Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ



Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

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.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2024 – 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 τον ίδιο όρο



(CC BY-SA): Είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανείμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή και να προσαρμόσετε - αναμίξετε, μετασχηματίσετε και αξιοποιήσετε το υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς. Ο δικαιοπάροχος δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες εφόσον ακολουθείτε τους όρους της άδειας χρήσης σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους:
Αναφορά - πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε έναν σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υποδηλώνει ότι ο δικαιοπάροχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.
ShareAlike- Εάν αναμειγνύετε, μετασχηματίζετε ή αξιοποιείτε το υλικό, πρέπει να διανείμετε τη συνεισφορά σας υπό την ίδια άδεια με την αρχική.
Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - δεν μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους.

Co-funded by
the European Union

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Breaking the Ceiling

01. ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΓΕΡΜΑΝΙΑ σελ.3

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΕΛΛΑΔΑ σελ. 8 02.

03. ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΙΤΑΛΙΑ σελ. 13

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΑΥΣΤΡΙΑ σελ.18 04.

05. ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΙΣΛΑΝΔΙΑ σελ.23

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ - ΙΣΠΑΝΙΑ σελ- 28 06.

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

EUROPASS BERLIN

europass

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

NIKOLA JOETZE



Εισαγωγή στη συνέντευξη

ONikola Joetze είναι υπεύθυνος του προγράμματος Berlinale Talents, της ετήσιας συνόδου κορυφής και πλατφόρμας δικτύωσης του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου του Βερολίνου. Ως πολιτιστική διευθύντρια, διαχειρίζεται πολυάριθμα κινηματογραφικά και καλλιτεχνικά έργα στο Βερολίνο, σε όλη την Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο για πάνω από 20 χρόνια, με ιδιαίτερη έμφαση στη χρηματοδότηση, τη συγκέντρωση κεφαλαίων και την παραγωγή. Έχει επίσης εργαστεί ως mentee για το Γερμανικό Συμβούλιο Πολιτισμού, και τώρα δραστηριοποιείται στην ομάδα εργασίας mentoring της ένωσης WAM - Women in Arts and Media.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

WΣε συνεργασία με διεθνείς ομάδες και ανθρώπους με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ο Nikola αντιμετώπισε πολλαπλά εμπόδια. Ωστόσο, ένα επαναλαμβανόμενο πράγμα που παρατήρησε στην αρχή της καριέρας της ήταν ότι, κάθε φορά που πήγαινε σε μια συνάντηση, οι άνθρωποι είχαν την τάση να μιλούν στους άνδρες συναδέλφους της και όχι σε εκείνη.

Αφού συνειδητοποίησε την ανισορροπία στον τρόπο με τον οποίο απευθύνονται σε άνδρες και γυναίκες, σκέφτηκε πώς να ξεπεράσει αυτό το εμπόδιο. Η στρατηγική που ανέπτυξε ήταν να είναι πάντα εξαιρετικά καλά προετοιμασμένη πριν από κάθε συνάντηση, και να έχει συστηματικά ένα σαφές σχέδιο για να δείξει πόσες γνώσεις είχε. Ωστόσο, συνειδητοποιεί ότι αυτή η στρατηγική σήμαινε επίσης ότι χρειαζόταν περισσότερο χρόνο πριν από κάθε συνάντηση και ότι έπρεπε πάντα να εργάζεται περισσότερο από έναν άνδρα, επειδή η αναγνώριση δεν ήταν η ίδια και η υποδοχή δεν ήταν εξ αρχής ίση.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Ο συνδυασμός επικοινωνίας και ομαδικής εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για το έργο που επιτελεί ο Νικόλα ως επικεφαλής της ομάδας. Σύμφωνα με την εμπειρία της, η επικοινωνία είναι αυτό που κάνει μια καλή ομάδα να συνεργάζεται και μια καλή ομάδα είναι αυτό που καθορίζει το θετικό αποτέλεσμα της διαχείρισης έργων. Η Νικόλα τονίζει τη σημασία της επικοινωνίας για την αποσαφήνιση και τη γνώση του ρόλου του καθενός στην ομάδα. Πιστεύει επίσης ότι, κατά την εργασία σε ομάδες, θα πρέπει να αφήνεται σε όλους χώρος για μάθηση και ανάπτυξη.

Όταν επανεξετάζει τη δική της επαγγελματική πορεία, η Nikola θεωρεί την περιέργεια ως το κρίσιμο κλειδί για την επιτυχία της . Στην πραγματικότητα, η περιέργεια την ώθησε να εξερευνήσει διαφορετικές κουλτούρες, να βιώσει τον εαυτό της σε διαφορετικές κουλτούρες, να πάει σε νέα μέρη και να δοκιμάσει διαφορετικούς χώρους εργασίας και ρόλους. Το σημερινό της σύνθημα είναι να παραμείνει περίεργη και να δει πού μπορεί να την φέρει η ζωή τα επόμενα δύο χρόνια. Η ελπίδα της για το μέλλον είναι ότι, όταν θα γίνει 84 ετών, θα εξακολουθεί να είναι περίεργη.

Η Nikola δίνει τις ακόλουθες συστάσεις σε κάθε γυναίκα που επιθυμεί να σπάσει το ταβάνι: να είστε η αυθεντική εκδοχή του εαυτού σας, να κάνετε αυτό που αγαπάτε και είναι συνεπές με αυτή την εκδοχή, και όποτε συναντάτε ένα εμπόδιο, μην αφήνετε αυτό το εμπόδιο να σας σταματήσει, αλλά αρχίστε να σκέφτεστε πώς θα το ξεπεράσετεe it.

Breaking the Ceiling

GIULIA BORRIELLO

Εισαγωγή στη συνέντευξη

HGiulia Borriello είναι ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια και πρόεδρος της πρώτης ιταλικής ένωσης ψυχικής υγείας στη Γερμανία. Ως ομογενής γυναίκα και η ίδια, έχει μακρόχρονη εμπειρία στην υποστήριξη γυναικών με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Σήμερα εργάζεται σε ένα διεθνές ιατρείο στο Βερολίνο.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

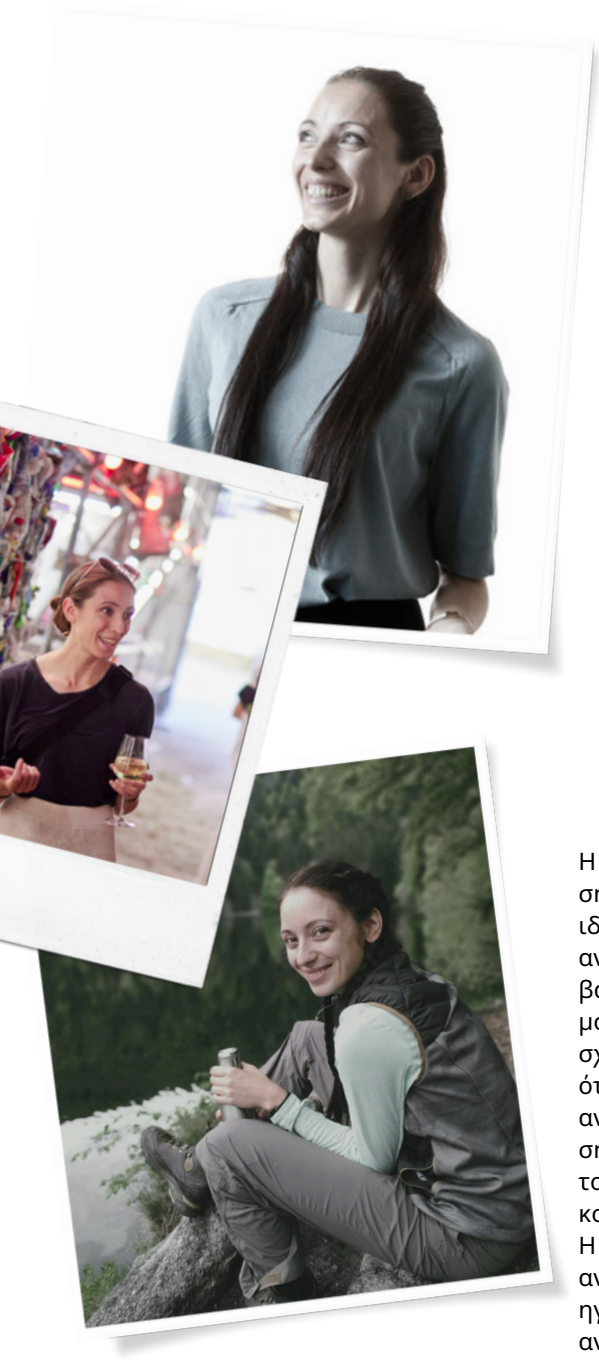
GH Τζούλια μοιράζεται τα ίδια εμπόδια με πολλούς πελάτες της: να είναι εκπατρισμένη, να αφήνει τη ζώνη άνεσής της σε μια στιγμή κρίσης και να αντιμετωπίζει ριζικές αλλαγές. Πιστεύει ότι η επανεκκίνηση της καριέρας της από το μηδέν σε μια ξένη χώρα την έχει αλλάξει βαθιά, σε βαθύ ψυχολογικό επίπεδο, τόσο ως άνθρωπο όσο και ως γυναίκα.
Στην πραγματικότητα, η Giulia αναφέρει ότι, φεύγοντας από την Ιταλία και ερχόμενη στη Γερμανία, μετακόμισε επίσης από μια χώρα όπου ο τομέας εργασίας της εξακολουθεί να είναι ανδροκρατούμενος και ιεραρχικός και να τείνει να κάνει διακρίσεις στους νέους επαγγελματίες λόγω της ηλικίας τους, σε μια κοινωνία όπου οι νέοι άνθρωποι φαίνονται πιο αξιόπιστοι και οι γυναίκες τείνουν να συνεργάζονται και να ενδυναμώνουν περισσότερο η μία την άλλη.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Ως ψυχοθεραπεύτρια, η Giulia ενδιαφέρεται κυρίως για τη διαπολιτισμική επικοινωνία. Λέει ότι, ενώ εργαζόταν στην Ιταλία, είχε να αντιμετωπίσει έναν τρόπο επικοινωνίας που δεν ήταν πάντα διαφανής.
Σήμερα, πιστεύει ότι η διεκδικητική επικοινωνία, η επικοινωνία των ορίων και η διαφάνεια είναι ζωτικής σημασίας δεξιότητες για την επιτυχία κάθε γυναίκας και γενικά κάθε ανθρώπου. Θεωρεί επίσης ότι η νοητικοποίηση - η ικανότητα να βγαίνεις από τη δική σου νοοτροπία και να προσπαθείς να εισέλθεις στις διαδικασίες σκέψης των άλλων - αποτελεί βασική δεξιότητα όχι μόνο για τους ψυχοθεραπευτές, αλλά και για τους μη επαγγελματίες.
Η συμβουλή της προς τις γυναίκες που θέλουν να πετύχουν στην καριέρα τους είναι να είναι θαρραλέες, κάτι που από την πλευρά της είναι εξίσου σημαντικό με το να μπορούν να ζητούν βοήθεια, να αναθέτουν, να απαρνούνται την τελειομανία και να αποφεύγουν την καπιταλιστική νοοτροπία του αυτοδημιούργητου ανθρώπου που θέλει να τα κάνει όλα μόνος του.

Breaking the Ceiling

JULIA IHLS



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η**Julia Ihls** είναι διεπιστημονική ερευνήτρια και σχεδιάστρια. Είναι διευθύντρια του εργαστηρίου **Bio Design** του Πανεπιστημίου Τεχνών και Σχεδιασμού της Καρλσρούης , ενός υβριδικού και εξελικτικού περιβάλλοντος για ζωντανά θέματα που υπάρχουν τόσο στον ψηφιακό όσο και στον φυσικό χώρο. Εργάζεται στις διασταυρώσεις της φυσικής φιλοσοφίας, της θεωρίας των μέσων και της σκηνογραφίας.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η Τζούλια έχει αντιμετωπίσει πολλά διαφορετικά επίπεδα εμποδίων στην καριέρα της. Βλέπει τον ακαδημαϊκό χώρο ως ένα μέρος όπου οι γυναίκες έχουν επίσης να αντιμετωπίσουν ασαφείς καταστάσεις χρηματοδότησης, προβλήματα στις υποδομές, μια ιεραρχία που επηρεάζει την επικοινωνία και γενικά πολλή ανασφάλεια.

Επιπλέον, στο Bio Design Lab εργάζεται με αυτό που είναι σήμερα μια υπο-πειθαρχία στο σχεδιασμό, η οποία φέρνει επίσης το φόβο της εργασίας με μικροοργανισμούς. Στην πραγματικότητα, η εργασία με διαφορετικούς, περισσότερο από τους ανθρώπινους, οργανισμούς, απαιτεί πολλή ενσυναίσθηση. Το Bio Design Lab της δείχνει επίσης τη σημασία της ευαισθητοποίησης στο εσωτερικό μιας κοινότητας και της προώθησής της σε ένα ευρύτερο κοινό. Συνολικά, αυτό που βρίσκει χρήσιμο είναι η προσαρμοστικότητα, η οποία από τη δική της οπτική γωνία δεν σημαίνει ότι απαρνιέσαι τις δικές σου απόψεις.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η Julia πιστεύει ότι η επικοινωνία και η ομαδική εργασία είναι εξίσου σημαντικές και συμβαδίζουν. Στον τομέα της, η ομαδική εργασία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη, επειδή ο βιολογικός σχεδιασμός είναι ένας κλάδος που αντιμετωπίζει τέτοια πολυπλοκότητα που δεν θα ήταν ρεαλιστικό να βασιστεί κανείς στην τεχνογνωσία, τις ικανότητες και τις δεξιότητες ενός μόνο ειδικού. Αντιθέτως, η ερευνητική της κοινότητα πρέπει να φέρει κοντά σχεδιαστές, βιολόγους, θεωρητικούς και καλλιτέχνες, πράγμα που σημαίνει ότι η επικοινωνία είναι επίσης ζωτικής σημασίας. Στην πραγματικότητα, η ανταλλαγή ιδεών μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικά επιστημονικά πεδία σημαίνει επίσης να φέρουμε κοντά διαφορετικές γλώσσες, να μεταβούμε από τον ένα κώδικα στον άλλο και να αντιμετωπίσουμε ακόμη και προβλήματα κοινής διατύπωσης.

Η ενσυναίσθηση και η υπομονή είναι οι τελικές συστάσεις της για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας. Πιστεύει επίσης ότι, όσον αφορά την ηγεσία, κανείς δεν πρέπει ποτέ να αισθάνεται πιο δικαιωμένος από τους ανθρώπους γύρω του.

Η περιέργεια και ο ενθουσιασμός την έχουν βοηθήσει να αντιμετωπίζει νέα έργα και προκλήσεις, να παραμένει ανοιχτή, να ενθουσιάζεται με πράγματα που είναι εντελώς νέα στον τομέα της ειδικότητάς της και να πέφτει με τα μούτρα σε αυτά. Ο ενθουσιασμός, ωστόσο, δεν είναι επαρκής, κατά τη γνώμη της, και πρέπει να συμπληρώνεται από κάτι μεταξύ αποτελεσματικότητας και φιλοδοξίας, γιατί μερικές φορές μπορεί να είσαι ενθουσιασμένος για ένα συγκεκριμένο θέμα, αλλά τότε πρέπει να φέρεις και ένα σχέδιο.

Τελικά, η Τζούλια πιστεύει ότι είναι σημαντικό για τις γυναίκες να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις δικές τους αποφάσεις και ενέργειες, να παραμένουν περίεργες και ανοιχτές στις αλλαγές, αλλά και να έχουν πίστη στις δικές τους ικανότητες. Στην πραγματικότητα, ενώ υπενθυμίζει

Breaking the Ceiling

SANDRA FENDL

Εισαγωγή στη συνέντευξη

HSandra Fendl είναι επιστημονική σύμβουλος για τη βιοτεχνολογία και τη βιοοικονομία και υπεύθυνη ίσων ευκαιριών στο acatech, την Εθνική Ακαδημία Επιστημών και Μηχανικής της Γερμανίας. Τα τελευταία δέκα χρόνια έχει εργαστεί ως ερευνήτρια σε κέντρα υψηλού κύρους, όπως το Ινστιτούτο Νευροβιολογίας Μαξ Πλανκ στο Μόναχο και το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, Μπέρκλεϊ στις ΗΠΑ.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η εκπόνηση του διδακτορικού της στις νευροεπιστήμες στο Ινστιτούτο Νευροβιολογίας Μαξ Πλανκ στο Μόναχο ήταν μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισε η Σάντρα στην καριέρα της. Σε αυτό το πλαίσιο, τα εμπόδια περιλάμβαναν μεγάλο ανταγωνισμό και πίεση για δημοσιεύσεις, ενώ έπρεπε να αποδεχτεί ότι το 90% των περιπτώσεων τα πειράματά της θα αποτύγχαναν. Τα πιο σημαντικά πράγματα που έπρεπε να μάθει κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων ήταν η ανθεκτικότητα και η επιμονή, καθώς έπρεπε να πιστέψει στον εαυτό της και να συνεχίσει να εργάζεται μετά από κάθε αποτυχία.
Η δυνατότητα να βασίζεται στην υποστήριξη μιας κοινότητας ανθρώπων και συναδέλφων την βοήθησε επίσης πολύ στη διαδικασία ολοκλήρωσης του διδακτορικού της με επιτυχία.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η Σάντρα γνωρίζει ότι δεν θα είχε ολοκληρώσει ποτέ το διδακτορικό της χωρίς μια ομάδα γύρω της, όχι μόνο επειδή ο φόρτος εργασίας του έργου της δεν θα μπορούσε να αντέξει ένα μόνο άτομο, αλλά και για τη σημασία της συναισθηματικής υποστήριξης.
Πιστεύει ακράδαντα ότι η επικοινωνία και η ομαδική εργασία συνδέονται βαθιά η μία με την άλλη και ότι πρέπει να συμβαδίζουν με την ενσυναίσθηση. Η Sandra τονίζει τη σημασία της κατανόησης του εαυτού σας, της επικοινωνίας των αναγκών σας και του τι λειτουργεί/ δεν λειτουργεί για εσάς, αλλά και της κατανόησης των άλλων, ως μέσο για τη δημιουργία όχι μόνο μιας αποτελεσματικής και αποδοτικής ομάδας, αλλά και ενός ωραίου εργασιακού περιβάλλοντος.
Συνολικά, πιστεύει ότι η κρίσιμη δεξιότητα στην καριέρα της ήταν να επικοινωνεί ανοιχτά και να είναι τολμηρή στην επικοινωνία. Συγκεκριμένα, συνιστά στις γυναίκες να έχουν το θάρρος να κάνουν ερωτήσεις και να ζητούν χάρες, κάτι που τείνουν να μην κάνουν εύκολα από φόβο μήπως φανούν ηλίθιες ή αδύναμες.
Το τελευταίο της μήνυμα προς μια γυναίκα είναι: πιστέψτε στον εαυτό σας, ακόμη και πριν πιστέψετε πραγματικά στον εαυτό σας. Μάλιστα, πιστεύει ότι αυτή η συμβουλή είναι ιδιαίτερα σημαντική για μια γυναίκα ερευνήτρια στο πολύ πρώιμο στάδιο της καριέρας της, όταν οι ιδέες και τα ταλέντα μπορεί να υπάρχουν ήδη, αλλά δεν υπάρχουν πάρα πολλά εξωτερικά επιτεύγματα ή εργασίες που μπορούν αντικειμενικά να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση. Η συνταγή της Sandra για αυτό το στάδιο είναι η εξής: πιστέψτε στον εαυτό σας ούτως ή άλλως- πείτε στον εαυτό σας, ή ακόμα και γράψτε σε ένα ημερολόγιο, «μπορώ να το κάνω αυτό», γιατί επαναλαμβάνοντας αυτό, μπορείτε πραγματικά να αλλάξετε κάτι

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΛΛΑΔΑ

E-SCHOOL

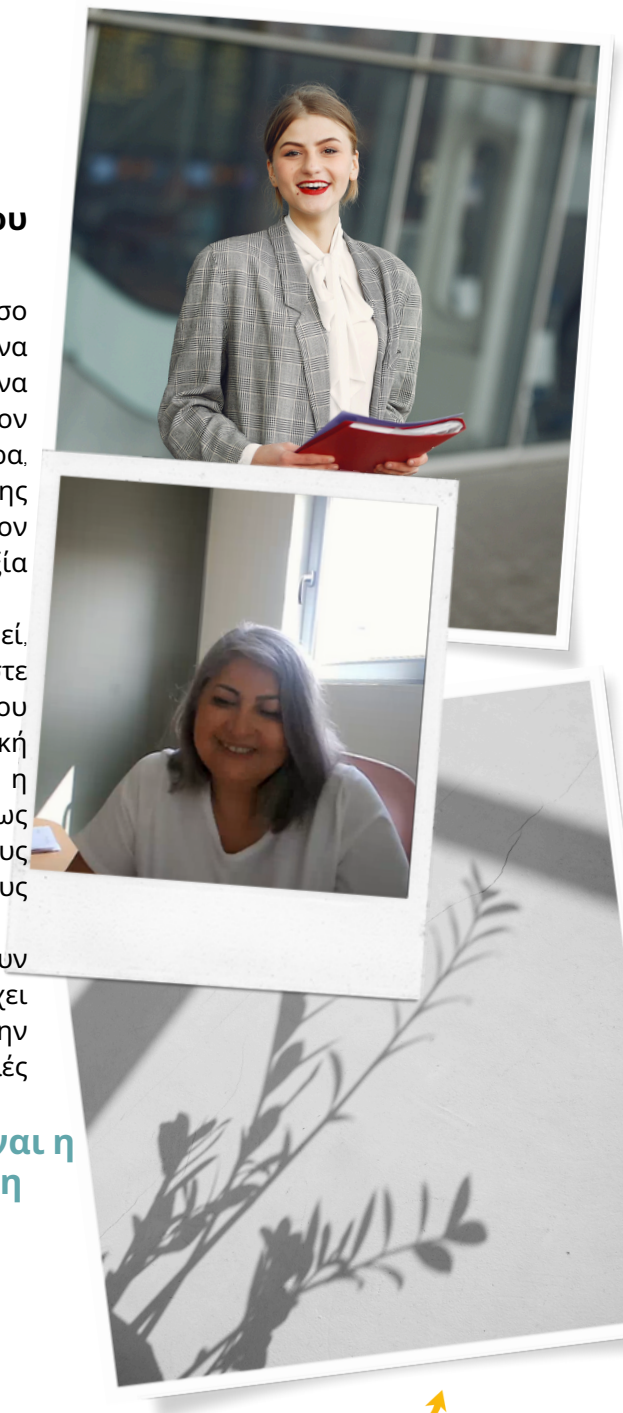
Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

Sofia Patoulidou

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Σοφία εργάζεται τα τελευταία δέκα χρόνια σε φορείς πιστοποίησης ποιότητας και σε διάφορες εταιρείες πληροφορικής. Ο ρόλος της είναι είτε διευθυντικός είτε ως ανώτερο στέλεχος σε επίπεδο διοίκησης.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Κατά την άποψή της, η εταιρική κουλτούρα δεν είναι τόσο ανδροκρατούμενη όσο παρουσιάζεται. Ωστόσο, η γυναίκα πρέπει να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια από τον άνδρα, ώστε να αποκτήσει την ίδια αυτοπεποίθηση στον εργασιακό χώρο με τον άνδρα. Αυτός είναι ένας τομέας στον οποίο υστερούμε ως χώρα, επισημαίνει. Και το πρόβλημα δεν έγκειται στην άρνηση της συνεργασίας, αλλά στο γεγονός ότι η γνώμη μιας γυναίκας στον τομέα δεν εκτιμάται το ίδιο εύκολα, αν πρώτα δεν αποδείξει την αξία της.

Προκειμένου να εδραιωθεί στον κλάδο και να αναπτυχθεί, προσπάθησε να οργανώσει τη στρατηγική της με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τις διάφορες προκλήσεις του επαγγελματικού κόσμου. Εκτός από την οργάνωση και τη θετική εργασιακή ηθική, όπως αναφέρει, πολύ σημαντικό ρόλο έπαιξαν η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων και η ενεργή ακρόαση. Όπως λέει, όταν είσαι ψηλά στην ιεραρχία, πρέπει να διαχειριστείς όλους τους ανθρώπους, τους επόμενους, τους κορυφαίους, τους κατώτερους και το σημαντικότερο όλων, τις σχέσεις μεταξύ τους.

Τέλος, ένα άλλο μεγάλο πρόβλημα που έχουν να αντιμετωπίσουν όλες οι εταιρείες στην Ελλάδα είναι η ομαδική εργασία, δεν υπάρχει και δεν υπήρχε συνεργασία και «ασφαλής» χώρος ανάπτυξης στην Ελλάδα και αυτό έπρεπε να δημιουργήσει η ίδια σε πολλές περιπτώσεις.

Η «προσαρμοστικότητα» είναι η λέξη-κλειδί στη σύγχρονη εργασιακή ζωή.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Όλες οι κοινωνικές δεξιότητες είναι σημαντικές, όλες παίζουν σημαντικό ρόλο όταν πρόκειται να επηρεάσουν σημαντικά τη ζωή μας, επαγγελματική και προσωπική. Αλλά η πιο απαραίτητη, αυτή που δεν μπορείτε να συνεχίσετε χωρίς αυτήν, είναι η αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση και η πίστη στον εαυτό σου είναι αυτό που σε κάνει να προχωράς, χωρίς αυτοπεποίθηση δεν μπορείς να διασχίσεις το δρόμο. Κάντε στον εαυτό σας μια χάρη και πιστέψτε στον εαυτό σας.

Breaking the Ceiling

Maria Malliora

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Μαρία είναι εκτελεστική διευθύντρια της Innovation Footprint, μιας μη κυβερνητικής οργάνωσης που ειδικεύεται στην παροχή εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Κύριος στόχος της είναι η εκπαίδευση και η κατάρτιση των εκπαιδευτικών.
Ο τομέας της εκπαίδευσης αλλάζει συνεχώς, οι εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών μεταβάλλονται και η τεχνολογία έχει παίξει καθοριστικό ρόλο. Στόχος είναι η διάδοση και η διδασκαλία στους εκπαιδευτικούς νέων μεθόδων και εργαλείων για την καλύτερη κάλυψη των σύγχρονων αναγκών.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Τα εμπόδια και οι δυσκολίες είναι κάτι που μια εταιρεία αντιμετωπίζει καθημερινά. Μέχρι στιγμής δεν υπήρξε περίοδος που να μην έχουμε αντιμετωπίσει εμπόδια, αλλά πάντα κάναμε ό,τι καλύτερο μπορούσαμε για να τα αντιμετωπίσουμε. Κάθε φορά που ένα πρόβλημα επιλύονταν, προέκυπτε το επόμενο.
Είναι σημαντικό όταν έχεις ένα πρόβλημα να το επικοινωνείς. Διότι όταν δεν το εξωτερικεύεις και μπαίνει κάτω από το χαλί, το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο.
Το πιο σημαντικό πράγμα που έχει να πει για τις δεξιότητες είναι πόσες δεξιότητες πρέπει να έχει κάποιος για να επιβιώσει στον εργασιακό χώρο. Γι' αυτό είναι δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς μόνο δύο. Απαιτείται ένας συνδυασμός δεξιοτήτων για να πετύχει κανείς σε μια καριέρα.
Ωστόσο, εστιάζοντας σε δύο από αυτές, η οργάνωση είναι σίγουρα μια βασική δεξιότητα. Αυτή αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να ολοκληρώνει εγκαίρως τις εργασίες του στον προβλεπόμενο χρόνο. Επομένως, η διαχείριση του χρόνου συμβαδίζει με την οργάνωση.
Μια δεύτερη σημαντική δεξιότητα είναι η θετική εργασιακή ηθική. Οι ηθικές αρχές που ακολουθούμε στην προσωπική μας ζωή πρέπει να μας συνοδεύουν και στον εργασιακό χώρο.

"Ένας συνδυασμός δεξιοτήτων απαιτείται για να πετύχει κανείς σε μια καριέρα."

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Στη σύγχρονη εποχή ζούμε σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο επαγγελματικό περιβάλλον που απαιτεί συνεχή ενημέρωση των δεξιοτήτων μας. Επομένως, είναι απαραίτητο να αναπτύσσουμε και να ανανεώνουμε τις δεξιότητές μας.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Maria Papadopoulou

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Μαρία Παπαδοπούλου είναι γενική διευθύντρια και διευθύντρια μιας εκπαιδευτικής μονάδας με έδρα την Καρδίτσα. Η εγκατάσταση αυτή επικεντρώνεται κυρίως στη γνωστική ανταπόκριση των παιδιών στα σχολικά μαθήματα και δραστηριοποιείται την τελευταία δεκαετία.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η νεοσύστατη επιχείρηση αντιμετώπισε υπερβολικά πολλά εμπόδια, ιδίως στην αρχή. Προκειμένου να προσελκύσει γονείς-πελάτες, η εκπαιδευτική δομή και ο στόχος της έπρεπε να προωθηθούν με συγκεκριμένο τρόπο στην τοπική αγορά. Αυτό περιπλέχθηκε περαιτέρω από το γεγονός ότι δεν πουλούσαμε ένα υλικό που ο καταναλωτής μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να ικανοποιήσει την ανάγκη του- μάλλον, πουλούσαμε μια υπηρεσία που αξιολογείται με την πάροδο του χρόνου και όχι άμεσα.

Παρ' όλα αυτά, είναι πρόκληση να αντιμετωπιστούν όλες οι στρατηγικές που πρέπει να εφαρμοστούν προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Κατά συνέπεια, θα επικεντρωθούμε στην πιο κρίσιμη:

Τη θέληση και την επιθυμία για επιτυχία. Αυτό έχει τη μεγαλύτερη σημασία. Βρισκόμουν στη σωστή συγκυρία, καθώς μετά από πολλά χρόνια εργασίας σε διάφορες εκπαιδευτικές δομές είχα μια ιδέα που μεγάλωνε, την πεποίθηση ότι μπορούσα να το κάνω και την πεποίθηση ότι έπρεπε να το κάνω.

Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να απολαμβάνετε το επάγγελμά σας, καθώς αυτό θα προσελκύσει έναν άνευ προηγουμένου αριθμό πελατών.

Ως εκ τούτου, οι καλές επικοινωνιακές δεξιότητες και η θετική εργασιακή ηθική και οι οργανωτικές ικανότητες ήταν ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της.

''Είναι ζωτικής σημασίας να απολαμβάνετε το επάγγελμά σας, καθώς αυτό θα προσελκύσει έναν άνευ προηγουμένου αριθμό πελατών.''.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η Μαρία έγινε μέλος της εκπαιδευτικής κοινότητας της Καρδίτσας ως αποτέλεσμα της αυτοπεποίθησης, της αυτοπεποίθησης και της εμπιστοσύνης στις ικανότητές της να λαμβάνει αποφάσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την επιτυχία.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Zoi Hatzi



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Ζωή είναι επιχειρηματίας και συγκεκριμένα πρόεδρος της UCERT, μιας εταιρείας που εδρεύει στην Αθήνα.
Η UCERT είναι ένας φορέας πιστοποίησης που δραστηριοποιείται κυρίως στην πιστοποίηση φυσικών προσώπων και είναι ένας από τους μεγαλύτερους φορείς πιστοποίησης στην Ελλάδα. Συνεργάζεται στενά με μεγάλα ιδρύματα, με μία από τις κύριες συνεργασίες του να είναι το Πανεπιστήμιο Frederick της Κύπρου στην εξ αποστάσεως μεταπτυχιακή εκπαίδευση.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η καθιέρωση και η εξασφάλιση της συμμετοχής και της θέσης μου σε ένα ήδη δομημένο επαγγελματικό περιβάλλον ήταν μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έπρεπε να ξεπεράσω. Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια που έπρεπε να ξεπεράσω ήταν η εδραίωση και η διατήρηση της παρουσίας και του ρόλου μου σε ένα ήδη δομημένο επαγγελματικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με την ίδια, η επιτυχία της επιχείρησης εξαρτιόταν επίσης από την αντίληψη των θεμάτων και των αντιπαραθέσεων που προέκυπταν στον εργασιακό χώρο και την έγκαιρη επίλυσή τους.

Όλες οι οριζόντιες δεξιότητες είναι σημαντικές για την επαγγελματική επιτυχία. Ωστόσο, αυτή που ήταν ζωτικής σημασίας για μένα ήταν η ευελιξία.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Σε συνδυασμό με τις άλλες ικανότητές της, κατάφερε να αλλάξει το status quo επιδεικνύοντας θετική εργασιακή ηθική. Υποστηρίζει ότι η επιτυχία μιας επιχείρησης εξαρτάται από την εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας και την ενεργή ακρόαση των εργαζομένων και των συναδέλφων στις ανησυχίες τους.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΤΑΛΙΑ

SKILL UP

SKILL up
CONSULTING TRAINING

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

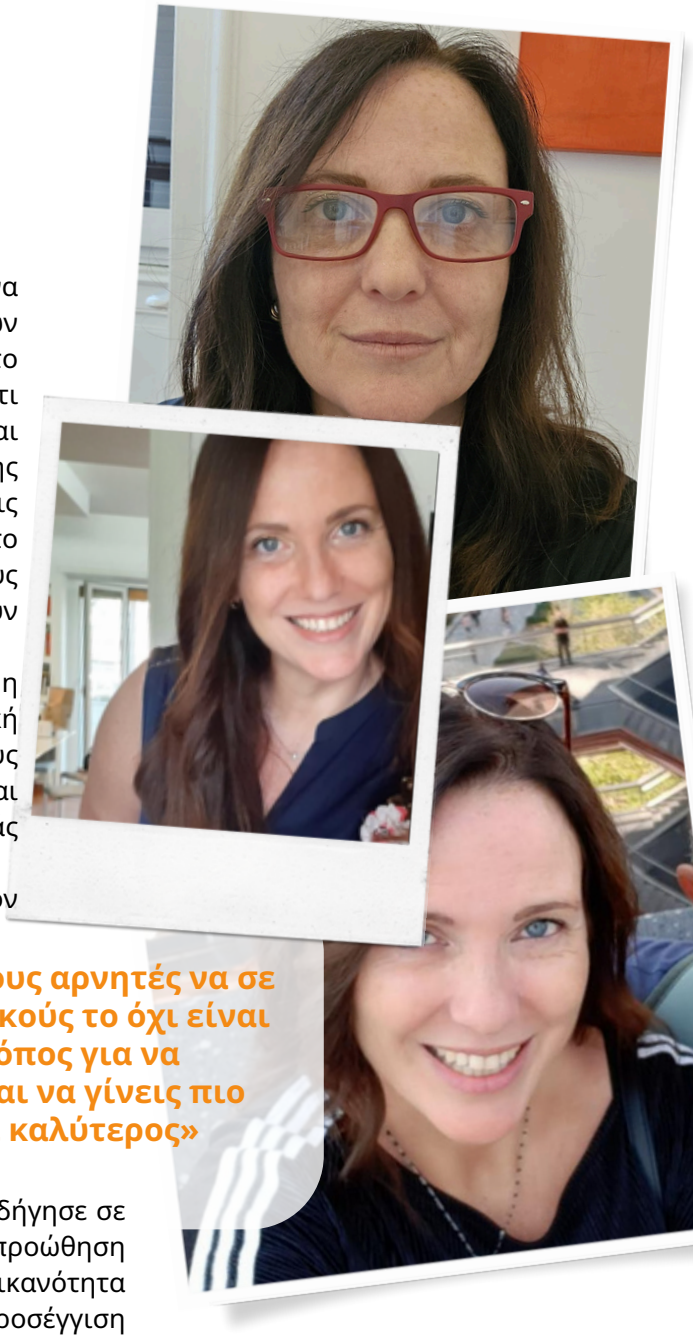
SERENA CASTELLO

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η **Serena Castello** είναι μάνατζερ και επιχειρηματίας με έδρα την Ρώμη της Ιταλίας.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Το μεγαλύτερο εμπόδιο που είχε να αντιμετωπίσει η Σερένα στην καριέρα της ήταν να κερδίσει την εμπιστοσύνη των πελατών της και των συνεργατών της. Έπρεπε πάντα να κάνει το κάτι παραπάνω για να αποδείξει την αξία της και να δείξει ότι αυτό που οι άλλοι θεωρούσαν καινοτόμες ιδέες και μεθοδολογίες ήταν ήδη σταθερό μέρος των εργασιακών της συνηθειών. Η Serena ήταν πάντα σε θέση να προβλέπει τις τάσεις και να αναπτύσσει ένα μακροπρόθεσμο όραμα, το οποίο είναι το σημάδι ενός καλού επιχειρηματία, αλλά το να πείσει τους πελάτες και τους συνεργάτες να αγκαλιάσουν και να αποδεχτούν την αλλαγή δεν ήταν ποτέ εύκολη υπόθεση.
Τα κατάφερε χάρη στις ισχυρές ικανότητες ομαδικής εργασίας: η ενσυναίσθησή της τη βοήθησε να δημιουργήσει μια συνεκτική ομάδα που συμμεριζόταν το όραμά της, τα ιδανικά της και τους στόχους της. Οι ισχυρές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και βελτιστοποίησης της επέτρεψαν να θεωρείται σημείο αναφοράς και ταυτόχρονα ηγέτης με το παράδειγμα.
Πάντα πίστευε σε μια θετική προσέγγιση που βασίζεται στον ενθουσιασμό, το πάθος και την ενσυναίσθηση..



«Μην αφήνεις τους αρνητές να σε ρίχνουν- το να ακούς το όχι είναι ο μόνος τρόπος για να αναπτυχθείς και να γίνεις πιο δυνατός και καλύτερος»

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η Serena δημιούργησε μια ισχυρή, ενωμένη ομάδα την οποία οδήγησε σε αλλαγές. Οφείλει μεγάλο μέρος της επιτυχίας της στη συνεχή προώθηση της μάθησης και της ανάπτυξης, ξεκινώντας από την ικανότητα αυτοαναστοχασμού και εξόδου από τη ζώνη άνεσής της. Η προσέγγιση των ανθρώπων από μια ενσυναισθητική οπτική γωνία είναι το κλειδί για να έχει αποτέλεσμα με αντίκτυπο, τόσο από ανθρώπινη όσο και από επαγγελματική άποψη.

Δεν ήταν εύκολο να διατηρήσει την ομάδα της ενωμένη και να την εξοπλίσει με τα εργαλεία για να αντιμετωπίσει την αλλαγή μετά την πανδημία COVID19, αλλά σήμερα αναγνωρίζει ότι η αυτοπεποίθηση είναι απαραίτητη για να είσαι καλός επιχειρηματίας: κανείς δεν θα πιστέψει σε σένα αν δεν πιστέψεις πρώτα στον εαυτό σου.

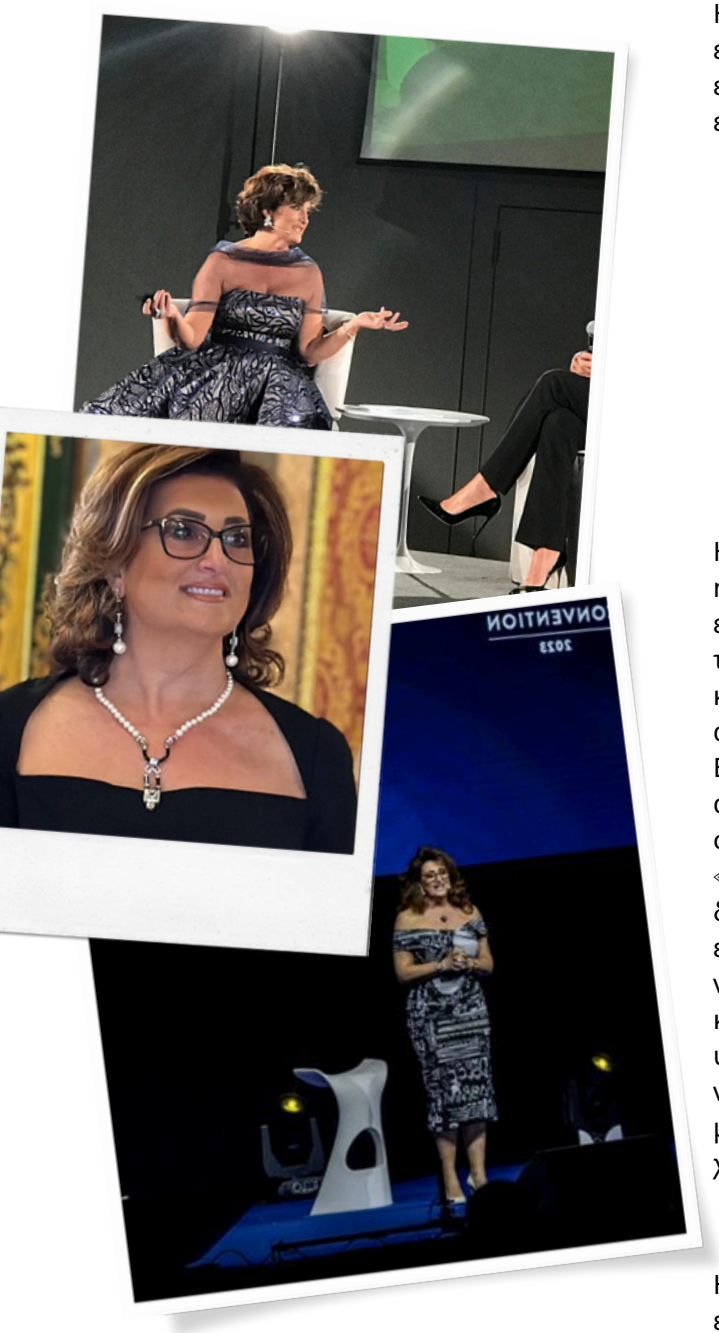
Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

ANNA CAMPANILE

Εισαγωγή στη συνέντευξη



Η Anna Campanile είναι διευθύντρια μάρκετινγκ και επικοινωνίας από την Averna της Ιταλίας. Εργάζεται επίσης ως σύμβουλος και σύμβουλος και έχει 30 χρόνια εμπειρίας στη διανομή μεγάλης κλίμακας.

«Σήμερα μπορώ να πω στις νέες γυναίκες που εισέρχονται στην αγορά εργασίας να πιστεύουν και να επενδύουν στον εαυτό τους και τέλος, όπως λέω πάντα, να χαμογελούν πάντα».

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η Άννα προσλήφθηκε στην εταιρεία ως διευθύντρια όταν ήταν πολύ νέα. Ήταν επίσης η μόνη γυναίκα σε θέση εξουσίας, και αυτό, σε συνδυασμό με το νεαρό της ηλικίας της, σήμαινε ότι έπρεπε πάντα να αποδεικνύει την αξία της και τις ικανότητές της άμεσα στο πεδίο, ιδίως μπροστά σε άνδρες συναδέλφους και σε μεγαλύτερους συναδέλφους.
Επέλεξε να ανταποκριθεί στην πρόκληση και να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες φροντίζοντας τις κοινωνικές σχέσεις που δημιουργούσε στο χώρο εργασίας της. Ο «ανθρώπινος παράγοντας», η ικανότητα να δημιουργεί δεσμούς εμπιστοσύνης με τους ανθρώπους που εργάζονταν μαζί της και για εκείνη, επέτρεψε στην αξία της να λάμψει και της επέτρεψε να εισαγάγει αποτελεσματικές και απρόσκοπτες διαδικασίες. Η ενσυναίσθηση υπήρξε η υπερδύναμη της και εξακολουθεί να συμβουλεύει όλες τις νέες γυναίκες που επιθυμούν μια επιτυχημένη καριέρα να μην χάνουν ποτέ από τα μάτια τους τις σχέσεις που χτίζουν.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η Άννα περιγράφει τον εαυτό της ως παθιασμένη, ενθουσιώδης αλλά και πολύ ρεαλιστική, και πολύ ικανή. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που έφεραν την επιτυχία στην εταιρεία της και στην ίδια ως διευθύντρια και ως άτομο.
Τονίζει πόσο σημαντική επένδυση είναι η κατάρτιση για κάθε εργαζόμενο, και πολύ περισσότερο για μια γυναίκα. Η συνεχής μάθηση και η εκπαίδευση οδηγούν στην ανάπτυξη και την επιτυχία, όταν χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν τις δεξιότητες και να παραμείνουν μπροστά.

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

VALENTINA VINOTTI

Εισαγωγή στη συνέντευξη

HValentina Vinotti είναι καθηγήτρια, εκπαιδεύτρια, ερευνήτρια, σύμβουλος και μητέρα. Διδάσκει Πολιτισμική Ανθρωπολογία εφαρμοσμένη στο Design στο Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Design (IED) στη Ρώμη, και εργάζεται ως ανεξάρτητη ερευνήτρια και σύμβουλος για εταιρείες κατάρτισης.



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Δημιουργική και με ελεύθερο πνεύμα, η Βαλεντίνα ξεκίνησε την επαγγελματική της ζωή σε κλασικές, ιεραρχικές εταιρείες και σύντομα συνειδητοποίησε ότι αυτό το εργασιακό περιβάλλον δεν ήταν κατάλληλο γι' αυτήν. Προκειμένου να εργαστεί με τους δικούς της όρους, να βρει νόημα στο επάγγελμά της και να έχει χρόνο και ενέργεια για να αφιερώσει στην οικογένειά της και τους δύο γιους της, επέλεξε να είναι ελεύθερη επαγγελματίας, ώστε να μπορεί να ασκεί εργασίες που ανταποκρίνονται στις αξίες και τις δεξιότητές της. Αυτή η διπλή (και μερικές φορές τριπλή) πράξη ως μητέρα, δασκάλα και σύμβουλος απαιτεί εξαιρετική ευελιξία, μεγάλη γνώση των ικανοτήτων της αλλά και των ορίων της, καθώς και την ικανότητα να επιλύει προβλήματα εμπιστευόμενη και εμπλέκοντας άλλους συνεργάτες, συναδέλφους και μέλη της ομάδας.

Γνωρίζοντας από την αρχή τι έπρεπε να αποφύγει, τι είδους εργασίες, δουλειές, περιβάλλοντα ή ανθρώπους δεν της άρεσαν ή δεν συνεργαζόταν καλά μαζί τους, επέτρεψε στη Βαλεντίνα να χτίσει μια καριέρα που της μοιάζει, ενώ παράλληλα ενίσχυσε και την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή της. Η περιέργεια, η ευελιξία, η συνεχής μάθηση και η συνεχής ανταλλαγή γνώσεων και δεξιοτήτων με τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεται είναι τα μυστικά της επιτυχίας της.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Τα επαγγελματικά επιτεύγματα για τα οποία η Βαλεντίνα είναι πιο περήφανη έχουν να κάνουν με το να βλέπει και να μετρά τον αντίκτυπο που είχε σε ανθρώπους και οργανισμούς. Λατρεύει όταν οι μαθητές της της παρουσιάζουν ερευνητικές εργασίες που ξεπερνούν τις προσδοκίες της και όταν μπορεί να πει ότι τα μαθήματά της έχουν πυροδοτήσει πάθος και κυρίως ερωτήματα. Πριν από μερικά χρόνια, η εργασία της ως εκπαιδεύτρια και ερευνήτρια την έφερε σε επαφή με έναν νεαρό άνδρα που ήταν hikikomori (αρνιόταν να βγει από το σπίτι) για αρκετό καιρό- μέσω της παρέμβασης της Valentina, ξαναέχτισε την κοινωνική του ζωή και μετέτρεψε το πάθος του για τα παιχνίδια και τον προγραμματισμό σε μια δουλειά πληροφορικής.

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

SONIA PEDROLI



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Sonia Pedroli είναι επικεφαλής του Γραφείου Επιθεώρησης της Απάτης των Τροφίμων στην Πεσκάρα της Ιταλίας. Έχει εργαστεί στη δημόσια διοίκηση και στο Υπουργείο Γεωργίας επί δεκαετίες, αλλά έφτασε στο απόγειο της καριέρας της μόνο τα τελευταία χρόνια, όταν τα παιδιά της είχαν μεγαλώσει.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Σκεπτόμενη τη θέση υψηλής ευθύνης και επιτυχίας που κατέχει τώρα, η Sonia θυμάται πώς η καριέρα της έχει σίγουρα επιταχυνθεί τα τελευταία χρόνια. Μητέρα δύο παιδιών, επέλεξε να δώσει προτεραιότητα στην οικογένειά της και στα παιδιά της μέχρι να εγγραφούν στο πανεπιστήμιο. Αυτό σήμαινε ότι απέρριπτε ευκαιρίες νωρίτερα στην επαγγελματική της ζωή για να παραμείνει παρούσα στη ζωή των παιδιών της.

«Οι γυναίκες δεν μπορούν να τα έχουν όλα. Είναι μη ρεαλιστικό να λέμε στις γυναίκες ότι μπορούν να κάνουν όσα παιδιά θέλουν και να εργάζονται 12 ώρες την ημέρα χωρίς καμία βοήθεια. Είναι ίσως εφικτό αν έχετε έναν έμπιστο συγγενή, τον σύντροφό σας, τους γονείς σας, ένα αδελφό, που μπορεί να φροντίζει τα παιδιά όταν δεν είστε στο σπίτι, αλλά διαφορετικά πρέπει να κάνετε μια επιλογή».

Η ιστορία της δείχνει ότι η επιτυχία δεν είναι λιγότερο ικανοποιητική όταν έρχεται αργότερα στη ζωή. Επιπλέον, η προτεραιότητα του να είναι μητέρα επέτρεψε στη Sonia να συντονίσει ιδιότητες όπως η ενσυναίσθηση, η κατανόηση, η ανεκτικότητα, που την έκαναν επιτυχημένη και στη δουλειά της.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η εργασία στη δημόσια διοίκηση επέτρεψε στη Sonia να παρακολουθήσει την ανάπτυξη των παιδιών της και, στη συνέχεια, όταν ένιωσε έτοιμη, να αποδεχτεί τελικά τις ευκαιρίες και τις θέσεις ευθύνης που είχε απορρίψει στην αρχή της καριέρας της. «Ίσως είναι διαφορετικά αν έχετε μια θέση εργασίας σε μια ιδιωτική επιχείρηση ή αν είστε αυτοαπασχολούμενοι [...] αλλά ίσως υπάρχει και σε αυτό ένα μάθημα. Αν θέλετε να έχετε το χρόνο και την ενέργεια να είστε μητέρα χωρίς να εγκαταλείψετε την καριέρα σας, επιλέξτε πολύ προσεκτικά για ποιον εργάζεστε».

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΣΤΡΙΑ

VAEV R&D

VAEV R&D

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

MEYSARA MAJDOUB

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Meysara Majdoub, ανεξάρτητη καλλιτέχνης και ιδρύτρια της arasyems Art, μοιράζεται πληροφορίες για το ταξίδι της ως αυτοαπασχολούμενη δημιουργική επαγγελματίας. Στη συνέντευξη, συζητά την πορεία της προς την ίδρυση της δικής της επιχείρησης και τις σημαντικές προσωπικές και επαγγελματικές προκλήσεις που αντιμετώπισε στην πορεία. Η Meysara υπογραμμίζει τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της επιμονής στη μετατροπή του καλλιτεχνικού της πάθους σε μια βιώσιμη καριέρα. Η εμπειρία της χρησιμεύει ως έμπνευση για άλλους που επιθυμούν να κυνηγήσουν τα όνειρά τους και να αφήσουν το στίγμα τους στη δημιουργική βιομηχανία.

Η ιστορία της Meysara υπογραμμίζει την πολυπλοκότητα του να βγαίνει κανείς μόνος του, ιδίως στον καλλιτεχνικό τομέα, όπου η επιτυχία ενός εγχειρήματος εξαρτάται συχνά τόσο από την προσωπική πεποίθηση όσο και από την ικανότητα να εμπλακεί με το κοινό. Μέσα από τους ειλικρινείς προβληματισμούς της, προσφέρει πολύτιμες συμβουλές σε επίδοξους καλλιτέχνες και επιχειρηματίες, τονίζοντας τον ρόλο της πίστης στις ιδέες του ατόμου και την ανάγκη να επικοινωνεί κανείς ενεργά και να μοιράζεται το όραμά του με τον κόσμο..



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Το μεγαλύτερο εμπόδιο που αντιμετώπισε η Meysara στο επαγγελματικό της ταξίδι ήταν να κάνει το πρώτο βήμα προς την ανεξαρτησία. Η μετάβαση από καλλιτέχνης σε αυτοαπασχολούμενη επιχειρηματία απαιτούσε μεγάλη αυτοπεποίθηση, όχι μόνο για να πιστέψει στις ιδέες της αλλά και για να τις παρουσιάσει δημόσια. Αυτή η πρόκληση ήταν ιδιαίτερα τρομακτική, επειδή περιλάμβανε τη μετάβαση από τη σύλληψη της ιδέας του έργου της στην ενεργή ενασχόληση με τον έξω κόσμο. Ο φόβος της δημόσιας έκθεσης και το ενδεχόμενο αποτυχίας ήταν σημαντικά εμπόδια που έπρεπε να ξεπεράσει.

Για να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις, η Meysara χρησιμοποίησε μια στρατηγική οπτικοποίησης και καθορισμού στόχων. Κατέγραψε σχολαστικά τις ιδέες και τους στόχους της, γεγονός που τη βοήθησε να αποσαφηνίσει και να εδραιώσει το όραμά της. Αυτή η διαδικασία οπτικοποίησης των στόχων της ήταν καθοριστικής σημασίας για την παρακίνηση της να αναλάβει δράση. Κατακερματίζοντας τους στόχους της σε διαχειρίσιμα βήματα, μπόρεσε να υλοποιήσει αποτελεσματικά τις ιδέες της. Επιπλέον, η Meysara επικεντρώθηκε στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης μέσω της εξάσκησης κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η δικτύωση και η ψιλοκουβέντα, οι οποίες πίστευε ότι ήταν απαραίτητες για τη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ θεωρίας και πράξης.

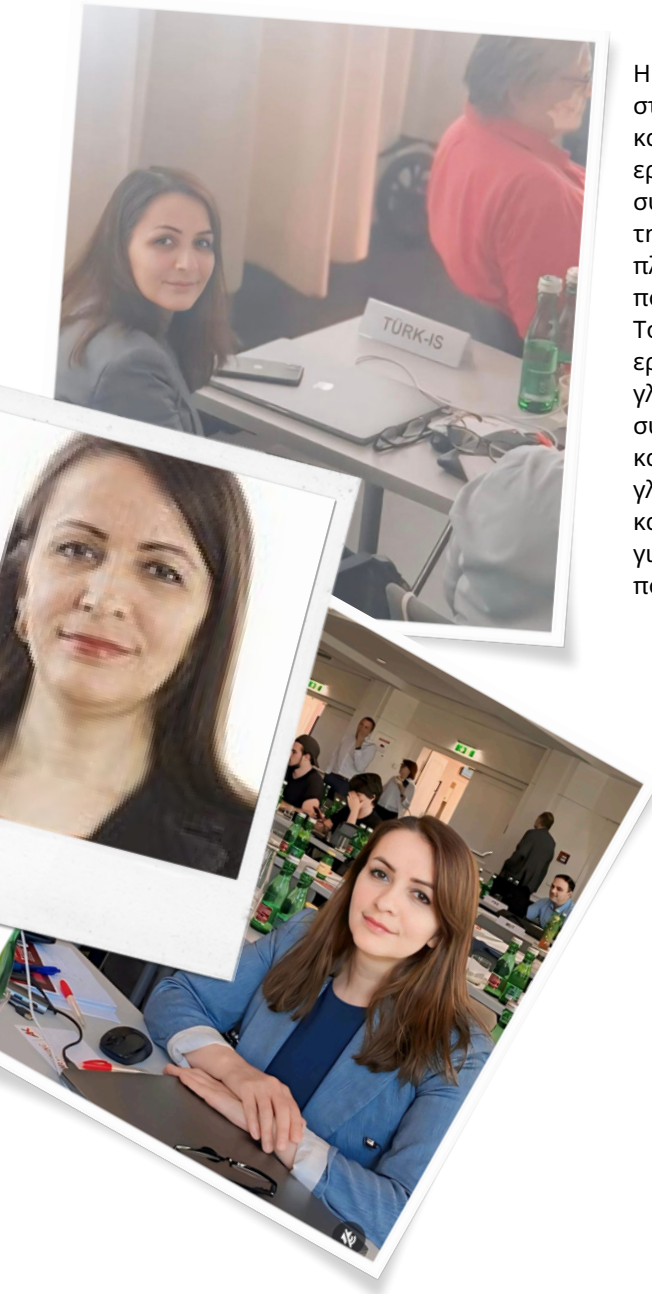
Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Αναλογιζόμενη το ταξίδι της, η Meysara συμβουλεύει τους νέους επαγγελματίες, ιδίως τις γυναίκες, να πιστεύουν στον εαυτό τους και να ξεπερνούν τα εσωτερικά εμπόδια κάνοντας το πρώτο βήμα, ακόμη και αν δεν είναι όλα τέλεια σχεδιασμένα. Τονίζει ότι οι απροσδόκητες εξελίξεις πρέπει να είναι ευπρόσδεκτες, καθώς μπορούν να οδηγήσουν σε νέες ευκαιρίες και μονοπάτια. Αγκαλιάζοντας τις αβεβαιότητες και αναλαμβάνοντας δράση, μπορεί κανείς να βρει σταδιακά το δρόμο του και να επιτύχει τους στόχους του. Η εμπειρία της Meysara δείχνει πώς η αποφασιστικότητα, ο στρατηγικός σχεδιασμός και το άνοιγμα σε νέες εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν στην επιτυχία τόσο σε προσωπικές όσο και σε επαγγελματικές προσπάθειες.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

MELEK SAGLAM



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Melek Saglam, ιδρύτρια της ομάδας προεκλογικής εκστρατείας Türk-İş στο Εργατικό Επιμελητήριο της Αυστρίας, μοιράζεται τη διαδρομή της και τις προκλήσεις που αντιμετώπισε ως μη μητρική ομιλήτρια που εργαζόταν σε διάφορες εταιρείες. Τα τελευταία 15 χρόνια, η Melek έχει συμβάλει σημαντικά μέσω της υπεράσπισης και της εμπλοκής της με την κοινότητα. Η εμπειρία της αναδεικνύει την πολυπλοκότητα της πλοήγησης σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον όπου η γλώσσα και η πολιτιστική ταυτότητα διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο.
Το έργο της Melek επικεντρώνεται στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ εργαζομένων και εταιρειών όσον αφορά τη χρήση της μητρικής γλώσσας στον εργασιακό χώρο. Έχει αναλάβει το ρόλο του συμβούλου του επιμελητηρίου, επισκεπτόμενη ενεργά επιχειρήσεις και συμμετέχοντας σε συζητήσεις σχετικά με την αξία της μητρικής γλώσσας των εργαζομένων. Αυτή η εισαγωγή δίνει τον τόνο για την κατανόηση των εμποδίων που αντιμετώπισε και της δέσμευσής της για την προώθηση της συμμετοχικότητας και του σεβασμού της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στον εργασιακό χώρο.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Το σημαντικότερο εμπόδιο που αντιμετώπισε η Melek ήταν το γλωσσικό εμπόδιο στην επαγγελματική της ζωή. Αν και η ικανότητά της να μιλάει μια άλλη γλώσσα θεωρήθηκε αρχικά ως πλεονέκτημα, αργότερα έγινε πρόκληση όταν οι εργοδότες δεν εκτιμούσαν τη μητρική της γλώσσα με τον ίδιο τρόπο όπως άλλες γλώσσες. Για να το αντιμετωπίσει αυτό, η Melek αφιερώθηκε στην κατανόηση και την υπεράσπιση της χρήσης της μητρικής γλώσσας στις εταιρείες, διασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι θα μπορούσαν να επικοινωνούν αποτελεσματικά με την πελατεία τους.
Η στρατηγική της Melek περιελάμβανε την ενεργό εμπλοκή με εταιρείες και εργαζόμενους για να συζητήσουν τη σημασία των μητρικών γλωσσών στον εργασιακό χώρο. Επιδίωξε να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό δίκτυο ατόμων που συμμερίζονταν τις απόψεις της, διασφαλίζοντας ότι δεν ήταν μόνη της στην υπεράσπισή της. Με τη συνεχή αμφισβήτηση του status quo, η Melek εργάστηκε για να ξεπεράσει τις προκλήσεις που αντιμετώπισε σχετικά με τη γλώσσα και να προωθήσει ένα εργασιακό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.

”I think you should just be proud of who you are.”

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Οι προσπάθειες της elek ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή της και ενίσχυσαν την υπερηφάνειά της για την πολιτιστική της κληρονομιά. Αναγνωρίζοντας την αξία της μητρικής της γλώσσας και της καταγωγής της, κατάφερε να μετατρέψει αυτό που κάποτε αποτελούσε πρόκληση σε πηγή δύναμης. Αυτό όχι μόνο την ενδυνάμωσε προσωπικά, αλλά την έχει επίσης τοποθετήσει ως ισχυρή υπέρμαχο της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στον εργασιακό χώρο.
Η επιμονή και η αποφασιστικότητά της ήταν καθοριστικές για την επιτυχία της. Η ικανότητα της Melek να διεξάγει ενδελεχή έρευνα, να αμφισβητεί την εξουσία και να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις όταν αντιμετωπίζει εμπόδια έχει συμβάλει καθοριστικά στα επιτεύγματά της. Το έργο της συνεχίζει να εμπνέει άλλους να αγκαλιάσουν την πολιτισμική τους ταυτότητα και να υπερασπιστούν τα δικαιώματά τους στον εργασιακό χώρο.

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

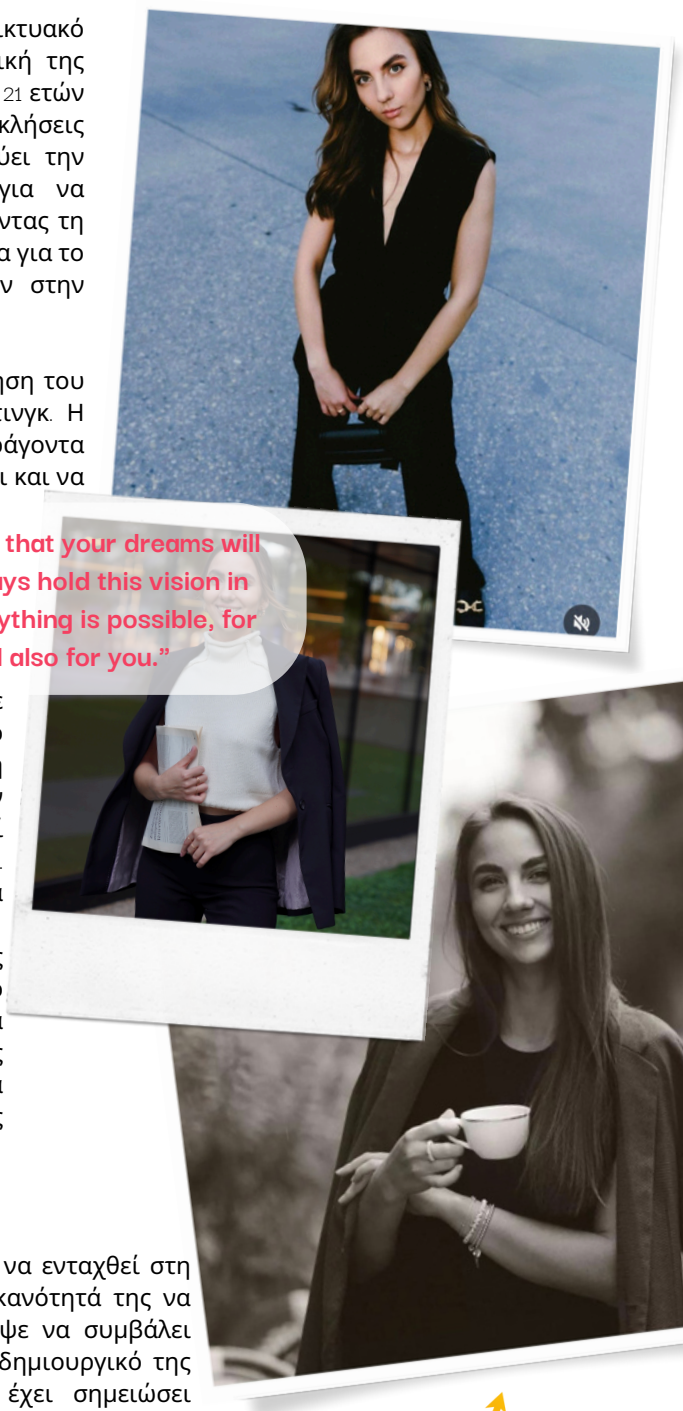
Co-funded by
the European Union

VASYLYNA HYRIAK

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Vasylyna Hyriak, γνωστή για τη δημιουργική της εξειδίκευση στο διαδικτυακό πρακτορείο μάρκετινγκ Whitecat Media, μοιράζεται την επαγγελματική της διαδρομή και τις εμπειρίες της. Μετακόμισε στην Αυστρία σε ηλικία 21 ετών για να σπουδάσει ψηφιακό μάρκετινγκ και αντιμετώπισε πολλές προκλήσεις στην εύρεση εργασίας στον τομέα της. Η ιστορία της αναδεικνύει την ανθεκτικότητα και την αποφασιστικότητα που απαιτούνται για να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια στις αρχές της καριέρας. Δημιουργώντας τη δική της πορεία εντός του οργανισμού, η Vasylyna αποτελεί παράδειγμα για το πώς η επιμονή και η δημιουργικότητα μπορούν να οδηγήσουν στην επαγγελματική ολοκλήρωση και επιτυχία.

Ο ρόλος της Vasylyna στη Whitecat Media επικεντρώνεται στην αξιοποίηση του δημιουργικού της οράματος και των δεξιοτήτων της στο μάρκετινγκ. Η μετάβασή της από άτομο που αναζητούσε εργασία σε βασικό παράγοντα του πρακτορείου υπογραμμίζει την ικανότητά της να προσαρμόζεται και να ευδοκιμεί σε έναν ανταγωνιστικό κλάδο.



"Dream a lot, believe that your dreams will come true, and always hold this vision in your head, that everything is possible, for everyone and also for you."

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η Vasylyna αντιμετώπισε μια σημαντική πρόκληση όταν μετακόμισε στο εξωτερικό και αγωνίστηκε να εξασφαλίσει μια θέση στο ψηφιακό μάρκετινγκ. Παρά τις πολυάριθμες απορρίψεις και την αρχική απογοήτευση, επέλεξε να κατευθύνει τις προσπάθειές της προς την αυτοαπασχόληση. Η απόφαση αυτή την οδήγησε να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη των δικών της έργων στο πλαίσιο της Whitecat Media. Αγκαλιάζοντας αυτή τη νέα κατεύθυνση, κατάφερε να ξεπεράσει τα εμπόδια που την είχαν αρχικά κρατήσει πίσω.
Η στρατηγική της περιελάμβανε τη χρήση των αποτυχιών της ως κίνητρο για την οικοδόμηση μιας επιτυχημένης καριέρας στο μάρκετινγκ. Αντί να τα παρατήσει, έκανε προληπτικά βήματα για να εδραιωθεί στον κλάδο. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο αντιμετώπισε τις άμεσες προκλήσεις της, αλλά της έδωσε επίσης την ευκαιρία να διαμορφώσει το επαγγελματικό της μέλλον σύμφωνα με το δικό της όραμα και τις δικές της δυνάμεις.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Η απόφαση της Vasylyna να ασχοληθεί με την αυτοαπασχόληση και να ενταχθεί στη Whitecat Media οδήγησε σε μια ικανοποιητική πορεία καριέρας. Η ικανότητά της να προσαρμόζεται και να επιμένει παρά τις απορρίψεις της επέτρεψε να συμβάλει σημαντικά στην επιτυχία του πρακτορείου. Επικεντρώνοντας στο δημιουργικό της όραμα και αξιοποιώντας τις δεξιότητές της στο μάρκετινγκ, έχει σημειώσει αξιοσημείωτο αντίκτυπο στον τομέα της.
Τα αποτελέσματα της προσέγγισής της περιλαμβάνουν προσωπική ικανοποίηση και επαγγελματική ανάπτυξη εντός του πρακτορείου. Η έμφαση που δίνει η Vasylyna στην ενσυναίσθηση και την επιμονή δεν τη βοήθησε μόνο να οικοδομήσει ισχυρές σχέσεις με τους πελάτες, αλλά και να καλλιεργήσει ένα συνεργατικό και υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας. Η εμπειρία της χρησιμεύει ως απόδειξη της σημασίας της ανθεκτικότητας, της αυτοπεποίθησης και της συνεχούς προσπάθειας για την επίτευξη επαγγελματικής επιτυχίας.

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

MASHIAH SHEIKH



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Στη συνέντευξη, η Mashiah Sheikh, υπεύθυνη βιωσιμότητας σε φαρμακευτική εταιρεία, μοιράζεται πληροφορίες για την επαγγελματική της πορεία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στο ρόλο της. Ως κάποιος που επικεντρώνεται κυρίως στην επικοινωνία και τους ανθρώπους και την κουλτούρα, η εργασία της Mashiah περιστρέφεται γύρω από την κοινωνική βιωσιμότητα. Ο ρόλος της περιλαμβάνει την αντιμετώπιση τόσο των εσωτερικών όσο και των εξωτερικών πτυχών της βιωσιμότητας, συμπεριλαμβανομένης της ευημερίας των εργαζομένων και της εμπλοκής στην κοινότητα. Αυτή η πολύπλευρη θέση απαιτεί ένα μείγμα δεξιοτήτων για την πλοήγηση στο εξελισσόμενο τοπίο της βιωσιμότητας, το οποίο βρίσκει τόσο προκλητικό όσο και ικανοποιητικό.
Η καριέρα της Mashiah στον τομέα της βιωσιμότητας χαρακτηρίζεται από την έμφαση που δίνει στην κοινωνική βιωσιμότητα, τονίζοντας τη σημασία της ευθυγράμμισης των πρακτικών της εταιρείας με τις ευρύτερες κοινωνικές ανάγκες. Η εμπειρία της αντικατοπτρίζει τη δέσμευσή της να διασφαλίζει ότι οι πρωτοβουλίες της εταιρείας όχι μόνο συμμορφώνονται με τους κανονισμούς αλλά και συνηγορούν υπέρ της ουσιαστικής αλλαγής. Η συνομιλία αποκαλύπτει την αφοσίωσή της στη δημιουργία ευαισθητοποίησης και στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας ενσυναίσθησης εντός του οργανισμού και της κοινότητας που εξυπηρετεί.

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετώπισε η Mashiah ήταν η πρόκληση να καθορίσει την πορεία της στον ταχέως εξελισσόμενο τομέα της βιωσιμότητας. Με τις πρακτικές και τις προτεραιότητες της αειφορίας να αλλάζουν συνεχώς, δυσκολεύτηκε να καθορίσει αν θα επικεντρωθεί στη συμμόρφωση ή στην υπεράσπιση. Αυτή η ασάφεια, σε συνδυασμό με τον γρήγορο ρυθμό των αλλαγών, καθιστούσε δύσκολη τη χάραξη ενός ξεκάθαρου ρόλου. Η Mashiah ξεπέρασε αυτή την πρόκληση αναλογιζόμενη τα ενδιαφέροντά της και ευθυγραμμίζοντάς τα με τον επαγγελματικό της ρόλο. Ανακάλυψε ότι το πάθος της ήταν η κοινωνική βιωσιμότητα και η επικοινωνία, με αποτέλεσμα να επικεντρωθεί σε αυτούς τους τομείς για να συμβάλει αποτελεσματικά στους στόχους βιωσιμότητας της εταιρείας.
Η προσέγγιση της Mashiah για να ξεπεράσει αυτά τα εμπόδια περιελάμβανε μια διαδικασία αυτογνωσίας και προσαρμογής. Εστιάζοντας στα δυνατά της σημεία και τα ενδιαφέροντά της στην επικοινωνία και τη δημιουργία ευαισθητοποίησης, κατάφερε να βρει μια θέση που όχι μόνο της ταίριαζε αλλά και προσέφερε αξία στον οργανισμό της. Αυτή η στρατηγική της επέτρεψε να περιηγηθεί στις πολυπλοκότητες του ρόλου της και να παραμείνει επίκαιρη σε έναν τομέα που εξελίσσεται συνεχώς.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Ως αποτέλεσμα της στρατηγικής της εστίασης και της προσαρμοστικότητάς της, η Mashiah μπόρεσε να περιηγηθεί αποτελεσματικά στις πολυπλοκότητες του τομέα της βιωσιμότητας. Καθορίζοντας με σαφήνεια την επαγγελματική της πορεία και ενημερώνοντας συνεχώς τις γνώσεις της, έχει διατηρήσει τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητά της στο ρόλο της. Το έργο της στον τομέα της κοινωνικής βιωσιμότητας, ιδίως όσον αφορά την επικοινωνία και την κουλτούρα εντός της εταιρείας, έχει πιθανότατα συμβάλει στους ευρύτερους στόχους βιωσιμότητας της εταιρείας. Μέσω των προσπαθειών της, κατάφερε να διαμορφώσει μια θέση για τον εαυτό της και να προωθήσει ουσιαστικό αντίκτυπο στον τομέα της ειδικότητάς της.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΣΛΑΝΔΙΑ

STEP BY STEP

Sfs
Adult
Education
Iceland

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

SANDRA BJÖRK JÓHANNSDÓTTIR

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Γνωρίστε τη Sandra Björk Jóhannsdóttir, μια 52χρονη γυναίκα από το Ρέικιαβικ της Ισλανδίας, της οποίας η ιστορία ζωής είναι τόσο συναρπαστική όσο και εμπνευσμένη. Διασχίζοντας τους ρόλους της ως δικηγόρος στη Lagaréttur / Lögmannsstofa και στην Dattaca Labs, καθώς και ως ειδικός στα οικονομικά ενός συνδικάτου, το ταξίδι της Sandra είναι ένα ταξίδι ανθεκτικότητας και επανεφεύρεσης. Η πορεία της ξεκίνησε στο Háskólinn á Bifröst, όπου έθεσε τα ακαδημαϊκά θεμέλια για την πολύπλευρη καριέρα της. Πέρα όμως από τους επαγγελματικούς της τίτλους, η Sandra είναι μητέρα, κόρη και γυναίκα που ξεπέρασε τα σκαμπανεβάσματα της ζωής με αξιοσημείωτη δύναμη. Η διαίσθησή της, την οποία με αγάπη αποκαλεί εσωτερική πυξίδα, την έχει καθοδηγήσει μέσα από τις αβεβαιότητες της ζωής, ιδίως στις πιο δύσκολες στιγμές.



"Πιστεύω στη δύναμη της ανοιχτής επικοινωνίας και στην αξία των αληθινών φίλων που σου συμπαραστέκονται ό,τι κι αν συμβεί. Η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση είναι το κλειδί για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και κατανόησης, και το να παραμένεις ευέλικτος και προσανατολισμένος στη λύση με ανοιχτό μυαλό."





Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η ζωή δοκίμασε τη Σάντρα με τρόπους που δεν είχε φανταστεί ποτέ. Στα 34 της, βρέθηκε σε σταυροδρόμι όταν η προδοσία κλόνισε τα θεμέλια της προσωπικής και οικονομικής της ζωής. Αναγκασμένη να πουλήσει το διαμέρισμά της και να κάνει μια νέα αρχή, η Σάντρα πήρε τη γενναία απόφαση να μετακομίσει στην εξοχή και να επιστρέψει στο σχολείο. Δεν επρόκειτο απλώς για την απόκτηση πτυχίου, αλλά για την ανοικοδόμηση της ζωής της από την αρχή. Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, η Σάντρα βρήκε παρηγοριά στις σπουδές της και δύναμη στην υποστήριξη των στενών φίλων της. Συνειδητοποίησε ότι η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση δεν ήταν απλώς επαγγελματικές δεξιότητες, αλλά σανίδα σωτηρίας. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, έμαθε να είναι ευέλικτη και να προσεγγίζει κάθε πρόκληση με ανοιχτό μυαλό και στάση προσανατολισμένη στη λύση. Ο γιος της, ο οποίος ήταν τότε μόλις έξι ετών, έγινε το μεγαλύτερο κίνητρό της, υπενθυμίζοντάς της καθημερινά γιατί έπρεπε να συνεχίσει να προχωράει μπροστά.

"Αγκαλιάστε την αλλαγή, πιστέψτε στον εαυτό σας και να οδηγείτε πάντα με ενσυναίσθηση. Αυτές είναι οι αρχές που με καθοδήγησαν κατά τη διάρκεια της καριέρας μου και με βοήθησαν να ξεπεράσω τις προκλήσεις που αντιμετώπισα».

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Σήμερα, η Sandra είναι μια ζωντανή απόδειξη της δύναμης της ανθεκτικότητας. Δεν είναι απλώς δικηγόρος ή ειδικός στα οικονομικά- είναι μια επιζήσασα που μετέτρεψε τον πόνο της σε σκοπό. Η ιστορία της αποτελεί φάρο για άλλες γυναίκες, δείχνοντάς τους ότι μπορούν να ξεπεραστούν, ανεξάρτητα από το πόσο τρομακτικές φαίνονται οι προκλήσεις της ζωής. Η συμβουλή της Σάντρα είναι απλή αλλά και βαθιά: κυνηγήστε τα όνειρά σας, χωρίστε τα σε διαχειρίσιμα βήματα και, κυρίως, εμπιστευτείτε τον εαυτό σας. Κοιτάζοντας μπροστά, η Sandra είναι ενθουσιασμένη για το μέλλον και ανυπομονεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται προσωπικά και επαγγελματικά. Γνωρίζει ότι το ταξίδι δεν έχει τελειώσει και είναι έτοιμη για ό,τι έρθει στη συνέχεια.

Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Bryndís Óskarsdóttir

Εισαγωγή στη συνέντευξη



HDisa Óskarsdóttir είναι μια πολύπλευρη δημιουργός, γνωστή για το συνδυασμό των ταλέντων της ως γραφίστρια, τεχνικός τροφίμων και προπονήτρια σε έναν μοναδικό ρόλο ως «δημιουργός ιδεών». Το πάθος της έγκειται στην εύρεση ομορφιάς και δυνατοτήτων στα παραγνωρισμένα ή πεταμένα πράγματα, μια φιλοσοφία που έχει συνθέσει στο διαδικτυακό της μάθημα «Από τα σκουπίδια στους θησαυρούς». Αυτό το μάθημα δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους και να μετατρέψουν καθημερινά αντικείμενα σε κάτι όμορφο και ουσιαστικό. Το δημιουργικό ταξίδι της Disa καλύπτει πάνω από 20 χρόνια και η δουλειά της έχει τις ρίζες της στην καλλιτεχνική έκφραση και την πρακτική επίλυση προβλημάτων.

Πέρα από τις δημιουργικές προσπάθειές της, η Disa είναι επίσης παθιασμένη με την ενδυνάμωση των άλλων. Διδάσκει τους ανθρώπους να ξεκλειδώνουν το δημιουργικό τους δυναμικό, σκεπτόμενοι έξω από το κουτί και αγκαλιάζοντας τη διαίσθησή τους. Η δουλειά της δεν αφορά μόνο την τέχνη - αφορά την έμπνευση των ανθρώπων να πάρουν τον έλεγχο της ζωής τους και να δουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.

«Κάθε δυσκολία είναι μια ευκαιρία να μάθουμε, να αναπτυχθούμε και, τελικά, να δημιουργήσουμε κάτι ακόμα καλύτερο».



Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Όπως πολλοί επιχειρηματίες, η Disa αντιμετώπισε σημαντικά εμπόδια τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική της ζωή. Μια από τις πιο δύσκολες προκλήσεις που αντιμετώπισε ήταν όταν η τουριστική της εταιρεία παραλίγο να γονατίσει από αβάσιμες φήμες που διαδόθηκαν μέσω των μέσων ενημέρωσης. Χωρίς να έχει τη δύναμη να αντιδράσει στον αρνητικό Τύπο, η Disa βίωσε την αδυναμία που αντιμετωπίζουν πολλοί ιδιοκτήτες μικρών επιχειρήσεων όταν έρχονται αντιμέτωποι με εξωτερικές δυνάμεις πέρα από τον έλεγχό τους. Για να προστεθεί στην πίεση, μετά από μια δεκαετία αφοσιωμένης ανάπτυξης, το ξενοδοχειακό της έργο σταμάτησε απότομα όταν ο δήμος κατήγγειλε τη σύμβαση με την εταιρεία της. Αυτές οι διαδοχικές προκλήσεις ήταν καταστροφικές και ανάγκασαν τη Disa να επανεκτιμήσει την πορεία της και να βρει έναν τρόπο να προχωρήσει μπροστά.

Παρά τις αναποδιές αυτές, η Disa στηρίχθηκε στη δημιουργικότητα και τις ικανότητές της στην επίλυση προβλημάτων. Αντί να μένει στα εμπόδια, τα είδε ως σημάδια για να εξερευνήσει νέες ευκαιρίες. Η ικανότητά της να προσαρμόζεται και να αγκαλιάζει τις αλλαγές της επέτρεψε να αναζητά νέες κατευθύνσεις, παραμένοντας θετική ακόμη και όταν το όνειρο που είχε χτίσει κατέρρευσε.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, η Disa ανέπτυξε μια ανθεκτική νοοτροπία που τη βοήθησε να ευδοκιμήσει προσωπικά και επαγγελματικά. Πιστεύει ακράδαντα σε τρεις βασικές αρχές: ενεργή ακρόαση, αυτοπεποίθηση και ευελιξία. Αυτές οι ιδιότητες της επέτρεψαν να ξεπεράσει τις προκλήσεις και να τις μετατρέψει σε σκαλοπάτια για πιο τεράστια επιτυχία. Το έργο της σήμερα, ιδιαίτερα μέσω του «From Trash to Treasures», αντανακλά την πεποίθησή της ότι υπάρχει πάντα ένας δρόμος προς τα εμπρός - είτε πρόκειται για δημιουργική έκφραση είτε απλώς για την εύρεση μιας νέας προοπτικής στις προκλήσεις της ζωής.

Η Disa χρησιμοποιεί τώρα τις εμπειρίες της για να εμπνεύσει άλλους, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να προσεγγίζουν τα προβλήματά τους με ανοιχτό μυαλό και να πιστεύουν στις δικές τους ικανότητες.

Breaking the Ceiling

Hrönn Hjálmarsdóttir

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Hrönn Hjálmarsdóttir είναι μια 53χρονη αναλυτής επιχειρήσεων, προπονήτρια υγείας και εκπαιδεύτρια τρόπου ζωής με πάθος για την ενδυνάμωση των άλλων μέσω της υγείας και της ευεξίας. Με καταγωγή από την Ισλανδία, η Hrönn είναι επίσης αφοσιωμένη σύζυγος και μητέρα δύο εφήβων. Αφού εργάστηκε σε έναν απαιτητικό επιχειρηματικό ρόλο στην Ισλανδία, η ζωή της Hrönn πήρε σημαντική στροφή όταν μετακόμισε με την οικογένειά της στη νότια Γερμανία. Αυτή η μετεγκατάσταση σηματοδότησε μια δραματική αλλαγή, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο, καθώς η Hrönn πέρασε από μια καριέρα με γρήγορους ρυθμούς στο να γίνει νοικοκυρά σε μια νέα χώρα με πολύ διαφορετική κοινωνική δομή. Με την αποφασιστικότητά της, έχτισε μια νέα καριέρα στην προπόνηση υγείας, με έμφαση στη διατροφή και την ευεξία, ενώ παράλληλα αγκάλιασε τις προκλήσεις ενός ξένου περιβάλλοντος.



"Μην εγκαταλείπετε ποτέ τα όνειρά σας, όσο δύσκολο και αν φαίνεται το ταξίδι. Να έχετε ανοιχτό μυαλό, να είστε ανθεκτικοί και να εμπιστεύεστε τον εαυτό σας - υπάρχει πάντα ένας δρόμος προς τα εμπρός, αν πιστεύετε στις δυνατότητες».

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισε η Hrönn ήταν η ξαφνική αλλαγή της ταυτότητας και του ρόλου της όταν μετακόμισε στη Γερμανία. Από μια ακμάζουσα επαγγελματίας επιχειρηματίας σε μια νοικοκυρά σε μια άγνωστη χώρα, αγωνίστηκε να βρει σκοπό και κατεύθυνση στη νέα της ζωή. Η απομόνωση, σε συνδυασμό με την έλλειψη κοινότητας και τις πολιτισμικές διαφορές, την δυσκόλεψε να ευδοκιμήσει.

Παρά τα εμπόδια αυτά, η Hrönn στράφηκε στο μακροχρόνιο ενδιαφέρον της για τη διατροφή και την υγεία ως έναν τρόπο να βρει την ολοκλήρωση και την ανάπτυξη. Άρχισε να σπουδάζει επιστήμη της διατροφής και έγινε προπονήτρια υγείας μέσω προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, ενώ παράλληλα διαχειριζόταν τις απαιτήσεις του να είναι μητέρα σε μια ξένη χώρα. Το γλωσσικό εμπόδιο ήταν σημαντικό, αλλά η ανθεκτικότητα και η αποφασιστικότητα της Hrönn τη βοήθησαν να τα καταφέρει και τελικά άρχισε να χτίζει τη δική της επιχείρηση, μοιραζόμενη συνταγές και συμβουλές υγείας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό το επιχειρηματικό πνεύμα της επέτρεψε να ανακτήσει την αίσθηση του ελέγχου και του σκοπού στη ζωή της.



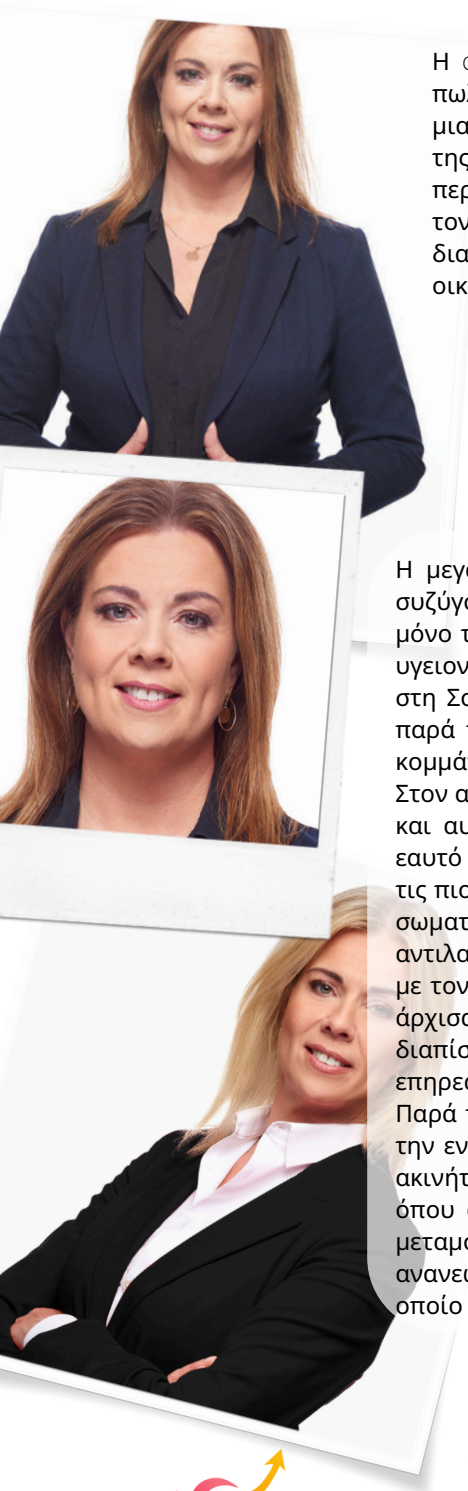
Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Σήμερα, η Hrönn έχει καθιερωθεί ως επιτυχημένη προπονήτρια υγείας και εκπαιδεύτρια τρόπου ζωής, καθοδηγώντας άλλους στο ταξίδι της υγείας τους. Οι εμπειρίες της έχουν διαμορφώσει την προσέγγισή της στην προπόνηση, δίνοντας έμφαση στη σημασία της αυτοπεποίθησης, της ανθεκτικότητας και της ανοιχτής διάθεσης στις ευκαιρίες της ζωής. Αφού επέστρεψε στην Ισλανδία, η Hrönn αντιμετώπισε την πρόκληση να ξεκινήσει την επιχείρησή της από το μηδέν, χωρίς ισχυρό δίκτυο ή διασυνδέσεις. Ωστόσο, η επιμονή της και η πίστη στο όραμά της της επέτρεψαν να ξαναχτίσει την καριέρα της και να εξασφαλίσει μια θέση εργασίας στον τομέα της υγείας.

Η ιστορία της Hrönn είναι μια ιστορία επιμονής και προσαρμοστικότητας. Ενθαρρύνει τους άλλους να μην εγκαταλείπουν ποτέ τα όνειρά τους, να παραμένουν ανοιχτοί σε νέες δυνατότητες και να προσεγγίζουν τη ζωή με αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα. Το ταξίδι της είναι μια απόδειξη της δύναμης της προσωπικής ανάπτυξης, ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς.

Co-funded by
the European Union

Guðný Þorsteinsdóttir



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Guðný Þosteinsdóttir είναι αφοσιωμένη μητέρα, γιαγιά και έμπειρη επαγγελματίας στις πωλήσεις και το μάρκετινγκ. Με πάνω από 25 χρόνια εμπειρίας στον κλάδο, η Guðný έκανε μια σημαντική στροφή στην καριέρα της πριν από τέσσερα χρόνια, αποκτώντας την άδειά της ως μεσίτρια ακινήτων. Αλλά το ταξίδι της ζωής της έχει σημαδευτεί από πολύ περισσότερα από τις αλλαγές καριέρας. Σε ηλικία 43 ετών, η Guðný έμεινε χήρα, χάνοντας τον σύζυγό της μετά από 18μηνη μάχη με τον καρκίνο. Αυτή η καταστροφική εμπειρία διαμόρφωσε τη ζωή της, αναγκάζοντάς την να ανοικοδομήσει τον εαυτό της και την οικογένειά της, ενώ παράλληλα περνούσε μέσα από τεράστιο πένθος.

"Ακόμα και μετά τις πιο δύσκολες προκλήσεις της ζωής, μπορείτε να ξαναχτίσετε και να ευδοκιμήσετε. Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας, μείνετε ανοιχτοί σε νέα ξεκινήματα και μην εγκαταλείπετε ποτέ τα όνειρά σας».

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπισε η Guðný ήταν η καταστροφική απώλεια του συζύγου της από καρκίνο. Ως νεαρή χήρα με παιδιά, η Guðný έπρεπε να αντιμετωπίσει όχι μόνο το τεράστιο πένθος της αλλά και τους αγώνες της για την πλοήγηση σε ένα σύστημα υγειονομικής περίθαλψης που ένιωθε ότι απογοήτευσε την οικογένειά της. Η μετακόμιση στη Σουηδία για τη θεραπεία του συζύγου της ήταν μια προσπάθεια να τον σώσει, αλλά παρά τις ελπίδες τους, η θεραπεία ήταν ανεπιτυχής, αφήνοντας την Guðný να μαζέψει τα κομμάτια της ζωής της σε μια ξένη χώρα.

Στον απόηχο αυτής της τραγωδίας, η Guðný έμεινε να παλεύει με συναισθήματα απομόνωσης και αυτοαμφισβήτησης. Αρχικά, επέλεξε να αναλάβει μια ήσυχη δουλειά, δίνοντας στον εαυτό της χρόνο να θεραπευτεί και να ξαναχτίσει την αυτοπεποίθησή της. Ωστόσο, μια από τις πιο προσωπικές προκλήσεις που αντιμετώπισε δεν ήταν μόνο συναισθηματική αλλά και σωματική - η Guðný πάλευε με το βάρος της και τον αντίκτυπο που είχε στο πώς την αντιλαμβάνονταν οι άλλοι. Αφού έχασε 25 κιλά, παρατήρησε μια έντονη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο την αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι. Μοιράζεται με ειλικρίνεια ότι «οι άνθρωποι άρχισαν να ακούνε περισσότερο την "Guðný τη λεπτή" παρά την "Guðný τη χοντρή"». Αυτή η διαπίστωση την επηρέασε βαθιά, αναδεικνύοντας τις κοινωνικές προκαταλήψεις που συχνά επηρεάζουν τις γυναίκες, ιδίως σε ανδροκρατούμενους τομείς.

Παρά τα εμπόδια αυτά, η Guðný βρήκε τη δύναμη να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό της. Με την ενθάρρυνση του συντρόφου της, αποφάσισε να ακολουθήσει καριέρα στον τομέα των ακινήτων, παρά τις ανησυχίες για την οικονομική αστάθεια και την είσοδο σε ένα επάγγελμα όπου οι γυναίκες, ιδίως οι γυναίκες μέσης ηλικίας, συχνά παραβλέπονται. Η προσωπική μεταμόρφωση της Guðný -τόσο όσον αφορά την εξωτερική της εμφάνιση όσο και την ανανεωμένη αίσθηση αυτοπεποίθησής της- έπαιξε καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο προσέγγισε αυτό το νέο κεφάλαιο της ζωής της.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Σήμερα, ο Guðný είναι ένας επιτυχημένος κτηματομεσίτης και ένα ισχυρό παράδειγμα ανθεκτικότητας. Το ταξίδι της αντικατοπτρίζει όχι μόνο το ξεπέρασμα της προσωπικής απώλειας, αλλά και την υιοθέτηση της αλλαγής, τόσο στον εαυτό της όσο και στο πώς την αντιλαμβάνονταν οι άλλοι μετά την απώλεια 25 κιλών. Αυτή η μεταμόρφωση ανέδειξε τη σημασία της αυτοπεποίθησης για την απόκτηση σεβασμού και προσοχής.

Η Guðný χρησιμοποιεί τώρα τις εμπειρίες της για να εμπνεύσει άλλους, δίνοντας έμφαση στην ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Η ιστορία της δείχνει ότι, ακόμη και μετά τις πιο δύσκολες προκλήσεις της ζωής, είναι δυνατόν να ξαναχτιστείς, να ανακτήσεις την αυτοπεποίθησή σου και να ευδοκιμήσεις.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

Breaking
the Ceiling

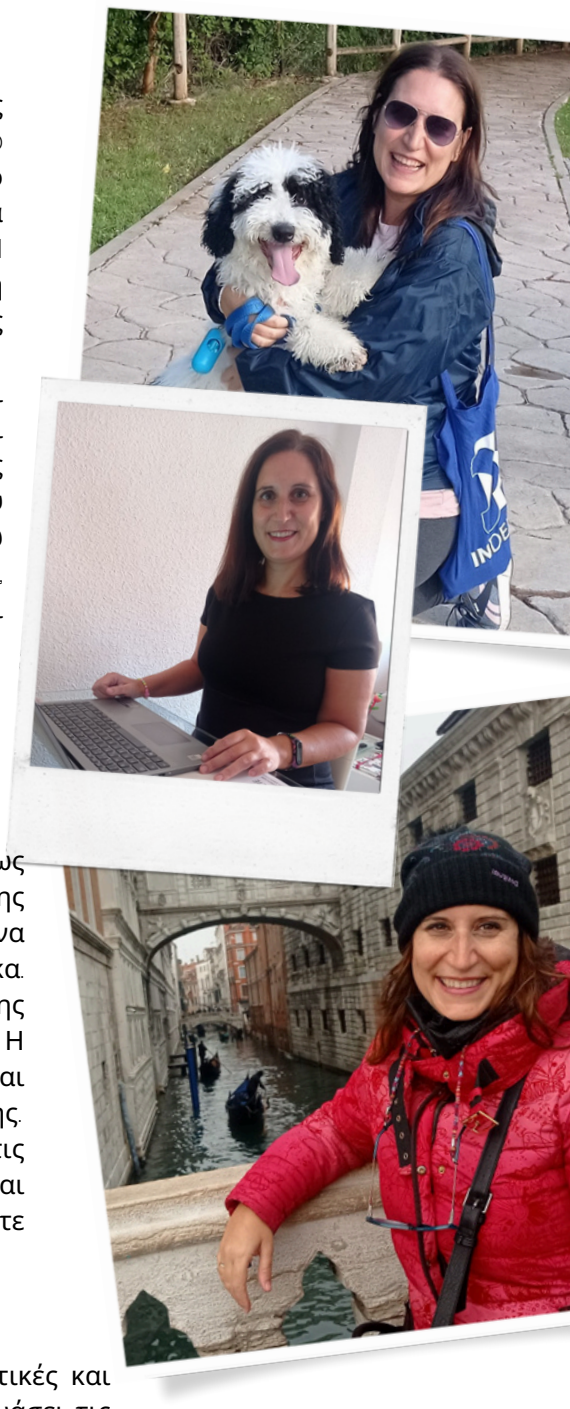
ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΣΠΑΝΙΑ

INDEPCIE

INDEPCIE

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

INMACULADA CARMONA



Εισαγωγή στη συνέντευξη

Η Inmaculada Carmona είναι έμπειρη επαγγελματίας στον τομέα της εκπαίδευσης και διευθύνουσα σύμβουλος του οργανισμού PODERÍO στην Ισπανία. Με πτυχίο στην αγγλική φιλολογία και πιστοποιητικό παιδαγωγικής επάρκειας, η Inmaculada μπορεί να υπερηφανεύεται για μια εντυπωσιακή 20ετή καριέρα ως καθηγήτρια ξένων γλωσσών. Η εμπειρία της εκτείνεται τόσο στην τυπική όσο και στη μη τυπική εκπαίδευση, απευθυνόμενη σε μαθητές όλων των ηλικιών, από μαθητές δημοτικού έως ενήλικες.

Εκτός από το εκτεταμένο διδακτικό της υπόβαθρο, η Inmaculada έχει βαθιά κατανόηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και έχει εκπαιδεύσει με επιτυχία ενήλικες σε δεξιότητες απασχόλησης. Ως διευθύνουσα σύμβουλος της PODERÍO, ενός διεπιστημονικού οργανισμού κατάρτισης, η Inmaculada ηγείται μιας ομάδας οκτώ εμπειρογνωμόνων σε διάφορους τομείς, όπως η διδασκαλία γλωσσών, η προπόνηση, η συναισθηματική νοημοσύνη, η παιδαγωγική και οι διεθνείς σχέσεις.

"My advice to women is to never abandon their goals, despite the difficulties."

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Από την εκτεταμένη επαγγελματική της εμπειρία άνω των 20 ετών ως ηγέτης και εργαζόμενη, η Inmaculada έχει αντιμετωπίσει το εμπόδιο της προκατάληψης λόγω φύλου. Έχει διαπιστώσει ότι είναι πιο δύσκολο να την εκτιμούν και να τη σέβονται απλώς και μόνο επειδή είναι γυναίκα. Έχει παρατηρήσει ότι συχνά τηρούν υψηλότερα πρότυπα και της συμπεριφέρονται χειρότερα από τους άνδρες συναδέλφους της. Η Inmaculada μοιράζεται ότι ακόμη και σήμερα, ορισμένοι άνδρες και γυναίκες αμφισβητούν την ικανότητά της να ηγηθεί λόγω του φύλου της. Παρ' όλα αυτά, συνεχίζει να εργάζεται για να ξεπεράσει αυτές τις προκλήσεις, αναδεικνύοντας καθημερινά τις ικανότητές της και αποδεικνύοντας ότι μπορεί να αποδώσει εξίσου καλά με οποιονδήποτε άνδρα στη θέση της.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Τα τελευταία χρόνια, η Inmaculada έχει βιώσει σημαντικές επαγγελματικές και προσωπικές αλλαγές. Σε αυτές περιλαμβάνεται η πρόκληση να συνδυάσει τις οικογενειακές υποχρεώσεις της, αφού έγινε μητέρα δύο θυγατέρων, παράλληλα με τις επαγγελματικές της υποχρεώσεις. Ενώ ήταν πάντα αφοσιωμένη στη διδασκαλία, έχει γίνει μάρτυρας αξιοσημείωτων αλλαγών στο εκπαιδευτικό τοπίο, ιδίως με την αύξηση της διαδικτυακής διδασκαλίας λόγω της πανδημίας COVID-19 και των μεταβαλλόμενων μαθησιακών προτιμήσεων των νεότερων γενεών. Κατά συνέπεια, έπρεπε να προσαρμόζεται συνεχώς στις αλλαγές αυτές για να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις αναδυόμενες προκλήσεις.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

AGATHE BELLAMY

Εισαγωγή στη συνέντευξη



Η Agathe Bellamy είναι η διευθύνουσα σύμβουλος και ιδρύτρια του Shore2Shore, ενός ισπανικού διαδικτυακού πρακτορείου με έδρα τα Κανάρια Νησιά, το οποίο ειδικεύεται στην οργάνωση εκδρομών στη στεριά για τους επιβάτες κρουαζιέρας. Υπό την ηγεσία της Agathe, η εταιρεία έχει αναπτυχθεί σημαντικά, διαχειριζόμενη μια αφοσιωμένη ομάδα 15 ατόμων, μαζί με συνεργασίες σε διάφορες χώρες.

Η Shore2Shore ξεκίνησε το ταξίδι της με ένα μοναδικό θεμέλιο: μια ομάδα που αποτελείται εξ ολοκλήρου από γυναίκες. Αυτή η αρχική ομάδα έθεσε τα θεμέλια για την ισχυρή έμφαση που δίνει η εταιρεία στη συνεργασία, τη συμμετοχικότητα και την αριστεία, οι οποίες αποτελούν βασικές αξίες σήμερα. Σε αυτή τη συνέντευξη, θα εμβαθύνουμε στις απόψεις της Agathe για τον κλάδο των εκδρομών κρουαζιέρας, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες που αντιμετώπισε και το όραμά της για το μέλλον.

«Πιστέψτε στον εαυτό σας- μόνο εσείς μπορείτε να πετύχετε τους στόχους σας. Μην αφήσεις κανέναν να σου κόψει τα φτερά- αν δεν προσπαθήσεις, δεν θα πετύχεις ποτέ».

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια που αντιμετώπισε η Agathe ως υψηλόβαθμο στέλεχος είναι η προκατάληψη λόγω φύλου και τα σεξιστικά σχόλια λόγω του ότι είναι γυναίκα. Επιπλέον, η πανδημία COVID-19 αποτέλεσε σημαντικό σημείο καμπής για την εταιρεία, καθώς ο τομέας του τουρισμού γνώρισε διετή παύση, αναγκάζοντάς την να ξεκινήσει από το μηδέν.

Για να ξεπεράσει αυτές τις προκλήσεις, η Agathe βασιζόταν πάντα στις ικανότητές της, την ανθεκτικότητά της και το όραμά της για την εταιρεία. Αυτή η ακλόνητη αυτοπεποίθηση υπήρξε καθοριστική για την πλοήγηση και την υπέρβαση των δυσκολιών που αντιμετώπισε τα τελευταία 15 χρόνια της επαγγελματικής της σταδιοδρομίας.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Μετά την επαναλειτουργία μετά την πανδημία, η Agathe έπρεπε να αναπτύξει σε μεγάλο βαθμό τις ικανότητές της στην ευελιξία για να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση. Επέστρεψε με περισσότερη δύναμη, ιδέες και το επιχειρηματικό πνεύμα που τη χαρακτηρίζει, γεγονός που της επέτρεψε να συνεχίσει να αναπτύσσεται επαγγελματικά. Για παράδειγμα, τον πρώτο χρόνο μετά την επαναλειτουργία, εξυπηρέτησαν 30.000 πελάτες- σε αυτό το τελευταίο έτος, το 2024, εξυπηρέτησαν περίπου 200.000 έως 250.000 πελάτες ετησίως.

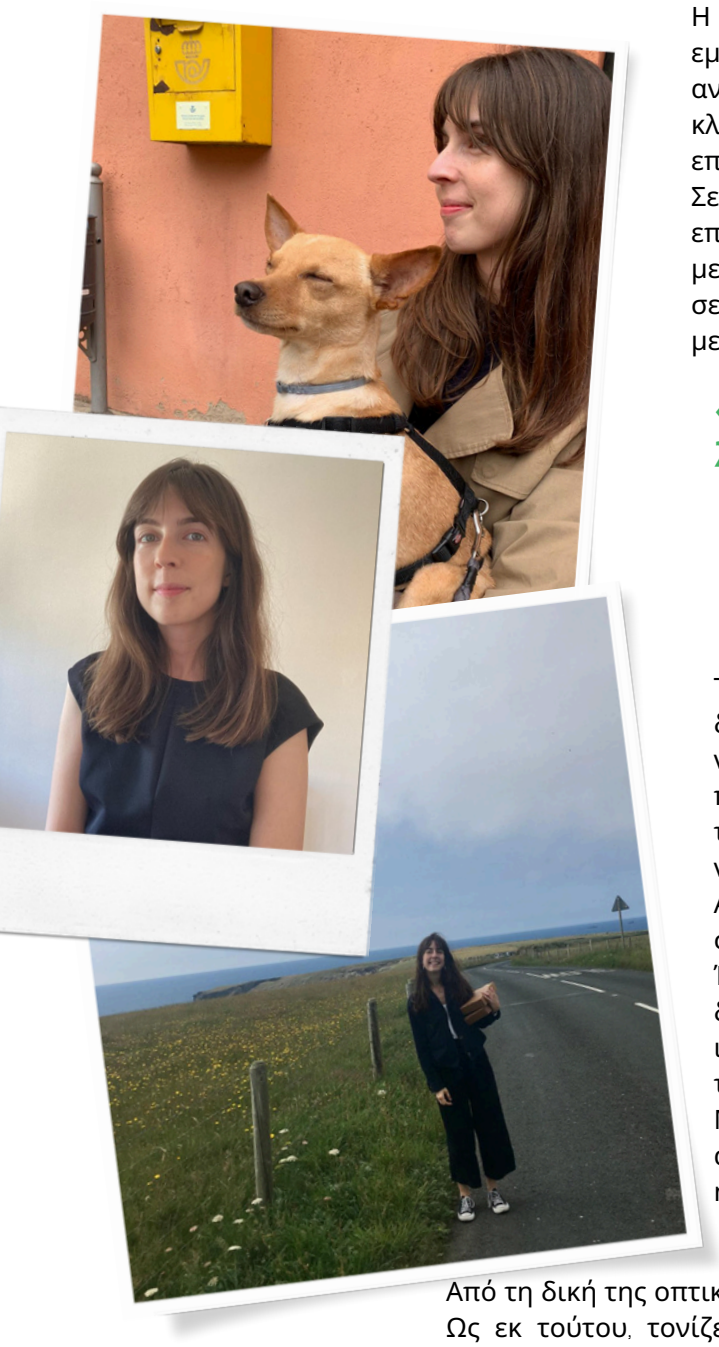
Breaking the Ceiling

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146

Co-funded by
the European Union

BLANCA CARO

Εισαγωγή στη συνέντευξη



Η Blanca Caro είναι μια νέα επαγγελματίας με αρκετά χρόνια εμπειρίας. Στο παρελθόν εργάστηκε ως διευθύντρια στο ανδρικό τμήμα μιας παγκοσμίου φήμης εταιρείας κλωστοϋφαντουργίας στην Αγγλία και σήμερα είναι επιμελήτρια σε έναν ακαδημαϊκό εκδοτικό οίκο.
Σε αυτή τη συνέντευξη, διερευνούμε πώς, για τις επαγγελματίες γυναίκες, προκύπτει συχνά ένα διπλό μειονέκτημα -το να είναι και νέες και γυναίκες- που οδηγεί σε καταστάσεις όπου τυγχάνουν λιγότερο ευνοϊκής μεταχείρισης λόγω του νεαρού της ηλικίας τους.

«Σκεφτείτε τις ενέργειές σας κάθε μέρα και χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο για να σημειώνετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας».

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Το μεγαλύτερο επαγγελματικό εμπόδιο της Blanca ήταν η διαχείριση μιας ποικιλόμορφης ομάδας όταν ήταν νεότερη, η οποία περιελάμβανε άτομα όλων των ηλικιών που εργάζονταν στην εταιρεία περισσότερο καιρό. Αυτά τα μέλη της ομάδας δυσκολεύονταν να αποδεχτούν έναν νεότερο ηγέτη και συχνά επέδειξαν κακή συμπεριφορά. Αρχικά, ήταν πρόκληση για την Μπλάνκα να την πάρουν στα σοβαρά λόγω του νεαρού της ηλικίας της.
Έπρεπε να αντιμετωπίσει διάφορες προκλήσεις, δουλεύοντας επιμελώς για να βελτιώσει τις ηγετικές της ικανότητες. Με συνεχή προσπάθεια, κέρδισε σταδιακά τον σεβασμό της ομάδας της και των άλλων ηγετών. Η Μπλάνκα έμαθε και βελτίωσε την προσέγγισή της, με αποτέλεσμα να γίνει τελικά μια πιο αποτελεσματική ηγέτιδα.

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Από τη δική της οπτική γωνία ως διευθυντής, συχνά αισθάνεται κανείς μόνος. Ως εκ τούτου, τονίζει τη σημασία της αναγνώρισης τόσο των δικών της συναισθημάτων όσο και των συναισθημάτων κάθε μέλους της ομάδας και της διαχείρισής τους για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Η εξισορρόπηση της επίτευξης των υλικών στόχων με την ταυτόχρονη εξασφάλιση της ομαδικής συνεννόησης και της ευχαρίστησης της ομάδας είναι πρόκληση και απαιτεί εξάσκηση και προσπάθεια.
Η Blanca πιστεύει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει καθοριστική σημασία για τη διατήρηση των βέλτιστων σχέσεων εντός της ομάδας, συμβάλλοντας σε ένα πιο θετικό και παραγωγικό εργασιακό περιβάλλον.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

GENOVEVA CÁCERES

Εισαγωγή στη συνέντευξη

Γνωρίστε τη Γενοβέβα, μια νέα και έμπειρη επαγγελματία, της οποίας η πορεία καριέρας ήταν αξιοσημείωτη. Ξεκίνησε την επαγγελματική της ζωή στον τομέα του τουρισμού, εργαζόμενη ως ταξιδιωτικός πράκτορας σε ένα πρακτορείο λιανικής πώλησης. Η καριέρα της προχώρησε γρήγορα, καθώς εντάχθηκε σε μια εταιρεία διαχείρισης προορισμών που ειδικεύεται στη βρετανική αγορά και ανέλαβε ρόλους ως πράκτορας προϊόντων και ανάδοχος ξενοδοχείων σε μια από τις κορυφαίες εταιρείες της Ισπανίας.
Η καριέρα της Genoveva πήρε μια συναρπαστική τροπή όταν έγινε υπεύθυνη υποστήριξης και διασφάλισης ποιότητας για πρακτορεία σε μια εταιρεία ανάπτυξης και τεχνολογίας αεροπορικών εταιρειών, όπου ανακάλυψε έναν νέο και συναρπαστικό κόσμο. Η Genoveva αγκάλιασε ολόψυχα αυτή την έννοια, γεγονός που την ώθησε να επανεφεύρει τον εαυτό της. Σκέφτηκε τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές της, αξιοποίησε τις γνώσεις της και παρακολούθησε διάφορα μαθήματα, όλα αυτά με θετική προοπτική. Με εκτεταμένες γνώσεις στον τομέα του τουρισμού, εμπειρία στη συσκευασία και σήμερα υπηρετεί ως εμπορική αντιπρόσωπος στον πιο εκπληκτικό χώρο εργασίας που έχει συναντήσει μέχρι σήμερα.



"Learn to listen to yourself and trust in yourself,
as it's easy to doubt yourself."

Εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικές που εφαρμόστηκαν

Η Genoveva αντιμετώπισε αρκετά εμπόδια στην επαγγελματική της ζωή. Σε αυτά περιλαμβάνονται η αμφισβήτηση του επαγγελματισμού της λόγω του φύλου της, η μη συμμόρφωση με τις οδηγίες των ανδρών διευθυντών που την θέτουν σε μειονεκτική θέση λόγω φύλου και ο περιορισμός σε ρόλους που θεωρούνται πιο «κατάλληλοι» για το φύλο της.
Οι μέθοδοί της για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων ποικίλλουν. Όταν βρέθηκε σε ένα περιβάλλον που δεν ευθυγραμμιζόταν με τις αξίες της, αναγκάστηκε να αλλάξει εταιρεία. Σε άλλες περιπτώσεις, όπου έβλεπε τη δυνατότητα συζήτησης και αλλαγής, εξέφραζε τις ιδέες και τις ανησυχίες της διεκδικητικά στους υπεύθυνους. Αυτός ο συνδυασμός της ακλόνητης προσήλωσης στις αξίες της και της προληπτικής, διεκδικητικής επικοινωνίας ήταν ζωτικής σημασίας για την πλοήγηση και την υπέρβαση αυτών των εμποδίων..

Αποτελέσματα και συμπεράσματα

Αυτός ο συνδυασμός σταθερής προσήλωσης στις αξίες της και προληπτικής επικοινωνίας ήταν ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της. Σήμερα, η Genoveva είναι μια έμπειρη επαγγελματίας με εκτεταμένη εμπειρία στον τομέα του τουρισμού και η καριέρα της αντανακλά την ανθεκτικότητα και τη δέσμευσή της στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Breaking the Ceiling

Co-funded by
the European Union

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.

Breaking the Ceiling

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

europass

VAEV R&D

SKILL up CONSULTING TRAINING

Sfs Adult Education Iceland

INDEPCIE

Project n. 2022-1-DE02-KA220-VET-000085146