



## Ενότητα 6: Εκπλήρωση επαγγελματικών και προσωπικών στόχων

### ΔΟΚΙΜΗ

Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς την ευκολία με την οποία κάνουν διάφορες ενέργειες ή εκτελούν διάφορες δραστηριότητες.

Αυτό που είναι πρόβλημα για κάποιους δεν είναι για άλλους και το αντίστροφο.

Διάφορες συμπεριφορές ή ενέργειες παρατίθενται παρακάτω.

Παρακαλώ αξιολογήστε πόσο καλά θα αντιμετωπίζατε καθένα από αυτά.

Εάν υπάρχουν δραστηριότητες που δεν έχετε κάνει ποτέ, δώστε μια απάντηση ούτως ή άλλως - φανταστείτε τον εαυτό σας σε μια κατάσταση που απαιτεί μια τέτοια ενέργεια και αξιολογήστε πόσο καλά θα την αντιμετωπίσατε.

Προσπαθήστε να απαντήσετε αντικειμενικά και ειλικρινά.

Οι απαντήσεις κυμαίνονται από «σίγουρα ναι» (1) έως «σίγουρα όχι» (4). Για κάθε πρόταση, κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει τον κατάλληλο βαθμό συμφωνίας. Δώστε μόνο μία απάντηση για κάθε δήλωση.

**Οι μεμονωμένοι αριθμοί σημαίνουν:**

**1 - Σίγουρα ΟΧΙ**

**2 - ΟΧΙ**

**3 - ΝΑΙ**

**4 - Σίγουρα ΝΑΙ**



No.	Δήλωση	1	2	3	4
1	Δεν ξέρω πραγματικά πώς να βάζω στόχους	1	2	3	4
2	Χωρίς στόχο ή σχέδιο, αποτυγχάνω	1	2	3	4
3	Σχεδιάζω την καριέρα και τα οικονομικά μου	1	2	3	4
4	Δεν προγραμματίζω ποτέ σχέσεις και ελεύθερο χρόνο	1	2	3	4
5	Υποθέτω ότι πάντα με κάποιο τρόπο λειτουργεί	1	2	3	4
6	Δεν θα έχω χρόνο για χόμπι μέχρι να βγω στη σύνταξη	1	2	3	4
7	Αξίζει να θέτεις στόχους σε διαφορετικές πτυχές της ζωής	1	2	3	4
8	Σχεδιάζω συνειδητά την επαγγελματική μου καριέρα	1	2	3	4
9	Θέτω στόχους χρησιμοποιώντας τη μέθοδο SMART	1	2	3	4
10	Είμαι πολύ σαφής και συγκεκριμένος για το τι μπορώ να κάνω	1	2	3	4
11	Με στόχους που είναι πολύ φιλόδοξοι, αξιολογώ τους πόρους κατά πόσο μπορώ να τους επιτύχω	1	2	3	4
12	Ορίζω τους στόχους που θέλω να πετύχω εγκαίρως	1	2	3	4
13	Οραματίζομαι τους στόχους της καριέρας μου	1	2	3	4
14	Ανεβάζω τα προσόντα μου για να πετύχω τους επαγγελματικούς μου στόχους	1	2	3	4
15	Χωρίζω τους μεγάλους στόχους που κατανέμονται με την πάροδο του χρόνου σε στάδια, δηλαδή σε συγκεκριμένους στόχους	1	2	3	4
16	Πάντα επιμένω σε αυτό που υπάρχει στη ζωή μου	1	2	3	4
17	Καθορίζω τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μου στην επιλογή επαγγέλματος ή τύπου εργασίας	1	2	3	4
18	Γνωρίζω τους τομείς που απαιτούν επαγγελματική εξέλιξη	1	2	3	4
19	Χρησιμοποιώ την επαγγελματική βοήθεια ενός συμβούλου σταδιοδρομίας για να αναπτύξω τις δικές μου δυνατότητες	1	2	3	4
20	Έχω ένα ατομικό σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης	1	2	3	4



### Κλίμακα:

Στα σημεία: 1.2.4.5.6.16: ο αριθμός 4 είναι ο χαμηλότερος και ίσος με το αποτέλεσμα του 1

- η αρίθμηση αντιστρέφεται:

4 δηλαδή 1

3 δηλαδή 2

2 δηλαδή 1

1 δηλαδή 4

Για τις υπόλοιπες δηλώσεις η βαθμολογία παραμένει ίδια.

### Αποτελέσματα:

**80-60 βαθμοί** - θέτετε, εφαρμόζετε και παρακολουθείτε πολύ καλά τους επαγγελματικούς και προσωπικούς σας στόχους. Μπορείτε να εφαρμόσετε τέλεια μεθόδους θέσπισης στόχων στην επαγγελματική και ιδιωτική σας ζωή. Πάντα χωρίζετε τις εργασίες σε στάδια και γνωρίζετε τους πόρους και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση για να επιτύχετε περαιτέρω στόχους. Η ισορροπία μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής είναι σημαντική για εσάς. Όταν νιώθετε την ανάγκη, χρησιμοποιείτε με χαρά τη βοήθεια ενός συμβούλου σταδιοδρομίας και εξισορροπείτε τους κοντινούς και μακρινούς σας στόχους.

**59-40 βαθμοί** - θέτετε, εφαρμόζετε και παρακολουθείτε καλά τους επαγγελματικούς και προσωπικούς σας στόχους. Μπορείτε να εφαρμόσετε τις μεθόδους καθορισμού στόχων στην επαγγελματική και ιδιωτική σας ζωή. Χωρίζετε τις εργασίες σε στάδια, γνωρίζετε τους πόρους σας και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση για την επίτευξη περαιτέρω στόχων. Συνήθως, η ισορροπία μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής είναι σημαντική για εσάς. Όταν νιώθετε την ανάγκη, μερικές φορές χρησιμοποιείτε τη βοήθεια ενός συμβούλου σταδιοδρομίας και εξισορροπείτε τους κοντινούς και μακρινούς σας στόχους.

**39-20 βαθμοί** - πολύ σπάνια θέτετε, εφαρμόζετε και παρακολουθείτε τους επαγγελματικούς και προσωπικούς σας στόχους. Δεν είστε πολύ ικανοί να εφαρμόσετε μεθόδους καθορισμού στόχων στην επαγγελματική και ιδιωτική σας ζωή. Δεν χωρίζετε τις εργασίες σε στάδια και σπάνια γνωρίζετε τους πόρους και τους τομείς για βελτίωση



---

προκειμένου να επιτύχετε περαιτέρω στόχους. Η ισορροπία μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής δεν είναι σημαντική για εσάς. Χρησιμοποιείτε μόνο τη βοήθεια ενός συμβούλου σταδιοδρομίας και εξισορροπείτε τους στενότερους και περαιτέρω στόχους σας εάν βρίσκεστε σε μια κατάσταση που δεν θα κερδίσει.