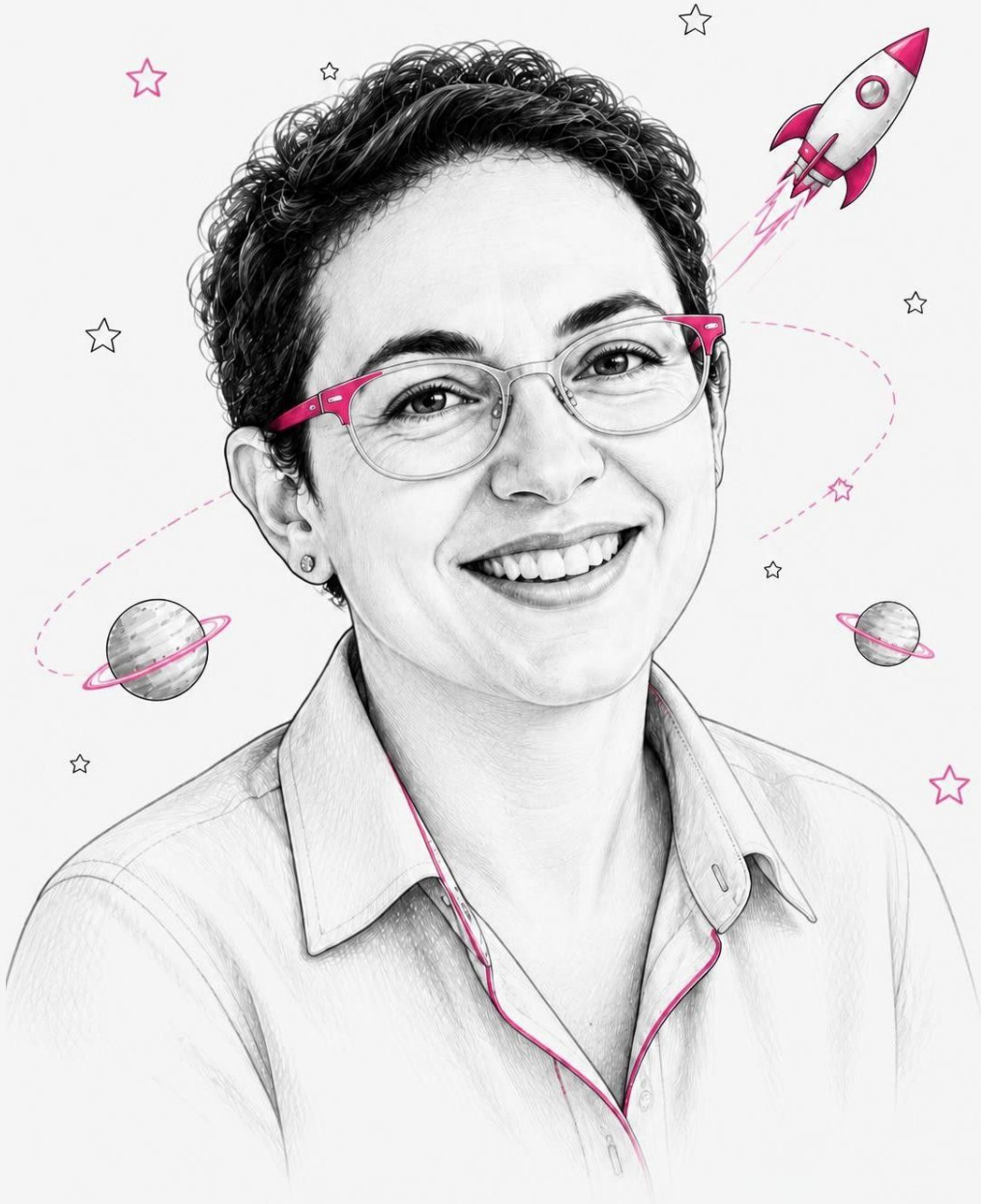
ASTEROIDIS · ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΥΨΙΑΝΟΥ

ACADEMIC COACHING

από την αυτογνωσία σε μια συνειδητή εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία

Ένας οδηγός για γονείς, εφήβους και νέους ενήλικες, με την Ειρήνη Στυψιανού



Σπουδές που ταιριάζουν στον άνθρωπο, όχι απλώς σε μια τάση της αγοράς.

Ειρήνη Στυψιανού · www.asteroidis.com
info@asteroidis.com · 6948 89 99 73

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ

Τι σημαίνει «κατάλληλες σπουδές»;



Δεν είναι απαραίτητα οι πιο γνωστές, οι πιο περιζήτητες ή εκείνες που υπόσχονται το υψηλότερο εισόδημα.

Συναντούν την προσωπικότητα, τις ικανότητες, τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και τον τρόπο σκέψης του συγκεκριμένου νέου.

Μια επιλογή είναι πιο βιώσιμη όταν το παιδί ενδιαφέρεται ουσιαστικά, αντέχει τις απαιτήσεις, αναπτύσσει τις δυνατότητές του και φαντάζεται τον εαυτό του σε σχετικές διαδρομές.

ΤΡΕΙΣ ΑΞΟΝΕΣ

Δεν υπάρχει μία «τέλεια» επιλογή: τρεις άξονες για να ξεκινήσουμε

Οι σπουδές δεν καθορίζουν για πάντα τη ζωή. Συχνά ανοίγουν περισσότερες από μία διαδρομές.

Καταλληλότητα

Τι μου ταιριάζει ως άνθρωπο και ως τρόπο εργασίας;

Δυνατότητες και εξέλιξη

Πού έχω κλίση και ποιες δεξιότητες μπορώ να καλλιεργήσω;

Πραγματικότητα

Ποιες είναι οι σπουδές, οι συνθήκες εργασίας, οι προοπτικές και οι απαιτήσεις;

Στόχος είναι μια ενημερωμένη, προσωπικά ταιριαστή απόφαση, με επίγνωση εναλλακτικών και συμβιβασμών.

Η ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Γιατί είναι τόσο δύσκολη η επιλογή σήμερα;

Οι έφηβοι αποφασίζουν ενώ ακόμη ανακαλύπτουν τον εαυτό τους, και η αγορά εργασίας αλλάζει γρήγορα.

Πληροφορία και απόφαση

Ο σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες, αλλά πολλά παιδιά δυσκολεύονται να τις μετατρέψουν σε προσωπική απόφαση.

Προσδοκίες και πίεση

Προσδοκίες της οικογένειας ή του κοινωνικού περιβάλλοντος · πίεση για μια «σίγουρη» ή υψηλά αμειβόμενη δουλειά.

Μάθημα και επάγγελμα

Σύγχυση ανάμεσα στο μάθημα που αρέσει και στην καθημερινότητα ενός επαγγέλματος · περιορισμένη επαφή με πραγματικούς χώρους εργασίας.

Ο φόβος του λάθους

Ο φόβος της λάθος επιλογής και η πεποίθηση ότι μια απόφαση είναι αμετάκλητη.

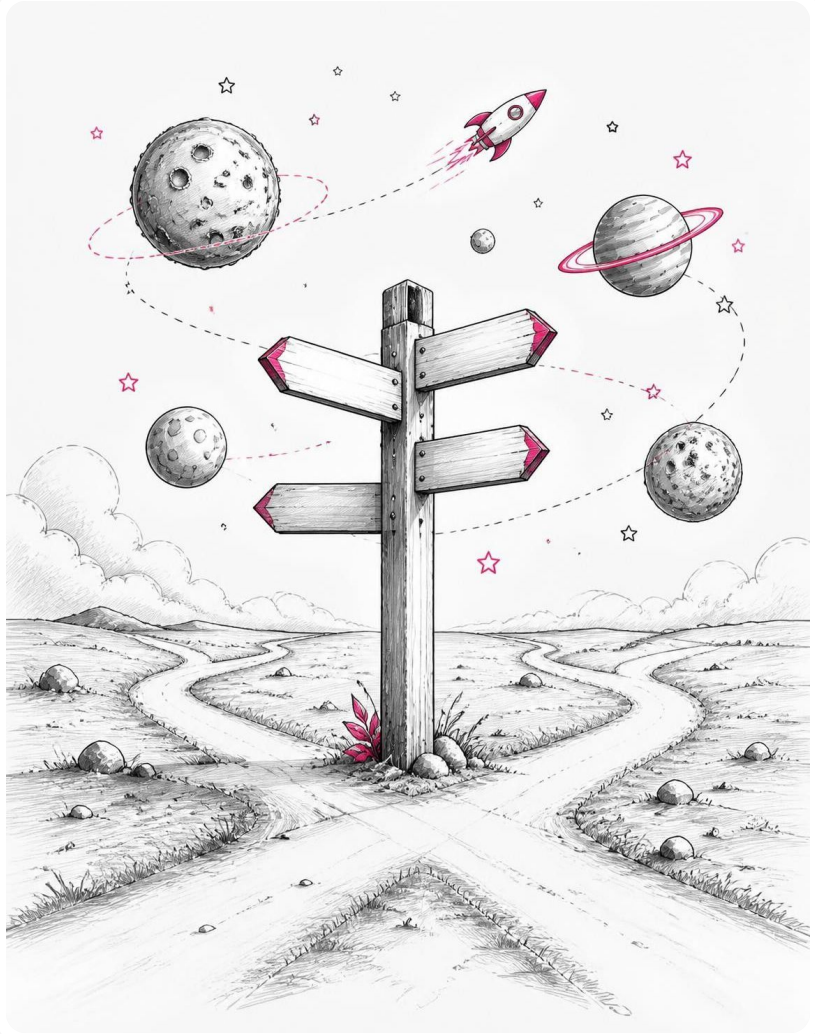
Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η δική μου προσέγγιση: Σωκρατικό Academic Coaching

Ερωτήσεις, διάλογος και κριτική σκέψη

Η αφετηρία είναι μια ουσιαστική συζήτηση, όχι ένα έτοιμο αποτέλεσμα. Βοηθά τον νέο να κατανοήσει τον εαυτό του και να διερευνήσει σπουδές και εργασία.

Αντί να πω τι «πρέπει» να επιλέξει, τον βοηθώ να εξετάσει παραδοχές, να ξεχωρίσει τη δική του επιθυμία από τις προσδοκίες των άλλων και να αιτιολογήσει τις αποφάσεις του.



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Πώς διαφέρει από τα εμπορικά τεστ

Δεν περιορίζεται...

- Σε ένα ερωτηματολόγιο ή μια αυτοματοποιημένη λίστα επαγγελμάτων.
- Σε μια σταθερή ετικέτα προσωπικότητας που προβλέπει το μέλλον.

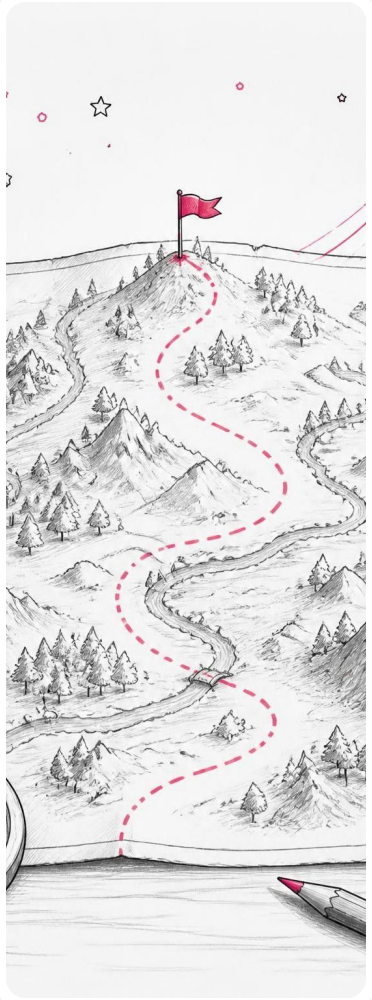
Συνδέει...

- Αυτογνωσία, σπουδές, πραγματικά επαγγελματικά δεδομένα και συγκεκριμένες ενέργειες.
- Ενεργή συμμετοχή και σταδιακή ανάληψη ευθύνης από το παιδί.

Τα τεστ μπορούν να είναι ερέθισμα συζήτησης, όχι υποκατάστατο της προσωπικής διερεύνησης.
Κανένα εργαλείο δεν μπορεί να αποφασίσει αντί για έναν άνθρωπο.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ

Πώς μπορεί να οργανωθεί η διαδικασία;



1. **Αυτογνωσία:** ενδιαφέροντα, αξίες, κίνητρα, δυνατά σημεία, δυσκολίες και τρόπος μάθησης.
2. **Διερεύνηση:** κλάδοι σπουδών, προγράμματα, μαθήματα, απαιτήσεις εισαγωγής και εναλλακτικές διαδρομές.
3. **Επαφή με την πραγματικότητα:** συνεντεύξεις με επαγγελματίες, ημέρες γνωριμίας, εθελοντισμός, projects.
4. **Σύγκριση επιλογών:** τι προσφέρει και τι απαιτεί κάθε διαδρομή, ποιες αβεβαιότητες παραμένουν.
5. **Σχέδιο δράσης:** μικρά επόμενα βήματα, χρονοδιάγραμμα και επανεξέταση με βάση νέα δεδομένα.

Η πορεία είναι εξατομικευμένη: από μερικές συνεδρίες έως μακροχρόνια συνεργασία.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Ο ρόλος του γονέα

Πληροφορίες, στήριξη και ρεαλιστική συζήτηση για πόρους και περιορισμούς, **χωρίς να αναλαμβάνει την απόφαση.**

Η συνεργασία βοηθά όταν δημιουργεί χώρο για ειλικρινείς ερωτήσεις και δεν μετατρέπει την επιλογή σε δοκιμασία επιτυχίας ή αποτυχίας.

ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

Από την επιλογή σπουδών στην αγορά εργασίας

Η σχολή δεν αποτελεί ολόκληρο το σχέδιο. Η αγορά αξιολογεί και δεξιότητες, έργα, εμπειρία, συνεργασία, επικοινωνία και ικανότητα μάθησης.

- Τι κρύβεται πίσω από έναν επαγγελματικό τίτλο και πώς είναι η καθημερινότητα;
- Τι ζητούν οι αγγελίες αρχικών θέσεων;
- Πώς λειτουργούν αιτήσεις για μεταπτυχιακά, πρακτική και πρώτη εργασία;

Έρευνα αγοράς σημαίνει σύνδεση προσωπικής καταλληλότητας με ρεαλιστική εικόνα ευκαιριών, όχι επιλογή μόνο βάσει ζήτησης.



Το βιογραφικό είναι κάτι περισσότερο από ένα έγγραφο

Το CV δεν είναι λίστα τίτλων: είναι τρόπος να παρουσιάζεις τι γνωρίζεις, τι έχεις δοκιμάσει, τι μπορείς να προσφέρεις και πώς εξελίσσεσαι.

Σπουδές και δράση

Σπουδές, σχετικά μαθήματα και ακαδημαϊκά projects · εθελοντισμός, μαθητικές πρωτοβουλίες ή CAS.

Ομαδικές εργασίες, προσωπικά projects, διαγωνισμοί · γλώσσες, ψηφιακές δεξιότητες και εργαλεία.

Εμπειρία και συνεισφορά

Εμπειρία εργασίας ή πρακτικής, όταν υπάρχει · συγκεκριμένα παραδείγματα ευθύνης, συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων.

Δεν χρειάζεται μεγάλη εργασιακή εμπειρία: χρειάζεται ειλικρίνεια, έμφαση στη συνεισφορά και σε όσα έμαθες.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΤΟ CV

Πώς χτίζεται ένα δυνατό βιογραφικό, βήμα προς βήμα

1. Ξεκινώ από τον στόχο: θέση, πρακτική, υποτροφία ή μεταπτυχιακό.
2. Μελετώ την περιγραφή της ευκαιρίας και τις δεξιότητες που ζητά.
3. Καταγράφω εμπειρίες και έργα, ακόμη και μη αμειβόμενα.
4. Περιγράφω τη δράση μου με συγκεκριμένα ρήματα: οργάνωσα, σχεδίασα, ανέλυσα, συνεργάστηκα, παρουσίασα, υλοποίησα.
5. Όπου είναι δυνατό, αποτυπώνω αποτέλεσμα ή κλίμακα χωρίς υπερβολές.
6. Προσαρμόζω το CV στον στόχο· ελέγχω ακρίβεια, ορθογραφία και δομή.
7. Ζητώ ανατροφοδότηση και το ενημερώνω με νέες εμπειρίες.

Αν δεν υπάρχει ακόμη τι να γραφτεί

Δεν «στολίζουμε» το CV. Σχεδιάζουμε αυθεντικές εμπειρίες.

Ένα project, μια εθελοντική δράση ή μια μικρή έρευνα για έναν κλάδο.

CREATIVITY · ACTIVITY · SERVICE

CAS: εμπειρία, προσφορά και προσωπική ανάπτυξη

Στο IB Diploma Programme, το CAS αποτελεί μέρος του πυρήνα.

Creativity

Τέχνη, μουσική, σχεδιασμός, παραγωγή περιεχομένου ή ανάπτυξη μιας ιδέας.

Activity

Άθληση, κίνηση ή άλλες σωματικές δραστηριότητες με στόχους και συνέπεια.

Service

Δράσεις για πραγματικές ανάγκες άλλων ανθρώπων ή της κοινότητας.

Δεν είναι «ώρες που πρέπει να συμπληρωθούν». Αξία έχουν η συμμετοχή, η πρωτοβουλία, η συνεργασία και ο αναστοχασμός.

Η ολοκλήρωσή του είναι απαραίτητη για το δίπλωμα, αλλά δεν βαθμολογείται αριθμητικά.



ΚΑΙ ΕΚΤΟΣ IB

Μπορεί να ακολουθήσει ένα παιδί το πνεύμα του CAS και εκτός IB;

Ναι: οι επίσημες απαιτήσεις αφορούν τους μαθητές του IB, αλλά ένας μαθητής του ελληνικού συστήματος μπορεί να υιοθετήσει αντίστοιχη λογική, χωρίς να παρουσιάζει τις δράσεις ως επίσημο CAS.

Δημιουργικότητα

Μικρή έκθεση, podcast, ιστοσελίδα, μουσικό ή καλλιτεχνικό project.

Δραστηριότητα

Σταθερή συμμετοχή σε άθλημα ή προσωπικός στόχος φυσικής δραστηριότητας.

Προσφορά

Εθελοντισμός σε αναγνωρισμένο φορέα, κοινοτική ή περιβαλλοντική δράση.

Πρωτοβουλία

Σχεδιασμός ενός project από την αρχή, συνεργασία και αξιολόγηση.

Πριν ξεκινήσει: ο μαθητής ελέγχει ηλικιακούς όρους, ασφάλεια, επίβλεψη, συναίνεση και αξιοπιστία του φορέα.

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

Οι δεξιότητες που δεν διδάσκονται πάντα στο σχολείο

Αυτογνωσία

Λήψη αποφάσεων υπό αβεβαιότητα.

Επικοινωνία και συνεργασία

Διαχείριση χρόνου και ανάληψη πρωτοβουλίας.

Έρευνα επαγγελματικής διαδρομής

Αξιολόγηση πληροφοριών· παρουσίαση εμπειριών και δεξιοτήτων σε CV, αίτηση ή συνέντευξη.

Δικτύωση με σεβασμό

Πώς ζητώ μια ενημερωτική συζήτηση και πώς μαθαίνω από άλλους.

Οι δεξιότητες αυτές δεν εγγυώνται εισαγωγή ή πρόσληψη, αλλά ενισχύουν την ετοιμότητα ενός νέου.

ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΟΥΣΙΑ

Δίκτυο και εμπειρία: μικρά βήματα, μακροπρόθεσμη αξία

1. Εντοπίζω κλάδο ή ρόλο που θέλω να κατανοήσω.
2. Ζητώ σύντομη συζήτηση από επαγγελματία, απόφοιτο ή μέντορα, με σαφείς και ευγενικές ερωτήσεις.
3. Συμμετέχω σε δράσεις, ομάδες, συνέδρια νέων, εργαστήρια ή εθελοντικές πρωτοβουλίες.
4. Κρατώ σημειώσεις και στέλνω σύντομο ευχαριστήριο μήνυμα.
5. Αναπτύσσω δεξιότητες και δημιουργώ έργα.

Ποιότητα, όχι συλλογή επαφών

Οι διασυνδέσεις δεν είναι «γνωριμίες που εξασφαλίζουν θέση».

Είναι σχέσεις με αυθεντικό ενδιαφέρον, συνέπεια και σεβασμό.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΒΟΗΘΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ

Πώς συνδέονται όλα αυτά με τις σπουδές και το μέλλον;

Η εμπειρία	Τι μπορεί να αποκαλύψει
Εθελοντική δράση	Ενδιαφέρον για έναν κοινωνικό τομέα.
Προσωπικό project	Αν αρέσει στο παιδί η έρευνα, ο σχεδιασμός ή η τεχνολογία.
Συζήτηση με επαγγελματία	Μια λανθασμένη εικόνα για το επάγγελμα που χρειάζεται διόρθωση.
Σύνταξη CV	Τι έχει ήδη καταφέρει και τι θέλει να αναπτύξει.

Σκοπός δεν είναι να φορτωθεί ο έφηβος με δραστηριότητες για να φαίνεται «ανταγωνιστικός», αλλά να δημιουργήσει, **με μέτρο και ουσία**, μια πορεία που ταιριάζει στα ενδιαφέροντά του.

Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ

Ο ρόλος μου ως Academic Coach



Δομημένη διερεύνηση ενδιαφερόντων, αξιών, ικανοτήτων και κινήτρων.

Συζήτηση για σπουδές, επαγγελματικούς ρόλους και εναλλακτικές διαδρομές.

Έρευνα αγοράς, ανάγνωση αγγελιών και απαιτήσεων μεταπτυχιακών.

Σχεδιασμός εμπειριών και projects που αναπτύσσουν δεξιότητες.

Οργάνωση βιογραφικού, portfolio και προσωπικής παρουσίασης.

Συζήτηση με γονείς, χωρίς υποκατάσταση της φωνής του παιδιού.

Δεν είναι έτοιμη συνταγή. Διαμορφώνεται ανάλογα με την ηλικία, τις ανάγκες και τον ρυθμό του καθενός.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΑ

Πόσο διαρκεί; Και τι δεν περιλαμβάνει;

Ανάλογα με τις ανάγκες

Λίγες συναντήσεις για οργάνωση της σκέψης και ένα πρώτο σχέδιο ή συνεργασία σε βάθος χρόνου, μέχρι τη μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο ή από το πτυχίο στην εργασία.

Συζητάμε στόχους, αξιολογούμε πρόοδο και προσαρμόζουμε τη διαδικασία. Η διάρκεια δεν προκαθορίζεται αυθαίρετα.

Σαφές πεδίο συνεργασίας

Η υπηρεσία Academic Coaching ΔΕΝ περιλαμβάνει τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου.

Εστιάζει στην αυτογνωσία, στην ενημερωμένη διερεύνηση σπουδών και επαγγελματικών διαδρομών, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στην ενδυνάμωση του νέου.

ACADEMIC COACHING · ΕΙΡΗΝΗ ΣΤΥΨΙΑΝΟΥ

Ένα πρώτο βήμα μπορεί να είναι μια συζήτηση

Για γονείς

Αν το παιδί σας δεν έχει αποφασίσει ή αλλάζει συχνά γνώμη, δεν μένει απαραίτητα πίσω.

Μπορεί να χρειάζεται καλύτερη πληροφόρηση, χώρο να σκεφτεί και έναν δομημένο τρόπο να μετατρέψει την αβεβαιότητα σε επόμενα βήματα.

Για εφήβους και νέους ενήλικες

Δεν χρειάζεται να γνωρίζεις ολόκληρη την επαγγελματική σου ζωή, αλλά να μάθεις να κάνεις καλές ερωτήσεις, να αναζητάς αξιόπιστες πληροφορίες και να δοκιμάζεις και αξιολογείς επιλογές.

Στόχος: να διαμορφώσουμε μαζί μια πορεία με προσωπικό νόημα, ρεαλιστική ενημέρωση και χώρο για εξέλιξη.

Academic Coaching με την Ειρήνη Στυψιανού

6948 89 99 73 · info@asteroidis.com · www.asteroidis.com