ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2022

Οδηγός Επιτυχίας

NEW YORK COLLEGE
THE INTERNATIONAL COLLEGE OF GREECE

Ο διατροφικός δεκάλογος των μαθητών/τριών πριν τις εξετάσεις

Κωνσταντίνος Χαρδαβέλλας
Διαιτολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας,
Health Coach και Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος
του τμήματος Διαιτολογίας - Διατροφολογίας
του New York College

1. Δεν φοβόμαστε τους Υδατάνθρακες. Ο εγκέφαλός μας τους χρειάζεται για να λειτουργεί. Δοκιμάστε μία μπανάνα, ή 2 κριτσίνια, ή μια φρυγανιά με μια κουταλιά γλυκού φυστικοβούτυρο, 1 ώρα – 45 λεπτά πριν το διάβασμα.
2. Πίνουμε αρκετό νερό μέσα στην ημέρα, τουλάχιστον 2 λίτρα. Αντί για νερό, ενυδατικά είναι το τσάι, οι χυμοί και το γάλα, αλλά πάντα προτιμάμε νερό.
3. Τρώτε πολλά διαφορετικά χρώματα φρούτων και λαχανικών. Το χρώμα τους δείχνει τι θρεπτικά συστατικά έχουν. Περισσότερα χρώματα = περισσότερα διαφορετικά θρεπτικά συστατικά.
4. Τρώμε μικρά γεύματα συχνά. Αυτό δείνει ταυτόχρονα και συνεχή ενέργεια όλη τη μέρα και δεν μας βαραίνει.
5. Προσπαθούμε να διαχωρίσουμε τα γεύματα από το διάβασμα, τρώμε μακριά από τα βιβλία.
6. Αποφεύγουμε πολύ λιπαρά φαγητά γιατί μας βαραίνουν και μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο κουρασμένοι.
7. Οι εξετάσεις δεν είναι καιρός για δίαιτες. Αν έιμαστε σε θερμιδικό έλλειμα, ο εγκέφαλος δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Τρώμε πλήρη γεύματα.
8. Συνδυάζουμε μικρά διαλλείματα από το διάβασμα με μικρά σνακ. Με αυτό τον τρόπο και νιώθουμε πιο πλήρεις και έχουμε την ευκαιρά να ξεκουράσουμε το μυαλό μας.
9. Αποφεύγουμε καφέδες ή ενεργειακά ποτά με άδειο στομάχι. Μπορούν να δημιουργήσουν κακή αντίδραση στο σώμα. Γενικότερα αποφεύγουμε τα ενεργειακά ποτά, αλλά αν τα καταναλώσουμε, πάντα το κάνουμε με φαγητό.
10. Τρώμε πάντα κάτι, έτσω και λίγο το πρωί για να μπορέσουμε να ξεκινήσουμε τη μέρα μας

Συναισθηματική πείνα

Μάρσα Κολέτση, Ph.D.
Κλινική Ψυχολόγος - Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδικευθείσα στις Διαταραχές Λήψης τροφής, Λέκτορας Ψυχολογίας, New York College

Στη συναισθηματική διατροφή τρώμε για να καλύψουμε συναισθηματικές ανάγκες. Τα συναισθήματα μας είναι πολύ έντονα και εύκολα μπορούν να παρερμηνευθούν ως βιολογική πείνα. Υπάρχουν όμως κάποια σημεία κλειδιά που βοηθούν στο να ξεχωρίσουμε τα 2 είδη αυτής της πείνας:

- Η συναισθηματική πείνα αναζητά άμεση ικανοποίηση. Έρχεται απροειδοποίητα και δεν εφησυχάζεται μέχρι να ικανοποιηθεί. Αντίθετα, η σωματική πείνα εμφανίζεται σταδιακά, αυξάνει η ένταση όσο περνά ο χρόνος αλλά υπάρχει δυνατότητα αναμονής και καθυστέρησης ικανοποίησης αυτής.
- Στη συναισθηματική πείνα δεν υπάρχει αίσθημα κορεσμού. Το άτομο καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού, συνήθως μηχανικά, και χωρίς να επιλέγει το είδος και την ποσότητα της τροφής, προκείμενου να ανακουφίσει ή/και να καλύψει το συναίσθημα που βιώνει εκείνη τη στιγμή. Αντίθετα, στη βιολογική πείνα υπάρχει αίσθημα κορεσμού και το άτομο σταματάει να καταναλώνει φαγητό εφόσον έχει χορτάσει.
- Η συναισθηματική πείνα συνοδεύεται από αισθήματα ντροπής και ενοχής. Καθώς το άτομο έχει καταναλώσει μεγάλες ποσότητες φαγητού, αυτό επιφέρει αισθήματα ντροπής, τύψεων, συχνά αηδίας και/ή αυτολύπησης για την ίδια την πράξη και για τον εαυτό του που προέβη σε αυτήν.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η πράξη της διατροφής δεν είναι ποτέ κενή συναισθήματος. Δεν θα πρέπει όμως το φαγητό να χρησιμοποιείται ως ένα μέσο κάλυψης συναισθηματικών αναγκών ή αναπλήρωσης συναισθήματος.

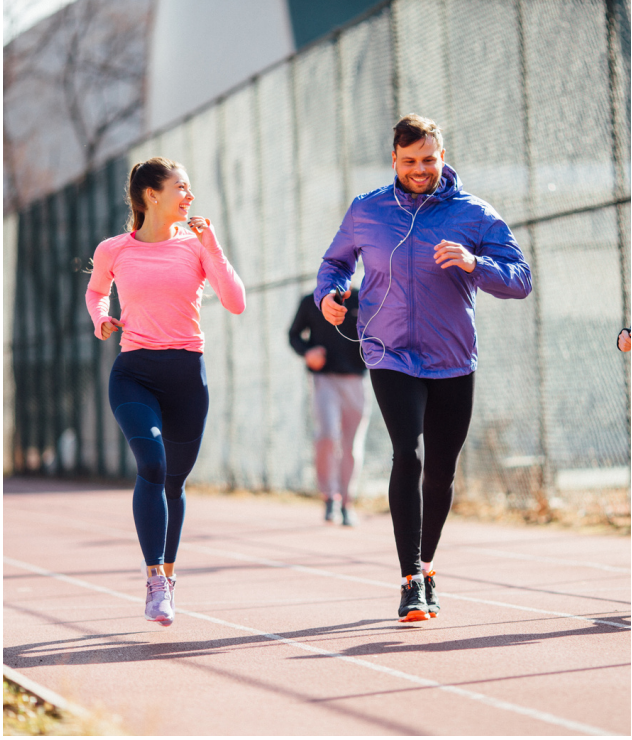
Φυσική δραστηριότητα για την καταπολέμηση του άγχους των εξετάσεων

Δρ. Κρυνάνθη Γδοντέλη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής,
Διδάκτωρ Αθλητικής Ψυχολογίας,
Καθηγήτρια στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

1

Η ήπια αερόβια άσκηση θεωρείται ότι είναι το είδος της άσκησης που συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους και στη καλή διάθεση. Είναι το γρήγορο περπάτημα, το χαλαρό τρέξιμο, η ποδηλασία και η κολύμβηση.

Για καλύτερα αποτελέσματα, η άσκηση μπορεί να συνδυάζεται με μουσική για την καταπολέμηση του άγχους.



2

Η βαθιά διαφραγματική αναπνοή ρυθμίζει την αναπνοή, που διαταράσσεται από το έντονο άγχος και συμβάλει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, μέσω της αύξησης της ποσότητας του οξυγόνου στο αίμα. Γίνεται με βαθιά εισπνοή από τη μύτη, όπου γεμίζουν οι πνεύμονες και φουσκώνει η κοιλιά (3’). Η εκπνοή γίνεται αργά και ήρεμα από τη μύτη (5’). Επανέλαβε την άσκηση, κρατώντας ένα ρυθμό 8-12 αναπνοών το λεπτό.

3

Επίσης, καλό είναι σε μικρά διαλλείματα ανάμεσα στο διάβασμα να γίνονται λίγες διατακτικές ασκήσεις (stretching). Οι διατάσεις θα πρέπει να γίνονται με ηρεμία, χωρίς βιασύνη, με ρυθμική αναπνοή και να μη δημιουργούν πόνο, αλλά μια αίσθηση 'τραβήγματος'.

- Διατάσεις για την πλάτη (βοηθούν από την πολύωρη και λανθασμένη στάση του σώματος στο γραφείο).
- Διατάσεις για τον θώρακα (συντελούν στην αποφυγή βράχυνσης των θωρακίων μυών από κακή στάση και 'καμπούριασμα' την ώρα του διαβάσματος).

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου

Kelley Galloway
Ακαδημαϊκή Υπεύθυνος του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων, New York College

Το να μάθετε να χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας με σύνεση και εποικοδομητικά είναι το κλειδί της επιτυχίας προσωπικά και επαγγελματικά και μπορεί να μειώσει το άγχος σας για το πώς θα φέρετε εις πέρας όλα όσα έχετε να κάνετε.

Υπάρχουν πολλές συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε και θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε σωστά τον χρόνο σας:

- Κάντε ένα σχέδιο - δώστε προτεραιότητα στις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε. Ποια εργασία οφείλεται πρώτα; Ποια εργασία χρειάζεται περισσότερο χρόνο για έρευνα και συγγραφή; Μερικές φορές φαίνεται ότι έχετε πολλά να κάνετε και δεν θα μπορείτε να ολοκληρώσετε τα πάντα εγκαίρως. Η διαχείριση του χρόνου σας θα βοηθήσει.

- Δημιουργήστε ένα οπτικό χρονοδιάγραμμα - εάν είστε οπτικός τύπος μπορεί να βρείτε χρήσιμη τη δημιουργία ενός μεγάλου μηνιαίου ημερολογίου. Αυτό θα σας επιτρέψει να δείτε τι πρέπει να κάνετε κάθε μέρα. Εάν προτιμάτε τη χρήση τεχνολογίας, δημιουργήστε ένα καθημερινό χρονοδιάγραμμα στο κινητό σας τηλέφωνο ή στον υπολογιστή σας - μπορείτε να γράψετε ό,τι θέλετε να πετύχετε κάθε μέρα.

- Ισορροπία εργασίας / ζωής - φροντίστε να συμπεριλάβετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα κάτι για εσάς - να κάνετε άσκηση, να παρακολουθείτε μια σειρά ή μια ταινία, να περνάτε χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας ή απλά να χαλαρώνετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε την ενέργεια και τον ενθουσιασμό για να ολοκληρώσετε τις εργασίες που πρέπει να κάνετε.

- Μην αναβάλλετε τα πράγματα - ακόμα κι αν η εργασία έχει περιθώριο να ολοκληρωθεί για μήνες από τώρα, είναι καλύτερα να ξεκινήσετε νωρίς.

Χρησιμοποιώντας τον χρόνο σας με σύνεση, θα διαπιστώσετε ότι όλα γίνονται και ολοκληρώνονται σωστά!

Μάθε το μαθησιακό σου στυλ!

Μια από τις βασικές διαφορές μεταξύ πανεπιστημιακής και σχολικής εκπαίδευσης είναι ότι ως φοιτητές ή μαθητές απαιτείται να αναλάβουμε μεγαλύτερη ευθύνη για τη μελέτη μας. Ενώ στο σχολείο διαβάζουμε σε καθημερινή βάση γιατί ενδέχεται να εξεταστούμε, στο πανεπιστήμιο είμαστε πιο ανεξάρτητοι όσο αναφορά τη μελέτη μας, αρά πιο υπεύθυνοι.

Είναι λοιπόν σημαντικό, προκειμένου να πετύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα να κατανοήσουμε το προσωπικό μας στυλ μάθησης, έτσι ώστε να αντιληφθούμε τις δυνατότητες και να βελτιώσουμε τις δεξιότητες μας. Κάνε το τεστ και βρες ποια μέθοδος μελέτης και μάθησης σου ταιριάζει καλύτερα.

Αξιολογείστε κάθε ζεύγος από τις ακόλουθες δηλώσεις (κυκλώστε τον αριθμό).

3=συμφωνώ απόλυτα 2=μάλλον συμφωνώ 1=μάλλον συμφωνώ 0=ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ"

Ομαδικότητα

1	Συνήθως προτιμώ να εργάζομαι σε ομάδα	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να εργάζομαι μόνος/ μόνη
2	Στη βιβλιοθήκη προτιμώ να κάθομαι κοντά σε άλλους	3	2	1	0	1	2	3	Στη βιβλιοθήκη προτιμώ να κάθομαι μόνος/ μόνη
3	Μου αρέσει να ακούω τις ιδέες των άλλων	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να αναπτύσσω τις δικές μου ιδέες
4	Συνήθως μαθαίνω περισσότερα από μια συζήτηση, παρά διαβάζοντας	3	2	1	0	1	2	3	Συνήθως μαθαίνω περισσότερα διαβάζοντας παρά από μια συζήτηση
5	Μου αρέσει να συζητώ εργασίες με άλλους	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να δουλεύω μόνος/ μόνη στις εργασίες

Αποτέλεσμα για την ομαδικότητα ☐ ☐ **Αποτέλεσμα για την ατομικότητα**

Καθοδήγηση

1	Προτιμώ να κάνω τα πράγματα με τον δικό μου τρόπο	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να έχω σαφείς οδηγίες για το τι πρέπει να κάνω
2	Προτιμώ διαλέξεις που είναι απρόβλεπτες και συθόρμητες	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ διαλέξεις που έχουν συγκεκριμένο πρόγραμμα το οποίο και τηρούν
3	Προτιμώ να διερευνώ μόνος/ μόνη τον τρόπο επίλυσης των προβλημάτων	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ σαφή καθοδήγηση για τον τρόπο προσέγγισης ενός προβλήματος
4	Προτιμώ εργασίες που παρέχουν ευελιξία στο τρόπο προσέγγισης	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ συγκεκριμένους τίτλους εργασιών, χωρίς δυνατότητα επιλογής
5	Προτιμώ να διερευνώ θέματα μόνος/ μόνη διαβάζοντας	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ ο εισηγητής να δίνει μια πλήρη εικόνα για το θέμα

Αποτέλεσμα για λιγότερη καθοδήγηση ☐ ☐ **Αποτέλεσμα για περισσότερη καθοδήγηση**

Φυσικές παράμετροι

1	Προτιμώ να εργάζομαι σε πολύ φωτεινό δωμάτιο	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να εργάζομαι με αμυδρό φωτισμό
2	Χρειάζομαι μουσική ή τηλεόραση για να διαβάσω	3	2	1	0	1	2	3	Χρειάζομαι απόλυτη ησυχία για να εργαστώ
3	Συχνά τρωω ή πίνω ενώ μελετώ	3	2	1	0	1	2	3	Δεν μπορώ να σκεφτώ το φαγητό όταν μελετώ
4	Η κίνηση στο χώρο με βοηθά να σκέφτομαι	3	2	1	0	1	2	3	Δεν μπορώ να σκεφτώ εάν μετακινούμαι
5	Προτιμώ να καταπιάνομαι με πολλά πράγματα ταυτόχρονα	3	2	1	0	1	2	3	Πρέπει να τελειώσω κάτι πριν ξεκινήσω να ασχολούμαι να κάτι άλλο

Αποτέλεσμα για υψηλά ερεθίσματα ☐ ☐ **Αποτέλεσμα για χαμηλά ερεθίσματα**

Σφαιρικότητα ή Τακτικότητα

1	Προτιμώ να ξεκινώ ένα καινούριο θέμα έχοντας μια γενική του εικόνα	3	2	1	0	1	2	3	Προτιμώ να ξεκινώ ένα καινούριο θέμα μαθαίνοντας ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες
2	Όταν γράφω μία εργασία προτιμώ να αρχίζω να γράφω χωρίς προετοιμασία	3	2	1	0	1	2	3	Όταν γράφω μια εργασία προτιμώ να την έχω σχεδιάσει πρώτα προσεκτικά
3	Όταν δουλεύω μία εργασία συχνά χρησιμοποιώ την διαίσθησή μου	3	2	1	0	1	2	3	Πάντα μένω στα δεδομένα όταν δουλεύω μία εργασία
4	Όταν γράφω, μερικές φορές δουλεύω παραγράφους μεταγενέστερες, προτού ολοκληρώσω τις προηγούμενες	3	2	1	0	1	2	3	Μου αρέσει να γράφω με λογική σειρά από την αρχή προς το τέλος
5	Μου αρέσει να ψάχνω πιθανή σύνδεση και σχέση μεταξύ των ιδεών	3	2	1	0	1	2	3	Μου αρέσει να ταξινομώ και να κατηγοριοποιώ πληροφορίες

Αποτέλεσμα για σφαιρικότητα ☐ ☐ **Αποτέλεσμα για τακτικότητα**

Ερμηνεύοντας τα αποτελέσματα

Κοιτάξτε τα αποτελέσματα σας στην αριστερή και δεξιά πλευρά της κάθε ενότητας
0-5 σε οποιαδήποτε ενότητα σημαίνει πως δεν έχετε ιδιαίτερη προτίμηση προς το συγκεκριμένο τρόπο εργασίας ή σκέψης
10-15 σε οποιασδήποτε ενότητα σημαίνει πως έχετε σαφή προτίμηση για το συγκεκριμένο τρόπο εργασίας.

Δείτε τα σχόλια:

- **Ομαδικότητα-** Καλή προσέγγιση για να κερδίσετε ευρύτητα προοπτικών και ιδεών, καθώς και για να αναπτύξετε κοινωνικές δεξιότητες και συνεργατικό πνεύμα. Υπάρχει κίνδυνος να βασιστείτε υπερβολικά στους άλλους για να μην αναπτύξετε τις δίκες σας ιδέες με ανεξαρτησία.

- **Ατομικότητα-** Καλή προσέγγιση για να αποφύγετε πράγματα που μπορεί να σας αποσπάσουν την προσοχή, για να επιτύχετε τους στόχους σας και να αναπτύξετε ανεξαρτησία.

- **Σφαιρικότητα-** Μπορεί να είναι ένας πολύ δημιουργικός και ανεξάρτητος τρόπος εργασίας. Υπάρχει κίνδυνος να μην ανταποκριθείτε στις καταλητικές ημερομηνίες και υποχρεώσεις μιας εργασίας.

- **Τακτικότητα-** Συχνά ενας πολύ παραγωγικός τρόπος εργασίας. Πιθανόν ανήκετε στους ανθρώπους που μπορούν να φέρουν εις πέρας πολλά πράγματα. Υπάρχει κίνδυνος να είστε πολύ αυστηροί χάνοντας την ευελιξία και την δεκτικότητα σε νέες ιδέες που θα μπορούσαν να ωφελήσουν την εργασία σας.

- **Λιγότερη καθοδήγηση –** Χρήσιμη προσέγγιση όσο αναφορά στην ανάπτυξη σας ως ανεξάρτητου και αυτονόμου φοιτητή/μαθητή ικανού να θέτει μόνος τους στόχους του. Υπάρχει κίνδυνος να μην αναπτύξετε δεκτικότητα στις ιδέες των άλλων και να μην ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις εργασιών.

- **Περισσότερη καθοδήγηση-** Χρήσιμη προσέγγιση για να είστε σίγουροι οτι κινείστε προς τη σωστή κατεύθυνση και ότι αξιοποιείτε σωστά τον χρόνο σας. Υπάρχει κίνδυνος να βασιστείτε υπερβολικά στους άλλους και να μην αναπτύξετε την ανεξαρτησία και τις ηγετικές σας δεξιότητες.

Άγχος
και εξετάσεις

Antonia Svennson, Ph.D.
Ακαδημαϊκή Υπεύθυνος Τμήματος Ψυχολογίας,
Επικεφαλής της Υπηρεσίας Συμβουλευτικής Φοιτητών
New York College

Το άγχος για τις εξετάσεις μπορεί να είναι αφόρητο. Ο καθένας αντιδρά ελαφρώς διαφορετικά σε αγχωτικές καταστάσεις. Η αντίδρασή μας στο άγχος εξαρτάται από το υπόβαθρο, την προσωπικότητα και την ανατροφή μας, τις προηγούμενες σχετικές εμπειρίες μας και την κουλτούρα μας.

Η ψυχολογική έρευνα δείχνει ότι οι εξετάσεις ειδικότερα, θεωρούνται συνήθως πηγή άγχους, για τέσσερις κύριους λόγους (Denscombe, 2000):

1. Λόγω των εκπαιδευτικών ή/και εργασιακών συνεπειών τους.
2. Οι μαθητές κρίνουν τους εαυτούς τους με βάση τους βαθμούς τους, οι οποίοι μπορούν να θεωρηθούν δείκτες αυτοεκτίμησης σε μια κουλτούρα προσανατολισμένη στα επιτεύγματα.
3. Ο αντίκτυπος των επικρίσεων από τους άλλους, όπως οι γονείς.
4. Η επαναλαμβανόμενη βαρύτητα που δίνουν οι εκπαιδευτικοί στους καλούς βαθμούς των εξετάσεων, για παράδειγμα για την εισαγωγή στο Πανεπιστήμιο, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στρατηγική κινήτρου από τους εκπαιδευτικούς που δεν λειτουργεί όμως πάντα όπως προβλέπεται.

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να μεγιστοποιήσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου;

- Δημιουργήστε έναν καθορισμένο χώρο μελέτης στο σπίτι. Διακοσμήστε τον χώρο εργασίας σας με φωτογραφίες, φυτά ή άλλα αντικείμενα που σας κάνουν να αισθάνεστε θετικά και που σας παρακινούν.

- Προγραμματίστε τις επαναλήψεις μελέτης για τις εξετάσεις σας. Θέστε στον εαυτό σας ρεαλιστικούς, εφικτούς και χρονικά περιορισμένους στόχους για κάθε μέρα. Προσαρμόστε τους στόχους σας για την επόμενη μέρα μετά την αναθεώρηση του τι λειτούργησε καλά και τι όχι!

- Βελτιώστε τις δεξιότητες σας, στην μελέτη και στην πρακτική εξάσκηση, εξοικειώνοντας τον εαυτό σας όχι μόνο με το πιθανό περιεχόμενο των εξετάσεων, αλλά και με τις διαδικασίες αυτών και εξασκηθείτε στη διεξαγωγή εικονικών εξετάσεων υπό παρόμοιες συνθήκες.

- Γευματίστε καλά και κάντε τακτικά σύντομα διαλείμματα από τη μελέτη. Αυτό θα ενισχύσει τα επίπεδα συγκέντρωσης, μνήμης και ενέργειας.

- Δώστε προτεραιότητα στο να κοιμηθείτε αρκετά. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται τουλάχιστον 7 ώρες ύπνου για να λειτουργήσουν καλά.

- Διατηρήστε επαφή με φίλους, αλλά περιορίστε τον χρόνο που ξοδεύετε στα κοινωνικά μέσα. Ίσως μερικές μόνο σύντομες "συνεδρίες" ανά ημέρα είναι αρκετές! Εξετάστε το ενδεχόμενο να παραμείνετε offline μέχρι το απόγευμα, όταν η μελέτη σας έχει ολοκληρωθεί για την ημέρα, ειδικά αν διαπιστώσετε ότι αισθάνεστε πιο ανήσυχοι ή αγχωμένοι μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

- Το τελευταίο και πιο σημαντικό: προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα με προοπτική και μην καταστροφολογείτε. Εάν μια ερώτηση δεν μπορεί να απαντηθεί, αυτό δεν σημαίνει ότι θα αποτύχετε σε ολόκληρο το διαγώνισμα και ότι ολόκληρη η ζωή σας θα γίνει αποτυχία! Η εκπαίδευση και η καριέρα είναι μόνο ένα μέρος μιας ολόκληρης και ικανοποιητικής ζωής.

Η καλλιέργεια καλών σχέσεων είναι ένα σημαντικό αντίδοτο στο άγχος.

Έτσι, ενώ παραμένετε επικεντρωμένοι στον άμεσο εκπαιδευτικό σας στόχο, να έχετε επίσης κατά νου τους άλλους προσωπικούς και κοινωνικούς σας στόχους. Συναντηθείτε τακτικά με φίλους και συμμαθητές για ένα διάλειμμα μελέτης – ίσως μια σύντομη βόλτα μαζί ή συνομιλία μέσω βιντεοκλήσης. Μιλήστε με φίλους ή μέλη της οικογένειας για το πώς αισθάνεστε και μοιραστείτε ιδέες για το πως θα παραμείνετε θετικοί και συγκεντρωμένοι.

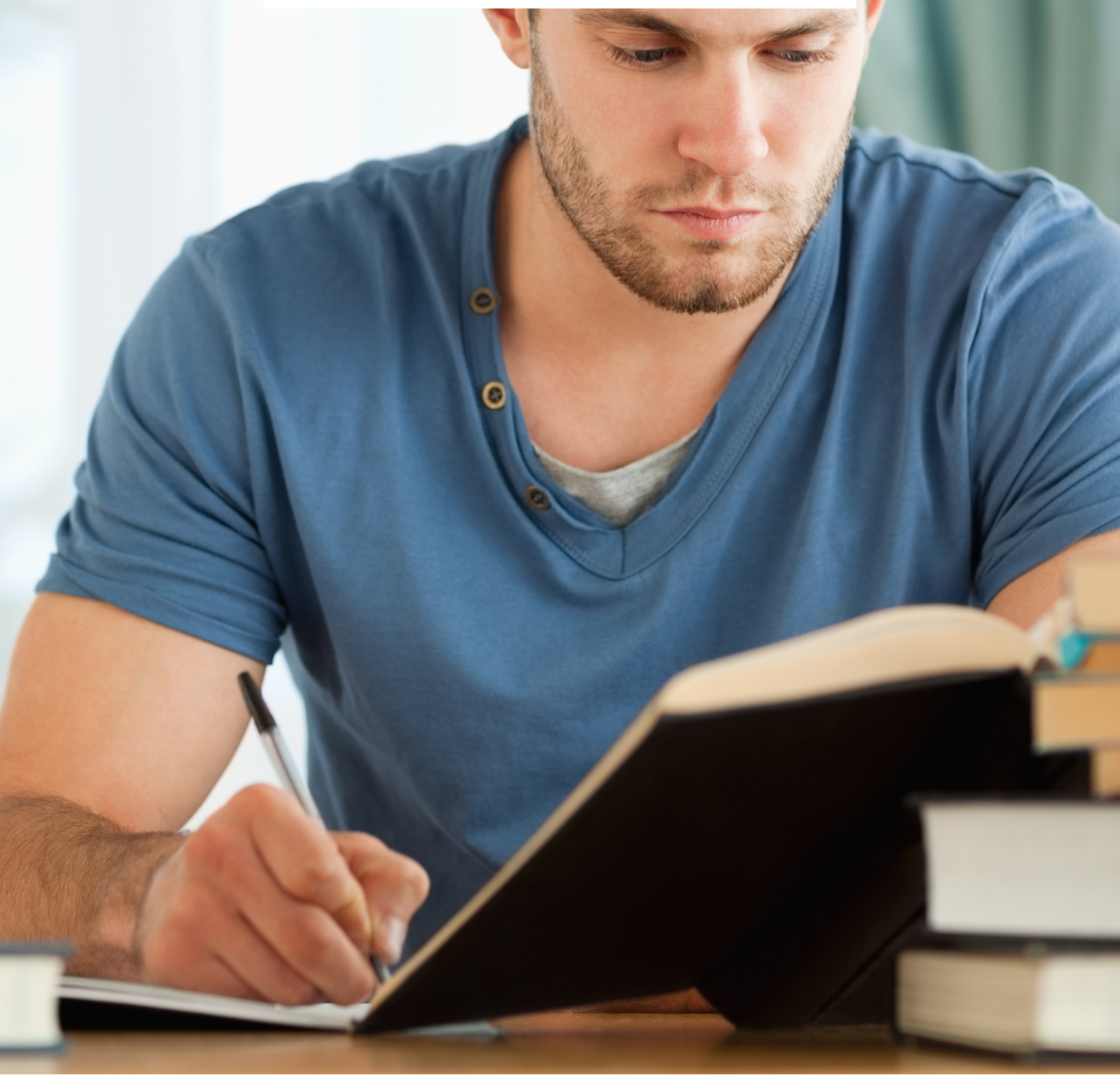
Μιλήστε για τα όνειρά σας και φανταστείτε τα πολλά διαφορετικά μονοπάτια που υπάρχουν μπροστά σας, καθένα από τα οποία οδηγεί σε νέες ευκαιρίες. Γνωρίζοντας ότι δεν είστε μόνοι στους αγώνες σας, μπορεί να σας βοηθήσει πολύ στο να παραμείνετε υγιής και ήρεμος στον δρόμο σας προς την επιτυχία!

Ας θυμηθούμε ότι μέσα από τις δυσκολίες και τις προκλήσεις, ανακαλύπτουμε τις δυνάμεις μας!

Αναφορές
Denscombe, M. (2000). Κοινωνικές συνθήκες για το άγχος. British Educational Research Journal, 26 (3), 259-374.

Προσεγγίζοντας σωστά την επιλογή επαγγέλματος και καριέρας

Καθ. Δημήτρης Μπουραντάς
Πρύτανης New York College, Ιδρυτής και Διευθυντής των μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών Διοίκησης Ανθρωπίνου Δυναμικού και Executive MBAστο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (πρώην ΑΣΟΕΕ)



Ίσως οι πιο σημαντικές αποφάσεις στη ζωή μας είναι αυτές που αφορούν το επάγγελμα ή την εργασία και την καριέρα που επιλέγουμε να κάνουμε.

Η ορθολογική διαδικασία που αναπτύχθηκε σε τούτο το βιβλίο είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τέτοιου είδους αποφάσεις, είτε όταν είμαστε νέοι και πρέπει να επιλέξουμε ένα επάγγελμα και μια καριέρα είτε αν θελήσουμε αργότερα να τα αλλάξουμε.

Προσωπικά, όταν ήμουν νέος, επέλεξα να κάνω καριέρα στην Πολεμική Αεροπορία ξεκινώντας ως μόνιμος υπαξιωματικός με ειδικότητα ελεγκτή εναέριας κυκλοφορίας.

Η επιλογή επαγγέλματος αποτελεί μια από τις κρισιμότερες της ζωής μας. Γι' αυτό πρέπει να γίνει με ορθή σκέψη και πληροφόρηση. Τα κύρια κριτήρια για την επιλογή επαγγέλματος είναι τα παρακάτω. Το πρώτο αφορά τα θέλω μας από ένα επάγγελμα.

Βασικά ερωτήματα που μπορούμε να θέσουμε εδώ είναι: Ποιες ανάγκες μου θα ήθελα να ικανοποιεί το επάγγελμα ή η καριέρα μου;
Για ποιους λόγους θα ήμουν πλήρως ευχαριστημένος από το επάγγελμα ή την καριέρα μου;

Ασφαλώς, όλοι είμαστε υποχρεωμένοι να εργαστούμε για το εισόδημα, το οποίο προσδιορίζει την ποιότητα της προσωπικής μας ζωής και αυτής όσων εξαρτώνται οικονομικά από εμάς, αφού μέσω των χρημάτων ικανοποιούμε αρκετές ανάγκες μας. Όμως η εργασία μας μπορεί να ικανοποιεί ή να μην ικανοποιεί και άλλες ανάγκες μας που συνδέονται με την καλή ζωή, όπως η ανάγκη για σιγουριά, για ανεξαρτησία, για ελευθερία πρωτοβουλιών, για κοινωνική αναγνώριση, για αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό, για ελεύθερο χρόνο, για ψυχική γαλήνη και ηρεμία, για δημιουργία και πρόκληση, για επίτευξη αποτελεσμάτων, για συνεχή μάθηση και ανάπτυξη, για εξουσία, για άσκηση δύναμης ή επιρροής σε άλλους, για κοινωνική προσφορά και αλτρουισμό, για επαφή και σχέσεις με άλλους ανθρώπους και πιθανόν άλλες πολλές.

Δεύτερο κριτήριο είναι το αν μας ευχαριστεί ή μας παθιάζει, έχουμε τη διάθεση να το κάνουμε πολύ καλά και συνεπώς να διακριθούμε, να αναγνωριστούμε και να ανταμειφθούμε ανάλογα. Όλα αυτά λοιπόν θα πρέπει να αποτελούν κριτήρια για να αξιολογούμε τις εναλλακτικές επιλογές που έχουμε σε ό,τι αφορά τα επαγγέλματα που έχουμε τη δυνατότητα να ακολουθήσουμε.

Ένα τρίτο κριτήριο για τη σωστή επιλογή του επαγγέλματός μας είναι το τι μπορούμε –με βάση τις κλίσεις, τα στοιχεία του χαρακτήρα και τις ικανότητες μας– να κάνουμε πολύ καλά. Για παράδειγμα, εγώ, επειδή είμαι τσαπατσούλης, δε θα μπορούσα ποτέ να γίνω καλός λογιστής ή επειδή δεν έχω καλό 'αυτί' δε θα μπορούσα να γίνω άριστος διερμηνέας.

Για να απαντήσουμε σε όλα τα προηγούμενα ερωτήματα απαιτούνται αυτογνωσία, κατανόηση των αναγκών και του χαρακτήρα μας, των αξιών μας, των ισχυρών και ασθενών στοιχείων μας, των δυνατοτήτων, των αδυναμιών μας και των κλίσεων μας.

Για να το επιτύχουμε αυτό χρειάζεται να αφιερώσουμε αρκετό χρόνο στον αυτοστοχασμό. Επίσης, γι' αυτές τις τόσο σημαντικές επιλογές της ζωής μας μπορούμε και οφείλουμε να ζητήσουμε βοήθεια από αυτούς που μας γνωρίζουν καλά, αλλά και από ειδικούς, συνήθως ψυχομέτρες, που διαθέτουν διαγνωστικά εργαλεία (π.χ. τεστ προσωπικότητας και ικανοτήτων), τα οποία ενισχύσουν την αυτογνωσία μας και μας βοηθήσουν να προσεγγίσουμε καλύτερα τα παραπάνω ερωτήματα.

Η επιλογή επαγγέλματος αποτελεί μια από τις κρισιμότερες της ζωής μας. Γι' αυτό πρέπει να γίνει με ορθή σκέψη και πληροφόρηση.

NYC ATHENS CAMPUS - ΣΥΝΤΑΓΜΑ

UNIVERSITY OF NEW YORK IN PRAGUE - ΤΣΕΧΙΑ
ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ NEW YORK COLLEGE

NYC DOWNTOWN CAMPUS - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

NYC ATHENS CAMPUS
Αμαλίας 38, Σύνταγμα, Τηλ.: (0030) 2103225961

NYC THESSALONIKI CAMPUS
Εγνατίας 138 & Π.Π. Γερμανού, Τηλ.: (0030) 2310889879

UNIVERSITY OF NEW YORK IN PRAGUE (UNYP)
Londýnská 41, Praha, Τηλ.: (0042) 0224221261, www.unyp.cz

NYC

NEW YORK COLLEGE
THE INTERNATIONAL COLLEGE OF GREECE

info@nyc.gr, www.nyc.gr