



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ



Co-funded by  
the European Union



## Σχετικά με το πρόγραμμα INCLUJOBS

Το Πρόγραμμα INCLUJOBS στοχεύει στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που προκύπτουν στην εργασιακή ένταξη ατόμων με νοητική αναπηρία, καθώς προάγει την εργασιακή ένταξη μέσω της ανάπτυξης εκπαιδευτικού υλικού για τις τρεις εμπλεκόμενες ομάδες: τους ειδικούς παιδαγωγούς, τον επιχειρηματικό τομέα και τα άτομα με νοητική αναπηρία.

Στόχοι του έργου είναι:

- ☒ Να παρέχει τις απαραίτητες γνώσεις σε ειδικούς παιδαγωγούς για να καθοδηγήσουν και να συνοδεύσουν άτομα με αναπηρία στην αναζήτηση εργασίας.
- Να ευαισθητοποιήσει σχετικά με τη σημασία της εργασιακής ένταξης χωρίς αποκλεισμούς στον επιχειρηματικό τομέα, μέσω ενημερωτικού υλικού, το οποίο προβάλει τις ικανότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία και τα οφέλη της ένταξής τους στην αγορά εργασίας.
- Να προσφέρει στα άτομα με νοητική αναπηρία τα εργαλεία και τις γνώσεις για την αναζήτηση και εύρεση εργασίας στους τομείς του τουρισμού, της βιομηχανίας και των νέων τεχνολογιών.
- Να δημιουργήσει ένα ψηφιακό ιστοχώρο (πλατφόρμα) σύνδεσης μεταξύ των τριών εμπλεκόμενων ομάδων, με απώτερο στόχο την αύξηση των ευκαιριών εργασιακής ένταξης των ατόμων με νοητική αναπηρία.

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – Κανόνες υγιεινής και ένδυσης	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – Κανόνες συμπεριφοράς	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - Οδηγίες για μια εικονική συνέντευξη	12
ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – Οδηγίες για συνέντευξη σε πάνελ	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - Οδηγίες για πραγματική συνέντευξη	18
ΕΝΟΤΗΤΑ 6 - Βασικά στοιχεία	21
Συμπεράσματα	23



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Αγαπητοί υποστηρικτές των εργαζομένων, σας καλωσορίζουμε στη δράση προσομοίωσης, που είναι ειδικά σχεδιασμένη να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να υποστηρίξετε τη δράση προσομοίωσης, που έχει σχεδιαστεί για εσάς. Στόχος της συνολικής δράσης είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα και να βοηθήσετε άτομα με νοητική υστέρηση στην προετοιμασία τους σε συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας, αλλά και βοηθώντας τους στην πρώτη τους εμπειρία στην αγορά εργασίας.

Όλη αυτή η δράση έχει ως σκοπό να σας παρέχει πρακτικές γνώσεις και κατάλληλα εργαλεία για την αποτελεσματική υποστήριξη και ενδυνάμωση των ατόμων, όταν φτάσουν στη διαδικασία της συνέντευξης.

### Σκοπός

Ο σκοπός αυτής της δράσης προσομοίωσης είναι η υποστήριξη των εργαζομένων, για την απόκτηση της γνώσης και των στρατηγικών, που θα βοηθήσουν αποτελεσματικά τα άτομα με νοητική αναπηρία στην προετοιμασία και τη συμμετοχή τους σε συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας.

Στόχος είναι επίσης η βαθύτερη κατανόηση της διαδικασίας της συνέντευξης, αλλά και η γνώση των ειδικών αναγκών των ατόμων με νοητική αναπηρία, έτσι ώστε να αποκτήσετε τα εφόδια για την παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης και καθοδήγησης.

### Βασικοί στόχοι

- Να κατανοήσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων εύρεσης εργασίας.
- Να μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για την υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία στην ανάδειξη των δεξιοτήτων και των εμπειριών τους.
- Να κατανοήσετε τη σημασία της δημιουργίας ενός υποστηρικτικού και συμπεριληπτικού πλαισίου κατά τη διαδικασία της συνέντευξης.

- Να εξασκηθείτε στο να παρέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση σε άτομα κατά την προετοιμασία της συνέντευξης.
- Να ενδυναμωθείτε και να πιστέψετε στις ικανότητές σας να παρέχετε ουσιαστική βοήθεια σε άτομα με νοητική αναπηρία.

### Επισκόπηση δράσης

Στη διάρκεια της δράσης προσομοίωσης θα έχετε την δυνατότητα να εμπλακείτε σε εικονικές συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας, τόσο ως ερωτώμενοι όσο και ως εργαζόμενοι που υποστηρίζετε άτομα με νοητική αναπηρία. Μέσα από αυτή την εμπειρία πρακτικής θα αναπτύξετε πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις σχετικά με τη διαδικασία της συνέντευξης και από τις δύο πλευρές, γεγονός που θα οδηγήσει στην κατανόηση των αναγκών και τον προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων.

### Προετοιμασία

Πριν τις εικονικές συνεντεύξεις, θα λάβετε οδηγίες σχετικά με την παροχή αποτελεσματικής βοήθειας στα άτομα με νοητική αναπηρία στην προετοιμασία τους για συνεντεύξεις εργασίας, συμπεριλαμβανομένων:

- Κατανόηση δυνατοτήτων, δεξιοτήτων και εμπειριών που σχετίζονται με την εργασία εξατομικευμένα.
- Εξάσκηση στρατηγικών επικοινωνίας με στόχο να βοηθηθούν τα άτομα στην ανάδειξη των ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους, και να νοιώσουν αυτοπεποίθηση.
- Παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και ενδυνάμωσης για τη μείωση του άγχους και το κτίσιμο της αυτοπεποίθησης.
- Εξοικείωση με το βασικό μοντέλο συνέντευξης στους χώρους φιλοξενίας για άτομα με αναπηρία.

### Υποστηρικτικό Περιβάλλον

Η δράση προσομοίωσης έχει σχεδιαστεί να έχει υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό χαρακτήρα ώστε οι υποστηριζόμενοι εργαζόμενοι να μπορούν να ρωτούν, να αποζητούν καθοδήγηση και να ανταλλάσσουν εμπειρίες ανοιχτά. Οι διαμεσολαβητές που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία είναι βοηθητικοί, απαντούν σε ερωτήσεις και προσφέρουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση, με στόχο να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και την αυτοπεποίθησή τους.



# 1

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΕΝΔΥΣΗ



### 1 ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Λίστα οδηγιών που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας επαγγελματίας που υποστηρίζει άτομα με νοητική αναπηρία, για να διδάξει τους κανόνες υγιεινής με στόχο την εργασιακή ένταξη ατόμων με νοητική αναπηρία:

Η προσωπική υγιεινή πριν από μια επαγγελματική συνέντευξη είναι καίριας σημασίας για να κάνετε καλή εντύπωση και να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας σας. Αναφέρονται παρακάτω αρκετοί λόγοι που αποδεικνύουν γιατί η προσωπική υγιεινή είναι τόσο σημαντική:

- Η πρώτη εντύπωση: Η προσωπική υγιεινή είναι σημαντική ως πρώτη εντύπωση στον υποψήφιο εργοδότη. Η ατημέλητη εμφάνιση με ακάθαρτα ρούχα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το άτομο που παίρνει συνέντευξη και να δημιουργήσει λανθασμένη εντύπωση.
- Επαγγελματισμός: η διατήρηση της προσωπικής υγιεινής δείχνει αφοσίωση και επαγγελματισμό. Αντικατοπτρίζει τη σοβαρότητα του υποψήφιου εργαζόμενου, ο οποίος ανταποκρίνεται θετικά στην εργασιακή ευκαιρία που προσφέρεται, δίνοντας σε εσάς το έναυσμα να φροντίσετε τις λεπτομέρειες.
- Αυτοπεποίθηση: Το να είσαι καθαρός και περιποιημένος δημιουργεί αίσθημα αυτοπεποίθησης, συμβάλει θετικά στις απαντήσεις και ενισχύει την εικόνα σας κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
- Υγιεινή και ασφάλεια: Η υγιεινή επιπλέον σχετίζεται με την ασφάλεια στο χώρο εργασίας. Σε ένα ιδανικό εργασιακό περιβάλλον, δεν υπάρχουν δυσάρεστες οσμές, ούτε η υπόνοια μετάδοσης ασθενειών.
- Σεβασμός προς το συνάνθρωπο: Η διατήρηση της καλής υγιεινής είναι ένδειξη σεβασμού προς τους άλλους, μια και κανείς δεν θα επιθυμούσε να συνεργαστεί με κάποιον που παραμελεί την προσωπική του υγιεινή.

Υπάρχουν κάποιες βασικές οδηγίες για εσάς ως σύμβουλο υποστήριξης εργασίας ατόμων με αναπηρία που θα πρέπει να μεταδώσετε σε όλους:



- Κάντε έρευνα σχετικά με την επιχείρηση: Ανακαλύψτε στοιχεία για την επιχείρηση, την ιστορία της, την κουλτούρα της και την ομάδα του προσωπικού της. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσαρμόσετε την παρουσίασή σας και να δείξετε πραγματικό ενδιαφέρον.
- Ντυθείτε κατάλληλα: Επιλέξτε το κατάλληλο ρούχο για την περίπτωση. Σκεφτείτε επίσης τη θέση στην οποία κάνετε αίτηση.
- Τοποθεσία και χρονική συνέπεια: Σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε την ακριβή τοποθεσία που θα δοθεί η συνέντευξη και καλύτερα να φτάσετε στο χώρο τουλάχιστον 15 λεπτά νωρίτερα.
- Ανανεώστε το βιογραφικό σας: Εξοικειωθείτε με τις λεπτομέρειες του βιογραφικού σας και προετοιμαστείτε να μιλήσετε για τα επιτεύγματά και τις δεξιότητές σας.
- Προετοιμάστε ερωτήσεις: Καλό είναι να έχετε έτοιμες κάποιες ερωτήσεις να θέσετε στο τέλος της συνέντευξης. Αυτό δείχνει το ενδιαφέρον σας και την περιέργειά σας.

Στη συνέχεια υπάρχουν ενέργειες που μπορείτε ως σύμβουλος υποστήριξης εργασίας να μοιραστείτε με άτομα με νοητική αναπηρία, για να βοηθήσετε στην προσωπική υγιεινή του, τόσο για τη συνέντευξη όσο και για την καθημερινή παρουσία του στο περιβάλλον εργασίας.

<b>Πλύσιμο χεριών</b>	Συχνότητα: Διδάξτε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών πριν το φαγητό, μετά τη χρήση της τουαλέτας και όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Τεχνικές: Δείξτε πώς να πλένετε τα χέρια με σαπούνι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και πως να ξεπλύνετε καλά.
<b>Προσωπική υγιεινή</b>	Στο ντουζ ή στο μπάνιο: Εξηγήστε την αναγκαιότητα του συχνού λουσίματος και της χρήσης σαπουνιού για καθαρή επιδερμίδα. Οδοντιατρική φροντίδα: Διδάξτε το βούρτσισμα των δοντιών μετά τα γεύματα και η χρήση νήματος. Άλλαγμα ρούχων: Δώστε οδηγίες για τη σημασία της καθημερινής αλλαγής ρούχων και το τακτικό πλύσιμο τους.
<b>Κανόνες υγιεινής στην εργασία</b>	Κατάλληλη ενδυμασία: Συζητήστε τη σημασία του να φοράτε καθαρά και ευπαρουσίαστα ρούχα στην εργασία. Περιποίηση μαλλιών: Εξηγήστε πώς να χτενίζετε και να διατηρείτε τα μαλλιά καθαρά και χτενισμένα. Χρήση αποσμητικού: Μάθετε πώς να βάζετε αποσμητικό για να αποφύγετε τις δυσάρεστες οσμές.
<b>Υγιεινή στα μέσα μεταφοράς ή στο χώρο εργασίας</b>	Χρήση χαρτομάντηλων : Δείξτε πώς να χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλα όταν φτερνίζετε ή βήχετε Επίσης πως τα πετάτε σωστά. Πλύσιμο χεριών μετά τη χρήση μέσων μεταφοράς: Διδάξτε πώς να πλένετε τα χέρια μετά το ταξίδι με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

#### Κανόνες υγιεινής στο φαγητό

Χειρισμός τροφίμων: Εξηγήστε πώς να πλένετε τα χέρια πριν την προετοιμασία ή τη λήψη τροφής.  
Αποθήκευση τροφίμων: Μάθετε πώς να αποθηκεύετε τα τρόφιμα σωστά για να αποφύγετε τις μολύνσεις.

#### Κανόνες υγιεινής στο μπάνιο

Χρήση τουαλέτας: Δώστε οδηγίες για τη σωστή χρήση της τουαλέτας και τους κανόνες καθαριότητας μετά τη χρήση.  
Πλύσιμο χεριών μετά τη χρήση της τουαλέτας: Θυμηθείτε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών μετά τη χρήση της τουαλέτας.  
Θυμηθείτε να προσαρμόσετε τη λίστα οδηγιών ώστε να είναι προσαρμοσμένη σύμφωνα με τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ατόμου με νοητική αναπηρία.

# 2

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟΜΙΜΗΣΗ



### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η καλή συμπεριφορά είναι απαραίτητη στην αναζήτηση εργασίας. Η καλή συμπεριφορά περιλαμβάνει κοινωνικές δεξιότητες, όπως αποτελεσματική επικοινωνία και ενσυναίσθηση.

Η θετική συμπεριφορά κάνει ένα άτομο πιο ευέλικτο σε τυχόν αλλαγές, κάτι που εκτιμάται πολύ σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές εργασίες κατά τις οποίες καλείται ένα άτομο να συνεργαστεί και να έχει καλή επικοινωνία με τους συναδέλφους του. Η διατήρηση θετικής στάσης και σεβασμού προς τους άλλους είναι απαραίτητη και εμπνέει εμπιστοσύνη.

Ας δούμε παρακάτω κάποια παραδείγματα καλής συμπεριφοράς:

#### Ευγένεια

Η ευγένεια είναι απαραίτητο εφόδιο σε επαγγελματικά περιβάλλοντα για τη δημιουργία ενός θετικού κλίματος που εμπνέει σεβασμό. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλούν ευγενικά, χτίζοντας συχνά το «παρακαλώ» και το «ευχαριστώ». Δώστε έμφαση στη σημασία του να μιλάτε στους άλλους με σεβασμό.

#### Δημιουργία άνετης ατμόσφαιρας

Η ενεργητική ακρόαση είναι απαραίτητη για αποτελεσματική και κατανοητή επικοινωνία. Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες να έχουν βλεμματική επαφή, να γνέφουν και να επικοινωνούν λεκτικά, ενισχύοντας τη συμμετοχή τους. Διδάξτε με τεχνικές αναστοχαστικής μάθησης, για να ενισχύσετε την πραγματική κατανόηση όσων έχετε αναλύσει.

#### Ένα μικρό σενάριο

Η θετική γλώσσα του σώματος δείχνει αυτοπεποίθηση και επαγγελματισμό. Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να τηρούν όρθια στάση χωρίς να κλίνουν το σώμα.

	Ενθαρρύνετε τις θετικές χειρονομίες, όπως το νεύμα, το χαμόγελο και την εξωστρέφεια μέσα από τη γλώσσα του σώματος.
Παιγνίδι ρόλων	Η ξεκάθαρη επικοινωνία είναι απαραίτητη για την ανατροφοδότηση σκέψεων και ιδεών. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να διατυπώσουν τις σκέψεις τους σύντομα και κατανοητά. Δώστε έμφαση στη χρήση απλής γλώσσας και στην αποφυγή εξιδεικευμένης ορολογίας.

# 3

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



Σε σχέση με τα άτομα με νοητική αναπηρία, οι προσομοιωμένες εικονικές συνεντεύξεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση των εργασιακών δεξιοτήτων αλλά ταυτόχρονα και στην προετοιμασία τους για επιτυχημένες συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας. Αυτές οι προσομοιώσεις προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αυτοβελτίωση και γενίκευση των αποκτηθέντων δεξιοτήτων σε περιβάλλον μιας μέλλουσας πραγματικής συνεντεύξης, προωθώντας τελικά τις προοπτικές απασχόλησης.

Μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για να πραγματοποιήσετε μια εικονική συνέντευξη με άτομα με νοητική αναπηρία:

Εισαγωγή	Ξεκινήστε καλωσορίζοντας τον συμμετέχοντα και εξηγώντας του τον σκοπό της εικονικής συνέντευξης - δηλαδή το να κάνει εξάσκηση ώστε να ενισχύσει τις δεξιότητές του στη συνέντευξη σε ένα υποστηριζόμενο περιβάλλον.
Δημιουργώντας μια ανετη ατμόσφαιρα	Σιγουρευτείτε ότι ο περιβάλλον χώρος της συνέντευξης είναι άνετος και δεν προκαλεί περισπασμούς. Ενθαρρύνετε τον συμμετέχοντα να χαλαρώσει και διαβεβαιώστε τον ότι αυτή είναι μια μαθησιακή εμπειρία.
Μικρό σενάριο	Παρέχετε μια σύντομη επισκόπηση του σεναρίου της συνέντευξης, με τη διαβεβαίωση ότι ταιριάζει με τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες του συμμετέχοντος.
Παιγνίδι ρόλων	Εμπλέξτε άλλο βοηθό ή συμμετέχοντα να παίξει το ρόλο του συνεντευκτή. Καθορίστε ξεκάθαρα τους ρόλους και τις προσδοκίες τόσο για τον συμμετέχοντα όσο και για τον συνεντευκτή.
Σημεία εστίασης	Κατά τη διάρκεια της εικονικής συνέντευξης, παρατηρήστε και παρέχετε σχόλια εστιάζοντας στα σημαντικά:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Επικοινωνιακές δεξιότητες:</b> σαφήνεια, σωστή άρθρωση και έκφραση.</li> <li>• <b>Γλώσσα του σώματος:</b> στάση, βλεμματική επαφή και χειρονομίες.</li> <li>• <b>Ενεργητική ακρόαση:</b> ανταπόκριση και δέσμευση για επικοινωνία.</li> <li>• <b>Επίλυση προβλημάτων:</b> ικανότητα χειρισμού ερωτήσεων βάσει σεναρίων.</li> <li>• <b>Εμπιστοσύνη:</b> συνολική συμπεριφορά και αυτοπεποίθηση.</li> </ul>
Διαχείριση χρόνου	Κρατήστε την εικονική συνέντευξη στο χρονικό όριο των 15-20 λεπτών για να προσομοιώσετε τις πραγματικές συνθήκες μιας συνέντευξης.
Συνεδρία ανατροφοδότησης	Μετά την εικονική συνέντευξη, πραγματοποιήστε συνεδρία ανατροφοδότησης. Ξεκινήστε επισημαίνοντας τα δυνατά σημεία και τις θετικές πτυχές των συμμετεχόντων σχετικά με την απόδοσή τους.
Θετική ενίσχυση	Δώστε έμφαση στα καλά σημεία της συνέντευξης και επαινέσετε τον συμμετέχοντα για τις προσπάθειές του.
Τομείς βελτίωσης	Με ευγένεια διάθεση συζητήστε τους τομείς που μπορούν να βελτιωθούν, προβάλλοντας συγκεκριμένα παραδείγματα και εφικτές προτάσεις.
Ενθάρρυνση στον αναστοχασμό	Ενθαρρύνετε τον συμμετέχοντα να αναλογιστεί την απόδοσή του και να διασαφηνίσει τους τομείς στους οποίους θα επέλεγε να εργαστεί.
Επανάληψη όπου χρειάζεται	Αν ο συμμετέχων εκφράσει την επιθυμία να προσπαθήσει ξανά ή να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένους στόχους, προτείνετε να επαναλάβετε την εικονική συνέντευξη με προσαρμοσμένα σενάρια.
Υποστηρικτική γλώσσα	Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική και ενθαρρυντική επικοινωνία σε όλη τη διαδικασία, τονίζοντας ιδιαίτερα τους στόχους που είναι η ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.
Δώστε έμφαση στην πρόοδο	Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η βελτίωση θέλει χρόνο, αλλά και το ότι κάθε πρακτική εξάσκηση συμβάλλει στην πρόοδο τους.
Ενθάρρυνση στην υποβολή ερωτήσεων	Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις ή να ζητήσουν διευκρινίσεις σχετικά με οποιαδήποτε πτυχή της εικονικής συνέντευξης.



Θετική  
ανατροφοδότηση

Ολοκληρώστε την εικονική συνέντευξη εκφράζοντας εμπιστοσύνη στις ικανότητες των συμμετεχόντων και ενισχύοντας τις θετικές πτυχές της απόδοσής τους.

# 4

## ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ



Οι συνεντεύξεις σε πάνελ προσομοιώνουν σενάρια πραγματικού κόσμου όπου οι υποψήφιοι αλληλεπιδρούν με πολλούς συνεντευκτές ταυτόχρονα. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να αξιολογήσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να χειρίζονται διαφορετικές δυναμικές συνεντεύξεων και να προσαρμόζονται ανάλογα με τη συνθήκη που θα προκύψει.

### Στήνοντας το σκηνικό

Δημιουργήστε ένα ρεαλιστικό περιβάλλον

Δημιουργήστε έναν χώρο που προσομοιώνει ένα επαγγελματικό περιβάλλον συνέντευξης, και συμμετέχουν πολλοί συνεντευξιαζόμενοι.

Συστήστε τα μέλη του πάνελ

Ζητήστε από εργαζομένους υποστήριξης αμεα ή συναδέλφους να αναλάβουν τους ρόλους των μελών της ομάδας για να βελτιώσουν την ρεαλιστικότητα της προσομοίωσης.

### Προκλήσεις στην αλληλεπίδραση με χρήση διαφορετικών τύπων συνεντευκτών

Διαφοροποιήστε τα στυλ των συνεντεύξεων

Δώστε οδηγίες στα μέλη της επιτροπής να υιοθετήσουν διαφορετικά στυλ στις συνεντεύξεις, να είναι άλλοτε φιλικόι, τυπικοί ή συγκεντρωμένοι μόνο στην συνέντευξη. Προσομοιάστε πιθανές προκλήσεις, όπως διαφορετικά είδη τεχνικών ερωτοαπόκρισης.

### Συνεργασία και επικοινωνία

Έμφαση στη δουλειά της ομάδας

Δώστε έμφαση στη συνεργασία ανάμεσα στα μέλη του πάνελ κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της συνέντευξης.

	Ενθάρρυνση της επικοινωνίας
	Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να απευθύνονται σε κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά, διατηρώντας παράλληλα τη σχέση αλληλεπίδρασης με όλη την ομάδα.
Προσαρμογή σεναρίου	Αναπτύξτε σενάρια που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να απαντούν σε ερωτήσεις από διάφορες οπτικές γωνίες. Συμπεριλάβετε καταστάσεις που προκαλούν τους συμμετέχοντες να επενδύσουν στη δυναμική της ομάδας.
Διαχείριση άγχους	Με έμφαση την ευελιξία
	Επισημάνετε τη σημασία της προσαρμοστικότητας σε απαντήσεις με διάφορα στυλ και σε ερωτήσεις από την πλευρά του συνεντευκτή.
	Διακοπή στη ροή της συνέντευξης Δημιουργήστε διακοπές στη ροή της συνέντευξης ή αλληλοκαλυπτόμενες ερωτήσεις για να δοκιμάσετε την ετοιμότητα και την ικανότητα των συμμετεχόντων να χειρίζονται απροσδόκητες καταστάσεις.
Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση	Ανατροφοδότηση μετά τη συνέντευξη
	Διοργανώστε μια συνεδρία ανατροφοδότησης αμέσως μετά τη συνέντευξη σε πάνελ.. Προσφέρετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση συζητώντας τους τρόπους με τους οποίους οι συμμετέχοντες διαχειρίστηκαν το σενάριο πολλών συνεντεύξεων.
Θετική ενίσχυση	Επισημάνση των επιτυχιών
	Προσδιορίστε και επισημάνετε περιπτώσεις όπου οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούσαν αποτελεσματικά με πολλούς συνεντευκτές.
	Ενθάρρυνση της βελτίωσης Προτείνετε περιοχές βελτίωσης, διατηρώντας το θετικό και ενθαρρυντικό κλίμα.

<b>Σταδιακή εισαγωγή</b>	<p><b>Υλοποίηση σε στάδια</b></p> <p>Εάν οι συμμετέχοντες είναι άπειροι στις συνεντεύξεις σε πάνελ, εξετάστε το ενδεχόμενο να εισαγάγετε σταδιακά αυτήν την πρακτική, ξεκινώντας με ένα μικρότερο πάνελ και αυξάνοντας σταδιακά την πολυπλοκότητα.</p>
<b>Συνάφεια με την πραγματικότητα</b>	<p><b>Σύνδεση με εμπειρίες πραγματικής ζωής</b></p> <p>Δώστε έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι συνεντεύξεις σε πάνελ αντικατοπτρίζουν πραγματικές καταστάσεις και προετοιμάστε τους συμμετέχοντες για ποικίλες επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις.</p>
<b>Χτίζοντας κλίμα εμπιστοσύνης</b>	<p>Ενίσχυστε την αυτοπεποίθηση.</p>
<b>Επαναλαμβανόμενη πρακτική</b>	<p><b>Συχνή ενσωμάτωση</b></p> <p>Ενσωματώστε σε τακτά διαστήματα τις συνεντεύξεις σε πάνελ στο συνολικό πρόγραμμα προσομοίωσης ώστε να διασφαλίσετε τη συνέχεια στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μέσα από την ενδωμάτωση της πρακτικής χρήσης πάνελ στις εικονικές συνεντεύξεις παρέχεται στους συμμετέχοντες μια πολύτιμη ευκαιρία να ανέπτυξουν δεξιότητες, δοκομάζοντας τη συμμετοχή τους σε διαφορετικούς τύπους αλληλεπίδρασης με τους συνεντευκτές τους. Με αυτό τον τρόπο ενισχύουν την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητά τους σε ένα φιλικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.</p>

# 5

## ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ



Τα σενάρια πραγματικής ζωής είναι σχεδιασμένα για να δοκιμάζουν την ικανότητα των συμμετεχόντων να ανταπεξέρθουν μόνοι τους, σε πραγματικές συνεντεύξεις. Κάποια σενάρια πραγματικών συνεντεύξεων θα μπορούσαν να είναι μια συνέντευξη για μια θέση εργασίας που είναι κοντά στα ενδιαφέροντά τους, όπως μια συνέντευξη εισαγωγής για ένα πρόγραμμα κατάρτισης ή μια συνέντευξη για μια θέση εθελοντή.

### Ανεξάρτητη προετοιμασία

#### Ατομική προετοιμασία

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προετοιμαστούν ανεξάρτητα για τη συνέντευξη με βάση το παρεχόμενο σενάριο. Ενθαρρύνετε τους ώστε να ερευνήσουν το ρόλο τους, τον οργανισμό ή το πρόγραμμα και να εξασκηθούν σε πολλαπλές ερωτήσεις συνέντευξης.

### Στήνοντας μια συνέντευξη.

#### Δημιουργία ρεαλιστικού σεναρίου

Δημιουργήστε ένα περιβάλλον συνέντευξης που προσομοιάζει ένα επαγγελματικό περιβάλλον, χρησιμοποιώντας μια αίθουσα σε κέντρο ημέρας. Στήστε ένα τραπέζι, καρέκλες και όλα τα συναφή που συνήθως βρίσκονται σε ένα περιβάλλον συνέντευξης.

### Πραγματοποιώντας τη συνέντευξη

#### Ο ρόλος του παρατηρητή

Δράστε ως παρατηρητής ή ως συνεντευκτής, ρωτώντας και κρίνοντας τους συμμετέχοντες ανάλογα με τις απαντήσεις τους.

#### Ρεαλιστική αλληλεπίδραση

	Βαλτε ως στόχο μια ρεαλιστική εμπειρία συνέντευξης, όπου οι συμμετέχοντες απαντούν σε ερωτήσεις όπως θα έκαναν σε ένα πραγματικό περιβάλλον συνέντευξης.
<b>Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία</b>	<p>Χωρίς βοήθεια</p> <p>Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες θα πάρουν μέρος στη συνέντευξη ανεξάρτητα, χωρίς καμία προτροπή ή βοήθεια. Αυτή θα είναι η ευκαιρία να αναδείξουν τα ατομικές τους δυνατότητες και δεξιότητες.</p>
<b>Ποικιλία ερωτήσεων</b>	<p>Ποικιλία ερωτήσεων</p> <p>Ρωτήστε συνδυάζοντας γενικές ερωτήσεις, ερωτήσεις συμπεριφοράς και περιστασιακές για να προκαλέσετε τους συμμετέχοντες σε διαφορετικά είδη ερωτήσεων. Αξιολογήστε την επίλυση προβλημάτων: Συμπεριλάβετε σενάρια που αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων σχετικών με το ρόλο ή το πρόγραμμα.</p>
<b>Διαχείριση του χρόνου</b>	<p>Ρεαλιστικός χρόνος</p> <p>Παραμείνετε σε ένα πραγματικό χρονικό πλαίσιο για τη συνέντευξη, στο τυπικό όριο των 20 ως 30 λεπτών. Αξιολογήστε τους υποψηφίους ανάλογα με την ικανότητά τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο.</p>
<b>Αποτίμηση της συνέντευξης</b>	<p>Ανατροφοδότηση</p> <p>Οργανώστε μια συνεδρία ανατροφοδότησης αμέσως μετά τη συνέντευξη. Προτείνετε στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την απόδοσή τους και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.</p>
<b>Ανατροφοδότηση και ανάπτυξη</b>	<p>Θετική ανατροφοδότηση</p> <p>Ξεκινώντας με θετική ανατροφοδότηση, επισημαίνοντας επιτυχημένες πτυχές της απόδοσής τους. Τομείς προς βελτίωση: Προσδιορίστε συγκεκριμένους τομείς που επιδέχονται βελτίωση και προτείνετε εποικοδομητικές προτάσεις.</p>
<b>Ενθαρρύνετε τον αυτοστοχασμό</b>	<p>Ατομικός αναστοχασμός</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν εξατομικευμένα την εμπειρία τους.</p>



	Συζητήστε τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους και τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.
Καθορισμός στόχων	Μελλοντική ανάπτυξη
	Συνεργαστείτε με τους συμμετέχοντες για να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους για βελτίωση με βάση την ανατροφοδότηση που λάβατε. Καθιερώστε έναν οδηγό για τη συνεχή ανάπτυξη δεξιοτήτων.
Επανάληψη όσο χρειαστεί	Συνεχόμενη πρακτική
	Ανάλογα με την ατομική πρόοδο, επαναλάβετε την πραγματική συνέντευξη χωρίς βοήθεια κατά διαστήματα για να παρακολουθείτε τη βελτίωση.
Παναγιυρίστε τις επιτυχίες	Αναγνώριση των προσπαθειών
	Παναγιυρίστε για τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων για να ενισχύσετε τη χαρά της ολοκλήρωσης ενός στόχου. Αναγνωρίστε το κουράγιο και τα βήματα ανεξαρτησίας που αναδύθηκαν από τη συνέντευξη. .

# 6

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙ



Συνοψίζοντας περιγράφονται παρακάτω τα 5 βασικά στοιχεία που θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

### Ενσωμάτωση δεξιοτήτων

Ο συνδυασμός ευγένειας, ενεργητικής ακρόασης, θετικής γλώσσας του σώματος και απρόσκοπτης επικοινωνίας δίνει φτερά την συνολική ανάπτυξη των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για επιτυχημένες συνεντεύξεις. Αναγνωρίστε τις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων και προσαρμόστε τις κατευθυντήριες γραμμές ανάλογα, ώστε να προσαρμόσετε διαφορετικά στυλ και ικανότητες επικοινωνίας.

### Χτίζοντας κλίμα εμπιστοσύνης

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων για ανεξαρτησία και αυτοδιάθεση είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση προκλήσεων που σχετίζονται με την εργασία. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και τον καθορισμό στόχων, που είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων για δουλειά. Η αυτοπεποίθηση δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους και να αγωνίζονται για προσωπικούς στόχους.

## Μεταφέροντας τα σενάρια σε συνθήκες πραγματικής ζωής

Οι δεξιότητες που αποκτώνται μέσω αυτών των οδηγιών μπορούν να μεταφερθούν σε διάφορα σενάρια της πραγματικής ζωής, προωθώντας την κοινωνική ένταξη πέρα από το περιβάλλον της συνέντευξης.

## Συνεχής επανάληψη

Οι συνεχείς επαναλήψεις των οδηγιών καθ' όλη τη διάρκεια της προσομοίωσης συμβάλλει στην συνεχόμενη ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων των συμμετεχόντων.

## Θετικό περιβάλλον

Δώστε έμφαση στις θετικές συμπεριφορές που δημιουργούν ένα συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, καλλιεργούν την αίσθηση του ανήκειν και ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Σε όλη τη διάρκεια αυτής της ολιστικής δράσης, διερευνήσαμε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που έρχονται αντιμέτωπα τα άτομα με νοητική αναπηρία κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων για εύρεση εργασίας. Μάθαμε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας, εξασκηθήκαμε στην παροχή υποστήριξης και ενδυνάμωσης των ΑμεΑ και αποκτήσαμε πολύτιμες γνώσεις για να δημιουργήσουμε συμπεριληπτικές και υποστηρικτικές συνθήκες σε συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας.

Σημαντικό στοιχείο στην εργασιακή ένταξη ΑμεΑ, αναμφιβήτητα είναι το αποτέλεσμα της δουλειάς των συνοδών υποστήριξης εργασίας που βοηθούν τα άτομα με νοητική αναπηρία να επιτύχουν τους στόχους σε σχέση με την εργασία τους. Η καθοδήγηση σας, η ενθάρρυνση και η συνηγορία σας παίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης για την ενδυνάμωση των ατόμων, ώστε να αναδείξουν τα ταλέντα τους και τις ικανότητές τους σε συνεντεύξεις για εργασία.

## Συμπερασματικά:

Πριν τη Συνέντευξη:

- ☒ Ελέγξτε προσεκτικά την περιγραφή της θέσης εργασίας και τις απαιτήσεις της, για να κατανοήσετε τη στάση και τις κινήσεις σας.
- ☒ Προσδιορίστε με σαφήνεια τα δυνατά σημεία, τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία του ατόμου .
- ☒ Εξασκηθείτε σε στρατηγικές επικοινωνίας για να βοηθήσετε το άτομο να αναδείξει τις ικανότητές του.
- ☒ Συζητήστε τα τυπικά σημεία της συνέντευξης και προσφέρετε τυχόν απαραίτητες διευκρινήσεις.

Κατά την προετοιμασία της συνέντευξης:

- ☒ Ενθαρρύνετε το άτομο, ώστε να νοιώσει ασφάλεια και βοηθήστε στη μείωση του άγχους, κτίζοντας αυτοπεποίθηση.
- ☒ Βοηθήστε στην επιλογή κατάλληλης ενδυμασίας για τη συνέντευξη.
- ☒ Κάντε επανάληψη και εξασκηθείτε μαζί με το άτομο σε κατάλληλες συνηθισμένες ερωτήσεις συνέντευξης.
- ☒ Εξοικειωθείτε με εργαλεία επικοινωνίας ή βοηθήματα επικοινωνίας που μπορεί να χρησιμοποιήσει το άτομο.

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης

- ☐ συνοδέψτε το άτομο στη συνέντευξη εάν σας ζητηθεί να το κάνετε.
- ☐ Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον χαιρετώντας θερμά τον συνεντευκτή.
- ☐ Βοηθήστε το άτομο να επικοινωνήσει τις σκέψεις του με σαφήνεια.
- ☐ Υπενθυμίστε κύρια σημεία και προτρέψτε θετικά το άτομο αν δυσκολεύεται να απαντήσει σε ερωτήσεις.
- ☐ Διεκδικήστε να υπάρξουν οι κατάλληλες διευκολύνσεις και προσαρμογές κατά τη διαδικασία της συνέντευξης.

Μετά τη συνέντευξη:

- ☐ Παρέχετε θετική ενίσχυση και επιβραβεύετε για τις προσπάθειες του ατόμου.
- ☐ Αναλογιστείτε και συζητήστε μαζί την εμπειρία της συνέντευξης, διερευνώντας τι πήγε καλά, αλλά και ποιοι τομείς πρέπει να βελτιωθούν.

- ☐ Κάντε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και δώστε συμβουλές για μελλοντικές συνεντεύξεις.
- ☐ Συνεχίστε να παρακολουθείτε και να παρέχετε υποστήριξη και βοήθεια όπου χρειάζεται και στο μέλλον.

Να θυμάστε:

- ☐ Να ακούτε και να αντιλαμβάνεστε τις ανησυχίες και τις ανάγκες του ατόμου.
- ☐ Να προσαρμόζετε τις υποστηρικτικές στρατηγικές και τεχνικές στις εξατομικευμένες ανάγκες, προτιμήσεις και δεξιότητες του ατόμου.
- ☐ Να ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία και την αυτοσυνήγορία του ατόμου, παρέχοντας παράλληλα την απαραίτητη υποστήριξη και καθοδήγηση.







INCLUJOBS - Ολιστική μάθηση για την επαγγελματική ένταξη ατόμων με νοητική αναπηρία.  
2022-1-ES01-KA220-ADU-000086612

Το έργο "INCLUJOBS" συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο είναι αυτές των συγγραφέων (AIJU, VITECO, PUZZLE, APFAR και AIS) και δεν αντανακλούν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η Εθνική Υπηρεσία SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.