

13^ο μάθημα.

Χρήσιμες ερωτήσεις.

Ερωτήσεις για την πρώτη συνάντηση συμβουλευτικής Χωριστείτε σε μικρές ομάδες. Εναλλάξ θα παίξετε το ρόλο του συμβούλου και του συμβουλευόμενου. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις που σας δίνονται για διάφορα θέματα. Τι παρατηρείτε από τις απαντήσεις; Συζητήστε το στην ομάδα.

Θέμα Ερώτηση Ήρθε από μόνος του ο πελάτης σε μας;

Πώς έμαθες για εμάς;

Γιατί επέλεξες αυτόν τον οργανισμό;

Ποιες είναι οι προσδοκίες του πελάτη

Τι ελπίζεις να κερδίσεις από αυτή τη διαδικασία; Π

Πως αξιολογεί τον επαγγελματικό προσανατολισμό ο πελάτης;

Υπάρχουν προσδοκίες από μέρους τρίτων; (π.χ. γονείς)

Τι σε έκανε να αποφασίσεις να κάνεις επαγγελματικό προσανατολισμό σε αυτήν την περίοδο της ζωής σου; (χρήσιμη εισαγωγική ερώτηση).

Επίσης:

- Έχει λάβει στο παρελθόν ο πελάτης κάποια βοήθεια σε θέματα σταδιοδρομίας;
- Τι είδους βοήθεια σε θέματα σταδιοδρομίας είχες στο παρελθόν;
- Ποια είναι η γενικότερη συναισθηματική κατάσταση του πελάτη;
- Το πρόβλημα που παρουσιάζει είναι πρόβλημα «σταδιοδρομίας»;
- Τι θέματα σε απασχολούν στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;
- Τι άλλο συμβαίνει;
- Ποιες είναι οι προσδοκίες από τα ερωτηματολόγια και τις ασκήσεις;
- Πώς νομίζεις ότι θα σε βοηθήσουν οι ασκήσεις και τα ερωτηματολόγια που θα κάνουμε;

Αυτοέκφραση.

Πράγματα που μου αρέσουν στον εαυτό μου Στόχος της άσκησης είναι να βοηθηθεί το άτομο να μάθει να εκφράζεται θετικά για τον εαυτό του. Η θετική έκφραση του εαυτού μας δεν ενθαρρύνεται ιδιαίτερα στις κοινωνίες μας, ενώ αντίθετα προωθείται ένα είδος ψευδοταπεινοφροσύνης. Η γνήσια όμως ταπεινοφροσύνη, όπως και η γνήσια αποδοχή των άλλων, είναι εφικτή μόνο μέσα από την αποδοχή του εαυτού μας. Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ζευγάρια. Καθένα από τα δύο άτομα μιλάει για πέντε λεπτά για τα πράγματα που του αρέσουν στον εαυτό του. Στο τέλος όλη η ομάδα συζητάει την εμπειρία από την άσκηση.

Η παλάμη.

Η παλάμη Σκοπός: η έκφραση θετικών συναισθημάτων και θετικής αξιολόγησης για τον άλλο. Βάλτε την παλάμη σας με ανοιχτά τα δάχτυλα πάνω σε ένα φύλλο χαρτί. Ζωγραφίστε με ένα στυλό το περίγραμμά της. Κατόπιν, σηκωθείτε από τις θέσεις σας, αφήστε τα χαρτιά πάνω στο τραπέζι και αφού απομακρυνθείτε, ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να γράψουν μέσα στο περίγραμμα της παλάμης σας από μία λέξη ή φράση ο καθένας που να εκφράζει κάποιο θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σας. Δεν χρειάζεται να είναι ονομαστικά τα σχόλια.

Ενσυναίσθηση.

Ενσυναίσθηση Χωριστείτε σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι δεν δουλεύει ξεχωριστά. Την ώρα που κάνει αυτό που ζητάει η άσκηση, τα υπόλοιπα μέλη παρατηρούν και κρατούν σημειώσεις. Πείτε στον άλλο μια ουδέτερη πρόταση, για παράδειγμα «αυτό το χαρτί είναι κίτρινο». Ζητήστε του να επαναλάβει τέσσερις φορές αυτή την πρόταση, εκφράζοντας κάθε φορά και διαφορετικό συναίσθημα: χαρά, λύπη, οργή και απογοήτευση, χωρίς να ακολουθήσει αυτή τη σειρά απαραίτητα.. Οι παρατηρητές προσπαθούν να μαντέψουν ποιο συναίσθημα εκφράζεται κάθε φορά και το καταγράφουν. Στο τέλος συζητούν κατά πόσο κατάφεραν να μαντέψουν σωστά.

Το πάρτυ.

- Το πάρτυ Ας υποθέσουμε ότι από ψηλά παρακολουθείτε μια αίθουσα στην οποία γίνεται ένα πάρτυ. Σ' αυτό το πάρτυ οι άνθρωποι που έχουν ενδιαφέροντα που ταιριάζουν μαζεύονται αυθόρμητα σε μια άκρη της αίθουσας και σχηματίζουν μικρές παρέες. Οι παρέες αυτές περιγράφονται παρακάτω :

Οι ομάδες.

- 1^η ομάδα: Άνθρωποι με αθλητικές ή μηχανικές ικανότητες, που προτιμούν να εργάζονται με αντικείμενα ή με μηχανές και εργαλεία, με φυτά, ζώα ή στο ύπαιθρο.
- 2^η ομάδα: Άνθρωποι που θέλουν να εργάζονται με συγκεκριμένα στοιχεία, σε συνθήκες γραφείου που τους αρέσει να ακολουθούν κανόνες, να επαναλαμβάνουν συχνά την ίδια εργασία, να οργανώνουν, να ταξινομούν.
- 3^η ομάδα: Άνθρωποι που θέλουν να εργάζονται με άλλους ανθρώπους, που ξέρουν να επηρεάζουν, να πείθουν, να πωλούν, να διαπραγματεύονται, να καθοδηγούν, να κατευθύνουν.
- 4^η ομάδα: Άνθρωποι που αγαπούν να παρατηρούν, να μελετούν, να μαθαίνουν, ν' αναζητούν, να αναλύουν, να αξιολογούν, να κάνουν διάγνωση, να λύνουν προβλήματα.
- 5^η ομάδα: Άνθρωποι που έχουν καλλιτεχνικές ικανότητες, τάση για καινοτομίες, διαίσθηση και πρωτοτυπία, που τους αρέσει να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους και τη δημιουργικότητά τους.
- 6^η ομάδα: Άνθρωποι που θέλουν να επικοινωνούν, να εργάζονται με άλλους για να τους ενημερώνουν, να τους εκπαιδεύουν, να τους βοηθούν, να τους φροντίζουν, να τους συμβουλεύουν.
- 1. Με ποια ομάδα έχετε περισσότερα κοινά σημεία και σας ελκύει περισσότερο ;

Επίσης:

- 1. Κατά τη διάρκεια του πάρτυ η ομάδα που επιλέξατε έφυγε. Με ποια ομάδα τώρα θα πηγαίνατε;
- 2. Έφυγε και η νέα σας ομάδα. Τώρα που θα πηγαίνατε;

Τα ρήματα

- Υπογραμμίστε όλες τις δραστηριότητες που σας εκφράζουν.
- Μου αρέσει να
- αναλύω
- καθοδηγώ
- αντιγράφω
- καινοτομώ (κάνω καινοτομίες)
- ανακαινίζω
- κατευθύνω
- αποφασίζω
- μαθαίνω
- ακούω (προσεκτικά)
- μεταφράζω
- αξιολογώ
- βοηθώ
- οργανώνω
- πείθω
- διαπραγματεύομαι

- Άσκηση
- Επαγγελματικοί τύποι Holland
- Αφού διαβάσετε την περιγραφή των παραπάνω τύπων του Holland επιλέξτε τρεις που σας εκφράζουν περισσότερο και γράψτε το πρώτο γράμμα αυτών των τύπων.

ΤΥΠΟΣ ΡΕΑΛΙΣΤΗΣ – ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ - P

- Χαρακτηρίζεται από απλότητα, πρακτικότητα, φυσικότητα. Προτιμά τη δράση από τη σκέψη ή τη μελέτη. Ο τύπος ο πρακτικός έλκεται από συγκεκριμένες, πρακτικές και κατανοητές δραστηριότητες (χειρισμός αντικειμένων, εργαλείων, μηχανών), την επαφή με τη φύση και το φυσικό περιβάλλον (ζώα, φυτά), τη σωματική δραστηριότητα. Αντιμετωπίζει τη ζωή με τη δράση.

ΤΥΠΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ - ΔΙΑΝΟΟΥΜΕΝΟΣ -Δ

- Χαρακτηρίζεται από την προτίμησή του για τη μελέτη (που την προτιμά από τη δράση), ανοικτός, περίεργος, επιμελής, μεθοδικός, ο τύπος ο διανοούμενος αρέσκεται να παρατηρεί και να πειραματίζεται για να καταλάβει τα φαινόμενα που τον περιτριγυρίζουν, φυσικά, βιολογικά ή κοινωνικά. Πιο πολύ σκέπτεται παρά εκφράζεται, είναι ένας ερευνητής που έχει τάση να κρατιέται στο περιθώριο της δημόσιας ζωής (δεν του αρέσει να προβάλλεται). Του αρέσει να μελετά και να αναλύει προβλήματα χρησιμοποιώντας το μυαλό του. Αντιμετωπίζει τη ζωή με τη σκέψη.

ΤΥΠΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ -Α

- Χαρακτηρίζεται από διαίσθηση, πρωτοτυπία και φαντασία, δεν συμβιβάζεται, είναι συναισθηματικός. Ο τύπος ο καλλιτεχνικός αγαπά πάνω απ' όλα να εκφράζει τις ιδέες του, τις φιλοδοξίες του, τα συναισθήματά του, μέσω του προφορικού και του γραπτού λόγου, μέσω της τέχνης (μουσική, θέατρο, ζωγραφική κλπ). Επιπλέον, δεν του αρέσουν τα πράγματα που απαιτούν σύστημα, τάξη και ρουτίνα. Συνήθως αγαπά την επαφή με τους άλλους ανθρώπους. Αντιμετωπίζει τη ζωή χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητά του.

ΤΥΠΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ - Κ

- Φιλικός, με κατανόηση, υποστηρικτικός, ευαίσθητος στα προβλήματα των συνανθρώπων του. Ο τύπος ο κοινωνικός θέλει πάνω απ' όλα να βοηθά, να διαπαιδαγωγεί, να φροντίζει, να πληροφορεί, να θεραπεύει. Έχει την τάση να αποφεύγει και να απορρίπτει τις τεχνικές και διοικητικές δραστηριότητες. Βασίζεται στη διαίσθηση και τα συναισθήματα του και του αρέσει να είναι κοντά στους ανθρώπους και να μοιράζεται τα προβλήματα τους. Αντιμετωπίζει τη ζωή χρησιμοποιώντας τα συναισθήματά του.

ΤΥΠΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΣ - ΗΓΕΤΙΚΟΣ - Ε

- Επικοινωνεί με τους συνανθρώπους του για να τους κατευθύνει, να τους επηρεάσει, να τους πείσει. Είναι ενεργητικός, φιλόδοξος, σίγουρος για τον εαυτό του, ανεξάρτητος και ενθουσιώδης. Ο τύπος ο επιχειρηματικός ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για την πολιτική, τις επιχειρήσεις, τα οικονομικά, το εμπόριο και γενικά είναι ένας καλός οργανωτής. Του αρέσει η ποικιλία και αναζητά τη δύναμη, τα υλικά αγαθά και το γόητρο. Αντιμετωπίζει τη ζωή παίρνοντας ρίσκα τόσο με τον εαυτό του όσο και με τους άλλους.

ΤΥΠΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ - ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΣ - Σ

- Ευσυνείδητος, επιμελής, σέβεται τους κανόνες, αγαπά την τάξη και τις προκαθορισμένες διαδικασίες. Ο τύπος ο συμβατικός είναι ένας καλός εκτελεστής, δηλαδή εκτελεί καλά αυτό που του αναθέτουν με σύστημα και μεθοδικότητα σε τομείς, όπως λογιστικά, τεκμηρίωση, εργασίες γραφείου κτλ. Του αρέσει να κάνει πράγματα που απαιτούν οργάνωση. Είναι υπεύθυνος, αξιόπιστος, προσεκτικός, λογικός, ακριβής και προσέχει τις λεπτομέρειες. Θέλει τάξη, ασφάλεια και σιγουριά. Αντιμετωπίζει τη ζωή ακολουθώντας προκαθορισμένες διαδικασίες.

Γράφω.

- Τι φοβούμαι περισσότερο να ακούσω;
- Πώς θα συμβούλευα κάποιον όταν θα άκουγε το ίδιο πράγμα;
- Τι φοβούμαι περισσότερο να ακούσω από το παιδί μου;
- Πώς θα συμβούλευα κάποιον άλλο όταν θα άκουγε το ίδιο πράγμα από το παιδί του;
- Κάποιος με προσβάλλει; Πώς αντιδρώ; Τι θα συμβούλευα κάποιον άλλον εάν υφίστατο την ίδια προσβολή; (η τεχνική της ενσυναισθητικής αλλαγής θέσεως).

Το παράδειγμα του Ιησού.

- Στο Ματθαίος 5:38-39, ο Ιησούς λέει, "Έχετε ακούσει ότι ειπώθηκε: "Ακούσατε ότι ειπώθηκε: «Μάτι αντί για μάτι, και δόντι αντί για δόντι». Εγώ, όμως, σας λέω, μην αντισταθείτε στον πονηρό· αλλά, όποιος σε ραπίσει στο δεξί σου σαγόνι, στρέψε σ' αυτόν και το άλλο". Είναι δύσκολο να κατανοήσουμε την έννοια του "στρέψε σ' αυτόν και το άλλο σαγόνι". Το να επιτρέπουμε ένα δεύτερο χαστούκι αφού μας χαστουκίσουν μία φορά δεν είναι κάτι φυσικό.
- Γιατί ο ίδιος ο Ιησούς δεν αντέδρασε στο ράπισμα του ανθρώπου τη βραδιά της συλλήψεώς του (τεχνική αντανάκλασης ψυχικών και πνευματικών συναισθημάτων).

Ποιος είναι ο καλός σύμβουλος;

- Εν οίδα ότι ουδέν οίδα
- Η απειρία του κόσμου και του ανθρώπου
- Η έννοια του διαλόγου
- Η έννοια της κατευθύνσεως
- Η έννοια του βοηθώ τη συνέχεια του άλλου
- Η έννοια της κοινής συμπλεύσεως
- Η αυτογνωσία και αυταξία.

Δελφικά παραγγέλματα.

- Καιρόν γνῶθι
- Ἄρχε σεαυτοῦ
Μηδέν ἄγαν
- Φιλόσοφος γίνου
- Τελεύτα ἄλυπος
- Ὑφορῶ μηδένα.