

# 4 Καριέρες Αγορά εργασίας

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΥΠΗΣΕΤΕ ΜΕ ΑΞΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

## Επενδύστε στον εαυτό σας με καθοδήγηση

**Τ**α τυπικά προσόντα πολλές φορές δεν είναι αρκετά για την επιτυχία στην καριέρα ενός στελέχους σε μια επιχείρηση. Η «επένδυση» που μπορεί να κάνει κανείς στον εαυτό του για να αυξήσει τα προσόντα και τις ικανότητές του μπορεί να τον βοηθήσει σημαντικά, είτε για να πάρει την πολυπόθητη θέση, είτε για να ανέβει γρηγορότερα τα σκαλιά της ιεραρχίας. Τέτοιες «επενδύσεις» είναι η συνεχής ενημέρωση για τις επαγγελματικές εξελίξεις και η απόκτηση γνώσεων σε υπολογιστές και ξένες γλώσσες, αλλά και η παρακολούθηση σεμιναρίων καθοδήγησης (coaching). Τα προγράμματα αυτά είναι επιδοτούμενα από τον ΟΑΕΔ (ΛΑΕΚ 0,45%).

Όπως σημειώνει στις «Καριέρες» η Executive/Motivational Coach Πάμελα Καραβά, το ζητούμενο για ένα στέλεχος είναι να επιδεικνύει στοιχεία ώστε η παρουσία του σε μία επιχείρηση να θεωρείται σημαντική αξία. Όσοι θέλουν να επενδύσουν στον εαυτό τους και να βελτιωθούν χρειάζονται – προσθέτει η κυρία Καραβά – καθοδήγηση.

**Αρκεί σήμερα να έχει κανείς μόνο τα απαραίτητα τυπικά προσόντα για να χτυπήσει με αξιώσεις την πόρτα των επιχειρήσεων ή να ανέβει τα σκαλιά της ιεραρχίας; Πόσο σημαντικό είναι να επενδύει κάποιος συνεχώς στον εαυτό του;**

Το να έχει πλέον ένας υποψήφιος εργαζόμενος ή υψηλόβαθμο στέλεχος τα τυπικά προσόντα δεν επαρκεί στην ανταγωνιστική αγορά του σήμερα. Πρέπει να επιδεικνύει στοιχεία που να τον κατατάσσουν ψηλά στο σύστημα αξιολόγησης πιθανής απόδοσης ώστε η παρουσία του σε μία επιχείρηση να αποτελεί σημαντική αξία. Αυτά είναι η παραγωγικότητα, η αποτελεσματικότητα, η αναγνώριση των δυνατών στοιχείων



### Τι κάνει το life coaching;



### Καλύτερη απόδοση στην δουλειά

**ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ** Σε κάθε τομέα τραβάμε μια καμπύλη γραμμή στο ύψος όπου θεωρούμε ότι βρισκόμαστε. Όσο πιο κοντά στο κέντρο βρισκόμαστε, τόσο πιο απογοητευμένοι είμαστε. Όσο πιο κοντά στον εξωτερικό κύκλο, τόσο πιο ικανοποιημένοι στον συγκεκριμένο τομέα της ζωής μας. Τα διαφορετικά ύψη σε κάθε τομέα δείχνουν την έλλειψη ισορροπίας στη ζωή μας, μιας και όλοι οι τομείς είναι αλληλένδετοι.

του εαυτού του και η ικανότητά του να αντεπεξέρχεται στις προκλήσεις δυναμικά και σε σύντομο χρονικό διάστημα και, τέλος, η ανάπτυξη καλών εργασιακών σχέσεων. Η χρήση υπολογιστή και ξένων γλωσσών ανήκουν πλέον στα τυπικά προσόντα και αυτό που χαρακτηρίζει έναν καλό υποψήφιο ή ένα ικανό στέλεχος είναι η ευελιξία και η θέλησή του να αλλάξει συμπεριφορές ειδικότερα όταν συγκεκριμένες συμπεριφορές καταλήγουν σε επαναλαμβανόμενες αποτυχίες. Η νέα επένδυση κινείται στα πλαίσια της

αυτοβελτίωσης που γίνεται μέσω της καθοδήγησης (coaching). **Πόσο διαδεδομένο είναι στην Ελλάδα ένας υποψήφιος ή ένα στέλεχος να παρακολουθεί σεμινάρια καθοδήγησης (coaching) και πώς μπορεί να τον βοηθήσει αυτό;** Τα τελευταία 3-4 χρόνια άρχισε δειλά η εμφάνιση του coaching και στην Ελλάδα. Ακόμα δεν είναι τόσο διαδεδομένο και συχνά συναντώ το φαινόμενο της σύγχυσης του όρου και του επαγγέλματος με αυτό του συμβούλου. Ο coach δεν είναι σύμβουλος, μέντορας ή ψυχολόγος. Βοηθά τον πελάτη να κατα-

νοήσει τις αξίες που τον διέπουν, να θεσπίσει στόχους εφικτούς, να επιταχύνει την εσωτερική του ανάπτυξη και δυνατότητα ώστε να είναι πιο παραγωγικός και αποτελεσματικός, και να θέσει τις σωστές για τον ίδιο προτεραιότητες ώστε να επιτυγχάνεται ισορροπία στην εργασιακή και προσωπική του ζωή. Στην Ελλάδα, εμείς οι coaches αντιμετωπίζουμε συχνά το ερώτημα: και πώς θα δεχτεί ο Έλληνας το coaching όταν πιστεύει, στην πλειονότητά του, ότι έχει δίκιο και ότι οι αποφάσεις που παίρνει είναι οι σωστές κι άρα δεν έχει ανάγκη από coaching; Η αργή εξέλιξη του coaching οφείλεται σε αυτό ακριβώς: για να έχει επιτυχία θα πρέπει ο πελάτης να επιθυμεί πραγματικά να μάθει και να εξελιχθεί και ενεργά να εμπλακεί στην όλη διαδικασία. Ειδικά τα ανώτερα και ανώτατα στελέχη με έντονες πεποιθήσεις, ναρκισσιισμό, τάσεις απόρριψης των άλλων ή με νοοτροπία θύματος δεν αποτελούν το ιδανικό πε-

λατολόγιο. **Πόσο μεγάλη είναι σήμερα η αξία του επαγγελματικού προσανατολισμού και η γνώση του να ξέρει κάποιος πότε να κάνει μεταγραφή;** Επιτέλους έχει αρχίσει να γίνεται αντιληπτό και στην Ελλάδα ότι η καλή αρχή για έναν υποψήφιο εξαρτάται σημαντικά από τη σωστή επιλογή σπουδών και ενός επαγγέλματος που να ταιριάζει με τον ψυχισμό του, τον χαρακτήρα του και να του επιτρέπει να χρησιμοποιεί τα δυνατά του στοιχεία. Όταν ο εργαζόμενος επιδεικνύει συμπεριφορές που αποτελούν απειλή για τον εαυτό του ή για συναδέλφους, ή είναι εις βάρος της εταιρείας όπου εργάζεται, τότε εμφανίζεται η ανάγκη για coaching που θα βοηθήσει τον εργαζόμενο ή το στέλεχος να διακρίνει τις αξίες του και τις προτεραιότητές του και να στραφεί στον τομέα που θα έχει τη μέγιστη απόδοση και ισορροπία στη δουλειά του. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΣ**



## Το κόστος, η διάρκεια και τα αποτελέσματα

**Πού μπορεί κανείς να παρακολουθήσει τέτοια σεμινάρια καθοδήγησης;**

Οι πραγματικοί επαγγελματίες coaches στην Ελλάδα μέχρι τώρα ήταν λίγοι και συνήθως λειτουργούν μεμονωμένα. Ακόμα ελληνικό site με τα στοιχεία όλων των coaches (Ελλήνων και ξένων) στην Ελλάδα δεν υπάρχει. Συνήθως μάς βρίσκουν από γνωστούς ή από το αμερικάνικο site του International Coach Federation ([www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org)). Υπάρχει και το φαινόμενο των τσαρλατάνων, φυσικά και αυτό το συναντάμε όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο! **Πόσο και σε τι μπορεί να βοηθήσει τέτοιου εί-**

**Πάμελα Καραβά, Executive/Motivational Coach της εταιρείας Career & Life Coaching Centre ([www.coachingevolution.org](http://www.coachingevolution.org), [pcaravas@coachingevolution.org](mailto:pcaravas@coachingevolution.org))**

**δους καθοδήγηση τα κατώτερα στελέχη ή όσους τώρα κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην αγορά εργασίας;**

Σε μεγάλο βαθμό (70%), το coaching βοηθά, όπως είπα και παραπάνω, στην επιλογή της καριέρας που ταιριάζει στον χαρακτήρα και τα talenta του νέου στελέχους και την ομαλή προσαρμογή του στον νέο ρόλο εναρμονίζοντας αξίες και όραμα. Βοηθά επίσης σε περίπτωση προαγωγής αλλά και στην ανάπτυξη ικανοτήτων που θα αναδείξουν το στέλεχος σε ικανό manager. Ενισχύει τη δυναμική μεταξύ των μελών μιας ομάδας δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες συνεργασίας. Τα στελέχη που κάνουν τα πρώτα τους βήματα μαθαίνουν να εστιάζουν στις σωστές ενέργειες, να θέτουν εφικτούς στόχους, να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, να θέτουν προτεραιότητες και να δεσμεύονται στις αποφάσεις που παίρνουν.

**Τι προσφέρει η καθοδήγηση αυτή σε ανώτερα και ανώτατα στελέχη;**

Υστερα από σχετική έρευνα, αποδείχτηκε ότι το leadership και executive coaching βοηθά είτε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των στελεχών που κρίνεται ότι έχουν δυνατότητες εξέλιξης/ανέλιξης σε ανώτερες θέσεις ή διευκολύνουν μια προαγωγή ή μετάβαση από μία ανώτερη θέση σε άλλη.

**Από τι εξαρτάται η επιτυχία του coaching;**

Η χρονική διάρκεια ορίζεται από τον coach, αλλά συνήθως δεν ξεπερνά τους 7 με 12 μήνες (σπανιότερα φτάνει τους 18 μήνες).

Το επιτυχές αποτέλεσμα εξαρτάται κυρίως από τη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται μεταξύ του coach και του πελάτη, τον ίδιο τον πελάτη (πόσο επιθυμεί να μάθει και να εξελιχθεί) και την υποστήριξη από την εταιρεία. Η αμοιβή ενός coach στην Ελλάδα συνήθως κυμαίνεται από 150 έως και 300 ευρώ την ώρα (κυρίως για coaching σε ανώτερα ή ανώτατα στελέχη).