



EASY

Employability for **AutiStic** Youth

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

Employability for **AutiStic** Youth

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	01 Προσωπικά κίνητρα, στόχοι & ενδιαφέροντα
02 Δικτύωση & Αναζήτηση ευκαιριών	03 Δημιουργία βιογραφικού & συνοδευτικής επιστολής
04 Η διαδικασία της συνέντευξης	05 Αποκάλυψη του Αυτισμού



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Τα άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις ξεκινώντας τη σταδιοδρομία τους και βιώνουν υψηλότερα ποσοστά ανεργίας από τους νευροτυπικούς συνομηλίκους τους. Αυτό στη συνέχεια οδηγεί σε χαμηλότερη ποιότητα ζωής, καθώς τείνουν να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να βιώσουν την ανεργία νωρίτερα, με μεγαλύτερη διάρκεια και πιο συχνά. Εξαιτίας αυτού του αυξημένου κινδύνου ανεργίας, τα άτομα με αυτισμό είναι πιθανό να υποστούν αλλοιώσεις στις δεξιότητές τους και συχνά υποαπασχολούνται. Αυτό παρατηρείται σε όλη την Ευρώπη, σε κάθε αγορά εργασίας και κάθε οικονομία.

Λόγω της ετερογένειας των ατόμων με αυτισμό είναι δύσκολο να δηλωθεί τι προκαλεί αυτό το πρόβλημα. Γνωρίζουμε ότι οι περίοδοι ανεργίας και υποαπασχόλησης φαίνεται να συμβαίνουν σε περιόδους μεγάλων αλλαγών στη ζωή ενός ατόμου, όπως η μετάβαση από το σχολείο στην εργασία που βιώνουν τα περισσότερα άτομα. Κατά τη διάρκεια τέτοιων μεταβατικών περιόδων τα άτομα με αυτισμό μπορεί να κυριεύονται από αβεβαιότητα, άγχος και αγωνία. Αυτό μπορεί να κάνει δύσκολη την αναζήτηση θέσεων εργασίας, τη δικτύωση και την ενεργό συμμετοχή στις υπηρεσίες απασχόλησης. Τα άτομα με αυτισμό λόγω του διαφορετικού τρόπου που αναπτύσσονται, των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν γενικά με νέες καταστάσεις και την απομόνωση από την κοινωνική ζωή, αντιμετωπίζουν σύνθετες συνέπειες, που τελικά μεταφράζονται σε αρνητικά αποτελέσματα στην αγορά εργασίας.

Λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του αυτισμού, της προσβασιμότητας της κοινωνίας και των εργοδοτών, τα μη στοχευμένα προγράμματα για την αγορά εργασίας μπορεί να είναι αναποτελεσματικά μέτρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της ανεργίας. Αυτό καθιστά αναγκαία την ανάπτυξη στοχευμένων μέτρων απασχόλησης από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών για να τους βοηθήσουν να ανταγωνιστούν ισότιμα με τα νευροτυπικά άτομα στην αγορά εργασίας.



Ως εργαζόμενος/η στον τομέα της νεολαίας, ο ρόλος σας βοηθά στην οικοδόμηση μιας πιο δίκαιης κοινωνίας καθοδηγώντας τους νέους στην ανάπτυξή τους. Αυτός ο οδηγός είναι ένα εργαλείο για να σας βοηθήσει να καθοδηγήσετε τους νέους με αυτισμό στο ταξίδι τους στην αγορά εργασίας. Θα επικεντρωθεί σε πρακτικά στοιχεία της διαδικασίας αναζήτησης εργασίας, όπως η ανάπτυξη βιογραφικού και συνοδευτικών επιστολών, η προετοιμασία για συνεντεύξεις και η διεξαγωγή αναζητήσεων εργασίας που σχετίζονται με άτομα με αυτισμό. Παράλληλα, συμβουλευτείτε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τις συγκεκριμένες ανάγκες των ατόμων με αυτισμό στην αναζήτηση εργασίας τους. Αυτά θα σας δώσουν τη δυνατότητα ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας να βοηθήσετε τα άνεργα άτομα με αυτισμό να αποκτήσουν τη σωστή δουλειά για τον εαυτό τους.

Η πρώτη ενότητα αυτού του οδηγού εξετάζει τα προσωπικά κίνητρα, τον καθορισμό στόχων και τα ενδιαφέροντα. Δομημένη από ειδικούς στον αυτισμό, αυτή η ενότητα θα σας προσφέρει μια κατανόηση των προσωπικών κινήτρων και του αυτισμού. Θα διερευνήσουμε τι εμπνέει τα άτομα με αυτισμό και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την έμπνευση για να χτίσουν μια καριέρα. Αυτό θα γίνει με τον καθορισμό στόχων, παρέχοντάς σας συμβουλές για το πώς να καθοδηγήσετε τα άτομα με αυτισμό ώστε να θέτουν στόχους σχετικούς με τα ενδιαφέροντά τους. Έχοντας τα εφόδια για να κατανοήσετε τα κίνητρά τους, θα είστε σε θέση να τους ενθαρρύνετε, να διατηρήσετε το ενδιαφέρον τους και να τους βοηθήσετε τόσο στις επιτυχίες όσο και στις αποτυχίες τους.

Η δεύτερη ενότητά μας θα συζητήσει κάτι που όλοι βρίσκουν δύσκολο, τη δικτύωση και τον εντοπισμό ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη. Αυτή η ενότητα θα διδάξει πώς να αναπτύξετε τις δεξιότητες δικτύωσης των ατόμων με αυτισμό με τρόπο προσαρμοσμένο στις ανάγκες τους. Θα δώσει πρακτικές συμβουλές για το πώς να δικτυωθούν, πώς να μη δικτυωθούν και θα εξηγήσει τη σημασία του.



Η τρίτη ενότητα θα συζητήσει πώς να δημιουργήσετε βιογραφικό και συνοδευτική επιστολή. Θα περιγράψει λεπτομερώς πώς εσείς ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μπορείτε να υποστηρίξετε άτομα με αυτισμό που αναζητούν εργασία στη δημιουργία ενός σχετικού βιογραφικού σημειώματος και πώς μπορούν να αναπτύξουν μια συνοδευτική επιστολή και κοινά προβλήματα που προέκυψαν κατά τη διαδικασία αίτησης.

Η τέταρτη ενότητά μας θα αναφέρει λεπτομερώς τη διαδικασία συνέντευξης και πώς εσείς ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μπορείτε να βοηθήσετε στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων συνέντευξης των νέων με αυτισμό. Θα εξετάσει κοινές μορφές συνέντευξης, τη σημασία της συνέντευξης, κοινά προβλήματα και ζητήματα με τη διαδικασία της συνέντευξης, καθώς και ορισμένες συγκεκριμένες οδηγίες για την καθοδήγηση των ατόμων με αυτισμό μέσω συνεντεύξεων.

Η τελευταία μας ενότητα θα συζητήσει την αντιμετώπιση του αυτισμού στο χώρο εργασίας, το ρόλο των εύλογων προσαρμογών και τη νομοθεσία περί μη διακρίσεων. Θα τονίσει τα οφέλη και τους κινδύνους που σχετίζονται με την αποκάλυψη, εξετάζοντας λεπτομερώς τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να μην το αποκαλύψει και τη σημασία του σεβασμού της απόφασής του. Χρειάζεται μια διαφοροποιημένη προσέγγιση, εξετάζοντας προσεκτικά την αποκάλυψη από την προοπτική του αυτισμού και πώς εσείς ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας μπορείτε να υποστηρίξετε τη λήψη αποφάσεων. Ουσιαστικά αυτό το κεφάλαιο, που γράφτηκε από τα ίδια τα άτομα με αυτισμό, στοχεύει να σας δώσει μια σαφέστερη εικόνα του είδους των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό σε επίσημες επαγγελματικές συνθήκες και πώς μπορείτε να τα προετοιμάσετε.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ
ΚΙΝΗΤΡΑ,
ΣΤΟΧΟΙ &
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ



ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Η σημασία του προσωπικού κινήτρου:** Αυτή η ενότητα ασχολείται με την έννοια του προσωπικού κινήτρου και τονίζει τη σημασία του για τον προγραμματισμό σταδιοδρομίας. Περιλαμβάνει στρατηγικές για να βοηθήσει τους νέους με αυτισμό να καταλάβουν τι τους παρακινεί και να αξιοποιήσουν τις μοναδικές προοπτικές και τα δυνατά τους σημεία. Τα οπτικά βοηθήματα, όπως οι τροχοί κινήτρων, μπορούν να βοηθήσουν στην ανάδειξη των ενδιαφερόντων και των κινήτρων τους.
- **Καθορισμός στόχων για την επιτυχία:** Επικεντρώνεται στη διδασκαλία των νέων πώς να θέτουν στόχους SMART (Συγκεκριμένους, Μετρήσιμους, Εφικτούς, Σχετικούς, Χρονικά δεσμευμένους). Περιλαμβάνει παραδείγματα προσαρμοσμένα σε άτομα με αυτισμό και δίνει έμφαση στην αξία των δομημένων ρουτινών και των σαφών, εφικτών στόχων. Παρέχονται φύλλα εργασίας για τον προγραμματισμό στόχων.
- **Εξερεύνηση ενδιαφερόντων:** Ενθαρρύνει την εξερεύνηση και τον εντοπισμό προσωπικών ενδιαφερόντων που μπορούν να οδηγήσουν σε ευκαιρίες σταδιοδρομίας. Προτείνει μεθόδους όπως απογραφές ενδιαφέροντος και παρακολούθηση θέσεων εργασίας ειδικά προσαρμοσμένες για νέους με αυτισμό.
- **Αντιμετώπιση προκλήσεων στην παρακίνηση:** Αντιμετωπίζει τα κοινά εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι με αυτισμό, όπως αισθητηριακά ζητήματα ή κοινωνικό άγχος, και προσφέρει πρακτικές λύσεις. Παρουσιάζονται ιστορίες επιτυχίας ατόμων με αυτισμό για έμπνευση.
- **Ευθυγράμμιση των ενδιαφερόντων με τα επαγγέλματα:** Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τους νέους εργαζόμενους να βοηθήσουν τους νέους με αυτισμό να ευθυγραμμίσουν τα ενδιαφέροντά τους με ρεαλιστικούς επαγγελματικούς στόχους. Καλύπτονται τεχνικές αντιστοίχισης προσωπικών ενδιαφερόντων με τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας, συμπεριλαμβανομένων ψηφιακών εργαλείων για εξερεύνηση σταδιοδρομίας.
- **Διατήρηση της ώθησης προς τους στόχους:** Παρέχει στρατηγικές για τη διατήρηση των κινήτρων και της ανθεκτικότητας έναντι των αποτυχιών. Τονίζει τη σημασία του εορτασμού των μικρών επιτυχιών και του καθορισμού νέων στόχων, και παρέχει συμβουλές στους εργαζόμενους νέους για να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: Η ΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΙΝΗΤΡΟΥ

Το προσωπικό κίνητρο συνδέεται με την εσωτερική ανάγκη ενός ατόμου για στόχους, ανάπτυξη ενδιαφερόντων και φιλοδοξιών. Είναι σίγουρα ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας σχεδιασμού σταδιοδρομίας, ειδικά για άτομα στο φάσμα του αυτισμού. Η απόδοση και η επιθυμία για επαγγελματική εξέλιξη μπορεί να επηρεαστούν από την παρουσία ή την έλλειψη προσωπικού κινήτρου. Κοινωνικές συνθήκες, διακρίσεις σε θέματα ψυχικής υγείας, έλλειψη κατανόησης για τον αυτισμό και διαθεσιμότητα κατάλληλης

υποστήριξης και οι κακές συνθήκες εργασίας διευρύνουν περαιτέρω το χάσμα μεταξύ των επαγγελματικών ευκαιριών για τα άτομα με αυτισμό και της τρέχουσας επαγγελματικής πραγματικότητας που συχνά αντιμετωπίζουν. Η επιτυχής ένταξη στο χώρο εργασίας είναι κάτι που όλοι επιθυμούν στην ενήλικη ζωή, ωστόσο για τα άτομα με αυτισμό δεν είναι τόσο εύκολο. Αναπτύσσοντας τα κίνητρά τους, είναι σε θέση να ξεπεράσουν όλες τις προκλήσεις που συναντούν και να επικεντρωθούν πιο αποφασιστικά στους επαγγελματικούς τους στόχους. Προς αυτή την κατεύθυνση, είναι σημαντικό να τεθούν βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι, προς τους οποίους πρέπει να εργαστούν μεθοδικά και με αφοσίωση για να σημειωθεί πρόοδος. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να βγουν από την περιοχή άνεσής τους, να αναζητήσουν αλλαγές και να αναπτυχθούν, γεγονός που αναπόφευκτα θα επιφέρει επαγγελματική εξέλιξη. Γενικότερα, τα προσωπικά κίνητρα ενδυναμώνουν τα άτομα με αυτισμό να αναζητήσουν μια καλύτερη καριέρα στην οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα μοναδικά τους ταλέντα και να αισθάνονται ότι εκπληρώνουν έναν σκοπό.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΘΕΣΗ ΣΤΟΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ο καθορισμός στόχων για τους νέους μπορεί να είναι αρκετά απαιτητικός. Όλοι οι νέοι έχουν ιδέες και όνειρα, αλλά μπορεί να τους λείπει η εμπειρία της οργάνωσης ενός στόχου βήμα-βήμα, ώστε να μπορούν να τον πετύχουν μεθοδικά χωρίς να οδηγούνται σε απογοήτευση.

Οι στόχοι πρέπει να ορίζονται σαφώς, να είναι κατανοητοί και συγκεκριμένοι. Για να μπορεί το άτομο να παρακολουθεί την πρόοδό του, είναι καλύτερο να θέσει μετρήσιμα κριτήρια, όπως η ολοκλήρωση ενός έργου σε 30 λεπτά.

Ο καθορισμός στόχων πρέπει να είναι ρεαλιστικός και ανάλογος με τις ικανότητες του ατόμου, ώστε σε περίπτωση αποτυχίας να μην αποθαρρύνεται. Για παράδειγμα, ένα άτομο στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να ρωτήσει, "τι κάνεις;" για να ξεκινήσει μια συνομιλία πριν προχωρήσει σε βαθύτερες συζητήσεις.

Οι στόχοι πρέπει επίσης να συνδέονται με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου, προάγοντας την ανάπτυξή του. Για παράδειγμα, ένα άτομο με αυτισμό θα πρέπει να εργαστεί για να ενισχύσει τις κοινωνικές του δεξιότητες για να αισθάνεται πιο άνετα σε κοινωνικές καταστάσεις.

Είναι σημαντικό να έχετε ένα χρονοδιάγραμμα για τον καθορισμό στόχων ή μια προθεσμία που βοηθά στην ιεράρχηση όπως η ολοκλήρωση και η παράδοση των εργασιών για ένα μάθημα σε ένα μήνα.

Γενικότερα, δομημένες ρουτίνες που προάγουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τους παρακινούν να εκπληρώσουν τους στόχους τους.

Φύλλα εργασίας για τον προγραμματισμό στόχων:

https://www.canva.com/design/DAGChmxeUz4/CelqoC32YfGPuPaqv2cBAw/edit?utm_content=DAGChmxeUz4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΜΕΣΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ

Η εξερεύνηση ενδιαφερόντων απευθύνεται σε άτομα με αυτισμό και επιδιώκει να αναγνωρίσει τις ικανότητές τους ώστε να μπορούν να ανταγωνιστούν στην αγορά εργασίας. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη τα προσωπικά συμφέροντα κάθε αιτούντος εργασία, παρέχοντας παράλληλα το κατάλληλο επίπεδο καθοδήγησης ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας. Τα προσωπικά συμφέροντα πρέπει να γίνονται σεβαστά με τη μέγιστη προσοχή. Μπορεί, για παράδειγμα, να ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια δραστηριότητα, να εργαστούν με το Διαδίκτυο, να ασκήσουν κάποια μορφή τέχνης, χόμπι ή άθλημα. Θα πρέπει να αναζητήσετε τρόπους για να ενισχύσετε και να αναπτύξετε τις συγκεκριμένες δεξιότητες που ταιριάζουν σε κάθε άτομο. Αυτό γίνεται για να διασφαλίσετε ότι τα άτομα που καθοδηγείτε θα μπουν σε μια πορεία που αντιστοιχεί τα ταλέντα και τις ικανότητές τους με ένα επάγγελμα.

Η καταγραφή ενδιαφερόντων είναι μια μέθοδος αξιολόγησης που στοχεύει στον εντοπισμό των ικανοτήτων κάθε ατόμου. Τα δεδομένα συλλέγονται χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία όπως ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις, διαφορετικές δραστηριότητες και μεθόδους παρατήρησης για να εξασφαλιστούν αξιόπιστα και έγκυρα δεδομένα για την καλύτερη κατανόηση των ενδιαφερόντων των συμμετεχόντων. Θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τους καταλόγους ενδιαφέροντος που έχουν εξατομικευτεί για τα άτομα με αυτισμό με τα οποία συνεργάζεστε. Ένα παράδειγμα είναι η χρήση μεθόδων αισθητηριακής αξιολόγησης, καθώς τα άτομα με αυτισμό μπορεί να είναι υπερευαίσθητα στα αισθητηριακά ερεθίσματα. Μια άλλη τεχνική που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε είναι να σχεδιάζετε παιχνίδια ρόλων με βάση τους πραγματικούς επαγγελματικούς στόχους των υποψηφίων. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να μάθουν για διαφορετικούς τομείς εργασίας και να επιλέξουν αυτόν που θέλουν.

Με αυτήν την πρακτική προσέγγιση, θα καταφέρετε να τους δώσετε την ευκαιρία να εξερευνήσουν σταδιοδρομίες με τον τρόπο τους, να κατανοήσουν διάφορους ρόλους και να βρουν την κατάλληλη καριέρα. Η συνεισφορά σας είναι πολύ σημαντική γιατί πρέπει να τοποθετήσετε τα νεαρά άτομα με αυτισμό στο κατάλληλο εργασιακό πλαίσιο, συνδυάζοντας την πρακτική άσκηση με τους καταλόγους ενδιαφερόντων τους. Στο τέλος αυτής της διαδικασίας, ο στόχος σας είναι να επιτρέψετε να λάβουν τις κατάλληλες αποφάσεις για το μέλλον τους, αναγνωρίζοντας τις εργασιακές τους δεξιότητες σε συνδυασμό με τις φιλοδοξίες τους.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ

Πολλοί άνθρωποι με αυτισμό είναι ευαίσθητοι σε αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως οι ήχοι και τα έντονα φώτα, που μπορεί να οδηγήσουν σε κοινωνικό άγχος.

Οι αισθητηριακές ευαισθησίες μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα άγχους και στρες. Ταυτόχρονα, το κοινωνικό άγχος μπορεί να τους εμποδίσει να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες και να αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, γεγονός που μειώνει τα κίνητρά τους να ασχοληθούν με την επαγγελματική εργασία.

Ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας, πρέπει να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτισμό μέσω πρακτικών προσαρμογών στα σχετικά πλαίσια, όπως ο χώρος εργασίας και η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που είναι απαραίτητο για την ευημερία των ατόμων με αυτισμό.

Για να σας βοηθήσουμε να εργαστείτε πιο αποτελεσματικά με τους συμμετέχοντες, να μειώσετε το άγχος και να αυξήσετε τα κίνητρα, παρέχονται οι ακόλουθες προτάσεις για προσαρμογές στο περιβάλλον.

- Παροχή ειδικά εξοπλισμένων και φιλικών προς τις αισθήσεις δωματίων.
- Παροχή ειδικού εξοπλισμού (ακουστικά για να αποκλείουν τον εξωτερικό θόρυβο)
- Καθιέρωση σταθερού προγράμματος ρουτίνας και επικοινωνίας με το προσωπικό
- Χρήση διεπιστημονικού προσωπικού (δάσκαλοι, ψυχολόγοι, θεραπευτές, οικογένεια κ.λπ.)

Με αυτές τις πρακτικές, θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε ένα οικείο, υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον που, θέτοντας στο επίκεντρο τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των υπαλλήλων με αυτισμό, δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν και ενισχύει το κίνητρο του ατόμου για επιτυχία.

Επιπλέον, η παρουσίαση ιστοριών σχετικά με νέους με αυτισμό που έχουν φτάσει σε παρόμοιες καταστάσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κίνητρο και έμπνευση για τους συμμετέχοντες. Καταρρίπτουν τα στερεότυπα και δείχνουν ότι ο αυτισμός δεν αποτελεί εμπόδιο στην ατομική επιτυχία μοιράζοντας τις ιστορίες τους για ενσυναίσθηση, επιτεύγματα και συνεισφορές σε τομείς όπως οι τέχνες, η ακαδημαϊκή επιτυχία, ο αθλητισμός ή η επιχειρηματικότητα.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΘΩΝ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Η εξέλιξη της σταδιοδρομίας μπορεί να είναι δύσκολη για τα νεαρά άτομα με αυτισμό και οι ευκαιρίες απασχόλησης δεν είναι πολύ συχνές. Ωστόσο, όλοι οι άνθρωποι είναι πολύ παθιασμένοι και έχουν μια σειρά από ενδιαφέροντα και χόμπι που μπορεί να διαφέρουν πολύ, επειδή όλοι τους είναι μοναδικοί. Μερικά από τα πιο κοινά ενδιαφέροντα που μπορεί να έχουν συχνά τα νεαρά άτομα με αυτισμό είναι εξειδικευμένα θέματα όπως η εγκυκλοπαιδική γνώση των ζώων, τα τρένα, οι υπολογιστές ή ορισμένοι τομείς της επιστήμης, που έχουν ισχυρό δεσμό με τα ζώα και τη φύση. Επιπλέον, πολλοί από αυτούς ενδιαφέρονται για την τέχνη και τις δημιουργικές δραστηριότητες όπως ο χορός, το σχέδιο, η ζωγραφική και η συγγραφή, που αποτελούν εναλλακτικό τρόπο έκφρασης αισθημάτων και συναισθημάτων. Επίσης, δραστηριότητες με κάποια δομή και προβλεψιμότητα, παραδείγματα των οποίων περιλαμβάνουν αθλήματα, παζλ ή παιχνίδια που έχουν σαφείς κανόνες και μοτίβα, συχνά προτιμώνται από νεαρά άτομα με αυτισμό. Μερικοί άνθρωποι έλκονται επίσης από κόσμους φαντασίας, είτε σε βιβλία, ταινίες ή βιντεοπαιχνίδια. Μπορεί να έλκονται από αυτές τις εναλλακτικές πραγματικότητες επειδή παρέχουν μια μορφή διαφυγής και γοητείας. Πολλά άτομα, επιπλέον, ασχολούνται με τη συλλογή αντικειμένων της επιλογής τους, όπως φιγούρες δράσης, γραμματόσημα, νομίσματα ή λίθους και κατηγοριοποιούν αυτές τις συλλογές. Τέλος, πολλοί νέοι με αυτισμό έχουν εξαιρετικές δεξιότητες στην τεχνολογία, είναι ενθουσιώδεις με τους υπολογιστές, τους κώδικες, τα παιχνίδια και βρίσκουν αυτούς τους τομείς πολύ ελκυστικούς.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΘΩΝ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Ως εργαζόμενος στον τομέα των νέων με αυτισμό, θα χρειαστεί να τους βοηθήσετε να αντιστοιχήσουν αυτά τα ενδιαφέροντα με τους επαγγελματικούς τους στόχους.

Ο πρωταρχικός στόχος στην αρχή είναι να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης και υποστήριξης με το νεαρό άτομο με αυτισμό και να παρέχεται εξατομικευμένη καθοδήγηση, αναγνωρίζοντας ότι το καθένα είναι μοναδικό και διερευνώντας επιλογές σταδιοδρομίας που πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις του. Η δημιουργία ενός ασφαλούς και μη επικριτικού χώρου θα τους βοηθήσει να αισθάνονται άνετα να συζητούν τα ενδιαφέροντα, τους στόχους και τις ανησυχίες τους. Οι στόχοι σταδιοδρομίας τους πρέπει να είναι μέσα σε ένα ρεαλιστικό εύρος προσδοκιών, ώστε να μπορούν να επιτευχθούν.

Μια λεπτομερής αξιολόγηση των δυνατοτήτων του ατόμου, των ενδιαφερόντων και των αναγκών υποστήριξης θα πρέπει επίσης να πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας μια ποικιλία εργαλείων και τεχνικών αξιολόγησης, όπως συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης και παρατήρηση. Η αξιολόγηση θα βοηθήσει και θα ενθαρρύνει το νέο άτομο να εξερευνήσει νέα ενδιαφέροντα και χόμπι εντοπίζοντας συγκεκριμένα θέματα ή τομείς που είναι πραγματικά ενδιαφέροντα και συναρπαστικά γι' αυτόν. Είναι σημαντικό σε αυτό το στάδιο οι νέοι να κατανοήσουν ότι οι δεξιότητες που έχουν αποκτήσει σε κάθε δραστηριότητα μπορούν να συνδεθούν και να εφαρμοστούν σε διαφορετικές θέσεις εργασίας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΘΩΝ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο του ρόλου σας είναι η έρευνα σχετικά με τις τρέχουσες και τις προβλεπόμενες τάσεις της αγοράς εργασίας. Αυτή η έρευνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ταιριάζει με τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητες κάθε ατόμου και με ευκαιρίες για εξέλιξη σταδιοδρομίας. Θα ήταν επίσης χρήσιμο εάν παρέχετε στους νέους εκπαιδευτικό υλικό για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν περισσότερο για διαφορετικούς τομείς, επαγγελματίες και επιλογές σταδιοδρομίας. Αυτά τα υλικά μπορούν να προσπελαστούν μέσω διαδικτυακών μαθημάτων, ενημερωτικών βίντεο, ιστοσελίδων εξερεύνησης σταδιοδρομίας και σχετικής βιβλιογραφίας. Επιπλέον βιωματικές εκδηλώσεις μάθησης όπως π.χ. η παρακολούθηση εν ώρα εργασίας, η πρακτική άσκηση ή ο εθελοντισμός μπορούν να προσφέρουν πρακτική εμπειρία και επαφή με διαφορετικές σταδιοδρομίες, καθώς και με επαγγελματίες για να τους βοηθήσουν να κάνουν τις καλύτερες επιλογές για αυτούς. Αυτό θα τους επιτρέψει να δημιουργήσουν ένα επαγγελματικό δίκτυο στον τομέα των ενδιαφερόντων τους. Ως συνήγορος για τα νεαρά άτομα με αυτισμό, είναι δική σας ευθύνη να παρέχετε συνεχή καθοδήγηση και παρακολούθηση κατά τη διάρκεια και μετά την αναζήτηση εργασίας για να διαχειριστείτε τυχόν ανησυχίες που μπορεί να προκύψουν. Υπάρχουν επίσης πολλά ψηφιακά εργαλεία που πρέπει να χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε τους νέους με αυτισμό να εξερευνήσουν τη σταδιοδρομία τους και να βρουν ευκαιρίες απασχόλησης που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τα δυνατά τους σημεία. Για παράδειγμα:

1. LinkedIn
2. CareerOneStop
3. Εξερευνητής καριέρας
4. Γυάλινη πόρτα
5. CareerVillage
6. Kahoot



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΗΦΙΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Τα άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις και δυσκολίες στην εύρεση εργασίας, γεγονός που μπορεί να κάνει να φαίνεται αδύνατο να διατηρήσουν τα κίνητρα και την ανθεκτικότητά τους, θεμέλια για την προσωπική τους ανάπτυξη και επιτυχία.

Ακολουθούν στρατηγικές για να βοηθήσουν τους νέους με αυτισμό να παραμείνουν παρακινήμενοι και ανθεκτικοί:

Πρώτον, οι στόχοι SMART είναι σημαντικοί για τα άτομα με αυτισμό. Αυτό σημαίνει ότι οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι. Είναι πιο πιθανό ότι σημαντικοί, εστιασμένοι στόχοι θα επιτευχθούν μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα, με το διαχωρισμό τους σε μικρότερα μέρη.

Ως συνήγορός τους, θα πρέπει να τονίσετε τα δυνατά τους σημεία και να τους ενθαρρύνετε να επικεντρωθούν στα ταλέντα και τις ικανότητές τους. Θα πρέπει να τους βοηθήσετε να καταλάβουν ότι οι προσωπικές τους ιδιότητες μπορούν να αναπτυχθούν μέσω προσπάθειας και αφοσίωσης. Είναι πολύ σημαντικό να προάγετε συναισθήματα αυτοσυμπόνιας, αποδοχής και φροντίδας του εαυτού σας, σε ένα συμπονετικό περιβάλλον.

Σε περίπτωση αποτυχίας ή δυσκολίας, αναγνωρίστε τις αρχικές προσπάθειες του ατόμου για την επίτευξη των στόχων και ενθαρρύνετε τον προβληματισμό, αναγνωρίζοντας ότι κάθε αποτυχία είναι ένα νέο κίνητρο και ευκαιρία για μάθηση και εξέλιξη. Με άλλα λόγια, για να αποκτήσουν επιπλέον γνώσεις και να ανακαλύψουν νέες επιλογές για την επόμενη προσπάθειά τους, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναλύουν τα λάθη τους.

Η ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης από κοινού για την αντιμετώπιση του στρες και της απογοήτευσης, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, τεχνικές διαλογισμού, αισθητηριακά διαλείμματα μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική. Τέλος, βοηθήστε στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου οικείων και αξιόπιστων ανθρώπων, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε δύσκολες στιγμές από τη νεολαία καθώς και συναισθηματική και σωματική υποστήριξη.

Ως εκ τούτου, τα νεαρά άτομα με αυτισμό θα είναι πιο ανθεκτικά και ικανά να ανταπεξέλθουν σε τυχόν δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν στην επαγγελματική τους πορεία, μέσω της εφαρμογής αυτών των στρατηγικών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΔΙΚΤΥΩΣΗ & ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ



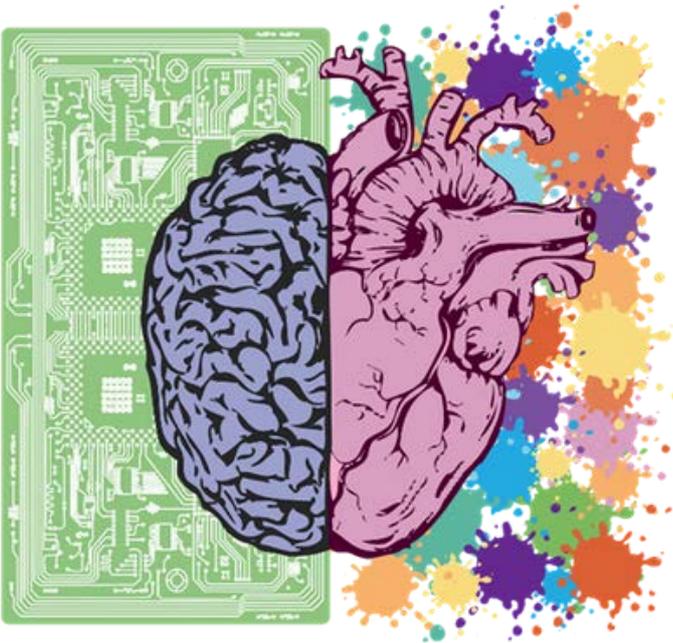
ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Ανακάλυψη Προσωπικών Στυλ Δικτύωσης:** Αυτή η παράγραφος ενθαρρύνει τους νέους με αυτισμό να εξερευνήσουν και να προσδιορίσουν τα προτιμώμενα στυλ και τις μεθόδους δικτύωσης που ευθυγραμμίζονται με τα δυνατά τους σημεία και τα επίπεδα άνεσης. Τονίζει τη σημασία της αυτογνωσίας και της κατανόησης των μοναδικών επικοινωνιακών προτιμήσεων και των αισθητηριακών τους αναγκών σε καταστάσεις δικτύωσης.
- **Χρήση τεχνολογίας και διαδικτυακών πλατφορμών:** Αυτή η παράγραφος υπογραμμίζει τα οφέλη από τη χρήση της τεχνολογίας και των διαδικτυακών πλατφορμών ως οδών δικτύωσης. Επιπλέον, καθοδηγεί πώς να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα διαδικτυακά φόρουμ και τις επαγγελματικές πλατφόρμες δικτύωσης για να συνδεθείτε με άλλους, να μοιραστείτε ενδιαφέροντα και να εξερευνήσετε ευκαιρίες εργασίας.
- **Εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων και τεχνικών δικτύωσης:** Αυτή η ενότητα εστιάζει σε πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις για την εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων και τεχνικών δικτύωσης σε περιβάλλοντα χαμηλής πίεσης. Περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια ρόλων, οι εικονικές εκδηλώσεις δικτύωσης ή δομημένες κοινωνικές ομάδες για να βοηθηθούν οι νέοι με αυτισμό να χτίσουν εμπιστοσύνη και ικανότητα στις αλληλεπιδράσεις δικτύωσης.
- **Καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και προσδοκιών:** Σε αυτήν την παράγραφο, οι νέοι με αυτισμό καθοδηγούνται στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και προσδοκιών για τις προσπάθειες δικτύωσης τους, λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα και τα επίπεδα άνεσης τους. Τονίζει τη σημασία της εστίασης σε εφικτούς στόχους, όπως η πραγματοποίηση ορισμένου αριθμού νέων γνωριμιών ή η τακτική παρακολούθηση εκδηλώσεων δικτύωσης, για να διατηρηθεί το κίνητρο και η δυναμική.
- **Αναζήτηση συμβουλευτικής και καθοδήγησης:** Αυτή η παράγραφος υπογραμμίζει τη σημασία της αναζήτησης συμβουλευτικής και καθοδήγησης από άτομα που έχουν εμπειρία στην πλοήγηση στον επαγγελματικό κόσμο ή που μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα και εμπειρίες. Παρέχονται επίσης συμβουλές για το πώς να προσεγγίσετε πιθανούς μέντορες, να ξεκινήσετε ουσιαστικές συνομιλίες και να δημιουργήσετε αμοιβαία επωφελείς σχέσεις που βασίζονται στην εμπιστοσύνη και το σεβασμό.
- **Ενθάρρυνση Ευκαιριών για Ανάπτυξη και Μάθηση:** Αυτός ο τομέας στοχεύει να ενισχύσει μια νοοτροπία ανάπτυξης και να ενθαρρύνει τους νέους με αυτισμό να βλέπουν τη δικτύωση ως μια πολύτιμη ευκαιρία για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Επιπλέον, τους ενθαρρύνει να αγκαλιάσουν τις προκλήσεις, να μάθουν από τα εμπόδια και να βελτιώνουν συνεχώς τις δεξιότητες και τις στρατηγικές δικτύωσης τους με την πάροδο του χρόνου.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 1

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΥΛ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



Πηγή: pixabay.com

Η δικτύωση μπορεί να είναι μια χρήσιμη δεξιότητα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή, διευκολύνοντας τις συνδέσεις, τις συνεργασίες και τις ευκαιρίες [DE1] [DE2]. Το παν είναι η επικοινωνία και η δημιουργία συνδέσεων με άλλους ανθρώπους. Η δικτύωση μπορεί να είναι πιο δύσκολη για τα άτομα με αυτισμό και οι παραδοσιακοί τρόποι επικοινωνίας μπορεί να μην είναι πάντα αποτελεσματικοί. Οι προσαρμοσμένες τακτικές επικοινωνίας μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα με αυτισμό να διαχειριστούν αυτές τις σημαντικές προκλήσεις.

Η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να ανθίσει σε ένα περιβάλλον όπου τα άτομα με αυτισμό αναγνωρίζονται και καλύπτονται σε ατομική βάση. Τα στυλ επικοινωνίας είναι τόσο διαφορετικά όσο και τα ίδια τα άτομα (Roberson, 2024). Από την άποψη της νευροποικιλομορφίας, ο αυτισμός θεωρείται ως μια λεπτή διαφορά και πιθανή δύναμη, παρά ως ένα μονόπλευρο ελάττωμα ή έλλειμμα (Brownlow et al., 2013). Για αυτόν τον λόγο, θα ήταν χρήσιμο να προσδιορίσετε τα στυλ και τις μεθόδους δικτύωσης που προτιμάτε που ευθυγραμμίζονται με τα δυνατά σας σημεία και τα επίπεδα άνεσης.

Σύμφωνα με τον Roberson (2024), για παράδειγμα, ορισμένα άτομα με αυτισμό μπορεί να ευδοκιμήσουν σε μικρά, δομημένα περιβάλλοντα, καθώς προτιμούν τις λεπτομερείς και εστιασμένες συζητήσεις. Μπορεί να επιδεικνύουν βαθύ ενδιαφέρον για συγκεκριμένα θέματα, οδηγώντας σε συζητήσεις που είναι πλούσιες σε λεπτομέρειες και γνώσεις.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΥΛ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Αυτές οι συνομιλίες, αν και είναι περιορισμένες σε εύρος, προσφέρουν ένα παράθυρο στα πάθη και την τεχνογνωσία του ατόμου. Από την άλλη πλευρά, ορισμένα άτομα με αυτισμό προτιμούν μοναχικές δραστηριότητες ή αλληλεπιδράσεις. Θα πρέπει επίσης να λαμβάνεται υπόψη η επεξεργασία των αισθήσεων, καθώς οι δυνατές και πολυσύχναστες ρυθμίσεις μπορεί να προκαλέσουν υπερδιέγερση και να επηρεάσουν την επικοινωνία. Η ανακάλυψη προσωπικών στυλ δικτύωσης είναι ένα ταξίδι αυτο-ανακάλυψης και ενδυνάμωσης, ώστε να μπορείτε να πλοηγηθείτε σε καταστάσεις δικτύωσης με σιγουριά και αυθεντικότητα. Αναγνωρίζοντας αυτές τις προτιμήσεις, μπορείτε να προσαρμόσετε την δικτυακή σας προσέγγιση ώστε να ταιριάζει στις προσωπικές σας ανάγκες.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΩΝ

Η ψηφιακή εποχή παρέχει ένα ευρύ φάσμα πόρων για τη βελτίωση της επικοινωνίας μέσω της τεχνολογίας. Είναι ένα εργαλείο που μπορεί να προσαρμοστεί για να καλύψει τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου, καθώς προσφέρει εναλλακτικά μέσα επικοινωνίας, από εξειδικευμένες εφαρμογές μέχρι διαδικτυακά φόρουμ. Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ο υπόλοιπος «εικονικός κόσμος» έχουν διευκολύνει σημαντικά τη ζωή ορισμένων ατόμων. Πολλά διαδικτυακά δίκτυα έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βρουν δουλειά. Αυτά τα δίκτυα διευκολύνουν τους επαγγελματίες με αυτισμό και όσους αναζητούν εργασία να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους γύρω από κοινά ενδιαφέροντα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook και το LinkedIn για να συνδεθείτε με άτομα που ήδη γνωρίζετε ή να δημιουργήσετε νέες επαφές που μπορεί να σας βοηθήσουν στην αναζήτηση εργασίας. Οι διευθυντές προσλήψεων και οι υπεύθυνοι προσλήψεων ενδέχεται να σας βρουν μέσω της ανάρτησης ενημερώσεων σχετικά με την αναζήτηση εργασίας καθώς και τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας.



Πηγή: pixabay.com

Επιπλέον, οι πίνακες εργασίας, όπως οι ιστοτόποι Glassdoor και Indeed, οι οποίοι είναι προσαρμοσμένοι σε κλάδους όπως η τεχνολογία, η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση ή τα οικονομικά. Χρησιμοποιώντας αυτούς τους πίνακες θέσεων εργασίας, θα έχετε την ευκαιρία να συνδεθείτε με πιθανούς εργοδότες που μπορεί να αναζητούν κάποιον σαν εσάς και να υποβάλετε αίτηση για θέσεις εργασίας. Επιπλέον, οι πίνακες θέσεων εργασίας μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την τοπική αγορά εργασίας και να προσφέρουν πληροφορίες που μπορεί να διευκολύνουν την αναζήτησή σας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Πολλοί νέοι με αυτισμό χρειάζονται βοήθεια για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων σε ποικίλα πλαίσια. Συχνά θέλουν να συναναστραφούν, αλλά μπορεί να μην ξέρουν πώς να προσεγγίσουν ή να αλληλεπιδράσουν με άλλους και μπορεί να θεωρήσουν τη σκέψη να κάνουν κάτι νέο ως υπερβολική.



Πηγή: pexels.com

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων σε άτομα με αυτισμό περιλαμβάνει «στιγμές εκπαίδευσης» και σαφείς, ξεκάθαρες οδηγίες, μαζί με εξάσκηση σε ρεαλιστικά περιβάλλοντα. Τεχνικές όπως η εξάσκηση σεναρίων συνομιλίας ή η συμμετοχή σε ομάδες κοινωνικών δεξιοτήτων μπορούν να παρέχουν ασφαλείς χώρους για τα άτομα με αυτισμό να βελτιώσουν τη λεκτική τους επικοινωνία και χτίσουν αυτοπεποίθηση και άνεση στην έκφραση (Roberson, 2024).



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ



Πηγή: pixabay.com

Ο καθορισμός στόχων είναι μια ουσιαστική διαδικασία για την επιτυχία. Ωστόσο, είναι μόνο ένα βήμα σε μια διαδικασία που μπορεί να οδηγήσει στην επίτευξη. Κάνοντας αυτό από μόνο του δεν εξασφαλίζει επιτυχία. Σύμφωνα με τους Locke et al. (1981), ένας στόχος είναι η πρόθεση ή ο στόχος μιας ενέργειας που ένα άτομο προσπαθεί να επιτύχει.

Είναι συχνά αποδεκτό ότι η επίτευξη ενός στόχου συνεπάγεται την εκπλήρωση ενός συγκεκριμένου προτύπου απόδοσης εργασίας μέσα σε ένα αποδεκτό χρονικό πλαίσιο. Ο καθορισμός στόχων είναι απαραίτητος για την οργάνωση, την υλοποίηση μιας στρατηγικής, τη διατήρηση των κινήτρων και, στο τέλος, την αξιολόγηση της προόδου σας. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι πιο δύσκολη για τα άτομα με αυτισμό, επειδή εάν πιστεύουν ότι η επιλογή πρέπει να γίνει γρήγορα, μπορεί να αγχωθούν, ειδικά εάν περιλαμβάνει αλληλεπίδραση με νέα άτομα και έχουν πρόβλημα με τις κοινωνικές συζητήσεις. Μπορεί επίσης να έχουν πρόβλημα στο να θέτουν στόχους, εάν έχουν πρόβλημα με ιδέες που δεν είναι συγκεκριμένες και σαφείς, καθώς αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση αφηρημένων εννοιών (McDonald et al., 2020). Προτείνεται ο ιδανικός αριθμός στόχων να είναι 3. Είναι σημαντικό να έχετε περισσότερους από έναν ή δύο στόχους, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να μην το παρακάνετε! Είναι η δέσμευση για την επίτευξη ενός στόχου που αποτελεί το κλειδί για τη σκοπιμότητά του. Τρεις στόχοι μπορεί να είναι πιο επιτεύξιμοι, το σημαντικό είναι να μην το παρακάνετε, γιατί τότε έχετε πολλούς δύσκολους στόχους να διαχειριστείτε. Ένας καλός στόχος περιλαμβάνει οτιδήποτε θεωρείτε σημαντικό. Ενώ ο ίδιος ο στόχος δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα ρεαλιστικός, κάθε βήμα που γίνεται για την επίτευξή του πρέπει να είναι.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

Αφού βοηθήσετε το νεό με αυτισμό στον προσδιορισμό των στόχων του, εισάγετέ τον στο μοντέλο SMART (Έξυπνο, Μετρήσιμο, Προσανατολισμένο στη Δράση, Ρεαλιστικό και Χρονικά περιορισμένο), για να μπορέσει να τους διαχειριστεί. Οι στόχοι μπορούν να χωριστούν σε μικρότερα μέρη, αποτρέποντας τα άτομα από το να αισθάνονται καταπονημένοι. Αυτό σας βοηθά να επιτύχετε πρώτα μικρότερους στόχους και να τονώσετε την αυτοπεποίθηση και το κίνητρό τους να συνεχίσουν στα επόμενα βήματα. Η διατήρηση των στόχων μικρών, επιτεύξιμων και συγκεκριμένων θα βοηθήσει τους υποψηφίους να παρακινηθούν και να αφοσιωθούν στη διαδικασία αναζήτησης εργασίας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον είναι απαραίτητο για τα άτομα με αυτισμό για να εξασφαλίσουν την επιτυχία τους στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, ενώ η οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων προσφέρει ικανοποιητικά οφέλη. Οι επαγγελματίες, οι φίλοι και η οικογένεια είναι παραδείγματα δικτύων υποστήριξης απαραίτητα για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Επιπλέον, η συμβουλευτική βρέθηκε ότι είναι ωφέλιμη στους νέους με αυτισμό στη μείωση του κοινωνικού άγχους ενώ ενισχύει την κοινωνική συνδεσιμότητα και την ευημερία (Curtin et al., 2015).

Αυτά παρέχουν στα άτομα με αυτισμό ευκαιρίες εξάσκησης και ένα ασφαλές περιβάλλον για να εκφραστούν. Αυτές οι συνδέσεις είναι απαραίτητες για τη διαδικασία ανάπτυξης επιτυχημένης επικοινωνίας (Roberson, 2024). Η εγγραφή σε έναν επαγγελματικό οργανισμό ή η παρακολούθηση τοπικών εκδηλώσεων που σχετίζονται με τον τομέα σας μπορεί να είναι χρήσιμη για τον ομιλητή της εργασίας και παρέχει εξαιρετικές μεθόδους για την ανάπτυξη ενός συστήματος υποστήριξης. Μπορούν να δικτυωθούν με άτομα που μπορούν να προσφέρουν θέσεις εργασίας, καθοδήγηση και άλλες ωφέλιμες συμβουλές μέσω προσωπικών συναντήσεων.



Πηγή: pixabay.com



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5 ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή άλλα κανάλια για να παρουσιάσουν τον εαυτό τους, την εμπειρία και τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα στον μέντορα. Για να προετοιμαστούν για μια συνομιλία καθοδήγησης, θα πρέπει να πραγματοποιήσουν διεξοδική έρευνα σχετικά με τον μέντορά τους, τη δουλειά, το υπόβαθρο και τα ενδιαφέροντά τους, να προετοιμάζουν στοχαστικές ερωτήσεις και να μοιράζονται τους στόχους, τις προκλήσεις και τις προσδοκίες σας. Θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να προτείνουν ένα χρονοδιάγραμμα, να αναζητήσουν σχόλια και να ακολουθήσουν τις συμφωνημένες ενέργειες. Οι άνθρωποι που αναζητούν εργασία πρέπει να ενημερώνονται συνεχώς για την πρόοδο και τα επιτεύγματά τους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας πρέπει να έχουν κατά νου ότι η δημιουργία μιας καθοδήγησης απαιτεί σεβασμό, ανταποκρινόμενη και προληπτική φροντίδα.

Οι εργαζόμενοι στη νεολαία πρέπει να λειτουργούν, ώστε τα άτομα με αυτισμό να μπορούν να μάθουν πώς να σέβονται τον χρόνο, τα όρια και τις προτιμήσεις των μεντόρων, να επικοινωνούν καθαρά και να δείχνουν προθυμία να μάθουν. Αναζητήστε προληπτικά ευκαιρίες για να προσθέσετε αξία, όπως η ανταλλαγή γνώσεων ή πόρων, για να οικοδομήσετε μια διαρκή, ικανοποιητική σχέση (Roy et al., 2023). Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν επίσης να επωφεληθούν από συγγενείς και φίλους με άτομα με αυτισμό, που θα μπορούσαν ήδη να γνωρίζουν κάποιον στον ίδιο τομέα, για να κάνουν προσωπικές επαφές. Η ανάπτυξη μιας σχέσης με κάποιον σαν αυτόν θα μπορούσε να έχει μακροπρόθεσμα πλεονεκτήματα. Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα άτομα με αυτισμό όποια και αν είναι η δουλειά τους, η επιτυχία της καριέρας τους εξαρτάται από το να έχουν ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης ατόμων που μπορούν να σχετίζονται μαζί τους, να κατανοούν τις απαιτήσεις τους και να προσφέρουν σοφή συμβουλευτική (EnnaGlobal, 2023).



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ



Πηγή: pixabay.com

Για να περάσουν από τη διαδικασία αναζήτησης εργασίας, όλοι οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αυτισμό, πρέπει να υποστηρίζονται στην προσωπική τους ανάπτυξη. Αυτό είναι ένα συνεχόμενο ταξίδι, που μερικές φορές χαρακτηρίζεται από εμπόδια, τα οποία παρέχουν ευκαιρίες για διεύρυνση των οριζόντων, βελτίωση της ανθεκτικότητας και εύρεση των πραγματικών δυνατοτήτων κάποιου.

Είναι απαραίτητο να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις του κόσμου της εργασίας με ανοιχτό μυαλό και με διάθεση ανάπτυξης. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και να μεταμορφωθούμε σε ανθρώπους ικανούς να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό.

Η συνεχής μάθηση απαιτεί μια ρουτίνα μάθησης, επομένως οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας που υποστηρίζουν άτομα με αυτισμό θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα που να περιλαμβάνει χρόνο για συγκεκριμένες μαθησιακές δραστηριότητες.

Εργαλεία όπως διαδικτυακά ημερολόγια, διαχειριστές εργασιών και εφαρμογές υπενθύμισης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενδυνάμωση αυτών των ατόμων (MercuriUK, 2023).



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ

Η έξοδος από τη ζώνη άνεσης και η αποδοχή των δυσκολιών οδηγεί σε νέες εμπειρίες, περισσότερες προοπτικές και βελτιωμένη ικανότητα αντιμετώπισης αντιξοοτήτων. Σε αυτές τις στιγμές αποθάρρυνσης, μπορούν να ανακαλυφθούν κρυφές δυνάμεις και να αναπτυχθεί μια νοοτροπία ανάπτυξης που επιτρέπει τη συνεχή επιμονή και πρόοδο. Οι προκλήσεις ωθούν τους ανθρώπους στα όριά τους, ενθαρρύνοντάς τους να δοκιμάσουν νέα πράγματα, να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους. Η υπέρβαση των προβλημάτων δημιουργεί εμπιστοσύνη και την ανθεκτικότητα που απαιτείται για την αντιμετώπιση με εμπόδια και απογοητεύσεις. Επιπλέον, οι προκλήσεις συχνά εμπνέουν δημιουργικότητα και καινοτομία, καθώς οι άνθρωποι τείνουν να βρίσκουν διαφορετικούς τρόπους για να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επιτύχουν τους στόχους. Η διαδικασία αυτή επιτρέπει την προσωπική ανάπτυξη, τη συνειδητοποίηση των δυνατών και αδύνατων σημείων του ατόμου και την αναγνώριση των πραγματικών δυνατοτήτων του.

Τέλος, η αποδοχή των δυσκολιών οδηγεί σε αλλαγή οπτικής γωνίας και προσπάθεια απομάκρυνσης από τη ζώνη άνεσης. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με αυτισμό σε αυτή τη διαδικασία παρέχοντας πρακτικές τεχνικές για να αλλάξουν οπτικές και να διασφαλίσουν ότι τα προβλήματα δεν αντιμετωπίζονται ως απειλές που πρέπει να αποφευχθούν, αλλά ως ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης της άποψης του καθενός για τα προβλήματα. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με αυτισμό να συνειδητοποιήσουν ότι τα εμπόδια πρέπει να προσεγγίζονται με περιέργεια και με την επιθυμία να δοκιμάσουν νέα πράγματα, λαμβάνοντας υπόψη ότι η αποτυχία είναι ένα ουσιαστικό βήμα στη μαθησιακή διαδικασία. Το να περιβάλλει κανείς τον εαυτό του με άτομα που ενθαρρύνουν την ανάπτυξη του και προσφέρουν εποικοδομητικά σχόλια συμβάλλει στην εμπειρία ανάπτυξης (Harisk, 2023).



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ



ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Εισαγωγή στη σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής:** Σε αυτή την παράγραφο, θα τονιστεί ο σκοπός της δημιουργίας βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής, τονίζοντας τη σημασία αυτών των εγγράφων για την εξασφάλιση μιας ευκαιρίας εργασίας. Συζητείται η σημασία ενός καλοδουλεμένου βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικής επιστολής για τη θετική πρώτη εντύπωση στους πιθανούς εργοδότες. Επιπρόσθετα, τονίζεται η σημασία της προσαρμογής αυτών των εγγράφων για κάθε αίτηση εργασίας, ώστε να επισημαίνονται οι σχετικές δεξιότητες και εμπειρίες.
- **Σύνταξη ενός αποτελεσματικού βιογραφικού σημειώματος:** Αυτή η παράγραφος εξετάζει τις βασικές πληροφορίες που πρέπει να περιλαμβάνονται σε ένα βιογραφικό. Εξηγεί πώς να ξεκινήσετε με προσωπικά στοιχεία, όπως όνομα και στοιχεία επικοινωνίας, ακολουθούμενα από μια συνοπτική και αποτελεσματική επαγγελματική περίληψη. Η παράγραφος εμβαθύνει περαιτέρω στη σημασία της συμπερίληψης σχετικών εκπαιδευτικών προσόντων, εργασιακής εμπειρίας, δεξιοτήτων και λέξεων-κλειδιών για ένα βιογραφικό σημείωμα φιλικό προς το ATS. Το βιογραφικό σημείωμα του ATS είναι μια κατάλληλη μορφή βιογραφικού και μπορεί να ταξινομηθεί βάσει λογισμικού ή εφαρμογής του Συστήματος Παρακολούθησης Αιτούντων (ATS). Το ATS είναι λογισμικό που χρησιμοποιείται από εταιρείες για την υποστήριξη της διαδικασίας επιλογής και πρόσληψης υποψηφίων. Επιπλέον, συνιστάται να οργανώνετε αυτές τις πληροφορίες με σαφή και δομημένο τρόπο, ώστε να διασφαλίζεται ότι είναι ευανάγνωστες και κατανοητές από πιθανούς εργοδότες.
- **Δημιουργία πειστικής συνοδευτικής επιστολής:** Είναι μια εξήγηση του σκοπού μιας συνοδευτικής επιστολής ως συμπλήρωμα στο βιογραφικό. Αυτή η ενότητα εστιάζει στα βασικά στοιχεία μιας συνοδευτικής επιστολής και στον τρόπο αποτελεσματικής δομής της. Εξηγεί πώς μια συνοδευτική επιστολή είναι μια ευκαιρία για να επιδείξετε κίνητρα, ενθουσιασμό και καταλληλότητα για έναν συγκεκριμένο εργασιακό ρόλο. Η παράγραφος τονίζει τη σημασία της αποστολής της συνοδευτικής επιστολής στο σωστό άτομο ή τμήμα και την παροχή μιας σύντομης επισκόπησης της θέσης εργασίας για την οποία υποβάλλεται αίτηση. Επιπλέον, εξηγεί πώς να επισημάνετε βασικές δεξιότητες και εμπειρίες που ευθυγραμμίζονται με τις απαιτήσεις της εργασίας.



6 ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Επιλογή στυλ και τόνου:** Αυτή η παράγραφος περιγράφει το κατάλληλο στυλ γραφής και τον τόνο που θα χρησιμοποιήσετε κατά τη δημιουργία βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής. Περιγράφει την ανάγκη για επαγγελματικό και επίσημο τόνο αποφεύγοντας την υπερβολική ορολογία ή την υπερβολικά περίπλοκη γλώσσα. Η παράγραφος εμβαθύνει περαιτέρω στη σημασία της συνοπτικής γραφής και της χρήσης συγκεκριμένων παραδειγμάτων για την επίδειξη των επιτευγμάτων και των ικανοτήτων. Επιπλέον, συμβουλεύει να μην χρησιμοποιείτε στερεότυπες φράσεις και ενθαρρύνει τη χρήση ενεργητικών ρημάτων για την ενίσχυση του αντίκτυπου του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής.
- **Προσαρμογή στις απαιτήσεις εργασίας:** Αυτή η ενότητα εστιάζει στη σημασία της προσαρμογής του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής για κάθε θέση εργασίας. Τονίζει την ανάγκη να διαβάσετε προσεκτικά την περιγραφή της θέσης εργασίας και να εντοπίσετε τις βασικές δεξιότητες και απαιτήσεις που αναζητά ο εργοδότης. Η παράγραφος περιγράφει πώς να επισημάνετε σχετικές εμπειρίες και επιτεύγματα που ευθυγραμμίζονται με αυτές τις απαιτήσεις, καθώς και πώς να αντιμετωπίσετε τυχόν κενά σε δεξιότητες ή εμπειρία. Επίσης, συμβουλεύει να μην συμπεριληφθούν υπερβολικές πληροφορίες που δεν σχετίζονται με τη συγκεκριμένη αίτηση εργασίας.
- **Διόρθωση και επιμέλεια:** Σε αυτή την παράγραφο, τονίζεται η σημασία της διεξοδικής διόρθωσης και επεξεργασίας του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής. Αναφέρεται πώς τα ορθογραφικά, τα γραμματικά και τα σημεία στίξης λάθη μπορούν να δημιουργήσουν αρνητική εντύπωση στους πιθανούς εργοδότες. Η παράγραφος προσφέρει πρακτικές συμβουλές για τη διόρθωση, όπως η ανάγνωση των εγγράφων δυνατά, η χρήση εργαλείων ορθογραφικού ελέγχου στο διαδίκτυο και η αναζήτηση σχολίων από αξιόπιστα άτομα. Τονίζει την ανάγκη για σαφήνεια, συνοχή και επαγγελματισμό στις τελικές εκδόσεις του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Η σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής είναι ένα ουσιαστικό βήμα για όποιον αναζητά νέα δουλειά. Αυτά τα δύο εργαλεία είναι η πρώτη επαφή μεταξύ πιθανών εργοδοτών και υποψηφίων. Αυτά τα έγγραφα μπορούν να κάνουν τη διαφορά για το αν θα κλιθείς για συνέντευξη ή απορριφθείς χωρίς έλεγχο. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα επικεντρωθούμε στη σημασία της δημιουργίας ενός αποτελεσματικού βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής, με πρακτικές συμβουλές για το πώς να τα δομήσετε επαγγελματικά και να προσελκύσετε την προσοχή των προσλήψεων.

Το βιογραφικό συνοψίζει την εργασιακή εμπειρία, την εκπαίδευση και τις δεξιότητες ενός υποψηφίου. Ο κύριος σκοπός του είναι να παρουσιάσει τα ακαδημαϊκά και επαγγελματικά προσόντα, τις προσωπικές δεξιότητες και την εργασιακή εμπειρία ενός υποψηφίου με ολοκληρωμένο και εμπειριστατωμένο τρόπο, ώστε ο εργοδότης να μπορεί να αξιολογήσει εάν κάποιος είναι κατάλληλος για τη θέση που αναζητά.

Για να ξεκινήσει η σύνταξη βιογραφικού, ένας υποψήφιος πρέπει να κάνει μια λεπτομερή λίστα με τη δική του εργασιακή και εκπαιδευτική εμπειρία. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει προηγούμενες θέσεις εργασίας, ακαδημαϊκή εκπαίδευση, τυχόν επαγγελματικά μαθήματα ή πιστοποιήσεις και οποιεσδήποτε εξωσχολικές δραστηριότητες ή εθελοντική εργασία. Είναι επίσης σημαντικό να συμπεριλάβετε πληροφορίες σχετικά με δεξιότητες, όπως ξένες γλώσσες ή δεξιότητες υπολογιστή.

Αφού συγκεντρώσουν όλες αυτές τις πληροφορίες, οι υποψήφιοι μπορούν να αρχίσουν να δομούν το βιογραφικό τους με σαφή και οργανωμένο τρόπο. Συνήθως, εισάγουν πρώτα προσωπικά στοιχεία, όπως όνομα και στοιχεία επικοινωνίας. Στη συνέχεια, προχωρούν στην ενότητα εργασιακής εμπειρίας, όπου θα πρέπει να απαριθμήσουν τις προηγούμενες εργασίες τους με χρονολογική σειρά, ξεκινώντας από την πιο πρόσφατη. Οι πληροφορίες πρέπει να περιλαμβάνουν την επωνυμία της εταιρείας, τον ρόλο και τις βασικές ευθύνες που αναλαμβάνονται και την περίοδο απασχόλησης.

Μετά την ενότητα «εργασιακή εμπειρία», θα πρέπει να περιλαμβάνουν μια ενότητα «εκπαίδευση», όπου θα πρέπει να αναφέρουν τα ακαδημαϊκά τους προσόντα, όπως πτυχία και διπλώματα. Είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε το όνομα του ιδρύματος, το μάθημα σπουδών, τον τελικό βαθμό (αν υπάρχει) και τη χρονική περίοδο της εκπαίδευσής τους. Εάν έχουν επιτύχει άλλες πιστοποιήσεις ή έχουν παρακολουθήσει επιπλέον μαθήματα, μπορούν να προσθέσουν μια ξεχωριστή ενότητα για αυτά.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Τέλος, οι υποψήφιοι μπορούν να συμπληρώσουν το βιογραφικό τους με μια ενότητα αφιερωμένη στις προσωπικές δεξιότητες και ικανότητες. Σε αυτήν την ενότητα μπορούν να αναφέρουν το επίπεδο της γλώσσας τους, τις γνώσεις τους στους υπολογιστές και τα soft skills, όπως η ικανότητα να εργάζονται σε ομάδα ή να διαχειρίζονται έργα.

Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό ο υποψήφιος να προσαρμόσει το βιογραφικό του στη θέση εργασίας για την οποία υποβάλλει αίτηση, τονίζοντας τις δεξιότητες που απαιτούνται για το ρόλο.

Είναι επίσης σημαντικό να στείλετε μια συνοδευτική επιστολή στον εργοδότη που αποτελεί το επόμενο σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας αίτησης. Η συνοδευτική επιστολή παρέχει την ευκαιρία στον υποψήφιο να συστηθεί και να περιγράψει τα κίνητρά του για την υποβολή αίτησης για το ρόλο.

Η σύνταξη μιας αποτελεσματικής συνοδευτικής επιστολής, απαιτεί την διεξαγωγή έρευνας σχετικά με την εταιρεία στην οποία υποβάλλει αίτηση.

Η συνοδευτική επιστολή θα πρέπει επίσης να τονίζει τις βασικές δεξιότητες και την εμπειρία και να τις συσχετίζει με τις απαιτήσεις του ρόλου. Ο υποψήφιος μπορεί να δώσει ένα σύντομο ιστορικό της καριέρας και των δεξιοτήτων του για να θεωρηθεί ιδανική επιλογή για τον ρόλο. Θυμηθείτε να είστε συνοπτικός, αποφύγετε την επανάληψη και προσπαθήστε να κρατήσετε το γράμμα σε μία σελίδα.

Τέλος, το κλείσιμο μιας συνοδευτικής επιστολής με επαγγελματικό τρόπο και αίτηση για συνέντευξη δείχνει αφοσίωση και πρωτοβουλία. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εκφράσουν τον ενθουσιασμό τους για την ευκαιρία και την προθυμία τους να συναντηθούν με τον εργοδότη. Θυμηθείτε να ευχαριστήσετε τον υπεύθυνο προσλήψεων και να συμπεριλάβετε στοιχεία επικοινωνίας.

Συμπερασματικά, η σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής είναι ένα ουσιαστικό βήμα για όποιον αναζητά νέα δουλειά. Ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας, είναι σημαντικό να υποστηρίζετε τα άτομα με αυτισμό στην αναζήτηση εργασίας τους. Ένα εξαιρετικό μέρος για να ξεκινήσετε είναι να παρέχετε συμβουλές για το πώς μπορούν να προετοιμάσουν βιογραφικό σημείωμα και συνοδευτική επιστολή, υποστηρίζοντας την κατανόηση των στοιχείων του βιογραφικού τους και εκπαιδεύοντάς τους πώς να το προσαρμόσουν σε διαφορετικές θέσεις εργασίας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

Η σύνταξη ενός αποτελεσματικού βιογραφικού σημειώματος είναι απαραίτητη για την παρουσίαση των δεξιοτήτων, της εμπειρίας και των ιδιοτήτων του υποψηφίου με σαφήνεια και περιεκτικότητα σε πιθανούς εργοδότες. Ένα καλά δομημένο βιογραφικό είναι το κλειδί για να προσελκύσει την προσοχή των εργοδοτών και να αυξήσει τις πιθανότητες επιλογής ενός υποψηφίου για συνέντευξη.

Η ακόλουθη καθοδήγηση θα βοηθήσει στην αποτελεσματική δομή των βιογραφικών.

Η δομή του βιογραφικού πρέπει να χωρίζεται σε σαφείς και καλά καθορισμένες ενότητες. Τα κύρια μέρη ενός βιογραφικού σημειώματος περιλαμβάνουν: προσωπικές πληροφορίες, στόχους σταδιοδρομίας, εργασιακή εμπειρία, εκπαίδευση, δεξιότητες, ομιλούμενες γλώσσες και ενδιαφέροντα. Όλες οι πληροφορίες πρέπει να παρουσιάζονται με συνεκτικό και ευανάγνωστο τρόπο.

Προσωπικές πληροφορίες. Αυτό το μέρος πρέπει να περιλαμβάνει το όνομα, τον αριθμό τηλεφώνου, τη διεύθυνση email και τη διεύθυνση κατοικίας του υποψηφίου. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει πρόσθετες πληροφορίες, όπως το προφίλ LinkedIn ή έναν σύνδεσμο προς έναν προσωπικό ιστότοπο, εάν χρειάζεται.

Στόχος καριέρας. Αυτή η ενότητα θα πρέπει να παρέχει μια επισκόπηση των επαγγελματικών φιλοδοξιών και του ρόλου για τον οποίο υποβάλλει αίτηση. Είναι σημαντικό να προσαρμόσετε αυτό το τμήμα στη συγκεκριμένη θέση.

Προϋπηρεσία. Σε αυτό το μέρος ο υποψήφιος πρέπει να απαριθμήσει με αντίστροφη χρονολογική σειρά σχετικές εργασιακές εμπειρίες λεπτομερώς, συμπεριλαμβανομένου του ονόματος της εταιρείας, της περιόδου εργασίας και των καθηκόντων που εκτέλεσε. Συνιστάται να επισημανθούν τα αποτελέσματα που αποκτήθηκαν και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των διαφορετικών εργασιακών εμπειριών.

Εκπαίδευση. Σε αυτήν την ενότητα, ο υποψήφιος θα πρέπει να παράσχει έναν κατάλογο ακαδημαϊκών προσόντων, συμπεριλαμβανομένου του τίτλου που αποκτήθηκε, του τελικού βαθμού που επιτεύχθηκε (εάν υπάρχει), του ιδρύματος που παρακολούθησε και του έτους κατά το οποίο αποκτήθηκε ο τίτλος. Είναι επίσης σημαντικό να συμπεριληφθούν τυχόν μαθήματα εξειδίκευσης ή πιστοποιήσεις που έχουν επιτευχθεί και σχετίζονται με τη θέση για την οποία ο υποψήφιος υποβάλλει αίτηση.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ

Δεξιότητες. Σε αυτή την ενότητα, ο υποψήφιος πρέπει να παρέχει μια λίστα με τις δεξιότητες του εαυτού του, όπως δεξιότητες πληροφορικής, οργανωτικές δεξιότητες, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, soft skills κ.λπ. Είναι σημαντικό να επισημανθούν οι δεξιότητες που είναι πιο σχετικές με τη θέση για την οποία υποβάλλει αίτηση .

Γλωσσικές δεξιότητες. Σε αυτή την ενότητα, ο υποψήφιος θα πρέπει να παρέχει μια λίστα με τις δεξιότητες ξένων γλωσσών, συμπεριλαμβανομένου του επιπέδου γραφής, ομιλίας και κατανόησης. Είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς σχετικά με τις γλωσσικές δεξιότητες για να αποφύγετε παρεξηγήσεις κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης. Οι γλωσσικές δεξιότητες συνήθως προστίθενται στα βιογραφικά χρησιμοποιώντας το Ευρωπαϊκό Κοινό Πλαίσιο Γλωσσών.

Τα ενδιαφέροντα. Σε αυτό το μέρος ο υποψήφιος μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες για χόμπι, εθελοντικές δραστηριότητες ή άλλα προσωπικά ενδιαφέροντα. Αυτή η ενότητα επιτρέπει στον υποψήφιο να παρουσιάσει πιο ολοκληρωμένα τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα ενδιαφέροντά του στον υποψήφιο εργοδότη.

Είναι σημαντικό να προσέχετε τη μορφοποίηση του βιογραφικού σημειώματος, χρησιμοποιώντας μια απλή διάταξη, όχι πολύ περίτεχνη και ευανάγνωστη. Χρησιμοποιήστε την ίδια μορφή ρήματος σε όλο το έγγραφο και προτιμήστε τα περιφραστικά ρήματα και την ενεργητική μορφή των ρημάτων.

Είναι πολύ σημαντικό για τον υποψήφιο να χρησιμοποιεί ευανάγνωστο μέγεθος γραμματοσειράς και να αποφεύγει πάρα πολλά γραφικά ή έντονα χρώματα.

Στη συνέχεια, πριν στείλουν το βιογραφικό τους, είναι σημαντικό να ελέγξουν προσεκτικά όλα τα στοιχεία που έχουν εισάγει για ορθογραφικά και γραμματικά λάθη. Ενθαρρύνετε τον υποψήφιο να ζητήσει από ένα έμπιστο άτομο να εξετάσει το βιογραφικό του για περαιτέρω αναθεώρηση. Η δημιουργία ενός αποτελεσματικού βιογραφικού απαιτεί χρόνο, προσοχή και προσοχή στις λεπτομέρειες. Αυτές οι οδηγίες θα βοηθήσουν στην υποστήριξη των ατόμων με αυτισμό που αναζητούν εργασία στη μορφοποίηση, τη δομή και τις πληροφορίες που περιέχονται στο βιογραφικό σημείωμα, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην αναζήτηση εργασίας πιο αποτελεσματικά.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΕΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

Η σύνταξη μιας ελκυστικής συνοδευτικής επιστολής είναι απαραίτητη για να παρουσιάσουν αποτελεσματικά τον εαυτό τους και να ξεχωρίσουν. Μια καλή συνοδευτική επιστολή επιτρέπει στον υποψήφιο να τονίσει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τα κίνητρα με σαφή και συναρπαστικό τρόπο. Αυτό θα προσελκύσει την προσοχή του εργοδότη και θα τον ενθαρρύνει να εξετάσει το προφίλ του υποψηφίου για τον ρόλο.

Για να υποστηρίξετε ένα άτομο με αυτισμό που αναζητά εργασία να γράψει μια ισχυρή συνοδευτική επιστολή, είναι σημαντικό να δομήσετε το έγγραφο αποτελεσματικά και να ακολουθήσετε μερικά βασικά βήματα που θα το βοηθήσουν να γίνει πιο πειστικό.

Είναι απαραίτητο να ξεκινήσετε με μια ισχυρή εισαγωγή. Η συνοδευτική επιστολή πρέπει να ξεκινά με μια αξιομνημόνευτη εισαγωγική πρόταση που τραβάει αμέσως την προσοχή του αναγνώστη. Είναι σημαντικό να του δείξετε το ενδιαφέρον για τη θέση, αποδεικνύοντας ένα γνήσιο κίνητρο να γίνετε μέλος της εταιρείας και ενδιαφέρον να συμβάλλετε στην επιτυχία της.

Είναι σημαντικό να υποστηριχθεί το άτομο με αυτισμό που αναζητά εργασία να τονίσει τις σχετικές δεξιότητες και την εμπειρία του με σαφή και λεπτομερή τρόπο. Είναι σημαντικό να συνδέσουμε τις δεξιότητες και τις γνώσεις με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του ρόλου που εφαρμόζεται, αποδεικνύοντας την καταλληλότητα του υποψηφίου για τη δουλειά.

Η εξατομίκευση της συνοδευτικής επιστολής και η επίδειξη ενθουσιασμού και κινήτρων είναι ένα χρήσιμο στοιχείο μιας συνοδευτικής επιστολής. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στα άτομα με αυτισμό πώς να ερευνούν πληροφορίες για την εταιρεία, να κατανοούν τις αξίες της και να συμπεριλαμβάνουν αυτές τις πληροφορίες στη συνοδευτική επιστολή.

Κλείστε με μια παρότρυνση για δράση. Στο τέλος της συνοδευτικής επιστολής, είναι σημαντικό να κλείσετε ζητώντας από τον εργοδότη μια πιθανή συνέντευξη. Το να δείχνετε προθυμία και ενδιαφέρον για μια πιθανή συνάντηση δείχνει αποφασιστικότητα και επιθυμία να εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία.

Τέλος, είναι σημαντικό να θυμάστε να δίνετε προσοχή στη μορφοποίηση και τη γραμματική ορθότητα της συνοδευτικής επιστολής, διασφαλίζοντας ότι το κείμενο είναι σαφές, ευανάγνωστο και χωρίς σφάλματα. Μια καλά δομημένη, συναρπαστική και πειστική συνοδευτική επιστολή μπορεί να κάνει τη διαφορά στη διαδικασία επιλογής, βοηθώντας όσους αναζητούν εργασία να ξεχωρίσουν από τους άλλους υποψηφίους.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΤΥΛ ΚΑΙ ΤΟΝΟΣ ΓΡΑΦΗΣ

Όταν γράφετε ένα βιογραφικό και μια συνοδευτική επιστολή, είναι σημαντικό να επιλέγετε ένα κατάλληλο στυλ γραφής και τόνο που θα τραβήξει την προσοχή του αναγνώστη και θα μεταδώσει αποτελεσματικά τις δεξιότητες και την εμπειρία του υποψηφίου.

Είναι σημαντικό να αποφύγετε τη χρήση στερεότυπων φράσεων που κάνουν το βιογραφικό και τη συνοδευτική επιστολή μη πρωτότυπα και χωρίς ενδιαφέρον. Για παράδειγμα, αντί να γράφετε «ομαδικότητα» ή «εξαιρετικές δεξιότητες επικοινωνίας», είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε συγκεκριμένα παραδείγματα που καταδεικνύουν αυτές τις δεξιότητες, όπως «δούλεψα επιτυχώς με την ομάδα για την επίτευξη των εταιρικών στόχων» ή «έχω επικοινωνήσει αποτελεσματικά με πελάτες και συναδέλφους, διασφαλίζοντας σαφή και ειλικρινή επικοινωνία».

Είναι επίσης σημαντικό να χρησιμοποιείτε ενεργητικά ρήματα για να περιγράψετε την εμπειρία και τις ευθύνες. Τα ενεργητικά ρήματα προσθέτουν δυναμισμό στο κείμενο και μεταφέρουν την ιδέα ότι ο υποψήφιος είναι ένα δυναμικό άτομο με κίνητρα. Για παράδειγμα, αντί να γράψει «ήμουν υπεύθυνος για τη διαχείριση της ομάδας», ο υποψήφιος θα μπορούσε να γράψει «διοίκησα με επιτυχία μια ομάδα επαγγελματιών, διασφαλίζοντας την επίτευξη των στόχων που είχαν τεθεί».

Η χρήση ενεργητικών ρημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική στη συνοδευτική επιστολή, όπου ο υποψήφιος περιγράφει την εμπειρία και τα κίνητρα με περισσότερες λεπτομέρειες. Χρησιμοποιώντας ενεργητικά ρήματα, ο υποψήφιος μπορεί να μεταφέρει ενθουσιασμό και δέσμευση προσελκύοντας το ενδιαφέρον του εργοδότη και ξεχωρίζοντας από άλλους υποψηφίους.

Τέλος, είναι σημαντικό να προσαρμόσετε το ύφος και τον τόνο του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής στον τομέα στον οποίο ο υποψήφιος αναζητά εργασία. Για παράδειγμα, εάν ένας υποψήφιος ψάχνει για δουλειά σε έναν δημιουργικό ή καλλιτεχνικό τομέα, μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα πιο πρωτότυπο και δημιουργικό στυλ, ενώ εάν ψάχνει για δουλειά σε έναν πιο επίσημο και συνηθισμένο τομέα, συνιστάται να χρησιμοποιήσει ένα πιο επαγγελματικό και συντηρητικό στυλ.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μια βασική πτυχή της σύνταξης ενός αποτελεσματικού βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής είναι η προσαρμογή του στις συγκεκριμένες απαιτήσεις της θέσης για την οποία υποβάλλει αίτηση ο υποψήφιος. Η προσαρμογή ενός βιογραφικού σημειώματος και της συνοδευτικής επιστολής σημαίνει την επεξεργασία του για να περιγράψει ποιες δεξιότητες και ιδιότητες πληροί ο υποψήφιος, όπως περιγράφεται στην αίτηση εργασίας. Η επεξεργασία μιας τυποποιημένης αίτησης χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές απαιτήσεις του εργοδότη μπορεί να αποβεί αντιπαραγωγική και να μειώσει τις πιθανότητες επιλογής για συνέντευξη.

Είναι σημαντικό να διαβάσετε προσεκτικά την περιγραφή της θέσης εργασίας και να εντοπίσετε τις βασικές δεξιότητες και απαιτήσεις. Αυτό σημαίνει όχι μόνο την εξέταση της προηγούμενης εμπειρίας και των προσόντων, αλλά και την αξιολόγηση των soft skills, των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας και πολλά άλλα που μπορεί να απαιτήσει ο εργοδότης.

Αφού εντοπιστούν οι βασικές απαιτήσεις, είναι σημαντικό να επισημανθούν οι σχετικές εμπειρίες και τα επιτεύγματα που καταδεικνύουν αυτές τις δεξιότητες. Αυτό γίνεται καλύτερα χρησιμοποιώντας παραδείγματα από την εμπειρία, συνδέοντας τις δεξιότητες που έχει ήδη ο αιτών με την απαίτηση εργασίας που αναφέρεται στην προδιαγραφή.

Είναι σημαντικό να εστιάσετε στις δεξιότητες που διαθέτει ο υποψήφιος και να εστιάσετε στα δυνατά του σημεία στην αίτηση. Εάν ο υποψήφιος δεν έχει συγκεκριμένες δεξιότητες, πρέπει να τον βοηθήσετε πώς να αναπτύξει τη συγκεκριμένη δεξιότητα. Είναι εξίσου σημαντικό να τονιστεί στους αιτούντες ότι δεν χρειάζεται να πληρούν όλες τις απαιτήσεις που περιγράφονται στις προδιαγραφές εργασίας και ότι τα κενά στις δεξιότητές τους μπορούν να επιλυθούν μέσω της επαγγελματικής κατάρτισης.

Οι υποψήφιοι δεν πρέπει να περιλαμβάνουν υπερβολικές πληροφορίες που δεν σχετίζονται με τη συγκεκριμένη αίτηση. Μερικές φορές υπάρχει η τάση να συμπληρώνεται το βιογραφικό με εμπειρία και προσόντα που μπορεί να μην είναι σχετικά με τον εργοδότη. Είναι σημαντικό να εστιάσετε στην εμπειρία και τις δεξιότητες που σχετίζονται περισσότερο με τις απαιτήσεις εργασίας και που μπορούν να καταδείξουν την αξία ενός υποψηφίου.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μορφές βιογραφικού και η σωστή μορφή πρέπει να χρησιμοποιείται στο σωστό πλαίσιο. Εάν ένας συγκεκριμένος τύπος βιογραφικού απαιτείται από έναν εργοδότη, θα το αναφέρει στην περιγραφή της θέσης εργασίας. Για παράδειγμα, εάν ένας εργοδότης ζητήσει βιογραφικό σημείωμα σε μορφή Europass, ο υποψήφιος θα πρέπει να χρησιμοποιήσει αυτή τη μορφή για τη σχετική αίτηση, αλλά δεν θα πρέπει να το χρησιμοποιήσει εάν δεν απαιτείται.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Η διόρθωση και η επεξεργασία του βιογραφικού και της συνοδευτικής επιστολής είναι ένα κρίσιμο στοιχείο της διαδικασίας αίτησης. Τα λάθη στην ορθογραφία, τη γραμματική και τη στίξη μπορούν να δώσουν μια αρνητική εντύπωση επαγγελματισμού και προσοχής στη λεπτομέρεια, γεγονός που μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις ευκαιρίες του υποψηφίου.

Η αποφυγή τέτοιων λαθών είναι σημαντική, οι υποψήφιοι πρέπει να διορθώσουν και να επεξεργαστούν προσεκτικά τα έγγραφά τους.

Οι υποψήφιοι μπορούν επίσης να βασιστούν σε διαδικτυακά εργαλεία ορθογραφικού ελέγχου για να επισημάνουν κοινά λάθη και να προτείνουν διορθώσεις. Ενώ τα διαδικτυακά εργαλεία ορθογραφικού ελέγχου και διόρθωσης είναι πολύτιμα, η ανθρώπινη διόρθωση συνιστάται πάντα, καθώς τέτοια εργαλεία έχουν τα μειονεκτήματά τους.

Η αναζήτηση σχολίων από έμπιστα άτομα, όπως φίλους, οικογένεια ή συναδέλφους, μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τους υποψηφίους στον εντοπισμό σφαλμάτων και στη βελτίωση της συνέπειας και της σαφήνειας των εγγράφων. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμο να λαμβάνετε τη γνώμη κάποιου που γνωρίζει καλά τον τομέα του υποψηφίου.

Είναι σημαντικό να διασφαλίζεται η συνέπεια του τόνου και του στυλ στα έγγραφα κατά τη διόρθωση και την επεξεργασία. Βεβαιωθείτε ότι η αφήγηση είναι σαφής και συνοπτική και ότι πληροί τα πρότυπα επαγγελματισμού που απαιτεί ο κλάδος. Αποφύγετε εκφράσεις που είναι υπερβολικά ανεπίσημες ή περιττές και βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι καλά δομημένο και κατανοητό. Όπως αναφέρθηκε, ένα ακριβές και καλά επεξεργασμένο βιογραφικό και συνοδευτική επιστολή μπορεί να κάνει τη διαφορά στη διαδικασία επιλογής.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ



ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Εισαγωγή στη Διαδικασία της συνέντευξης:** Η διαδικασία της συνέντευξης χρησιμεύει ως ένα κρίσιμο βήμα στη διαδικασία εύρεσης εργασίας και πρόσληψης, όπου οι εργοδότες αξιολογούν προσεκτικά τις δεξιότητες, τα προσόντα και την καταλληλότητα των υποψηφίων για μια συγκεκριμένη θέση. Αυτή η πρώτη ενότητα παρέχει μια σύντομη επισκόπηση του σκοπού και της σημασίας της διαδικασίας της συνέντευξης.
- **Τύποι συνεντεύξεων:** Αυτή η ενότητα διερευνά τους διαφορετικούς τύπους συνεντεύξεων που μπορούν να πραγματοποιήσουν οι εργοδότες, συμπεριλαμβανομένων των παραδοσιακών συνεντεύξεων πρόσωπο με πρόσωπο, τηλεφωνικών συνεντεύξεων, συνεντεύξεων βίντεο, συνεντεύξεων σε πάνελ και συνεντεύξεων συμπεριφοράς. Κάθε τύπος περιγράφεται λεπτομερώς, αναδεικνύοντας τα μοναδικά χαρακτηριστικά και τα πλεονεκτήματά του.
- **Προετοιμασία για τη συνέντευξη:** Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στη σημασία της προετοιμασίας πριν από τη συνέντευξη, στην κατανόηση του απαιτούμενου προφίλ που έχει ερευνήσει η εταιρεία, στην κατανόηση της περιγραφής θέσης εργασίας και στην προετοιμασία των πιθανών κοινών ερωτήσεων συνέντευξης. Θα συζητηθεί επίσης η σημασία του να ντυθείτε κατάλληλα και να φέρετε τυχόν απαραίτητα έγγραφα ή υλικά στη συνέντευξη.
- **Η ίδια η συνέντευξη:** Αυτή η ενότητα θα καλύψει τι συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης, συμπεριλαμβανομένων των εισαγωγών, των ερωτήσεων και των πιθανών δραστηριοτήτων αξιολόγησης. Θα εξηγήσει πώς πρέπει οι υποψήφιοι να προσεγγίσουν τους υπεύθυνους των συνεντεύξεων, πώς να περιγράψουν καλύτερα τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τα προσόντα τους, πώς να περιγράψουν οποιαδήποτε εμπειρία που μπορεί να έχουν και τι θέλουν να κάνουν και πώς να αξιολογήσουν τη συμβατότητά τους με τις αξίες και την κουλτούρα της εταιρείας.
- **Συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης:** Σε αυτήν την ενότητα θα συζητήσουμε μερικές κοινές ερωτήσεις συνέντευξης που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι υποψήφιοι, όπως ερωτήσεις σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, τις αδυναμίες, την προηγούμενη εργασιακή τους εμπειρία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Θα παρέχουμε επίσης συμβουλές για το πώς να απαντούν αποτελεσματικά σε αυτές τις ερωτήσεις, δίνοντας έμφαση στη σημασία της παροχής συγκεκριμένων παραδειγμάτων και στην επίδειξη σχετικών δεξιοτήτων.



ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Μετά τη συνέντευξη:** Η τελευταία ενότητα θα επικεντρωθεί στη διαδικασία μετά τη συνέντευξη, συμπεριλαμβανομένων τυχόν σχολίων και προτάσεων που ελήφθησαν, και στην προετοιμασία για τυχόν περαιτέρω γύρους συνεντεύξεων ή ελέγχους αναφοράς. Θα ασχοληθεί επίσης με το άγχος και την αβεβαιότητα που μπορεί να βιώσει ένας υποψήφιος κατά τη διάρκεια της περιόδου αναμονής και θα παρέχει προτάσεις για τη διαχείριση αυτών των συναισθημάτων.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Στους σύγχρονους χώρους εργασίας, η συνέντευξη αντιπροσωπεύει ένα κομβικό στάδιο στη διαδικασία πρόσληψης, όπου αξιολογούνται οι πιθανοί υποψήφιοι για έναν συγκεκριμένο ρόλο. Είναι ένα κομβικό σημείο όπου ο υποψήφιος εργοδότης μπορεί να αποκτήσει βαθύτερη εικόνα για τις ικανότητες, το υπόβαθρο και το κίνητρο του υποψηφίου. Ταυτόχρονα, ο υποψήφιος έχει τη δυνατότητα να επεξηγήσει τις ικανότητές του και να τεκμηριώσει την καταλληλότητά του για τη θέση.

Η μορφή της διαδικασίας συνέντευξης μπορεί να ποικίλλει σημαντικά ανάλογα με τη συγκεκριμένη εταιρεία και τη φύση της θέσης που αναζητάτε. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα κοινά στάδια που είναι τυπικά για την πλειοψηφία των συνεντεύξεων, ανεξάρτητα από το πλαίσιο. Αυτή η ενότητα θα εξετάσει τα διάφορα στάδια της διαδικασίας συνέντευξης και θα παρέχει πρακτική καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής πλοήγησής τους.

Το αρχικό στάδιο της διαδικασίας της συνέντευξης είναι αυτό της προετοιμασίας. Πριν από τη συνέντευξη, είναι απαραίτητο να διεξάγετε ενδελεχή έρευνα για την εταιρεία και τη θέση για την οποία υποβάλλετε αίτηση. Είναι επωφελής η διεξαγωγή έρευνας σχετικά με το ιστορικό υπόβαθρο της εταιρείας, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που προσφέρει και τις βασικές αξίες και την οργανωσιακή κουλτούρα της. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη κατανόηση των ευθυνών και των ικανοτήτων που απαιτούνται για τη συγκεκριμένη θέση.

Επιπλέον, είναι σκόπιμο να εξασκηθείτε στην απάντηση σε τυπικές ερωτήσεις συνέντευξης κατά τη φάση της προετοιμασίας. Για παράδειγμα, θα ήταν συνετό να προετοιμαστούν απαντήσεις σε ερωτήσεις που σχετίζονται με την προηγούμενη επαγγελματική εμπειρία κάποιου, το κίνητρο πίσω από την επιθυμία του να ενταχθεί στην εταιρεία και τα προσωπικά του χαρακτηριστικά. Επιπλέον, είναι χρήσιμο να εξασκείτε την επικοινωνία με σαφή και συνοπτικό τρόπο και να αποφεύγετε την παρέκκλιση ή την εκτενή ομιλία.

Αφού προετοιμαστεί ο υποψήφιος, είναι επίσης σημαντικό να φροντίσετε την εμφάνισή σας. Θα πρέπει να ντύνεστε με τρόπο που είναι κατάλληλος για το επιχειρηματικό πλαίσιο. Η περιποιημένη και επαγγελματική ένδυση μπορεί να δημιουργήσει ευνοϊκή εντύπωση στον εργοδότη και να δείξει ενδιαφέρον σας για τη θέση.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Είναι σημαντικό ο υποψήφιος να είναι προετοιμασμένος για δύσκολες ερωτήσεις και απροσδόκητες καταστάσεις. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να δώσουν μια καθοδήγηση σε άτομα με αυτισμό σχετικά με το πώς να αντιδράσουν εάν τα πράγματα πάνε στραβά, αυτό θα τους βοηθήσει να διαχειριστούν το άγχος και το άγχος της συνέντευξης.

Η διαδικασία της συνέντευξης αντιπροσωπεύει ένα καθοριστικό στάδιο στην επιλογή των υποψηφίων για μια συγκεκριμένη θέση. Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να προετοιμάζουν σχολαστικά τα άτομα με αυτισμό για το πώς να παρουσιάζονται με γνήσιο και αυθεντικό τρόπο και πώς να παρέχουν απαντήσεις που είναι σαφείς, συναρπαστικές και ευθυγραμμισμένες με τις προσδοκίες του ερευνητή. Με την τήρηση αυτών των οδηγιών, τα άτομα με αυτισμό μπορούν να ενισχύσουν τις προοπτικές επιτυχίας τους και να εξασφαλίσουν την επιθυμητή επαγγελματική ευκαιρία.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΔΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Οι συνεντεύξεις αποτελούν ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας πρόσληψης καθώς επιτρέπουν στους εργοδότες να αξιολογήσουν τις δεξιότητες, τα προσόντα και την προσωπικότητα των υποψηφίων. Υπάρχουν διάφοροι τύποι συνέντευξης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία πρόσληψης, καθένας από αυτούς με τα δικά του χαρακτηριστικά.

Η παραδοσιακή συνέντευξη πρόσωπο με πρόσωπο είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος συνέντευξης και πραγματοποιείται σε επίσημο περιβάλλον όπου ο εργοδότης και ο υποψήφιος συναντώνται πρόσωπο με πρόσωπο. Αυτός ο τύπος συνέντευξης επιτρέπει στον εργοδότη να αξιολογήσει τόσο τις τεχνικές όσο και τις προσωπικές δεξιότητες του υποψηφίου και παρέχει την ευκαιρία να οικοδομήσει μια σχέση με τον υποψήφιο. Αυτός ο τύπος συνέντευξης μπορεί να είναι αγχωτικός για τα άτομα με αυτισμό, τόσο λόγω του πλαισίου της κατάστασης όσο και λόγω των «άγνωστων» που σχετίζονται με τη συμμετοχή στη συνέντευξη. Απλά πράγματα όπως το ταξίδι σε νέα και άγνωστα μέρη μπορεί να είναι αγχωτικά, όπως και το να ξυπνάς στην ώρα σου, να φτάνεις στην ώρα σου και να ντύνεσαι κατάλληλα. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθήσετε τα άτομα με αυτισμό να διαχειριστούν αυτό το άγχος και την αγωνία βοηθώντας τους να εντοπίσουν το πρόβλημα και να αναπτύξουν λύσεις για την αντιμετώπισή του.

Ένας άλλος συνηθισμένος τύπος συνέντευξης είναι η τηλεφωνική συνέντευξη, όπου ο εργοδότης έχει τηλεφωνική συνομιλία με τον υποψήφιο. Αυτός ο τύπος συνέντευξης χρησιμοποιείται συχνά για να γίνει μια αρχική αξιολόγηση των υποψηφίων και για τον έλεγχο της ικανότητάς τους. Συνήθως περιλαμβάνει άμεσες ερωτήσεις σχετικά με την αίτηση του υποψηφίου και πώς η προηγούμενη εμπειρία του ταιριάζει με τις απαιτήσεις εργασίας. Συνήθως αυτές οι συνεντεύξεις διεξάγονται από έναν υπεύθυνο προσλήψεων, ο οποίος στη συνέχεια θα αποφασίσει εάν ο υποψήφιος θα επιλεγεί για περαιτέρω συνεντεύξεις. Ως εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας, θα μπορούσατε να εκπαιδεύσετε τα άτομα με αυτισμό στην τηλεφωνική δεοντολογία και να τους ετοιμάσετε εικονικές συνεντεύξεις. Αυτό θα τους βοηθήσει να έχουν καλή απόδοση σε αυτό το είδος συνέντευξης. Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι μια τηλεφωνική συνέντευξη είναι συνήθως η πρώτη από πολλές συνεντεύξεις. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να προετοιμαστούν για αυτές τις επόμενες συνεντεύξεις.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΙΔΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Η συνέντευξη βίντεο είναι ένας ολοένα και πιο δημοφιλής τύπος συνέντευξης όπου ο εργοδότης και ο υποψήφιος συναντώνται μέσω βιντεοκλήσης. Αυτή η συνέντευξη προσφέρει την ευκολία να διεξαχθεί εξ αποστάσεως, μειώνοντας το κόστος ταξιδιού και για τα δύο μέρη. Οι συνεντεύξεις βίντεο μπορούν επίσης να αξιολογήσουν τόσο τεχνικές όσο και προσωπικές δεξιότητες. Ωστόσο, μπορούν να παρουσιάσουν προκλήσεις όσον αφορά τη συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο και την ποιότητα ήχου και εικόνας. Ως εργαζόμενος με νέους, μπορείτε να καθοδηγήσετε τα άτομα με αυτισμό πώς να δημιουργήσουν ένα κατάλληλο περιβάλλον για τη συνέντευξη και να βεβαιωθείτε ότι έχουν στη συσκευή τους όλο το σχετικό λογισμικό. Μπορείτε επίσης να παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με άλλες τεχνικές πτυχές της συνέντευξης, όπως η διασφάλιση ότι ο υποψήφιος έχει ακουστικά για τη συνέντευξη.

Οι συνεντεύξεις σε πάνελ περιλαμβάνουν πολλούς συνεντευκτές που διεξάγουν τη συνέντευξη ταυτόχρονα. Αυτός ο τύπος συνέντευξης επιτρέπει στους εργοδότες να αποκτήσουν διαφορετικές απόψεις για τους υποψηφίους και να αξιολογήσουν καλύτερα τις δεξιότητες και τα προσόντα τους. Ωστόσο, οι συνεντεύξεις σε πάνελ μπορεί να είναι αγχωτικές για τα άτομα με αυτισμό και απαιτούν περισσότερο συντονισμό μεταξύ των υπευθύνων για τις συνεντεύξεις. Μπορούν επίσης να διεξαχθούν εξ αποστάσεως, επομένως θα πρέπει να προετοιμάσετε τον υποψήφιο κατάλληλα ανάλογα με το πλαίσιο.

Επιπλέον, οι συνεντεύξεις συμπεριφοράς επικεντρώνονται στις προηγούμενες εμπειρίες και την ικανότητα του υποψηφίου να λύνει προβλήματα και να χειρίζεται δύσκολες καταστάσεις. Αυτός ο τύπος συνέντευξης βασίζεται στην ιδέα ότι η προηγούμενη συμπεριφορά είναι ένας αξιόπιστος δείκτης μελλοντικής συμπεριφοράς και επιτρέπει στους εργοδότες να αξιολογήσουν την ικανότητα των υποψηφίων να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις στον εργασιακό χώρο. Ωστόσο, οι συνεντεύξεις συμπεριφοράς απαιτούν λεπτομερή προετοιμασία τόσο από τους υποψηφίους όσο και από τους εργοδότες για να είναι αποτελεσματικές. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να προετοιμάσουν τα άτομα με αυτισμό να απαντήσουν σε εικονικές ερωτήσεις με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες τους και να τους δώσουν καθοδήγηση για το πώς να υποβάλουν αίτηση σε ένα σχετικό πλαίσιο.

Συμπερασματικά, είναι σημαντικό για τα άτομα με αυτισμό να είναι καλά προετοιμασμένα για το είδος της συνέντευξης στην οποία έχουν προσκληθεί.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η διαδικασία της συνέντευξης είναι ένα σημαντικό βήμα στη διαδικασία αναζήτησης εργασίας, καθώς είναι μια ευκαιρία για τους υποψήφιους να παρουσιάσουν στον πιθανό εργοδότη και να επιδείξουν τις δεξιότητές τους. Επομένως, η προετοιμασία για μια συνέντευξη είναι ένα κρίσιμο βήμα για τη διασφάλιση της επιτυχίας της συνάντησης και της δυνατότητας απόκτησης της επιθυμητής εργασίας.

Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να διδάξουν στα άτομα με αυτισμό πώς να αναζητούν πληροφορίες για τη δουλειά και την εταιρεία, ώστε να μπορούν να δείξουν ενδιαφέρον και κίνητρο για τον ρόλο που προσφέρεται.

Πριν από τη συνέντευξη, είναι καλή ιδέα να ετοιμάσετε μια λίστα με εικονικές ερωτήσεις που μπορεί να τεθούν, ώστε τα άτομα με αυτισμό να είναι προετοιμασμένα να απαντήσουν πλήρως και πειστικά. Είναι επίσης χρήσιμο να τα κάνετε να σκεφτούν τις εμπειρίες τους που μπορεί να είναι χρήσιμες για την επίδειξη των δεξιοτήτων τους.

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης είναι σημαντικό να δείχνετε σίγουροι και να είστε ανοιχτοί στο διάλογο και να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε μια θετική σχέση με τον υπεύθυνο προσλήψεων. Οι εργαζόμενοι στη νεολαία θα πρέπει να προετοιμάσουν τα άτομα με αυτισμό για το πώς να κάνουν ερωτήσεις και να δείχνουν ενδιαφέρον για την εταιρεία και την ομάδα.

Είναι επίσης σημαντικό να επιδεικνύουν επικοινωνιακές και προσωπικές δεξιότητες, δείχνοντας ότι μπορούν να χειριστούν συγκρούσεις ή αγχωτικές καταστάσεις με επαγγελματικό και ικανό τρόπο. Είναι επίσης καλή ιδέα να τους προετοιμάσετε να μιλήσουν για την εμπειρία και τις δεξιότητές τους με σαφή και πειστικό τρόπο, επισημαίνοντας τα επιτεύγματα και τις προκλήσεις που έχουν ξεπεράσει.

Τέλος, θα πρέπει να εξηγήσουν στα άτομα με αυτισμό πώς να κλείσουν τη συνέντευξη ευχαριστώντας τον υπεύθυνο προσλήψεων για την ευκαιρία και εκφράζοντας το ενδιαφέρον τους για τη θέση. Σε αυτό το στάδιο μπορείτε να ρωτήσετε για τα επόμενα βήματα και την αναμενόμενη χρονική στιγμή των αποτελεσμάτων.

Συμπερασματικά, για να κάνετε καλή εντύπωση στον εργοδότη, για να εξασφαλίσετε την επιτυχία της συνέντευξης και τη δυνατότητα απόκτησης της επιθυμητής θέσης εργασίας, είναι ζωτικής σημασίας να προετοιμάσετε σωστά τη συνέντευξη και να φανείτε επαγγελματίας, με κίνητρα και έτοιμοι να επιδείξετε τις δεξιότητές και τις ικανότητές σας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: Η ΙΔΙΑ Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Η διαδικασία της συνέντευξης είναι μια κρίσιμη στιγμή στην αναζήτηση μιας νέας εργασίας. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι υποψήφιοι μπορούν να παρουσιάσουν τις δεξιότητες και τα προσόντα τους στους ερευνητές, δείχνοντας γιατί είναι η καλύτερη επιλογή για την κενή θέση.

Η συνέντευξη για δουλειά ξεκινά συνήθως με μια φάση παρουσίασης, στην οποία παρουσιάζετε τον εαυτό σας και δίνετε μια περίληψη της εργασιακής εμπειρίας και των δεξιοτήτων σας. Αυτή είναι μια ευκαιρία να κάνετε μια θετική πρώτη εντύπωση στους υπεύθυνους των συνεντεύξεων και να αναδείξετε τις χαρακτηριστικές σας ιδιότητες.

Οι ερευνητές μπορούν να κάνουν μια σειρά ερωτήσεων για να αξιολογήσουν την προετοιμασία και την καταλληλότητα του υποψηφίου για τη θέση. Αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να αφορούν τόσο τις ειδικές τεχνικές δεξιότητες που απαιτούνται για τον ρόλο όσο και γενικότερες πτυχές, όπως τα soft skills και η προσαρμοστικότητα στην εταιρική κουλτούρα.

Όπως αναφέρθηκε, οι εργαζόμενοι στη νεολαία θα πρέπει να προετοιμάσουν τα άτομα με αυτισμό για να περιγράψουν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης τις προηγούμενες εμπειρίες τους λεπτομερώς, επισημαίνοντας τις επιτυχίες που έχουν επιτευχθεί και τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε πώς να επικοινωνούν με σαφήνεια και πειστικά τα δυνατά τους σημεία και επιπλέον πώς να επιδεικνύουν ότι αυτές οι ιδιότητές τους μπορούν να είναι χρήσιμες για την εταιρεία που προσφέρει τη δουλειά.

Επιπλέον, τα άτομα με αυτισμό θα πρέπει να είναι προετοιμασμένα να κάνουν ερωτήσεις στους υπεθύνους των συνεντεύξεων, δείχνοντας ενδιαφέρον για την εταιρεία και τον ρόλο που προσφέρεται. Η υποβολή έξυπνων και σχετικών ερωτήσεων μπορεί να δείξει ότι έχουν κάνει έρευνα για την εταιρεία και ότι ενδιαφέρονται πραγματικά να ενταχθούν στην ομάδα.

Τέλος, είναι απαραίτητο να προετοιμαστούν τα άτομα με αυτισμό για να υποβληθούν σε πρόσθετες αξιολογήσεις, όπως τεστ προσωπικότητας, πρακτικά τεστ ή ομαδικές ασκήσεις. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσουν τους ερευνητές να αξιολογήσουν τις δεξιότητες και την καταλληλότητα των υποψηφίων σε μεγαλύτερο βάθος.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Οι συνεντεύξεις χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων και της εμπειρίας ενός υποψηφίου για να διαπιστωθεί ότι πληρούν τις απαιτήσεις του ρόλου. Ως εκ τούτου, πριν από τη συνέντευξη ο υποψήφιος θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να απαντήσει σε πολλές ερωτήσεις που συνήθως τίθενται σε συνεντεύξεις.

Η παροχή καθοδήγησης για το πώς να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις και πώς να διαχειριστείτε ερωτήσεις με διφορούμενη διατύπωση θα είναι πολύτιμη για τους υποψηφίους με αυτισμό. Μια άλλη πτυχή για την οποία πρέπει να προετοιμαστείτε είναι ερωτήσεις που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη δεξιότητα, γνώση ή εμπειρία που μπορεί να τους λείπει. Για τέτοιες ερωτήσεις θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι και ειλικρινείς σχετικά με τις ελλείψεις, να εξηγήσουν στον εργοδότη ότι δεν έχουν το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό και να εξηγήσουν πώς οι δυνάμεις τους θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν αυτό το χαρακτηριστικό ή πώς θα μπορούσε να προσφέρει αξία με διαφορετικό τρόπο. Ο υποψήφιος με αυτισμό θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να επικεντρωθεί στα δυνατά σημεία του και όχι στις αδυναμίες. Για την προετοιμασία των υποψηφίων με αυτισμό, έχουμε προσδιορίσει τις ακόλουθες ως συχνότερες ερωτήσεις και έχουμε παράσχει τρόπους για να τις απαντήσουμε ως εξής:

Πες μου για τον εαυτό σου. Αυτή είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις που τίθενται κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης και είναι μια ευκαιρία για τους υποψηφίους με αυτισμό να συστηθούν στον υπεύθυνο προσλήψεων. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να προετοιμάσουν πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση, την εργασιακή εμπειρία και τις προσωπικές τους ιδιότητες που τους καθιστούν κατάλληλους για τον ρόλο.

Ποιες είναι οι δυνάμεις και οι αδυναμίες σου; Αυτή η ερώτηση έχει σχεδιαστεί για να αξιολογήσει την αυτογνωσία και τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά. Όταν μιλούν για τα δυνατά τους σημεία, θα πρέπει να επικεντρωθούν στις συγκεκριμένες δεξιότητες που τους καθιστούν ισχυρούς υποψηφίους για το ρόλο. Όταν μιλούν για τις αδυναμίες τους, πρέπει να είναι ειλικρινείς εξηγώντας πώς χρησιμοποιούνται τα δυνατά τους σημεία για να ξεπεραστούν αυτές οι αδυναμίες.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Γιατί σε ενδιαφέρει αυτός ο ρόλος και αυτή η εταιρεία; Ο σκοπός αυτής της ερώτησης είναι να αξιολογήσει πόση έρευνα έχουν κάνει οι υποψήφιοι για την εταιρεία και τον ρόλο. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να αποφεύγουν να δίνουν γενικές απαντήσεις που είναι άσχετες με την εταιρεία.

Μπορείτε να περιγράψετε μια κατάσταση στην οποία ξεπεράσατε με επιτυχία ένα πρόβλημα στη δουλειά; Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι υποψήφιοι καλούνται να δείξουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις ορθολογικά και δημιουργικά, επιδεικνύοντας δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και ανάλυσης. Για να απαντήσουν αποτελεσματικά αυτό το είδος ερωτήσεων, οι υποψήφιοι θα πρέπει να παρέχουν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς έλυσαν με επιτυχία ένα πρόβλημα, επισημαίνοντας τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν και τα αποτελέσματα που πέτυχαν.

Ποια είναι η μεγαλύτερη επαγγελματική σου επιτυχία; Με αυτήν την ερώτηση, ο υπεύθυνος προσλήψεων προσπαθεί να αξιολογήσει τις επαγγελματικές προτεραιότητες των υποψηφίων και σε τι εστιάζουν για να επιτύχουν τους στόχους τους. Όταν γίνονται τέτοιες ερωτήσεις, οι υποψήφιοι θα πρέπει να παρέχουν ένα παράδειγμα που καταδεικνύει τη δέσμευσή τους και τις επαγγελματικές τους δεξιότητες.

Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια; Αυτή η ερώτηση έχει σχεδιαστεί για να κατανοήσει τις φιλοδοξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σταδιοδρομίας των υποψηφίων. Χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό των μακροπρόθεσμων συμφερόντων των υποψηφίων εντός της εταιρείας και του τρόπου με τον οποίο σχεδιάζουν να υποστηρίξουν την εταιρεία.

Γιατί άφησες την προηγούμενη δουλειά σου; Με αυτήν την ερώτηση ο υπεύθυνος προσλήψεων προσπαθεί να κατανοήσει τους λόγους πίσω από τις επιλογές σταδιοδρομίας των υποψηφίων. Οι υποψήφιοι πρέπει να είναι ειλικρινείς αλλά να αποφεύγουν να επικρίνουν τον προηγούμενο εργοδότη τους.

Οι υποψήφιοι με αυτισμό θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια, επιδεικνύοντας τις δεξιότητές τους και την καταλληλότητά τους για το ρόλο. Η παροχή συγκεκριμένων παραδειγμάτων και η επίδειξη σχετικών δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για να εντυπωσιαστούν οι υπεύθυνοι προσλήψεων και να αυξηθούν οι πιθανότητές τους να προσληφθούν.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μετά τη συνέντευξη, είναι σημαντικό να αξιολογήσετε την απόδοση και την πρόοδο της συνέντευξης. Υπάρχουν πολλές πτυχές που πρέπει να λάβετε υπόψη για να κατανοήσετε εάν η συνέντευξη ήταν αποτελεσματική και εάν οι υποψήφιοι κατάφεραν να μεταδώσουν τις δεξιότητες και τις ιδιότητές τους με σαφή και πειστικό τρόπο.

Μετά τη συνέντευξη, μπορεί να είναι ωφέλιμο για τους υποψηφίους με αυτισμό να αξιολογηθούν σχετικά με το πόσο καλά τα κατάφεραν, αλλά αυτό πρέπει να γίνει με τρόπο που να είναι ευαίσθητος στις ανάγκες τους. Οι συνεντεύξεις είναι μια αγχωτική εμπειρία για όλους και συχνά συνοδεύονται από πολύ άγχος. Είναι σύνηθες για τα άτομα με αυτισμό να παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους νευροτυπικούς συνομηλίκους τους. Το άγχος και η αγωνία μπορεί να δυσκολέψουν οποιοδήποτε άτομο να επεξεργαστεί και να εφαρμόσει ανατροφοδότηση μετά από συνεντεύξεις. Ως εκ τούτου, οι υποψήφιοι θα πρέπει να εκπαιδεύονται σε διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης και διαλογισμού και να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στα ειδικά ενδιαφέροντά τους μετά τη συνέντευξη. Η πρόσκληση και η παρακολούθηση της συνέντευξης ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα είναι επιτυχίες. Όταν δοθεί στους υποψηφίους η ευκαιρία να ανακάμψουν από τη συνέντευξη, οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να τους παράσχουν καθοδήγηση σχετικά με το πώς μπορούν να αξιολογήσουν την απόδοσή τους.

Ο προσδιορισμός μιας μεθόδου αξιολόγησης θα πρέπει να βασίζεται στις ανάγκες, τις δυνάμεις και τις επιθυμίες του κάθε υποψηφίου. Είναι πολύ σημαντικό να εστιάσετε στο πού οι υποψήφιοι είχαν καλή απόδοση κατά τη διάρκεια της συνέντευξης. Η εστίαση στα δυνατά τους σημεία παρά τις αδυναμίες τους θα επιτρέψει στους υποψηφίους να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους μετά τη συνέντευξη και να πουλήσουν καλύτερα τον εαυτό τους στην επόμενη. Κατά την αξιολόγηση της απόδοσής τους στη συνέντευξη, οι υποψήφιοι με αυτισμό θα πρέπει να καθοδηγούνται για το πώς μπορούν να διατυπώσουν καλύτερα τα δυνατά τους σημεία και να εκφράσουν το ενδιαφέρον τους στον εργοδότη. Εάν οι υποψήφιοι βρήκαν μια συγκεκριμένη πτυχή της διαδικασίας της συνέντευξης απαιτητική και ζητήσουν υποστήριξη για ένα συγκεκριμένο θέμα που προέκυψε από τη συνέντευξη, δώστε τους πρακτικές ευαίσθητες συμβουλές. Η αναζήτηση εργασίας είναι μια συναισθηματικά εξαντλητική διαδικασία, γεμάτη άγχος και αγωνία, αυτά μπορεί να είναι εμπόδια για τα δικά τους δικαιώματα και να εμποδίσουν τους υποψηφίους να συνεχίσουν την αναζήτηση εργασίας.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Επομένως, η εκμάθηση από τους ίδιους τους υποψηφίους, το πώς εκφράζουν τις ανάγκες και τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και πώς νιώθουν για τις επιδόσεις τους είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την υποστήριξη των ατόμων με αυτισμό.

Μια άλλη χρήσιμη μέθοδος αξιολόγησης είναι οι υποψήφιοι να ζητούν σχόλια από τον υπεύθυνο των συνεντεύξεων. Αυτό μπορεί να παρέχει στους υποψηφίους χρήσιμες πληροφορίες για το πώς απέδωσαν στη συνέντευξη και πού πιστεύει ο υπεύθυνος ότι ο υποψήφιος μπορεί να βελτιωθεί. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι οι υποψήφιοι να ζητήσουν σχόλια είτε από τον υπεύθυνο πρόσληψης είτε από τον συνεντευκτή μέσω email. Συνήθως μπορούν να παρέχουν έγκαιρα σχόλια για τη συνέντευξη και μπορούν να οργανώσουν ένα ραντεβού για να συναντηθούν με τον υποψήφιο για να συζητήσουν τη συνέντευξη. Οι υποψήφιοι μπορεί να αποθαρρυνθούν και να επικεντρωθούν στις αποτυχίες τους, επομένως εσείς ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να τους υπενθυμίσετε πού τα πήγαν καλά και τι μπορούν να βελτιώσουν. Ο υποψήφιος θα πρέπει να έχει την εξουσία να αποφασίζει πώς θα εφαρμόσει ο ίδιος την ανατροφοδότηση και να υποστηρίζεται στις αποφάσεις του.

Μια άλλη πτυχή που πρέπει να λάβουν υπόψη οι νέοι εργαζόμενοι είναι πώς να προετοιμάσουν τα άτομα με αυτισμό σε μια διαδικασία επιλογής. Θα πρέπει να τους ρωτήσετε εάν έχουν ερευνήσει διεξοδικά την εταιρεία και τον ρόλο που προσφέρεται, εάν κατάφεραν να απαντήσουν λεπτομερώς στις ερωτήσεις που τέθηκαν και εάν κατάφεραν να αποδείξουν ότι ενδιαφέρονται και παρακινούνται από την ευκαιρία εργασίας.

Θυμηθείτε να εκπαιδεύσετε τα άτομα με αυτισμό για τη διαδικασία επιλογής που μπορεί να είναι χρονοβόρα και μπορεί να προκαλέσει άγχος. Θυμηθείτε να τους επαναλάβετε ότι μπορούν να κάνουν το καλύτερο δυνατό στη συνέντευξη και ότι έχουν ό,τι χρειάζεται για να πάρουν τη δουλειά που θέλουν. Εκπαιδεύστε τους να παραμένουν θετικοί και σίγουροι για τις ικανότητές τους και να θυμάστε ότι ακόμα κι αν δεν πάρουν τη δουλειά, θα υπάρχουν πάντα άλλες ευκαιρίες.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Είναι επίσης σημαντικό να αξιολογήσετε τη συμπεριφορά των ατόμων με αυτισμό κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, προσπαθώντας να διατηρήσετε μια επαγγελματική συμπεριφορά με σεβασμό και ευγένεια απέναντι στον συνεντευκτή καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας επιλογής, εάν ήταν σε θέση να χειριστούν οποιεσδήποτε τεταμένες ή δύσκολες στιγμές με επαγγελματικό τρόπο και αν ήταν ικανός να δείξει ενθουσιασμό και κίνητρο για τον προσφερόμενο ρόλο.

Ακόμα κι αν δεν έχουν επιλεγεί για το ρόλο, είναι σημαντικό να αφήσουν μια καλή εντύπωση για μελλοντικές ευκαιρίες εργασίας. Θυμίστε τους να ευχαριστήσουν τον συνεντευκτή για την ευκαιρία και να ζητήσουν οποιαδήποτε ανατροφοδότηση που μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιωθούν στο μέλλον.

Μετά τη συνέντευξη, είναι χρήσιμο να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την απόδοσή τους και τυχόν τομείς για βελτίωση. Είναι επίσης σημαντικό να στείλετε ένα email ευχαριστώντας τον υπεύθυμο της συνέντευξης για την ευκαιρία και το χρόνο που αφιέρωσε.

Τέλος, είναι σημαντικό να διατηρήσετε μια θετική στάση και να συνεχίσετε να αναζητάτε ευκαιρίες εργασίας, ακόμα κι αν η συνέντευξη δεν πήγε όπως ελπίζαμε. Κάθε συνέντευξη είναι μια ευκαιρία για μάθηση και ανάπτυξη, και κάθε εμπειρία μπορεί να είναι χρήσιμη για την βελτίωση των δεξιοτήτων παρουσίασης και επικοινωνίας.

Συμπερασματικά, ο χρόνος που πρέπει να περιμένουν μετά τη συνέντευξη μπορεί να είναι αγχωτικός, αλλά είναι σημαντικό να παραμείνουν θετικοί και να επικεντρωθούν σε δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να χαλαρώσουν και να διαχειριστούν το άγχος. Προετοιμάστε τους για τα επόμενα βήματα στη διαδικασία επιλογής και συνεχίστε να εργάζεστε πάνω στις δεξιότητές τους για να βελτιώσετε τις πιθανότητες επιτυχίας τους. Με αποφασιστικότητα και αφοσίωση, τα άτομα με αυτισμό θα καταφέρουν να βρουν την ευκαιρία εργασίας που θέλουν.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ



ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- **Γιατί να αποκαλύφθει;** Κύριος λόγος για να πούμε στον εργοδότη να επιτρέψει την πραγματοποίηση αλλαγών για την κάλυψη των αναγκών
 - Οφέλη
 - Καμία ανάγκη για καμουφλάρισμα
 - Εύλογες προσαρμογές
 - Κατανόηση
 - Κίνδυνοι
 - Ελλιψη κατανόησης
 - Προκαταλήψεις από τους εργοδότες
- **Λήψη απόφασης για αποκάλυψη:**
 - Ελλιψη κατανόησης
 - Προκαταλήψεις από τους εργοδότες
- **Πότε να αποκαλυφθεί; (κατά τη φάση πρόσληψης):**
 - Εάν επιλέξετε να αποκαλύψετε, αποφασίστε πότε θα το κάνετε:
 - Μπορείτε να το πείτε σε οποιαδήποτε φάση:
 - Στην αίτηση,
 - Πριν τη συνέντευξη/αξιολόγηση
 - Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης
- **Πότε να αποκαλυφθεί; (στην εργασία)**
 - Μετά τη λήψη της προσφοράς εργασίας
 - Μετά την έναρξη νέας δουλειάς
 - Όταν προκύψει ζήτημα
 - Πώς να αποκαλύφθει;
- **Εμπιστευτικότητα**
 - Να είστε σε θέση να αποφασίσετε ποιος γνωρίζει για την αποκάλυψη
 - Συζητήστε το απόρρητο όταν κάνετε αποκάλυψη
- **Εκφοβισμός στο χώρο εργασίας:**
 - Νομική κατάσταση σχετικά με τον εκφοβισμό
 - Τι να κάνετε σε περίπτωση εκφοβισμού
 - Πώς να το αποτρέψετε



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ;

Τα άτομα με αυτισμό έχουν διαφορετικές ανάγκες και κάθε άτομο χρειάζεται διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης. Ομοίως, δεν θέλει κάθε άτομο με αυτισμό να αποκαλύψει τον αυτισμό του. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να δοθεί η δυνατότητα στους νέους να λάβουν μια απόφαση εάν θα το αποκαλύψουν ή όχι. Η αποκάλυψη μιας αναπηρίας έχει πολλά οφέλη, κυρίως νομική προστασία με τη μορφή μέτρων κατά των διακρίσεων και προσαρμογών στο χώρο εργασίας. Αυτά τα οφέλη έρχονται σε αντίθεση με ορισμένους πιθανούς κινδύνους, την παρεξήγηση, τον εκφοβισμό στο χώρο εργασίας και τις διακρίσεις που εξακολουθούν να επικρατούν σε πολλές κοινωνίες. Ο ρόλος σας είναι να καθοδηγήσετε τους νέους με αυτισμό στο πώς μπορούν να πάρουν αυτή την απόφαση για τον εαυτό τους, ενδυναμώνοντας τους ίδιους και την ενασχόλησή τους με τον χώρο εργασίας.

Αυτή η ενότητα θα διαφωτίσει τα οφέλη και τους κινδύνους της αποκάλυψης παρακάτω:

- Οφέλη

Μεταξύ των πιο προφανών πλεονεκτημάτων της αποκάλυψης είναι ότι δεν θα χρειαστεί να καμουφλάρουν τα χαρακτηριστικά τους στο χώρο εργασίας.

Η κάλυψη είναι μια συνειδητή ή υποσυνείδητη πρακτική καταστολής των αυτιστικών χαρακτηριστικών που αντισταθμίζει τις δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση και κρύβει τον αυτισμό τους. Θεωρείται μια στρατηγική αντιμετώπισης που χρησιμοποιείται από ορισμένα άτομα με αυτισμό.

- Ένα παράδειγμα αυτιστικής κάλυψης είναι η καταστολή της διέγερσης. Η συμπεριφορά διέγερσης ή αυτοπροσομοίωσης είναι η επανάληψη φυσικών κινήσεων, ήχων, κινούμενων αντικειμένων και άλλης επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς ως απάντηση σε υπερδιέγερση ή για ανακούφιση από το άγχος. Συνήθως τα ερεθίσματα περιλαμβάνουν χτυπήματα χεριών, παλαμάκια, κούνημα, ανοιγοκλείσιμο των ματιών, περπάτημα πέρα δώθε, χτυπήματα κεφαλιού, επανάληψη θορύβων ή λέξεων, χτυπήματα δακτύλων και χρήση περιστρεφόμενων αντικειμένων.
- Μια άλλη μορφή κάλυψης είναι η καταστολή της αντίδρασης σε ευαίσθητα αισθητήρια. Αυτά μπορεί να προκληθούν από υπερδιέγερση λόγω αστικοποίησης, συνωστισμού, θορύβου, μέσων μαζικής ενημέρωσης και τεχνολογίας. Μια στρατηγική αντιμετώπισης είναι επίσης η αντιστάθμιση των δυσκολιών στην κοινωνική αλληλεπίδραση με συναδέλφους χωρίς αυτισμό, με την οπτική επαφή παρά τη δυσφορία ή με την αντιγραφή της γλώσσας του σώματος και του τόνου της φωνής των νευροτυπικών συναδέλφων.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 1

ΤΙΤΛΟΣ: ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ;

Η κάλυψη μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στα άτομα με αυτισμό. Μπορεί να οδηγήσει σε αυτιστική εξουθένωση, προβλήματα ψυχικής υγείας όπως αγωνία, άγχος, κατάθλιψη και σκέψεις αυτοκτονίας. Το καμουφλάρισμα είναι πιο συχνό σε κορίτσια με αυτισμό, γυναίκες και άτομα LGBTI στο φάσμα του αυτισμού. Όταν η κάλυψη εσωτερικεύεται, η διακοπή κάλυψης συνήθως αναφέρεται ως αποκάλυψη. Εν ολίγοις, η αφαίρεση του καμουφλαρίσματος είναι ένα τεράστιο όφελος από την αποκάλυψη του αυτισμού.

Η λήψη κατάλληλων, εξατομικευμένων εύλογων προσαρμογών στον χώρο εργασίας είναι ένα άλλο σημαντικό όφελος. Η εύλογη προσαρμογή αναφέρεται σε μια σειρά προσαρμογών για την εξυπηρέτηση των ατόμων με αναπηρία με βάση τις ανάγκες τους. Ορίζεται στο άρθρο 2 της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία (UNCRPD), Το άρθρο 2 της UNCRPD ορίζει τις εύλογες προσαρμογές ως την πραγματοποίηση δίκαιων και αναγκαίων αλλαγών, χωρίς υπερβολική δυσκολία ή κόστος, ώστε τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να απολαμβάνουν πλήρως τα ίδια δικαιώματα και ελευθερίες με όλους τους άλλους.

Οι εύλογες προσαρμογές δεν είναι ίδιες για όλους. Οι εύλογες προσαρμογές πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Συνήθη παραδείγματα εύλογων προσαρμογών στο χώρο εργασίας για εργαζόμενους με αυτισμό περιλαμβάνουν έναν φιλικό προς τις αισθήσεις και καθορισμένο μέρος εργασίας (σε ήσυχο χώρο, χωρίς έντονο φως και ενοχλητικές υφές.), ένα ξεχωριστό ήσυχο δωμάτιο για διαλείμματα ή παύσεις, ωτοασπίδες, απαλλαγές από την παρακολούθηση κοινωνικών εκδηλώσεων.

Η αποκάλυψη του αυτισμού μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μια κουλτούρα κατανόησης της διαφορετικότητας στο χώρο εργασίας μεταξύ των συναδέλφων. Μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στο κλίμα στο χώρο εργασίας, στη συνολική ένταξη και στο αίσθημα του ανήκειν. Αυτό μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην εργασιακή απόδοση και την παραγωγικότητα των υπαλλήλων με αυτισμό.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ Ι

ΤΙΤΛΟΣ: ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ;

- Κίνδυνοι

Δυστυχώς, η αποκάλυψη του αυτισμού μπορεί να οδηγήσει σε παρεξήγηση ή έλλειψη κατανόησης από το να επιλέξει να μην το αποκαλύψει. Ακόμα χειρότερα: μπορεί να προκύψουν εμφανείς προκαταλήψεις από την πλευρά του εργοδότη ή των συναδέλφων στο χώρο εργασίας όταν οι εργαζόμενοι με αυτισμό αποκαλύπτουν την αναπηρία τους. Επιπλέον, ο εκφοβισμός στο χώρο εργασίας μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της αποκάλυψης του αυτισμού.

Συνήθως, τέτοιες προκαταλήψεις βασίζονται σε ψευδείς ή στερεότυπες πεποιθήσεις και παρανοήσεις για τον αυτισμό. Αυτό με τη σειρά του οφείλεται στην έλλειψη κατάλληλης κατάρτισης ή/και εκπαίδευσης σχετικά με τον τρόπο αλληλεπίδρασης με υπαλλήλους με αυτισμό. Επομένως, η αποκάλυψη του αυτισμού μπορεί να είναι τόσο κίνδυνος όσο και όφελος. Τελικά, οι υπάλληλοι με αυτισμό πρέπει να πάρουν την απόφαση να αποκαλύψουν τον αυτισμό οι ίδιοι. Η ακόλουθη παράγραφος θα απαριθμήσει μερικές προτάσεις για το πώς να λάβετε την απόφαση να αποκαλύψετε τον αυτισμό.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2

ΤΙΤΛΟΣ: ΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ

Η λήψη αποφάσεων μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη για πολλά άτομα με αυτισμό. Αυτό συμβαίνει επειδή για τα άτομα με αυτισμό η λήψη αποφάσεων μπορεί να συνοδεύεται από άγχος, εξάντληση και ακόμη και δυσκολίες με την ίδια τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να υποστηρίξετε τα άτομα με αυτισμό είναι να τα βοηθήσετε να κάνουν μια λίστα με τα γενικά οφέλη και τους κινδύνους από την αποκάλυψη της αναπηρίας τους. Μια δεύτερη πρόταση είναι τα άτομα με αυτισμό να ζητήσουν από κάποιον που εμπιστεύονται (ένα μέλος της οικογένειας, φίλο, σύντροφο κ.λπ.) να τους βοηθήσει να πάρουν αυτή την απόφαση.

Τα άτομα με αυτισμό θα μπορούσαν επίσης να ζητήσουν υποστήριξη από επαγγελματίες για τη λήψη αυτής της απόφασης. Εκπαιδευμένοι υπάλληλοι απασχόλησης, εξειδικευμένοι κοινωνικοί λειτουργοί ή εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας ή ακόμα και το προσωπικό του φορέα ισότητας του εργοδότη μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη του ατόμου με αυτισμό να κατανοήσει τα οφέλη και τους κινδύνους της αποκάλυψης. Για παράδειγμα, ένα ισχυρό πλεονέκτημα της αποκάλυψης είναι η νομική προστασία έναντι των διακρίσεων που παρέχει. Τα άτομα με αυτισμό, ωστόσο, μπορεί να ανησυχούν πολύ για τη διάκριση εις βάρος τους, κάτι που θα μπορούσε να τους εμποδίσει να αποκαλύψουν τη διάγνωσή τους. Ωστόσο, το κοινωνικό στίγμα μπορεί να είναι ανησυχητικό για το άτομο με αυτισμό λόγω του εκφοβισμού που μπορεί ακόμα να συμβεί παρά την προστασία της εργασίας. Ο επαγγελματίας του αυτισμού θα μπορούσε να συζητήσει τις εν λόγω προστασίες και τις πηγές πληροφόρησης για την αξιοποίηση των εν λόγω προστασιών, αλλά και να αναγνωρίσει τις ανησυχίες του ατόμου με αυτισμό. Συνδέοντας με αυτόν τον τρόπο τόσο τους κινδύνους όσο και τα οφέλη, ο επαγγελματίας του αυτισμού θα μπορέσει να κατανοήσει την πραγματικότητα του ατόμου με αυτισμό στον χώρο εργασίας και να προσαρμόσει την υποστήριξή του αναλόγως.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ; (ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ)

Εάν ένα άτομο με αυτισμό αποφασίσει να αποκαλύψει, το επόμενο ερώτημα που πρέπει να εξετάσετε είναι πότε να το κάνει. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για άτομα με αυτισμό που αναζητούν εργασία. Θα μπορούσαν να επιλέξουν να το κάνουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας πρόσληψης ή αφού ξεκινήσουν.

- Η αποκάλυψη του αυτισμού τους σε μια αίτηση εργασίας μπορεί να δώσει στους εργοδότες χρόνο, εάν θέλουν, να κατανοήσουν τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα άτομα με αυτισμό στο χώρο εργασίας. Με αυτές τις πληροφορίες, ο εργοδότης μπορεί να προσαρμόσει τόσο τη διαδικασία πρόσληψης όσο και την εργασία στις ανάγκες του εργαζομένου με αυτισμό. Ένας άλλος δείκτης που δείχνει ότι ένας χώρος εργασίας αποτελεί ασφαλή χώρο για την αποκάλυψη του αυτισμού είναι όταν οι εργοδότες είτε μιλούν για ένταξη στην αγγελία εργασίας είτε όταν εργάζονται ήδη εκεί άλλα άτομα με (μη εμφανείς) αναπηρίες. Ανησυχητικοί παραμένουν οι εργοδότες που τάσσονται υπέρ της συμπερίληψης των ατόμων με αναπηρία, αλλά δεν το τηρούν στην πράξη. Από την άλλη πλευρά, ο κίνδυνος αποκάλυψης και η έλλειψη κατανόησης μπορεί να οδηγήσει στην απόρριψη της αίτησης.
- Η αποκάλυψη του αυτισμού πριν από τη συνέντευξη ή την αξιολόγηση για μια θέση εργασίας μπορεί να δώσει στους υποψηφίους με αυτισμό την ευκαιρία να ζητήσουν εύλογες προσαρμογές και ο πιθανός εργοδότης τους να τις εφαρμόσει. Συνήθως, οι εύλογες προσαρμογές για μια συνέντευξη για εργασία για άτομα με αυτισμό μπορεί να περιλαμβάνουν την άδεια επίσκεψης στον τόπο της συνέντευξης πριν από την πραγματοποίησή της, την αλλαγή της δια ζώσης συνέντευξης σε ηλεκτρονική, την εκ των προτέρων αίτηση των ερωτήσεων της συνέντευξης και την άδεια να υποβληθούν οι απαντήσεις γραπτώς ή την έλευση ενός ατόμου υποστήριξης. Ο κίνδυνος και εδώ είναι ότι ο εργοδότης δεν είναι φιλόξενος στα αιτήματα των υποψηφίων με αυτισμό, τους απορρίπτει και δεν τους εξετάζει πλέον για τη θέση.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ (ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ)

- Η τελική πιθανότητα αποκάλυψης του αυτισμού κατά τη φάση της πρόσληψης είναι κατά τη διάρκεια της ίδιας της συνέντευξης ή της αξιολόγησης. Τα πλεονεκτήματα σε αυτό το σημείο είναι ότι οι υποψήφιοι για εργασία με αυτισμό μπορεί να είναι σε θέση να εξηγήσουν τι σημαίνει για αυτούς να είναι αυτιστικοί στο χώρο εργασίας, να περιγράψουν τα δυνατά τους σημεία και να ζητήσουν εύλογη προσαρμογή. Η αποκάλυψη σε αυτό το στάδιο της φάσης πρόσληψης μπορεί να είναι πολύ απροσδόκητη για τους εργοδότες που ενδέχεται να απορρίψουν τον υποψήφιο. Επομένως, η αποκάλυψη του αυτισμού σε προγενέστερο στάδιο μπορεί να είναι μια καλύτερη επιλογή. Προκειμένου να υπάρχει ένα συνεκτικό μήνυμα και παρουσίαση των ατόμων με αυτισμό στη δημόσια ζωή, είναι λογικό να αποκαλύπτεται ο αυτισμός κατά τη φάση της πρόσληψης, όταν αυτό αναφέρεται στους λογαριασμούς των ατόμων με αυτισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό συμβαίνει επειδή ορισμένοι εργοδότες και υπεύθυνοι προσλήψεων αναζητούν τους επαγγελματικούς και ιδιωτικούς λογαριασμούς των υποψηφίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (εάν δεν έχουν περιοριστεί). Εάν τα άτομα με αυτισμό επιθυμούν να μην αποκαλύψουν τη διάγνωσή τους, θα πρέπει να θέσουν όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που διαθέτουν σε ιδιωτική λειτουργία.

Μια άλλη επιλογή είναι να αποκαλύψουν τον αυτισμό στην εργασία. Αυτό θα εξεταστεί περαιτέρω στην επόμενη ενότητα.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4

ΤΙΤΛΟΣ: ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΠΟΚΑΛΥΦΘΕΙ; (ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ)

Όταν αποκαλυφθεί ο αυτισμός στην εργασία, υπάρχουν επίσης πολλές δυνατότητες και επιλογές σε ποια χρονική στιγμή να το κάνετε. Η πρώτη επιλογή είναι η αποκάλυψη του αυτισμού αφού οι υπάλληλοι με αυτισμό αποδεχτούν την προσφορά εργασίας. Τα οφέλη της αποκάλυψης του αυτισμού σε αυτό το σημείο είναι ότι επιτρέπει στους υπαλλήλους με αυτισμό να συζητήσουν τις εύλογες προσαρμογές που χρειάζονται και ο εργοδότης θα έχει χρόνο να το εφαρμόσει. Ένας πιθανός κίνδυνος θα μπορούσε να είναι ο εργοδότης να θεωρήσει ότι δεν έλαβε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες από τους υπαλλήλους με αυτισμό εάν αποκαλύψουν τον αυτισμό τους μόνο μετά την πρόσληψη.

Το επόμενο λογικό σημείο στο οποίο η αποκάλυψη του αυτισμού είναι μια επιλογή είναι αφότου οι υπάλληλοι με αυτισμό ξεκινήσουν τη δουλειά τους. Το πλεονέκτημα αυτού είναι ότι ο εργαζόμενος με αυτισμό θα μπορεί να αποδείξει τι είναι σε θέση να κάνει πριν ζητήσει οποιαδήποτε λογική προσαρμογή. Το μόνο μειονέκτημα της αποκάλυψης του αυτισμού σε αυτό το σημείο είναι ότι οι τροποποιήσεις μπορεί να μην είναι σε θέση να εφαρμοστούν αμέσως.

Τέλος, υπάρχει η επιλογή αποκάλυψης του αυτισμού όταν προκύπτουν προβλήματα. Όπως αναφέρθηκε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, δεν υπάρχει υποχρέωση αποκάλυψης του αυτισμού. Εάν οι εργαζόμενοι με αυτισμό είναι σε θέση να προσαρμοστούν, δεν χρειάζεται να το ενημερώσουν στους εργοδότες τους. Ωστόσο, εάν υπάρχει ένα σημείο όπου χρειάζεται, τότε η αποκάλυψη του αυτισμού είναι χρήσιμη. Αυτό που παραμένει σημαντικό είναι ότι ο εργαζόμενος με αυτισμό θα πρέπει να είναι σε θέση να αποκαλύψει τον αυτισμό του εάν και εφόσον νιώσει άνετα στη δουλειά.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα σε σχέση με την αποκάλυψη του αυτισμού είναι σε ποιον αποκαλύπτεται ο αυτισμός. Όπως αναφέρθηκε στην αρχή, οι υπάλληλοι με αυτισμό θα πρέπει να μπορούν να αποφασίζουν μόνοι τους εάν θέλουν να αποκαλύψουν τον αυτισμό. Ωστόσο, οι άνθρωποι με αυτισμό θα πρέπει να μπορούν να έχουν δικαίωμα ελέγχου για το ποιος γνωρίζει ότι είναι αυτιστικοί. Εδώ τίθενται σε ισχύ οι πολιτικές εμπιστευτικότητας. Στην πράξη αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι σε μια μεγαλύτερη εταιρεία/ σύνδεσμο ίσως δεν χρειάζεται όλοι οι υπάλληλοι ή τα τμήματα να γνωρίζουν ποιος από τους συναδέλφους τους έχει αυτισμό ή όχι. Θα πρέπει να τονιστεί ότι μια ειδική ανάγκη ή μια ιατρική διάγνωση είναι πρωτίστως μια ιδιωτική υπόθεση μεταξύ ενός ατόμου και του διαγνωστικού και γενικού ιατρού του. Οποιοδήποτε θέμα που σχετίζεται με την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της διάγνωσης αυτισμού, εμπίπτει στους Γενικούς Κανόνες Προστασίας Δεδομένων (GDPR). Ο GDPR ρυθμίζεται σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης και κρατών μελών της ΕΕ και έχει άμεση ισχύ για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων με αυτισμό και των εργοδοτών τους. Ισχύουν επίσης κανόνες εμπιστευτικότητας ως μια μορφή άμβλυνσης των διακρίσεων σε βάρος του ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο με αυτισμό θα υφίσταται διακρίσεις εάν δεν τεθούν κανόνες εμπιστευτικότητας. Αυτό με τη σειρά του θα παραβίαζε σε μεγάλο βαθμό τους κανόνες κατά των διακρίσεων στο χώρο εργασίας που συμβάλλουν στην προώθηση ενός κλίματος χωρίς αποκλεισμούς και κατανόησης σε οποιονδήποτε εργοδότη. Έτσι, οι κανόνες εμπιστευτικότητας δεν βοηθούν μόνο το άτομο με αυτισμό αλλά αποτελούν επίσης ζωτικό κίνητρο για τον εργοδότη.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όπως εξηγήθηκε προηγουμένως, οι κίνδυνοι της αποκάλυψης του αυτισμού συνδέονται με την έλλειψη κατανόησης και τις ξεκάθαρες προκαταλήψεις έναντι των ατόμων με αυτισμό. Αυτό μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε υπαλλήλους με αυτισμό που εκφοβίζονται από συναδέλφους ή χειρότερα από τους εργοδότες τους. Ο εκφοβισμός συμβαίνει όταν ένα άτομο ή μια ομάδα προκαλεί σκόπιμα κακό σε άλλους και συμπεριφέρεται με τρόπο σκόπιμα προσβλητικό και ασεβή απέναντί τους.

Οι συνάδελφοι μπορεί να εκφοβίζουν υπαλλήλους με αυτισμό λεκτικά (π.χ. λεκτική παρενόχληση), καθώς και σωματική (π.χ. σωματική επίθεση). Επιπλέον, οι συνάδελφοι στην εργασία μπορεί να εκδηλώνουν τάσεις εκφοβισμού μέσω πιο λεπτών μέσων, όπως ο εξαναγκασμός ή η χειραγώγηση των υπαλλήλων με αυτισμό, ο αποκλεισμός τους από δραστηριότητες ή η υποβολή απαξιωτικών παρατηρήσεων για τους συναδέλφους τους με αυτισμό.

Ο εκφοβισμός των εργαζομένων με αυτισμό μπορεί συνήθως να εκδηλωθεί με δύο κύριες μορφές: άμεση και έμμεση. Αν και ο άμεσος εκφοβισμός μπορεί να φαίνεται πιο φανερός, η ερμηνεία του μπορεί να δημιουργήσει προκλήσεις. Παραδείγματα άμεσου εκφοβισμού περιλαμβάνουν διάφορες συμπεριφορές όπως αγενή σχόλια, υποτιμητικά αστεία ή σχόλια σχετικά με την αναπηρία των αυτιστικών εργαζομένων, προσβλητικά σχόλια ή συμπεριφορές, κατάχρηση δύναμης ή εξουσίας, ανεπιθύμητες σεξουαλικές προσεγγίσεις ή δημόσια ταπείνωση ή σωματική κακοποίηση.

Αντίθετα, ο έμμεσος εκφοβισμός, που συχνά είναι ανεπαίσθητος και συγκαλυμμένος, αποτελεί μεγαλύτερη πρόκληση για τον εντοπισμό του. Αυτή η μορφή περιλαμβάνει ενέργειες όπως η παρακράτηση ευκαιριών για εκπαίδευση ή ανέλιξη για τους εργαζόμενους με αυτισμό, η επίμονη κριτική της απόδοσης, ο καθορισμός ανέφικτων καθηκόντων ή προθεσμιών, ο αποκλεισμός από κοινωνικές εκδηλώσεις, η διάδοση κακόβουλων φημών και η υποβολή άδικων σχολίων σχετικά με την ασφάλεια της θέσης εργασίας.

Επιπλέον, ο εκφοβισμός των υπαλλήλων με αυτισμό μπορεί να επεκταθεί πέρα από τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις, και σε γραπτές επικοινωνίες, τηλεφωνικές κλήσεις ή μέσω προσωπικών πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων.

Κανένας εργαζόμενος με αυτισμό δεν πρέπει να υπομένει τον εκφοβισμό στο χώρο εργασίας. Αντίθετα, όλοι αξίζουν να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό. Ο εκφοβισμός ή η παρενόχληση δεν πρέπει να γίνονται ανεκτοί.



ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6

ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Είναι ευθύνη των εργοδοτών να αποτρέψουν συμπεριφορές εκφοβισμού και παρενόχλησης. Θα πρέπει να εφαρμόσουν μέτρα για την αποτροπή του εκφοβισμού και να θεσπίσουν διαδικασίες παραπόνων για να προσφέρουν βοήθεια και υποστήριξη σε υπαλλήλους με αυτισμό που βιώνουν εκφοβισμό.

Εάν οι υπάλληλοι με αυτισμό υποψιάζονται ότι υφίστανται εκφοβισμό, θα πρέπει να το εμπιστευτούν σε ένα έμπιστο άτομο, είτε εντός είτε εκτός εργασίας. Η συζήτηση της κατάστασης και η παροχή παραδειγμάτων σε κάποιον άλλο μπορεί να βοηθήσει να διευκρινιστεί εάν η συμπεριφορά συνιστά εκφοβισμό.

Οι υπάλληλοι με αυτισμό θα πρέπει να μιλήσουν με έμπιστους συναδέλφους για να δουν αν έχουν βιώσει ή έχουν γίνει μάρτυρες εκφοβισμού. Ο εργαζόμενος με αυτισμό που εκφοβίζεται θα πρέπει να αναζητήσει υποστήριξη. Θα πρέπει να κρατούν ένα λεπτομερές ημερολόγιο με περιστατικά εκφοβισμού, σημειώνοντας τι συνέβη, πότε, ποιος ήταν παρών, τις πράξεις ή τα λόγια των άλλων και τα δικά τους συναισθήματα. Οι υπάλληλοι με αυτισμό που υφίστανται εκφοβισμό θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να απευθυνθούν στον εκπρόσωπο ασφάλειας της εργασίας τους για εμπιστευτικές συμβουλές και βοήθεια. Ειδικοί οργανισμοί απασχόλησης προσφέρουν γραμμές βοήθειας για υποστήριξη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να απαιτηθούν νομικές ενέργειες.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

- Dean, E. E., Burke, K. M., & Shogren, K. A. (2022). Understanding career goals set by autistic youth. *The American Journal of Occupational Therapy*, 76(3) <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/76/3/7603205050/23262/Understanding-Career-Goals-Set-by-Autistic-Youth?redirectedFrom=fulltext>
- Tesfaye, R., Courchesne, V., Mirenda, P., Mitchell, W., Nicholas, D., Singh, I., Zweigenbaum L. & Elsabbagh, M. (2023). Autism voices: Perspectives of the needs, challenges, and hopes for the future of autistic youth. *Autism*, 27(4), 1142-1156 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36329663/>
- Ashburner, J., Jones, J., Tomkins, V., Bobir, N., McLucas, R., Taylor, J., & Lister, J. (2019). Goal-Setting Tool for Adolescents and Adults. The development and evaluation of a goal-setting tool for adolescents and adults on the spectrum. *Autism CRC*. <https://policycommons.net/artifacts/4761690/goal-setting-tool-for-adolescents-and-adults/5596365/>
- Goldfarb, Y., Golan, O., & Gal, E. (2023). A Self-Determination Theory Approach to Work Motivation of Autistic Adults: A Qualitative Exploratory Study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53, 1529-1542. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10803-021-05185-4>
- Govan, M. (2018). Setting Goals and Making Resolutions. *Autism Society of North Carolina*. <https://www.autismsociety-nc.org/making-resolutions-setting-goals/>
- Kehr, H. M., Strasser, M., & Paulus, A. (2018). Motivation and Volition in the Workplace. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (pp. 819-852). Springer.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

- Brownlow, C., Rosqvist, H. B., & O'Dell, L. (2013). Exploring the potential for social networking among people with autism: challenging dominant ideas of 'friendship.' *Scandinavian Journal of Disability Research*, 17(2), 188-193.
- Roberson, Dr. K. (2024, January 24). Effective communication skills for adults with autism. Kenneth Roberson, Ph.D. <https://kennethrobersonphd.com/discover-effective-communication-tools-for-adults-with-autism-asd/>
- Cekala, W. (2023, May 22). Risks and Rewards of Social Media Recruiting: a 2021 Study. LiveCareer. <https://www.livecareer.com/about/authors/weronika-cekala>
- Social Skills and autism. Autism Speaks. (n.d.). <https://www.autismspeaks.org/social-skills-and-autism>
- Reichow, B., Steiner, A., & Volkmar, F. R. (2012). Social skills groups for people aged 6 to 21 with autism spectrum disorders (ASD). *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-76. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.16>
- Wolmark, M. (2023, November 7). Tips for building social connections and relationships as someone with autism. In-Home & Center-Based ABA - Golden Steps ABATM. <https://www.goldenstepsaba.com/resources/tips-for-building-social-connections-and-relationships-as-someone-with-autism>
- Yassin, F. (2023, August 8). Developing social skills with autistic young people. *thewaveclinic.com*. <https://thewaveclinic.com/blog/developing-social-skills-with-autistic-young-people/>
- Locke, E., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *American Psychologist*. doi:10.1037//0003-066X.57.9.705.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

- McDonald, T. M., Taylor, J. L., Loring, W. A., Chen, I., & Malow, B. A. (2020). Setting and Pursuing Self-Determined Goals [Toolkit]. Vanderbilt Kennedy Center. 1-24.
- Roy, S., Azodo, C., Dakessian, P., & Senina, Y. (2023, December 11). What is the best way to approach a potential mentor?. How to Approach a Potential Mentor for Your Career. <https://www.linkedin.com/advice/0/what-best-way-approach-potential-mentor-arree>
- Harisk. (2023, November 29). Embracing challenges as opportunities for growth. Medium. <https://medium.com/@harisk1353/embracing-challenges-as-opportunities-for-growth-64a72ad4484e>
- The power of Continuous Learning: Embracing growth in a rapidly changing world - training: Apprenticeships: Coaching: Mercuri UK. Training | Apprenticeships | Coaching | Mercuri UK. (2023, September 27). <https://mercuri.co.uk/the-power-of-continuous-learning-embracing-growth-in-a-rapidly-changing-world/>



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

- Indeed.com Ιρλανδία: Το άρθρο τους σχετικά με το «Πώς να συμπεριλάβετε αναφορές στο βιογραφικό σημείωμα» προσφέρει οδηγίες για την ενσωμάτωση αναφορών στο βιογραφικό σας. Εξηγεί τι είναι οι αναφορές, ποιοι να συμπεριληφθούν και πότε να συμπεριληφθούν. Να θυμάστε ότι οι αναφορές πρέπει να είναι επαγγελματίες που μπορούν να εγγυηθούν την εξειδίκευση και την εργασιακή σας ηθική. Η συμπερίληψή τους μπορεί να ενισχύσει την αξιοπιστία του βιογραφικού σας και να σας κάνει να ξεχωρίσετε στην αγορά εργασίας: <https://ie.indeed.com/career-advice/cvs-cover-letters/references-in-cv>
- Resume.co: Η ανάρτησή τους στο blog με τίτλο «Πότε και πώς να συμπεριλάβετε αναφορές βιογραφικού» παρέχει εννέα συμβουλές και παραδείγματα. Τονίζει την αξιοπιστία που μπορούν να προσθέσουν στην αίτησή σας αξιόπιστοι επαγγελματίες του κλάδου. Η εγγύηση των ειδικών για τις δεξιότητες και την αποτελεσματικότητά σας μπορεί να κάνει τους υπεύθυνους προσλήψεων να λάβουν υπόψη και να αυξήσουν τις πιθανότητές σας να λάβετε μια επανάκληση: <https://resume.co/blog/cv-references>
- Οδηγός για βιογραφικά και συνοδευτικές επιστολές του Harvard: Αν και δεν αφορά συγκεκριμένα τις αναφορές, αυτός ο οδηγός προσφέρει ολοκληρωμένες πληροφορίες για τη δημιουργία αποτελεσματικών βιογραφικών και συνοδευτικών επιστολών. Είναι μια πολύτιμη πηγή για την κατανόηση της συνολικής δομής και περιεχομένου αυτών των εγγράφων: <https://cdn-careerservices.fas.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/161/2023/08/College-resume-and-cover-επιστολή-4.pdf>
- Το Resume Genius παρέχει καθοδήγηση σχετικά με την καταχώριση αναφορών σε ένα βιογραφικό. Αν και δεν αφορά άμεσα τα βιογραφικά, ισχύει η μέθοδος. Δημιουργήστε μια επαγγελματική σελίδα αναφορών για να οργανώσετε αυτές τις κρίσιμες πληροφορίες: <https://resumegenius.com/blog/resume-help/references-on-resume>



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

- Το Novorésumé τονίζει τον σκοπό των συστατικών επιστολών: για να επαληθευθούν οι πληροφορίες που παρέχουν οι υποψήφιοι στα βιογραφικά τους. Οι υπεύθυνοι προσλήψεων χρησιμοποιούν αναφορές για διπλό έλεγχο των προσόντων και της απόδοσης της εργασίας. Η ειλικρίνεια έχει σημασία, επομένως οι αξιόπιστες αναφορές ενισχύουν τα προσόντα σας: <https://novoresume.com/career-blog/cv-references>
- ΔΩΡΕΑΝ 7+ δείγματα προτύπων συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού: <https://www.sampletemplates.com/letter-templates/resume-cover-letter.html>
- Indeed.com: 27 Συμβουλές διόρθωσης που θα βελτιώσουν το βιογραφικό σας. Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τυπογραφικά και ορθογραφικά λάθη που μπορούν γρήγορα να υπονομεύσουν τις πιθανότητες απόκτησης της εργασίας, να εντοπίσετε λάθη και να βελτιώσετε το βιογραφικό σημείωμα και τη συνοδευτική επιστολή. <https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/proofreading-tips-that-will-improve-your-resume>
- Επίσημος ιστότοπος Europass, με λεπτομέρειες για συμπλήρωση του ευρωπαϊκού βιογραφικού και λήψη του προτύπου. <https://europass.cedefop.europa.eu/it/documents/curriculum-vitae>



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

- Εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα για ενημέρωση και παραπομπή: Η εφαρμογή για κινητά χρησιμεύει ως πλατφόρμα για πρακτική άσκηση, ευκαιρίες κινητικότητας και επιλογές απασχόλησης σε επίπεδο ΕΕ. Παρέχει ουσιαστικές πληροφορίες για όσους αναζητούν εργασία, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών και πόρων για συνεντεύξεις: <https://europass.europa.eu/en>
- «Εκπαίδευση Εργαζομένων Νέων στην Απασχολησιμότητα των Νέων»: Ένα εγχειρίδιο που εμβαθύνει σε μεθοδολογίες κατάρτισης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων απασχολησιμότητας. Πιθανότατα καλύπτει την προετοιμασία και τις τεχνικές συνέντευξης: <https://cesie.org/media/matrix-guide-en.pdf>
- "Competenze tecniche o competenze trasversali: devi scegliere?": Αν και αυτό το ιταλικό άρθρο ασχολείται κυρίως με τις τεχνικές και τις εγκάρσιες δεξιότητες, μπορεί να περιέχει σχετικές πληροφορίες για την ετοιμότητα συνέντευξης: <https://simoneravaglia.it/competenze-tecniche-o-competenze-trasversali-devi-scegliere/>
- «Το Autism-Europe (AE) προωθεί την απασχολησιμότητα για άτομα με αυτισμό»: Αν και δεν επικεντρώνεται άμεσα σε συνεντεύξεις, αυτό το άρθρο της Autism-Europe ρίχνει φως στις πρωτοβουλίες απασχολησιμότητας για άτομα με αυτισμό: <https://www.autismeurope.org/blog/2024/02/08/ae-promotes-employability-for-autistic-people-at-european-parliament/>



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

- Απασχόληση με Αυτισμό: Πείτε σε έναν εργοδότη ότι είστε αυτιστικός: <https://employmentautism.org.uk/telling-an-employer-that-you-are-autistic/>
- National Autistic Society (2020) Αποκάλυψη του αυτισμού σας - ένας οδηγός για αυτιστικούς ενήλικες: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/autistic-adults>
- National Autistic Society (2020) Υποστήριξη στην εργασία - ένας οδηγός για άτομα με αυτισμό: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/employment/support-at-work/autistic-adults>
- Pour l'inclusion des personnes autistes: Annoncer son diagnostic au travail: <https://www.autism-friendly.fr/je-suis/autiste/emploi/annonce-son-diagnostic-au-travail>
- Συμμετοχή στον αυτισμό (2019) Lorsque je cherche du travail, faut-il dire que j'ai de l'autisme?: <https://www.participate-autism.be/go/fr/trouver-des-ressources/le-guide-practice/question.cfm?id=126>
- Συμμετοχή στον αυτισμό (2019) Je travaille en milieu ordinaire, dois-je dire que j'ai de l'autisme?: <https://www.participate-autisme.be/go/fr/trouver-des-ressources/le-guide-pratique/question.cfm?id=126>
- Lindsay S. et al. (2021) Αποκάλυψη και προσαρμογή στο χώρο εργασίας για άτομα με αυτισμό: μια συστηματική ανασκόπηση, Αναπηρία και Αποκατάσταση: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/110487/1/Disclosure_and_workplace__2021_TSpace.pdf





EASY

Employability for **AutiStic** Youth

LUISS 

KAINOTOMIA



 **Autism
Europe**

eft **opia**



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

<https://easy.erasmus.site/>



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.