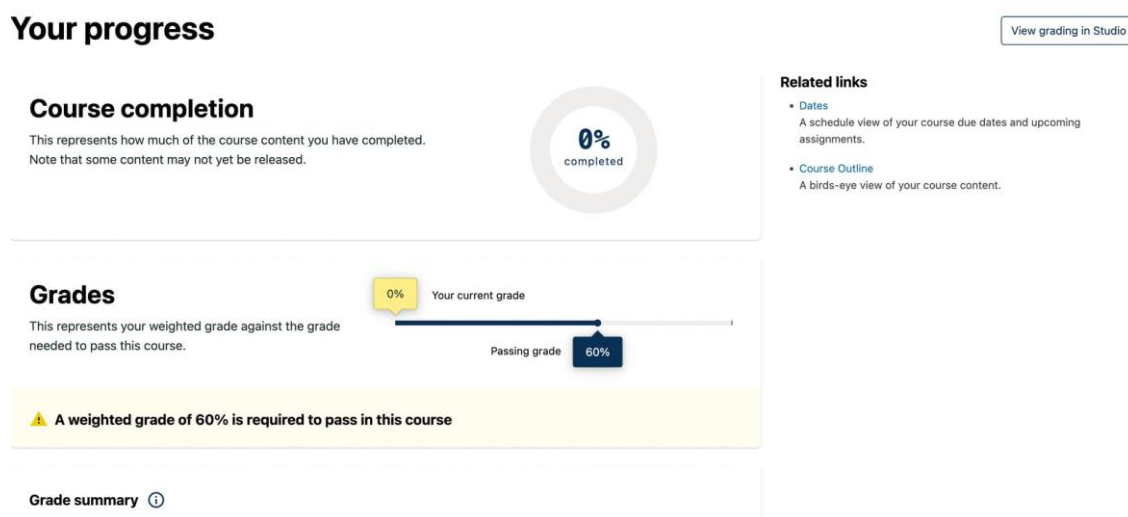
Εικόνα 9. Ενδεικτική παρουσίαση του Forum Συζήτησης του μαθήματος.

4.7. Παρακολούθηση της Προόδου

Η παρακολούθηση της προόδου σας στο μάθημα είναι σημαντική για τη βέλτιστη αξιοποίηση του χρόνου και της προσπάθειας που επενδύετε. Στην καρτέλα “Progress”, μπορείτε να δείτε αναλυτικά στοιχεία για την πορεία σας, όπως τις ενότητες που έχετε ολοκληρώσει, το ποσοστό ολοκλήρωσης του μαθήματος και τις βαθμολογίες σας στα quiz και στις εργασίες σας.

Κάθε ενότητα που ολοκληρώνεται καταγράφεται αυτόματα, επιτρέποντάς σας να βλέπετε σε ποιο σημείο βρίσκεστε στο μάθημα. Οι βαθμολογίες σας ενημερώνονται αμέσως μετά την ολοκλήρωση των αξιολογήσεων, δίνοντάς σας σαφή εικόνα της επίδοσής σας. Το ποσοστό ολοκλήρωσης του μαθήματος, σας δείχνει πόσο κοντά βρίσκεστε στην ολοκλήρωσή του, βοηθώντας σας να διαχειριστείτε το υπόλοιπο περιεχόμενο πιο αποτελεσματικά.

Αυτή η λειτουργία σας δίνει τη δυνατότητα να αξιολογείτε τις επιδόσεις σας και να προσδιορίζετε σε ποιες ενότητες μπορεί να χρειάζεστε επιπλέον εστίαση. Έτσι, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι καλύπτετε το υλικό σε βάθος και ότι έχετε πλήρη κατανόηση των θεμάτων.



Εικόνα 10. Ενδεικτική Εικόνα Προόδου του μαθήματος στο OpenEdX.

4.8. Ολοκλήρωση του Μαθήματος και Έκδοση Πιστοποιητικού

Με την ολοκλήρωση όλων των απαιτούμενων ενότητων και δραστηριοτήτων, θα λάβετε μια πιστοποίηση που επιβεβαιώνει την επιτυχή παρακολούθηση και ολοκλήρωση του

προγράμματος. Η πιστοποίηση αυτή αποτελεί μια επίσημη αναγνώριση των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, προσθέτοντας αξία στο βιογραφικό σας και στις επαγγελματικές σας προοπτικές.

Συγκεκριμένα, για να λάβετε την πιστοποίηση, πρέπει να ολοκληρώσετε όλες τις ενότητες του μαθήματος (συμπεριλαμβάνονται τα quiz, οι εργασίες και οι πρακτικές ασκήσεις), να περάσετε επιτυχώς όλες τις αξιολογήσεις (πρέπει να επιτύχετε τουλάχιστον το 70% για να θεωρηθείτε επιτυχείς στις αξιολογήσεις) και να ολοκληρώσετε την τελική εργασία. Αυτή η τελική αξιολόγηση επιτρέπει τον έλεγχο των μαθησιακών αποτελεσμάτων σε όλο το φάσμα των εννοιών που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η χρήση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, επιτρέπει μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση στην αξιολόγηση, διασφαλίζοντας ότι έχετε κατανοήσει και μπορείτε να εφαρμόσετε τις γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήσατε. Εφόσον πληρούνται όλες αυτές οι προϋποθέσεις, η πιστοποίηση θα εκδοθεί και θα είναι διαθέσιμη για λήψη.

Η πιστοποίηση αυτή είναι πολύτιμη, καθώς αναγνωρίζει την επιτυχή παρακολούθηση και τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Επιπλέον, μπορεί να ενισχύσει την επαγγελματική σας πορεία και να υποστηρίξει την εξέλιξή σας στον τομέα του επαγγελματικού προσανατολισμού και της συμβουλευτικής ενηλίκων.



Εικόνα 11. Ενδεικτικό Πιστοποιητικό του επιτυχώς ολοκληρωμένου μαθήματος.

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ¹ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΟΣΜΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ»

Το διαδικτυακό μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» (micro-MOOC) επικεντρώνεται στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και επαγγελματικού προσανατολισμού. Στόχος του είναι να ενισχύσει τις ικανότητες των συμμετεχόντων στην ενεργητική ακρόαση, τη χρήση τεχνικών συμβουλευτικής, την ανάλυση σταδιοδρομίας και τη διαχείριση επαγγελματικών συγκρούσεων.

Το μάθημα αποτελείται από θεωρητικές ενότητες και πρακτικές ασκήσεις που προάγουν την εφαρμογή γνώσεων σε πραγματικές καταστάσεις, με τη χρήση εργαλείων όπως το μοντέλο GROW και η ανάλυση SWOT. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται σε διαδραστικά σενάρια και έχουν πρόσβαση σε συνεχείς αυτοαξιολογήσεις, ενώ το μαθησιακό περιβάλλον υποστηρίζεται από ποικιλία ψηφιακών μέσων.

5.1. Αξιολόγηση ως προς τον Σχεδιασμό

5.1.1. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Τα μαθησιακά αποτελέσματα του micro-MOOC είναι σαφώς καθορισμένα και επικεντρώνονται στην απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων από τους εκπαιδευόμενους. Το μάθημα περιλαμβάνει τέσσερις βασικούς στόχους: εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης, χρήση συμβουλευτικών τεχνικών σε επαγγελματικά σενάρια, ανάλυση και καθοδήγηση στη διαχείριση καριέρας, και ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων. Αυτά τα αποτελέσματα είναι διατυπωμένα με σαφήνεια και συνάδουν με τις ανάγκες των συμμετεχόντων για την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων στους τομείς της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού.

¹ Τα κριτήρια αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκαν με βάση τον πίνακα της εργασίας 4 του μεταπτυχιακού μαθήματος «Εκπαιδευτική Τεχνολογία» (721) από το ΠΜΣ «Ηλεκτρονική Μάθηση», με διδάσκοντα τον κο Σάμψων Δημήτριο.

Ο πρώτος στόχος επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της δεξιότητας της ενεργητικής ακρόασης, η οποία είναι κρίσιμη για την επιτυχή διεξαγωγή συμβουλευτικών συνεδριών. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μάθουν πώς να ακούν προσεκτικά, να επαναδιατυπώνουν τα λόγια του συνομιλητή τους και να απαντούν με ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, σε σενάρια επαγγελματικού προσανατολισμού, οι συμμετέχοντες πρέπει να κατανοήσουν τα προβλήματα ή τις φιλοδοξίες των πελατών τους προτού προχωρήσουν σε καθοδήγηση, κάνοντας χρήση ανοιχτών ερωτήσεων και τεχνικών όπως η ανάκλαση συναισθημάτων. Η πρακτική εξάσκηση με προσομοιωμένες συνεδρίες επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες σε ελεγχόμενα περιβάλλοντα, λαμβάνοντας ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτές.

Στη δεύτερη ενότητα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν εξειδικευμένες συμβουλευτικές τεχνικές, όπως η ανάλυση SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) και το μοντέλο GROW (Goal, Reality, Options, Will), για να βοηθήσουν τους πελάτες τους να αντιμετωπίσουν επαγγελματικές προκλήσεις. Ένα παράδειγμα εφαρμογής μπορεί να είναι η καθοδήγηση ενός υπαλλήλου που επιθυμεί να αλλάξει καριέρα. Ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει να χρησιμοποιεί το μοντέλο GROW για να βοηθήσει τον πελάτη να ορίσει τους στόχους του, να αναλύσει την τρέχουσα κατάσταση, να εξετάσει διαθέσιμες επιλογές και να δημιουργήσει ένα πλάνο δράσης για την επίτευξη των στόχων.

Στον τρίτο στόχο, οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με τις έννοιες και τις στρατηγικές διαχείρισης καριέρας. Μαθαίνουν πώς να αναλύουν την πορεία καριέρας των πελατών τους και να παρέχουν αποτελεσματική καθοδήγηση που βασίζεται σε ρεαλιστικά πλάνα και στόχους. Ένα παράδειγμα μπορεί να αφορά έναν επαγγελματία που επιθυμεί προαγωγή σε ηγετική θέση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να χρησιμοποιήσουν συμβουλευτικές τεχνικές για να βοηθήσουν τον επαγγελματία να κατανοήσει τις δυνατότητές του και να αναπτύξει τις κατάλληλες δεξιότητες που απαιτούνται για την επόμενη φάση της καριέρας του.

Τέλος, το μάθημα δίνει έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται διαφωνίες ανάμεσα σε συναδέλφους ή σε πελάτες μέσω

τεχνικών διαμεσολάβησης και διπλωματικών στρατηγικών. Για παράδειγμα, σε μια περίπτωση όπου μια ομάδα αντιμετωπίζει εσωτερικές συγκρούσεις, ο εκπαιδευόμενος καλείται να εφαρμόσει διαμεσολαβητικές στρατηγικές για να αναλύσει τα αίτια της σύγκρουσης και να προτείνει μια βιώσιμη λύση που θα εξυπηρετεί τα συμφέροντα όλων των εμπλεκομένων.

5.1.2. Εφαρμογή του *Constructive Alignment*

Η εφαρμογή του *constructive alignment*, δηλαδή η ευθυγράμμιση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με τα εργαλεία αξιολόγησης, είναι επιτυχώς υλοποιημένη στο micro-MOOC. Η ευθυγράμμιση αυτή ενισχύει την αποτελεσματικότητα της μάθησης, διευκολύνοντας τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις.

Οι δραστηριότητες, όπως τα quiz και τα σενάρια συμβουλευτικής, είναι σχεδιασμένες ώστε να ενισχύουν τα μαθησιακά αποτελέσματα που έχουν τεθεί. Για παράδειγμα, τα quiz περιλαμβάνουν ερωτήσεις που σχετίζονται άμεσα με τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και τις συμβουλευτικές μεθόδους. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναγνωρίσουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις, επιτρέποντάς τους να ελέγξουν τις γνώσεις τους και να επαναλάβουν το περιεχόμενο όπου χρειάζεται. Αυτή η διαδικασία δεν λειτουργεί μόνο ως μέσο αξιολόγησης, αλλά και ως εργαλείο ενίσχυσης της μάθησης, καθώς οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να διορθώσουν τα λάθη τους και να εμβαθύνουν στην κατανόηση των θεμάτων.

Τα σενάρια συμβουλευτικής, τα οποία απαιτούν από τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε ρεαλιστικές καταστάσεις, είναι ένα άλλο παράδειγμα ευθυγράμμισης. Αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να εξετάσουν πώς θα διαχειρίζονταν πραγματικές καταστάσεις, όπως η επίλυση συγκρούσεων μεταξύ εργαζομένων ή η παροχή καθοδήγησης σε πελάτες που αναζητούν επαγγελματική αναβάθμιση. Μέσω αυτών των σεναρίων, οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν τις δεξιότητές τους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία.

Οι τελικές αξιολογήσεις μέσω των εργαλείων, όπως οι ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και οι τελικές εξετάσεις, συμβάλλουν στην επιβεβαίωση της απόκτησης των ικανοτήτων και της γνώσης που αναμένονται. Οι ασκήσεις αυτοαξιολόγησης ενθαρρύνουν τους

συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τις γνώσεις τους και να αξιολογήσουν την πρόοδό τους με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα. Επιπλέον, οι τελικές εξετάσεις περιλαμβάνουν ερωτήσεις που καλύπτουν όλα τα σημαντικά θέματα του μαθήματος, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει πλήρως τις έννοιες και είναι έτοιμοι να τις εφαρμόσουν στην πράξη.

Η συνεχής ανατροφοδότηση είναι ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο της ευθυγράμμισης. Καθ' όλη τη διάρκεια του micro-MOOC, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν άμεσες ανατροφοδοτήσεις για την απόδοσή τους στα quiz και τις δραστηριότητες, επιτρέποντας έτσι τη συνεχή βελτίωση και τη δυναμική προσαρμογή των στρατηγικών μάθησης. Αυτή η ανατροφοδότηση ενισχύει την εμπιστοσύνη τους και τους ενθαρρύνει να επιδιώκουν περαιτέρω ανάπτυξη και γνώση.

5.1.3. Καταλληλότητα των Ψηφιακών Μέσων και Εργαλείων

Στην ενσωμάτωση ψηφιακών μέσων, το micro-MOOC αξιοποιεί ποικιλία εργαλείων για την παρουσίαση, επίδειξη, εξάσκηση και αξιολόγηση. Η φάση της παρουσίασης επικεντρώνεται στη μετάδοση θεωρητικών εννοιών και πληροφοριών. Το MOOC ενσωματώνει επεξηγηματικά βίντεο, τα οποία προσφέρουν μια δυναμική και οπτικοποιημένη προσέγγιση στη θεωρία. Για παράδειγμα, ένα βίντεο μπορεί να εξηγήσει τη χρήση της ανάλυσης SWOT, δείχνοντας συγκεκριμένα παραδείγματα από τον κόσμο της σταδιοδρομίας ή της εκπαίδευσης. Επίσης, υπερκείμενα προσφέρουν ευέλικτη πρόσβαση σε σημαντικά σημεία των ενοτήτων, επιτρέποντας στους χρήστες να διαβάζουν ή να μελετούν ενότητες που χρειάζονται επανάληψη. Η πολυμορφία των μέσων αυτών διασφαλίζει την προσαρμογή σε διαφορετικά μαθησιακά στυλ και κάνει τις έννοιες πιο προσβάσιμες και κατανοητές.

Στην επίδειξη, το micro-MOOC εστιάζει στην πρακτική εφαρμογή των εννοιών. Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν συγκεκριμένα παραδείγματα δεξιοτήτων, όπως η ανάλυση SWOT και το μοντέλο GROW. Για παράδειγμα, ένα παράδειγμα ανάλυσης SWOT που αφορά την επαγγελματική ανάπτυξη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να δείξει πώς κάποιος μπορεί να αναγνωρίσει τις δυνάμεις, αδυναμίες, ευκαιρίες και απειλές της καριέρας του. Μέσα από πραγματικά σενάρια και περιπτώσεις μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων,

προσφέροντας μια σαφή εικόνα του τρόπου εφαρμογής των εννοιών στον πραγματικό κόσμο.

Η φάση της εξάσκησης παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους και να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει σε διαδραστικά quiz και δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μετά από μια θεωρητική ενότητα για την ανάλυση SWOT, οι χρήστες μπορούν να συμμετέχουν σε ένα quiz που τους ζητά να εκτελέσουν μια SWOT ανάλυση σε ένα δικό τους επαγγελματικό σενάριο. Αυτές οι διαδραστικές ασκήσεις, όπως quiz με άμεσα σχόλια και δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων, επιτρέπουν την ενίσχυση της μάθησης μέσα από την πράξη. Οι συμμετέχοντες καλούνται να υλοποιήσουν βήμα-βήμα τις δεξιότητες, ελέγχοντας την κατανόησή τους και λαμβάνοντας ανατροφοδότηση για τις επιλογές τους.

Τέλος, η αξιολόγηση είναι δομημένη με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, που εξετάζουν τη βασική κατανόηση των εννοιών και ανοιχτές ερωτήσεις, που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις σκέψεις τους και να παρουσιάσουν την ανάλυσή τους σε συγκεκριμένα θέματα, όπως μια SWOT ανάλυση που πραγματοποίησαν στο πλαίσιο του MOOC. Μέσω αυτών των εργαλείων, αξιολογείται τόσο η θεωρητική κατανόηση όσο και η πρακτική ικανότητα των συμμετεχόντων να εφαρμόσουν όσα έμαθαν. Επιπλέον, η ανατροφοδότηση που παρέχεται από το σύστημα του MOOC προσφέρει συγκεκριμένες οδηγίες βελτίωσης, ενισχύοντας την αυτογνωσία και τον επαγγελματικό αναστοχασμό των συμμετεχόντων.

5.1.4. Διάρκεια και Φόρτος Εργασίας

Η διάρκεια και ο φόρτος εργασίας του micro-MOOC φαίνονται προσεκτικά σχεδιασμένα ώστε να είναι ισορροπημένα και κατάλληλα για τους εκπαιδευόμενους. Το μάθημα είναι δομημένο ώστε να ολοκληρώνεται σε έξι ημέρες, με δραστηριότητες που κυμαίνονται από μία έως τρεις ώρες την ημέρα. Ο συνολικός φόρτος εργασίας φαίνεται να είναι επαρκής και προσαρμοσμένος στο επίπεδο των εκπαιδευομένων. Οι δραστηριότητες είναι διαρθρωμένες με τρόπο που παρέχει αρκετό χρόνο για την κατανόηση του υλικού, την εξάσκηση και την αυτοαξιολόγηση, χωρίς να δημιουργείται υπερβολική πίεση ή να υπολείπεται χρόνος για τη μελέτη.

Με βάση τα παραπάνω κριτήρια, το micro-MOOC πληροί τις απαιτήσεις σχεδίασης για ένα ολοκληρωμένο και ισορροπημένο διαδικτυακό μάθημα. Η δομή, η χρήση των εργαλείων αξιολόγησης, η επιλογή των ψηφιακών μέσων και ο φόρτος εργασίας ανταποκρίνονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων και διευκολύνουν την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

5.2 . Αξιολόγηση ως προς την Υλοποίηση - Αποτελεσματική χρήση λειτουργιών Open edX για την παροχή μαθησιακής εμπειρίας

5.2.1. Πληρότητα ολοκλήρωσης

Η πληρότητα ολοκλήρωσης του micro-MOOC είναι υψηλή, καθώς η υλοποίηση του μαθήματος στην πλατφόρμα Open edX είναι συνεπής με το περιεχόμενο του μαθήματος, όπως καταγράφεται στα σχετικά έγγραφα. Οι ενότητες και οι δραστηριότητες που έχουν δημιουργηθεί ανταποκρίνονται πλήρως στα μαθησιακά αποτελέσματα που έχουν σχεδιαστεί για το πρόγραμμα, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν πρόσβαση σε όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες. Η συνολική δομή του μαθήματος παρακολουθεί στενά τους μαθησιακούς στόχους, προσφέροντας στους συμμετέχοντες σαφή και πλήρη εικόνα των θεμάτων που καλύπτονται.

5.2.2. Συνολικό αισθητικό αποτέλεσμα και εμπειρία μάθησης

Το συνολικό αισθητικό αποτέλεσμα του micro-MOOC είναι εξαιρετικό, με ευκολία πλοήγησης και αισθητική ομοιομορφία που προσδίδουν στον χρήστη μια ευχάριστη εμπειρία μάθησης.

Η πλοήγηση ανάμεσα στις ενότητες είναι ομαλή, με σαφώς καθορισμένα μενού και ετικέτες που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εντοπίζουν εύκολα το περιεχόμενο που αναζητούν. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να μετακινούνται γρήγορα μεταξύ θεωρητικών εννοιών και πρακτικών ασκήσεων με ένα απλό κλικ, χωρίς να χάνουν χρόνο στην αναζήτηση πληροφοριών. Αυτή η δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να επικεντρωθούν στο μάθημα χωρίς περιττές διακοπές.

Επιπλέον, η πλατφόρμα Open edX χρησιμοποιείται αποτελεσματικά για την παροχή ενός ελκυστικού και διαδραστικού περιβάλλοντος μάθησης. Τα διαδραστικά στοιχεία, όπως τα βίντεο, τα διαγράμματα και οι απεικονίσεις, ενσωματώνονται με τρόπο που διευκολύνει

τη σύνδεση των θεωρητικών εννοιών με την πρακτική εφαρμογή τους. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν βίντεο με παραδείγματα εφαρμογής συμβουλευτικών τεχνικών, προσφέροντας τους μια πιο ζωντανή και κατανοητή εικόνα των εννοιών που διδάσκονται (Open edX, 2024).

Οι διαδραστικές δυνατότητες, όπως τα quiz και οι ασκήσεις συμμετοχής, ενισχύουν την εμπειρία μάθησης, καθώς οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν ενεργά και να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε πραγματικές καταστάσεις. Αυτές οι δραστηριότητες προάγουν τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση, κάτι που ενισχύει τη διαδικασία μάθησης και διευκολύνει την απομνημόνευση των πληροφοριών (Open edX, 2024).

Επιπλέον, η υποστήριξη από το περιβάλλον μάθησης ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ των συμμετεχόντων. Μέσω forums και διαδικτυακών συζητήσεων, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να μοιραστούν απόψεις και εμπειρίες, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων. Αυτή η διάσταση της κοινωνικής μάθησης συμβάλλει στην ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού και ενθαρρυντικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και τις προκλήσεις τους (Open edX, 2024).

Τέλος, η ανατροφοδότηση που παρέχεται στα διαδραστικά στοιχεία και τις δραστηριότητες αξιολόγησης ενισχύει περαιτέρω την εμπειρία μάθησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να κατανοούν τα σημεία στα οποία χρειάζονται βελτίωση. Αυτή η διαδικασία καθιστά τη μάθηση πιο εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε εκπαιδευόμενου (Open edX, 2024).

5.2.3. Αξιοποίηση ποικιλίας ψηφιακών μέσων και εργαλείων εκπαιδευτικής τεχνολογίας

Η αξιοποίηση των ψηφιακών μέσων και των εργαλείων εκπαιδευτικής τεχνολογίας είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που ενισχύουν την εμπειρία μάθησης στο micro-MOOC. Ειδικότερα:

- **Παρουσίαση:** Έχουν ενσωματωθεί βίντεο, εικόνες και διαφάνειες που βοηθούν στην αποτελεσματική παρουσίαση των θεωρητικών εννοιών.

- **Επίδειξη:** Μέσω των βίντεο και άλλων οπτικοακουστικών στοιχείων, οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν παραδείγματα πραγματικών καταστάσεων και να δουν πώς εφαρμόζονται οι τεχνικές που μαθαίνουν.
- **Εξάσκηση:** Υπάρχουν δραστηριότητες που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε προσομοιωμένα σενάρια, ενισχύοντας έτσι τη δυνατότητά τους να εξασκηθούν στις νέες δεξιότητες που αποκτούν.
- **Αυτό-αξιολόγηση:** Το μάθημα προσφέρει ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης που επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να αξιολογούν την κατανόησή τους και να λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση, ενισχύοντας τη μαθησιακή τους διαδικασία.

5.2.4. Οι ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης παρέχουν ανατροφοδότηση στον εκπαιδευόμενο

Η πλατφόρμα Open edX χρησιμοποιείται αποτελεσματικά για την παροχή αυτό-αξιολογήσεων στους εκπαιδευόμενους, προσφέροντας άμεση και χρήσιμη ανατροφοδότηση. Οι ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναστοχάζονται τις απαντήσεις τους και να κατανοούν καλύτερα τα σημεία στα οποία πρέπει να βελτιωθούν. Η ανατροφοδότηση που λαμβάνουν οι εκπαιδευόμενοι είναι άμεση και σαφής, επιτρέποντάς τους να εντοπίζουν τυχόν κενά στη γνώση τους και να διορθώνουν τα λάθη τους (Open edX, 2024).

5.2.5. Έπαρξη δραστηριοτήτων αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων

Ένα από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα του micro-MOOC είναι η δυνατότητα αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων μέσω του forum και άλλων συνεργατικών εργαλείων. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να συζητούν μεταξύ τους, να μοιράζονται εμπειρίες και να ανταλλάσσουν ιδέες. Αυτό προάγει τη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων, δημιουργώντας ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον. Τα forum είναι επίσης αποτελεσματικά οργανωμένα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αλληλοεπιδρούν εύκολα και να βρίσκουν θέματα συζήτησης που τους ενδιαφέρουν (Open edX, 2024).

Συνοψίζοντας, το micro-MOOC έχει υλοποιηθεί αποτελεσματικά στο περιβάλλον του Open edX, αξιοποιώντας πλήρως τις δυνατότητες της πλατφόρμας για τη δημιουργία μιας

πλούσιας και διαδραστικής εμπειρίας μάθησης. Τα ψηφιακά μέσα, οι ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης και οι δυνατότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευόμενων ενισχύουν την ποιότητα του μαθήματος και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν στο έπακρο το περιεχόμενο (Open edX, 2024).

5.3. Αξιολόγηση Περιεχομένου του micro-MOOC

5.3.1. Αποτίμηση πληρότητας και παρουσίασης απαιτούμενων πληροφοριών

Η γενική επισκόπηση του micro-MOOC που σχεδιάστηκε είναι πλήρης και περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τους εκπαιδευόμενους. Οι ενότητες παρουσιάζονται με σαφήνεια, και κάθε ενότητα συνοδεύεται από επαρκείς οδηγίες, ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους στόχους του μαθήματος και τις προαπαιτούμενες γνώσεις. Η δομή του μαθήματος είναι λογική και ακολουθεί μια συνεπή πορεία, βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να παρακολουθούν την εξέλιξη των θεμάτων με ορθό τρόπο.

5.3.2. Εγκυρότητα περιεχομένου του μαθήματος

Το περιεχόμενο του micro-MOOC έχει σχεδιαστεί με βάση τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της συμβουλευτικής και καθοδήγησης σταδιοδρομίας, προσφέροντας έγκυρες και επίκαιρες πληροφορίες. Τα μαθησιακά αντικείμενα, όπως η χρήση του μοντέλου GROW και η εφαρμογή της τεχνικής SWOT, είναι απολύτως συναφή με τις απαιτήσεις της σύγχρονης αγοράς εργασίας και της επαγγελματικής καθοδήγησης. Το υλικό παρουσιάζεται με σαφήνεια, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τα θέματα χωρίς δυσκολία.

5.3.3. Κανόνες ακαδημαϊκής ηθικής και δεοντολογίας

Το micro-MOOC συμμορφώνεται πλήρως με τους κανόνες ακαδημαϊκής ηθικής και δεοντολογίας. Υπάρχει σαφής αναφορά στις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν, και γίνεται κατάλληλη διαχείριση των πνευματικών δικαιωμάτων για τα πολυμέσα και τα εκπαιδευτικά εργαλεία που ενσωματώνονται στο μάθημα. Επιπλέον, τα ανοικτά δεδομένα και περιεχόμενα, όπως άρθρα και βίντεο, έχουν ενσωματωθεί με τις κατάλληλες άδειες, διασφαλίζοντας ότι το μάθημα λειτουργεί εντός των ορίων του νόμου.

5.3.4. Μαθησιακές δραστηριότητες για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων

Οι μαθησιακές δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν στο micro-MOOC είναι άμεσα συνδεδεμένες με τα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκονται. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν τόσο θεωρητικές όσο και πρακτικές εφαρμογές, που βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν καλύτερα τα θέματα και να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες. Για παράδειγμα, η εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης και η ανάλυση SWOT αποτελούν βασικές δραστηριότητες που ενισχύουν την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων.

5.3.5. Διαδραστικές μαθησιακές δραστηριότητες και ενεργή συμμετοχή

Το micro-MOOC ενσωματώνει διαδραστικές δραστηριότητες, όπως quiz, αυτοαξιολογήσεις και συζητήσεις σε forum, που ενισχύουν την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί με στόχο την αλληλεπίδραση των μαθητών, τόσο με το περιεχόμενο του μαθήματος όσο και με τους συναδέλφους τους. Αυτή η προσέγγιση διευκολύνει την εμπέδωση της γνώσης και την εφαρμογή των μαθησιακών αποτελεσμάτων σε πραγματικά σενάρια.

5.3.6. Λίστα αναφορών και πρόσθετοι πόροι

Η λίστα αναφορών που συνοδεύει το micro-MOOC είναι ενημερωμένη και περιέχει πηγές υψηλής ποιότητας, που είναι άμεσα σχετικές με το περιεχόμενο του μαθήματος. Οι εκπαιδευόμενοι έχουν πρόσβαση σε άρθρα, βίντεο και άλλους πόρους που συμβάλλουν στην κατανόηση των θεμάτων. Όλοι οι σύνδεσμοι που παρέχονται είναι ενεργοί και το περιεχόμενο έχει επιλεγεί με βάση την ποιότητα και τη συνάφεια με το μάθημα.

5.3.7. Συνοχή του micro-MOOC

Η συνοχή του micro-MOOC είναι εμφανής τόσο στη δομή όσο και στις μεθόδους διδασκαλίας και αξιολόγησης. Κάθε ενότητα ακολουθεί μια λογική συνέχεια, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να προχωρούν από το ένα θέμα στο άλλο χωρίς δυσκολία. Η διδασκαλία των θεμάτων και οι δραστηριότητες αξιολόγησης συνδέονται στενά, διατηρώντας τη συνοχή του περιεχομένου και αποφεύγοντας περιττές επαναλήψεις.

5.4. Αξιολόγηση παρεχόμενων πληροφοριών προς εκπαιδευόμενους

5.4.1. Πληροφορίες για τη χρονική διαθεσιμότητα του μαθήματος

Το micro-MOOC περιέχει σαφείς πληροφορίες για τη χρονική διαθεσιμότητα του μαθήματος και των δραστηριοτήτων. Οι μαθητές ενημερώνονται για τα χρονοδιαγράμματα των μαθημάτων, τις προθεσμίες υποβολής εργασιών και τις ημερομηνίες εξετάσεων, διευκολύνοντας έτσι τον προγραμματισμό τους.

5.4.2. Κριτήρια βαθμολόγησης και απαιτήσεις πιστοποιητικού

Οι απαιτήσεις για την απόκτηση πιστοποιητικού και τα κριτήρια βαθμολόγησης είναι διαθέσιμα στους εκπαιδευόμενους, εξασφαλίζοντας ότι όλοι κατανοούν τις προσδοκίες και τις διαδικασίες αξιολόγησης. Η βαθμολογία εξάγεται ανά δραστηριότητα και στο τέλος η πιστοποίηση εμφανίζεται εφόσον ο μαθητευόμενος έχει ολοκληρώσει με επιτυχία τις δραστηριότητες.

5.4.3. Οδηγίες για τις δραστηριότητες εξάσκησης και (αυτο) αξιολόγησης

Το μάθημα περιλαμβάνει σαφείς οδηγίες για τη χρήση των forum και τη συμμετοχή στις δραστηριότητες αξιολόγησης. Αυτές οι οδηγίες βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν πώς να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες και πώς να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες αλληλεπίδρασης.

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6.1. Γενικά Συμπεράσματα

Η ανάπτυξη και υλοποίηση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» μέσω της πλατφόρμας OpenEdX, αποτελεί μια σημαντική συνεισφορά στην παροχή εκπαιδευτικών εργαλείων και γνώσεων στον τομέα της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού. Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, αποδεικνύεται ότι η επιλογή της πλατφόρμας, η διαμόρφωση του μαθήματος, η εφαρμογή σύγχρονων εκπαιδευτικών τεχνικών και η χρήση πολυμέσων συνέβαλαν αποφασιστικά στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Μέσω αυτής της διαδικασίας, δόθηκε η δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να αποκτήσουν δεξιότητες που είναι άμεσα εφαρμόσιμες στον επαγγελματικό τους τομέα (Hollands & Tirthali, 2014).

Η επιλογή της πλατφόρμας OpenEdX βασίστηκε κυρίως στην ευελιξία και τις δυνατότητες που προσφέρει για τη διαχείριση και υλοποίηση διαδικτυακών μαθημάτων μεγάλης κλίμακας. Η πλατφόρμα αυτή είναι ανοικτού κώδικα, προσφέροντας τη δυνατότητα προσαρμογής στις ανάγκες του μαθήματος και των εκπαιδευόμενων. Αυτή η ευελιξία αποδείχθηκε εξαιρετικά χρήσιμη κατά την ανάπτυξη του συγκεκριμένου micro-MOOC, καθώς επέτρεψε την ενσωμάτωση διαδραστικών στοιχείων, όπως quiz, ασκήσεις και forum συζητήσεων, που ενίσχυσαν τη μαθησιακή εμπειρία των συμμετεχόντων (Reich & Ruirérez-Valiente, 2019).

Η δυνατότητα του OpenEdX να υποστηρίζει ένα μεγάλο αριθμό εκπαιδευόμενων ταυτόχρονα ήταν καθοριστικής σημασίας, καθώς το μάθημα είναι σχεδιασμένο για να απευθύνεται σε ευρύ κοινό, ανεξάρτητα από γεωγραφικούς περιορισμούς. Αυτό διασφαλίζει ότι το μάθημα είναι προσβάσιμο σε όλους, ενισχύοντας την έννοια της ανοιχτής και προσβάσιμης μάθησης. Η απρόσκοπτη λειτουργία της πλατφόρμας επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να εστιάσουν στο περιεχόμενο χωρίς τεχνικά προβλήματα, γεγονός που βελτιώνει την αποτελεσματικότητα του μαθήματος (Dillahunt et al., 2014).

Επιπλέον, η πλατφόρμα προσφέρει εργαλεία που επιτρέπουν στους εκπαιδευτές να παρακολουθούν την απόδοση των εκπαιδευόμενων σε πραγματικό χρόνο. Αυτή η δυνατότητα ανάλυσης δεδομένων συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς οι εκπαιδευτές μπορούν να εντοπίσουν πιθανά προβλήματα ή

περιοχές που χρειάζονται περαιτέρω επεξεργασία και να προσαρμόσουν το περιεχόμενο αναλόγως. Αυτό ενισχύει την εξατομικευμένη μάθηση και την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων (Clow, 2013).

Η ευθυγράμμιση των μαθησιακών αποτελεσμάτων με τις μαθησιακές δραστηριότητες αποτελεί κεντρικό στοιχείο της επιτυχίας του μαθήματος. Το micro-MOOC περιλαμβάνει σαφώς καθορισμένα μαθησιακά αποτελέσματα, τα οποία περιλαμβάνουν την εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης, τη χρήση συμβουλευτικών τεχνικών σε επαγγελματικά σενάρια, την ανάλυση και καθοδήγηση στη διαχείριση σταδιοδρομίας και την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων.

Η επιλογή των δραστηριοτήτων ήταν άμεσα συνδεδεμένη με τα μαθησιακά αποτελέσματα, καθώς οι συμμετέχοντες καλούνταν να συμμετάσχουν σε διαδραστικές δραστηριότητες που τους βοήθησαν να εφαρμόσουν τις γνώσεις που απέκτησαν στην πράξη. Τα quiz και οι αυτοαξιολογήσεις αποτέλεσαν βασικά εργαλεία για την επαλήθευση της κατανόησης και της επίτευξης των μαθησιακών στόχων. Μέσω των δραστηριοτήτων αυτών, οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και να εντοπίσουν τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση, ενισχύοντας τη μάθησή τους (Zutshi et al., 2013).

Το micro-MOOC αξιοποίησε στο έπακρο τις δυνατότητες του OpenEdX για την ενσωμάτωση πολυμέσων και διαδραστικών εργαλείων. Η χρήση βίντεο και άλλων οπτικοακουστικών στοιχείων επέτρεψε στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες που παρουσιάζονταν, ενώ τα quiz και οι δραστηριότητες ενίσχυσαν την ενεργή συμμετοχή τους στο μάθημα (Zutshi et al., 2013).

Η ενσωμάτωση forum συζητήσεων αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική για την προώθηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις, να συζητήσουν πραγματικά σενάρια συμβουλευτικής και να συνεργαστούν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Αυτή η δυνατότητα δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης ενίσχυσε την εμπειρία των συμμετεχόντων και τους επέτρεψε να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους σε συνεργατικό πλαίσιο (Zutshi et al., 2013).

Το περιεχόμενο του micro-MOOC έχει σχεδιαστεί με προσοχή και βασίζεται σε έγκυρες και ενημερωμένες πηγές. Οι ενότητες του μαθήματος καλύπτουν επαρκώς τα θέματα που

αφορούν τη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό, προσφέροντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την επιτυχημένη επαγγελματική καθοδήγηση. Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε, συμπεριλαμβανομένων των βίντεο και των αναφορών σε ακαδημαϊκές πηγές, προσφέρει υψηλή αξιοπιστία και ακαδημαϊκή αξία στο μάθημα (Reich & Ruirérez-Valiente, 2019).

Η διαχείριση των πνευματικών δικαιωμάτων και η τήρηση των κανόνων ακαδημαϊκής ηθικής ήταν υποδειγματική, διασφαλίζοντας ότι όλα τα περιεχόμενα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν σύννομα με τις ακαδημαϊκές αρχές. Αυτή η προσέγγιση προσδίδει στο μάθημα κύρος και διασφαλίζει την ποιότητα του περιεχομένου που προσφέρεται στους εκπαιδευόμενους (Clow, 2013).

Ο σχεδιασμός του μαθήματος, ο οποίος προβλέπει συνολικά 14 ώρες εκπαίδευσης διαμοιρασμένες σε έξι ημέρες, κρίθηκε επαρκής και ισορροπημένος. Η κατανομή του φόρτου εργασίας επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αφομοιώσουν το υλικό σταδιακά και να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους σε πρακτικές δραστηριότητες χωρίς υπερβολική πίεση. Οι δραστηριότητες κάθε ημέρας έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να παρέχουν την απαραίτητη διάρκεια για τη μελέτη και την εξάσκηση, αλλά και τον απαιτούμενο χρόνο για την αυτοαξιολόγηση.

Παρά την επιτυχή υλοποίηση του μαθήματος, υπάρχουν μερικά περιθώρια βελτίωσης που θα μπορούσαν να εξεταστούν για τη μελλοντική εξέλιξή του. Ένα σημείο που μπορεί να βελτιωθεί είναι η περαιτέρω εξατομίκευση της μαθησιακής διαδικασίας. Η χρήση περισσότερων εργαλείων ανάλυσης δεδομένων θα μπορούσε να βοηθήσει στην παρακολούθηση της προόδου κάθε εκπαιδευόμενου, προσφέροντας πιο στοχευμένη ανατροφοδότηση και προσαρμοσμένες δραστηριότητες. Αυτό θα ενίσχυε ακόμα περισσότερο την εξατομικευμένη εμπειρία μάθησης και θα βελτίωνε τη συνολική απόδοση του μαθήματος. Επιπλέον, η ενσωμάτωση περισσότερων πολυμέσων και η χρήση πιο σύνθετων πρακτικών σεναρίων, θα μπορούσε να ενισχύσει περαιτέρω τη διδασκαλία των τεχνικών και να προσφέρει μεγαλύτερη πρόκληση στους συμμετέχοντες (Kizilcec et al., 2013).

Το micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» αποτελεί μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική εκπαιδευτική πρόταση που προσφέρει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες που μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα στον επαγγελματικό τους τομέα. Με την αξιοποίηση της πλατφόρμας OpenEdX και των εργαλείων που αυτή προσφέρει, το μάθημα κατάφερε να παρέχει μια ισορροπημένη και διαδραστική εμπειρία μάθησης, που συνδυάζει τη θεωρία με την πρακτική εφαρμογή (Hollands & Tirthali, 2014).

Το micro-MOOC πέτυχε την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων του και προσέφερε στους συμμετέχοντες μια ποιοτική εκπαιδευτική εμπειρία. Με τις κατάλληλες προσαρμογές και βελτιώσεις, το μάθημα μπορεί να εξελιχθεί περαιτέρω, εξυπηρετώντας τις ανάγκες ενός συνεχώς μεταβαλλόμενου εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

6.2. Προτάσεις για Μελλοντική Βελτίωση

Η ανάπτυξη και υλοποίηση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Ενηλίκων» υπήρξε επιτυχημένη, παρέχοντας μια ισορροπημένη και διαδραστική εκπαιδευτική εμπειρία. Ωστόσο, όπως σε κάθε εκπαιδευτικό πρόγραμμα, υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης και εξέλιξης για την ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του μαθήματος. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη βελτίωση του micro-MOOC στο μέλλον.

Μία από τις βασικές βελτιώσεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν είναι η ενίσχυση της εξατομίκευσης της μαθησιακής εμπειρίας. Η πλατφόρμα OpenEdX προσφέρει δυνατότητες ανάλυσης δεδομένων που επιτρέπουν την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων. Με την αξιοποίηση αυτών των εργαλείων, θα μπορούσε να εφαρμοστεί μια πιο προσαρμοσμένη προσέγγιση στη διδασκαλία, όπου το περιεχόμενο και οι δραστηριότητες θα προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες των εκπαιδευομένων. Για παράδειγμα, οι μαθητές που δυσκολεύονται σε συγκεκριμένα σημεία του μαθήματος θα μπορούσαν να λαμβάνουν πρόσθετο υλικό ή ασκήσεις για περαιτέρω ενίσχυση, ενώ οι πιο προχωρημένοι μαθητές θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε πιο σύνθετα σενάρια και προκλήσεις (Chen & Chung, 2008).

Η χρήση διαδραστικών εργαλείων όπως quiz και αυτοξιολογήσεις ήταν ένα από τα δυνατά σημεία του μαθήματος. Ωστόσο, η προσθήκη πιο προηγμένων διαδραστικών στοιχείων, όπως παιχνίδια μάθησης (learning games), ή ακόμα και η ενσωμάτωση εργαλείων προσομοίωσης, θα μπορούσε να βελτιώσει σημαντικά την εμπειρία μάθησης. Τα εργαλεία αυτά θα βοηθούσαν στην εμπέδωση των γνώσεων μέσω πρακτικών εφαρμογών και θα παρείχαν μια πιο ελκυστική και διαδραστική προσέγγιση. Επίσης, η ενσωμάτωση εργαλείων επαυξημένης πραγματικότητας (AR) ή εικονικής πραγματικότητας (VR) θα μπορούσε να προσφέρει στους συμμετέχοντες μια ακόμα πιο ρεαλιστική αίσθηση των συμβουλευτικών διαδικασιών και σεναρίων (Kirkwood & Price, 2014).

Η χρήση των forum για την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων είναι μια χρήσιμη λειτουργία που ενθαρρύνει τη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων. Ωστόσο, θα μπορούσε να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ενίσχυση των συνεργατικών δραστηριοτήτων. Ένα βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση θα ήταν η εισαγωγή ομαδικών έργων, όπου οι εκπαιδευόμενοι θα κληθούν να συνεργαστούν για την επίλυση πραγματικών επαγγελματικών σεναρίων. Αυτό θα ενισχύσει την αλληλεπίδραση και θα προωθήσει τη συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων, προσθέτοντας μεγαλύτερη δυναμική στην εμπειρία μάθησης (Bower et al., 2015).

Η παροχή ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευτές κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι κρίσιμη για τη συνεχή ανάπτυξη των εκπαιδευομένων. Η προσθήκη ατομικής καθοδήγησης ή mentoring, όπου οι εκπαιδευτές θα προσφέρουν στοχευμένες συμβουλές στους συμμετέχοντες σχετικά με τις επαγγελματικές τους προοπτικές, θα μπορούσε να βελτιώσει σημαντικά την εμπειρία των εκπαιδευομένων. Αυτή η καθοδήγηση θα μπορούσε να ενσωματωθεί με τη χρήση διαδικτυακών εργαλείων, όπως οι ατομικές συναντήσεις μέσω βιντεοκλήσεων ή οι προσωπικές συστάσεις (Hrastinski, 2008).

Το micro-MOOC παρέχει ήδη μια πλούσια λίστα αναφορών και πρόσθετων πηγών, που ενισχύουν τη μάθηση. Ωστόσο, η ενσωμάτωση περισσότερων ανοικτών πηγών, όπως δωρεάν άρθρα, βιβλία και άλλα εκπαιδευτικά μέσα, θα μπορούσε να δώσει στους συμμετέχοντες μεγαλύτερη πρόσβαση σε πόρους που θα τους βοηθήσουν να εμβαθύνουν περαιτέρω στα θέματα του μαθήματος. Η προσθήκη προτεινόμενων πόρων ανά θέμα ή ενότητα, καθώς και η τακτική ανανέωση των συνδέσμων και των πηγών, θα βοηθούσε

στην εξασφάλιση ότι το περιεχόμενο παραμένει επίκαιρο και χρήσιμο για τους εκπαιδευόμενους (Davidson & Goldberg, 2009).

6.3. Τελικά Συμπεράσματα

Το micro-MOOC έχει σχεδιαστεί και υλοποιηθεί με επιτυχία, παρέχοντας μια σύγχρονη και ευέλικτη εκπαιδευτική πρόταση που συνδυάζει θεωρητική και πρακτική γνώση. Ωστόσο, παρά την επιτυχία του, υπάρχει ακόμα περιθώριο για βελτιώσεις που θα ενισχύσουν την ποιότητα και την αποτελεσματικότητά του.

Πρωταρχικά, η ενίσχυση της εξατομίκευσης θα μπορούσε να αυξήσει την απόδοση των μαθητών, προσφέροντας προσαρμοσμένο περιεχόμενο και δραστηριότητες ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες κάθε εκπαιδευόμενου. Με τη χρήση εργαλείων ανάλυσης δεδομένων και μαθησιακών αναλύσεων, θα μπορούσαν να εντοπιστούν αδυναμίες και να παρέχεται στοχευμένη υποστήριξη (Conole, 2012).

Επιπλέον, η εισαγωγή προηγμένων διαδραστικών στοιχείων, όπως τεχνολογίες επαυξημένης και εικονικής πραγματικότητας (AR/VR), θα μπορούσε να βελτιώσει σημαντικά την εμπειρία μάθησης, κάνοντάς την πιο ρεαλιστική και πρακτική. Παράλληλα, η ενσωμάτωση διαδραστικών παιχνιδιών μάθησης και εργαλείων προσομοίωσης θα προσέφερε περισσότερες δυνατότητες για εξάσκηση σε ρεαλιστικά σενάρια (De Freitas, 2006).

Η συνεργασία και η ανατροφοδότηση αποτελούν κρίσιμα στοιχεία για την επιτυχία ενός διαδικτυακού μαθήματος. Η ενίσχυση των συνεργατικών δραστηριοτήτων μέσω ομαδικών έργων και η παροχή συστηματικής ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευτές θα συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η ενσωμάτωση ατομικής καθοδήγησης (mentoring) και συχνών συναντήσεων μεταξύ των εκπαιδευτών και των συμμετεχόντων θα προσδώσει μια πιο προσωπική διάσταση στη μάθηση (Bonk & Graham, 2012).

Τέλος, η παροχή περισσότερων και επικαιροποιημένων πόρων, όπως δωρεάν ακαδημαϊκά άρθρα, βιβλία και πολυμέσα, θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να εμβαθύνουν στις γνώσεις τους. Η δυνατότητα πρόσβασης σε ποιοτικό εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας, προσφέροντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μελετήσουν σε βάθος τα θέματα του μαθήματος (Davidson & Goldberg, 2009).

Με την υλοποίηση αυτών των προτάσεων, το micro-MOOC θα μπορούσε να εξελιχθεί σε ένα ακόμη πιο ευέλικτο, εντατικό και αποτελεσματικό εργαλείο εκπαίδευσης, ανταποκρινόμενο καλύτερα στις ανάγκες των σύγχρονων εκπαιδευομένων και ενισχύοντας τη συνολική εκπαιδευτική εμπειρία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ¹

Σύνδεσμος μαθήματος:

<https://studio000eva.edunext.io/courses/course-v1:studio000eva+micro-MOOC+2024/courseware/3610a6918c4d46c3a8d5dac16588beeb/a73dd34948c34d608dbeccb2aef6a592/>

«Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού»

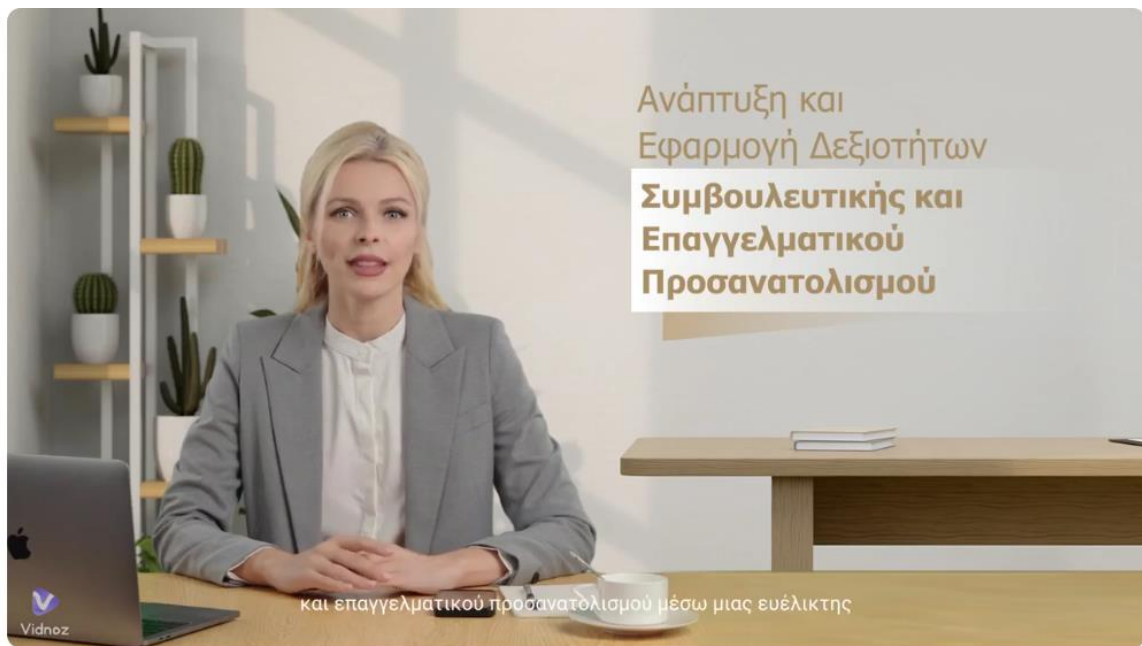
1. Ημέρα 1 – Εγγραφή και Εισαγωγή στο micro-MOOC (1 ώρα)

1.1. Σχετικά με αυτό το μάθημα

1.1.1. Καλωσόρισμα - [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Καλωσορίσατε στο micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού»! Σε αυτό το σύντομο βίντεο, θα γνωρίσετε τον εκπαιδευτή του προγράμματος, Γεωργιά Ευαγγελία, η οποία θα σας παρουσιάσει τον σκοπό αυτού του προγράμματος και τα μαθησιακά αποτελέσματα που θα επιτύχετε. Κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών, θα αναπτύξετε σημαντικές δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να εξελιχθείτε στη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία και ανυπομονούμε να ξεκινήσουμε μαζί αυτό το ταξίδι μάθησης!

¹Το παράρτημα ακολουθεί τον σχεδιασμό της πρότυπης επίλυσης της εργασίας της κας Μουγιάκου Σοφίας.



Συμβουλευτική ΜΟΟC

<https://www.youtube.com/watch?v=pQZ2YMqIFRQ> [1:39]

[End_of_Page]

1.1.2. Εισαγωγή – Σκοπός [Υπερκείμενο]

Ο σκοπός αυτού του micro-MOOC είναι να σας εφοδιάσει με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για να εξελιχθείτε στον τομέα της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η ανάγκη για εξειδικευμένους επαγγελματίες που μπορούν να καθοδηγήσουν τους ανθρώπους στην επαγγελματική τους πορεία είναι μεγάλη. Είτε εργάζεστε ως σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού, είτε σε τμήματα ανθρώπινου δυναμικού, είτε ως εκπαιδευτικοί, αυτό το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο για να σας προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία για την υποστήριξη και καθοδήγηση των πελατών σας.

Στη διάρκεια αυτού του προγράμματος, θα εστιάσουμε σε βασικές πτυχές της συμβουλευτικής διαδικασίας. Θα μάθετε να ακούτε ενεργά και να αποκωδικοποιείτε τις ανάγκες και τις επιδιώξεις των πελατών σας, χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως η παράφραση και η ανατροφοδότηση. Θα αποκτήσετε δεξιότητες στη διαχείριση καριέρας, από τη χρήση του μοντέλου GROW για τη στρατηγική ανάπτυξη καριέρας, μέχρι την ανάλυση των επαγγελματικών τάσεων της αγοράς εργασίας. Επιπλέον, θα μάθετε πώς να εφαρμόζετε τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων, όπως η Μη Βίαιη Επικοινωνία και η

διαμεσολάβηση, για να διατηρείτε την αρμονία και τη συνεργασία στο εργασιακό περιβάλλον.

Ο τελικός στόχος αυτού του προγράμματος είναι να σας προετοιμάσει ώστε να μπορείτε να παρέχετε ουσιαστική και αποτελεσματική καθοδήγηση στους πελάτες σας, βοηθώντας τους να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, θα αναπτύξετε την ικανότητα να αναλύετε, να αξιολογείτε και να εφαρμόζετε λύσεις που είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες κάθε πελάτη. Είμαστε βέβαιοι ότι με την ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος θα είστε σε θέση να συνεισφέρετε με αξιόπιστο και αποδοτικό τρόπο στη σταδιοδρομία και την επαγγελματική ανάπτυξη των πελατών σας.

[End_of_Page]

1.1.3. Μαθησιακά Αποτελέσματα micro-MOOC Συνολικά [Υπερκείμενο]

Κατά τη διάρκεια αυτού του micro-MOOC, θα επιδιώξουμε να επιτύχουμε μια σειρά από μαθησιακά αποτελέσματα που είναι ζωτικής σημασίας για τη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό. Αυτά τα μαθησιακά αποτελέσματα χωρίζονται σε τέσσερις βασικούς τομείς, καθένας από τους οποίους συνοδεύεται από επιμέρους δεξιότητες που θα αναπτύξετε.

MA1: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

- **MA1.1:** Θα μάθετε να αναγνωρίζετε και να εφαρμόζετε τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια μιας συμβουλευτικής συνεδρίας. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορείτε να επαναδιατυπώνετε τις δηλώσεις των πελατών σας με τρόπο που να τους δείχνει ότι τους ακούτε ενεργά και κατανοείτε πλήρως τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους. Αυτό βοηθά στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της ανοιχτής επικοινωνίας.
- **MA1.2:** Θα αποκτήσετε την ικανότητα να εφαρμόζετε τεχνικές ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων. Με αυτές τις τεχνικές, θα μπορείτε να βοηθήσετε τους πελάτες σας να αισθανθούν ότι κατανοείτε και συμμερίζετε τα συναισθήματά τους, κάτι που είναι κρίσιμο για την υποστήριξη και καθοδήγηση σε προσωπικές ή επαγγελματικές προκλήσεις.

ΜΑ2: Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια

- **ΜΑ2.1:** Θα μάθετε να εφαρμόζετε τη μέθοδο SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) για την ανάλυση της τρέχουσας επαγγελματικής κατάστασης του πελάτη. Θα μπορείτε να εντοπίζετε τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, καθώς και τις ευκαιρίες και τις απειλές που αντιμετωπίζουν, παρέχοντάς τους συγκεκριμένες προτάσεις για τη βελτίωση της καριέρας τους.
- **ΜΑ2.2:** Θα εκπαιδευτείτε στη χρήση της τεχνικής SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) για τη διαμόρφωση στόχων σταδιοδρομίας. Με αυτή την τεχνική, θα μπορείτε να καθοδηγήσετε τους πελάτες σας στη θέσπιση ξεκάθαρων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά προσδιορισμένων στόχων, εξασφαλίζοντας έτσι ότι οι επαγγελματικοί τους στόχοι είναι καλά δομημένοι και επιτεύξιμοι.

ΜΑ3: Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας

- **ΜΑ3.1:** Θα αναπτύξετε την ικανότητα να αξιολογείτε στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το GROW Model (Goal, Reality, Options, Will). Θα μάθετε να καθοδηγείτε τις ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής με τρόπο που να βοηθά τους πελάτες σας να αναπτύξουν ρεαλιστικά πλάνα καριέρας και να αναλύουν τις επιλογές τους για το μέλλον.
- **ΜΑ3.2:** Θα αποκτήσετε την ικανότητα να αναλύετε επαγγελματικές επιδιώξεις και τις τάσεις της αγοράς εργασίας. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορείτε να προσφέρετε στοχευμένες συμβουλές για την ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων και τη διερεύνηση νέων ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης.

ΜΑ4: Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων

- **ΜΑ4.1:** Θα μάθετε να εφαρμόζετε την τεχνική της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (Nonviolent Communication) για την αντιμετώπιση συγκρούσεων. Αυτή η τεχνική θα σας επιτρέψει να κατανοείτε τις ανάγκες όλων των εμπλεκομένων και να βρίσκετε λύσεις που είναι αποδεκτές από όλους, διασφαλίζοντας μια θετική έκβαση στις δύσκολες καταστάσεις.

- **MA4.2:** Θα αποκτήσετε τις δεξιότητες που χρειάζονται για να καθοδηγείτε την επίλυση συγκρούσεων στο εργασιακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης. Αυτές οι τεχνικές είναι κρίσιμες για τη διατήρηση της συνεργασίας μεταξύ των μελών μιας ομάδας και την εξασφάλιση μιας παραγωγικής και αρμονικής εργασιακής ατμόσφαιρας.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος, θα έχετε αποκτήσει όχι μόνο θεωρητικές γνώσεις αλλά και πρακτικές δεξιότητες που θα μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα στον επαγγελματικό σας χώρο. Στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε τα εργαλεία που χρειάζεστε για να ενισχύσετε την επαγγελματική σας σταδιοδρομία και να υποστηρίξετε αποτελεσματικά τους πελάτες σας στις δικές τους επαγγελματικές επιδιώξεις.

[End_of_Page]

1.1.4. Δομή του *micro-MOOC* [Υπερκείμενο]

Το *micro-MOOC* «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» είναι συνολικής διάρκειας 14 ωρών και μπορεί να ολοκληρωθεί σε 6 ημέρες. Το μάθημα είναι δομημένο σε έξι μαθήματα, καθένα από τα οποία εστιάζει σε συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα.

- **1η Ημέρα:** Εισαγωγή (1 ώρα)
 - Παρουσίαση του σκοπού του μαθήματος, των μαθησιακών αποτελεσμάτων, και της δομής του προγράμματος.
- **2η Ημέρα:** Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης (MA1) (3 ώρες)
 - Θα καλυφθούν οι τεχνικές παράφρασης, ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων.
- **3η Ημέρα:** Εφαρμογή τεχνικών συμβουλευτικής (MA2) (3 ώρες)
 - Ανάλυση SWOT και διαμόρφωση στόχων με τη μέθοδο SMART.
- **4η Ημέρα:** Ανάλυση και καθοδήγηση στη διαχείριση σταδιοδρομίας (MA3) (3 ώρες)

- Αξιολόγηση στρατηγικών ανάπτυξης καριέρας με το GROW Model και ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων.
- **5η Ημέρα:** Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων (MA4) (3 ώρες)
 - Τεχνικές Μη Βίαιης Επικοινωνίας και διαμεσολάβησης.
- **6η Ημέρα:** Αξιολόγηση του προγράμματος (1 ώρα)
 - Τελική εξέταση, αξιολόγηση γνώσεων και δεξιοτήτων, και οδηγίες για την έκδοση πιστοποιητικού.

Κάθε διδακτική ενότητα περιλαμβάνει εισαγωγή, παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου, πρακτική εξάσκηση με παραδείγματα, και αυτοαξιολόγηση για να διασφαλιστεί η κατανόηση και η εφαρμογή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν.

[End_of_Page]

1.1.5. Άδεια χρήσης *micro-MOOC* - [Υπερκείμενο και Εικόνα]

Το μάθημα «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού» διατίθεται με την ακόλουθη άδεια χρήσης:



Άδεια Χρήσης: [Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Με την άδεια αυτή, έχετε την ελευθερία να:

- Μοιράζεστε: Αντιγράφετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο, ακόμα και για εμπορικούς σκοπούς.
- Προσαρμόζετε: Τροποποιείτε, αναμειγνύετε, και δημιουργείτε πάνω στο υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού: Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στον δημιουργό με σύνδεσμο της άδειας, και να αναφέρετε αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που κάνετε.
- Παρόμοια Διανομή: Αν τροποποιήσετε ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε το νέο υλικό υπό την ίδια άδεια.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί, δηλαδή δεν μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν άλλους από το να κάνουν ό,τι επιτρέπει η άδεια.

[End_of_Page]

1.1.6. Συντελεστές του *micro-MOOC* [Υπερκείμενο και Εικόνα]

Έχω σπουδάσει Νοσηλευτική στο ΑΤΕΙ Λάρισας και είμαι κάτοχος του Professional Doctorate Counselling Psychology του Mediterranean College. Παράλληλα, αυτή την στιγμή είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Πανεπιστημίου Πειραιά και εξειδικεύομαι στην Υπνοθεραπεία- NPL. Τα τελευταία δυο χρόνια εργάζομαι ως Σχολική Νοσηλεύτρια- Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό σε σχολεία Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας.



[End_of_Page]

1.2. Προαπαιτούμενα

1.2.1. Προαπαιτούμενες Γνώσεις και Δεξιότητες [Υπερκείμενο]

Για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή εμπειρία και την επιτυχή ολοκλήρωση του *micro-MOOC* «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού», είναι σημαντικό να διαθέτετε ορισμένες βασικές γνώσεις και

δεξιότητες. Αυτές οι προαπαιτούμενες δεξιότητες θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα θέματα που θα καλυφθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να αξιοποιήσετε πλήρως τις γνώσεις που θα αποκτήσετε.

Απαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες:

- **Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας:**
 - Ικανότητα να ακούτε ενεργά, να αντιλαμβάνεστε τις ανάγκες και τις ανησυχίες των άλλων, και να συμμετέχετε σε συζητήσεις με σαφήνεια και ακρίβεια.
 - Ικανότητα γραπτής και προφορικής έκφρασης για την αποτελεσματική επικοινωνία με πελάτες και συναδέλφους.
- **Βασικές γνώσεις ψυχολογίας ή κοινωνιολογίας:**
 - Κατανόηση των βασικών εννοιών της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τις ανάγκες των πελατών σας και να παρέχετε πιο στοχευμένες συμβουλές.
- **Τεχνικές δεξιότητες:**
 - Βασική εξοικείωση με τη χρήση υπολογιστών και διαδικτυακών πλατφορμών μάθησης, που θα σας επιτρέψει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
 - Ικανότητα χρήσης εργαλείων διαχείρισης εγγράφων και επικοινωνίας, όπως τα Google Docs, το email και τα φόρουμ συζητήσεων, που είναι απαραίτητα για την αλληλεπίδραση με άλλους συμμετέχοντες και εκπαιδευτές.

Προηγούμενη εμπειρία ή εκπαίδευση (προαιρετικά αλλά επιθυμητά):

- Προηγούμενη εμπειρία ή εκπαίδευση σε τομείς όπως η συμβουλευτική, η διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού ή η εκπαίδευση ενηλίκων θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε βαθύτερα τα θέματα που θα καλυφθούν και να εφαρμόσετε πιο αποτελεσματικά τις γνώσεις που θα αποκτήσετε.

Αν διαθέτετε τις παραπάνω γνώσεις και δεξιότητες, θα είστε σε θέση να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα με μεγαλύτερη άνεση και να επιτύχετε τα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκετε.

[End_of_Page]

1.2.2. Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές για τη συμμετοχή στο *micro-MOOC* [Υπερκείμενο]

Για να συμμετάσχετε στο *micro-MOOC* «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού», είναι απαραίτητο να έχετε στη διάθεσή σας ορισμένες τεχνολογικές υποδομές. Αυτές οι υποδομές θα εξασφαλίσουν την ομαλή παρακολούθηση των μαθημάτων και την πλήρη αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού.

Ελάχιστες Απαραίτητες Υποδομές:

- **Υπολογιστής:**
 - Ένας σύγχρονος υπολογιστής (desktop ή laptop) με επεξεργαστή τουλάχιστον διπλού πυρήνα και 4GB RAM, ο οποίος μπορεί να υποστηρίξει τη λειτουργία διαδικτυακών πλατφορμών και την αναπαραγωγή βίντεο σε υψηλή ανάλυση.
- **Σύνδεση στο Διαδίκτυο:**
 - Αξιόπιστη και σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο με ταχύτητα τουλάχιστον 5Mbps για streaming βίντεο και συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες σε πραγματικό χρόνο.
- **Λογισμικό και Εργαλεία:**
 - Πρόσβαση σε ένα ενημερωμένο πρόγραμμα περιήγησης ιστού (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge) για τη σύνδεση με την εκπαιδευτική πλατφόρμα.
 - Λογισμικό επεξεργασίας κειμένου (όπως Google Docs ή Microsoft Word) για τη συμμετοχή σε εργασίες και την επικοινωνία με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

- ο Λογαριασμός email για την επικοινωνία και την παραλαβή ειδοποιήσεων από την εκπαιδευτική πλατφόρμα.

Αν διαθέτετε τις παραπάνω υποδομές, θα είστε έτοιμοι να συμμετάσχετε στο micro-MOOC και να απολαύσετε πλήρως την εκπαιδευτική σας εμπειρία.

[End_of_Page]

1.3. Ολοκλήρωση του μαθήματος

1.3.1. Απαραίτητες ενέργειες [Υπερκείμενο]

Για την επιτυχή ολοκλήρωση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού», υπάρχουν ορισμένες απαραίτητες ενέργειες που πρέπει να ολοκληρώσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Αυτές οι ενέργειες είναι σημαντικές για να διασφαλίσετε ότι θα παρακολουθείτε την πρόοδό σας και θα επιτύχετε όλα τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Εγγραφή στις πλατφόρμες:

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε εγγραφεί σε όλες τις απαραίτητες εκπαιδευτικές πλατφόρμες και έχετε πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό και τις δραστηριότητες.

Ολοκλήρωση ασκήσεων:

- Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, θα σας δοθούν διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρώσετε. Αυτές οι ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτάτε σε κάθε ενότητα.

Παρακολούθηση προόδου:

- Χρησιμοποιήστε τα διαθέσιμα εργαλεία παρακολούθησης προόδου στην εκπαιδευτική πλατφόρμα για να δείτε πόσο κοντά είστε στην ολοκλήρωση των απαιτήσεων του προγράμματος.

Ολοκληρώνοντας αυτές τις ενέργειες, θα είστε σε θέση να πετύχετε την ολοκλήρωση του micro-MOOC με επιτυχία.

[End_of_Page]

1.3.2. Εργασίες αυτοαξιολόγησης ενοτήτων του Micro-MOOC [Υπερκείμενο]

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, θα έχετε την ευκαιρία να ολοκληρώσετε εργασίες αυτοαξιολόγησης που σχετίζονται με τις διάφορες ενότητες του μαθήματος. Αυτές οι εργασίες είναι σχεδιασμένες για να σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε την κατανόηση των εννοιών που διδάχτηκαν και την ικανότητά σας να εφαρμόζετε τις δεξιότητες που αποκτήσατε.

Διαδικασία ολοκλήρωσης:

- Οι εργασίες αυτοαξιολόγησης θα είναι ανοιχτής απάντησης (Open Response Assignments - ORA), που σημαίνει ότι θα πρέπει να απαντήσετε σε ερωτήσεις με βάση τις γνώσεις και τις εμπειρίες που αποκτήσατε.
- Για κάθε εργασία, θα σας παρέχονται σαφείς οδηγίες και εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε τις απαντήσεις σας.
- Μετά την υποβολή της εργασίας, θα έχετε τη δυνατότητα να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με προτεινόμενες λύσεις και να αναλογιστείτε την πρόοδό σας.

Η συμμετοχή σε αυτές τις αυτοαξιολογήσεις είναι σημαντική για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας και την προετοιμασία για την τελική εξέταση.

[End_of_Page]

1.3.3. Τελική εξέταση του Micro-MOOC [Υπερκείμενο]

Η τελική εξέταση του micro-MOOC θα αξιολογήσει συνολικά τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Η εξέταση θα είναι διαμορφωμένη ως εξής:

Format της εξέτασης:

- Η εξέταση θα περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (MCQs) που θα βασίζονται σε πραγματικά σενάρια και θα απαιτούν την εφαρμογή των δεξιοτήτων που έχετε αναπτύξει.
- Οι ερωτήσεις θα καλύπτουν όλες τις βασικές ενότητες του μαθήματος, εξασφαλίζοντας ότι έχετε κατανοήσει πλήρως το περιεχόμενο.

Η επιτυχής ολοκλήρωση της τελικής εξέτασης είναι απαραίτητη για την απόκτηση του πιστοποιητικού του προγράμματος.

[End_of_Page]

1.3.4. Παραλαβή Πιστοποιητικού του Micro-MOOC [Υπερκείμενο και Εικόνα]

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση όλων των απαιτούμενων ενεργειών, συμπεριλαμβανομένων των εργασιών αυτοαξιολόγησης και της τελικής εξέτασης, θα έχετε τη δυνατότητα να παραλάβετε το πιστοποιητικό ολοκλήρωσης του micro-MOOC.

Οδηγίες έκδοσης και παραλαβής του πιστοποιητικού:

- Το πιστοποιητικό θα είναι διαθέσιμο σε ψηφιακή μορφή και μπορείτε να το κατεβάσετε απευθείας από την εκπαιδευτική πλατφόρμα.
- Το πιστοποιητικό αναγνωρίζει τις δεξιότητες και τις γνώσεις που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του προγράμματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση του επαγγελματικού σας προφίλ.

Μην ξεχάσετε να μοιραστείτε το πιστοποιητικό σας σε επαγγελματικά δίκτυα, όπως το LinkedIn, για να προβάλετε τις νέες δεξιότητες που αποκτήσατε!



Το πιστοποιητικό είναι πλασματικό και η έκδοσή του δεν έχει καμία ισχύ. Εκδίδεται μόνο για τις ανάγκες της ΜΔΕ.

[End_of_Page]

1.4. Εισαγωγή στη θεματική του micro-MOOC

1.4.1. Τι ξέρω ήδη; [Υπερκείμενο και Poll]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να αξιολογήσουν τις υπάρχουσες γνώσεις τους σχετικά με τα θέματα του μαθήματος. Το poll περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που θα βοηθήσουν να κατανοήσετε το επίπεδο των δεξιοτήτων σας στον τομέα της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού.

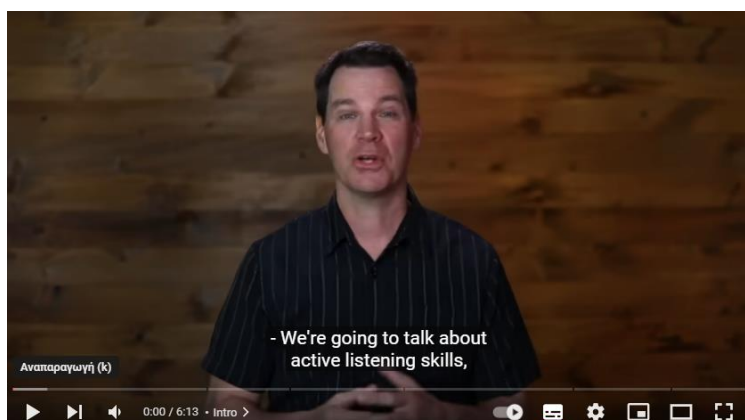
Ερωτήσεις:

1. Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης;
 - ο Πολύ εξοικειωμένος/η
 - ο Μέτρια εξοικειωμένος/η
 - ο Λίγο εξοικειωμένος/η
 - ο Καθόλου εξοικειωμένος/η
2. Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ τη μέθοδο SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) σε επαγγελματικά σενάρια;
 - ο Ναι, συχνά
 - ο Ναι, μερικές φορές
 - ο Όχι, αλλά γνωρίζω τη μέθοδο
 - ο Όχι, δεν γνωρίζω τη μέθοδο
3. Πόσο άνετα αισθάνεστε στην ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων και στην παροχή καθοδήγησης καριέρας;
 - ο Πολύ άνετα
 - ο Μέτρια άνετα
 - ο Λίγο άνετα
 - ο Καθόλου άνετα

[End_of_Page]

1.4.2. Μελέτη Περίπτωσης ή Παράδειγμα Εφαρμογής ή Επίδειξη ή Άποψη Ειδικού [Video και Υπερκείμενο]

Σε αυτήν την ενότητα, θα παρακολουθήσετε ένα βίντεο που θα σας εισάγει σε μια μελέτη περίπτωσης σχετική με τη θεματική του micro-MOOC. Το βίντεο αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων που θα αναπτύξετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος.



[Active Listening Skills \[6:13\]. Communication Coach Alexander Lyon](#)

Αυτό το βίντεο παρουσιάζει βασικές τεχνικές συμβουλευτικής που μπορούν να εφαρμοστούν σε επαγγελματικά σενάρια. Ο ειδικός συζητά τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και παρέχει πρακτικά παραδείγματα για το πώς να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές συνθήκες. Το βίντεο προσφέρει μια καλή βάση για την κατανόηση των τεχνικών που θα εξερευνήσουμε στο μάθημα.

Παρακολουθώντας αυτό το βίντεο, θα αποκτήσετε μια πρώτη επαφή με τις τεχνικές συμβουλευτικής και θα δείτε πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της επικοινωνίας και της κατανόησης των αναγκών των πελατών.

[End_of_Page]

1.4.3. Δραστηριότητα γνωριμίας [Υπερκείμενο και Discussion Forum]

Η δραστηριότητα γνωριμίας θα πραγματοποιηθεί μέσω του forum της εκπαιδευτικής πλατφόρμας. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παρουσιάσουν λίγα λόγια για τον εαυτό

τους και το λόγο που επέλεξαν αυτό το micro-MOOC. Αυτή η δραστηριότητα έχει στόχο να ενισχύσει την αίσθηση της κοινότητας και να διευκολύνει τη δικτύωση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Οδηγίες για τη δραστηριότητα:

- Ανοίξτε το forum και δημιουργήστε ένα νέο θέμα με τίτλο «Γνωριμία».
- Στο μήνυμά σας, αναφέρετε το όνομά σας, την επαγγελματική σας εμπειρία και το λόγο που σας έκανε να επιλέξετε αυτό το πρόγραμμα.
- Αν θέλετε, μπορείτε να μοιραστείτε έναν συγκεκριμένο στόχο που ελπίζετε να επιτύχετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Διαβάστε τις παρουσιάσεις των συναδέλφων σας και σχολιάστε ή απαντήστε σε όποια θέματα σας ενδιαφέρουν.

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με άλλους συμμετέχοντες που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα και στόχους, δημιουργώντας μια δυναμική και υποστηρικτική μαθησιακή κοινότητα.

[End_of_Page]

[End_of_Day1]

2. Ημέρα 2 – 1^ο Μικρο-Μάθημα: Εφαρμογή Τεχνικών Ενεργητικής Ακρόασης στη Συμβουλευτική: Παράφραση, Ανατροφοδότηση και Ενσυναίσθηση (3 ώρες)

2.0. Εισαγωγή μικρο-μαθήματος

2.0.1 Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 1 [Υπερκείμενο και Poll]

Σε αυτή την ενότητα, θα επικεντρωθούμε στην ανάπτυξη και εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης που είναι κρίσιμες για την αποτελεσματική συμβουλευτική. Τα μαθησιακά αποτελέσματα αυτής της ενότητας περιλαμβάνουν τα εξής:

- MA1.1: Αναγνώριση και εφαρμογή των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης: Θα μάθετε να χρησιμοποιείτε την παράφραση και την ανατροφοδότηση σε μια συμβουλευτική συνεδρία για να ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία και την κατανόηση των αναγκών του πελάτη. Αυτές οι τεχνικές θα σας βοηθήσουν να διασφαλίσετε ότι ο πελάτης αισθάνεται ότι ακούγεται και ότι οι ανησυχίες του λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.
- MA1.2: Εφαρμογή τεχνικών ενσυναίσθησης και καθρέφτισμα συναισθημάτων: Θα αναπτύξετε δεξιότητες για την εφαρμογή της ενσυναίσθησης και του καθρεφτίσματος συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συνεδρίας. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου ο πελάτης αισθάνεται ότι κατανοείται και υποστηρίζεται πλήρως.

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να εφαρμόζετε αυτές τις τεχνικές σε πραγματικά σενάρια συμβουλευτικής, βελτιώνοντας την ποιότητα της αλληλεπίδρασης με τους πελάτες σας.

Αυτοαξιολόγηση Πρότερης Γνώσης και Εμπειρίας

Πριν ξεκινήσουμε την ενότητα, είναι σημαντικό να κατανοήσετε το σημείο εκκίνησής σας. Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει ένα σύνολο από Polls που θα σας βοηθήσουν να αυτοαξιολογήσετε την υπάρχουσα γνώση και εμπειρία σας σχετικά με τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης. Μπορείτε να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις και αργότερα να επιστρέψετε για να δείτε τα αποτελέσματα και να αλληλοεπιδράσετε με την κοινότητα.

Ερωτήσεις:

1. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε την τεχνική παράφρασης σε επαγγελματικές σας συζητήσεις;
 - Πάντα
 - Συχνά
 - Σπάνια
 - Ποτέ

2. Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με την έννοια της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία;
- Πολύ εξοικειωμένος/η
 - Μέτρια εξοικειωμένος/η
 - Λίγο εξοικειωμένος/η
 - Καθόλου εξοικειωμένος/η
3. Έχετε εφαρμόσει την τεχνική καθρεφτίσματος συναισθημάτων σε μια συμβουλευτική συνεδρία;
- Ναι, πολλές φορές
 - Ναι, μερικές φορές
 - Όχι, αλλά θα ήθελα να μάθω
 - Όχι, δεν γνωρίζω αυτή την τεχνική

Απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις, θα αποκτήσετε μια καλύτερη εικόνα της προσωπικής σας εμπειρίας και των τομέων όπου μπορείτε να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας. Τα αποτελέσματα του roll θα σας βοηθήσουν επίσης να συγκρίνετε τη γνώση σας με εκείνη των συναδέλφων σας και να δείτε πώς μπορείτε να συνεργαστείτε για να ενισχύσετε τις δεξιότητές σας στο πλαίσιο της κοινότητας του micro-MOOC.

[End_of_Page]

2.1. 1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης (1 ώρα)

2.1.1. Τεχνικές Παράφρασης και Ανατροφοδότησης [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα εισαχθείτε στις βασικές τεχνικές της παράφρασης και της ανατροφοδότησης, οι οποίες αποτελούν θεμελιώδεις δεξιότητες στην ενεργητική ακρόαση και τη συμβουλευτική.

Η θεωρία πίσω από τις τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης εξηγείται μέσα από παραδείγματα που αναδεικνύουν τη σημασία της σωστής επικοινωνίας σε συμβουλευτικά

πλαίσια. Θα μάθετε πώς η παράφραση βοηθά στην αποσαφήνιση των λεγομένων του πελάτη και πώς η ανατροφοδότηση συμβάλλει στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της κατανόησης.

Ένα σύντομο βίντεο που δείχνει την εφαρμογή αυτών των τεχνικών σε μια συμβουλευτική συνεδρία. Το βίντεο αυτό σας προσφέρει μια οπτική αναπαράσταση του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις τεχνικές αυτές για να διευκολύνετε την ανοιχτή επικοινωνία και την αποτελεσματική κατανόηση των αναγκών του πελάτη.



[Reflective Listening: How to Be a Good Listener \[08:34\]. Therapy in a Nutshell](#)

Αυτό το βίντεο δείχνει πώς να εφαρμόζετε την παράφραση και την ανατροφοδότηση σε μια συμβουλευτική συνεδρία. Μέσα από παραδείγματα, παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο ο σύμβουλος χρησιμοποιεί αυτές τις τεχνικές για να κατανοήσει καλύτερα τον πελάτη και να ενισχύσει τη σχέση εμπιστοσύνης.

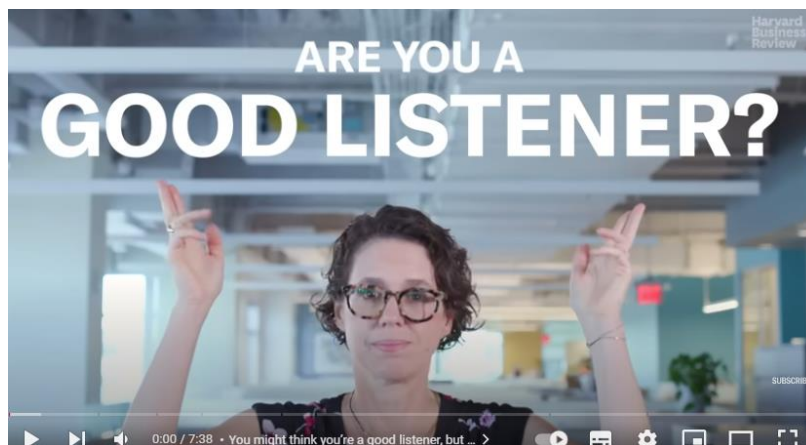
[End_of_Page]

2.1.2. Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης και Ανατροφοδότησης [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα παρακολουθήσετε την επίδειξη των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης μέσω ενός πραγματικού συμβουλευτικού σεναρίου. Η επίδειξη αυτή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς εφαρμόζονται αυτές οι τεχνικές σε πραγματικό χρόνο και σε διαφορετικά πλαίσια.

Θα δείτε ένα βίντεο όπου παρουσιάζεται ένα πραγματικό ή προσομοιωμένο συμβουλευτικό σενάριο. Στο βίντεο, ο σύμβουλος χρησιμοποιεί τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης για να ενισχύσει την κατανόηση του πελάτη και να διευκολύνει την

επικοινωνία. Η παρακολούθηση του βίντεο θα σας δώσει μια σαφή εικόνα του πώς να ενσωματώσετε αυτές τις τεχνικές στη δική σας πρακτική.



[The Art of Active Listening | The Harvard Business Review Guide \[7:38\]](#)

Αυτό το βίντεο παρέχει ένα παράδειγμα της ενεργητικής ακρόασης και της χρήσης τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης σε ένα συμβουλευτικό σενάριο. Το βίντεο δείχνει πώς η παράφραση των λεγομένων του πελάτη και η παροχή ανατροφοδότησης συμβάλλουν στην επίτευξη μιας ουσιαστικής και αμοιβαία επωφελούς επικοινωνίας.

[End_of_Page]

2.1.3. Εφαρμογή σε Προσομοιωμένα Σενάρια [Peer Instruction & Discussion]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα εξασκηθείτε στην εφαρμογή των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης σε δύο συγκεκριμένα προσομοιωμένα συμβουλευτικά σενάρια. Η δραστηριότητα θα διεξαχθεί σε μικρές ομάδες ή ζεύγη, όπου θα εργαστείτε για να αναπτύξετε μια στρατηγική εφαρμογής των τεχνικών αυτών. Στη συνέχεια, θα καταγράψετε τις παρατηρήσεις σας και θα συμμετάσχετε σε μια ομαδική συζήτηση για να αναλύσετε τα αποτελέσματα και να εντοπίσετε περιοχές βελτίωσης.

Σενάριο 1: Πελάτης που βιώνει στρες και επαγγελματική εξουθένωση

Περιγραφή σεναρίου: Ο πελάτης έρχεται στη συνεδρία και εκφράζει έντονο άγχος λόγω της δουλειάς του. Νιώθει ότι έχει υπερβολικές ευθύνες, δεν έχει τον χρόνο να χαλαρώσει και φοβάται ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της θέσης του. Ο πελάτης αναφέρει χαρακτηριστικά: «Αισθάνομαι ότι δουλεύω ασταμάτητα, και ακόμα κι όταν είμαι σπίτι, σκέφτομαι τη δουλειά. Είναι σαν να μην έχω ποτέ χρόνο για τον εαυτό μου».

Στόχος εξάσκησης: Ως σύμβουλοι, καλείστε να εφαρμόσετε την τεχνική της παράφρασης για να αποσαφηνίσετε τα συναισθήματα του πελάτη και να του δείξετε ότι κατανοείτε το βάθος της κατάστασής του. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δώσετε ανατροφοδότηση που θα ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του πελάτη και θα τον βοηθήσει να κατανοήσει καλύτερα πώς μπορεί να αντιμετωπίσει το άγχος.

Οδηγίες για την εφαρμογή:

- **Παράφραση:** Επαναδιατυπώστε τα λόγια του πελάτη με τρόπο που να δείχνει ότι κατανοείτε τα συναισθήματά του. Μπορείτε, για παράδειγμα, να πείτε: «Ακούω ότι αισθάνεσαι υπερβολικά πιεσμένος και ότι αυτή η πίεση επηρεάζει ακόμα και τον προσωπικό σου χρόνο, κάτι που σε εξαντλεί».
- **Ανατροφοδότηση:** Προσφέρετε ενθαρρυντική ανατροφοδότηση. Για παράδειγμα: «Είναι σημαντικό που αναγνωρίζεις αυτή την κατάσταση και παίρνεις το χρόνο να μιλήσεις για το άγχος σου. Αυτή είναι μια πρώτη σημαντική κίνηση για να αρχίσεις να το διαχειρίζεσαι».

Συζήτηση και αναστοχασμός: Μετά την εφαρμογή της τεχνικής, καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας. Τι λειτούργησε καλά στην προσέγγισή σας; Πώς αισθανθήκατε ότι ανταποκρίθηκε ο πελάτης στην παράφραση και στην ανατροφοδότηση; Υπήρχαν προκλήσεις στην εφαρμογή των τεχνικών; Συζητήστε αυτά τα σημεία με τους συναδέλφους σας.

Σενάριο 2: Πελάτης που αντιμετωπίζει δυσκολίες στην επικοινωνία με τον σύντροφό του

Περιγραφή σεναρίου: Ο πελάτης αναφέρει ότι υπάρχει συνεχής σύγκρουση στην επικοινωνία με τον σύντροφό του. Στην πιο πρόσφατη συζήτησή τους, κατέληξαν να διαφωνούν έντονα και ο πελάτης δηλώνει ότι νιώθει ότι δεν τον καταλαβαίνουν. Μας λέει: «Κάθε φορά που προσπαθώ να εξηγήσω τι με ενοχλεί, καταλήγουμε να τσακωνόμαστε. Νιώθω ότι δεν με ακούει και ότι η σχέση μας επιδεινώνεται».

Στόχος εξάσκησης: Ως σύμβουλοι, πρέπει να βοηθήσετε τον πελάτη να αποσαφηνίσει τα συναισθήματά του και να εντοπίσετε τα σημεία όπου η επικοινωνία αποτυγχάνει. Η παράφραση θα χρησιμοποιηθεί για να αναδείξει τα κύρια σημεία που εκφράζει ο πελάτης,

ενώ η ανατροφοδότηση θα πρέπει να είναι υποστηρικτική και να παρέχει στον πελάτη σαφείς ιδέες για το πώς μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία με τον σύντροφό του.

Οδηγίες για την εφαρμογή:

- **Παράφραση:** Επαναδιατυπώστε τα λόγια του πελάτη με τρόπο που να αναδεικνύει τα βασικά συναισθήματα και τις ανησυχίες του. Μπορείτε να πείτε: «Αντιλαμβάνομαι ότι νιώθεις ότι οι προσπάθειές σου να εξηγήσεις τι σε ενοχλεί καταλήγουν σε διαφωνίες, και αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι μη κατανοητός».
- **Ανατροφοδότηση:** Προσφέρετε ενθαρρυντική ανατροφοδότηση που θα βοηθήσει τον πελάτη να δει τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία. Για παράδειγμα: «Είναι δύσκολο όταν νιώθουμε ότι δεν μας ακούνε, αλλά είναι θετικό που αναγνωρίζεις το πρόβλημα στην επικοινωνία. Με κάποιες αλλαγές στον τρόπο που εκφράζεις τα συναισθήματά σου, μπορεί να υπάρξει μια βελτίωση στη σχέση σας».

Συζήτηση και αναστοχασμός: Μετά την εφαρμογή της τεχνικής, καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας. Πόσο αποτελεσματική ήταν η προσέγγισή σας; Πώς αντέδρασε ο πελάτης στην ανατροφοδότηση; Συζητήστε τα αποτελέσματα και τις προκλήσεις με την ομάδα σας.

Συζήτηση Αποτελεσμάτων: Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων, θα υπάρξει χρόνος για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών. Η συζήτηση θα σας βοηθήσει να αναλύσετε τις διαφορετικές προσεγγίσεις που εφαρμόστηκαν και να βελτιώσετε την κατανόηση και τις δεξιότητές σας στη χρήση των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης σε πραγματικά συμβουλευτικά πλαίσια.

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να εφαρμόζετε τις τεχνικές αυτές με αυτοπεποίθηση και ακρίβεια, ενισχύοντας την ποιότητα των συμβουλευτικών σας συνεδριών.

[End_of_Page]

2.1.4. Δραστηριότητα Αυτοαξιολόγησης [Drop Down Problem]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης, η οποία θα σας βοηθήσει να επιβεβαιώσετε την κατανόηση και την εφαρμογή των τεχνικών παράφρασης και ανατροφοδότησης που διδαχθήκατε.

Στη δραστηριότητα αυτή, θα σας δοθούν διάφορα σενάρια συμβουλευτικής, όπου θα πρέπει να επιλέξετε την καταλληλότερη απάντηση ή δράση από ένα σύνολο επιλογών.

Οι επιλογές θα παρουσιαστούν σε μορφή drop-down μενού, όπου θα πρέπει να διαλέξετε την απάντηση που θεωρείτε σωστή για την κάθε περίπτωση.

Σενάριο 1:

Σε μια συμβουλευτική συνεδρία, ο πελάτης εκφράζει απογοήτευση για την έλλειψη αναγνώρισης στο χώρο εργασίας του. Ποια είναι η καλύτερη τεχνική παράφρασης που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να δείξετε ότι κατανοείτε την απογοήτευσή του;

- ο α) «Καταλαβαίνω ότι αισθάνεσαι αγνοημένος από τους συναδέλφους σου».
- ο β) «Αισθάνεσαι ότι δεν λαμβάνεις την αναγνώριση που αξίζεις για τις προσπάθειές σου».
- ο γ) «Μήπως σκέφτηκες να μιλήσεις στο διευθυντή σου για αυτό;»
- ο δ) «Πρέπει να εστιάσεις στις θετικές πτυχές της δουλειάς σου».

Σενάριο 2:

Σε μια συμβουλευτική συνεδρία, ο πελάτης σου δηλώνει: «Αισθάνομαι συνεχώς ότι δεν μπορώ να ανταποκριθώ στις προσδοκίες της ομάδας μου, παρόλο που προσπαθώ όσο περισσότερο μπορώ».

Ποια είναι η καλύτερη τεχνική ανατροφοδότησης που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να δείξετε ότι αναγνωρίζετε τα συναισθήματα του πελάτη και να τον ενθαρρύνετε να μιλήσει περισσότερο για αυτά;

- ο α) «Φαίνεται ότι προσπαθείς σκληρά, αλλά πιστεύεις ότι η ομάδα σου δεν το αναγνωρίζει αρκετά».
- ο β) «Μπορείς να προσπαθήσεις περισσότερο ώστε να καλύψεις τις προσδοκίες της ομάδας».
- ο γ) «Δεν πρέπει να ανησυχείς, όλα θα πάνε καλά».
- ο δ) «Σκέφτεσαι μήπως δεν έχεις τις απαραίτητες δεξιότητες για να ανταποκριθείς στις απαιτήσεις της ομάδας;»

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, θα έχετε την ευκαιρία να δείτε τις σωστές απαντήσεις και να λάβετε ανατροφοδότηση για τις επιλογές σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τυχόν κενά στη γνώση σας και να εστιάσετε στην περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας.

[End_of_Page]

2.2. 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 1: Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων (1 ώρα)

2.2.1. Τεχνικές Ενσυναίσθησης και Καθρέφτισμα Συναισθημάτων [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Καλώς ήρθατε στη δεύτερη υπο-ενότητα του μικρο-μαθήματος. Σε αυτή την ενότητα, θα εξετάσουμε τις τεχνικές της ενσυναίσθησης και του καθρεφτίσματος συναισθημάτων, δύο βασικά εργαλεία στη συμβουλευτική πρακτική που βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση και υποστήριξη του πελάτη.

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα του άλλου. Στη συμβουλευτική, η ενσυναίσθηση βοηθά τον σύμβουλο να μπει στη θέση του πελάτη, κατανοώντας τις ανησυχίες και τα συναισθήματά του από τη δική του οπτική γωνία. Αυτό ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη σχέση μεταξύ συμβούλου και πελάτη.

Πηγή: <https://positivepsychology.com/empathy/>

Το καθρέφτισμα συναισθημάτων είναι μια τεχνική όπου ο σύμβουλος επαναλαμβάνει ή παραφράζει τα συναισθήματα που εκφράζει ο πελάτης, επιβεβαιώνοντας ότι κατανοεί σωστά αυτά που αισθάνεται ο πελάτης. Αυτό βοηθά τον πελάτη να νιώσει ότι τον ακούν και τον κατανοούν, ενώ παράλληλα του δίνει την ευκαιρία να διορθώσει ή να διευκρινίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Πηγή: <https://positivepsychology.com/active-listening/>

Παράδειγμα: Ο πελάτης λέει: «Νιώθω πολύ άγχος για την επικείμενη αξιολόγηση στη δουλειά μου».

Ο σύμβουλος μπορεί να απαντήσει: «Ακούω ότι νιώθεις πολύ άγχος για την αξιολόγηση στη δουλειά. Είναι κατανοητό, μιας και η απόδοσή σου θα κριθεί».

Δείτε το παρακάτω βίντεο, το οποίο παρουσιάζει έναν σύμβουλο να εφαρμόζει αυτές τις τεχνικές σε μια πραγματική συνεδρία. Παρακολουθήστε πώς ο σύμβουλος χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση και το καθρέφτισμα συναισθημάτων για να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για τον πελάτη.



[Empathic Responses and the Use of Silence \[6:16\] Kelly Allison](#)

[End_of_Page]

2.2.2. Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα παρακολουθήσετε μια πρακτική επίδειξη των τεχνικών ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων σε ένα συμβουλευτικό σενάριο.

Στόχος της επίδειξης: Να κατανοήσετε πώς οι τεχνικές αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της σχέσης με τον πελάτη και την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων του.

Στο βίντεο που ακολουθεί, ένας επαγγελματίας σύμβουλος εφαρμόζει τις τεχνικές αυτές σε μια πραγματική συνεδρία. Παρατηρήστε πώς αναγνωρίζει και αντανακλά τα συναισθήματα του πελάτη, βοηθώντας τον να αισθανθεί κατανοητός και υποστηριζόμενος.



[Episode 72 Empathy in Counselling \[10:31\] CounsellingTutor](#)

[End_of_Page]

2.2.3. Πρακτική Εφαρμογή Ενσυναίσθησης με Υποδείξεις και Ανατροφοδότηση [Multiple choice with feedback and hints]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα ασκηθείτε στην πρακτική εφαρμογή των τεχνικών ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων μέσω ενός προβλήματος που περιλαμβάνει χρήσιμες υποδείξεις (hints) και ανατροφοδότηση (feedback).

Σενάριο:

Σας παρουσιάζεται η περίπτωση ενός πελάτη, του Νίκου, ο οποίος είναι νέος εργαζόμενος και αισθάνεται έντονο άγχος λόγω της πρώτης του αξιολόγησης στη νέα του εργασία. Ο Νίκος εκφράζει τις ανησυχίες του, λέγοντας: «Φοβάμαι ότι δεν θα ανταποκριθώ στις προσδοκίες του εργοδότη μου, και αυτό με κάνει να νιώθω συνεχώς πιεσμένος».

Άσκηση:

Χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που μάθατε για την ενσυναίσθηση και το καθρέφτισμα συναισθημάτων, επιλέξτε την πιο κατάλληλη απάντηση για να βοηθήσετε τον Νίκο να διαχειριστεί τα συναισθήματά του.

Ερώτηση:

Ποια από τις παρακάτω απαντήσεις είναι η πιο κατάλληλη για να δείξετε ενσυναίσθηση και να καθρεφτίσετε τα συναισθήματα του Νίκου;

1. «Μην ανησυχείς, όλοι έχουμε τις ίδιες ανησυχίες στις αρχές μιας νέας δουλειάς».
2. «**Ακούω ότι αισθάνεσαι πεισμένος και αγχωμένος σχετικά με την απόδοσή σου στην εργασία**».
3. «Πρέπει να προσπαθήσεις να χαλαρώσεις και να μην σκέφτεσαι τόσο πολύ την αξιολόγηση».

Hints:

- Σκεφτείτε ποια απάντηση αναγνωρίζει και αντανακλά καλύτερα τα συναισθήματα του Νίκου.
- Στόχος είναι να δείξετε στον Νίκο ότι καταλαβαίνετε τις ανησυχίες του και να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο για να εκφράσει περισσότερα.

Ανατροφοδότηση:

- Σωστή Απάντηση: Η δεύτερη επιλογή είναι η πιο κατάλληλη γιατί καθρεφτίζει τα συναισθήματα του Νίκου και δείχνει ενσυναίσθηση.
- Ανατροφοδότηση: Χρησιμοποιώντας την τεχνική της ενσυναίσθησης και του καθρεφτίσματος συναισθημάτων, μπορείτε να βοηθήσετε τον πελάτη να νιώσει ότι τον καταλαβαίνετε και ότι υποστηρίζεται σε αυτό που αισθάνεται.

[End_of_Page]

2.2.4. Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Ενσυναίσθησης μέσω Σύνδεσης Σενάριων και Απαντήσεων [Matching pairs+MCQ]

Στην τελευταία δραστηριότητα αυτής της υπο-ενότητας, θα αξιολογήσετε την κατανόησή σας σχετικά με τις τεχνικές ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων μέσω μιας δραστηριότητας Matching Pairs.

Οδηγίες:

Σας παρουσιάζονται δύο λίστες: η πρώτη λίστα περιλαμβάνει διάφορα συναισθήματα και καταστάσεις, ενώ η δεύτερη λίστα περιλαμβάνει απαντήσεις συμβούλου. Ο στόχος σας

είναι να συνδέσετε κάθε συναίσθημα ή κατάσταση με την πιο κατάλληλη απάντηση που δείχνει ενσυναίσθηση και καθρέφτισμα συναισθημάτων.

Λίστα 1: Συναισθήματα και Καταστάσεις

1. Ο πελάτης εκφράζει ότι νιώθει μοναξιά.
2. Ο πελάτης λέει ότι αισθάνεται άγχος για μια προσεχή συνέντευξη.
3. Ο πελάτης αισθάνεται θυμό για έναν συνάδελφο που τον αδικεί.
4. Ο πελάτης δηλώνει ότι νιώθει ανασφάλεια για τις ικανότητές του.

Λίστα 2: Απαντήσεις Συμβούλου

A. «Ακούω ότι νιώθεις θυμό και είναι απολύτως λογικό να αισθάνεσαι έτσι αν πιστεύεις ότι σε αδικούν».

B. «Καταλαβαίνω ότι αισθάνεσαι μοναξιά, και αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να το αντιμετωπίσεις μόνος σου».

C. «Αισθάνεσαι άγχος για τη συνέντευξη, είναι φυσικό να έχεις τέτοια συναισθήματα».

D. «Νιώθεις ανασφάλεια για τις ικανότητές σου και αυτό είναι κατανοητό, ειδικά σε νέες καταστάσεις».

Συνδέστε τα ζεύγη:

1 → B

2 → C

3 → A

4 → D

Ανατροφοδότηση:

- Σωστές συνδέσεις: Αν συνδέσατε τα συναισθήματα με τις σωστές απαντήσεις, συγχαρητήρια! Έχετε κατανοήσει πώς να εφαρμόζετε τις τεχνικές ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων.
- Εσφαλμένες συνδέσεις: Αν έχετε κάποια λάθη, ξαναδιαβάστε τις τεχνικές και προσπαθήστε να κατανοήσετε τη λογική πίσω από κάθε απάντηση. Η

ενσυναίσθηση και το καθρέφτισμα συναισθημάτων απαιτούν προσοχή και ευαισθησία στις λεπτομέρειες των συναισθημάτων του πελάτη.

[End_of_Page]

2.3.Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 1 (50')

2.3.1. Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 1 [Υπερκείμενο]

Σε αυτή την ενότητα, θα ανακεφαλαιώσουμε τα κύρια σημεία που καλύφθηκαν στο πρώτο μικρο-μάθημα. Συγκεκριμένα, θα επικεντρωθούμε στις τεχνικές παράφρασης, ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων, οι οποίες είναι κρίσιμες για την επιτυχή συμβουλευτική. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν τον σύμβουλο να δημιουργήσει μια ανοιχτή και υποστηρικτική σχέση με τον πελάτη, ενθαρρύνοντας την αμοιβαία κατανόηση και τη θετική επικοινωνία. Θα εξετάσουμε πώς αυτές οι τεχνικές εφαρμόζονται σε πραγματικά συμβουλευτικά σενάρια και πώς μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα της συμβουλευτικής συνεδρίας.

[End_of_Page]

2.3.2. Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]

Σε αυτή την ενότητα, θα έχετε την ευκαιρία να αναστοχαστείτε πάνω στις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του πρώτου μικρο-μαθήματος, μέσα από μια λεπτομερή και πρακτική εργασία αυτοαξιολόγησης. Η εργασία αυτή έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να συνδέσετε τη θεωρία με την πράξη, εξασφαλίζοντας ότι έχετε κατανοήσει και μπορείτε να εφαρμόσετε αποτελεσματικά τις τεχνικές που διδαχτήκατε.

Σενάριο Εργασίας:

Θα σας δοθεί ένα συγκεκριμένο συμβουλευτικό σενάριο, το οποίο περιλαμβάνει μια συνεδρία με έναν πελάτη που αντιμετωπίζει μια επαγγελματική ή προσωπική πρόκληση. Στο σενάριο, ο πελάτης εκφράζει ανησυχίες σχετικά με την καριέρα του και αναζητά καθοδήγηση για να ξεπεράσει τα εμπόδια που αντιμετωπίζει.

Οδηγίες:

1. **Ανάλυση Σκηνικού:** Ξεκινήστε αναλύοντας το δεδομένο σενάριο. Ποιες είναι οι βασικές ανησυχίες του πελάτη; Ποιες είναι οι συναισθηματικές και επαγγελματικές ανάγκες του;
2. **Εφαρμογή Τεχνικών Παράφρασης:** Περιγράψτε πώς θα χρησιμοποιήσετε την τεχνική της παράφρασης για να επιβεβαιώσετε την κατανόηση των αναγκών του πελάτη. Ποια συγκεκριμένα σημεία θα παραφράζατε και πώς αυτό θα ενίσχυε την επικοινωνία με τον πελάτη;
3. **Χρήση Ανατροφοδότησης:** Αναλύστε πώς θα δώσετε ανατροφοδότηση στον πελάτη. Σκεφτείτε πώς θα επισημάνετε τις δυνατές και αδύναμες πτυχές της κατάστασής του, προσφέροντας υποστήριξη και καθοδήγηση. Περιγράψτε το ύφος και την προσέγγισή σας.
4. **Εφαρμογή Τεχνικών Ενσυναίσθησης και Καθρεφτίσματος Συναισθημάτων:** Εξηγήστε πώς θα χρησιμοποιήσετε την τεχνική της ενσυναίσθησης για να δημιουργήσετε μια εμπιστευτική σχέση με τον πελάτη. Πώς θα καθρεφτίσετε τα συναισθήματά του για να δείξετε κατανόηση και στήριξη;
5. **Ανάλυση Αποτελεσματικότητας:** Αναστοχαστείτε πάνω στη στρατηγική που θα ακολουθήσετε. Πώς πιστεύετε ότι η προσέγγισή σας θα βοηθήσει τον πελάτη να αισθανθεί κατανόηση και στήριξη; Ποια είναι τα αναμενόμενα αποτελέσματα της συμβουλευτικής σας παρέμβασης;
6. **Προτάσεις για Βελτίωση:** Τέλος, σκεφτείτε εναλλακτικές στρατηγικές ή επιπλέον τεχνικές που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αν οι αρχικές προσεγγίσεις δεν αποδειχθούν αποτελεσματικές. Ποια άλλα βήματα θα μπορούσατε να λάβετε για να διασφαλίσετε την επιτυχία της συμβουλευτικής διαδικασίας;

Αξιολόγηση:

Η εργασία σας θα αξιολογηθεί με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

1. **Ακρίβεια της τεχνικής εφαρμογής:** Κατά πόσο εφαρμόζονται σωστά οι τεχνικές στις δεδομένες συνθήκες. Η ικανότητά σας να προσαρμόζετε τις τεχνικές παράφρασης,

ανατροφοδότησης, ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων στις ανάγκες του πελάτη είναι κρίσιμη.

2. **Σχετικότητα με το σενάριο:** Η συσχέτιση των τεχνικών με τις ανάγκες και τις καταστάσεις που παρουσιάζονται στο σενάριο. Αξιολογείται η ικανότητά σας να κατανοήσετε τις λεπτές συναισθηματικές αποχρώσεις και να επιλέξετε τις κατάλληλες τεχνικές.
3. **Επικοινωνιακή αποτελεσματικότητα:** Πόσο επιτυχημένα ενισχύεται η επικοινωνία και η κατανόηση μέσω των τεχνικών αυτών. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητά σας να δημιουργείτε μια υποστηρικτική και ασφαλή ατμόσφαιρα για τον πελάτη.
4. **Ανάλυση και αναστοχασμός:** Η ικανότητά σας να αναλύετε τη διαδικασία και να προτείνετε βελτιώσεις ή εναλλακτικές προσεγγίσεις. Εδώ αξιολογείται η δυνατότητα να εντοπίσετε πιθανές προκλήσεις και να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας αναλόγως.

Αυτή η εργασία είναι μια κρίσιμη ευκαιρία για να αποδείξετε την κατανόηση και την ικανότητά σας να εφαρμόζετε τις τεχνικές που διδαχτήκατε σε πραγματικά συμβουλευτικά σενάρια. Δώστε προσοχή στη λεπτομέρεια και προσπαθήστε να συνδέσετε τη θεωρία με την πρακτική για να ενισχύσετε την επαγγελματική σας επάρκεια.

[End_of_Page]

2.3.3. Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll & Word Cloud]

Σε αυτή την ενότητα, θα έχετε την ευκαιρία να αξιολογήσετε την πρόοδό σας στο μάθημα χρησιμοποιώντας μια λίστα ελέγχου (checklist). Η λίστα αυτή περιλαμβάνει δηλώσεις που αντικατοπτρίζουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που θα πρέπει να έχετε αναπτύξει μετά την ολοκλήρωση του πρώτου μικρο-μαθήματος. Η αυτοαξιολόγηση αυτή θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα δυνατά σας σημεία και τις περιοχές που μπορεί να χρειάζεστε περαιτέρω ενίσχυση.

Δηλώσεις Αυτοαξιολόγησης:

- Μπορώ να εξηγήσω...
 - Είστε σε θέση να εξηγήσετε τις τεχνικές παράφρασης και ανατροφοδότησης που διδαχτήκατε;
 - Ναι, πλήρως
 - Ναι, μερικώς
 - Όχι
- Μπορώ να διακρίνω...
 - Μπορείτε να διακρίνετε πότε να εφαρμόσετε τις τεχνικές ενσυναίσθησης και καθρεφτίσματος συναισθημάτων σε μια συμβουλευτική συνεδρία;
 - Ναι, με σιγουριά
 - Ναι, με κάποιες δυσκολίες
 - Όχι
- Μπορώ να κατατάξω...
 - Μπορείτε να κατατάξετε τις διαφορετικές τεχνικές που μάθατε με βάση την καταλληλότητά τους σε συγκεκριμένα σενάρια;
 - Ναι, με ακρίβεια
 - Ναι, με λίγη βοήθεια
 - Όχι
- Μπορώ να αξιολογήσω...
 - Είστε ικανοί να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα των τεχνικών που εφαρμόσατε σε ένα σενάριο συμβουλευτικής;
 - Ναι, πλήρως
 - Ναι, εν μέρει

- Όχι

Word cloud

Να αναφέρεις μερικές (1-4) από τις σημαντικότερες λέξεις που θυμάσαι από το μάθημα που μόλις παρακολούθησες.

Θα πρέπει να επιλέξετε τις απαντήσεις που αντανakλούν καλύτερα την κατανόηση και την ικανότητά σας να εφαρμόζετε τις δεξιότητες που διδαχτήκατε . Αυτή η διαδικασία αυτοαξιολόγησης θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τυχόν ανάγκες για επανεξέταση ή επιπλέον μελέτη των θεματικών του μαθήματος.

[End_of_Page]

2.3.4. Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]

Σε αυτή την ενότητα, καλείστε να συμμετάσχετε ενεργά στη συζήτηση του forum. Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εμβαθύνετε στην κατανόηση των δεξιοτήτων που διδάχτηκαν και να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Η συζήτηση στο forum είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για να ανταλλάξετε εμπειρίες, να αναλύσετε τις απαντήσεις σας στα Polls και να μάθετε από τους συναδέλφους σας.

Τι πρέπει να κάνετε:

1. Δημοσιεύστε τις Σκέψεις σας:
 - Αναρτήστε τις σκέψεις σας σχετικά με τις δεξιότητες που αναπτύξατε κατά τη διάρκεια αυτού του μικρο-μαθήματος. Ποιες τεχνικές πιστεύετε ότι έχετε κατακτήσει πλήρως; Υπάρχουν σημεία στα οποία νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερη εξάσκηση;
2. Αναλύστε τα Αποτελέσματα των Polls:
 - Συζητήστε τα αποτελέσματα των Polls που συμπληρώσατε νωρίτερα. Πώς συγκρίνονται οι απαντήσεις σας με εκείνες των άλλων συμμετεχόντων; Τι παρατηρήσεις μπορείτε να κάνετε σχετικά με τις κοινές προκλήσεις που αναδείχθηκαν;

3. Προτείνετε Στρατηγικές:

- ο Μοιραστείτε στρατηγικές ή τεχνικές που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των περιοχών που θεωρείτε πιο αδύναμες. Αν έχετε παραδείγματα από την επαγγελματική σας εμπειρία που σχετίζονται με τις τεχνικές που διδαχτήκατε, μην διστάσετε να τα μοιραστείτε με την ομάδα.

4. Συμπεράσματα και Αναστοχασμός:

- ο Στο τέλος της συζήτησης, αναστοχαστείτε πάνω στην πρόοδό σας και καταλήξτε σε συγκεκριμένα συμπεράσματα σχετικά με τις δεξιότητες που αναπτύξατε. Αυτή η διαδικασία θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε τις γνώσεις σας και να αισθανθείτε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή τους.

Η συμμετοχή σας στο forum δεν είναι μόνο μια ευκαιρία για να μοιραστείτε τις σκέψεις σας, αλλά και για να μάθετε από τους συναδέλφους σας, να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας και να ενισχύσετε τη σχέση σας με την κοινότητα των συμμετεχόντων στο μάθημα.

[End_of_Page]

2.4. Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα

Για όσους από εσάς επιθυμούν να εμβαθύνουν περαιτέρω στις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και συμβουλευτικής, σας παραθέτουμε μια σειρά από προτάσεις που μπορούν να ενισχύσουν τη γνώση σας και να διευρύνουν την κατανόησή σας για τα θέματα που καλύψαμε.

Προτεινόμενα Online Courses:

1. [Coursera: Ενεργητική Ακρόαση](#)

- ο Περιγραφή: Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στις βασικές αρχές της ενεργητικής ακρόασης και στην εφαρμογή της σε επαγγελματικά και προσωπικά σενάρια.

2. [Udemy: Mastering the Art of Counseling Skills](#)

- Περιγραφή: Ένα πρακτικό μάθημα που καλύπτει διάφορες τεχνικές συμβουλευτικής, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης και της παράφρασης.

Προτεινόμενα Άρθρα:

1. ["Develop Your Active Listening Skills" - Harvard Business Review](#)

- Περιγραφή: Ένα άρθρο που εξετάζει τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης στον επαγγελματικό χώρο και πώς μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία στην εργασία.

2. ["Empathy" - Psychology Today](#)

- Περιγραφή: Εξηγεί τη σημασία της ενσυναίσθησης στη συμβουλευτική και προσφέρει παραδείγματα της εφαρμογής της.

[End_of_Page]

[End_of_Day2]

3. Ημέρα 3 – 2^ο Μικρο-Μάθημα - Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια (3 ώρες)

3.0 Εισαγωγή μικρο-μαθήματος

3.0.1 Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 2 [Υπερκείμενο και Poll]

Καλώς ήρθατε στη δεύτερη θεματική ενότητα του προγράμματος, όπου θα εστιάσουμε στην εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να αναπτύξετε τις εξής δεξιότητες:

- MA2.1: Ανάλυση της τρέχουσας επαγγελματικής κατάστασης του πελάτη μέσω της μεθόδου SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats). Θα μάθετε πώς να αξιολογείτε τα δυνατά και αδύνατα σημεία του πελάτη σας, καθώς και τις ευκαιρίες και τις απειλές που αντιμετωπίζει στον επαγγελματικό του χώρο. Αυτή η ανάλυση θα σας βοηθήσει να παρέχετε συγκεκριμένες και στοχευμένες συμβουλές που θα υποστηρίξουν την καριέρα του.

- MA2.2: Διαμόρφωση στόχων σταδιοδρομίας με τη χρήση της τεχνικής SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Θα εξετάσουμε πώς να καθορίζετε σαφείς και εφικτούς στόχους σταδιοδρομίας για τους πελάτες σας, με στόχο την ενίσχυση της επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Η τεχνική SMART είναι ένα βασικό εργαλείο που θα χρησιμοποιήσετε για να κατευθύνετε τους πελάτες σας στην επίτευξη των επαγγελματικών τους επιδιώξεων.

Αφού διαβάσετε τα μαθησιακά αποτελέσματα, παρακαλούμε αφιερώστε λίγο χρόνο για να απαντήσετε στα ακόλουθα Polls, τα οποία θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε την πρότερη γνώση και εμπειρία σας πάνω στη θεματική της ενότητας. Μπορείτε να επιστρέψετε στο Poll αργότερα για να δείτε τα αποτελέσματα και να συζητήσετε με τους συναδέλφους σας στο Forum.

Ερώτηση 1: Πόσο εξοικειωμένος/η είστε με την τεχνική SWOT για την ανάλυση επαγγελματικών σεναρίων;

- Πολύ εξοικειωμένος/η
- Μέτρια εξοικειωμένος/η
- Ελάχιστα εξοικειωμένος/η
- Καθόλου εξοικειωμένος/η

Ερώτηση 2: Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ τη μέθοδο SMART για τη διαμόρφωση επαγγελματικών στόχων;

- Ναι, συχνά
- Ναι, περιστασιακά
- Όχι, αλλά έχω ακούσει για αυτήν
- Όχι, δεν γνωρίζω τη μέθοδο

Ερώτηση 3: Πιστεύετε ότι η ανάλυση SWOT μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση ευκαιριών καριέρας για τους πελάτες σας;

- Ναι, σίγουρα
- Πιθανώς

- Δεν είμαι σίγουρος/η
- Όχι, δεν θεωρώ ότι είναι χρήσιμη

Ερώτηση 4: Πόσο σημαντική θεωρείτε τη διαμόρφωση στόχων με τη μέθοδο SMART για την επαγγελματική ανάπτυξη;

- Πολύ σημαντική
- Σημαντική
- Λιγότερο σημαντική
- Καθόλου σημαντική

[End_of_Page]

3.1. 1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Ανάλυση SWOT για Επαγγελματική Καθοδήγηση (1 ώρα)

3.1.1. Ενότητας 2.1 – Τεχνική SWOT [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Καλωσορίσατε στην 1η υπο-ενότητα του δεύτερου μικρο-μαθήματος! Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνετε στην τεχνική SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) και πώς αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάλυση της τρέχουσας επαγγελματικής κατάστασης του πελάτη σας.

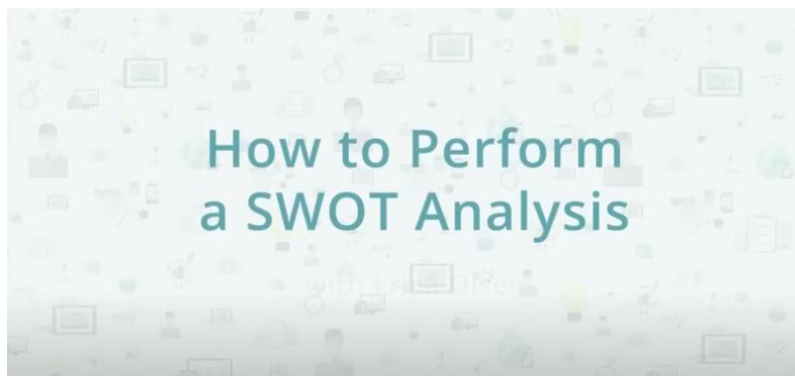
Τι θα μάθετε:

- Δυνατά Σημεία (Strengths): Θα αναγνωρίσετε τα δυνατά σημεία του πελάτη σας, δηλαδή τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που τον κάνουν να ξεχωρίζει στον επαγγελματικό του χώρο.
- Αδυναμίες (Weaknesses): Θα μάθετε πώς να εντοπίζετε τις αδυναμίες του πελάτη, τα στοιχεία που χρειάζονται βελτίωση για να ενισχυθεί η καριέρα του.
- Ευκαιρίες (Opportunities): Θα ανακαλύψετε πώς να αξιοποιείτε τις εξωτερικές ευκαιρίες που παρουσιάζονται στον επαγγελματικό χώρο του πελάτη σας.
- Απειλές (Threats): Θα κατανοήσετε τις εξωτερικές απειλές που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την επαγγελματική πορεία του πελάτη σας.

Πηγές: <https://www.psychologytools.com/resource/swot-analysis/>

<https://www.talentlogic.com/how-to-conduct-a-swot-analysis-and-identify-your-career-attributes/>

Θα παρακολουθήσετε ένα βίντεο διάρκειας 7 λεπτών που εξηγεί την τεχνική SWOT με παραδείγματα από συμβουλευτικά σενάρια. Το βίντεο θα σας καθοδηγήσει στην εφαρμογή της μεθόδου, δίνοντας έμφαση σε πραγματικές καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ο πελάτης σας.



[How to Perform a SWOT Analysis](#) [07:02]

[End_of_Page]

3.1.2. Εφαρμογή SWOT σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Τώρα που έχετε εξοικειωθεί με τη θεωρία της τεχνικής SWOT, ήρθε η ώρα να τη δείτε στην πράξη.

Στην ενότητα αυτή, θα παρακολουθήσετε ένα βίντεο που παρουσιάζει πώς εφαρμόζεται η ανάλυση SWOT σε ένα πραγματικό επαγγελματικό σενάριο. Το βίντεο δείχνει βήμα-βήμα πώς ένας σύμβουλος καριέρας χρησιμοποιεί τη μέθοδο για να αναλύσει την κατάσταση ενός πελάτη και να του προσφέρει συγκεκριμένες προτάσεις βελτίωσης της καριέρας του.

Κατά τη διάρκεια της προβολής, εστιάστε στα εξής σημεία:

- Πώς αναγνωρίζονται τα δυνατά και αδύνατα σημεία του πελάτη;
- Με ποιο τρόπο εντοπίζονται οι ευκαιρίες και οι απειλές στο επαγγελματικό περιβάλλον του πελάτη;

- Πώς διαμορφώνονται οι προτάσεις για τη βελτίωση της καριέρας του πελάτη με βάση την ανάλυση SWOT;

Παρακολουθήστε την επίδειξη εφαρμογής της τεχνικής SWOT. Μετά την παρακολούθηση, θα έχετε μια καλύτερη εικόνα για το πώς να εφαρμόζετε την τεχνική SWOT στις συνεδρίες σας και πώς να τη χρησιμοποιείτε για την παροχή στοχευμένων επαγγελματικών συμβουλών.



[Putting Your SWOT To Work](#) [03:46]

[End_of_Page]

3.1.3. Ανακεφαλαίωση - Εφαρμογή της SWOT [Peer Instruction & Discussion]

Σε αυτή την ενότητα, θα εφαρμόσετε τη μέθοδο SWOT για την ανάλυση ενός επαγγελματικού σεναρίου. Παρακάτω θα βρείτε το σενάριο που θα χρησιμοποιήσετε για την άσκησή σας.

Σενάριο:

Ο Κωνσταντίνος είναι ένας επαγγελματίας στον τομέα του ψηφιακού μάρκετινγκ με πενταετή εμπειρία σε μια μεσαίου μεγέθους εταιρεία. Έχει εξειδίκευση στη διαχείριση καμπανιών στα κοινωνικά μέσα και στη βελτιστοποίηση μηχανών αναζήτησης (SEO). Πρόσφατα, παρατήρησε ότι η εταιρεία του αντιμετωπίζει σημαντικό ανταγωνισμό από νεοσύστατες επιχειρήσεις που προσφέρουν καινοτόμες λύσεις στην αγορά. Η εταιρεία του Κωνσταντίνου διαθέτει καλές σχέσεις με τους πελάτες της, αλλά παρατηρείται στασιμότητα στην ανάπτυξη νέων προϊόντων και υπηρεσιών. Επιπλέον, ο Κωνσταντίνος

νιώθει ότι οι γνώσεις του στην ανάλυση δεδομένων είναι περιορισμένες, γεγονός που τον εμποδίζει να προτείνει στρατηγικές που βασίζονται σε δεδομένα.

Δραστηριότητα:

1. **Ανάγνωση του Σεναρίου:** Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που παρέχονται για να αναλύσετε την επαγγελματική κατάσταση του Κωνσταντίνου με βάση τη μέθοδο SWOT.
2. **Εφαρμογή της Ανάλυσης SWOT:**
 - **Δυνατά Σημεία (Strengths):** Αναγνωρίστε τα πλεονεκτήματα του Κωνσταντίνου και της εταιρείας του που μπορούν να αξιοποιηθούν.
 - **Αδυναμίες (Weaknesses):** Εντοπίστε τα στοιχεία που περιορίζουν την επαγγελματική εξέλιξη του Κωνσταντίνου ή την ανταγωνιστικότητα της εταιρείας.
 - **Ευκαιρίες (Opportunities):** Αναλύστε τις εξωτερικές ευκαιρίες στην αγορά που μπορεί να εκμεταλλευτεί ο Κωνσταντίνος ή η εταιρεία του.
 - **Απειλές (Threats):** Προσδιορίστε τους εξωτερικούς κινδύνους που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την καριέρα του Κωνσταντίνου ή τη θέση της εταιρείας στην αγορά.
3. **Συζήτηση με τους Συμμετέχοντες:** Μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης SWOT, συζητήστε τα ευρήματά σας με άλλους συμμετέχοντες στο forum. Συγκρίνετε τις αναλύσεις σας και δείτε πώς κάθε συμμετέχων αντιλαμβάνεται τα στοιχεία του σεναρίου και προτείνει βελτιώσεις.

Στόχος της δραστηριότητας: Μέσα από αυτή την άσκηση, θα βελτιώσετε την ικανότητά σας να αναλύετε επαγγελματικά σενάρια και να προσφέρετε συγκεκριμένες και πρακτικές συμβουλές, εφαρμόζοντας τη μέθοδο SWOT.

[End_of_Page]

3.1.4. Αυτο-Αξιολόγηση [Drop Down Problem]

Σε αυτή την ενότητα, θα ασκηθείτε στην ανάλυση SWOT μέσω μιας δραστηριότητας αυτο-αξιολόγησης. Το σενάριο που ακολουθεί σας παρουσιάζει μια επαγγελματική κατάσταση.

Θα πρέπει να επιλέξετε τις σωστές επιλογές από τα διαθέσιμα drop-down problems, αξιολογώντας τις πληροφορίες και τις επιλογές που αντανακλούν καλύτερα την ανάλυση SWOT για αυτό το σενάριο.

Σενάριο:

Η Μαρία είναι επικεφαλής της ομάδας μάρκετινγκ σε μια αναπτυσσόμενη τεχνολογική εταιρεία. Η εταιρεία διαθέτει καινοτόμα προϊόντα, αλλά πρόσφατα άρχισε να αντιμετωπίζει ανταγωνισμό από μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες. Η ομάδα της Μαρίας είναι πολύ δημιουργική, αλλά αντιμετωπίζει προβλήματα με τη διαχείριση έργων και την τήρηση των προθεσμιών. Η Μαρία έχει παρατηρήσει ότι ενώ η εταιρεία έχει πολλές ευκαιρίες στην αγορά, όπως η είσοδος σε νέες διεθνείς αγορές, οι περιορισμένοι πόροι και η απουσία μιας σαφούς στρατηγικής μπορεί να εμποδίσουν την επέκτασή της.

Drop Down Problem:

1. Δυνατά Σημεία (Strengths): Επιλέξτε από τις drop-down επιλογές το δυνατό σημείο που ισχύει για την εταιρεία της Μαρίας.
 - Καινοτόμα προϊόντα
 - Διαχείριση έργων
 - Διεθνείς αγορές
2. Αδυναμίες (Weaknesses): Επιλέξτε από τις drop-down επιλογές την αδυναμία που ισχύει για την εταιρεία της Μαρίας.
 - Δημιουργική ομάδα
 - Αντιμετώπιση ανταγωνισμού
 - Προβλήματα με τη διαχείριση έργων
3. Ευκαιρίες (Opportunities): Επιλέξτε από τις drop-down επιλογές την ευκαιρία που ισχύει για την εταιρεία της Μαρίας.
 - Σαφής στρατηγική
 - Είσοδος σε νέες διεθνείς αγορές

- Περιορισμένοι πόροι
4. Απειλές (Threats): Επιλέξτε από τις drop-down επιλογές την απειλή που ισχύει για την εταιρεία της Μαρίας.
- Μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες
 - Καινοτόμα προϊόντα
 - Δημιουργική ομάδα

Σκοπός της δραστηριότητας: Η άσκηση αυτή σας επιτρέπει να επαληθεύσετε την κατανόησή σας για την ανάλυση SWOT και να εξασκηθείτε στην εφαρμογή της σε ένα πραγματικό επαγγελματικό σενάριο. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση, θα μπορέσετε να δείτε τις σωστές απαντήσεις και να συγκρίνετε τις επιλογές σας, αξιολογώντας την ικανότητά σας να εντοπίζετε τα σωστά στοιχεία σε ένα σενάριο SWOT.

[End_of_Page]

3.2. 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 2: Διαμόρφωση Στόχων με τη Μέθοδο SMART (1 ώρα)

3.2.1. Ενότητας 2.2 – Τεχνική SMART [Υπερκείμενο – Βίντεο]

Καλώς ήρθατε στην παρουσίαση της μεθόδου SMART για τη διαμόρφωση στόχων σταδιοδρομίας. Η μέθοδος SMART είναι ένα ισχυρό εργαλείο που χρησιμοποιείται για να διαμορφώσετε στόχους που είναι σαφείς, εφικτοί και αποτελεσματικοί. Οι στόχοι που διαμορφώνονται με αυτή τη μέθοδο είναι:

- **Specific (Συγκεκριμένοι):** Οι στόχοι πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένοι, ώστε να γνωρίζετε ακριβώς τι πρέπει να επιτευχθεί.
- **Measurable (Μετρήσιμοι):** Οι στόχοι πρέπει να μπορούν να μετρηθούν, ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να ξέρετε πότε τους έχετε επιτύχει.
- **Achievable (Εφικτοί):** Οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί και εφικτοί, λαμβάνοντας υπόψη τους διαθέσιμους πόρους και περιορισμούς.
- **Relevant (Σχετικοί):** Οι στόχοι πρέπει να είναι σημαντικοί και να έχουν σχέση με τις ευρύτερες επαγγελματικές σας φιλοδοξίες.

- **Time-bound (Χρονικά δεσμευτικοί):** Οι στόχοι πρέπει να έχουν καθορισμένο χρονικό πλαίσιο, ώστε να υπάρχει ένα σαφές χρονικό όριο για την επίτευξή τους.

Πηγές: <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>

<https://asana.com/resources/smart-goals>

<https://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals>

Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο, το οποίο εξηγεί τη θεωρία πίσω από τη μέθοδο SMART και παρέχει παραδείγματα για το πώς μπορεί να εφαρμοστεί σε συμβουλευτικά σενάρια. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιείτε τη μέθοδο SMART για να διαμορφώνετε στόχους σταδιοδρομίας που είναι σαφείς και αποτελεσματικοί.



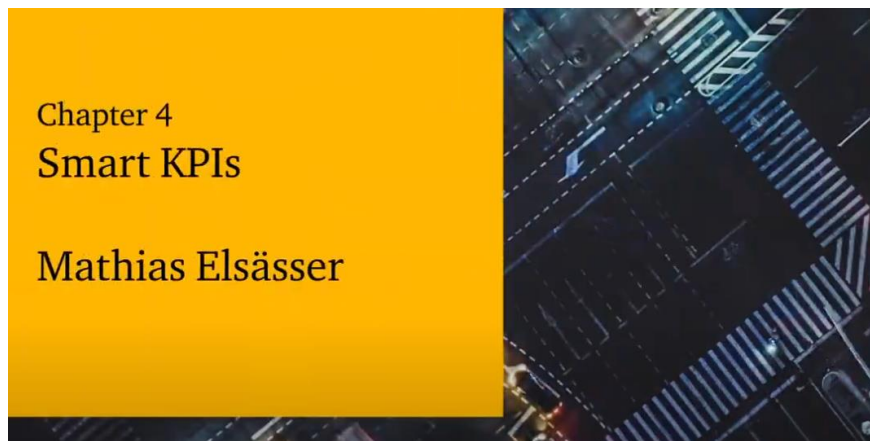
[Setting SMART Goals - How To Properly Set a Goal \(animated\) \[6:24\]](#)

[End_of_Page]

3.2.2. Εφαρμογή SMART σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Στην ενότητα αυτή, θα παρακολουθήσετε ένα βίντεο που δείχνει την πρακτική εφαρμογή της μεθόδου SMART σε ένα πραγματικό συμβουλευτικό σενάριο.

Στο σενάριο που θα δείτε, ένας σύμβουλος καριέρας βοηθά έναν πελάτη να διαμορφώσει στόχους σταδιοδρομίας χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART. Θα παρατηρήσετε πώς ο σύμβουλος καθοδηγεί τον πελάτη στη δημιουργία στόχων που είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά δεσμευτικοί. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα βήματα που ακολουθούνται και σκεφτείτε πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις τεχνικές στις δικές σας συμβουλευτικές συνεδρίες.



[Chapter 4: Smart KPIs](#)

Αυτές οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να εφαρμόσετε τη μέθοδο SMART στη συμβουλευτική πρακτική σας, βελτιώνοντας έτσι την ικανότητά σας να βοηθάτε τους πελάτες σας να επιτυγχάνουν τους επαγγελματικούς τους στόχους με μεγαλύτερη σαφήνεια και αποτελεσματικότητα.

[End_of_Page]

3.2.3. Προβλήματα SMART με Υποδείξεις και Ανατροφοδότηση [Problem with Hints and Feedback]

Τώρα ήρθε η ώρα να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στη διαμόρφωση στόχων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART.

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα σας παρουσιαστούν διάφορα σενάρια που σχετίζονται με τον καθορισμό επαγγελματικών στόχων. Η αποστολή σας είναι να δημιουργήσετε SMART στόχους για κάθε σενάριο. Καθώς εργάζεστε, θα λάβετε υποδείξεις (hints) που θα σας καθοδηγήσουν εάν συναντήσετε δυσκολίες. Μετά την ολοκλήρωση κάθε στόχου, θα λάβετε ανατροφοδότηση (feedback) για να δείτε πώς τα καταφέρατε και πού μπορείτε να βελτιωθείτε.

Σενάριο 1: Επαγγελματική Ανάπτυξη: Είστε σύμβουλος καριέρας και ένας πελάτης σας, που είναι νέος διευθυντής, θέλει να βελτιώσει τις ηγετικές του ικανότητες μέσα στους επόμενους έξι μήνες. Δημιουργήστε έναν SMART στόχο για αυτόν.

- **Hint:** Σκεφτείτε συγκεκριμένα παραδείγματα δεξιοτήτων ηγεσίας που θα θέλατε να αναπτύξει ο πελάτης σας και καθορίστε ποια μπορεί να είναι μετρήσιμα αποτελέσματα σε διάστημα έξι μηνών.
- **Feedback:** Αν η διατύπωσή σας περιλαμβάνει έναν σαφή στόχο, όπως η αύξηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας ή η ανάπτυξη στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων, και έχετε ορίσει ένα μετρήσιμο αποτέλεσμα με συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, είστε σε καλό δρόμο.

Σενάριο 2: Βελτίωση Δεξιοτήτων: Μια πελάτισσά σας θέλει να μάθει πώς να χρησιμοποιεί ένα νέο λογισμικό διαχείρισης έργων για να αυξήσει την αποδοτικότητά της στη δουλειά μέσα στους επόμενους τρεις μήνες. Διαμορφώστε έναν SMART στόχο που να την καθοδηγεί σε αυτό.

- **Hint:** Προσδιορίστε ποιες συγκεκριμένες λειτουργίες του λογισμικού διαχείρισης έργων θέλει να μάθει η πελάτισσά σας και πώς θα μετρήσετε την αποδοτικότητα της χρήσης του.
- **Feedback:** Εάν η στόχευσή σας είναι συγκεκριμένη και περιλαμβάνει τον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων μέσα στο χρονικό διάστημα των τριών μηνών, και αναγνωρίζετε ποιο είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα, έχετε διαμορφώσει έναν καλό SMART στόχο.

Σενάριο 3: Εξισορρόπηση Εργασίας και Προσωπικής Ζωής: Ένας πελάτης σας είναι υπερφορτωμένος με δουλειά και θέλει να πετύχει μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής σε διάστημα έξι εβδομάδων. Δημιουργήστε έναν SMART στόχο για να τον βοηθήσετε να το πετύχει.

- **Hint:** Σκεφτείτε ποια είναι η κύρια πηγή της υπερφόρτωσης του πελάτη σας και πώς μπορεί να ορίσει σαφή όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής μέσα στις επόμενες έξι εβδομάδες.
- **Feedback:** Εάν έχετε δημιουργήσει έναν στόχο που περιλαμβάνει συγκεκριμένα βήματα για να μειώσει τον χρόνο εργασίας ή να αυξήσει τον χρόνο για προσωπικές δραστηριότητες, σε συνδυασμό με σαφή κριτήρια επιτυχίας, τότε έχετε πετύχει τον στόχο σας.

Καθώς προχωράτε σε αυτά τα σενάρια, σκεφτείτε πώς κάθε στοιχείο του SMART (Συγκεκριμένο, Μετρήσιμο, Εφικτό, Σχετικό, Χρονικά δεσμευτικό) εφαρμόζεται στον στόχο που δημιουργείτε.

[End_of_Page]

3.2.4. Αυτο-Αξιολόγηση [Matching Pairs]

Αξιολογήστε τις γνώσεις σας στη διαμόρφωση στόχων με τη μέθοδο SMART μέσω μιας διασκεδαστικής δραστηριότητας αυτοαξιολόγησης.

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα σας δοθεί μια σειρά από παραδείγματα στόχων, καθώς και τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά του SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Η αποστολή σας είναι να ταιριάξετε σωστά κάθε στόχο με το κατάλληλο χαρακτηριστικό SMART που του ταιριάζει.

Να συνδέσετε τους παρακάτω στόχους με τα χαρακτηριστικά που σας δίνονται.

1. **Στόχος:** «Να βελτιώσω την ταχύτητα δακτυλογράφησής μου κατά 20% μέσα σε 3 μήνες».
 - **Χαρακτηριστικό:** (α) Μετρήσιμο, (β) Χρονικά δεσμευτικό
2. **Στόχος:** «Να ολοκληρώσω ένα σεμινάριο διαχείρισης έργων για να βελτιώσω την αποδοτικότητά μου στη δουλειά».
 - **Χαρακτηριστικό:** (α) Συγκεκριμένο, (β) Σχετικό
3. **Στόχος:** «Να προετοιμαστώ για μια προαγωγή εντός του επόμενου έτους βελτιώνοντας τις δεξιότητές μου στην ηγεσία».
 - **Χαρακτηριστικό:** (α) Εφικτό, (β) Χρονικά δεσμευτικό

Κάθε φορά που θα κάνετε μια σωστή αντιστοίχιση, θα λαμβάνετε ανατροφοδότηση που θα σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τη σύνδεση μεταξύ των στόχων και των χαρακτηριστικών της SMART μεθόδου. Αν χρειαστείτε βοήθεια, θα σας παρέχονται υποδείξεις για να βελτιώσετε την κατανόηση και την εφαρμογή σας.

Με αυτή τη δραστηριότητα, θα ενισχύσετε την ικανότητά σας να αναγνωρίζετε και να εφαρμόζετε τα κατάλληλα στοιχεία της SMART μεθόδου σε πραγματικά επαγγελματικά σενάρια.

[End_of_Page]

3.3. Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 2 (50')

3.3.1. Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 2 [Υπερκείμενο]

Στο δεύτερο Μικρο-Μάθημα, εστιάσαμε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανάλυση SWOT και τη διαμόρφωση στόχων με τη μέθοδο SMART. Αυτές οι τεχνικές είναι κεντρικές για την παροχή επαγγελματικού προσανατολισμού και συμβουλευτικής, καθώς σας επιτρέπουν να αναλύετε τις τρέχουσες καταστάσεις των πελατών σας και να καθοδηγείτε τη στρατηγική τους πορεία προς την επιτυχία.

- **SWOT:** Μάθατε πώς να αξιολογείτε τις Δυνάμεις, τις Αδυναμίες, τις Ευκαιρίες και τις Απειλές (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) ενός πελάτη για να αναπτύξετε ένα πλάνο δράσης που ενισχύει τα θετικά στοιχεία και μετριάζει τους κινδύνους.
- **SMART:** Δουλέψατε πάνω στη δημιουργία στόχων που είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Χρονικά δεσμευτικοί, διασφαλίζοντας έτσι ότι οι στόχοι των πελατών σας είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι.

Αυτή η ανακεφαλαίωση σας βοηθά να συνδέσετε τις τεχνικές που μάθατε με την πρακτική τους εφαρμογή σε συμβουλευτικά σενάρια.

[End_of_Page]

3.3.2. Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]

Σε αυτή την εργασία, θα σας ζητηθεί να εφαρμόσετε τις τεχνικές SWOT και SMART που μάθατε σε ένα συγκεκριμένο επαγγελματικό σενάριο. Στόχος σας είναι να αναλύσετε την κατάσταση του πελάτη σας και να αναπτύξετε ένα πλήρες σχέδιο δράσης που θα τον καθοδηγήσει στην επαγγελματική του εξέλιξη.

Σενάριο: Ένας πελάτης σας, ο Γιώργος, είναι ένας έμπειρος προγραμματιστής που εργάζεται σε μια μεγάλη εταιρεία τεχνολογίας. Ενώ έχει υψηλές τεχνικές δεξιότητες,

αντιμετωπίζει δυσκολίες στην επικοινωνία και τη διαχείριση ομάδας, κάτι που εμποδίζει την προαγωγή του σε θέση διαχείρισης έργων. Ο Γιώργος σας ζητά βοήθεια για να βελτιώσει αυτές τις δεξιότητες και να επιτύχει την επαγγελματική του εξέλιξη μέσα στους επόμενους 12 μήνες.

Καθήκοντα:

1. SWOT Ανάλυση:

- Αναλύστε τις Δυνάμεις, Αδυναμίες, Ευκαιρίες και Απειλές του Γιώργου.
- Περιγράψτε πώς οι Δυνάμεις του μπορούν να ενισχυθούν και πώς οι Αδυναμίες του μπορούν να βελτιωθούν ή να μετριαστούν.
- Αναγνωρίστε ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη και απειλές που μπορεί να αντιμετωπίσει στην πορεία του.

2. Δημιουργία SMART Στόχων:

- Αναπτύξτε τρεις συγκεκριμένους στόχους για τον Γιώργο, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART.
- Για κάθε στόχο, εξηγήστε γιατί είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά δεσμευτικός.

3. Σχέδιο Δράσης:

- Προτείνετε ένα σχέδιο δράσης που θα βοηθήσει τον Γιώργο να επιτύχει τους στόχους του. Περιγράψτε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει, τους πόρους που μπορεί να χρειαστεί, και πώς θα αξιολογήσετε την πρόοδό του.

Οδηγίες Υποβολής:

- Η απάντησή σας πρέπει να είναι σαφής και οργανωμένη. Χρησιμοποιήστε τη ρουμπρίκα αξιολόγησης για να βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει όλα τα απαραίτητα στοιχεία.
- Η απάντησή σας θα αξιολογηθεί με βάση τη σαφήνεια της ανάλυσης, την ακρίβεια των στόχων SMART και τη συνοχή του σχεδίου δράσης.

Αυτή η εργασία σας δίνει την ευκαιρία να εφαρμόσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε και να αξιολογήσετε την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τις τεχνικές SWOT και SMART σε πραγματικά επαγγελματικά σενάρια.

[End_of_Page]

3.3.3. Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Checklist]

Σε αυτή την ενότητα, θα αξιολογήσετε την κατανόηση και την εφαρμογή των τεχνικών που αναπτύξατε κατά τη διάρκεια του Μικρο-Μαθήματος 2. Θα βρείτε παρακάτω μια λίστα ελέγχου (Checklist) με δηλώσεις που σχετίζονται με τις δεξιότητες που καλύψατε. Παρακαλώ σημειώστε κάθε δήλωση που αισθάνεστε ότι μπορείτε να την εκπληρώσετε με αυτοπεποίθηση.

Checklist:

1. Μπορώ να εφαρμόσω την ανάλυση SWOT:
 - Έχω κατανοήσει πλήρως πώς να εκτελώ μια ανάλυση SWOT και μπορώ να την εφαρμόσω σε πραγματικά επαγγελματικά σενάρια για να βοηθήσω τους πελάτες μου.
2. Μπορώ να διαμορφώσω στόχους SMART:
 - Μπορώ να καθοδηγήσω έναν πελάτη στη διαμόρφωση στόχων που είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί και Χρονικά δεσμευτικοί, διασφαλίζοντας ότι οι στόχοι αυτοί είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι.
3. Μπορώ να συνδυάσω την ανάλυση SWOT με τη μέθοδο SMART:
 - Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω τα ευρήματα της ανάλυσης SWOT για να δημιουργήσω αποτελεσματικούς στόχους SMART που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των πελατών μου.

[End_of_Page]

3.3.4. Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]

Τώρα που ολοκληρώσατε το Μικρο-Μάθημα 2 και την αυτοαξιολόγηση, είναι η ώρα να μοιραστείτε τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας με την κοινότητα.

Συζήτηση στο Forum:

Σας προσκαλούμε να συζητήσετε στο Forum για τις τεχνικές SWOT και SMART που εξερευνήσαμε. Μπορείτε να αναπτύξετε τις απόψεις σας, να αναφέρετε προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά την εφαρμογή αυτών των τεχνικών, και να μοιραστείτε τυχόν προσωπικές στρατηγικές που θεωρείτε χρήσιμες.

Προτεινόμενα Θέματα Συζήτησης:

- Πώς χρησιμοποιήσατε την ανάλυση SWOT σε πραγματικά σενάρια και ποια ήταν τα αποτελέσματα;
- Ποιες δυσκολίες συναντήσατε στη δημιουργία στόχων SMART και πώς τις ξεπεράσατε;
- Έχετε παραδείγματα πελατών όπου η συνδυαστική χρήση SWOT και SMART βοήθησε στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων;

Είναι σημαντικό να αλληλοεπιδράσετε με τους συναδέλφους σας, να διαβάσετε τις δικές τους εμπειρίες και να ανταλλάξετε ιδέες. Η συζήτηση αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε ακόμη περισσότερο τις γνώσεις σας και να δείτε πώς οι άλλοι εφαρμόζουν αυτές τις τεχνικές στην πράξη.

[End_of_Page]

3.4. Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα

Αν σας ενδιαφέρει να εμβαθύνετε ακόμα περισσότερο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παραπάνω υλικά σε συνδυασμό, επιλέγοντας ποιοι πόροι ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες και τους στόχους σας. Αυτή η επιπλέον εκπαίδευση θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να ενισχύσετε τις δεξιότητές σας στις τεχνικές SWOT και SMART, προετοιμάζοντάς σας για πιο περίπλοκες επαγγελματικές προκλήσεις. Μερικά ενδιαφέροντα άρθρα είναι τα εξής:

- Gurl, E. (2017). SWOT analysis: A theoretical review.
- Islam, M. R., & Al Amin, M. (2019). Implementation lean techniques for smart goal through SWOT analysis

- Latham, G. (2020). Goal setting: A five-step approach to behavior change. In Organizational collaboration (pp. 10-20). Routledge.
- Puyt, R. W., Lie, F. B., & Wilderom, C. P. (2023). The origins of SWOT analysis. Long Range Planning, 56(3), 102304.

[End_of_Page]

[End_of_Day3]

4. Ημέρα 4 – 3^ο Μικρο-Μάθημα - Ανάλυση και παροχή καθοδήγησης στη διαχείριση σταδιοδρομίας (3 ώρες)

4.0 Εισαγωγή μικρο-μαθήματος

4.0.1. Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 3 [Υπεκρίμενο και Poll]

Σε αυτή την ενότητα θα επικεντρωθούμε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αξιολόγηση στρατηγικών ανάπτυξης καριέρας και την ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων. Στόχος μας είναι να σας εφοδιάσουμε με τα εργαλεία που θα σας επιτρέψουν να καθοδηγήσετε αποτελεσματικά τους πελάτες σας στη διαχείριση της επαγγελματικής τους πορείας και να τους βοηθήσετε να αναγνωρίσουν ευκαιρίες ανάπτυξης και βελτίωσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΜΑ) της Ενότητας 3:

- **ΜΑ3.1:** Μπορείτε να αξιολογείτε και να προτείνετε στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το GROW Model (Goal, Reality, Options, Will) σε μια ατομική συνεδρία συμβουλευτικής.
- **ΜΑ3.2:** Μπορείτε να αναλύετε τις επαγγελματικές επιδιώξεις και τις τάσεις της αγοράς εργασίας, προσφέροντας συγκεκριμένες συμβουλές για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αναζήτηση ευκαιριών επαγγελματικής εξέλιξης.

Θα εξετάσουμε συγκεκριμένα σενάρια και θα χρησιμοποιήσουμε τα εργαλεία που θα μάθετε για να παρέχετε εξειδικευμένες και πρακτικές συμβουλές στους πελάτες σας.

Πριν προχωρήσετε στην ενότητα, λάβετε μέρος στο παρακάτω Poll για να αξιολογήσετε την τρέχουσα γνώση και εμπειρία σας σχετικά με τις στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας και την ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων.

Ερωτήσεις:

1. Πόσο εξοικειωμένοι είστε με το GROW Model;

- Πολύ εξοικειωμένοι – Έχω χρησιμοποιήσει το μοντέλο σε πολλές συνεδρίες συμβουλευτικής.
- Εξοικειωμένοι – Έχω μια καλή κατανόηση του μοντέλου, αλλά δεν το έχω χρησιμοποιήσει πολλές φορές.
- Λίγο εξοικειωμένοι – Γνωρίζω τα βασικά στοιχεία του μοντέλου, αλλά δεν το έχω εφαρμόσει στην πράξη.
- Καθόλου εξοικειωμένοι – Δεν γνωρίζω το GROW Model.

2. Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας σε επαγγελματικό πλαίσιο;

- Ναι, τις χρησιμοποιώ τακτικά στις συνεδρίες μου με πελάτες.
- Ναι, τις έχω χρησιμοποιήσει σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.
- Όχι, αλλά έχω γνώση των στρατηγικών ανάπτυξης καριέρας.
- Όχι, δεν έχω χρησιμοποιήσει ποτέ τέτοιες στρατηγικές.

3. Πόσο συχνά αναλύετε τις επαγγελματικές επιδιώξεις των πελατών σας ως μέρος της συμβουλευτικής σας διαδικασίας;

- Πάντα – Η ανάλυση των επαγγελματικών επιδιώξεων αποτελεί βασικό κομμάτι της κάθε συνεδρίας.
- Συχνά – Το κάνω σε πολλές συνεδρίες, αλλά όχι σε όλες.
- Σπάνια – Το κάνω περιστασιακά, όταν το θεωρώ απαραίτητο.
- Ποτέ – Δεν ενσωματώνω ανάλυση επαγγελματικών επιδιώξεων στη διαδικασία συμβουλευτικής.

Αφού ολοκληρώσετε το Poll, θα μπορέσετε να δείτε τα αποτελέσματα και να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με αυτές των άλλων συμμετεχόντων. Αυτό θα σας βοηθήσει να

κατανοήσετε καλύτερα πού βρίσκεστε σε σχέση με τους υπόλοιπους και να αναγνωρίσετε περιοχές όπου μπορείτε να εστιάσετε περισσότερο την προσοχή σας κατά τη διάρκεια της ενότητας.

Στόχος μας είναι να διασφαλίσουμε ότι, μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να εφαρμόσετε τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα αποκτήσετε, ενισχύοντας τη δυνατότητά σας να παρέχετε υψηλής ποιότητας συμβουλευτικές υπηρεσίες.

[End_of_Page]

4.1.1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Αξιολόγηση Στρατηγικών Ανάπτυξης Καριέρας με το GROW Model (1 ώρα)

4.1.1. Ενότητας 3.1 – Τεχνική GROW Model [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Καλωσορίσατε στην 1η υπο-ενότητα του Μικρο-Μαθήματος 3. Σήμερα θα εξερευνήσουμε το GROW Model, ένα πανίσχυρο εργαλείο για την αξιολόγηση και καθοδήγηση στη διαχείριση καριέρας. Το GROW Model αποτελείται από τέσσερα στάδια:

1. Goal (Στόχος): Καθορισμός του επιθυμητού στόχου.
2. Reality (Πραγματικότητα): Ανάλυση της παρούσας κατάστασης.
3. Options (Επιλογές): Εξέταση των πιθανών επιλογών.
4. Will (Θέληση/Δέσμευση): Λήψη απόφασης και δέσμευση για δράση.

Αυτή η ενότητα θα σας εξοπλίσει με τη γνώση και την κατανόηση του πώς να χρησιμοποιήσετε το GROW Model σε ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, βοηθώντας τους πελάτες σας να καθορίσουν σαφείς και εφικτούς στόχους καριέρας.

Πηγή: <https://positivepsychology.com/grow-coaching-model/>

Στη συνέχεια, παρακολουθήστε το βίντεο διάρκειας 5,5 λεπτών, όπου θα παρουσιαστεί η θεωρία πίσω από το GROW Model και η πρακτική εφαρμογή του. Το βίντεο θα σας καθοδηγήσει μέσα από ένα παράδειγμα συνεδρίας συμβουλευτικής, δείχνοντάς σας πώς να χρησιμοποιήσετε το μοντέλο για να βοηθήσετε τον πελάτη σας να αναλύσει την τρέχουσα κατάστασή του, να εξετάσει τις επιλογές του και να δεσμευτεί για συγκεκριμένες δράσεις.



[GROW Model - Coaching Techniques + Practical Coaching Questions \[5:22\]](#)

[End_of_Page]

4.1.2. Εφαρμογή GROW Model σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Τώρα που έχετε μάθει τη θεωρία του GROW Model, ήρθε η ώρα να δείτε πώς εφαρμόζεται σε ένα πραγματικό συμβουλευτικό σενάριο. Στο βίντεο που ακολουθεί, θα δείτε έναν σύμβουλο καριέρας να καθοδηγεί τον πελάτη του μέσα από τα στάδια του GROW Model. Η επίδειξη αυτή θα σας δώσει μια σαφή εικόνα του πώς να θέσετε σωστά τους στόχους, να αναλύσετε την πραγματικότητα του πελάτη, να διερευνήσετε τις διαθέσιμες επιλογές και να τον βοηθήσετε να δεσμευτεί σε συγκεκριμένες δράσεις.

Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, θα έχετε την ευκαιρία να ασκηθείτε στην εφαρμογή του GROW Model σε δικά σας σενάρια, σε επόμενες δραστηριότητες. Στόχος είναι να αναπτύξετε την ικανότητά σας να καθοδηγείτε τους πελάτες σας με σιγουριά και αποτελεσματικότητα, χρησιμοποιώντας αυτή την αποδεδειγμένη μέθοδο.



**WHAT IS THE
GROW MODEL
OF COACHING?**

[What is the GROW Model of Coaching? \[5:28\]](#)

4.1.3. Δραστηριότητα Εξάσκησης - Εφαρμογή GROW Model [Peer Instruction & Discussion]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα εξασκηθείτε στην εφαρμογή του GROW Model μέσω προσομοιωμένων σεναρίων. Το GROW Model, όπως μάθατε στην προηγούμενη ενότητα, είναι ένα εργαλείο που βοηθάει στη διαμόρφωση και επίτευξη στόχων μέσω της ανάλυσης της πραγματικότητας, της εξέτασης επιλογών και της δέσμευσης σε συγκεκριμένες δράσεις.

Σενάριο Εξάσκησης: Ας υποθέσουμε ότι εργάζεστε με έναν πελάτη που επιθυμεί να κάνει μια σημαντική αλλαγή καριέρας, αλλά δεν είναι σίγουρος για το επόμενο βήμα. Χρησιμοποιήστε το GROW Model για να καθοδηγήσετε τον πελάτη σας.

Στόχος (Goal): Ο πελάτης επιθυμεί να μετακινηθεί από τη θέση του τρέχοντος Project Manager σε έναν πιο στρατηγικό ρόλο, όπως Business Development Manager.

Πραγματικότητα (Reality): Ο πελάτης έχει μεγάλη εμπειρία στη διαχείριση έργων αλλά περιορισμένη εμπειρία στη στρατηγική ανάπτυξη επιχειρήσεων.

Επιλογές (Options):

1. Να παρακολουθήσει εξειδικευμένα σεμινάρια για τη στρατηγική επιχειρήσεων.
2. Να αναλάβει περισσότερες ευθύνες στρατηγικού σχεδιασμού στο τρέχον έργο του.
3. Να εξετάσει την πιθανότητα εργασίας ως Business Development Assistant για να αποκτήσει την απαιτούμενη εμπειρία.

Θέληση/Δέσμευση (Will): Ο πελάτης αποφασίζει να παρακολουθήσει τα σεμινάρια και να συζητήσει με τον τρέχοντα εργοδότη του τη δυνατότητα να αναλάβει στρατηγικά καθήκοντα.

Στη συνέχεια, θα συζητήσετε τα αποτελέσματα και την εμπειρία σας από την εφαρμογή του GROW Model με άλλους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Πώς νιώσατε κατά την εφαρμογή του μοντέλου; Ποιες ήταν οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες που ανακαλύψατε;

4.1.4. 4.1.4 Αυτο-Αξιολόγηση στο GROW Model [Drop Down Problem]

Τώρα που έχετε εξασκηθεί στην εφαρμογή του GROW Model, ήρθε η ώρα να αξιολογήσετε την κατανόησή σας μέσω μιας δραστηριότητας αυτοαξιολόγησης. Στο Drop Down Problem που ακολουθεί, θα σας δοθεί ένα σενάριο όπου θα πρέπει να επιλέξετε τις κατάλληλες ενέργειες σε κάθε στάδιο του GROW Model.

Σενάριο Αυτο-Αξιολόγησης: Ένας πελάτης σας είναι διευθυντής μάρκετινγκ και επιθυμεί να βελτιώσει τις ηγετικές του ικανότητες για να προωθηθεί σε μια θέση γενικού διευθυντή.

Ερώτηση 1: Ποιος είναι ο κατάλληλος στόχος (Goal) για τον πελάτη;

- **Να βελτιώσει τις ηγετικές του ικανότητες μέσω εκπαίδευσης και καθοδήγησης.**
- Να αυξήσει τις τεχνικές του γνώσεις σε νέες τεχνολογίες μάρκετινγκ.
- Να παρακολουθήσει σεμινάρια για διαχείριση χρόνου και οργανωτικών δεξιοτήτων.
- Να αυξήσει την αποτελεσματικότητα της ομάδας του βελτιώνοντας την επικοινωνία.

Ερώτηση 2: Ποια είναι η τρέχουσα πραγματικότητα (Reality) του πελάτη;

- **Ο πελάτης έχει καλές τεχνικές γνώσεις, αλλά περιορισμένη εμπειρία στη διαχείριση ομάδων.**
- Ο πελάτης έχει εκτενή εμπειρία στην ηγεσία ομάδων, αλλά του λείπουν τεχνικές γνώσεις μάρκετινγκ.
- Ο πελάτης έχει εκτενή εμπειρία στη διαχείριση χρόνου, αλλά δυσκολεύεται στην επικοινωνία με την ομάδα του.
- Ο πελάτης είναι ήδη γενικός διευθυντής αλλά θέλει να αναβαθμίσει τις ηγετικές του ικανότητες.

Ερώτηση 3: Ποιες επιλογές (Options) μπορεί να εξετάσει ο πελάτης;

- **Να αναλάβει ηγετικά καθήκοντα σε μικρότερες ομάδες εντός του οργανισμού.**
- Να αναζητήσει μια θέση σε άλλη εταιρεία με διαφορετικές ευθύνες.

- Να αναλάβει συμβουλευτική θέση και να καθοδηγεί άλλους υπαλλήλους σε διάφορα έργα.
- Να εργαστεί ως ανεξάρτητος σύμβουλος και να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη των προσωπικών του δεξιοτήτων.

Ερώτηση 4: Πώς μπορεί να δεσμευτεί (Will) ο πελάτης στην επίτευξη του στόχου;

- **Να αναλάβει πρωτοβουλίες για την ηγεσία μικρών ομάδων και να παρακολουθήσει σχετικά σεμινάρια.**
- Να επικεντρωθεί στη βελτίωση των τεχνικών του δεξιοτήτων μέσω εξειδικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.
- Να ζητήσει από τον προϊστάμενό του να του αναθέσει περισσότερες ηγετικές ευθύνες και να βρει έναν μέντορα.
- Να αναζητήσει άλλες θέσεις εργασίας σε μεγαλύτερες εταιρείες που θα του προσφέρουν ευκαιρίες ηγεσίας.

Αφού ολοκληρώσετε την αξιολόγηση, θα λάβετε άμεσο feedback για τις επιλογές σας, το οποίο θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε την κατανόηση και την ικανότητά σας να εφαρμόσετε το GROW Model αποτελεσματικά στα επαγγελματικά σενάρια που θα συναντήσετε.

[End_of_Page]

4.2. 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 3: Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων και Τάσεων της Αγοράς Εργασίας (1 ώρα)

4.2.1. Ενότητας 3.2 – Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την παρουσίαση, θα εισαχθείτε στις τεχνικές ανάλυσης επαγγελματικών επιδιώξεων και των τάσεων της αγοράς εργασίας. Η κατανόηση των τάσεων αυτών είναι κρίσιμη για την παροχή στοχευμένων συμβουλών στους πελάτες σας, βοηθώντας τους να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες και να χαράξουν μια επιτυχημένη επαγγελματική πορεία.

Παρουσίαση Περιεχομένου:

Τι είναι οι Επαγγελματικές Επιδιώξεις;

Οι επαγγελματικές επιδιώξεις ενός ατόμου περιλαμβάνουν τους στόχους, τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες που αφορούν την επαγγελματική τους πορεία. Αυτές οι επιδιώξεις διαμορφώνονται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- **Προσωπικοί Στόχοι:** Οι μακροπρόθεσμες επαγγελματικές φιλοδοξίες, όπως η εξέλιξη σε μια συγκεκριμένη θέση ή η απόκτηση μιας εξειδίκευσης.
- **Δεξιότητες και Εμπειρίες:** Οι δεξιότητες που διαθέτει ήδη ο πελάτης και οι νέες δεξιότητες που μπορεί να χρειαστεί να αναπτύξει για να πετύχει τους στόχους του.
- **Αξίες και Ενδιαφέροντα:** Τα προσωπικά ενδιαφέροντα και οι αξίες του πελάτη που επηρεάζουν την κατεύθυνση της καριέρας του.

Τάσεις της Αγοράς Εργασίας

Η ανάλυση των τάσεων της αγοράς εργασίας σας επιτρέπει να κατανοήσετε ποιες δεξιότητες και ποιοι τομείς βρίσκονται σε άνοδο και ποιες επαγγελματικές ευκαιρίες αναμένεται να εμφανιστούν. Κάποιες βασικές τάσεις που θα πρέπει να λάβετε υπόψη:

- **Αύξηση της ζήτησης για ψηφιακές δεξιότητες:** Η ταχεία ψηφιοποίηση και η υιοθέτηση νέων τεχνολογιών αυξάνουν τη ζήτηση για επαγγελματίες με ψηφιακές δεξιότητες, όπως η ανάλυση δεδομένων, ο προγραμματισμός και η ασφάλεια στον κυβερνοχώρο.
- **Ευελιξία στην εργασία:** Η αυξανόμενη τάση για απομακρυσμένη εργασία και ευέλικτα ωράρια έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι εταιρείες προσλαμβάνουν και διαχειρίζονται το ανθρώπινο δυναμικό τους.
- **Πράσινες δεξιότητες:** Η εστίαση στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα οδηγεί σε αυξημένη ζήτηση για επαγγελματίες με "πράσινες" δεξιότητες, ιδιαίτερα σε τομείς όπως η ενέργεια, η κατασκευή και η διαχείριση πόρων.

Χρήση Δεδομένων Αγοράς για την Παροχή Συμβουλών

Για να βοηθήσετε τους πελάτες σας να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε δεδομένα από την αγορά εργασίας για την ανάλυση των επιδιώξεων τους και την προσαρμογή των συμβουλών σας. Παραδείγματα δεδομένων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περιλαμβάνουν:

- **Αναφορές για την αγορά εργασίας:** Έγγραφα που περιγράφουν τις τελευταίες τάσεις σε συγκεκριμένους τομείς.
- **Εργαλεία ανάλυσης δεξιοτήτων:** Πλατφόρμες που επιτρέπουν την ταυτοποίηση των δεξιοτήτων που απαιτούνται σε διαφορετικούς κλάδους.
- **Δημοσιεύσεις από επαγγελματικούς οργανισμούς:** Εκθέσεις και ανακοινώσεις από επαγγελματικές ενώσεις που σχετίζονται με τον κλάδο του πελάτη.

Πηγές: <https://positivepsychology.com/grow-coaching-model/>

<https://www.niagarainstitute.com/blog/grow-model>

Βίντεο Παρουσίασης

Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο, το οποίο προσφέρει μια ανάλυση των τάσεων στην αγορά εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελμάτων με υψηλή ζήτηση και των προβλέψεων για το μέλλον. Είναι κατάλληλο για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις τρέχουσες και μελλοντικές επαγγελματικές επιδιώξεις.



[Top Trending Jobs & What They Pay – Job Market Forecast, Job Genius \[12:50\]](#)

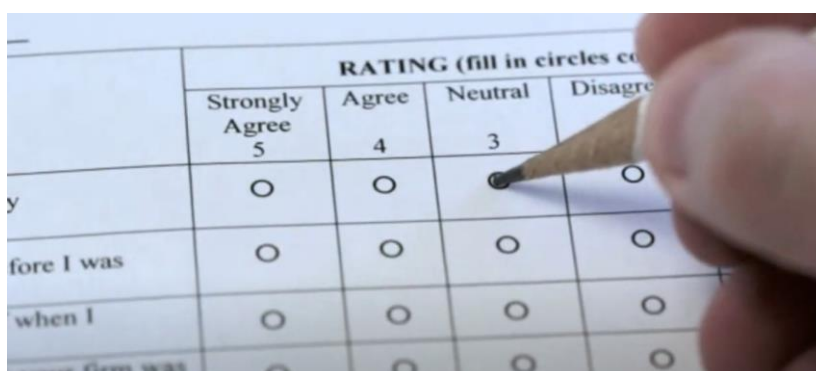
[End_of_Page]

4.2.2. Εφαρμογή Ανάλυσης Αγοράς Εργασίας σε Συμβουλευτικό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Στην ενότητα αυτή, θα δείτε πώς εφαρμόζονται οι τεχνικές ανάλυσης αγοράς εργασίας και επαγγελματικών επιδιώξεων σε ένα συμβουλευτικό σενάριο. Η κατανόηση του πώς οι τάσεις της αγοράς μπορούν να επηρεάσουν τις επαγγελματικές αποφάσεις των πελατών είναι κλειδί για την παροχή αποτελεσματικής συμβουλευτικής.

Βίντεο Επίδειξης

Αυτό το βίντεο εστιάζει στη δουλειά των αναλυτών αγοράς και πώς χρησιμοποιούν τα δεδομένα για να κατανοήσουν τις τάσεις και να καθοδηγήσουν στρατηγικές ανάπτυξης καριέρας. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την εφαρμογή της ανάλυσης αγοράς σε συμβουλευτικά σενάρια.



[Market Research Analysts and Marketing Specialists Career Video \[1:21\]](#)

Μετά την παρακολούθηση, σκεφτείτε πώς οι πληροφορίες που μάθατε μπορούν να εφαρμοστούν στους πελάτες σας και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα για να τους βοηθήσετε να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους.

[End_of_Page]

4.2.3. Δραστηριότητα Εξάσκησης στην Ανάλυση Τάσεων της Αγοράς [Problem with Hints and Feedback]

Σε αυτή την ενότητα, θα ασκηθείτε στην ανάλυση τάσεων της αγοράς και πώς αυτές μπορούν να επηρεάσουν την επαγγελματική σας καθοδήγηση. Σας δίνεται ένα σενάριο που περιγράφει έναν πελάτη που ενδιαφέρεται να αλλάξει καριέρα και αναζητά συμβουλές για το ποιες δεξιότητες να αναπτύξει για να είναι ανταγωνιστικός στη νέα του πορεία.

Σενάριο: Ο πελάτης σας, ο Νίκος, είναι επαγγελματίας στο χώρο της πληροφορικής με 10 χρόνια εμπειρίας ως διαχειριστής δικτύων. Πρόσφατα, άρχισε να ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη λογισμικού και θέλει να μεταβεί σε αυτή την καριέρα. Αναζητά τη βοήθειά σας για να κατανοήσει ποιες δεξιότητες είναι πιο σημαντικές στην τρέχουσα αγορά εργασίας και πώς μπορεί να τις αναπτύξει.

Δραστηριότητα: Θα πρέπει να αναλύσετε τις τρέχουσες τάσεις στην αγορά εργασίας για την ανάπτυξη λογισμικού, λαμβάνοντας υπόψη τις αυξανόμενες τεχνολογικές απαιτήσεις, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και η ανάπτυξη cloud εφαρμογών. Χρησιμοποιώντας τα δεδομένα αυτά, θα πρέπει να προτείνετε στον Νίκο τις κατάλληλες δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, θα σας παρέχονται hints και feedback για να βελτιώσετε την προσέγγισή σας και να διασφαλίσετε ότι οι προτάσεις σας βασίζονται σε αξιόπιστα και ενημερωμένα δεδομένα της αγοράς.

- **Hint:** Εξετάστε τις τελευταίες τάσεις στην ανάπτυξη λογισμικού, όπως οι αυξημένες ανάγκες για δεξιότητες στην τεχνητή νοημοσύνη, την ανάπτυξη εφαρμογών στο cloud και τις γλώσσες προγραμματισμού που είναι πιο δημοφιλείς. Σκεφτείτε ποιες από αυτές τις δεξιότητες μπορούν να αξιοποιηθούν άμεσα από τον Νίκο, με βάση την τρέχουσα εμπειρία του ως διαχειριστής δικτύων.
- **Feedback:** Αν η ανάλυσή σας περιλαμβάνει προτάσεις για δεξιότητες που συνδέονται άμεσα με τις σημερινές απαιτήσεις της αγοράς, όπως η γνώση σε τεχνολογίες cloud ή γλώσσες προγραμματισμού όπως Python ή JavaScript, και έχετε λάβει υπόψη τις αυξανόμενες ανάγκες σε τεχνολογίες όπως η τεχνητή νοημοσύνη,

τότε βρίσκεστε στον σωστό δρόμο. Βεβαιωθείτε ότι οι προτάσεις σας βασίζονται σε αξιόπιστα και ενημερωμένα δεδομένα.

[End_of_Page]

4.2.4. Αυτο-Αξιολόγηση Market Analysis Matching Pairs [Matching Pairs]

Σε αυτή την ενότητα της αυτοαξιολόγησης, θα συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα τύπου “Matching Pairs” για να αξιολογήσετε την ικανότητά σας να συνδυάζετε επαγγελματικές επιδιώξεις με τις κατάλληλες τάσεις της αγοράς εργασίας.

Δραστηριότητα:

Θα σας παρουσιαστούν τρεις διαφορετικές επαγγελματικές επιδιώξεις και τρεις τάσεις της αγοράς εργασίας. Ο στόχος σας είναι να ταιριάζετε κάθε επαγγελματική επιδίωξη με την κατάλληλη τάση της αγοράς, λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις που αποκτήσατε από τις προηγούμενες ενότητες του μαθήματος:

1. **Επαγγελματική Επιδίωξη:** Μετάβαση σε ρόλο στον τομέα της ανάλυσης δεδομένων.
2. **Επαγγελματική Επιδίωξη:** Ανάπτυξη δεξιοτήτων στον τομέα της ανάπτυξης εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας.
3. **Επαγγελματική Επιδίωξη:** Ανάπτυξη δεξιοτήτων στον τομέα της ανάπτυξης εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας.
 - A. **Τάση της Αγοράς:** Αύξηση της ζήτησης για ειδικούς σε Big Data και ανάλυση δεδομένων λόγω της ψηφιοποίησης των επιχειρήσεων.
 - B. **Τάση της Αγοράς:** Ανάπτυξη της αγοράς εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας και ανάγκη για εξειδικευμένους προγραμματιστές.
 - C. **Τάση της Αγοράς:** Αύξηση της ζήτησης για βιώσιμες πρακτικές και πράσινες τεχνολογίες στις επιχειρήσεις.

Οδηγίες:

- Διαβάστε προσεκτικά κάθε επαγγελματική επιδίωξη και επιλέξτε τη σωστή τάση της αγοράς που ταιριάζει με αυτήν.

- Μόλις κάνετε την επιλογή σας, θα λάβετε ανατροφοδότηση σχετικά με το κατά πόσον η επιλογή σας ήταν σωστή ή όχι, καθώς και περαιτέρω πληροφορίες για το γιατί η τάση της αγοράς ταιριάζει (ή δεν ταιριάζει) με την επαγγελματική επιδίωξη.

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς οι τάσεις της αγοράς μπορούν να συνδυαστούν με συγκεκριμένες επαγγελματικές επιδιώξεις, ενισχύοντας την ικανότητά σας να παρέχετε στοχευμένες συμβουλές στους πελάτες σας.

1 -> A

2 -> B

3 -> C

[End_of_Page]

4.3. Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 3 (50')

4.3.1. Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας (Μικρο-Μάθημα) 3 [Υπερκείμενο]

Σε αυτή την ενότητα, θα δούμε μια συνοπτική ανασκόπηση των κύριων σημείων που καλύψαμε στο Μικρο-Μάθημα 3. Ειδικότερα:

1. GROW Model:

- Αναλύσαμε τη δομή του GROW Model (Goal, Reality, Options, Will) και πώς χρησιμοποιείται για την καθοδήγηση επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Εστίασαμε στη διαδικασία καθορισμού στόχων και στην ανάλυση των πραγματικών δεδομένων που αντιμετωπίζει ο πελάτης.
- Εξετάσαμε πώς να δημιουργούμε επιλογές και πλάνα δράσης που είναι ρεαλιστικά και επιτεύξιμα για τον πελάτη.

2. Ανάλυση Επαγγελματικών Επιδιώξεων και Τάσεων Αγοράς:

- Διερευνήσαμε τις τεχνικές ανάλυσης των επαγγελματικών επιδιώξεων του πελάτη με βάση τις τάσεις της αγοράς εργασίας.
- Συζητήσαμε πώς να χρησιμοποιείτε δεδομένα αγοράς για την παροχή στοχευμένων συμβουλών, βοηθώντας τους πελάτες να ευθυγραμμίσουν τις επιδιώξεις τους με τις ευκαιρίες που προσφέρει η αγορά.

Η ανασκόπηση αυτή σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις τεχνικές στην πράξη για να υποστηρίξετε τους πελάτες σας στη διαχείριση και ανάπτυξη της καριέρας τους.

[End_of_Page]

4.3.2. Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]

Σενάριο:

Έχετε αναλάβει να συμβουλευστείτε έναν πελάτη, τον Γιάννη, ο οποίος είναι 35 ετών και εργάζεται εδώ και πέντε χρόνια ως υπεύθυνος έργων σε έναν μεσαίου μεγέθους οργανισμό στον τομέα των τεχνολογιών πληροφορικής. Ο Γιάννης έχει καλή γνώση διαχείρισης έργων, αλλά αισθάνεται ότι έχει φτάσει σε ένα «ταβάνι» στην τρέχουσα θέση του και επιθυμεί να εξερευνήσει νέες επαγγελματικές ευκαιρίες. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφερόμενος για τους τομείς της τεχνητής νοημοσύνης (AI) και της ανάλυσης δεδομένων, καθώς θεωρεί ότι αυτοί οι τομείς έχουν σημαντική δυναμική για το μέλλον. Ωστόσο, δεν είναι σίγουρος αν πρέπει να συνεχίσει σε έναν πιο εξειδικευμένο ρόλο στη διαχείριση έργων εντός αυτών των τομέων ή να μεταβεί σε μια πιο τεχνική θέση, όπως αυτή του ειδικού ανάλυσης δεδομένων.

Επιπλέον Στοιχεία:

- Ο Γιάννης έχει ήδη παρακολουθήσει βασικά σεμινάρια για την ανάλυση δεδομένων και την τεχνητή νοημοσύνη, αλλά δεν έχει επαγγελματική εμπειρία σε αυτούς τους τομείς.
- Ο τρέχων εργοδότης του προσφέρει μια ευκαιρία για μετάθεση σε ένα έργο που σχετίζεται με την τεχνητή νοημοσύνη, αλλά σε θέση που δεν έχει ηγετικό ρόλο.
- Η αγορά εργασίας δείχνει αυξημένη ζήτηση για ειδικούς στην ανάλυση δεδομένων και την τεχνητή νοημοσύνη, αλλά και αυξημένο ανταγωνισμό για τις θέσεις αυτές.
- Ο Γιάννης ανησυχεί για το ενδεχόμενο μείωσης των αποδοχών του αν μετακινηθεί σε μια πιο τεχνική θέση, ειδικά σε αρχικό επίπεδο.

Απαιτήσεις:

1. Εφαρμογή του GROW Model:

- **Goal (Στόχος):** Ορίστε τον επαγγελματικό στόχο του Γιάννη, λαμβάνοντας υπόψη τα ενδιαφέροντά του για την τεχνητή νοημοσύνη και την ανάλυση δεδομένων.
- **Reality (Πραγματικότητα):** Αξιολογήστε την τρέχουσα κατάσταση του Γιάννη, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων του, της εμπειρίας του, και των ευκαιριών που του προσφέρονται από τον εργοδότη του.
- **Options (Επιλογές):** Αναπτύξτε διάφορες επιλογές για το επαγγελματικό του μέλλον. Σκεφτείτε τις συνέπειες κάθε επιλογής, όπως την εξειδίκευση στη διαχείριση έργων στον τομέα της AI ή την μετάβαση σε μια τεχνική θέση.
- **Will (Θέληση/Δέσμευση):** Προτείνετε ένα σχέδιο δράσης, λαμβάνοντας υπόψη την αβεβαιότητα του Γιάννη για το ενδεχόμενο μείωσης των αποδοχών του, και τη δυνατότητα απόκτησης περισσότερης εμπειρίας σε αυτούς τους τομείς.

2. Ανάλυση Αγοράς:

- Εντοπίστε τις τάσεις της αγοράς εργασίας στους τομείς της τεχνητής νοημοσύνης και της ανάλυσης δεδομένων, και αξιολογήστε πώς αυτές οι τάσεις μπορούν να επηρεάσουν τις αποφάσεις του Γιάννη.
- Δώστε προτάσεις για τις δεξιότητες και τις πιστοποιήσεις που θα μπορούσαν να βελτιώσουν τις προοπτικές του Γιάννη, ειδικά εάν αποφασίσει να επιλέξει έναν τεχνικό ρόλο.

Αξιολόγηση:

Η εργασία σας θα αξιολογηθεί βάσει της σαφήνειας και της πληρότητας της ανάλυσης του GROW Model και της αγοράς εργασίας. Θα κριθεί η ικανότητά σας να αναπτύξετε ένα πρακτικό και εφικτό σχέδιο δράσης για τον πελάτη, που να λαμβάνει υπόψη τις προσωπικές του ανησυχίες και τις επαγγελματικές τάσεις της αγοράς.

[End_of_Page]

4.3.3. Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Poll]

Περιεχόμενο:

Σε αυτή την ενότητα, θα έχετε την ευκαιρία να αξιολογήσετε την πρόοδο που έχετε κάνει με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα που καλύφθηκαν στο μικρο-μάθημα. Αυτή η αυτοαξιολόγηση θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα δυνατά σας σημεία και τις περιοχές στις οποίες χρειάζεται να εστιάσετε περαιτέρω.

Checklist:

Θα δείτε μια σελίδα κειμένου με τις παρακάτω δηλώσεις, κάθε μία συνοδευόμενη από ένα poll, όπου θα επιλέξετε πόσο άνετα νιώθετε με την εφαρμογή της αντίστοιχης δεξιότητας.

1. **Μπορώ να εφαρμόσω το GROW Model για την αξιολόγηση και καθοδήγηση στη διαχείριση καριέρας.**
 - Είστε πολύ άνετοι
 - Άνετοι
 - Ουδέτεροι
 - Δυσκολεύεστε
 - Χρειάζεστε περισσότερη εξάσκηση
2. **Μπορώ να αναλύσω επαγγελματικές επιδιώξεις και να τις συσχετίσω με τις τάσεις της αγοράς εργασίας.**
 - Είστε πολύ άνετοι
 - Άνετοι
 - Ουδέτεροι
 - Δυσκολεύεστε
 - Χρειάζεστε περισσότερη εξάσκηση
3. **Μπορώ να δημιουργήσω ένα σχέδιο δράσης για την καριέρα ενός πελάτη, βασισμένο σε δεδομένα αγοράς και τεχνικές συμβουλευτικής.**
 - Είστε πολύ άνετοι
 - Άνετοι
 - Ουδέτεροι
 - Δυσκολεύεστε

- Χρειάζεστε περισσότερη εξάσκηση

Αφού απαντήσετε στα polls, θα μπορείτε να δείτε τα συνολικά αποτελέσματα της τάξης και να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με τους συναδέλφους σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πού στέκεστε σε σχέση με τους άλλους και να αποφασίσετε αν χρειάζεται να εστιάσετε περισσότερο σε κάποιες δεξιότητες.

[End_of_Page]

4.3.4. Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]

Περιεχόμενο:

Μετά την ολοκλήρωση της αυτοαξιολόγησης, σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε σε μια συζήτηση στο forum. Αυτή η συζήτηση έχει στόχο να σας βοηθήσει να ανταλλάξετε σκέψεις και απόψεις σχετικά με τις τεχνικές που διδαχθήκατε, όπως το GROW Model και η ανάλυση τάσεων αγοράς.

Θέματα συζήτησης:

- Πώς εφαρμόσατε το GROW Model σε πραγματικά σενάρια; Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε;
- Πώς πιστεύετε ότι οι τάσεις της αγοράς εργασίας θα επηρεάσουν τις επαγγελματικές επιδιώξεις των πελατών σας;
- Τι προτάσεις θα δίνατε σε άλλους συμμετέχοντες που δυσκολεύονται με την ανάλυση δεδομένων αγοράς;

Η συζήτηση αυτή είναι μια ευκαιρία για να εμπλουτίσετε την εμπειρία σας, να μάθετε από άλλους συμμετέχοντες και να βρείτε απαντήσεις σε ερωτήσεις που μπορεί να έχετε. Ενθαρρύνεστε να είστε ενεργοί και να μοιραστείτε τις γνώσεις και τις εμπειρίες σας με την κοινότητα.

[End_of_Page]

4.4. Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα [Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]

Σε αυτή την ενότητα, θα βρείτε έναν κατάλογο με προτεινόμενους πόρους για να εμβαθύνετε στις τεχνικές που καλύψατε κατά τη διάρκεια του μικρο-μαθήματος. Αν θέλετε να εξερευνήσετε περισσότερο τη χρήση του GROW Model για την ανάπτυξη καριέρας ή την ανάλυση τάσεων της αγοράς, οι παρακάτω πόροι θα σας φανούν εξαιρετικά χρήσιμοι.

Προτεινόμενα Online Courses:

1. [Using The GROW Coaching Model \(+ Example PDF Worksheet\)](#). Ένα online course που καλύπτει τη θεωρία και την πρακτική εφαρμογή του GROW Model σε βάθος.
2. [Market Research and Consumer Behavior](#). Αυτό το μάθημα σας βοηθά να κατανοήσετε τις τάσεις της αγοράς και πώς να τις αναλύετε για να παρέχετε καλύτερες συμβουλές.

Προτεινόμενα Άρθρα:

1. Leach, S. (2020). Behavioural coaching: The GROW model. In *The Coaches' Handbook* (pp. 176-186). Routledge.
2. Chetana, N., & Mohapatra, A. D. (2017). Career planning and career management as antecedents of career development: A study. *Asian Journal of Management*, 8(3), 614-618.

Αυτοί οι πόροι θα σας βοηθήσουν να ενισχύσετε τις γνώσεις σας και να εφαρμόσετε με ακόμα μεγαλύτερη επιτυχία τις δεξιότητες που αποκτήσατε στο microMOOC. Ενθαρρύνεστε να εξερευνήσετε αυτούς τους πόρους και να συνεχίσετε την προσωπική σας ανάπτυξη στον τομέα της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού.

[End_of_Page]

5. Ημέρα 5 – 4^ο Μικρο-Μάθημα - Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων (3 ώρες)

5.0 Εισαγωγή μικρο-μαθήματος

5.0.1 Μαθησιακά Αποτελέσματα Θεματικής Ενότητας 4 [Υπερκείμενο και Poll]

Σε αυτή την εισαγωγική ενότητα, θα παρουσιαστούν τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας 4, η οποία εστιάζει στην ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων. Οι δεξιότητες που θα αναπτύξετε περιλαμβάνουν:

- **ΜΑ4.1: Εφαρμογή της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (Nonviolent Communication - NVC):** Θα μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε την τεχνική της μη βίαιης επικοινωνίας για την κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων και των αναγκών όλων των εμπλεκομένων σε μια σύγκρουση. Αυτή η προσέγγιση προωθεί την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία, βοηθώντας σας να βρείτε κοινές λύσεις.
- **ΜΑ4.2: Τεχνικές Διαμεσολάβησης και Διαπραγμάτευσης:** Θα αναπτύξετε δεξιότητες διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης που θα σας επιτρέψουν να επιτυγχάνετε συμφωνίες και να διατηρείτε τη συνεργασία μεταξύ των μελών μιας ομάδας σε περιπτώσεις συγκρούσεων.

Διεξαγωγή Poll:

Για την αυτοαξιολόγηση της πρότερης γνώσης ή/και εμπειρίας σας σε σχέση με αυτές τις δεξιότητες, θα κληθείτε να απαντήσετε σε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω poll:

1. **Πόσο εξοικειωμένοι είστε με την έννοια της Μη Βίαιης Επικοινωνίας;**
 - Καθόλου εξοικειωμένος/η
 - Λίγο εξοικειωμένος/η
 - Αρκετά εξοικειωμένος/η
 - Πολύ εξοικειωμένος/η
2. **Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ τεχνικές διαμεσολάβησης σε πραγματικές καταστάσεις σύγκρουσης;**
 - Ναι, συχνά

- ο Μερικές φορές
- ο Σπάνια
- ο Ποτέ

Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επιστρέψουν στο roll αργότερα για να δουν τα αποτελέσματα και να αλληλοεπιδράσουν με την κοινότητα.

[End_of_Page]

5.1. 1η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Μη Βίαιη Επικοινωνία για Επίλυση Συγκρούσεων (1 ώρα)

5.1.1. Τεχνική Μη Βίαιης Επικοινωνίας [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την υπο-ενότητα, θα εστιάσουμε στην τεχνική της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (Nonviolent Communication - NVC), μια μέθοδο που αναπτύχθηκε από τον Marshall Rosenberg και που χρησιμοποιείται για την επίλυση συγκρούσεων και την προώθηση αποτελεσματικής και ενσυναισθητικής επικοινωνίας.

Τι είναι η Μη Βίαιη Επικοινωνία (NVC): Η Μη Βίαιη Επικοινωνία είναι μια επικοινωνιακή προσέγγιση που βοηθά τα άτομα να εκφράζουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους με έναν τρόπο που προάγει την αμοιβαία κατανόηση και συνεργασία. Βασίζεται σε τέσσερα βασικά στοιχεία:

1. **Παρατήρηση:** Περιγραφή της κατάστασης χωρίς κριτική ή αξιολόγηση.
2. **Συναίσθημα:** Αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων που προκύπτουν από την κατάσταση.
3. **Ανάγκη:** Κατανόηση των αναγκών που κρύβονται πίσω από τα συναισθήματα.
4. **Αίτημα:** Διατύπωση ενός ξεκάθαρα αιτήματος για δράση που θα μπορούσε να ικανοποιήσει αυτές τις ανάγκες.

Πρακτική Εφαρμογή: Στην πράξη, η NVC μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή συγκρούσεων και παρεξηγήσεων, προσφέροντας έναν τρόπο να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας χωρίς να κατηγορούμε ή να κρίνουμε τους άλλους. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας ενισχύει την ενσυναίσθηση και διευκολύνει την επίλυση συγκρούσεων με αμοιβαία σεβασμό και

κατανόηση. Για να δείτε πώς λειτουργεί η NVC στην πράξη, παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο:



<https://www.youtube.com/watch?v=HodUdqWwUAY> [13:14]

Αυτό το βίντεο παρουσιάζει τον δημιουργό της NVC, Marshall Rosenberg, και εξηγεί με παραδείγματα πώς να εφαρμόσετε την NVC σε καθημερινές καταστάσεις σύγκρουσης.

[End_of_Page]

5.1.2. Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας σε Σενάριο Σύγκρουσης [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Το παρακάτω βίντεο από την ομιλία TEDx της Maria Engels επικεντρώνεται στη Μη Βίαη Επικοινωνία (Nonviolent Communication - NVC) και την αυτογνωσία. Η ομιλήτρια αναλύει πώς η NVC μπορεί να εφαρμοστεί σε καθημερινές καταστάσεις και συγκρούσεις, παρέχοντας πρακτικά παραδείγματα και ενθαρρύνοντας την αυτοεξέταση και τη συναισθηματική νοημοσύνη.



[End_of_Page]

5.1.3. Εφαρμογή Μη Βίαιης Επικοινωνίας [Peer Instruction & Discussion]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα συμμετάσχετε σε ένα σενάριο προσομοίωσης όπου θα ασκηθείτε στην εφαρμογή της τεχνικής της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC). Θα δουλέψετε σε ομάδες δύο ή τριών ατόμων, όπου θα αναλάβετε τους ρόλους του συμβούλου και του πελάτη σε μια υποθετική κατάσταση σύγκρουσης. Στόχος σας είναι να χρησιμοποιήσετε τα τέσσερα συστατικά της NVC—παρατήρηση, συναίσθημα, ανάγκη και αίτημα—για να διαχειριστείτε και να επιλύσετε την σύγκρουση.

Οδηγίες:

1. Επιλέξτε μια κατάσταση σύγκρουσης από τις ακόλουθες επιλογές:
 - ο Ένας εργαζόμενος αισθάνεται ότι δεν λαμβάνει αρκετή αναγνώριση για τη δουλειά του.
 - ο Ένας πελάτης είναι δυσαρεστημένος με την υπηρεσία που έλαβε.
 - ο Δύο μέλη μιας ομάδας έχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με την κατεύθυνση ενός έργου.
2. Χρησιμοποιήστε τα τέσσερα βήματα της NVC για να προσεγγίσετε την κατάσταση:
 - ο **Παρατήρηση:** Περιγράψτε τι συνέβη αντικειμενικά, χωρίς κρίσεις ή ερμηνείες.
 - ο **Συναίσθημα:** Εκφράστε τα συναισθήματα που προκάλεσε η κατάσταση.
 - ο **Ανάγκη:** Αναγνωρίστε τις ανάγκες που συνδέονται με τα συναισθήματα.
 - ο **Αίτημα:** Υποβάλετε ένα συγκεκριμένο, θετικό αίτημα που μπορεί να καλύψει τις ανάγκες.
3. Συζητήστε τα αποτελέσματα και τις προτάσεις σας με τους άλλους συμμετέχοντες.

[End_of_Page]

5.1.4. Αυτο-Αξιολόγηση [Drop Down Problem]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα αντιμετωπίσετε διάφορα σενάρια όπου θα κληθείτε να επιλέξετε την κατάλληλη απάντηση με βάση τις αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας. Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την κατανόησή σας και την ικανότητά σας να εφαρμόζετε την NVC σε πραγματικές καταστάσεις.

Οδηγίες:

- Διαβάστε προσεκτικά κάθε σενάριο που παρουσιάζεται.
- Από τις διαθέσιμες επιλογές, επιλέξτε αυτή που θεωρείτε ότι καλύτερα αντικατοπτρίζει τη σωστή εφαρμογή της NVC.
- Μετά την επιλογή σας, θα λάβετε ανατροφοδότηση (feedback) για την επιλογή σας, μαζί με συμβουλές για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε την προσέγγισή σας.

Παράδειγμα Σεναρίου: Ένας συνάδελφος σας κάνει μια παρατήρηση σε δημόσιο χώρο που σας φέρνει σε δύσκολη θέση. Ποια από τις ακόλουθες αντιδράσεις θεωρείτε ότι ακολουθεί τις αρχές της NVC;

- (Α) «Δεν ξέρεις τι λες. Τι σε κάνει να νομίζεις ότι μπορείς να με κρίνεις έτσι;»
- (Β) «Όταν μιλάς για το έργο μου μπροστά στους άλλους, νιώθω αμηχανία γιατί χρειάζομαι σεβασμό στη δουλειά μου. Θα μπορούσες να μιλάς μαζί μου κατ' ιδίαν αν έχεις παρατηρήσεις;»
- (Γ) «Απλώς μην ξαναμιλήσεις για μένα μπροστά στους άλλους, είναι ανεπίτρεπτο.»

Αυτό το είδος δραστηριότητας ενισχύει την πρακτική κατανόηση της NVC και προσφέρει τη δυνατότητα αυτοβελτίωσης μέσα από την άμεση ανατροφοδότηση.

[End_of_Page]

5.2. 2η υπο-ενότητα Μικρο-Μαθήματος 4: Διαμεσολάβηση και Διαπραγμάτευση στην Επίλυση Συγκρούσεων (1 ώρα)

5.2.1. Τεχνικές Διαμεσολάβησης και Διαπραγμάτευσης [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Σε αυτή την ενότητα, θα μάθετε για τις βασικές τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης που χρησιμοποιούνται για την επίλυση συγκρούσεων στο εργασιακό περιβάλλον. Οι τεχνικές αυτές στοχεύουν στη διατήρηση της συνεργασίας μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών και στην επίτευξη συμφωνιών που ικανοποιούν όλες τις πλευρές.

- **Ορισμός και Σκοπός Διαμεσολάβησης:** Διαμεσολάβηση είναι η διαδικασία στην οποία ένας ουδέτερος τρίτος (ο διαμεσολαβητής) διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ των μερών σε μια σύγκρουση για να τους βοηθήσει να φτάσουν σε μια κοινά αποδεκτή λύση.
- **Βασικά Στάδια της Διαμεσολάβησης:**
 1. **Προετοιμασία:** Κατανόηση του προβλήματος, των εμπλεκόμενων μερών και των επιδιώξεων τους.
 2. **Συνάντηση:** Ο διαμεσολαβητής οργανώνει μια συνάντηση όπου τα μέρη παρουσιάζουν τις θέσεις τους.
 3. **Διαπραγμάτευση:** Διευκόλυνση της συζήτησης για την αναζήτηση κοινά αποδεκτών λύσεων.
 4. **Συμφωνία:** Τα μέρη συμφωνούν σε μια λύση και καταγράφουν τις αποφάσεις τους.
- **Τεχνικές Διαπραγμάτευσης:**
 - **BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement):** Κατανόηση της καλύτερης εναλλακτικής λύσης σε περίπτωση που δεν επιτευχθεί συμφωνία.
 - **Δημιουργία Αμοιβαίου Οφέλους:** Αναζήτηση λύσεων που ωφελούν όλες τις πλευρές.
 - **Ενεργητική Ακρόαση:** Εστίαση στις ανάγκες και τα συναισθήματα του άλλου μέρους για να κατανοηθεί πλήρως η θέση του.

Βίντεο:

Στο βίντεο που ακολουθεί, η Karleen Savage, μια επαγγελματίας διαπραγματεύτρια ομήρων, παρουσιάζει στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις υψηλού στρες και πώς αυτές μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή διαμεσολάβηση και διαπραγμάτευση.



[A hostage negotiator on how to resolve conflict | Karleen Savage | TEDxValparaisoUniversity](#)

[10:10]

[End_of_Page]

5.2.2. Εφαρμογή Διαμεσολάβησης σε Εργασιακό Σενάριο [Υπερκείμενο και Βίντεο]

Το παρακάτω βίντεο προσφέρει μια πρακτική επίδειξη της διαμεσολάβησης σε ένα εργασιακό σενάριο, όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε πώς ένας διαμεσολαβητής βοηθά στην επίλυση μιας σύγκρουσης μεταξύ συναδέλφων..



[Workplace Mediation - Conflict Resolution Process](#) [08:22]

[End_of_Page]

5.2.3. *Mediation and Negotiation Problem [Problem with Hints and Feedback]*

Δραστηριότητα:

Σενάριο: Εργάζεστε ως διαμεσολαβητής σε μια μεσαίου μεγέθους εταιρεία πληροφορικής, την TechSolution, η οποία ειδικεύεται στην ανάπτυξη εξειδικευμένου λογισμικού για επιχειρήσεις. Η ομάδα της εταιρείας βρίσκεται σε μια κρίσιμη φάση ανάπτυξης ενός νέου λογισμικού διαχείρισης πελατειακών σχέσεων (CRM), το οποίο υπόσχεται να φέρει σημαντικά έσοδα και να εδραιώσει την εταιρεία στην αγορά.

Ωστόσο, έχει προκύψει μια σοβαρή διαφωνία μεταξύ δύο βασικών στελεχών της ομάδας: του επικεφαλής της ομάδας ανάπτυξης λογισμικού, Γιώργου, και του υπεύθυνου προϊόντος, Μιχάλη.

Λεπτομέρειες της Διαφωνίας:

- **Γιώργος:** Ο Γιώργος, με πολυετή εμπειρία στον τομέα της ανάπτυξης λογισμικού, υποστηρίζει ότι για την επιτυχία του νέου λογισμικού πρέπει να ενσωματωθεί μια νέα, καινοτόμος τεχνολογία που θα βελτιώσει σημαντικά την ταχύτητα και την ευχρηστία του συστήματος. Θεωρεί ότι αυτή η τεχνολογία είναι κρίσιμη για τη διαφοροποίηση του προϊόντος από τον ανταγωνισμό. Ωστόσο, η νέα τεχνολογία είναι ακριβή και θα απαιτήσει πρόσθετους πόρους και χρόνο για την εφαρμογή της.
- **Μιχάλης:** Ο Μιχάλης, υπεύθυνος για τη στρατηγική προϊόντος και τις πωλήσεις, εκφράζει σοβαρές ανησυχίες σχετικά με το κόστος και τον χρόνο που απαιτείται για την ενσωμάτωση της νέας τεχνολογίας. Πιστεύει ότι το έργο μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά και να υπερβεί τον προϋπολογισμό, με αποτέλεσμα να χαθούν σημαντικές ευκαιρίες στην αγορά. Επίσης, φοβάται ότι η πολυπλοκότητα της νέας τεχνολογίας μπορεί να δυσκολέψει την πώληση του προϊόντος σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις, που αποτελούν τον κύριο στόχο της εταιρείας.

Η διαφωνία έχει κλιμακωθεί σε σημείο που οι συναντήσεις της ομάδας είναι πλέον τεταμένες και οι δύο πλευρές αρνούνται να συνεργαστούν, γεγονός που απειλεί την πρόοδο του έργου και την αρμονία της ομάδας.

Βήματα για την Επίλυση:

1. Ανάλυση της Κατάστασης:

- Διαβάστε προσεκτικά το σενάριο και εντοπίστε τα βασικά σημεία της διαφωνίας μεταξύ του Γιώργου και του Μιχάλη.
- Προσδιορίστε τα ενδιαφέροντα, τους στόχους και τις ανησυχίες του καθενός. Ποιες είναι οι βασικές προτεραιότητες του Γιώργου και του Μιχάλη; Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες για την ομάδα και το έργο αν η διαφωνία συνεχιστεί;

2. Προτάσεις για Διαμεσολάβηση:

- Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις σας στις τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης, προτείνετε τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να διευκολύνετε την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των δύο μερών.
- Μπορείτε να σκεφτείτε στρατηγικές όπως η εξεύρεση ενός συμβιβασμού, η προώθηση μιας δοκιμαστικής φάσης της νέας τεχνολογίας με περιορισμένο κόστος ή η αναζήτηση εξωτερικών χρηματοδοτήσεων για την υποστήριξη της ανάπτυξης.

3. Επιλογή της Καλύτερης Προσέγγισης:

- Από τις προτάσεις που δημιουργήσατε, επιλέξτε αυτή που θεωρείτε πιο κατάλληλη για την επίλυση της διαφωνίας. Αιτιολογήστε την επιλογή σας, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τους στόχους και των δύο πλευρών, καθώς και τον χρόνο και τους πόρους που είναι διαθέσιμοι.

4. Hints and Feedback:

- Hint: Σκεφτείτε πώς μπορείτε να κατανοήσετε βαθύτερα τα συμφέροντα και των δύο πλευρών. Ποια είναι τα κύρια επιχειρήματα του Γιώργου και του Μιχάλη; Πώς θα μπορούσατε να εντοπίσετε κοινά σημεία που μπορούν να βοηθήσουν στη γεφύρωση της διαφωνίας; Μήπως μια προσωρινή δοκιμή της νέας τεχνολογίας με ελεγχόμενο κόστος θα μπορούσε να είναι ένα πρώτο βήμα προς τη συμφωνία;
- Feedback: Εάν η προσέγγισή σας εστιάζει στη δημιουργία ενός κοινού σημείου επαφής, όπως μια δοκιμαστική φάση της νέας τεχνολογίας με

περιορισμένο ρίσκο, και έχετε λάβει υπόψη τόσο τις ανησυχίες για τον προϋπολογισμό όσο και την ανάγκη καινοτομίας, τότε έχετε κάνει μια καλή επιλογή. Βεβαιωθείτε ότι η λύση σας προάγει τη συνεργασία και δεν αφήνει κάποια από τις πλευρές να αισθάνεται αδικημένη.

[End_of_Page]

5.2.4. Αυτο-Αξιολόγηση Mediation [Matching Pairs]

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα σας παρουσιαστούν τέσσερα σενάρια συγκρούσεων στο χώρο εργασίας και τέσσερις διαφορετικές στρατηγικές διαμεσολάβησης ή διαπραγμάτευσης. Ο στόχος σας είναι να ταιριάξετε κάθε σενάριο με την κατάλληλη στρατηγική.

Σενάρια:

1. **Σενάριο 1:** Ένας υπάλληλος νιώθει παραγκωνισμένος επειδή οι προτάσεις του για την ανάπτυξη νέων προϊόντων αγνοούνται συνεχώς από την ομάδα. Η δυσαρέσκεια του υπαλλήλου έχει αρχίσει να επηρεάζει την απόδοσή του.
2. **Σενάριο 2:** Δύο συνεργάτες διαφωνούν έντονα σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης ενός έργου. Ο ένας θέλει να ακολουθήσει μια παραδοσιακή προσέγγιση, ενώ ο άλλος προτείνει έναν πιο καινοτόμο αλλά ριψοκίνδυνο τρόπο.
3. **Σενάριο 3:** Ένας υπεύθυνος πωλήσεων αισθάνεται ότι οι συνάδελφοί του δεν τον υποστηρίζουν αρκετά, γεγονός που οδηγεί σε απογοήτευση και μειωμένη συνεργασία.
4. **Σενάριο 4:** Ο επικεφαλής μιας ομάδας αντιμετωπίζει διαρκείς διαφωνίες μεταξύ των μελών της ομάδας του σχετικά με τον καταμερισμό των εργασιών.

Στρατηγικές Διαμεσολάβησης:

1. **Στρατηγική 1:** Χρήση της τεχνικής ενεργητικής ακρόασης για να εντοπίσετε τις πραγματικές ανησυχίες και των δύο πλευρών και να δημιουργήσετε κοινές βάσεις για συζήτηση.

2. **Στρατηγική 2:** Εφαρμογή της τεχνικής της «ανατροφοδότησης» για να διευκρινιστούν τα σημεία συμφωνίας και διαφωνίας μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών.
3. **Στρατηγική 3:** Εστίαση στη συνεργασία, προτείνοντας τη διερεύνηση νέων ιδεών και προσεγγίσεων που μπορεί να ενσωματώσουν και τις δύο πλευρές.
4. **Στρατηγική 4:** Ανάθεση ενός ουδέτερου τρίτου προσώπου για να διευκολύνει τη συζήτηση και να προσφέρει μια αντικειμενική προοπτική.

Δραστηριότητα: Ταιριάξτε κάθε σενάριο με τη στρατηγική που θεωρείτε πιο κατάλληλη. Μόλις ολοκληρώσετε τη διαδικασία, θα λάβετε ανατροφοδότηση για το εάν οι επιλογές σας ήταν σωστές και γιατί.

[End_of_Page]

5.3. Ανακεφαλαίωση και Αυτο-Αξιολόγηση Μικρο-Μαθήματος 4 (50')

5.3.1. Ανακεφαλαίωση Θεματικής Ενότητας 4 [Υπερκείμενο]

Σε αυτή την ενότητα, θα συνοψίσουμε τα βασικά σημεία του Μικρο-Μαθήματος 4, εστιάζοντας στις κύριες τεχνικές που αναπτύξαμε για την επίλυση συγκρούσεων στο εργασιακό περιβάλλον.

1. Μη Βίαιη Επικοινωνία (Nonviolent Communication - NVC):

- Η σημασία της κατανόησης των συναισθημάτων και των αναγκών όλων των εμπλεκόμενων.
- Βασικά βήματα της NVC: Παρατήρηση, Συναίσθημα, Ανάγκη, Αίτημα.
- Παραδείγματα εφαρμογής της NVC σε καταστάσεις σύγκρουσης.

2. Τεχνικές Διαμεσολάβησης και Διαπραγμάτευσης:

- Πώς χρησιμοποιούμε τη διαμεσολάβηση για να δημιουργήσουμε έναν διάλογο μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών.
- Στρατηγικές για την επίτευξη αμοιβαίων συμφωνιών που είναι αποδεκτές από όλες τις πλευρές.
- Εφαρμογή της διαπραγμάτευσης για τη διατήρηση της συνεργασίας και της αρμονίας στην ομάδα.

5.3.2. Εργασία Αυτοαξιολόγησης [Open Response Assessment]

Σενάριο:

Είστε διευθυντής ενός τμήματος σε μια μεγάλη εταιρεία λιανικού εμπορίου. Δύο από τους βασικούς σας υπαλλήλους, η Άννα και ο Κώστας, έχουν έρθει σε σύγκρουση σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης μιας μεγάλης παραγγελίας. Η Άννα πιστεύει ότι πρέπει να ακολουθήσει ένα αυστηρό χρονοδιάγραμμα παράδοσης για να ικανοποιήσει τον πελάτη, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει επιπλέον ώρες εργασίας και πίεση για την ομάδα. Ο Κώστας, από την άλλη, πιστεύει ότι είναι προτιμότερο να διαπραγματευτεί με τον πελάτη μια μικρή καθυστέρηση για να διασφαλίσει ότι η ομάδα δεν θα εξαντληθεί και ότι η ποιότητα του προϊόντος θα παραμείνει υψηλή.

Βήματα:

1. Ανάλυση της Σύγκρουσης:

- Αναλύστε τη σύγκρουση που έχει προκύψει μεταξύ της Άννας και του Κώστα. Τι ανάγκες και συμφέροντα έχει η κάθε πλευρά; Ποια είναι τα βασικά σημεία διαφωνίας;
- Σκεφτείτε πώς οι τεχνικές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση και την επίλυση αυτής της διαφωνίας.

2. Πρόταση Επίλυσης με Χρήση NVC:

- Περιγράψτε πώς θα εφαρμόσετε τη Μη Βίαιη Επικοινωνία για να βοηθήσετε την Άννα και τον Κώστα να κατανοήσουν ο ένας τις ανάγκες του άλλου και να φτάσουν σε μια κοινά αποδεκτή λύση.
- Δημιουργήστε μια πρόταση λύσης που να λαμβάνει υπόψη και τις δύο πλευρές, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που μάθατε.

3. Διαμεσολάβηση και Διαπραγμάτευση:

- Προτείνετε πώς μπορείτε να διαμεσολαβήσετε μεταξύ των δύο μερών για να φτάσετε σε μια συμφωνία που θα είναι επωφελής για όλη την ομάδα.

- Ποια στρατηγική διαπραγμάτευσης θα χρησιμοποιήσετε για να εξασφαλίσετε ότι η τελική απόφαση θα είναι αποδεκτή από όλους και δεν θα δημιουργήσει περαιτέρω εντάσεις;

4. Hints and Feedback:

- Μόλις ολοκληρώσετε την εργασία σας, θα λάβετε ανατροφοδότηση για την προσέγγισή σας, με χρήσιμα hints που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη στρατηγική σας και να κατανοήσετε πώς να αντιμετωπίσετε καλύτερα τέτοιες συγκρούσεις στο μέλλον.

[End_of_Page]

5.3.3. Αυτοαξιολόγηση - Checklist: Μπορώ να το κάνω... [Polls]

Σε αυτή την ενότητα, θα κάνετε μια αυτοαξιολόγηση για να εξετάσετε την κατανόηση και την ικανότητά σας να εφαρμόσετε τις τεχνικές που διδαχτήκατε στο Μικρο-Μάθημα 4. Θα σας ζητηθεί να απαντήσετε σε μια σειρά από ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να αναλογιστείτε τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας.

Παρακάτω είναι οι ερωτήσεις που θα δείτε:

1. **Μπορώ να εφαρμόσω τη Μη Βίαιη Επικοινωνία σε καταστάσεις συγκρούσεων;**
 - Ναι
 - Όχι
 - Ακόμα Αναπτύσσω αυτήν την Ικανότητα
2. **Μπορώ να καθοδηγήσω μια διαδικασία διαμεσολάβησης για την επίλυση μιας σύγκρουσης στο εργασιακό περιβάλλον;**
 - Ναι
 - Όχι
 - Ακόμα Αναπτύσσω αυτήν την Ικανότητα
3. **Μπορώ να χρησιμοποιήσω αποτελεσματικές τεχνικές διαπραγμάτευσης για την επίτευξη συμφωνίας σε μια επαγγελματική διαμάχη;**
 - Ναι
 - Όχι
 - Ακόμα Αναπτύσσω αυτήν την Ικανότητα

4. **Μπορώ να διακρίνω πότε χρειάζεται διαμεσολάβηση και πότε είναι προτιμότερη η άμεση διαπραγμάτευση;**
- Ναι
 - Όχι
 - Ακόμα Αναπτύσσω αυτήν την Ικανότητα

Οδηγίες:

Απαντήστε σε κάθε ερώτηση με βάση την εμπιστοσύνη σας στις ικανότητές σας. Στο τέλος της ενότητας, θα έχετε την ευκαιρία να επιστρέψετε στις απαντήσεις σας και να δείτε πώς συγκρίνεται η πρόδός σας με εκείνη των υπόλοιπων συμμετεχόντων.

[End_of_Page]

5.3.4. Συζήτηση στο Forum [Discussion Forum]

Σε αυτήν την ενότητα, θα συμμετάσχετε σε μια συζήτηση στο Forum με άλλους συμμετέχοντες του μαθήματος. Ο στόχος είναι να ανταλλάξετε ιδέες και απόψεις σχετικά με τις τεχνικές που μάθατε στο Μικρο-Μάθημα 4, να μοιραστείτε εμπειρίες και να συζητήσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε.

Θέμα Συζήτησης:

1. **Μη Βίαιη Επικοινωνία (NVC):** Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά την προσπάθεια να εφαρμόσετε τη Μη Βίαιη Επικοινωνία σε μια πραγματική ή προσομοιωμένη κατάσταση σύγκρουσης; Πώς τις αντιμετωπίσατε;
2. **Διαμεσολάβηση και Διαπραγμάτευση:** Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι τεχνικές διαμεσολάβησης και διαπραγμάτευσης που μάθατε μπορούν να εφαρμοστούν στην εργασία σας; Μοιραστείτε παραδείγματα από το δικό σας εργασιακό περιβάλλον όπου αυτές οι τεχνικές θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες.

Οδηγίες:

Παρακαλούμε να συμμετέχετε ενεργά στη συζήτηση, να σχολιάσετε τις αναρτήσεις άλλων συμμετεχόντων και να απαντήσετε σε σχόλια που σας αφορούν. Η αλληλεπίδραση αυτή θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε βαθύτερα τις τεχνικές που διδαχτήκατε και να δείτε πώς άλλοι συμμετέχοντες τις εφαρμόζουν στην πράξη.

[End_of_Page]

5.4. Προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση στο θέμα [Προτάσεις για Επιπλέον Εκπαίδευση]

Για όσους ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν περισσότερο στις τεχνικές Μη Βίαιης Επικοινωνίας και διαμεσολάβησης, παρακάτω παρατίθενται προτάσεις για επιπλέον εκπαίδευση. Αυτές οι προτάσεις περιλαμβάνουν online courses, άρθρα και βιβλία που προσφέρουν εκτενή γνώση και πρακτικά εργαλεία για την εφαρμογή των τεχνικών αυτών σε διάφορα πλαίσια.

Προτεινόμενα Online Courses:

“Art of communication: NVC the Nonviolent Communication | Udemy”:

Αυτό το course εισάγει τις βασικές αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC) και δίνει έμφαση στην εφαρμογή τους σε καθημερινές επικοινωνίες και συγκρούσεις. Περιλαμβάνει διαλέξεις, παραδείγματα και ασκήσεις πρακτικής.

Προτεινόμενα Άρθρα:

1. Korlipara, M., & Shah, H. (2024). “Power of words”: impact, concerns and applications of nonviolent communication training. *European Journal of Training and Development*, 48(1/2), 90-111.
2. Furlong, G. T. (2020). *The conflict resolution toolbox: Models and maps for analyzing, diagnosing, and resolving conflict*. John Wiley & Sons.

Οδηγίες:

Αφιερώστε χρόνο για να εξετάσετε τις παραπάνω προτάσεις και να επιλέξετε το εκπαιδευτικό υλικό που σας ενδιαφέρει περισσότερο. Η συνέχιση της εκπαίδευσής σας σε αυτά τα θέματα θα σας επιτρέψει να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας και να γίνετε πιο αποτελεσματικοί στην εφαρμογή των τεχνικών που έχετε μάθει.

[End_of_Page]

[End_of_Day5]

6. Ημέρα 6 – Αξιολόγηση (1 ώρα)

6.ο Οδηγίες για τη διεξαγωγή της τελικής εξέτασης του micro-MOOC [Υπερκείμενο]

Αγαπητοί εκπαιδευόμενοι,

Φτάσατε στο τέλος του προγράμματος μας και είστε έτοιμοι να προχωρήσετε στην τελική εξέταση του micro-MOOC. Η εξέταση αυτή έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει την κατανόησή σας και την ικανότητά σας να εφαρμόσετε τις δεξιότητες που αναπτύξατε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Οδηγίες για την Εξέταση:

1. **Διάρκεια Εξέτασης:** Η εξέταση διαρκεί 60 λεπτά. Σας συνιστούμε να διαχειριστείτε τον χρόνο σας με προσοχή, αφιερώνοντας επαρκή χρόνο σε κάθε ερώτηση.
2. **Μορφή Εξέτασης:** Η εξέταση αποτελείται από μια σειρά ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής, ανοιχτού τύπου και πρακτικών σεναρίων. Κάθε ερώτηση έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει συγκεκριμένες δεξιότητες που αναπτύξατε κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
3. **Βαθμολογία:**
 - ο Η ελάχιστη βαθμολογία που απαιτείται για να θεωρηθείτε επιτυχείς στην εξέταση είναι το 70%. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απαντήσετε σωστά τουλάχιστον 70% των ερωτήσεων.
 - ο Κάθε σωστή απάντηση σας φέρνει πιο κοντά στην επιτυχία, οπότε φροντίστε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με προσοχή.

4. Προϋποθέσεις Επιτυχίας:

- Θα πρέπει να ολοκληρώσετε όλες τις ερωτήσεις μέσα στον καθορισμένο χρόνο.
- Σας προτείνουμε να ξεκινήσετε με τις ερωτήσεις που νιώθετε πιο άνετα και να επιστρέψετε στις πιο δύσκολες στο τέλος, αν χρειαστεί.

5. Πρόσβαση στην Εξέταση:

- Η εξέταση θα είναι διαθέσιμη μέσω της πλατφόρμας του micro-MOOC. Ακολουθήστε τον σύνδεσμο που παρέχεται στο τέλος αυτής της παρουσίασης για να ξεκινήσετε την εξέταση.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε μια αξιόπιστη σύνδεση στο διαδίκτυο για να αποφύγετε τυχόν διακοπές κατά τη διάρκεια της εξέτασης.

6. Διαχείριση Χρόνου:

- Έχετε υπόψη σας ότι ο χρόνος της εξέτασης θα ξεκινήσει να μετράει από τη στιγμή που θα πατήσετε «Έναρξη». Ορίστε τον ρυθμό σας έτσι ώστε να μπορέσετε να ολοκληρώσετε όλες τις ερωτήσεις εντός του χρόνου που διατίθεται.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στην τελική σας εξέταση. Μην ξεχνάτε ότι η αυτοπεποίθηση και η καλή διαχείριση του χρόνου είναι τα κλειδιά για να πετύχετε. Καλή επιτυχία!

[End_of_Page]

6.1. Τελική Αξιολόγηση [MCQs]

Στην τελική αξιολόγηση του micro-MOOC «Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού», θα αξιολογηθείτε σε τέσσερα βασικά Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΜΑ). Κάθε ΜΑ θα περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (MCQs), συνολικά 20 ερωτήσεις.

ΜΑ1: Εφαρμογή τεχνικών ενεργητικής ακρόασης σε συμβουλευτικά σενάρια

Ερωτήσεις:

1. Ποια από τις παρακάτω τεχνικές ενεργητικής ακρόασης είναι πιο αποτελεσματική για την ενθάρρυνση ανοιχτής επικοινωνίας σε μια συμβουλευτική συνεδρία;

- α) **Παράφραση των λόγων του πελάτη**
 - β) Παροχή άμεσων λύσεων
 - γ) Ερώτηση κλειστού τύπου
 - δ) Σιωπή
2. Ποια είναι η σωστή αντίδραση όταν ο πελάτης εκφράζει συναισθήματα απογοήτευσης σε μια συνεδρία;
- α) Αλλαγή θέματος
 - β) Ενθάρρυνση έκφρασης περισσότερων συναισθημάτων
 - γ) **Παράφραση της απογοήτευσης για να επιβεβαιωθεί η κατανόηση**
 - δ) Παροχή λογικών εξηγήσεων
3. Η τεχνική καθρεφτίσματος συναισθημάτων χρησιμοποιείται κυρίως για:
- α) Να ενθαρρύνει την ομιλία του πελάτη
 - β) **Να δείξει ότι ο σύμβουλος κατανοεί τα συναισθήματα του πελάτη**
 - γ) Να ανακατευθύνει τη συζήτηση
 - δ) Να μειώσει την ένταση στη συζήτηση
4. Ποιο είναι το πιο κατάλληλο βήμα για να βοηθήσετε έναν πελάτη που δυσκολεύεται να εκφράσει τα συναισθήματά του;
- α) Προσφορά συμβουλών χωρίς τη συμμετοχή του
 - β) **Καθρέφτισμα των συναισθημάτων που δείχνει ο πελάτης**
 - γ) Υποβάθμιση της σημασίας των συναισθημάτων
 - δ) Αλλαγή θέματος
5. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί χαρακτηριστικό της ενεργητικής ακρόασης;
- α) Χρήση μη λεκτικών σημάτων όπως η κίνηση του κεφαλιού
 - β) **Άμεση διακοπή του πελάτη για να δοθούν λύσεις**
 - γ) Εστίαση στις συναισθηματικές αντιδράσεις του πελάτη
 - δ) Παράφραση των βασικών σημείων της συζήτησης

ΜΑ2: Εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμβουλευτικής σε επαγγελματικά σενάρια

Ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η πρώτη ενέργεια που πρέπει να κάνετε όταν εφαρμόζετε τη μέθοδο SWOT σε έναν πελάτη;

- α) Προσδιορισμός των Αδυναμιών (Weaknesses)
 - **β) Προσδιορισμός των Δυνατοτήτων (Strengths)**
 - γ) Προσδιορισμός των Ευκαιριών (Opportunities)
 - δ) Προσδιορισμός των Απειλών (Threats)
2. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα παράδειγμα «SMART» στόχου;
- α) Να γίνω καλύτερος στη δουλειά μου
 - **β) Να αυξήσω την παραγωγικότητά μου κατά 20% μέσα στους επόμενους 6 μήνες**
 - γ) Να σκέφτομαι θετικά
 - δ) Να βρω νέα επαγγελματική κατεύθυνση κάποια στιγμή στο μέλλον
3. Πώς θα χρησιμοποιούσατε τη μέθοδο SWOT για να καθοδηγήσετε έναν πελάτη με επαγγελματικές προκλήσεις;
- α) Δίνοντας έμφαση μόνο στις Δυνατότητες και Αδυναμίες
 - β) Αναλύοντας τις Απειλές που αντιμετωπίζει χωρίς να εξετάσετε τις Ευκαιρίες
 - **γ) Καθιστώντας σαφή τη σχέση μεταξύ των Δυνατοτήτων του και των Ευκαιριών που μπορεί να εκμεταλλευτεί**
 - δ) Εστιάζοντας μόνο στις εξωτερικές συνθήκες
4. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί χαρακτηριστικό της SMART προσέγγισης στη διαμόρφωση στόχων;
- α) Συγκεκριμένος (Specific)
 - β) Μετρήσιμος (Measurable)
 - **γ) Δυσπρόσιτος (Inaccessible)**
 - δ) Σχετικός (Relevant)
5. Σε ένα επαγγελματικό σενάριο, πώς θα εφαρμόζατε τη μέθοδο SMART για να βοηθήσετε έναν πελάτη να επιτύχει τους στόχους του;
- α) Καθορίζοντας ασαφείς και γενικούς στόχους
 - **β) Αναπτύσσοντας συγκεκριμένα βήματα και χρονοδιαγράμματα που ανταποκρίνονται στους στόχους του πελάτη**
 - γ) Εστιάζοντας μόνο σε βραχυπρόθεσμους στόχους
 - δ) Παραλείποντας την ανάλυση του χρόνου που χρειάζεται για την επίτευξη των στόχων

Ερωτήσεις:

1. **Ποιο είναι το πρώτο βήμα κατά την εφαρμογή του GROW Model;**
 - ο α) Προσδιορισμός της Πραγματικότητας (Reality)
 - ο **β) Καθορισμός των Στόχων (Goal)**
 - ο γ) Εξέταση των Επιλογών (Options)
 - ο δ) Δέσμευση για Δράση (Will)
2. **Πώς θα βοηθούσατε έναν πελάτη να προσδιορίσει τις ρεαλιστικές επιλογές (Options) στο πλαίσιο του GROW Model;**
 - ο α) Καθοδηγώντας τον να σκεφτεί μόνο μια εφικτή λύση
 - ο **β) Προτείνοντας διάφορες επιλογές που βασίζονται στην πραγματική του κατάσταση**
 - ο γ) Αποφεύγοντας την εξερεύνηση περισσότερων από δύο επιλογών
 - ο δ) Εστιάζοντας σε μη πρακτικές επιλογές για να εξεταστεί κάθε ενδεχόμενο
3. **Όταν ένας πελάτης διστάζει να δεσμευτεί για δράση, ποιο βήμα του GROW Model πρέπει να ενισχυθεί;**
 - ο α) Στόχοι (Goal)
 - ο β) Πραγματικότητα (Reality)
 - ο γ) Επιλογές (Options)
 - ο **δ) Δέσμευση για Δράση (Will)**
4. **Σε ποιο στάδιο του GROW Model θα εξετάζατε τις εξωτερικές τάσεις της αγοράς εργασίας;**
 - ο α) Στόχοι (Goal)
 - ο **β) Πραγματικότητα (Reality)**
 - ο γ) Επιλογές (Options)
 - ο δ) Δέσμευση για Δράση (Will)
5. **Ποια από τις παρακάτω ενέργειες δεν σχετίζεται άμεσα με τη φάση της Πραγματικότητας (Reality) του GROW Model;**
 - ο α) Ανάλυση των τρέχουσων δεξιοτήτων του πελάτη
 - ο **β) Καθορισμός μακροπρόθεσμων στόχων**

- ο γ) Αναγνώριση των εμποδίων που μπορεί να προκύψουν
- ο δ) Αξιολόγηση των υφιστάμενων πόρων και υποστήριξης

ΜΑ4: Ανάπτυξη και εφαρμογή διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την επίλυση συγκρούσεων

Ερωτήσεις:

1. **Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την εφαρμογή της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (Nonviolent Communication) σε μια σύγκρουση;**
 - ο α) Εκτίμηση των αναγκών του άλλου ατόμου
 - ο β) **Διατύπωση των παρατηρήσεών σας χωρίς κριτική**
 - ο γ) Άμεση έκφραση των συναισθημάτων σας
 - ο δ) Παροχή λύσεων στο πρόβλημα
2. **Ποια είναι η πιο κατάλληλη αντίδραση όταν κάποιος εκφράζει θυμό κατά τη διάρκεια μιας διαμεσολάβησης;**
 - ο α) Αγνόηση του θυμού για να αποφευχθεί περαιτέρω κλιμάκωση
 - ο β) **Ενεργητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων του ατόμου**
 - ο γ) Προσπάθεια να αλλάξετε το θέμα της συζήτησης
 - ο δ) Υποδείξεις για το πώς θα πρέπει να αισθάνεται το άτομο
3. **Ποιο από τα παρακάτω είναι βασικό στοιχείο της Μη Βίαιης Επικοινωνίας που βοηθά στη διαχείριση συγκρούσεων;**
 - ο α) Εστίαση στην επίλυση προβλημάτων χωρίς να εξετάζεται το συναίσθημα
 - ο β) Έκφραση κριτικής για τις ενέργειες του άλλου ατόμου
 - ο γ) **Αναγνώριση και έκφραση των αναγκών και των επιθυμιών σας με σαφή και ειλικρινή τρόπο**
 - ο δ) Προσπάθεια να επιβάλλετε τη δική σας άποψη
4. **Σε ένα εργασιακό περιβάλλον, ποιο από τα παρακάτω είναι το καλύτερο βήμα για την επίλυση μιας σύγκρουσης που περιλαμβάνει δύο συναδέλφους που δεν συνεργάζονται αποτελεσματικά;**
 - ο α) Αποφυγή της σύγκρουσης και προσδοκία ότι το πρόβλημα θα επιλυθεί από μόνο του
 - ο β) **Οργάνωση μιας συνεδρίας διαμεσολάβησης όπου και οι δύο πλευρές θα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις ανησυχίες τους**

- ο γ) Παροχή άμεσων λύσεων χωρίς την εισήγηση των εμπλεκομένων
 - ο δ) Απομάκρυνση ενός από τους δύο συναδέλφους από την ομάδα
5. Ποια από τις παρακάτω στρατηγικές δεν είναι χαρακτηριστική της τεχνικής Μη Βίαιης Επικοινωνίας κατά τη διαχείριση μιας σύγκρουσης;
- ο α) Παρατήρηση χωρίς κρίση
 - ο β) Αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων
 - ο γ) Κατηγορία του άλλου ατόμου για τη σύγκρουση
 - ο δ) Εστίαση στις ανάγκες και επιθυμίες όλων των εμπλεκομένων

6.2. Οδηγίες για τη δημιουργία πιστοποιητικού του micro-MOOC [Υπερκείμενο]

Σε αυτή την παρουσίαση, θα βρείτε αναλυτικές οδηγίες για το πώς να δημιουργήσετε και να παραλάβετε το πιστοποιητικό σας, το οποίο θα πιστοποιεί την ολοκλήρωση του προγράμματος και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που αποκτήσατε.

Βήματα για την Έκδοση Πιστοποιητικού:

1. Συμπλήρωση της Τελικής Αξιολόγησης:

- ο Αφού ολοκληρώσετε την τελική αξιολόγηση και επιτύχετε την ελάχιστη απαιτούμενη βαθμολογία, θα έχετε τη δυνατότητα να εκδώσετε το πιστοποιητικό σας.
- ο Η ελάχιστη βαθμολογία που απαιτείται για την επιτυχία είναι [εισάγετε απαιτούμενο ποσοστό ή βαθμολογία]. Αν δεν επιτύχετε την ελάχιστη βαθμολογία, θα έχετε τη δυνατότητα να επαναλάβετε την αξιολόγηση.

2. Έκδοση Πιστοποιητικού:

- ο Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της αξιολόγησης, θα εμφανιστεί ένας σύνδεσμος «Έκδοση Πιστοποιητικού».
- ο Πατήστε στον σύνδεσμο για να δημιουργήσετε το πιστοποιητικό σας σε ψηφιακή μορφή. Το πιστοποιητικό θα περιλαμβάνει το όνομά σας, τον τίτλο του προγράμματος, και την ημερομηνία ολοκλήρωσης.

3. Λήψη Πιστοποιητικού:

- ο Μόλις το πιστοποιητικό σας δημιουργηθεί, θα έχετε τη δυνατότητα να το κατεβάσετε σε μορφή PDF.

- Αποθηκεύστε το αρχείο στον υπολογιστή σας ή εκτυπώστε το για προσωπική χρήση.

Πώς να Χρησιμοποιήσετε το Πιστοποιητικό σας:

- **Απόδειξη Εκπαίδευσης:**
 - Το πιστοποιητικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απόδειξη της εκπαίδευσής σας για μελλοντικούς εργοδότες ή για άλλους επαγγελματικούς σκοπούς.
- **Κοινή Χρήση στα Επαγγελματικά Δίκτυα:**
 - Συνδέστε το πιστοποιητικό σας με το προφίλ σας σε επαγγελματικά δίκτυα όπως το LinkedIn. Για να το κάνετε αυτό:
 1. Συνδεθείτε στο προφίλ σας στο LinkedIn.
 2. Μεταβείτε στην ενότητα «Εκπαίδευση» ή «Πιστοποιήσεις».
 3. Προσθέστε το νέο σας πιστοποιητικό συμπληρώνοντας τα απαιτούμενα πεδία.
 4. Επισυνάψτε το PDF του πιστοποιητικού και αποθηκεύστε τις αλλαγές.
- **Ενημέρωση Βιογραφικού (CV):**
 - Μπορείτε να προσθέσετε το πιστοποιητικό στο βιογραφικό σας ως μέρος των επαγγελματικών σας προσόντων. Αναφέρετε τον τίτλο του micro-MOOC και την ημερομηνία ολοκλήρωσης.

Διατήρηση και Επαλήθευση του Πιστοποιητικού:

- **Διατήρηση:**
 - Φροντίστε να κρατήσετε ένα αντίγραφο του πιστοποιητικού σας για μελλοντική χρήση.
- **Επαλήθευση:**
 - Σε περίπτωση που κάποιος εργοδότης ή οργανισμός χρειαστεί να επαληθεύσει το πιστοποιητικό σας, μπορείτε να παρέχετε τα στοιχεία επικοινωνίας της πλατφόρμας που διοργάνωσε το πρόγραμμα.

Στη συνέχεια παρατίθεται η προεπισκόπηση του Πιστοποιητικού:



studio000eva micro-MOOC Certificate | My first online platform

This is to certify that

Eva Georgota

successfully completed, received a passing grade, and was awarded this My first online platform None Certificate of Completion in

micro-MOOC: Ανάπτυξη και Εφαρμογή Δεξιοτήτων Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

a course of study offered by studio000eva, an online learning initiative of studio000eva.

Georgota Eva

School Nurse
Mental Health Counsellor
Hypnotherapist - NPL
University of E-counselling

Το πιστοποιητικό είναι
πλασματικό και η έκδοσή του δεν
έχει καμία ισχύ. Εκδίδεται μόνο
για τις ανάγκες της ΜΔΕ.



ISSUED ON:
September 19, 2024

CERTIFICATE ID NUMBER:

[96e28aa338064a76996dd9c2864ad26c](#)

[End_of_Page]

[End_of_Day6]

[End_of_Topic]

[End_of_micro-MOOC]

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ahuja, A. (2015). *Professional development of teachers*. *Educational Quest: An International Journal of Education and Applied Social Sciences*, 6(1), 11-15.
- Alraimi, K. M., Zo, H., & Ciganek, A. P. (2015). *Understanding the MOOCs continuance: The role of openness and reputation*. *Computers & Education*, 80, 28-38.
- Asana. (n.d.). *SMART goals: Examples and how to set them*. Retrieved from <https://asana.com/resources/smart-goals>
- Atlassian. (n.d.). *How to write SMART goals*. Retrieved from <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>
- Bachkirova, T., Cox, E., & Clutterbuck, D. (2014). *The complete handbook of coaching*. Sage.
- Barrett, D. J. (2014). *Leadership communication*. McGraw-Hill Education.
- Bates, A. W. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. BCcampus.
- Bohlinger, S. (2019). *Ten years after: the 'success story' of the European qualifications framework*. *Journal of Education and Work*, 32(4), 393-406.
- Bonk, C. J., & Graham, C. R. (2012). *The handbook of blended learning: Global perspectives, local designs*. Wiley.
- Boud, D., & Falchikov, N. (2006). *Aligning assessment with long-term learning*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(4), 399-413.
- Bower, M., Dalgarno, B., Kennedy, G. E., Lee, M. J., & Kenney, J. (2015). *Design and implementation factors in blended synchronous learning environments: Outcomes from a cross-case analysis*. *Computers & Education*, 86, 1-17.
- Breslow, L., Pritchard, D. E., DeBoer, J., Stump, G. S., Ho, A. D., & Seaton, D. T. (2013). *Studying learning in the worldwide classroom research into edX's first MOOC*. *Research & Practice in Assessment*, 8, 13-25.
- Bridgstock, R. (2009). *The graduate attributes we've overlooked: Enhancing graduate employability through career management skills*. *Higher Education Research & Development*, 28(1), 31-44.
- Brookfield, S. D. (2015). *The skillful teacher: On technique, trust, and responsiveness in the classroom*. John Wiley & Sons.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2020). *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. John Wiley & Sons.
- Brown, T., & Katz, B. (2009). *Change by design: How design thinking creates new alternatives for business and society*. Harper Business.
- Chaccour, D., Raghu, V., & Sundararajan, V. (2017). *Career habitudes: A guide to reshaping career development through meaningful life lessons*. Career Press.
- Chen, C. M., & Chung, C. J. (2008). *Personalized mobile English vocabulary learning system based on item response theory and learning memory cycle*. *Computers & Education*, 51(2), 624-645.
- Clow, D. (2013, April). *MOOCs and the funnel of participation*. In *Proceedings of the third international conference on learning analytics and knowledge* (pp. 185-189).
- Collins, S., & Arthur, N. (2010). *Culture-infused counselling: A framework for multicultural practice*. In N. Arthur & S. Collins (Eds.), *Culture-infused counselling* (pp. 31-60). Counselling Concepts.
- Conole, G. (2012). *Designing for learning in an open world* (Vol. 4). Springer Science & Business Media.
- Conway, P. (2012). *PERMA model: A scientific theory of happiness and well-being*. Springer.

- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2010). *Issues and ethics in the helping professions* (8th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Davidson, C. N., & Goldberg, D. T. (2009). *The future of learning institutions in a digital age* (p. 82). The MIT press.
- De Freitas, S. I. (2006). *Using games and simulations for supporting learning*. *Learning, media and technology*, 31(4), 343-358.
- Dillahunt, T., Wang, Z., & Teasley, S. D. (2014). Democratizing higher education: Exploring MOOC use among those who cannot afford a formal education. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 15(5), 177-196.
- Dirksen, J. (2011). *Design for how people learn*. New Riders.
- Elken, M. (2015). Developing policy instruments for education in the EU: The European qualifications framework for lifelong learning. *International Journal of Lifelong Education*, 34(6), 710-726.
- Gauthier, A. (2013). *The power of active learning: Transforming the way we teach and learn*. Springer.
- Grant, A. M. (2020). *The effectiveness of coaching and leadership development*. Wiley.
- Hansen, M. T. (1997). The search-transfer problem: The role of weak ties in sharing knowledge across organization subunits. *Administrative Science Quarterly*, 44(1), 82-111.
- Hartley, K., & Bendixen, L. D. (2001). Educational research in the Internet age: Examining the assumptions of new learning environments. *Educational Researcher*, 30(9), 22-25.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Herman, I. R. (2018). *Teachers and students personal development needs - theoretical perspectives*. EPSBS.
- Hollands, F. M., & Tirthali, D. (2014). MOOCs: Expectations and Reality. Full Report. *Online Submission*.
- Hollands, F. M., & Tirthali, D. (2014). Why Do Institutions Offer MOOCs?. *Online Learning*, 18(3), n3.
- Hooley, T. (2014). The evidence base on lifelong guidance: A guide to key findings for effective policy and practice. *ELGPN Tools*, 3, 1-76.
- Hrastinski, S. (2008). Asynchronous and synchronous e-learning. *Educause quarterly*, 31(4), 51-55.
- Hug, T., Lindner, M., & Bruck, P. A. (2005). Microlearning: Emerging concepts, practices and technologies after e-learning. *Proceedings of microlearning*, 5(3), 74.
- Jarvis, P. (2012). *Adult learning in the social context*. Routledge.
- Jordan, K. (2014). Initial trends in enrolment and completion of massive open online courses. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 15(1), 133-160.
- Kaleem, A. Z., Naheed, N., & Ahmad, S. M. (2016). Evidencing personal & professional development, perspective of a surgical trainee. *Surgical Science*, 7, 157-169.
- Khanna, S. (2015). From novice to professional: The impact of skill development programs. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 1.
- Kizilcec, R. F., Pérez-Sanagustín, M., & Maldonado, J. J. (2017). Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses. *Computers & education*, 104, 18-33.
- Kizilcec, R. F., Piech, C., & Schneider, E. (2013, April). Deconstructing disengagement: analyzing learner subpopulations in massive open online courses. In *Proceedings of the third international conference on learning analytics and knowledge* (pp. 170-179).
- Kirkwood, A., & Price, L. (2014). Technology-enhanced learning and teaching in higher education: what is 'enhanced' and how do we know? A critical literature review. *Learning, media and technology*, 39(1), 6-36.

- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Leontyev, A., & Baranov, D. (2013). Massive open online courses in chemistry: A comparative overview of platforms and features. *Journal of Chemical Education*.
- Littlejohn, A., & Milligan, C. (2015). Designing MOOCs for professional learners: Tools and patterns to encourage self-regulated learning. *ELearning Papers*, 42.
- Μουγιάκου, Σ. (2024). Πρότυπη Επίλυση για την Σχεδίαση και Υλοποίηση Μαζικού Ανοικτού Διαδικτυακού Μαθήματος (micro-MOOC) για την Ανάπτυξη Ψηφιακών Ικανοτήτων Πολιτών με τη χρήση του εργαλείου OpenEdX. Πανεπιστήμιο Πειραιά.
- Margaryan, A., Bianco, M., & Littlejohn, A. (2015). Instructional quality of massive open online courses (MOOCs). *Computers & Education*, 80, 77-83.
- Mayer, R. E. (2001). *Multimedia learning*. Cambridge University Press.
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R.F. & Baki, M. (2013). The Effectiveness of Online and Blended Learning: A Meta-Analysis of the Empirical Literature. *Teachers College Record*, 115, 1-47.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2013). *Adult learning: Linking theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Milligan, C., & Littlejohn, A. (2017). Why study on a MOOC? The motives of students and professionals. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 18(2), 92-102.
- Milligan, C., Littlejohn, A., & Hood, N. (2016). Learning in MOOCs: Motivations and self-regulated learning in MOOCs. *The Internet and Higher Education*, 29, 40-48.
- Misner, I. R. (2010). *Networking like a pro: Turning contacts into connections*. Entrepreneur Press.
- Musaigwa, B. (2023). *Building career resilience: Key strategies for the modern workforce*. Oxford Press.
- Niagara Institute. (n.d.). *What is the GROW model? A step-by-step guide*. Retrieved from <https://www.niagarainstitute.com/blog/grow-model>
- Nohria, N. (2021). The role of social learning in career development. *Journal of Career Development*, 48(2), 147-163.
- Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice* (7th ed.). Sage.
- Nurqamarani, A. S. (2017). The importance in developing professional skills at the workplace. *RJABM*, 1(1), 29-39.
- Open edX. (n.d.). *Open edX Documentation*. Retrieved from <https://openedx.org/>
- Passmore, J. (2016). *Excellence in coaching: The industry guide*. Kogan Page Publishers.
- Peters, O. (2013). *Learning and teaching in distance education: Analyses and interpretations from an international perspective*. Routledge.
- PMI. (2017). *A guide to the project management body of knowledge (PMBOK guide)* (6th ed.). Project Management Institute.
- Positive Psychology. (n.d.). *Active listening: Techniques, benefits, and tips*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/active-listening/>
- Positive Psychology. (n.d.). *The GROW model of coaching and mentoring*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/grow-coaching-model/>
- Positive Psychology. (n.d.). *What is empathy? Definition, types, and tips for practicing*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/empathy/>
- Prewitt, J. (2012). *Social media and career management: Leveraging LinkedIn*. Career Press.

- Psychology Tools. (n.d.). *SWOT analysis*. Retrieved from <https://www.psychologytools.com/resource/swot-analysis/>
- Puyt, R. W., Lie, F. B., & Wilderom, C. P. (2023). The origins of SWOT analysis. *Long Range Planning*, 56(3), 102304.
- Reich, J. (2015). Rebooting MOOC research. *Science*, 347(6217), 34-35.
- Reich, J., & Ruipérez-Valiente, J. A. (2019). The MOOC pivot. *Science*, 363(6423), 130-131.
- Σάμψων, Δ. (2024). Εκφώνηση και Οδηγίες Υλοποίησης Εργασίας 4 του Μεταπτυχιακού Μαθήματος «Εκπαιδευτική Τεχνολογία» (721) του ΠΜΣ «Ηλεκτρονική Μάθηση». Πανεπιστήμιο Πειραιά.
- Sandeen, C. (2013). Integrating MOOCs into traditional higher education: The emerging “MOOC 3.0” era. *Change: The magazine of higher learning*, 45(6), 34-39.
- Sánchez-Santamaría, J., Casado-Aranda, L. A., & Sánchez-Fernández, J. (2019). Adult learners in the university: Experiences and motivations of non-traditional students who have succeeded. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 783-796.
- Schön, D. A. (2017). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Routledge.
- Shah, D. (2020). *By the numbers: MOOCs in 2020*. Class Central. Retrieved from <https://www.classcentral.com/>
- Stojanovic, M. (2021). *Developing effective adult learning strategies*. Pearson Education.
- Smartsheet. (n.d.). *Essential guide to writing SMART goals*. Retrieved from <https://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals>
- Talent Logic. (n.d.). *How to conduct a SWOT analysis and identify your career attributes*. Retrieved from <https://www.talentlogic.com/how-to-conduct-a-swot-analysis-and-identify-your-career-attributes/>
- Taylor, Ad., & Hung, W. (2022). The Effects of Microlearning: A Scoping Review. *Education Tech Research Dev.* 70, 363–395 <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10084-1>
- Veletsianos, G., & Shepherdson, P. (2016). A systematic analysis and synthesis of the empirical MOOC literature published in 2013–2015. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 17(2), 198-221.
- Wang, Y., & Baker, R. (2018). Grit and intention: Why do learners complete MOOCs? *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 19(3), 20-42.
- Whitmore, J. (2010). *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose*. Nicholas Brealey Publishing.
- Zakarevičius, P., & Župerkienė, E. (2015). Improving the development of managers' personal and professional skills. *The Engineering Economics*, 60.
- Zhang, J., & West, R. E. (2020). Designing Microlearning Instruction for Professional Development Through a Competency Based Approach. *TechTrends*, 64(2), 310-318.
- Zutshi, S., O'Hare, S., & Rodafinos, A. (2013). Experiences in MOOCs: The perspective of students. *American Journal of Distance Education*, 27(4), 218-227.

