

VET4NAI – Career Guidance Quiz

Οδηγίες για τον σύμβουλο

Το Κουίζ Επαγγελματικού Προσανατολισμού VET4NAI έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νεοαφιχθέντες μετανάστες να βρουν τον καταλληλότερο τομέα εργασίας με βάση τα μοναδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τις προτιμήσεις τους.

Το Κουίζ περιλαμβάνει **15 ερωτήσεις/θέσεις πολλαπλής επιλογής** που συνδέονται με τις κύριες επαγγελματικές κατηγορίες και τις δεξιότητες κάθε τομέα εργασίας. Σκοπός του κουίζ είναι να διευκολύνει τους νεοαφιχθέντες μετανάστες να προσδιορίσουν τις προσωπικές τους προτιμήσεις και ενδιαφέροντα ως προς την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με τον εργασιακό τομέα που ταιριάζει καλύτερα με την προσωπικότητά τους.

Το κουίζ αποτελείται από 15 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, 10 από τις οποίες είναι δηλώσεις ή λέξεις-κλειδιά και 5 από τις οποίες είναι μόνο εικόνες. Ο σύμβουλος καλείται να διευκολύνει τη διαδικασία εξηγώντας στον ΝΑΙ κάθε δήλωση ή λέξη-κλειδί που μπορεί να είναι ασαφής, άγνωστη ή συγκεχυμένη. Το παρόν έγγραφο αποτελεί **οδηγό για τον σύμβουλο με βασικές εξηγήσεις και διευκρινίσεις για τις ερωτήσεις** που περιέχουν δηλώσεις.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Βλέπω τον
εαυτό μου ως

- **Ενσυναισθητικός και ενεργός ακροατής:** κάποιος που όχι μόνο ακούει τα λόγια που λέγονται αλλά επίσης κατανοεί και συμμερίζεται τα συναισθήματα και τα συναισθήματα που εκφράζει ο ομιλητής. Επιδεικνύει γνήσιο ενδιαφέρον και κατανόηση για την οπτική γωνία του ομιλητή.
- **Τύπος "δουλεύω σκληρά" - "παίζω σκληρά":** ένα άτομο που βρίσκει ισορροπία μεταξύ των επαγγελματικών του υποχρεώσεων, όπου επενδύει προσπάθεια, χρόνο και ενέργεια για την επίτευξη των στόχων του, και της προσωπικής του ζωής, όπου απολαμβάνει τη χαλάρωση, την αναψυχή και τις κοινωνικές συναναστροφές.
- **Ενεργός και γρήγορος στην ανταπόκριση:** κάποιος που ασχολείται εύκολα με καθήκοντα, ερωτήσεις ή προκλήσεις. Τα άτομα αυτά είναι οξυδερκείς παρατηρητές και τείνουν να δίνουν έγκαιρες και άμεσες απαντήσεις, αναδεικνύοντας την ευελιξία και την ανταπόκρισή τους σε ποικίλες συνθήκες.
- **Τεχνίτης:** άτομο που διαθέτει ένα ευρύ φάσμα πρακτικών ικανοτήτων και γνώσεων που σχετίζονται με διάφορες εργασίες μέσα και γύρω από το σπίτι ή τον χώρο εργασίας. Οι τεχνίτες είναι ικανοί στην εκτέλεση μικροεπισκευών, εργασιών συντήρησης, εγκαταστάσεων και άλλων εργασιών που δεν απαιτούν απαραίτητα εξειδικευμένη κατάρτιση ή πιστοποιήσεις
- **Κάποιος που αγαπά να εργάζεται στην ύπαιθρο:** κάποιος που απολαμβάνει και βρίσκει ικανοποίηση στην εκτέλεση καθηκόντων, δραστηριοτήτων ή εργασιών που απαιτούν να περνάει σημαντικό χρόνο στην ύπαιθρο, στο φυσικό περιβάλλον ή σε εξωτερικούς χώρους.

2. Η
προσωπικότητά
μου
ευθυγραμμίζεται
με

- **Συνεχής εποπτεία:** συνεχής και αδιάλειπτη παρακολούθηση δραστηριοτήτων, διαδικασιών ή ατόμων από υπεύθυνο πρόσωπο ή πρόσωπο εξουσίας.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** παροχή φροντίδας, ενσυναίσθησης, ενθάρρυνσης και κατανόησης σε κάποιον που βιώνει συναισθηματική δυσφορία, προκλήσεις ή δύσκολες καταστάσεις. Περιλαμβάνει την προσφορά παρηγοριάς, διαβεβαίωσης και ακρόασης για να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα, τις ανησυχίες ή τους στρεσογόνους παράγοντες.
- **Σωματική οικειότητα:** σωματικό άγγιγμα με σεβασμό και συμπόνια που χρησιμοποιείται από επαγγελματίες για την παροχή φροντίδας, άνεσης και υποστήριξης σε άτομα που μπορεί να χρειάζονται βοήθεια σε εργασίες που σχετίζονται με την προσωπική υγιεινή, τον καλλωπισμό ή την ιατρική φροντίδα.
- **Ποικιλία:** η ποικιλία και το εύρος των καθηκόντων, των δραστηριοτήτων και των προκλήσεων που συνεπάγεται ένας συγκεκριμένος εργασιακός ρόλος. Οι θέσεις εργασίας που χαρακτηρίζονται από ποικιλία απαιτούν από τους εργαζόμενους να συμμετέχουν σε ένα μείγμα διαφορετικών δραστηριοτήτων, να χρησιμοποιούν διάφορες δεξιότητες και να χειρίζονται πολλαπλές ευθύνες στο πλαίσιο του ρόλου τους
- **Εποχιακά καθήκοντα:** συγκεκριμένες δραστηριότητες, ευθύνες ή θέσεις εργασίας που εκτελούνται κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων περιόδων του έτους λόγω φυσικών ή καταστασιακών παραγόντων, όπως αλλαγές στον καιρό, στη ζήτηση ή σε πολιτιστικά γεγονότα. Τα καθήκοντα αυτά είναι συνήθως κυκλικά και επαναλαμβανόμενα, ευθυγραμμιζόμενα με τις ξεχωριστές εποχές του έτους.

4. Βλέπω τον εαυτό μου ως

- **Ακριβής και υπεύθυνος:** κάποιος που εκτελεί εργασίες με ακρίβεια και προσοχή στη λεπτομέρεια, διασφαλίζοντας ότι όλες οι εργασίες είναι σωστές, αξιόπιστες και χωρίς λάθη.
- **Συνηθισμένος και προσανατολισμένος στη ρουτίνα:** κάποιος που ακολουθεί καθιερωμένα πρότυπα, συνήθειες και προγράμματα στις καθημερινές του δραστηριότητες και εργασίες. Τα συνηθισμένα άτομα συχνά ακολουθούν συνεπείς συμπεριφορές και ρουτίνες, προτιμώντας οικεία και προβλέψιμα περιβάλλοντα.
- **Γρήγορη προσαρμογή στις ανάγκες των άλλων:** κάποιος που κατανοεί, συμπάσχει και ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις απαιτήσεις και τις προτιμήσεις των γύρω του. Τα άτομα με αυτή την ιδιότητα επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο ευελιξίας, κοινωνικής ευαισθησίας και ανταπόκρισης
- **Σωματικά δυνατός:** κάποιος που παρουσιάζει την ικανότητα να ασκεί δύναμη, να σηκώνει βαριά αντικείμενα, να αντέχει παρατεταμένη σωματική δραστηριότητα και να εκτελεί εργασίες που απαιτούν σωματική δύναμη
- **Κάποιος που προτιμά συγκεκριμένα και σαφή καθήκοντα:** κάποιος που ευδοκιμεί σε σαφώς καθορισμένα και δομημένα περιβάλλοντα. Ένα τέτοιο άτομο εκτιμά την ύπαρξη ακριβών οδηγιών, καθορισμένων στόχων και σαφών προσδοκιών για τα καθήκοντα και τις ευθύνες του

5. Τα καθήκοντά μου θα μπορούσαν να ευθυγραμμιστούν με

- **Τήρηση αρχείων:** η συστηματική πρακτική της δημιουργίας, οργάνωσης, διαχείρισης και διατήρησης ακριβούς και λεπτομερούς τεκμηρίωσης διαφόρων τύπων πληροφοριών.
- **Επίλυση συγκρούσεων:** αντιμετώπιση διαφωνιών, αμφισβητήσεων ή διαφορών απόψεων μεταξύ ατόμων ή ομάδων με ειρηνικό και εποικοδομητικό τρόπο.
- **Χρήση μηχανημάτων:** η εξειδικευμένη λειτουργία, συντήρηση και έλεγχος διαφόρων τύπων εξοπλισμού, συσκευών ή μηχανικών συστημάτων σε βιομηχανικά, κατασκευαστικά, κατασκευαστικά ή τεχνολογικά περιβάλλοντα.
- **Εξυπηρέτηση πελατών:** η υποστήριξη, η βοήθεια και οι λύσεις που παρέχονται στους πελάτες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αγορά ή την αλληλεπίδρασή τους με τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες μιας εταιρείας.
- **Συντήρηση:** οι δραστηριότητες τακτικής συντήρησης, επισκευής και διατήρησης που διεξάγονται σε κατοικίες για να εξασφαλιστούν οι ασφαλείς, λειτουργικές και άνετες συνθήκες διαβίωσης για τους ενοίκους.

7. Η δήλωση
που
αντικατοπτρίζει
την
προσωπικότητά
μου

- **Δεν με πειράζει να κουβαλάω βάρος ή να καταβάλλω σωματική προσπάθεια:** προθυμία και ετοιμότητα να συμμετέχω σε εργασίες που περιλαμβάνουν την ανύψωση βαρέων αντικειμένων ή την ανάληψη σωματικά απαιτητικών δραστηριοτήτων χωρίς παράπονα ή δισταγμό
- **Μπορώ να λειτουργώ σε διαφορετικές/ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες:** η ικανότητα και η προσαρμοστικότητα να αποδίδω αποτελεσματικά και αποδοτικά σε ποικίλες ή δύσκολες περιβαλλοντικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων ακραίων καιρικών συνθηκών, ποικίλων εδαφών ή άλλων αντισυμβατικών περιβαλλόντων εργασίας
- **Μπορώ να εμφανιστώ ενθουσιώδης κατά παραγγελία:** η ικανότητα να επιδεικνύω ενθουσιασμό, ενέργεια και θετικότητα όταν απαιτείται, ακόμη και αν το άτομο μπορεί να μην αισθάνεται έτσι φυσικά. Οι άνθρωποι που μπορούν να εμφανίζονται ενθουσιώδεις κατ' απαίτηση διαθέτουν άριστες διαπροσωπικές δεξιότητες, που τους επιτρέπουν να συνεργάζονται αποτελεσματικά με τους άλλους
- **Μπορώ να χειρίζομαι τις απαιτήσεις πολλών ανθρώπων ταυτόχρονα:** η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται και να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στα αιτήματα, τις ανάγκες ή τις προσδοκίες πολλών ατόμων ταυτόχρονα. Τα άτομα με αυτή την ικανότητα μπορούν να χειρίζονται ταυτόχρονα διάφορες εργασίες, προτεραιότητες ή ερωτήματα από διαφορετικά άτομα.
- **Η πολύωρη εργασία δεν αποτελεί πρόβλημα για μένα:** προθυμία και ικανότητα να αφιερώνω πολλές ώρες στην εργασία χωρίς να αισθάνομαι επιβάρυνση ή κούραση.

8. Μπορώ να
ευδοκιμήσω
κάτω από αυτές
τις συνθήκες
εργασίας

- **Ομαδική εργασία:** η ικανότητα και η προθυμία ενός ατόμου να συνεργάζεται αρμονικά με άλλους. Ένας ομαδικός παίκτης συμβάλλει ενεργά στις ομαδικές προσπάθειες, εκτιμά τις συνεισφορές και τις ιδέες των μελών της ομάδας και συνεργάζεται πρόθυμα για την επίτευξη κοινών στόχων.
- **Αυτοεξάρτηση:** η ικανότητα ενός ατόμου να εργάζεται αυτόνομα και ανεξάρτητα, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τα καθήκοντα και τις αποφάσεις του χωρίς συνεχή επίβλεψη ή καθοδήγηση.
- **Μεγάλες βάρδιες:** Τα άτομα που έχουν συνηθίσει ή αισθάνονται άνετα με τις μεγάλες βάρδιες μπορούν να εκτελούν αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους, να διατηρούν την προσοχή τους και να διατηρούν την παραγωγικότητά τους για παρατεταμένες περιόδους χωρίς να παρουσιάζουν σημαντική πτώση της απόδοσής τους.
- **Ζεστές/κρύες καιρικές συνθήκες:** η ικανότητα ενός ατόμου να υπομένει τη δυσφορία, να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και να διατηρεί την παραγωγικότητά του παρά τις δύσκολες καιρικές συνθήκες.
- **Διανοητικά απαιτητικοί:** εργασιακοί ρόλοι που απαιτούν σημαντική γνωστική προσπάθεια, συγκέντρωση, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.

10. Βλέπω τον
εαυτό μου ως

- **Προσαρμοστικότητα όσον αφορά τα καινοτόμα εργαλεία:** η ευελιξία και το άνοιγμα του ατόμου στην υιοθέτηση νέων και καινοτόμων τεχνολογιών ή εργαλείων στο εργασιακό του περιβάλλον. Τα άτομα με αυτό το χαρακτηριστικό μαθαίνουν γρήγορα και ενσωματώνουν εργαλεία, λογισμικό ή εξοπλισμό αιχμής στη ροή εργασίας τους.
- **Ανοιχτόμυαλοι, υποστηρικτικοί και συμπονετικοί:** η ικανότητα να προσεγγίζετε τους άλλους με αποδοχή και κατανόηση, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, τις πεποιθήσεις ή τον τρόπο ζωής τους.
- **Άνεση με ανθρώπους κάθε ηλικίας και υπόβαθρου:** η ικανότητα του ατόμου να αλληλεπιδρά με σεβασμό και αποτελεσματικότητα με άτομα από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, πολιτισμούς και κοινωνικό υπόβαθρο. Αυτό το χαρακτηριστικό αντανάκλα την ανοιχτόμυαλη διάθεση, την πολιτισμική επάρκεια και την ικανότητα ενσυναίσθητης επικοινωνίας ενός ατόμου.
- **Υπομονετικοί και ευγενικοί:** άτομα που παραμένουν ήρεμα και ψύχραιμα, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις, δείχνοντας ενσυναίσθηση, κατανόηση και συμπόνια προς τους άλλους.
- **Άνετη εργασία με τεχνικό εξοπλισμό και γεωργικά/κτηνοτροφικά μηχανήματα:** η ικανότητα του ατόμου να χειρίζεται διάφορα μηχανήματα και τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται συνήθως σε βιομηχανικά, γεωργικά ή τεχνικά περιβάλλοντα. Αυτό το χαρακτηριστικό υποδηλώνει προσαρμοστικότητα, τεχνική εξειδίκευση και ικανότητα αποτελεσματικής αντιμετώπισης προβλημάτων και χειρισμού πολύπλοκου εξοπλισμού.

11. Είμαι
πρόθυμος να
περιηγηθώ σε
αυτές τις
εργασιακές
σχέσεις

- **Ευάλωτες ομάδες:** ο πληθυσμός που διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να αντιμετωπίσει κοινωνικές, οικονομικές ή υγειονομικές ανισότητες λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως η ηλικία, η αναπηρία, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η εθνικότητα, το φύλο ή οι συνθήκες υγείας. Η εργασία με τις ευάλωτες ομάδες περιλαμβάνει την παροχή εξειδικευμένης υποστήριξης, πόρων και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των ιδιαίτερων αναγκών τους και την προώθηση των ίσων ευκαιριών, της κοινωνικής ένταξης και της ευημερίας.
- **Κριτική απόδοση:** η διαδικασία αξιολόγησης, ανάλυσης και παροχής ανατροφοδότησης σχετικά με την εργασία ή την επαγγελματική απόδοση ενός ατόμου. Στον εργασιακό χώρο, η κριτική της απόδοσης πραγματοποιείται συνήθως από προϊσταμένους, διευθυντές ή συναδέλφους για την αξιολόγηση των καθηκόντων, της συμπεριφοράς και των επιτευγμάτων ενός εργαζομένου που σχετίζονται με την εργασία του
- **Μοναξιά:** η δυνατότητα των εργαζομένων να εργάζονται μόνοι τους, χωρίς συνεχείς αλληλεπιδράσεις ή διακοπές από τους συναδέλφους τους
- **Ιεραρχία:** η δομημένη διάταξη των εργασιακών ρόλων και θέσεων σε έναν οργανισμό. Καθιερώνει μια σαφή αλυσίδα διοίκησης, καθορίζοντας τα επίπεδα εξουσίας, ευθύνης και εξουσίας λήψης αποφάσεων μεταξύ των εργαζομένων.
- **Ποικιλομορφία:** η ποικιλία των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων σε έναν οργανισμό. Οι διαφορές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, την ηλικία, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τις φυσικές ικανότητες, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, το εκπαιδευτικό υπόβαθρο, την εργασιακή εμπειρία και άλλα.

13.Θα μπορούσα

- **Συνδυασμός εργασίας και αναψυχής:** ενσωμάτωση της εργασίας με τον ελεύθερο χρόνο και την απόλαυση. Αυτές οι θέσεις εργασίας επιτρέπουν στα άτομα να ασχοληθούν με τα πάθη, τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι τους, ενώ παράλληλα κερδίζουν τα προς το ζην
- **Να βοηθάω τους άλλους μέσω της δουλειάς μου:** Αυτή η προσέγγιση του επαγγέλματος με γνώμονα το σκοπό περιλαμβάνει την αφιέρωση των δεξιοτήτων, της τεχνογνωσίας και των προσπαθειών του ατόμου για να έχει θετικό αντίκτυπο στη ζωή των άλλων.
- **Αντέχετε την πίεση της διαχείρισης περιορισμένων πόρων:** Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει τη λήψη στρατηγικών αποφάσεων και τη βελτιστοποίηση των διαθέσιμων πόρων, όπως ο χρόνος, τα οικονομικά, το ανθρώπινο δυναμικό ή τα υλικά, παρά τις δύσκολες συνθήκες.
- **Διαχειριστείτε την ευθύνη της διαχείρισης πολύτιμων ή επικίνδυνων αντικειμένων στην εργασία:** η υπεύθυνη διαχείριση αντικειμένων που είτε έχουν μεγάλη οικονομική αξία είτε ενέχουν σημαντικούς κινδύνους. Τα άτομα σε αυτούς τους ρόλους πρέπει να δίνουν μεγάλη προσοχή στις λεπτομέρειες, να ακολουθούν αυστηρά πρωτόκολλα ασφαλείας και να υποβάλλονται σε κατάλληλη εκπαίδευση.
- **Απολαμβάνουν να εργάζονται με φυτά και ζώα:** μια βαθιά προσωπική ικανοποίηση που προέρχεται από την αλληλεπίδραση με τους ζωντανούς οργανισμούς και τη φροντίδα τους

14. Μπορώ να χειριστώ

- **Παράπονα και πίεση:** οι εγγενείς προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενοι. Τα παράπονα μπορεί να προέρχονται από πελάτες, πελάτες ή συναδέλφους, ενώ η πίεση μπορεί να προκύψει λόγω των στενών προθεσμιών, των υψηλών προσδοκιών ή του έντονου φόρτου εργασίας.
- **Πρωινές βάρδιες:** ωράρια εργασίας που ξεκινούν τις πρώτες πρωινές ώρες της ημέρας, συνήθως πριν ή γύρω από την ανατολή του ήλιου. Οι εργαζόμενοι που εργάζονται σε αυτές τις βάρδιες ξεκινούν την ημέρα τους νωρίτερα από το κανονικό ωράριο εργασίας, ξεκινώντας συχνά τα καθήκοντά τους στο πρωινό σκοτάδι.
- **Μικρή ή καθόλου κοινωνικοποίηση:** καταστάσεις όπου τα άτομα έχουν περιορισμένη αλληλεπίδραση ή εμπλοκή με άλλους σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Αυτό μπορεί να συμβεί λόγω διαφόρων παραγόντων, όπως η απομακρυσμένη εργασία, οι εσωστρεφείς προσωπικότητες ή συγκεκριμένοι εργασιακοί ρόλοι που περιλαμβάνουν μοναχικά καθήκοντα.
- **Συγκατοίκηση:** καταστάσεις στις οποίες οι εργαζόμενοι ζουν μαζί, συχνά λόγω επαγγελματικών απαιτήσεων ή ειδικών συνθηκών που σχετίζονται με την εργασία. Η ρύθμιση αυτή μπορεί να συμβεί σε διάφορα πλαίσια, όπως στρατιωτικές αποστολές, απομακρυσμένες αποστολές εργασίας ή κοινόχρηστοι χώροι διαβίωσης που παρέχονται από ορισμένους εργοδότες.
- **Επαφή με ασθένειες:** καταστάσεις στις οποίες οι εργαζόμενοι εκτίθενται τακτικά σε ασθένειες, είτε λόγω της φύσης της εργασίας τους είτε λόγω του περιβάλλοντος στο οποίο εργάζονται. Η έκθεση αυτή μπορεί να συμβεί σε διάφορα επαγγέλματα, όπως η υγειονομική περίθαλψη, οι δημόσιες υπηρεσίες ή η φροντίδα παιδιών, όπου οι εργαζόμενοι αλληλεπιδρούν με άτομα που είναι άρρωστα.