



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Παίρνω τον Έλεγχο:

Βρίσκω το δρόμο μου
αντιμετωπίζοντας
την ανεργία

DR. N. AMUNDSON
DR. W. BORGEN



ΓΔ Εκπαίδευση και πολιτισμός
Πρόγραμμα διά βίου μάθησης

Παίρνω τον Έλεγχο:

Βρίσκω
το δρόμο μου
αντιμετωπίζοντας
την ανεργία

Δεύτερη έκδοση

Των Συγγραφέων:
DR. N. AMUNDSON
DR. W. BORGEN

ΤΜΗΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗΣ ΚΟΛΟΥΜΠΙΑ

Επιστημονική Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:

- Βλαχάκη Φωτεινή
- Τετραδάκου Σταυρούλα
- Δουλάμη Σταυρούλα
- Μερτίκα Αντιγόνη

Για την αγγλική έκδοση

©Nelcon Canada

A Division of Thomson Canada Limited, 1996

Published in 1996 by

Nelcon Canada

A Division of Thomson Canada Limited

1120 Birchmount Road

Scarborough, Ontario M1K 5G4

First published in 1987 by

Nelson Canada, as ISBN 0-17-601997-9

All right reserved. It is unlawful to reproduce any portion of this book, by any means, without the written permission of the publisher.

ISBN 0-17-604673-9

Canadian Cataloguing in Publication Data

Amundson, Norman E. (Norman Edmaund), 1948

At the controls: charting your course
through unemployment

2nd ed.

Issued also in French under title: Avous la parole!

includes bibliographical references

ISBN 0-17-604673-9

1. Unemployment - Psychological aspects

2. Unemployed - Canada - Interviews. I. Borgen

William A. (William Alfred), 1945

II. Title

HD5708.A48 1995 331.13'7 C95-932487-9

Design and Illustration: Blake Foy

Typesetting: Zanaida Diores

Printed and bound in Canada

234567890/WC/4321098

Για την ελληνική έκδοση

Φορέας έκδοσης: Ε.Κ.Ε.Π.

Πηγή Χρηματοδότησης: Euroguidance, Πρόγραμμα Δια βίου Μάθησης

Επιστημονική Επιμέλεια: Βλαχάκη Φωτεινή, Δουλάμη Σταυρούλα,

Μερτίκα Αντιγόνη, Τετραδάκου Σταυρούλα

© 2008 All rights reserved

Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.)

Απαγορεύεται η ανατύπωση, η μετάφραση, η αντιγραφή, μερικής ή ολική, η φωτοτύπηση, η φωτογράφιση, κτλ του τρόπου έκθεσης της περιεχόμενης ύλης, όπως και η παρουσίαση και η προβολή του από οποιοδήποτε οπτικοακουστικό και μαγνητικό μέσο, χωρίς την έγγραφη άδεια του Ε.Κ.Ε.Π. και των συγγραφέων.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Η Εμπειρία της Ανεργίας: Συναισθηματικά “σκαμπανεβάσματα”	6
Αντιμετωπίζοντας την Ανεργία: Τι Μπορείτε να Κάνετε	18
Συμπέρασμα	44
Άλλα αναγνώσματα	45

Ευχαριστίες

Το βιβλίο αυτό αφιερώνεται στους ανέργους που μας είπαν τις ιστορίες τους ώστε ενδεχομένως να βοηθήσουν άλλους.

Κατά την προετοιμασία αυτού του βιβλίου, εκτιμήσαμε την υποστήριξη και τα εποικοδομητικά σχόλια των συζύγων μας, Jeannette Amundson και Katharine Borgen.

Θέλουμε επίσης να ευχαριστήσουμε τον André Paquin για το όραμά του σχετικά με το τελικό αποτέλεσμα, και την Joan Hearn, η οποία έχει ένα ειδικό εκδοτικό χάρισμα και έδωσε το χρόνο της απλόχερα.

-N. Amundson

-W. Borgen

Εισαγωγή

Η δημιουργία του βιβλίου αυτού κατέστη δυνατή με τη συνεργασία περίπου 300 ατόμων που συμφώνησαν να δώσουν συνέντευξη σχετικά με τις εμπειρίες τους στην ανεργία. Σε όλο το βιβλίο, παρατίθενται τα δικά τους λόγια.

Στις συναντήσεις με αυτά τα άτομα, εντυπωσιαστήκαμε με την ικανότητα πολλών από αυτά να αντιμετωπίσουν τη δύσκολη εμπειρία της μακρόχρονης ανεργίας. Σίγουρα ήταν πληγωμένοι. Έφευγαν πολύ αποθαρρυμένοι και, κάποιες φορές, απελπισμένοι. Ήταν εντυπωσιακό να βλέπεις, ωστόσο, ότι σε αυτήν την αρνητική κατάσταση ήταν σε θέση να αντιμετωπίζουν την ανεργία και να βρίσκουν δυνάμεις που τους ξάφνιαζαν. Αυτό που ελπίζουμε για εσάς είναι ότι θα μπορέσετε κι εσείς να κάνετε το ίδιο.

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου, περιγράφονται κάποια συναισθήματα που οι άνεργοι είπαν ότι βίωναν. Στη συνέχεια ακολουθούν οι προτάσεις τους για τους τρόπους που τους βοηθούσαν και πιθανόν να βοηθήσουν κι εσάς να αντιμετωπίσετε το άγχος της ανεργίας.



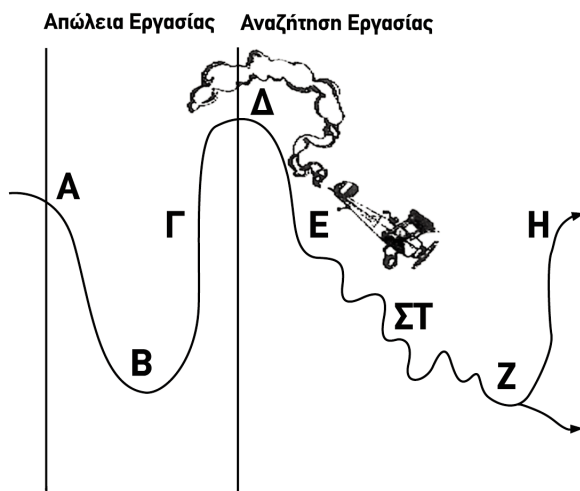
Η Εμπειρία της Ανεργίας:

Συναισθηματικά “σκαμπανεβάσματα”

Πώς Αισθάνεστε Όταν Είστε Άνεργος;

Σοκ! Ανακούφιση! Λύπη! Ενθουσιασμός! Απογοήτευση! Έλλειψη ενέργειας! Απελπισία! Αποφασιστικότητα! Οι άνθρωποι νιώθουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα όταν μένουν χωρίς δουλειά. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τον τρόπο που χάσατε τη δουλειά σας, πόσο καιρό έχετε μείνει χωρίς δουλειά, τις μελλοντικές σας πιθανότητες, και εάν μπορείτε να παρέχετε οικονομική βοήθεια στην οικογένειά σας ή σε άλλους που εξαρτώνται από εσάς.

Ωστόσο, πολλοί από τους άνεργους με τους οποίους μιλήσαμε περιέγραψαν παρόμοια μοτίβα συναισθημάτων. Περιέγραψαν τα συναισθήματα αυτά σαν ένα «τρενάκι του Λούνα Παρκ» που δεν τους άφηγε να ισορροπήσουν και έτσι ήταν δύσκολο γι' αυτούς να νιώθουν αυτοπεποίθηση. Παρουσιάζουμε αυτά τα **«σκαμπανεβάσματα»** ώστε να μπορέσετε να δείτε τα βιώματα των άλλων και να τα συγκρίνετε με τις δικές σας εμπειρίες. Επίσης, ελπίζουμε ότι κοιτάζοντας όλη την πορεία που κάνει αυτό το «τρενάκι» θα νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για το χειρισμό αυτών των «πάνω» και «κάτω» και θα αισθανθείτε περισσότερο ότι έχετε τον έλεγχο. Ανατρέξτε στο διάγραμμα στη σελίδα 8 καθώς θα αναλύουμε μερικά από τα συναισθήματα που νιώθουν κάποια άτομα για την απώλεια εργασίας και την αναζήτηση εργασίας.



Συναισθηματικά “σκαμπανεβάσματα”

Απώλεια Εργασίας

Τι έγινε;

A. Οι πρώτες αρνητικές αντιδράσεις στην απώλεια εργασίας (σοκ, θυμός)

Εγκαταλείποντας τη Δουλειά/το Σχολείο

B. Σκεπτόμενοι την απώλεια εργασίας (ανησυχία, λύπη)

Μεγάλες Ελπίδες

Γ. Αποδοχή της απώλειας (αποφασισμένοι, έχοντας τον έλεγχο)

Δ. Σκεπτόμενοι την αναζήτηση εργασίας (ελπιδοφόροι, αισιόδοξοι, περήφανοι)

Αναζήτηση εργασίας

Ψάχνοντας για Δουλειά

Ε. Οι πρώτες αντιδράσεις στο άγχος που συνδέεται με την αναζήτηση εργασίας (πίεση, αποθάρρυνση, φόβος, θυμός, απελπισία)

ΣΤ. Προστασία από το άγχος που σχετίζεται με την αναζήτηση εργασίας (απάθεια)

Ζ. Στρέφοντας την απορρίψη στον εαυτό σας (νιώθοντας άχρηστοι, απομονωμένοι, μόνοι, αποσυρόμενοι από τον κόσμο)

Τι Γίνεται Μετά;

Η. Στο επόμενο μέρος του βιβλίου, θα αναλύσουμε τους τρόπους αντιμετώπισης της περιόδου της ανεργίας.

Απώλεια εργασίας

Τι έγινε;

Έκανα Κάτι Λάθος;

Και κατά κάποιο τρόπο κάτι μέσα μου έλεγε ότι έκανα κάτι λάθος. Δεν είχε σχέση με μένα. Δεν υπάρχει αρκετή δουλειά, σωστά; Αλλά δεν μπορούσα να μην αισθάνομαι το αρνητικό συναίσθημα.

Τα άτομα που χάνουν σήμερα τη δουλειά τους συχνά τη χάνουν χωρίς να φταίνε οι ίδιοι. Κατά κάποιο τρόπο είναι θύματα – θύματα τεχνολογικών αλλαγών και θύματα δύσκολων οικονομικών καταστάσεων. Παρόλα αυτά, πολλοί κατηγορούν τους εαυτούς τους. Αναρωτιούνται, « Γιατί εμένα; Έφταιξα εγώ που έχασα τη δουλειά μου; Τι έκανα λάθος; »

Τα άτομα με τα οποία μιλήσαμε είπαν ότι είχαν χάσει τη δουλειά τους για διάφορους λόγους. Κάποιοι από αυτούς είχαν απολυθεί επειδή η εταιρία στην οποία εργάζονταν έκλεισε. Κάποιοι είχαν προαχθεί πρόσφατα, και απολύθηκαν επειδή δεν είχαν αρκετή εμπειρία στη νέα τους θέση. Άλλοι εργάζονταν σε θέσεις που δεν ήταν απαραίτητες, λόγω τεχνολογικών αλλαγών. Τα άτομα που βρέθηκαν να είναι άνεργοι αισθάνονταν απογοήτευση γιατί ήταν καλοί στη δουλειά τους κι όμως την έχασαν.

Τι σημαίνει αυτό;

Έχω χάσει πιο πολλά από μία δουλειά. Στην πραγματικότητα η δουλειά είναι τρόπος ζωής μου. Η οικογένειά μου ήταν σ' αυτή τη δουλειά για χρόνια, και τώρα όλα χάθηκαν, χάθηκαν! Δεν ξέρω τι θα κάνω.

Η απώλεια εργασίας αφήνει βαθιά πληγή, ειδικά εάν εργαζόσασταν πάνω σε κάτι που σας άρεσε και για αρκετό διάστημα. Όσο πιο δυνατό είναι το δέσιμο με τη

δουλειά σας, τόσο πιο δύσκολο είναι να την αφήσετε και να προσπαθήσετε για κάτι καινούργιο. Δεν υπάρχουν απλές απαντήσεις, γι' αυτό πάρτε λίγο χρόνο να σκεφτείτε προσεκτικά τις επόμενες κινήσεις σας.

Αφήνοντας μια δουλειά

Όταν απολύθηκα, ήταν κάτι το οποίο είχα στο μυαλό μου ότι θα συνέβαινε, αλλά στην πραγματικότητα δεν πίστευα ότι θα μπορούσε να συμβεί σε μένα. Μόλις έφυγα, ήταν ένα σοκ. Αυτό ήταν. Ήταν ένα σοκ όταν έφυγα και όταν με ρωτούσε κάποιος τι συνέβη, απλά έβαζα τα κλάματα.

Τα αρνητικά συναισθήματα που έρχονται πρώτα συνήθως διαδέχεται μια περίοδος αποδοχής και αποφασιστικότητας για ενασχόληση με τη διαδικασία αναζήτησης εργασίας. Αυτά τα δύο βήματα είναι παρόμοια με τα συναισθήματα που νιώθουμε όταν χάνουμε κάποιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή μας (για παράδειγμα, ένα αγαπημένο πρόσωπο ή κάτι που μας ήταν πολύ αγαπητό).

Όταν έφυγα τελικά, ένιωσα καλά, ελεύθερος... Ήμουν αρκετά ενθουσιασμένος επειδή έφευγα.

Μερικές φορές, όταν τα άτομα έχουν λάβει προειδοποίηση πριν φύγουν, οι αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις βιώνονται όσο ακόμα εργάζονται. Έτσι, όταν τελειώνει πραγματικά η δουλειά τους, αρχικά υπάρχει μία αίσθηση ανακούφισης περισσότερο παρά ανησυχία για την ανεργία.

Εγκαταλείποντας το Σχολείο

Απλώς μόλις παράτησα το σχολείο. Δεν ήξερα τι ήθελα να κάνω. Δεν είχα ιδέα τι ήθελα να κάνω... κι έτσι σκέφτηκα, αν δεν ξέρω τι θέλω να κάνω, πώς θα πάρω πράγματα από το σχολείο ώστε να προετοιμαστώ για μια μελλοντική δουλειά;

Ήθελα να επιστρέψω στο σχολείο αλλά δεν ξέρω. Είναι απλά μια απόφαση. Είναι δύσκολο να αποφασίσεις τι πραγματικά θέλεις να κάνεις στις μέρες μας... Έκανα

αίτηση στο σχολείο, αλλά δεν υπήρχε θέση. Δεν μπορείς να πετύχεις πουθενά, κι έτσι μπαίνεις στον εργασιακό χώρο. Δεν υπάρχει τίποτα εκεί, κι επιστρέφεις στο σχολείο, κι εκεί τίποτα. Τι μπορείς να κάνεις;

Πολλοί νέοι περιμένουν πως θα υπάρχει δουλειά γι' αυτούς μετά το σχολείο. Όταν βρίσκουν λίγες ή καθόλου εργασιακές προοπτικές, το αποτέλεσμα είναι συναισθήματα πικρίας και απογοήτευσης. Επίσης νιώθουν ότι θα μπορούσαν και να μην προσπαθούν να βρουν δουλειά αφού δεν φαίνεται να υπάρχει κάτι εκεί έξω γι' αυτούς έτσι κι αλλιώς. Νιώθουν μόνοι, απογοητευμένοι, και σχεδόν θυμωμένοι με τον κόσμο. Δεν βλέπουν μελλοντικές προοπτικές ούτε στο σχολείο ούτε στη δουλειά.

Μεγάλες Ελπίδες

Όταν τελείωσα τον κύκλο μαθημάτων βελτίωσης του επιπέδου μου, ξεκίνησα να ψάχνω για δουλειά. Ένιωθα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε σχέση με πριν τον κύκλο μαθημάτων – είχα περισσότερα να προσφέρω στους εργοδότες μου και ένα καλό βιογραφικό. Νόμιζα πως θα ήταν εύκολο να βρω δουλειά, αλλά δεν ήταν.

Ήμουν πραγματικά εργατικός. Κάθε μέρα κοιτούσα για άλλη δουλειά... Υπέθετα πως θα ήταν, ξέρεις, δύο ή τρεις εβδομάδες ή μήνας και μετά θα ήμουν και πάλι σε μια δουλειά.

Όταν τα άτομα με τα οποία μιλήσαμε συζητούσαν για την αναζήτηση εργασίας, συνήθως έλεγαν ότι ξεκίνησαν να ψάχνουν με ενθουσιασμό καθώς σκέφτονταν νέες πιθανότητες για δουλειά. Παρότι υπήρχε ακόμη κάποια ανησυχία για την κατάσταση, ήταν αισιόδοξοι για τις πιθανότητες που είχαν και είχαν την πεποίθηση ότι θα ήταν σε θέση να βρουν κάτι. Ωστόσο, όταν δεν μπόρεσαν να βρουν δουλειά, αναγκάστηκαν να αντιμετωπίσουν τα πραγματικά προβλήματα αναζήτησης εργασίας.

Αναζήτηση Εργασίας

Ψάχνοντας για Δουλειά

Η αναζήτηση εργασίας πραγματικά σε καταθλίβει. Δεν υπάρχει καμία απολύτως υποστήριξη. Είναι μόνο αρνητικά συναισθήματα. Όλες οι πληροφορίες που δέχεσαι είναι αρνητικές.

Μετά από μερικές ειδοποιήσεις απόρριψης – ξέρεις, όταν έπαιρνα το γράμμα, ένιωθα πραγματικά κατάθλιψη. Αναρωτιέσαι – τουλάχιστον, εγώ αναρωτιόμουν – τι νόημα είχε. Μερικές φορές ένιωθα σαν να χτυπούσα το κεφάλι μου στον τοίχο.

Δεν μπορούσα να ξεκινήσω, τη μία μέρα θα ήμουν υπερβολικά ενθουσιώδης και την επόμενη νεκρός. Έπεισα τον εαυτό μου ότι δεν μπορούσα να βγω έξω και να ψάξω για δουλειά. Πέρασα από μια γελοία διαρκή αυξομείωση συναισθημάτων. Αυτό συνεχίστηκε, και ήταν απλά έτσι: τη μια μέρα ένιωθα καλά και την επόμενη χάλια.

Στην αρχή έψαχνα ενεργητικά συνέχεια. Μετά η κατάσταση αρχίζει να σε παρασέρνει. Μου είπαν ακόμα ότι ήμουν πολύ μεγάλος στα 33. Αυτό με πλήγωσε. Μετά η σύζυγος είπε «Γιατί δεν βγαίνεις έξω» Βγαίνεις μια ή δυο φορές και μετά σταματάς για δυο μήνες. Μετά ανησυχείς και ψάχνεις.

Καθώς συνεχίζεται η αναζήτηση εργασίας, μεγαλώνει η πίεση. Μερικοί λένε ότι «η αναζήτηση εργασίας είναι δουλειά». Αν ισχύει αυτό, τότε πρέπει να είναι από τις πιο δύσκολες δουλειές που υπάρχουν!

Τα συναισθήματα αυτής της περιόδου αναζήτησης εργασίας αντανακλούν τις γρήγορες αλλαγές που βιώνουν τα άτομα καθώς τον ενθουσιασμό μιας νέας δουλειάς

διαδέχεται η αποθάρρυνση όταν δεν τα καταφέρνουν. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η αλλαγή διαθέσεων σας κάνει να νιώθετε πως χάνετε τον έλεγχο των συναισθημάτων και των σκέψεών σας. Μας μίλησαν για κάποιες φορές που έβαζαν ξαφνικά τα κλάματα ή ένοιωθαν άσχημα για τους εαυτούς τους. Τότε ήταν που αναρωτιούνταν τι τους απέμενε στη ζωή.

Αποτέλεσμα μακρόχρονης ανεργίας μπορεί να είναι συναισθήματα μοναξιάς, απελπισίας, και αποθάρρυνσης. Οι άνθρωποι αρχίζουν να χάνουν την αυτοπεποίθησή τους και αναρωτιούνται αν κάτι δεν πάει καλά με τους ίδιους.

Αν έχετε νιώσει κάποιο ή όλα αυτά τα συναισθήματα, είστε ένας μεταξύ πολλών – είστε φυσιολογικοί.

Καλύπτοντας Βασικές Ανάγκες

Η αίσθηση ότι βρίσκεστε επάνω στο συναισθηματικό τρενάκι όταν είστε άνεργοι είναι κοινή εμπειρία και δεν προκαλεί καμία έκπληξη αν αναλογιστείτε τις βασικές ανάγκες που καλύπτει η εργασία.

Χρήματα

Πριν, ήμουν σε θέση να πληρώνω το ενοίκιο ή στιδήποτε, να πληρώνω τους λογαριασμούς, τώρα όμως έχω πολλά προβλήματα προσπαθώντας να εξασφαλίζω το φαγητό μου και το ενοίκιο. Στην πραγματικότητα δεν μπορώ να βγαίνω έξω όπως παλιά. Δεν μπορώ ούτε να βγω έξω και να περάσω καλά.

Είναι τρομακτικό. Τα χρήματα μόλις που σου φτάνουν, νιώθεις στριμωγμένος, ξέρεις. Πρέπει να εξασφαλίσεις την πληρωμή του ενοικίου και των λογαριασμών, και μόλις που τα βγάζεις πέρα. Είναι σαν να μη μπορείς να κουνηθείς.

Δεν είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς τα συναισθήματα φόβου και απογοήτευσης που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της έλλειψης χρημάτων. Μέσω της δου-

λειάς εξασφαλίσετε φαγητό, ρουχισμό, μεταφορά, και μια στέγη πάνω από το κεφάλι σας. Τα χρήματα παρέχουν μια αίσθηση ότι έχετε τον έλεγχο της ζωής σας. Επίσης σας βοηθούν να καταλάβετε το ποια είναι η θέση σας στον κόσμο. Για τους περισσότερους αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Κόσμος

Μου άρεσε όταν πήγαινα στη δουλειά απλά ότι ήμουν με κόσμο. Δεν ήμασταν και οι καλύτεροι φίλοι, αλλά κάναμε πράγματα μαζί. Απλά ήταν καλό να βρίσκομαι κοντά τους...

Ένιωθα πραγματικά καλά. Και μετά, οι φίλοι μου επέστρεφαν στη δουλειά κι εγώ ήμουν και πάλι μόνος, και αυτό άρχισε να με φθείρει λίγο.

Η δουλειά δίνει την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου. Χωρίς αυτήν νιώθετε μόνοι, άδειοι, απόμακροι. Για να γεμίσετε αυτό το κενό, θα χρειαστεί να στραφείτε περισσότερο στην οικογένεια και τους φίλους σας. Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντοτε εύκολο, καθώς η ανεργία μπορεί να επηρεάσει αυτές τις σχέσεις.

Σκοπός

Το να εργάζομαι είναι σημαντικό για μένα. Μου δίνει μια αίσθηση κατεύθυνσης και μια αίσθηση ότι ανήκω κάπου ή ότι είμαι χρήσιμος.

Όταν εργαζόμουν στο νοσοκομείο, ήμουν πολύ εργατικός και μου άρεσζε πολύ. Νιώθεις όμορφα για τον εαυτό σου. Ξέρεις ότι πετυχαίνεις κάτι. Και μετά όταν βρεθείς χωρίς δουλειά, νιώθεις σαν να χάνεις τα ταλέντα και τις δεξιότητές σου, και σε πιάνει μελαγχολία.

Η εργασία δίνει στους ανθρώπους την αίσθηση ότι αξίζουν. Υπάρχει ένας σκοπός στη ζωή και μία αίσθηση

πως είναι χρήσιμοι. Όταν βρίσκεστε χωρίς δουλειά, νιώθετε πως είστε άχρηστοι και για τον εαυτό σας και για τους άλλους. Αυτό είναι δύσκολο να το αντιμετωπίσετε, αλλά υπάρχουν τρόποι να βρείτε νόημα στη ζωή και να διατηρήσετε την αυτοπεποίθησή σας. Αυτό θα συζητηθεί στο επόμενο μέρος (ξεκινώντας από τη σελ. 17).

Ρουτίνα

Το πιο δύσκολο πράγμα όσο ήμουν άνεργη ήταν ότι δεν είχα πού να πάω. Δεν είχα συνειδητοποιήσει ποτέ τι σημαίνει να μπαίνω και να λέω «Καλημέρα. Πώς είσαι σήμερα» Όταν ο άντρας μου έχει πάει στη δουλειά και τα παιδιά στο σχολείο, τι μένει;

Περνούσα πολύ χρόνο βλέποντας τηλεόραση ή κάνοντας βόλτες στο κέντρο. Δεν περνάει εύκολα η ώρα όταν είσαι άνεργος. Πραγματικά δεν περνάει επειδή είσαι συνηθισμένος σε μια ρουτίνα.

Η εργασία παρέχει μια δομή και μία τάξη στη ζωή. Σας δίνει μια καθημερινή ρουτίνα. Όταν είστε άνεργοι, νιώθετε χαμένοι και αποδιοργανωμένοι σαν να έχετε χάσει την άγκυρά σας. Ένας τρόπος αντιμετώπισης της ανεργίας είναι να βρείτε μια νέα ρουτίνα για τον εαυτό σας - μια καινούργια άγκυρα.

Αν μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας επάνω στο συναισθηματικό τρενάκι με πολλές από τις ανάγκες σας να μην καλύπτονται, συνεχίστε να διαβάζετε. Το επόμενο μέρος περιγράφει κάποιους από τους τρόπους που άλλοι άνεργοι έμαθαν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ανεργίας. Ελπίζουμε οι ιδέες αυτές να σας είναι χρήσιμες.



Αντιμετωπίζοντας την Ανεργία:

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Τώρα θα δούμε τις ιδέες που πρότειναν οι άνεργοι με τους οποίους μιλήσαμε σχετικά με τρόπους που χρησιμοποίησαν για να διατηρήσουν τις ελπίδες και τον προσωπικό έλεγχο, όσο δεν έχουν δουλειά.

Πρώτος Τρόπος Αντιμετώπισης

Οικογένεια

Αν είστε χωρίς δουλειά, η κατάσταση στην οικογένειά σας μπορεί να έχει αλλάξει κατά κάποιους τρόπους.

Αλλαγές

Απώλεια Χρημάτων και Κοινωνικής Θέσης

Ίσως αισθάνεστε άσχημα που δεν μπορείτε να παρέχετε οικονομική βοήθεια στους άλλους όπως κάνατε πριν. Ίσως δεν είστε σε θέση να αγοράσετε ένα δώρο για κάποιο φίλο, να πάτε σε ένα εστιατόριο, στον κινηματογράφο, ή να πληρώσετε το ενοίκιο.

Αλλαγές Καθηκόντων στο Σπίτι

Ίσως νιώθετε πιεσμένοι να χρησιμοποιήσετε ένα μέρος από τον «ελεύθερο χρόνο» σας για να κάνετε περισσότερες δουλειές στο σπίτι. Από την άλλη πλευρά, αν πραγματικά θέλετε να κάνετε περισσότερες δουλειές στο σπίτι, τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ίσως το βλέπουν αυτό ως παρέμβαση. Βρείτε την θέση σας! Μπορεί να υπάρξουν εντάσεις στο σπίτι ως αποτέλεσμα.

Αυξημένη Εξάρτηση από την Οικογένεια

Ίσως προκλήσει η ανάγκη να δανειστείτε χρήματα από μέλη της οικογένειας ή να μετακομίσετε πίσω στο πατρικό σας σπίτι. Αυτό οδηγεί σε ένταση καθώς συνεχίζεται η ανεργία και εσείς δεν είστε σε θέση να πληρώσετε τα χρέη σας. Αν είστε νέοι, ίσως σας ενοχλεί η έλλειψη ανεξαρτησίας που μπορεί να προέλθει από το γεγονός ότι μένετε με τους γονείς σας.

Γρήγορες Συναισθηματικές Αλλαγές

Οι άλλοι στο σπίτι μερικές φορές δυσκολεύονται να καταλάβουν ότι έχετε κακή διάθεση. Ίσως το βρίσκετε δύσκολο να έχετε καλές σχέσεις μαζί τους επειδή δεν καταλαβαίνουν πραγματικά τι σας συμβαίνει.

Αλλαγές στις Σχέσεις με τα Μέλη της Οικογένειας καθώς η Ανεργία Συνεχίζεται

Τα περισσότερα μέλη της οικογένειας είναι υποστηρικτικά στα πρώτα στάδια της ανεργίας. Όσο περνάει ο καιρός, όμως, απογοητεύονται κι αυτά, επίσης, και αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα οικογενειακούς καυγάδες.

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Καταλάβετε και Δεχθείτε Αυτό που Σας Συμβαίνει

Νομίζω ότι όταν αρχίζεις και ξεπερνάς το στάδιο της απογοήτευσης σιγά-σιγά αποδέχεσαι την κατάσταση. Λες, «Αν έτσι πρέπει να γίνει, έτσι θα γίνει. Απλά πρέπει να το δεχτείς.» Ο θυμός δεν πρόκειται να δώσει καμία λύση. Γιατί να αφήσεις την κατάσταση να χαλάσει το καλύτερο μέρος του εαυτού σου;

Αν καταλάβετε και δεχθείτε τον τρόπο με τον οποίο το άγχος της ανεργίας σας επηρεάζει, ίσως αισθανθείτε πιο δυνατοί να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα με τα μέλη της οικογένειάς σας.

Καταλάβετε τις Αντιδράσεις της Οικογένειάς Σας

Είχε μεγάλη διαφορά όταν τελικά συνειδητοποίησα ότι κι εκείνη ήταν φοβισμένη, όπως ακριβώς κι εγώ.

Συνειδητοποιήστε ότι και η οικογένειά σας βιώνει νέες συναισθηματικές εμπειρίες ως αποτέλεσμα του ότι είστε άνεργοι. Η ανεργία συνήθως οδηγεί σε αύξηση της οικογενειακής έντασης. Όλοι είναι φοβισμένοι και ανησυχούν για το μέλλον.

Μιλήστε στην Οικογένειά Σας

Είναι πραγματικά καλός. Λέει «Ξέρεις, αυτή η δουλειά δεν ήταν καλή για σένα, ήσουν υπερβολικά καλή για αυτή τη δουλειά, ειδικά στο τέλος, και θα βρεις κάτι καλύτερο, κάτι που θα σου ταιριάζει.» Κι έτσι, συνεχίζω κι εγώ να σκέφτομαι μ' αυτόν τον τρόπο, και είναι αλήθεια. Δεν μπορώ να διαφωνήσω μ' αυτό αφού είναι αλήθεια.

Ξέρω ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει στο σπίτι. Εγώ είμαι διαφορετική, αυτοί είναι διαφορετικοί. Πρέπει να το συζητήσουμε.

Μιλήστε στην οικογένειά σας. Μιλήστε τους για τις ελπίδες σας, τους φόβους και τις ανησυχίες σας και αφήστε τους να σας πουν πώς νιώθουν. Η επικοινωνία είναι απαραίτητη για να διατηρηθούν οι δεσμοί της οικογένειας.

Συμπεριλάβετε την Οικογένειά Σας στην Αναζήτηση Εργασίας

Καθίσαμε και συζητήσαμε... πως πρέπει να μάθω κάτι άλλο, να μάθω μια τέχνη.

Ένας τρόπος να έχετε καλές σχέσεις με την οικογένειά σας είναι να τη συμπεριλάβετε στο κυνήγι της δουλειάς. Ζητήστε τους να σας βοηθήσουν να δείτε τα δυνατά σας σημεία και τις αδυναμίες σας, να προτείνουν άλλες δουλειές, να δώσουν ιδέες πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Τότε, όταν θα αντιμετωπίζετε απογοητεύσεις ή άλλους παράγοντες άγχους, θα είναι ανοιχτή η πόρτα για συζήτηση με την οικογένεια σας.



Δεύτερος Τρόπος Αντιμετώπισης

Φίλοι

Οι φίλοι μπορούν να είναι σημαντική πηγή ενθάρρυνσης και υποστήριξης. Αλλά ίσως παρατηρήσετε κάποιες αλλαγές όταν είστε χωρίς δουλειά.

Αλλαγές

Κάποιοι Φίλοι Έρχονται πιο Κοντά, Άλλοι Απομακρύνονται
Κάποιοι ίσως αισθάνονται άβολα και δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν στο γεγονός ότι δεν έχετε δουλειά. Ίσως οι ίδιοι έχουν δουλειά και δυσκολεύονται να καταλάβουν πώς νιώθετε ακόμη και αυτοί που νομίζατε ότι είναι πιο κοντά σας. Τότε νιώθετε απογοητευμένοι και μόνοι. Από την άλλη πλευρά, κάποιοι ίσως έρθουν πιο κοντά. Προσπαθήστε να είστε ανοιχτοί όταν σας πλησιάζουν αυτοί ώστε να έχετε μια αίσθηση υποστήριξης. Έχετε ανάγκη αυτού που μπορούν να σας προσφέρουν!

Λιγότερες Κοινές Δραστηριότητες! Λιγότερα Χρήματα για Ξόδεμα! Διαφορές στα Ωράρια!

Συχνά γίνεστε φίλοι με συναδέλφους. Όταν σταματήσετε να εργάζεστε, έχετε λιγότερα κοινά μαζί τους. Επίσης έχετε λιγότερα χρήματα να ξοδέψετε σε σύγκριση με αυτά που είχατε πριν. Έχετε ελεύθερο χρόνο όταν οι φίλοι σας δεν έχουν. Το αποτέλεσμα όλων αυτών ίσως είναι ότι νιώθετε λιγότερο σίγουροι σχετικά με την ικανότητά σας να παραμείνετε φίλος. Ανησυχείτε μήπως το μόνο θέμα που θα μπορούίτε να συζητήσετε είναι πως δεν έχετε δουλειά, μήπως γίνεστε βαρετοί.

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Μιλήστε στους Φίλους Σας για Αυτό που Σας Συμβαίνει

Μείνετε κοντά στους φίλους σας, ειδικά τους πιο κοντινούς. Πραγματικά βοηθάει. Μιλήστε γι' αυτό που σας συμβαίνει. Βγάλτε το από μέσα σας, πρέπει να μιλήσετε σε κάποιον. Απλά να μιλάτε στον οποιονδήποτε, στους φίλους ή την οικογένεια ή κάποιον. Δώστε σε κάποιον να καταλάβει, τουλάχιστον πώς νιώθετε.

Πείτε στους φίλους σας πώς νιώθετε ώστε να τους βοηθήσετε να καταλάβουν τις δυσκολίες που περνάτε. Ζητήστε τους ιδέες για δουλειές, να σας πουν ποια νομίζουν ότι είναι τα δυνατά σας σημεία και ποιες οι αδυναμίες σας, να σας βοηθήσουν με το βιογραφικό σας.

Κρατήστε Επαφή Με τους Φίλους Σας

Ένα από τα πράγματα που προσπαθώ να κάνω είναι να βγαίνω κάθε μέρα και να κάνω κάτι με κάποιον, ακόμη κι αν αυτό είναι μόνο να πιω έναν καφέ ή κάτι τέτοιο, να υπάρχει κάτι να περιμένω κάθε μέρα.

Διατηρώντας επαφή με τους φίλους σας, δεν νιώθετε μόνοι και απομονωμένοι.

Κάντε Καινούργιους Φίλους Μέσα από Χόμπι, Σπορ, και Άλλες Δραστηριότητες

Είναι πραγματικά θαυμάσιο. Πηγαίνω για τρέξιμο κάθε πρωί. Συχνά (βρίσκομαι με κάποιον που γνώρισα) και κάπου με παρέα.

Αναζητήστε νέους τρόπους να κάνετε φίλους. Ίσως μπορείτε να γνωρίσετε κόσμο μέσω μιας δραστηριότητας του κοινοτικού κέντρου, μιας αθλητικής δραστηριότητα ή μέσω εθελοντικής εργασίας.

Δημιουργήστε Επαφές με Άλλους Ανέργους

Πολύ σημαντικό είναι να έχετε επαφές με άτομα που ψάχνουν για δουλειά. Έτσι έχετε να μιλήσετε σε κάποιον και σας δίνει κίνητρα.

Κάποιος που βρίσκεται χωρίς δουλειά μάλλον μπορεί να καταλάβει τα συναισθήματα που νιώθετε. Το έχει περάσει και ο ίδιος και μπορεί να προσφέρει πολύτιμη υποστήριξη.

Τρίτος Τρόπος Αντιμετώπισης

Επαγγελματικές Ομάδες Επαγγελματική Συμβουλευτική

Τι Μπορείτε να Κάνετε

**Αν Δεν Έχετε κάποιον Επαγγελματικό Στόχο
Σκεφθείτε τις Επιλογές Σας**

Εργαζόμουν στην ίδια δουλειά 10 χρόνια. Μετά ή εταιρία έκλεισε. Ποτέ δεν σκέφθηκα να κάνω κάτι άλλο, ή σε τι άλλο θα μπορούσα να είμαι καλός.

Βρισκόμουν σε τέλμα και δεν ήξερα πού πήγαινα. Ήταν καιρός για αλλαγή, αλλά δεν ξέρω, για κάποιο λόγο δεν μπορούσα να βρω άκρη. Η συμμετοχή μου στην ομάδα επαγγελματική διερεύνησης άνοιξε πολλούς ορίζοντες. Οι άνθρωποι ήταν καταπληκτικοί και τώρα έχω ένα σχέδιο.

Δεν αξίζει να ξεκινήσετε την αναζήτηση εργασίας αν δεν έχετε έναν ξεκάθαρο επαγγελματικό στόχο. Ίσως αισθάνεστε κολλημένοι στην τωρινή σας εργασία ή να βρίσκεστε χωρίς δουλειά λόγω αλλαγών στην αγορά εργασίας. Έτσι κι αλλιώς, θα ήταν καλό να αλλάζατε κατεύθυνση. Βρείτε χρόνο για να σκεφθείτε ποιο είστε και πού πάτε στη ζωή σας. Η αναζήτηση εργασίας θα έχει πολύ μεγαλύτερο νόημα για εσάς (και ελπίζουμε και για άλλους) αν έχετε έναν στόχο στο μυαλό σας. Αναζητήστε εάν λειτουργούν σε διάφορους φορείς ομάδες που βοηθούν στην αξιολόγηση της δουλειά σας ή των επαγγελματικών σας επιλογών. Στην ομάδα έχετε την ευκαιρία να δείτε σε ποιο βαθμό μπορούν να αξιοποιηθούν οι δεξιότητές σας με άλλες δουλειές και σε ποια σημεία υπάρχουν κενά. Επίσης θα σας αρέσει το γεγονός ότι βρίσκεστε με άλλους και μαζί κάνετε σχέδια.

Αν Έχετε Επαγγελματικό Στόχο Συμμετάσχετε σε Ομάδα Αναζήτησης Εργασίας/Υποστήριξης

Μέσω της εφημερίδας έμαθα για μια ομάδα υποστήριξης αναζήτησης εργασίας, και βρήκα ότι αυτό θα ήταν κάτι θετικό για να συμμετάσχω. Το περίμενα με ανυπομονησία κάθε Δευτέρα, και ανακάλυψα πως και άλλοι ένιωθαν όπως κι εγώ. Κι έτσι ανακάλυψα πως η ομάδα υποστήριξης μου έδινε ώθηση να ξεκινήσει η υπόλοιπη εβδομάδα και να λέω «Απλά συνέχισέ (το) και αργά ή μία ευκαιρία.» Και καλύψαμε πολλούς τομείς. Δεν είχα μεγάλη εμπειρία από συνεντεύξεις κι έτσι περνώντας κάποιο χρόνο καθισμένος μπροστά στην κάμερα να δίνω συνέντευξη σε άλλους που συμμετείχαν στην ομάδα, πραγματικά βοήθησε πολύ.

Ήταν ευκολότερο να μιλάω στην ομάδα, την ομάδα υποστήριξης, σε σύγκριση με το σπίτι, ίσως επειδή σχετιζόσαι με ανθρώπους που ξέρουν πώς είναι.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να βοηθηθείτε στην αναζήτηση εργασίας είναι μια ομάδα. Η ομάδα υποστήριξης όχι μόνο παίζει σημαντικό ρόλο στο κυνήγι της δουλειάς, αλλά επίσης παρέχει επαφές με ανθρώπους που βιώνουν τα ίδια άγχη και τις ίδιες εντάσεις με εσάς.

Η ομάδα υποστήριξης μπορεί:

- να σας προσφέρει βοήθεια και αξιόλογες συμβουλές σχετικά με τεχνικές αναζήτησης εργασίας
- να σας βοηθήσει να συζητήσετε αυτά που νιώθετε με ανθρώπους που καταλαβαίνουν
- να σας δώσει ιδέες σχετικά με τον τρόπο που θα συνεχίσετε ακόμη κι όταν είστε έτοιμοι να παραιτηθείτε
- να σας παράσχει τη δυνατότητα να κάνετε καινούργιους φίλους σε μία περίοδο που ίσως τους χρειάζεστε.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι οι ομάδες υποστήριξης αναζήτησης εργασίας πραγματικά βοηθούν στην εύρεση εργασίας. Ίσως θα πρέπει να σκεφθείτε αυτήν την επιλογή για τον εαυτό σας.

Οι ομάδες υποστήριξης αναζήτησης εργασίας και η επαγγελματική συμβουλευτική παρέχονται από διάφορους φορείς. (ΟΑΕΔ, Γραφείο Διασύνδεσης, Υπηρεσίες Κοινωνικών Εταιρειών). Τα κολλέγια και τα πανεπιστήμια της περιοχής σας θα μπορούσαν να σας προσφέρουν επαγγελματικό σχεδιασμό και συμβουλευτική. Ο κρατικός οργανισμός στήριξης όπως και οι εταιρίες κοινωνικών υπηρεσιών είναι επίσης καλές πηγές.



Τέταρτος Τρόπος Αντιμετώπισης

Θετική Σκέψη

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Πρέπει, λοιπόν, να δραστηριοποιηθείτε, σηκωθείτε το πρωί και πηγαίните να κάνετε αίτηση για τη συγκεκριμένη δουλειά που είδατε στην αγγελία ή εκείνη για την οποία ειδοποιηθήκατε από το κέντρο απασχόλησης, έτσι δραστηριοποιείστε. «Ωραία, αυτή είναι η δουλειά μου. Θα μπω και θα την πάρω» Και αυτό είναι σπουδαίο, και νιώθετε έτσι καθώς μπαίνετε και συμπληρώνετε την αίτησή σας και δίνετε συνέντευξη.

Μετά από ένα διάστημα που βρίσκεστε χωρίς δουλειά, γίνεται πιο δύσκολο να νιώσετε ενθουσιασμό για το κυνήγι της δουλειάς, και να νιώσετε καλά με τον εαυτό σας. Ίσως αρχίσετε να μελαγχολείτε και να παραιτήστε. Μάλλον ανησυχείτε πολύ για το μέλλον σας. Παραθέτουμε μερικά βασικά σημεία που θα σας βοηθήσουν να σκεφθείτε θετικά.

Κάντε Ένα Διάλειμμα! Θέστε Στόχους Που να Μπορείτε να Καλύπτετε Κάθε Μέρα

Απλά έπρεπε να μάθω να βρίσκω το ρυθμό μου. Έστειλα εκατοντάδες βιογραφικά. Όλο αυτό είχε αποτέλεσμα να λαμβάνω στείβες με απορρίψεις. Δεν έβγαζε πουθενά.

Φυσικά, η εύρεση εργασίας είναι ο στόχος σας, αλλά θα πρέπει επίσης να έχετε κάποιους στόχους που ξέρετε ότι μπορείτε να επιτύχετε κάθε μέρα. Κάντε ένα διάλειμμα – βρείτε το ρυθμό σας. Για παράδειγμα, αντί να στέλνετε με το ταχυδρομείο εκατοντάδες βιογραφικά, ξεχωρίστε τις καλές προοπτικές και παραδώστε ιδιοχείρως συγκεκριμένο αριθμό βιογραφικών. Να έχετε στόχους που μπορείτε να καλύπτετε. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο βρίσκει κάποιος δουλειά. Προσπαθήστε να προγραμματίζετε κάτι κάθε μέρα που θα σας κάνει να νιώθετε όμορφα.

Δώστε Θετικά Μηνύματα στον Εαυτό Σας

Πρέπει να δεις τη θετική πλευρά, ξέρεις. Είναι εύκολο να βλέπεις την αρνητική και να λες, «Όλοι με λυπούνται.» Πρέπει κανείς να είναι πιο δυνατός, νομίζω, για να δει τη θετική πλευρά και να πει, «Λοιπόν, κάποια στιγμή θα έχω δουλειά. Δεν θα είμαι πάντα έτσι.»

Μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα ανεπιτυχούς αναζήτησης εργασίας ίσως αρχίσετε να λέτε στον εαυτό σας πράγματα όπως «Δεν είμαι καλός,» «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα,» «Κανείς δεν θα με προσλάβει.» Αυτό που το κάνει χειρότερο είναι ότι αυτή η αρνητική στάση μπορεί να μεταδοθεί στους εργοδότες και να αποβεί εναντίον του να πάρετε τη δουλειά.

Ας υποθέσουμε ότι μόλις δώσατε μια συνέντευξη για δουλειά και δεν ήταν είχατε επιτυχία. Σας είπαν ότι δεν μπορούσαν να σας προσλάβουν την περίοδο αυτή λόγω απρόοπτων περικοπών. Τι λέτε στον εαυτό σας; Ένα αρνητικό μήνυμα θα ήταν, «Πάλι τα ίδια, δεν θα βρω ποτέ δουλειά. Συνέχεια αποτυχάνω στις συνεντεύξεις.» Δεν χρειάζεται να γελιέστε ότι δεν είστε απογοητευμένοι, αλλά ένα πιο θετικό μήνυμα θα ήταν, «Είμαι πραγματικά απογοητευμένος που δεν πήρα τη δουλειά, την ήθελα πραγματικά. Έκανα το καλύτερο για να την πάρω. Υποθέτω ότι η εταιρία απλά δεν κάνει προσλήψεις αυτήν την περίοδο. Δεν φταίω εγώ γι' αυτό. Ίσως θα είναι καλύτερα την επόμενη φορά.»

Υπενθυμίστε στον Εαυτό Σας Ότι Είστε Αξιόλογο Άτομο

Ένωθα ότι ήμουν άχρηστος στην κοινωνία, άχρηστος προς τη γυναίκα μου και τον εαυτό μου. Αυτό έλεγα στον εαυτό μου. Τώρα συνειδητοποιώ ότι είμαι αξιόλογος. Ακόμη κι αν δεν έχω δουλειά, παραμένω άνθρωπος.

Μερικά άτομα ανέφεραν ότι είχαν βρει ένα νέο τρόπο να σκέφτονται την αξία τους. Όσο άφηναν την εργασία τους να τους λείει τι αξίζουν, συνεχώς βομβαρδίζονταν από μελαγχολικές σκέψεις, εξαιτίας της ανεργίας. Όταν αποφάσισαν ότι ήταν πολύτιμοι για τους ίδιους κέρδισαν τη μάχη!

Πέμπτος Τρόπος Αντιμετώπισης

Επαγγελματικές Αλλαγές/Περαιτέρω Εκπαίδευση και Επανεκπαίδευση

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Το πιο δύσκολο για μένα ήταν να δω πραγματικά τι θα μου άρεσε να κάνω. Μεγάλωσα μη κάνοντας τα πράγματα που μου άρεσαν. Δεν το θέλω πια αυτό – είναι καιρός για μία επαγγελματική αλλαγή. Αυτή είναι η στιγμή να ανακαλύψω ποιος είμαι. Αυτό που μου αρέσει πραγματικά σχετικά με την ανεργία είναι να ανακαλύπτω ποιος είμαι και τι μου αρέσει να κάνω.

Πολλοί συνέχιζαν να έχουν ένα αίσθημα ελπίδας για το μέλλον αναπολώντας τις δουλειές τους και κάνοντας σχέδια για επανεκπαίδευση. Έβρισκαν πως το να είναι ευέλικτοι στη σκέψη τους βοηθούσε να βγουν από τα αδιέξοδα στα οποία φαινόταν ότι βρισκόνταν. Κάποια βασικά σημεία ήταν τα ακόλουθα:

Επανεκτιμήστε Δεξιότητες και Ενδιαφέροντα

Παρακολούθησα έναν κύκλο επαγγελματικής συμβουλευτικής και στη συνέχεια επισκέφθηκα έναν σύμβουλο. Ήταν υπέροχο. Η κυρία αυτή μου πρότεινε κάτι σαν εσωτερική διακόσμηση που μου φάνηκε καλή ιδέα. Είναι κάτι πολύ δημιουργικό και μου αρέσει τρομερά. Αλλά τόνωσε επίσης την αυτοπεποίθησή μου λέγοντας «Είσαι θαυμάσια, συμβιβάζομαι με λίγα για χρόνια. Εργαζόσουν μαζί με άλλους ενώ θα μπορούσες να εργάζεσαι για τον εαυτό σου» Μου έδωσε μια ώθηση αυτοπεποίθησης.

Αρχίστε να σκέφτεστε τις δεξιότητες που έχετε και πώς θα μπορούσατε να τις χρησιμοποιήσετε με άλλους τρόπους. Πολλοί βάζουν στενά περιθώρια σχετικά με τις δεξιότητες που μπορούν να προσφέρουν. Για παράδειγμα, αν εργάζονταν ως υπάλληλοι σε κάποιο ξενοδοχείο, πιστεύουν ότι μπορούν να εργαστούν μόνο ως

υπάλληλοι σε κάποιο άλλο ξενοδοχείο. Δεν συνειδητοποιούν ότι στο ξενοδοχείο ανέπτυξαν δεξιότητες όπως να είναι καλοί ακροατές, να είναι εύκολα προσαρμοσσιμοι, οργανωτικοί, να μπορούν να προωθούν ζητήματα, να σκέφτονται γρήγορα κ.τ.λ. Αυτές οι δεξιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές άλλες εργασίες.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο για την εξακρίβωση των δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων είναι να σκεφτείτε κάποιο χόμπι και εθελοντική εργασία. Δείτε τι έχετε κάνει στον ελεύθερο χρόνο σας καθώς και στις δουλειές σας.

Για να βοηθηθείτε σ' αυτήν τη διαδικασία, ίσως θελήσετε να συζητήσετε το ιστορικό σας με έναν σύμβουλο απασχόλησης. Μία άλλη καλή πηγή είναι οι φίλοι ή μέλη της οικογένειας που μπορούν να σας δείξουν κάποιες δεξιότητες που παραβλέπατε. Μερικές φορές μπορείτε να είστε τόσο κοντά σε μια κατάσταση ώστε να μην αντιλαμβάνεστε τις δυνάμεις και τις δεξιότητές σας.

Σκεφθείτε την Περαιτέρω Εκπαίδευση και Επανεπίδειξη

Το απολυτήριο Λυκείου θα μπορούσε να με βοηθήσει να μπω σε κάποιο πανεπιστήμιο. Μπορεί να καταλήξω να γίνω ηλεκτρολόγος, αλλά θα είμαι χαρούμενος επειδή ξέρω ότι θα έχω κάνει κάτι... όχι τόσα πολλά για κάποιον άλλον, μόνο για τον εαυτό μου και να ηρεμήσει το μυαλό και η καρδιά μου.

Με τα σημερινά πρότυπα, είμαι ακόμα μία αρκετά νέα γυναίκα. Και σκέφτεσαι, λοιπόν, ίσως πρέπει να ξεκινήσεις να ειδικεύεσαι σε κάτι άλλο, ξέρεις... Μου αρέσει η επαφή με ανθρώπους και... βασικά έχω αυτοπεποίθηση.

Η περισσότερη εκπαίδευση και ειδίκευση μπορούν να βοηθήσουν πραγματικά και να σας εξοπλίσουν με περισσότερα προσόντα για περισσότερες δουλειές. Στη σημερινή σκληρή αγορά εργασίας η εκπαίδευση και η ειδίκευση αποκτούν όλο και μεγαλύτερη σημασία.

Αν σκέφτεστε την περαιτέρω εκπαίδευση ή επανεπίδειξη ή αν δεν έχετε ξεκαθαρίσει τι θέλετε να κάνετε, είναι καλή ιδέα να μιλήσετε σε κάποιον σύμβουλο για πιθανά προγράμματα στο πεδίο των ενδιαφερόντων σας. Για να επισκεφθείτε κάποιον σύμβουλο, απευθυνθείτε

στους αρμοδιους φορείς.

Ενημερωθείτε για τις Επαγγελματικές Τάσεις

Νέα επαγγέλματα αναπτύσσονται στους τομείς των τηλεπικοινωνιών, της πληροφορικής, των ηλεκτρονικών, και της βιοτεχνολογίας. Οι επιχειρήσεις μικραίνουν, και οι περισσότεροι στρέφονται στην αυτοαπασχόληση ενώ η βιομηχανία υπηρεσιών μεγαλώνει.

Είναι πολύ σημαντικό να βλέπετε τις τάσεις της αγοράς εργασίας. Αν το κάνετε, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να βρείτε δουλειά μετά το τέλος της ειδικευσής σας. Μιλήστε σε κάποιον σύμβουλο για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε στη σωστή κατεύθυνση.

Έκτος Τρόπος Αντιμετώπισης

Δημιουργώντας Επαγγελματικές Επαφές

Στην αρχή είναι κάπως συναρπαστικό να αναζητάς επαγγελματικές επαφές. Καθώς περνάει ο καιρός και δεν βρίσκετε δουλειά εν όψει, ωστόσο, οι επαφές αυτές φθερίζονται. Είναι δύσκολο να ψάχνετε για την επόμενη. Τα άτομα με τα οποία μιλήσαμε πρότειναν τους ακόλουθους τρόπους δημιουργίας επαγγελματικών επαφών.

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Δημιουργήστε ένα Προσωπικό Δίκτυο

Λέω σε όλους όσους ξέρω ότι ψάχνω για δουλειά. Ένας φίλος μου έδωσε το όνομα κάποιου να μιλήσω και τελικά βρήκα δουλειά.

Σήμερα, οι περισσότερες δουλειές δεν υπάρχουν σε αγγελίες στις εφημερίδες. Χρειάζεται να έρθετε σε επαφή με την «κρυμμένη αγορά εργασίας». Ο τρόπος να το κάνετε αυτό είναι να δημιουργήσετε ένα δίκτυο επαφών και να ενημερώνετε όσους περιλαμβάνονται σε αυτό για τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές σας. Ακόμη και άτομα που νοιάζονται για εσάς μπορεί να είναι πολύ απασχολημένα και χρειάζεται να τους υπενθυμίζετε ότι ψάχνετε δουλειά. Θα μπορούσαν να ξεχάσουν κάτι που ίσως αποβεί επαγγελματική ευκαιρία για εσάς.

Είναι σημαντικό να:

- Είστε σε επαφή με όσους γνωρίζετε.
- Τους λέτε για όσα σας ενδιαφέρουν και να βλέπετε τις αντιδράσεις τους.
- Τους δίνετε βιογραφικά.

- Ακολουθείτε όποιες πληροφορίες τύχει να σας δίνουν.

- Να τους τηλεφωνήσετε μετά από μια χρονική περίοδο! Να τους δείξετε τους ότι εξακολουθείτε να ψάχνετε και ευχαριστείτε τους για τη βοήθειά τους. Μην ξεχάσετε να κάνετε αυτό το τηλεφώνημα. Διαφορετικά, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ένα μέρος του δικτύου σας να σταματήσει να δουλεύει για εσάς.

Βεβαιωθείτε πως έχετε κάνει κάποιες σκέψεις σχετικά με τις δεξιότητές σας από προηγούμενες δουλειές, χόμπι, κ.τ.λ., ώστε οι άλλοι να σας σκέφτονται για διάφορες δουλειές.

Χρησιμοποιώντας το προσωπικό σας δίκτυο, θα έχετε συχνά τη δυνατότητα να συστηθείτε σε εργοδότες που δεν γνωρίζετε. Το να υπάρχει κάποιος που θα δώσει συστάσεις για εσάς πριν φθάσετε στον εργοδότη μπορεί να σας ανοίξει το δρόμο.

Δημιουργήστε Άμεσες Επαφές

Τώρα ρωτάω τον οποιονδήποτε για δουλειά. Στην αρχή ήμουν ντροπαλός, αλλά τώρα δεν είμαι πια.

Πολλές δουλειές βρίσκονται απλά με το να είστε στο κατάλληλο μέρος την κατάλληλη ώρα. Κάποιος παίρνει το ρίσκο και είτε κάνει ένα τηλεφώνημα είτε περνάει για επίσκεψη. Μπορεί να μην υπάρχει κάποια σειρά αιτήσεων για δουλειά, αλλά δείχνοντας ενδιαφέρον και βρισκόμενος εκεί, ίσως σταθείτε τυχερός.

Ένας άλλος τρόπος να δημιουργήσετε άμεσες επαφές περιγράφεται στα περισσότερα βιβλία που ασχολούνται με την αναζήτηση εργασίας και χρησιμοποιείται επίσης στις ομάδες υποστήριξης. Η ιδέα είναι να παίρνετε τηλέφωνα και να ζητάτε συνέντευξη για να συζητήσετε για την εταιρία. Τους ξεκαθαρίζετε ότι θέλετε πληροφορίες, όχι να κάνετε αίτηση για δουλειά. Κάνοντας αυτές τις πληροφοριακές συνεντεύξεις, βρίσκετε περισσότερους πιθανούς εργοδότες και δημιουργείτε επαφές μέσα σε διάφορες εταιρίες. Αυτή η προσέγγιση μπορεί πραγματικά να αποδώσει!

Έβδομος Τρόπος Αντιμετώπισης

Εργασίες Επιβίωσης: Εργασίες Μερικής απασχόλησης ή Προσωρινές Εργασίες

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Σκεφθείτε την Εργασία Μερικής απασχόλησης

Τη μια είναι έτσι, την άλλη αλλιώς, ξέρεις. Γενικά, νιώθω καλά. Είχα πολλές επιφυλάξεις στην αρχή. Είναι αρκετά διαφορετικό. Η εργασία μερικής απασχόλησης είναι κάτι διαφορετικό για μένα - δεν το έχω ξανακάνει, αλλά νομίζω ότι το κάθε πράγμα βοηθάει.

Πήρα μια προσωρινή δουλειά. Ένωσα πολύ καλά και χάρηκα. Πιστεύω ότι η δουλειά δίνει αξιοπρέπεια.

Ο κύριος λόγος για τον οποίο δέχεται κάποιος δουλειά μερικής απασχόλησης είναι τα χρήματα. Του δίνει χρήματα και παρέχει αξιόλογη εμπειρία. Μερικές φορές είναι ένας καλός τρόπος για να ανοίξει ο δρόμος. Αν προκύψει δουλειά πλήρους απασχόλησης, είστε εκεί. Οι δουλειές που αναλαμβάνονται απλά για να “επιβιώσατε” ανακουφίζουν το αίσθημα μελαγχολίας. Σας βάζουν πάλι στο ρεύμα.

Αν πάρετε κάποια τέτοια δουλειά, βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να έχετε τους μακροπρόθεσμους στόχους σας υπόψη. Η δουλειά αυτή δεν είναι το τέλος. Μερικές φορές κάποιοι ανησυχούν ότι θα κολλήσουν, και στη συνέχεια περνούν στη φάση της αναμονής για τη μεγάλη ευκαιρία. Αυτό δεν τους οδηγεί πουθενά. Δείξτε ενδιαφέρον και ενθουσιασμό για οτιδήποτε κάνετε, μακροπρόθεσμα θα δείτε αποτελέσματα.

Όγδοος Τρόπος Αντιμετώπισης

Εθελοντική Εργασία

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Προσφέρετε Εθελοντικά το Χρόνο και τις Δεξιότητές Σας

Κάνω εθελοντική εργασία. Συνήθως την κάνω 2-3 φορές την εβδομάδα. Κάνω οτιδήποτε χρειάζονται. Μαγειρεύω, είμαι θυρωρός, καθαρίζω τα παράθυρα. Απλά βοηθάω. Ήθελα να απασχολούμαι επειδή δεν μπορώ να μένω σπίτι, τι να έκανα;

Εργάστηκα εθελοντικά για περίπου τρεις ή τέσσερις μήνες. Δούλευα μία μέρα την εβδομάδα και μέσω αυτής της δουλειάς έκανα κι άλλες επαφές τώρα είμαι σε φάση ειδίκευσης με το Κέντρο Πρόληψης Κρίσεων, εκεί θα κάνω συμβουλευτική μέσω τηλεφώνου.

Και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο εργάστηκα εθελοντικά περνάω μιση μέρα εδώ, εκεί, οπουδήποτε, ξέρεις. Αύριο θα πάω αυτήν την κυρία στο γιατρό και αυτό θα είναι μεγάλη υπόθεση για αυτήν. Το απολαμβάνει τόσο πολύ, που νιώθω πως κάνω κάτι.

Η εθελοντική εργασία, αν και δεν πληρώνεται, μπορεί να καλύψει πολλές από τις ίδιες ανάγκες που καλύπτει η "εργασία επιβίωσης". Μπορείτε να αποκτήσετε εργασιακή εμπειρία, να δημιουργήσετε επαφές, να νιώσετε πως είστε χρήσιμοι, και να απασχολείστε. Θυμάστε που είπαμε ότι εξακολουθείτε να είστε αξιόλογο άτομο; Αν θέλετε να μάθετε πόσο αξιόλογο άτομο είστε, αναλάβετε μια εθελοντική εργασία!

Ένατος Τρόπος Αντιμετώπισης

Άσκηση

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Διαλέξτε την Άσκηση που Σας Ταιριάζει Περισσότερο

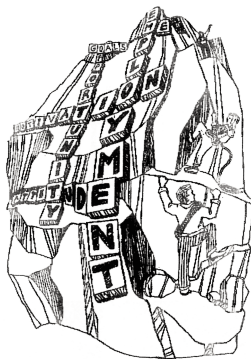
Το μόνο σταθερό πρόγραμμα που έχω είναι ότι παίζω ράγκμπι τα Σαββατοκύριακα. Επίσης ασκούμαι αρκετά παίζω ρακέτες στο αθλητικό κέντρο και κάποιες φορές με φίλους.

Έχουμε ποδήλατα. Κάνουμε ποδήλατο πολύ συχνά, και ελπίζω πως όταν βρω δουλειά θα είναι κοντά, ώστε να μπορώ να πηγαίνω στη δουλειά με το ποδήλατο.

Ασχολούμαι με πολλά σπορ και ψαρεύω. Προσπαθώ να επικεντρωθώ στα όμορφα πράγματα. Να είμαι απασχολημένος.

Είτε αθλείστε σε μια ομάδα (τένις, χόκεϊ, γυμναστική) ή ατομικά (τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση) καθορίστε ένα πρόγραμμα και νιώστε καλά με τον εαυτό σας. Η άσκηση βοηθάει στη μείωση του άγχους και στη διατήρηση θετικής στάσης.

Ίσως χρειαστεί να ψάξετε για δραστηριότητες που δεν κοστίζουν πολλά χρήματα. Μερικά αθλητικά κέντρα έχουν ειδικές προσφορές για ανέργους ή μειωμένες τιμές σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Ρωτήστε σχετικά.



Δέκατος Τρόπος Αντιμετώπισης

Αμβλύνοντας την Οικονομική Πίεση

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Κάντε Κάτι Γι Αυτούς τους Λογαριασμούς

Πήγαμε στο Διευθυντή της τράπεζας και σχεδιάσαμε ένα πρόγραμμα πληρωμών ώστε να μπορέσουμε να ξεπληρώσουμε τα χρέη μας λίγο-λίγο. Ακόμη χρωστάμε πολλά, αλλά έτσι ξέρουμε τι έχουμε να πληρώσουμε κάθε μήνα. Αυτό μπορεί να είναι μεγάλο πρόβλημα. Μιλήστε με τον Διευθυντή της Τράπεζας και άλλους πιστωτές για την κατάστασή σας. Να θυμάστε ότι οι πιστωτές σας θέλουν να δουν τα χρήματά τους να επιστρέφονται. Ίσως θελήσετε να σκεφθείτε την προοπτική κάποιου οικονομικού συμβούλου.

Κι εσείς θα θέλετε να μειώσετε τα κόστη. Ορίστε έναν προϋπολογισμό και μην τον ξεπεράσετε. Να ψωνίζετε με προσοχή. Σκεφθείτε άλλους τρόπους να αποκτήσετε αυτά που χρειάζεστε να αγοράζετε μεταχειρισμένα, να κάνετε ανταλλαγές και να προσπαθείτε να κάνετε οι ίδιοι τις επιδιορθώσεις. Όλα αυτά μπορούν να αμβλύνουν τις οικονομικές πιέσεις που αυξάνουν την ανησυχία σας, σας κάνουν λιγότερο αποδοτικούς κατά την αναζήτηση εργασίας και επιδρούν αρνητικά στις σχέσεις σας.

Ενδέκατος Τρόπος Αντιμετώπισης

Επαφές με Εταιρίες

Τι Μπορείτε να Κάνετε

**Απευθυνθείτε στους αρμόδιους φορείς
Ελέγξτε τις κρατικές υπηρεσίες**

Κάθε μέρα πήγαινα στο γραφείο απασχόλησης για να δω τις ανακοινώσεις για εργασία. Μερικές φορές αυτό με αποθάρρυνε, αλλά δεν τα παράτησα. Επίσης, μίλησα με τους συμβούλους εκεί. Τελικά κάτι προέκυψε. Βρήκα δουλειά.

Είναι εύκολο να κάνετε διάφορες κρατικές υπηρεσίες στόχο του θυμού σας, αλλά είναι πολύ πιο χρήσιμο να προσπαθήσετε να τις δείτε σε σχέση με το τι μπορούν αυτές να κάνουν για εσάς. Μπορείτε να ωφεληθείτε από όσα έχουν να προσφέρουν: πληροφορίες για την αγορά εργασίας, επαγγελματική συμβουλευτική, παραπομπές σε επαγγελματικούς ομίλους, ομάδες αναζήτησης εργασίας / υποστήριξης κ.τ.λ.

Για να μάθετε πληροφορίες για διάφορα προγράμματα, χρειάζεται δική σας ενημέρωσή σας αναφορικά με τις τρέχουσες παρεχόμενες ευκαιρίες να γίνει δουλειά σας. Να κοιτάζετε τους πίνακες ανακοινώσεων και να ρωτάτε πληροφορίες για διαθέσιμα προγράμματα.

Δωδέκατος Τρόπος Αντιμετώπισης

Άλλες Μέθοδοι Αντιμετώπισης

Παραθέσαμε τους τρόπους αντιμετώπισης που αναφέρθηκαν πιο συχνά. Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι που κρίνονται σημαντικές, αλλά δεν αναφέρθηκαν τόσο συχνά.

Τι Μπορείτε να Κάνετε

Ορίστε ένα Πρόγραμμα

Σηκώνομαι νωρίς το πρωί, όπως θα έκανα αν πήγαινα στη δουλειά. Ντυνόμαιν, έκανα διάφορες δουλειές, και ήμουν κοντά στο τηλέφωνο. Το απόγευμα, πήγαινα στο γραφείο απασχόλησης. Προσπαθούσα να έχω ένα πρόγραμμα σαν να πήγαινα στη δουλειά.

Είναι σημαντικό να ορίσετε ένα σταθερό πρόγραμμα. Αυτό περιλαμβάνει να σηκώνεστε συγκεκριμένη ώρα, να τρώτε τακτικά, να σχεδιάζετε τις δραστηριότητες της ημέρας και να κοιμάστε συγκεκριμένη ώρα. Αυτό σημαίνει να αποφεύγετε να βλέπετε πολλές ώρες τηλεόραση και να είστε συγκρατημένοι ως προς τη χρήση αλκοολούχων ποτών και φαρμάκων.

Ψυχική Δύναμη

Μετά από μια περίοδο κατάθλιψης 3 μηνών, δεν ένιωσα ποτέ ξανά μελαγχολία. Προσευχόμαι πολύ. Η προσευχή μου έδωσε δύναμη.

Για κάποιους, η προσευχή είναι ένας τρόπος να αποκτήσουν περισσότερη δύναμη. Αυτή η αναζήτηση ψυχικής δύναμης μπορεί επίσης να σημαίνει η μεγαλύτερη ενασχόληση με κάποια εκκλησία, συναγωγή ή κάποιον ναό. Κάποιο μέρος λατρείας μπορεί συχνά να σας προσφέρει μία ομάδα ανθρώπων που θα σας στηρίξουν.

Χόμπι και Κοινωνική Δραστηριοποίηση

Μου άρεσε πραγματικά πολύ να φτιάχνω διάφορα. Ήταν ένας τρόπος να εκφράζομαι και να απασχολούμαι με κάτι. Επίσης έκανα μερικούς καλούς φίλους.

Η ενασχόληση με χόμπι, πολιτιστικές δραστηριότητες, και κοινοτικές ή πολιτικές ομάδες είναι ένας τρόπος να γνωρίζετε κόσμο και να κάνετε αξιόλογα πράγματα. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώθετε καλά και είναι επίσης ένας καλός τρόπος να δημιουργείτε επαφές.

Συμπέρασμα

Όλα όσα θεωρούσα ότι ήταν οριστικά, σταθερά τελικά αρχίζουν και αλλάζουν.

Υποθέτω ότι είμαι μαχητής τελικά. Δεν λέω, ξέρεις, ότι δεν είναι εύκολο συνέχεια. Υπάρχουν και στιγμές που δεν είμαι καλά, ξέρεις. Αλλά πάντοτε καταφέρνω να συνέροχομαι και να ξαναρχίζω από την αρχή. Θέλω να αποδείξω στον εαυτό μου, «Μπορείς να τα καταφέρεις. Κρατήσου!»

Οι φράσεις αυτές περικλείουν την κεντρική ιδέα αυτού του βιβλίου. Η ανεργία πραγματικά δημιουργεί μία αίσθηση συναισθηματικού σκαμπανεβάσματος, αλλά μπορείτε να αντισταθείτε και να έχετε τον έλεγχο. Ελπίζουμε ότι μετά την ανάγνωση αυτού του βιβλίου θα καταλάβετε καλύτερα πώς να βρείτε το ρυθμό σας, να κάνετε πράγματα που θα σας κάνουν να νιώσετε χρήσιμοι, και να περιβάλλεστε από άτομα που σας συμπαθούν γι αυτό που είστε. Να θυμάστε ότι δεν έχετε αλλάξει! Εξακολουθείτε να είστε τα αξιόλογα άτομα που ήσασταν πάντοτε!

Άλλα Αναγνώσματα

Abraham, I. (1988). Finding a Job When There are No Jobs: A Guide for 18-25 Year Olds. Toronto: McGraw-Hill Ryerson.

Andrade, C.K. (1994). Stay in Control: The Real Key to Job Hunting Success. Toronto: Trifolium Books.

Azrin, N., & Besalel, V. (1983). Finding a Job. Berkeley, CA: Ten Speed Press.

Biegeleisen, J.I. (1994). Make Your Job Interview a Success. New York: Prentice Hall.

Bolles, R.N. (1995). The 1995 What Color is Your Parachute? Berkeley, CA: Ten Speed Press.

Borgen, W. A., & Amundson, N. E. (1984). The Experience of Unemployment. Toronto: Nelson Canada.

Bostwick, B.E. (1990). Resume Writing: A Comprehensive How-To-Do-It Guide. New York: John Wiley & Sons.

Burton, M.I., & Wedemeyer, R.A. (1991). In Transition: From The Harvard Business School Club of New York's Career Management Seminar. New York: Harper Business.

Career Associates (1992). The Encyclopedia of Career Choices for the 1990s. New York: Perigee Books.

Harper, V. & Wood, D. (1994). The Health Professionals Job Resource Guide. New York: John Wiley & Sons.

Hellman, P. (1986). Ready, Aim, You're Hired. New York: American Management Association.

Jackson, T. (1990). The Perfect Resume. New York: Doubleday.

Kanchier, C. (1988). Questers Dare to Change Your Job and Your Life. Toronto: Key Porter Books.

Kennedy, J.L. & Morrow, T.J. (1994). Electronic Job Search Revolution. New York: John Wiley & Sons.

Kent, G.E. (1989). *You're Hired: Job Search Strategies for the 90's*. Toronto: Copp, Clark, Pitman.

Kocher, E. (1993). *International Jobs*. New York: Addison-Wesley.

Krannich, R.L. (1991). *Careering and Re-Careering for the 1990's: The Complete Guide to Planning Your Future*. Woodbridge, VA: Impact Publications.

Lathrop, R. (1989). *Who's Hiring Who*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.

MacKay, H. (1993). *Sharkproof*. New York: Harper Business.

Marcus, J.J. (1994). *The Complete Job Interview Handbook: The fastest way to find the job you want*. New York: Harper Perennial.

Nivens, B. (1988). *Careers for Women Without College Degrees*. New York: McGraw-Hill.

Peterson, C.D. (1993). *Staying in Demand: How to Make Job Offers Come to You*. New York: McGraw-Hill.

Saltzman, A. (1991). *Down-Shifting: Reinventing Success on a Slower Track*. New York: Harper-Collins.

Scissons, E.H. (1985). *CareerScan: How to Advance Your Career*. New York: Dembner Books.

Tieger, P.D., & Barron-Tieger, B. (1992). *Do What You Are*. New York: Little, Brown & Co.

Weinstein, B. (1993). *Resumes don't get Jobs: The Realities and Myths of Job Hunting*. New York: McGraw-Hill.

Wendleton, K. (1994). *Through the Brick Wall*. New York: Five O'Clock Books.

Wegmann, R., Chapman, R., & Johnson, M. (1989). *Work in the New Economy: Careers and Job Seeking into the 21st Century*. Indianapolis: JIST Works, Inc.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Παρασίου 1 & Αχαρνών 99, Αθήνα 104 40
Τηλ.: 2 10 8233 669, Fax: 2 10 8233772
URL: <http://www.ekep.gr>, e-mail: info@ekep.gr



ΓΔ Εκπαίδευση και πολιτισμός

Πρόγραμμα διά βίου μάθησης

Η έκδοση αυτή χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.