

Ο εαυτός μου

Η αυτογνωσία στο βιογραφικό σημείωμα
Χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αξίες,
ενδιαφέροντα και ικανότητες/δεξιότητες

Μάιος 2017

Ο εαυτός μου – Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Είμαι...

εργατικός/η
επίμονος/η
ευσυνείδητος/η
πρωτότυπος/η
ανοικτόμυαλος/η
αναίσθητος/η
ειλικρινής
περίεργος/η
νοικοκυρεμένος/η
ενθουσιώδης
φιλικός/η
επιμελής
διακριτικός/η
αφοσιωμένος/η
επιφυλακτικός/η
περιπτεειώδης
πειθήνιος/α

δημιουργικός/η
τελειομανής
ευέλικτος/η
συμπονετικός/η
αναλυτικός/η
καινοτόμος/α
αξιόπιστος/η
ριψοκίνδυνος/η
δραστήριος/α
υπομονετικός/η
σταθερός/η
επινοητικός/η
ακριβής
αυστηρός/η
πιστός/η
γενναιόδωρος/η
θαρραλέος/α

εργάζομαι καλά μόνος/η μου
μαθαίνω γρήγορα
αρθρώνω καθαρά
ανοικτός/η σε νέες ιδέες
ήρεμος/η
ευαίσθητος/η
διεκδικητικός/η
έχω αυτοπεποίθηση
αποφασιστικός/η
απολαμβάνω την πίεση
καλά οργανωμένος/η
έτοιμος/η για δράση
απολαμβάνω τις προκλήσεις
ενδιαφέρομαι για τους ανθρώπους
ενδιαφέρομαι για το αποτέλεσμα
ψύχραιμος (υπό πίεση)
έχω αυτοέλεγχο

Ο εαυτός μου - Ενδιαφέροντα

Μου αρέσει να...

ΠΡ1 Κατασκευάζω αντικείμενα

ΕΡ1 Εξερευνώ καινούργια πράγματα

ΚΑ1 Χορεύω ή να τραγουδώ ή να ζωγραφίζω

ΚΟ1 Βοηθάω τους φίλους μου όταν μου το ζητούν

ΕΠ1 Οργανώνω σχέδια δράσης

ΟΔ1 Συλλέγω αντικείμενα

ΠΡ2 Φροντίζω ζώα

ΚΑ2 Συμμετέχω σε θεατρικές ομάδες ή γράφω μικρές ιστορίες

ΕΡ2 Ασχολούμαι με πνευματικά παιχνίδια

ΚΟ2 Παίρνω μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες

ΕΠ2 Καθοδηγώ και να ασκώ επιρροή στους άλλους

ΟΔ2 Είναι ο χώρος μου καθαρός και τακτοποιημένος

ΠΡ3 Περιποιούμαι και να καλλιεργώ φυτά

ΕΡ3 Ασχολούμαι με τους υπολογιστές

ΚΑ3 Μαθαίνω να παίζω κάποιο μουσικό όργανο

ΚΟ3 Διδάσκω σε παιδιά ή ενήλικες

ΕΠ3 Λύνω προβλήματα θέτοντας σε κίνδυνο τον εαυτό μου

ΟΔ3 Εργάζομαι σε γραφείο

Ο εαυτός μου - Ικανότητες/δεξιότητες

Ικανότητες

- όραση, ακοή, αφή (αισθητηριακές)
- συντονισμός και επιδεξιότητα κινήσεων, ρυθμός, σπορ (κινητικές)
- κατανόηση μηχανικών λειτουργιών (μηχανικές)
- μνήμη, αντίληψη χώρου, παρατήρηση, φαντασία, μαθηματική, γλωσσική (νοητικές)
- μουσική, εικαστικά, υποκριτική (καλλιτεχνικές)

Δεξιότητες. Μπορώ να...

- επικοινωνώ άμεσα και σωστά, γραπτά ή προφορικά, με τους άλλους (επικοινωνίας)
- προσαρμόζομαι σε νέες συνθήκες, ιδέες, καταστάσεις (προσαρμοστικότητα)
- διαχειρίζομαι και να οργανώνω σωστά το χρόνο μου (διαχείρισης χρόνου)
- παρουσιάζω τον εαυτό μου, τις ικανότητές μου, το έργο μου (αυτοπαρουσίασης)
- παίρνω αποφάσεις έγκαιρα με ορθό και αποτελεσματικό τρόπο (λήψης απόφασης)
- παίρνω πληροφορίες και να τις αξιοποιώ (αναζήτησης και χρήσης πληροφοριών)
- δέχομαι καινούργιες ιδέες και δεν διστάζω να τις υιοθετώ (αποδοχής καινοτομίας)
- βρίσκω νέες εναλλακτικές λύσεις, όταν αλλάζουν οι συνθήκες (ευελιξίας)

Επίτευγμα. Σημείωσε μια επιτυχία για την οποία νοιώθεις περήφανος...

- Τι έκανες για να πετύχεις το στόχο σου
- Τι έμαθες για τον εαυτό σου από αυτήν την εμπειρία

Ο εαυτός μου - Αξίες

Θέλω (είναι σημαντικό για μένα):

- Υπευθυνότητα
- Αναγνώριση από τους άλλους
- Φήμη
- Ευκαιρίες να συναναστρέφομαι με κόσμο
- Αίσθημα επιτυχίας
- Ευκαιρίες να λύνω νέα και δύσκολα προβλήματα
- Οικονομική άνεση
- Δυνατότητα να παίρνω αποφάσεις
- Δράση και ποικιλία
- Απουσία πιέσεων – συγκρούσεων
- Κύρος- κοινωνικό γόητρο
- Ταξίδια – συχνές μετακινήσεις
- Ασφάλεια και μονιμότητα
- Ευκαιρίες για προσφορά υπηρεσιών στους άλλους
- Δυνατότητα καλλιέργειας των ικανοτήτων μου
- Δυνατότητα έκφρασης δημιουργικότητας –πρωτοτυπίας
- Δυνατότητα να επιβάλλω στους άλλους τις απόψεις μου
- Ανεξαρτησία- αυτονομία

Ο εαυτός μου Βιβλιογραφία - Επικοινωνία

Βιβλιογραφία

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2004). *Ετοιμάζομαι για τη ζωή (Γ' Γυμνασίου) Βιβλίο μαθητή*. ΣΤ' έκδ. Αθήνα: ΟΕΔΒ

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2007). *Σχεδιάζω το επαγγελματικό μου μέλλον (Γ' Γυμνασίου) Βιβλίο μαθητή*. Β' έκδ. Αθήνα: ΟΕΔΒ

Amundson N. e.t.(2007). *Careerscope (Καριεροσκόπιο)*. Αθήνα: ΕΚΕΠ

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2011). *Σχεδιάζω το μέλλον μου (Α' Λυκείου) Βιβλίο μαθητή*. Ζ' έκδ. Αθήνα: ΟΕΔΒ

Επικοινωνία



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Δελφών 3 Ευκαρπία, 56429 Θεσσαλονίκη. Τηλ. 2310 680728

<http://emp-gate.eu>, e-mail: info@emp-gate.eu



ΚΕΣΥΠ Νεάπολης

Αγ. Στεφάνου 26, 56727 Νεάπολη Θεσσαλονίκη. Τηλ.: 2310 550240

<http://1kesyp-v.thess.sch.gr>, e-mail: mail@1kesyp-v.thess.sch.gr