



Breaking  
the Ceiling



Co-funded by  
the European Union

# ΜΙΑ ΙΔΑΝΙΚΗ ΛΥΣΗ

## ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



euro  
pass



SKILL  
CONSULTING up  
TRAINING

Sfs  
Adult  
Education  
Iceland



INDEPCIE

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*



# Πίνακας Περιεχομένων

**01**

Εισαγωγή

**02**

Η ενότητα σε σχέση με  
επαγγελματικό περιβάλλον

**03**

Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω  
των έμφυλων στερεοτύπων

**04**

Καλές πρακτικές και συμβουλές

**05**

Συμπεράσματα

# 1.Εισαγωγή



**Η επίλυση προβλημάτων** είναι μια νοητική διαδικασία με την οποία, όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα, εξετάζουμε την κατάσταση και κάνουμε υποθέσεις σχετικά με τον τρόπο επίλυσής του ή τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισής του.

Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη **μέθοδος επίλυσης προβλημάτων** περιλαμβάνει τέσσερα βήματα ή στάδια:

**1- Ορισμός του προβλήματος.** Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα, η ανάλυση μιας κατάστασης και η κατανόηση του πραγματικού πυρήνα του προβλήματος είναι ζωτικής σημασίας. Από αυτή την άποψη, μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο να αναλυθεί το πρόβλημα σε μικρότερα υποπροβλήματα και να γίνει κατανοητό πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν ή/και να επιλυθούν μεμονωμένα.

**2- Δημιουργία εναλλακτικών λύσεων.** Πρόκειται για μια φάση κατά την οποία, μέσω των πληροφοριών που διαθέτουμε, προσπαθούμε να φτάσουμε σε ένα σχέδιο διαχείρισης του προβλήματος.

**3- Αξιολόγηση και επιλογή των εναλλακτικών λύσεων.** Αφού εξετάσουμε διάφορες εναλλακτικές λύσεις, στη συνέχεια επιλέγουμε την καταλληλότερη για την επίτευξη των στόχων μας.

**4- Εφαρμογή των λύσεων.** Έχοντας επιλέξει τη λύση και έχοντας καταλήξει στο σχέδιο υλοποίησης, πρέπει να εφαρμοστεί, και επομένως να εκτελεστεί

Αν και πολλά άτομα έχουν από τη φύση τους μεγαλύτερη προδιάθεση για την επίλυση προβλημάτων, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρόκειται για μια δεξιότητα που μπορεί επίσης να αποκτηθεί. Γι' αυτό το λόγο υπάρχει αυτή η ενότητα. Θα παρουσιάσει μια από τις πιο χρήσιμες μεθόδους για να καλύψει κανείς αυτά τα τέσσερα στάδια και να καταλήξει σε αποτελεσματικές και έγκαιρες λύσεις, ενώ παράλληλα θα επισημάνει τη σημασία που έχει αυτή η δεξιότητα όσον αφορά τον εργασιακό χώρο και την ηγεσία.

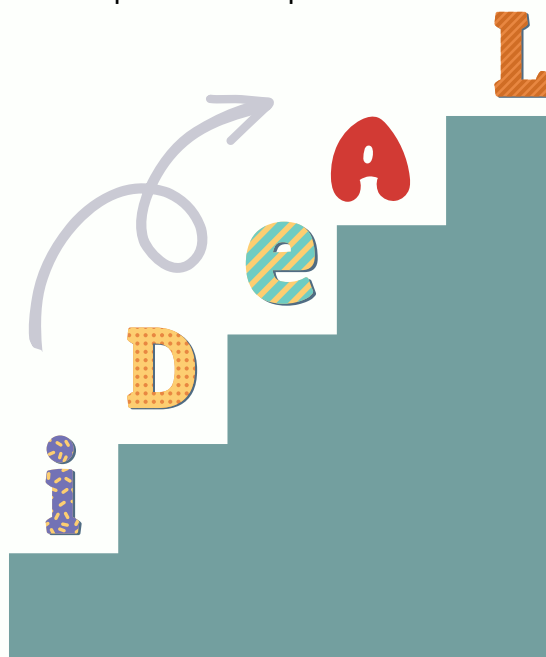
## 2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



### Η μέθοδος επίλυσης προβλημάτων IDEAL

Μια από τις πιο γνωστές και σεβαστές τεχνικές επίλυσης προβλημάτων δημοσιεύθηκε το 1984 από τους Bransford και Stein. Βοηθά τους διαφορετικούς εκπαιδευόμενους να εντοπίσουν ένα πρόβλημα, να βρουν απαντήσεις και να προχωρήσουν γρήγορα και αποτελεσματικά τόσο στη βιομηχανία όσο και στην εκπαίδευση.

Ένα σύνολο βημάτων για τη σίγουρη αντιμετώπιση ενός προβλήματος μπορεί να δοθεί στους μαθητές σας διδάσκοντάς τους κάθε στάδιο του μοντέλου IDEAL.



**I – Identify** (Προσδιορίστε) την Πρόκληση. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, ιδίως στην εργασία, είναι απαραίτητο να κατανοήσετε πρώτα τα συγκεκριμένα ζητήματα.

**D – Define** (Καθορίστε) έναν Στόχο. Το δεύτερο βήμα είναι ο καθορισμός σαφών στόχων ή σκοπών για την επίλυση του προβλήματος.

**E – Explore** (Εξερευνήστε) Πιθανές Στρατηγικές. Αφού καθοριστούν οι στόχοι, ενθαρρύνετε τις γυναίκες επιχειρηματίες να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να διερευνήσουν διάφορες στρατηγικές.

**A – Assess** (Αξιολογήστε) Πιθανά Αποτελέσματα & Αναλάβετε Δράση. Αφού δημιουργήσετε έναν κατάλογο πιθανών στρατηγικών, το επόμενο βήμα είναι να επανεξετάσετε τις διαθέσιμες επιλογές και να αποφασίσετε για την καλύτερη πορεία δράσης.

**L – Learn** (Μάθετε) και Προσαρμοστείτε. Το τελευταίο βήμα είναι η ενθάρρυνση του αναστοχασμού και της μάθησης από τις προσπάθειες επίλυσης προβλημάτων, αναλύοντας τόσο τα επιτυχή όσο και τα ανεπιτυχή αποτελέσματα για την ενίσχυση των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

### 3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Το 2015, η ηθοποιός Reese Witherspoon, μιλώντας στα βραβεία Glamourous, επέκρινε το γεγονός ότι στα κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης οι γυναίκες παρουσιάζονται πάντα ως **αβοήθητες** και ότι πρέπει να στραφούν στον άνδρα και να τον ρωτήσουν **"Τι κάνουμε τώρα;"**.

Όμως, ενώ αυτή είναι η εικόνα που δίνουν τα μέσα ενημέρωσης και οι κυρίαρχες αφηγήσεις, αυτό απέχει πολύ από την αλήθεια. Σε καταστάσεις κρίσης, οι γυναίκες διαθέτουν την ικανότητα να προσεγγίζουν ένα **ενδοπροσωπικό επίπεδο επίλυσης προβλημάτων**.

Ωστόσο, στον εργασιακό χώρο, υπάρχουν ορισμένες **αρνητικές προκαταλήψεις** που επηρεάζουν τη θέση των γυναικών και τον τρόπο με τον οποίο τις βλέπουν οι προϊστάμενοι/συνεργάτες τους. Εάν ένας άνδρας συνάδελφος αντιλαμβάνεται τις γυναίκες στο χώρο εργασίας ως ήρεμες, ευγενικές και χωρίς ανταγωνιστικότητα, μπορεί να πιστεύει ότι χρειάζονται προστασία από την απαιτητική και προκλητική φύση που συνήθως συνδέεται με τους επιχειρηματικούς ή επαγγελματικούς ρόλους πρώτης γραμμής.

Αυτή η **"καλοπροαίρετη" προκατάληψη** έχει ακόμα αρνητικές συνέπειες, καθώς ένα είδος "συγκαταβατικής" δυναμικής μπορεί να βλάψει την προαγωγή των γυναικών σε πιο εξέχοντες ρόλους, τους οποίους πιθανότατα δεν θα πάρουν αν προστατεύονται από τις πραγματικές προκλήσεις και θεωρούνται "πολύ εύθραυστες" για διευθυντικές θέσεις.

Στόχος αυτής της ενότητας είναι η εφαρμογή στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων σε ενδοπροσωπικό επίπεδο. **Η οργάνωση και η ενσυνειδητότητα** είναι το κλειδί, ιδίως όταν πρόκειται για την αντιμετώπιση στερεοτύπων και προκαταλήψεων στον εργασιακό χώρο.

## 4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές επίλυσης προβλημάτων που θα σας βοηθήσουν να πλοηγηθείτε στην επαγγελματική σας ζωή και σταδιοδρομία.

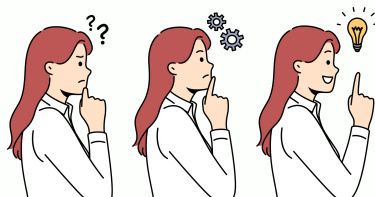
**1. Αποδεχθείτε διαφορετικές προοπτικές:** Αναζητήστε πληροφορίες από ένα ευρύ φάσμα πηγών, συμπεριλαμβανομένων μεντόρων, εμπειρογνομόνων του κλάδου και άλλων γυναικών επιχειρηματιών. Η υιοθέτηση διαφορετικών προοπτικών μπορεί να οδηγήσει σε καινοτόμες λύσεις και να βοηθήσει στην αποκάλυψη μοναδικών γνώσεων και ευκαιριών.

**2. Καλλιεργήστε ένα υποστηρικτικό δίκτυο:** Χτίστε ένα ισχυρό δίκτυο υποστηρικτικών ατόμων, συμπεριλαμβανομένων άλλων γυναικών επιχειρηματιών, που μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση, ενθάρρυνση και πολύτιμες συνδέσεις. Συμμετέχετε σε εκδηλώσεις δικτύωσης, διαδικτυακές κοινότητες και προγράμματα καθοδήγησης ειδικά σχεδιασμένα για γυναίκες, ώστε να έχετε πρόσβαση σε πόρους και να λαμβάνετε ανατροφοδότηση σχετικά με τις προσεγγίσεις σας για την επίλυση προβλημάτων.

**3. Ενισχύστε μια αναπτυξιακή νοοτροπία:** Υιοθετήστε μια αναπτυξιακή νοοτροπία που καλωσορίζει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης. Δώστε έμφαση στη σημασία της ανθεκτικότητας, της επιμονής και της συνεχούς βελτίωσης στην επίλυση προβλημάτων. Πιστέψτε στην ικανότητά σας να μαθαίνετε και να αναπτύσσεστε από κάθε εμπόδιο που συναντάτε.

**4. Δώστε προτεραιότητα στη συνεχή μάθηση:** Δώστε μεγάλη έμφαση στη συνεχή μάθηση και την επαγγελματική ανάπτυξη. Παραμείνετε ενημερωμένοι για τις τάσεις του κλάδου, παρακολουθήστε εργαστήρια και συνέδρια και αναζητήστε εκπαιδευτικούς πόρους προσαρμοσμένους στις γυναίκες επιχειρηματίες. Αυτή η δέσμευση για μάθηση θα ενισχύσει τις ικανότητές σας στην επίλυση προβλημάτων.

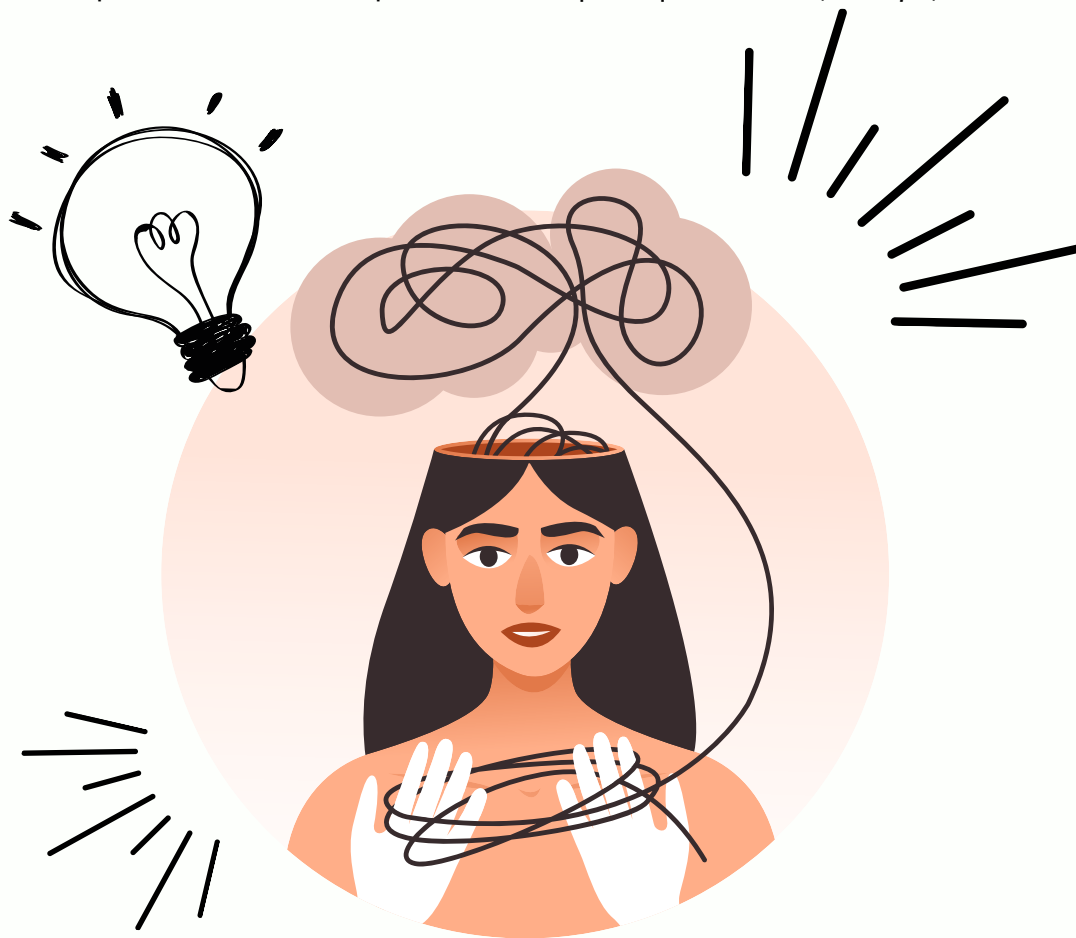
**5. Αγκαλιάστε τη συνεργασία:** Προωθήστε μια συνεργατική νοοτροπία αναζητώντας ευκαιρίες συνεργασίας με άλλες γυναίκες επιχειρηματίες και επαγγελματίες του κλάδου σας. Η συνεργατική επίλυση προβλημάτων επιτρέπει την ανταλλαγή διαφορετικών γνώσεων, εμπειριών και πόρων, οδηγώντας σε πιο αποτελεσματικές λύσεις.



## 5. Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας, η μέθοδος επίλυσης προβλημάτων **IDEAL** προσφέρει ένα πλαίσιο για τις γυναίκες στον εργασιακό χώρο ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να προωθήσουν θετικές αλλαγές. Αξιοποιώντας τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, οι γυναίκες μπορούν να επαναπροσδιορίσουν τα παραδοσιακά πρότυπα, να καταρρίψουν τα εμπόδια και να δημιουργήσουν ένα εργασιακό περιβάλλον που να περιλαμβάνει περισσότερους και να ενδυναμώνει. Μέσω των προσπαθειών τους, οι γυναίκες μπορούν να εμπνεύσουν τις μελλοντικές γενιές, να προωθήσουν τη διαφορετικότητα και να διαμορφώσουν ένα καλύτερο μέλλον για όλα τα άτομα στον εργασιακό χώρο.

Στο πλαίσιο των γυναικών στον εργασιακό χώρο, η μέθοδος IDEAL μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμη. Οι γυναίκες έχουν αντιμετωπίσει πολλές προκλήσεις και εμπόδια σε επαγγελματικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των προκαταλήψεων λόγω φύλου, της ανισότητας και των περιορισμένων ευκαιριών εξέλιξης. Ωστόσο, εφαρμόζοντας τη μέθοδο IDEAL, οι γυναίκες μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτά τα εμπόδια και να προωθήσουν θετικές αλλαγές.



# Παραπομπές



- Moeslein, A. (2015) "Reese Witherspoon's speech at Glamour's 2015 Women of the Year Awards," Glamour, 10 November. Available at: <https://www.glamour.com/story/reese-witherspoon-women-of-the-year-speech>.
- Library Home: Critical & Creative Thinking - OER & More Resources: IDEAL problem solving (no date). Available at: <https://library.fvvc.edu/Thinking/IDEAL>.
- Wikipedia contributors (2023) "Problem solving," Wikipedia [Preprint]. Available at: [https://en.wikipedia.org/wiki/Problem\\_solving](https://en.wikipedia.org/wiki/Problem_solving).

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.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

### Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

### Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.