



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή

# Career Reset

Από τον επαγγελματικό  
απολογισμό, στο προσωπικό  
πλάνο δράσης...

---



Αγγελάκη Ροζαλία

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας



[www.linkedin.com/in/roزالia-agelaki](https://www.linkedin.com/in/roزالia-agelaki)

# ***Γιατί Career Reset;***

*Η επαγγελματική πορεία δεν χρειάζεται επαναπροσδιορισμό μόνο όταν κάτι πάει στραβά.*

**Μερικές φορές χρειάζεται να σταματήσουμε και να αναρωτηθούμε:**

- Πού βρίσκομαι σήμερα;
- Τι εξακολουθεί να μου ταιριάζει;
- Τι έχει αλλάξει;
- Τι θέλω από εδώ και πέρα;
- Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

CAREER RESET  $\neq$  ΞΕΚΙΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ

CAREER RESET = ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΩ  $\rightarrow$  ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΩ  $\rightarrow$  ΣΧΕΔΙΑΖΩ  $\rightarrow$  ΔΡΩ

# Η διαδρομή του Career Reset

---

1. Απολογίζομαι → Πού βρίσκομαι;
2. Επαναπροσδιορίζω → Τι θέλω σήμερα;
3. Αναγνωρίζω → Τι έχω ήδη και τι χρειάζομαι;
4. Διερευνώ → Ποιες επιλογές έχω;
5. Σχεδιάζω → Ποιο είναι το πλάνο μου;
6. Δρω → Ποιο είναι το πρώτο βήμα;

Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα πράγμα στην επαγγελματική σου ζωή τους επόμενους μήνες, ποιο θα ήταν;

---

Ενδεικτικά:

- ❖ να βρω κατεύθυνση
- ❖ να εξελιχθώ
- ❖ να αλλάξω κάτι που δεν με καλύπτει
- ❖ να αποκτήσω νέες δεξιότητες
- ❖ να βρω μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση
- ❖ να κάνω το επόμενο βήμα



Σημείωσε το. Θα επιστρέψουμε στο τέλος...

Πριν αποφασίσω πού θέλω να πάω, πρέπει να δω πού βρίσκομαι τώρα!

Τι θέλω να  
διατηρήσω;

Τι θέλω να  
αλλάξω;

Δε χρειάζεται να αλλάξουν όλα...  
Χρειάζεται όμως να κάνω έναν  
επαγγελματικό απολογισμό, για να  
αναγνωρίσω τι αξίζει να μείνει, τι όχι  
και να καταστρώσω το πλάνο μου!

Τι θέλω να  
σταματήσω;

Τι θέλω να  
ξεκινήσω;

# Career Check up

**Πόσο ικανοποιημένος/η είμαι σήμερα;**

Βαθμολόγησε από το 1 έως το 10 τα παρακάτω:

| Περιοχή                                  | Βαθμός |
|------------------------------------------|--------|
| Ενδιαφέρον για αυτό που κάνω             | /10    |
| Αξιοποίηση δεξιοτήτων & δυνατοτήτων      | /10    |
| Μάθηση & ανάπτυξη                        | /10    |
| Επαγγελματική εξέλιξη                    | /10    |
| Απολαβές / ανταμοιβή                     | /10    |
| Εργασιακό περιβάλλον                     | /10    |
| Ισορροπία προσωπικής-επαγγελματικής ζωής | /10    |
| Προοπτική για το μέλλον                  | /10    |

**Πού βρίσκεται η μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα σε αυτό που έχω και σε αυτό που θα ήθελα;**

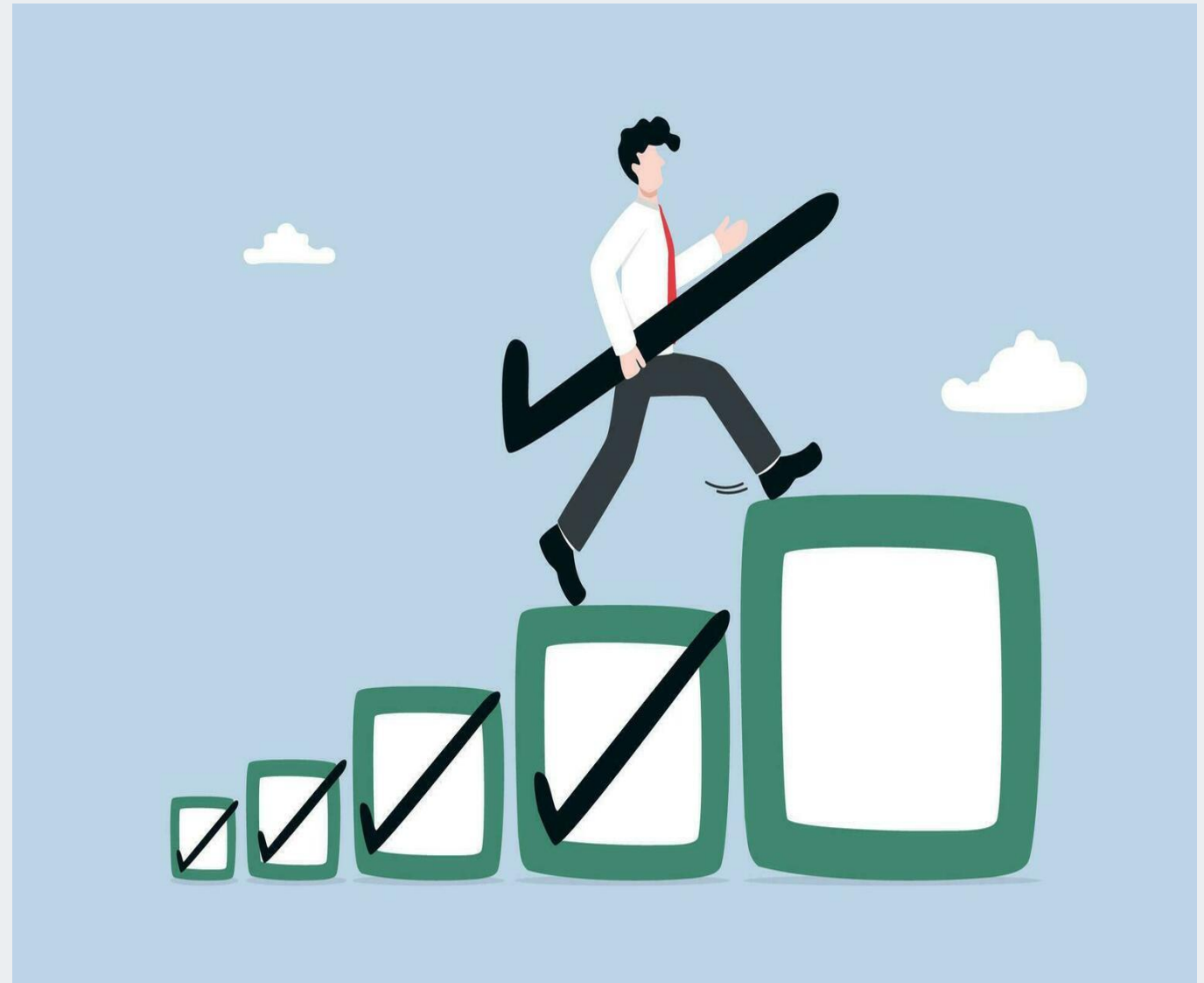
# Τι μου δείχνει το Career Check up

Ένα χαμηλό σκορ δεν σημαίνει απαραίτητα:

**«Πρέπει να αλλάξω καριέρα.»**

Μπορεί να σημαίνει ότι:

- χρειάζομαι διαφορετικό εργασιακό περιβάλλον.
- χρειάζομαι περισσότερη εξέλιξη.
- δεν αξιοποιώ τις δυνατότητές μου.
- έχουν αλλάξει οι προτεραιότητές μου.
- χρειάζομαι διαφορετικό ρόλο.
- χρειάζομαι μια ουσιαστικότερη αλλαγή κατεύθυνσης.



**Πριν αναζητήσω τη λύση, χρειάζεται να γνωρίζω το πραγματικό «πρόβλημα»**

# Τι ακριβώς θέλω να αλλάξω;

---

Ίδιος ρόλος → διαφορετικός εργοδότης / περιβάλλον



Ίδιος κλάδος → διαφορετικός ρόλος



Ίδιες ή συναφείς δεξιότητες → διαφορετικός κλάδος



Νέα επαγγελματική κατεύθυνση

**Η αλλαγή μπορεί να αφορά διαφορετικές συνθήκες και όχι μόνο αλλαγή καριέρας...**

Οραματίσου τον εαυτό σου. Οραματίσου την επαγγελματική σου ζωή...

Δεν αρκεί να σκέφτεσαι μόνο: «Τι δουλειά θέλω να κάνω»;

Πώς θέλω να είναι η επαγγελματική μου ζωή;

- Αντικείμενο
- Εξέλιξη
- Απολαβές
- Σταθερότητα
- Αυτονομία
- Ευελιξία
- Μάθηση
- Δημιουργικότητα
- Συνεργασία
- Ισορροπία
- Νόημα / αντίκτυπος



Δεν επιλέγουμε μόνο επάγγελμα, αλλά και τρόπο επαγγελματικής ζωής...

## Οι επαγγελματικές προτεραιότητες αλλάζουν!

➡ Αυτό που ήταν σημαντικό για εμένα τότε, δεν είναι υποχρεωτικό να είναι εξίσου σημαντικό σήμερα.

Εμπειρία • Ασφάλεια • Απολαβές • Εξέλιξη • Ευελιξία • Αυτονομία • Νόημα • Ισορροπία

Οι εμπειρίες αλλάζουν→ οι ανάγκες αλλάζουν→ οι προτεραιότητες επαναπροσδιορίζονται.

➡ Η αλλαγή προτεραιοτήτων δεν σημαίνει ότι οι προηγούμενες επιλογές μας ήταν λάθος.

# Το προσωπικό μου Career Inventory

Γνώσεις  
Τι γνωρίζω;

Εμπειρίες  
Τι έχω κάνει;

Δεξιότητες  
Τι μπορώ να κάνω καλά;

Επιτεύγματα  
Τι έχω καταφέρει;

Δυνατά Σημεία  
Πού αποδίδω καλύτερα;

Δίκτυο  
Ποιους γνωρίζω;

Ενδιαφέροντα  
Τι με κινητοποιεί;

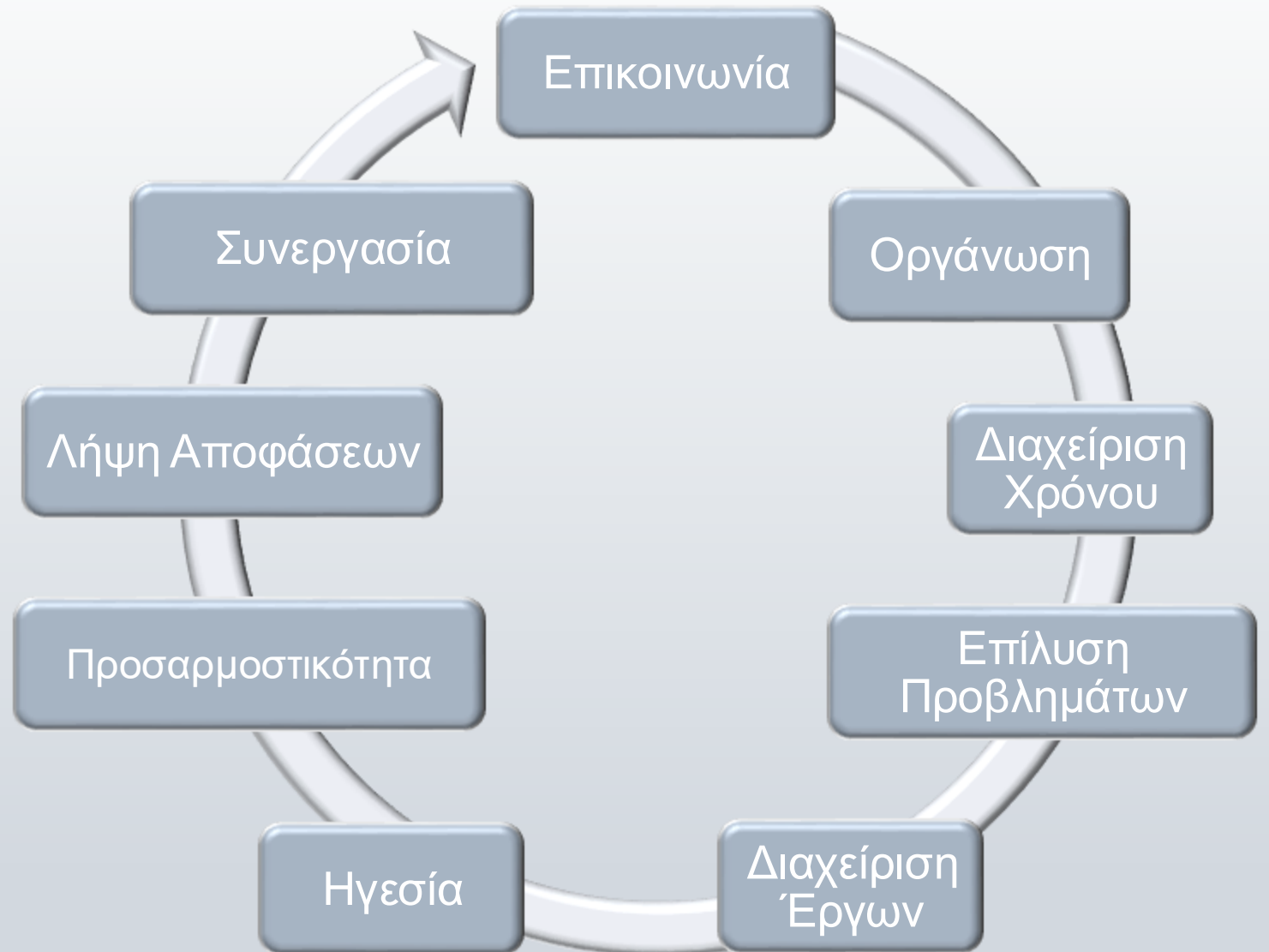
Όλα αυτά αποτελούν ένα  
επαγγελματικό κεφάλαιο...

# Transferable Skills

Δεν ξεκινάω από το μηδέν...

Καταγράφω τι έχω μάθει ως τώρα και ποια από αυτά μπορώ να «μεταφέρω» στην αλλαγή που επιθυμώ να κάνω.

**Ο τίτλος μιας θέσης δεν περιγράφει το σύνολο των ικανοτήτων μας!**



# ΑΠΟ ΤΟ «ΤΙ ΕΧΩ», ΣΤΟ «ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ»

## ΣΗΜΕΡΑ

Γνώσεις  
Δεξιότητες  
Εμπειρία

➡ GAP ➡

## ΣΤΟΧΟΣ

Τι απαιτεί η κατεύθυνση που με ενδιαφέρει;

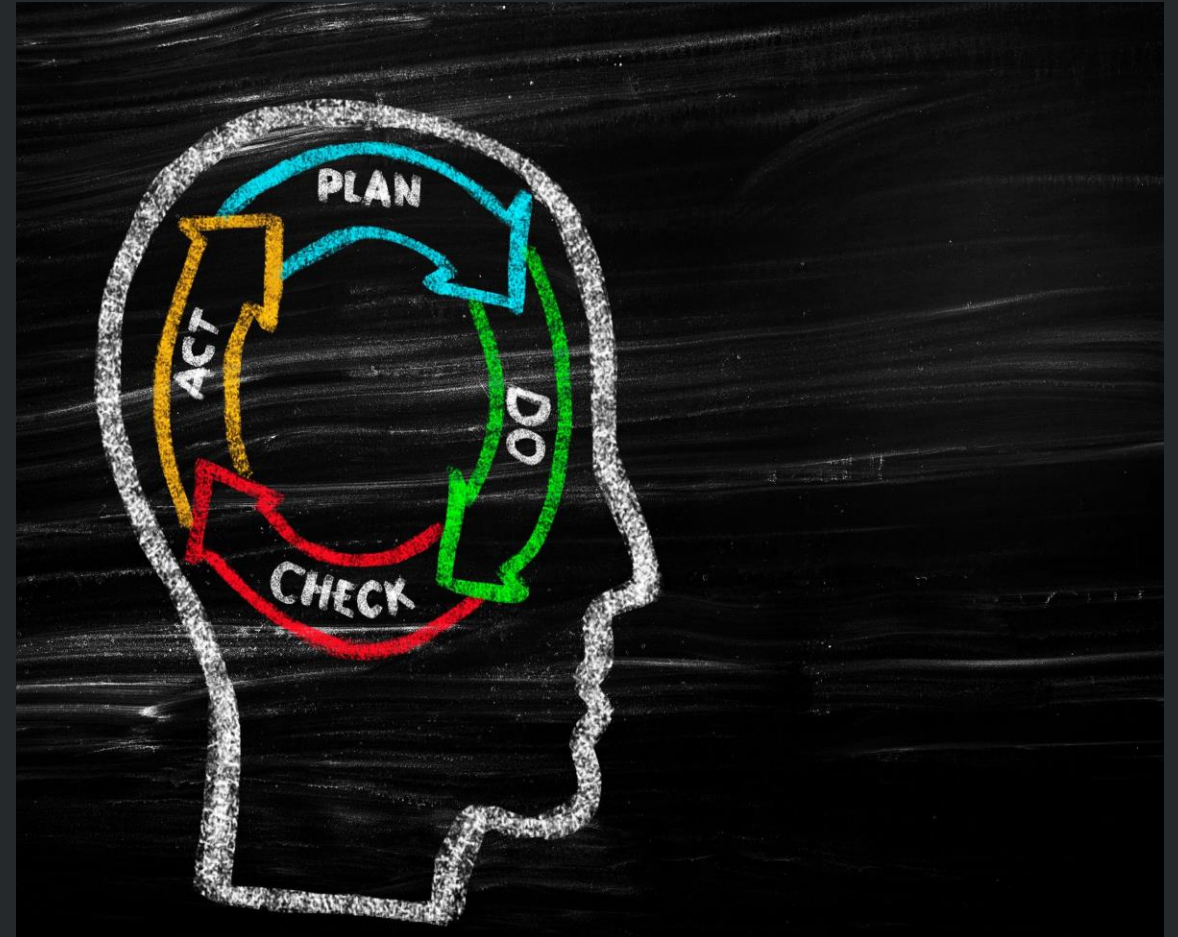
Τι χρειάζεται να:

- μάθω;
- αναπτύξω;
- εξασκήσω;
- δοκιμάσω;
- αποδείξω στην πράξη;

Skill gap ≠ απαραίτητα νέο πτυχίο ή πιστοποίηση

Μπορεί να καλυφθεί μέσω:

εκπαίδευσης • εμπειρίας • project • mentoring  
• volunteering • νέων αρμοδιοτήτων



# Διερευνώ πριν αποφασίσω

Πριν πω «αυτή η κατεύθυνση μου ταιριάζει»,  
χρειάζεται να ξέρω:

- Πώς είναι πραγματικά η καθημερινότητα;
- Ποιες είναι οι βασικές αρμοδιότητες;
- Ποιες δεξιότητες απαιτούνται;
- Ποιες είναι οι συνθήκες εργασίας;
- Ποιες διαδρομές οδηγούν στον χώρο;
- Ποιες είναι οι προοπτικές;
- Ταιριάζει στις δικές μου προτεραιότητες;

Τρεις τρόποι διερεύνησης:

**ΕΡΕΥΝΩ**

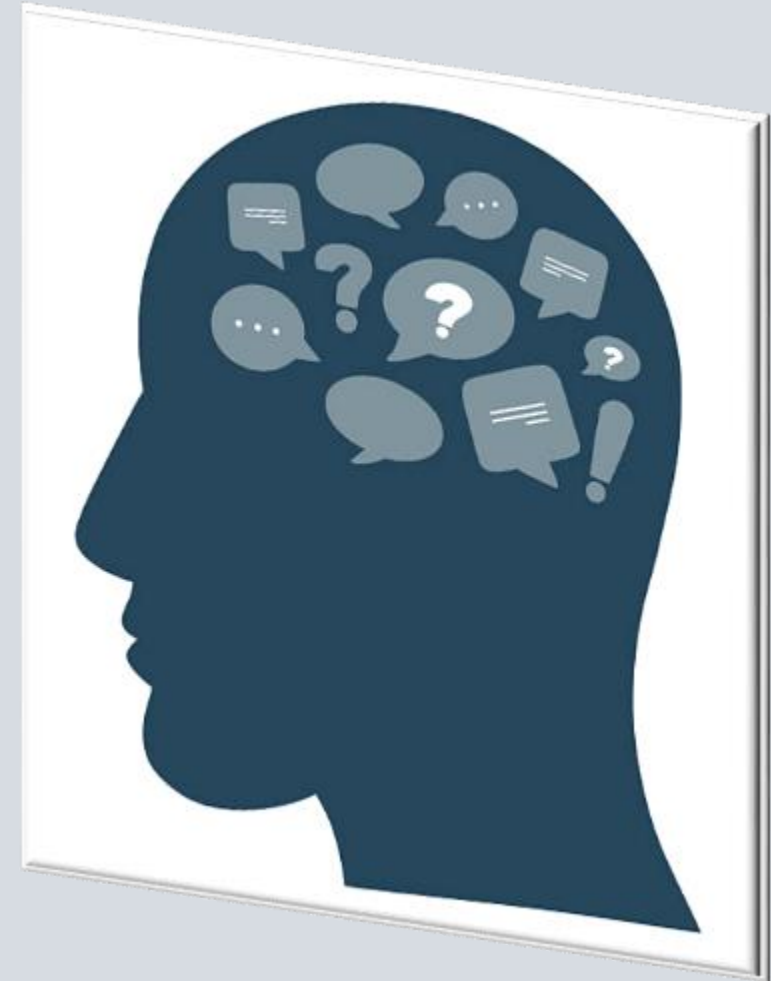
ρόλους, κλάδους, απαιτήσεις

**ΣΥΖΗΤΩ**

με ανθρώπους που βρίσκονται ήδη στον χώρο

**ΔΟΚΙΜΑΖΩ**

μέσα από project, shadowing, volunteering, course ή  
μικρή σχετική εμπειρία



# Από την επιθυμία στον στόχο

## ΕΠΙΘΥΜΙΑ

«Θέλω να εξελιχθώ.»

«Θέλω κάτι διαφορετικό.»

«Θέλω να αλλάξω κατεύθυνση.»

«Θέλω να καταλάβω τι μου ταιριάζει.»

## ΣΤΟΧΟΣ

- Τι ακριβώς θέλω;
- Γιατί είναι σημαντικό;
- Μέχρι πότε;
- Ποιες ενέργειες χρειάζονται;
- Ποιο είναι το πρώτο βήμα;

Αν δεν ξέρω τι μπορώ να κάνω αύριο, ο στόχος χρειάζεται ακόμη αποσαφήνιση.

# Το προσωπικό μου 90-Day Career Reset Plan

Ο στόχος μου για τις επόμενες 90 ημέρες:

## Μήνας 1 — ΔΙΕΡΕΥΝΩ

Τι θέλω; Ποιες επιλογές έχω; Τι χρειάζεται να μάθω;

## Μήνας 2 — ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ & ΔΟΚΙΜΑΖΩ

Καλύπτω gaps • μιλάω με ανθρώπους • δοκιμάζω μικρές κινήσεις

## Μήνας 3 — ΚΙΝΟΥΜΑΙ

Επιλέγω κατεύθυνση • θέτω συγκεκριμένες ενέργειες • αξιολογώ την πρόοδο

Και τώρα:

Ποια είναι ΜΙΑ ενέργεια που θα κάνω μέσα στις επόμενες 7 ημέρες;



# Το Career Reset σε 6 βήματα

## 1. ΑΠΟΛΟΓΙΖΟΜΑΙ

Πού βρίσκομαι;

## 2. ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΩ

Τι θέλω σήμερα;

## 3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ

Τι έχω ήδη και τι χρειάζομαι;

## 4. ΔΙΕΡΕΥΝΩ

Ποιες επιλογές έχω;

## 5. ΣΧΕΔΙΑΖΩ

Τι θα κάνω τις επόμενες 90 ημέρες;

## 6. ΔΡΩ

Ποιο είναι το πρώτο βήμα;



# CAREER

Career Reset δεν σημαίνει να ξεκινήσεις από την αρχή.

Σημαίνει να επιλέξεις πιο συνειδητά πώς θέλεις να συνεχίσεις.

# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Πώς παρουσιάζουμε την εκπαιδευτική και επαγγελματική μας πορεία μέσω ψηφιακού προσωπικού φακέλου (e-portfolio)

Οδηγός σύνταξης βιογραφικού σημειώματος

Σύνταξη συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού

Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο: πώς την αναγνωρίζω, γιατί συμβαίνει, πώς την αντιμετωπίζω

LinkedIn: Ένα χρήσιμο εργαλείο για την καριέρα σας

Ενεργητική Ακρόαση: Το κλειδί για μία αποτελεσματική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος και η θετική γλώσσα σε συνέντευξη εργασίας

Νέοι επαγγελματίες – νέες επιχειρήσεις, με έμφαση στη ψηφιακή οικονομία



**Σας ευχαριστούμε θερμά για την προσοχή σας.  
Ευχόμαστε καλή επιτυχία στα ακαδημαϊκά και επαγγελματικά σας βήματα...**



**Ροζαλία Αγγελάκη**  
**Σύμβουλος Σταδιοδρομίας**

 [Rozalia Agelaki](#)

Η Ροζαλία Αγγελάκη είναι Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και παρέχει ιδιωτικά υπηρεσίες συμβουλευτικής τόσο σε μαθητές όσο και σε ενήλικες διαφόρων ηλικιών, για να μπορέσουν να βρουν το δικό τους ιδανικό μονοπάτι στην επαγγελματική τους πορεία.

Διαθέτει μεταπτυχιακή εξειδίκευση στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο της Κύπρου (ενταγμένη στο Α1 Μητρώο του ΕΟΠΠΕΠ).

Έχει συνεργαστεί με αρκετούς φορείς & εταιρίες, όπου έχει βοηθήσει δεκάδες εργαζόμενους και μη, αλλά και μαθητές, να χαράξουν το ακαδημαϊκό & επαγγελματικό τους μονοπάτι μέσω συνεδριών συμβουλευτικής & μέσω σεμιναρίων/παρουσιάσεων.

Τέλος, άρθρα της έχουν δημοσιευτεί σε ποικίλα έντυπα και ηλεκτρονικά ΜΜΕ, καθώς και βοηθητικό υλικό αναρτάται συχνά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της επιχείρησής της.