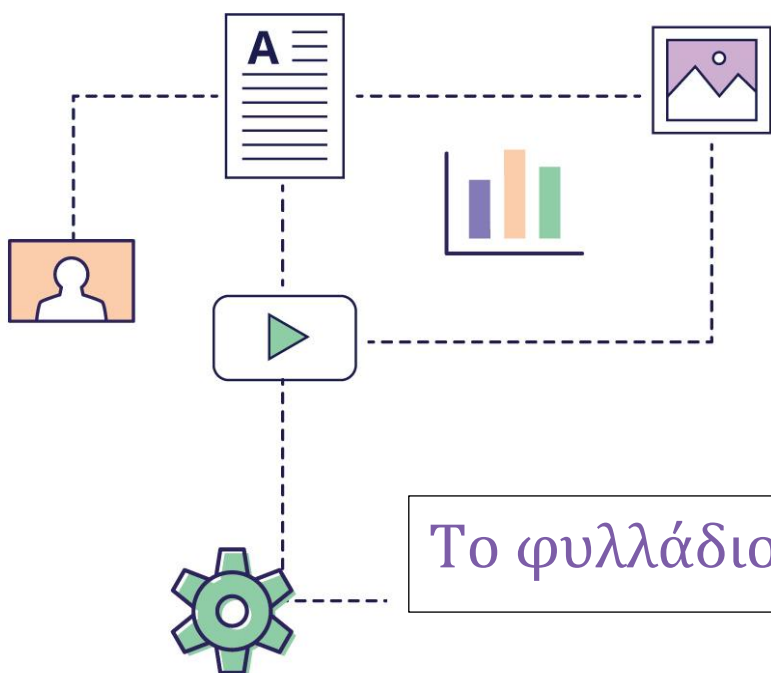


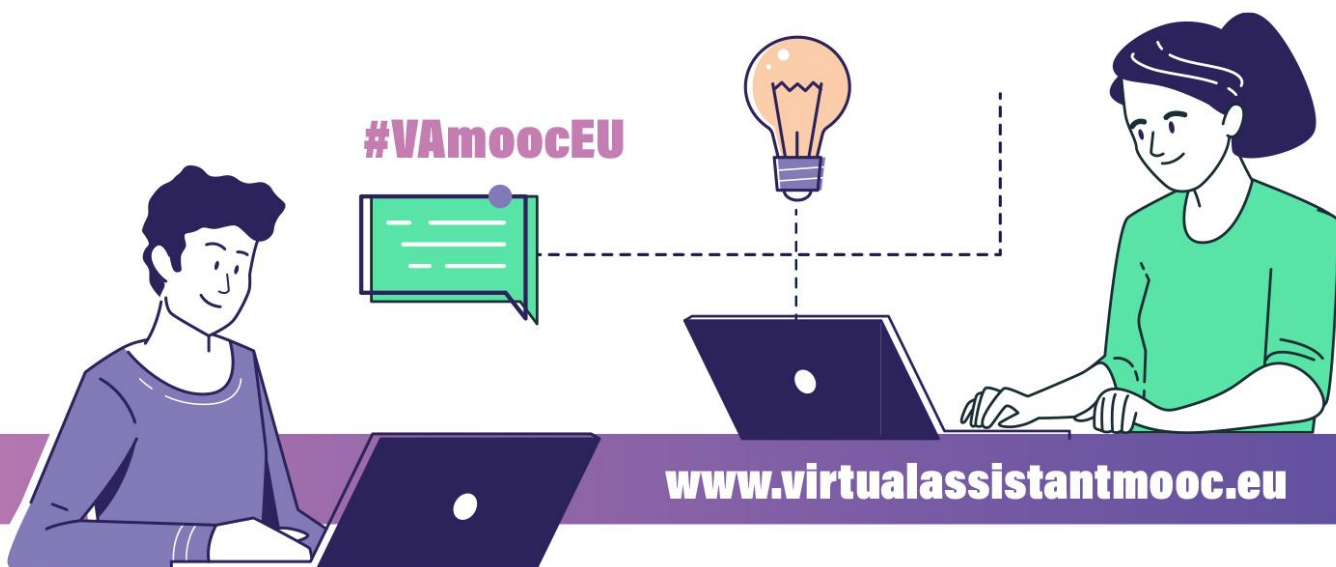
VIA

MOOC

THE VIRTUAL ASSISTANT'S MOOC



Το φυλλάδιο του μαθητή



www.virtualassistantmooc.eu



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κωδικός έργου: 2021-1-FR01-KA220-VET-000033162). 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 αδειοδοτείται με την άδεια χρήσης: Αναφορά Δημιουργού –

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	2
Στάδιο 1: Πώς να γίνεις VA.....	3
Στάδιο 2: Αυτο-προβολή	6
Στάδιο 3: Έναρξη επιχείρησης!	9
Στάδιο 4: Εργασία εξ αποστάσεως.....	12
Στάδιο 5: Πράσινες πρακτικές	14
Απαντήσεις.....	18

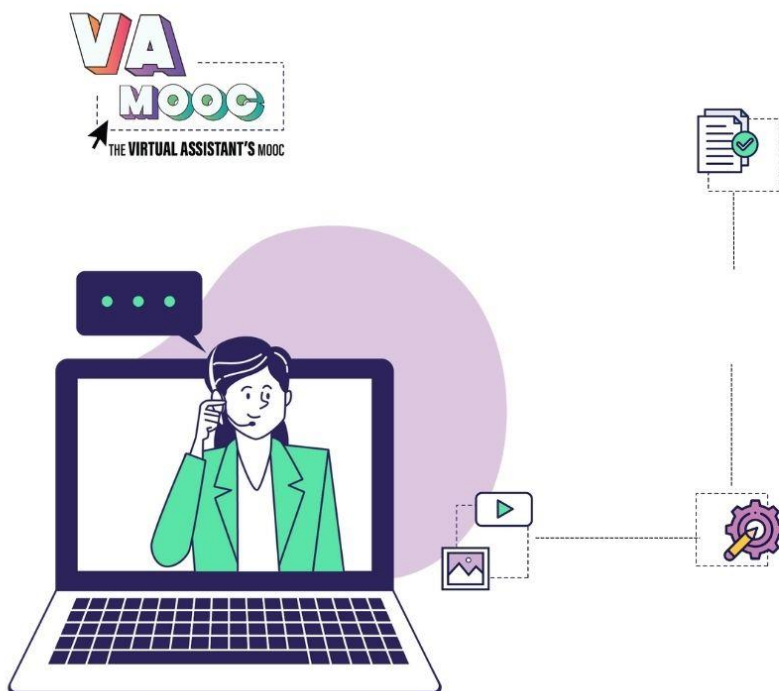
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το βιβλίο εργασίας συγκεντρώνει το περιεχόμενο της πρώτης ενότητας του chatbot που δημιουργήθηκε στο έργο The Virtual Assistant's MOOC. Καλύπτει τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχουν όλοι οι εικονικοί βοηθοί, ανεξάρτητα από τις υπηρεσίες που προσφέρουν, δηλαδή

- Πώς να γίνετε εικονικός βοηθός,
- Προώθηση του εαυτού σας,
- Ξεκινώντας την επιχείρησή σας,
- Οργάνωση της απομακρυσμένης εργασίας,
- Πράσινες πρακτικές εργασίας.

Μπορείτε να βρείτε όλους τους συνδέσμους για το MOOC και το chatbot στον ιστότοπο του έργου:

<https://virtualassistantmooc.eu/>



ΣΤΑΔΙΟ 1: ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ VA

1. Πώς να γίνω VA

Ας ξεκινήσουμε με τα βασικά. Τι γνωρίζετε για τη δουλειά σας ως VA;

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση ή τις σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω προτάσεις:

1. Διάλεξε το σωστό

- A. Πρέπει να εγγραφείς ως επιχειρηματίας
- B. Καλύτερα να κλέβεις ιδέες από άλλους VA
- Γ. Να ακολουθείς άλλους VA διδικτυακά

2. Διάλεξε το σωστό

- A. Κάνε μία λίστα με τις υπηρεσίες που προσφέρεις από την αρχή
- B. Μπορείς να δημιουργήσεις τη δική σου ιστοσελίδα
- Γ. Η εισβολή σε άλλο ιστότοπο δείχνει ότι είσαι καλύτερος/η από άλλους VA

3. Διάλεξε το σωστό

- A. Εφόσον μόλις ξεκινάς, η δουλειά σου δεν είναι τόσο πολύτιμη
- B. Η υπερ-αυτοπεποίθηση είναι το παν όταν ξεκινάς μια δουλειά!
- Γ. Σε κάποιους VA αρέσει να μοιράζονται την εμπειρία τους, ζητά τους βοήθεια!

2. Πώς χτίζω χαρτοφυλάκιο

Σωστό ή λάθος; Απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις για να μάθετε πώς να δημιουργήσετε το τέλειο χαρτοφυλάκιο!

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις:

- 1. Το χαρτοφυλάκιο περιέχει προσωπικές πληροφορίες **Σωστό/Λάθος**
- 2. Παρουσιάζεις τα βραβεία σου σε ένα χαρτοφυλάκιο **Σωστό/Λάθος**

3. Ένα χαρτοφυλάκιο είναι προσωπικό, μην το δείχνεις σε άλλους **Σωστό/Λάθος**
4. Οι τιμές σου εμφανίζονται στο χαρτοφυλάκιο σου **Σωστό/Λάθος**
5. Ένα χαρτοφυλάκιο μπορεί να είναι ακατάστατο **Σωστό/Λάθος**
6. Ένα χαρτοφυλάκιο περιέχει σχόλια από πελάτες **Σωστό/Λάθος**
7. Υπάρχει ένα καθολικό πρότυπο για ένα χαρτοφυλάκιο **Σωστό/Λάθος**
8. Ένα χαρτοφυλάκιο είναι χρήσιμο μόνο στην αρχή της καριέρας σου
Σωστό/Λάθος
9. Με το χαρτοφυλάκιο μπορείς να καυχηθείς για τα βραβεία σου **Σωστό/Λάθος**
10. Ένα χαρτοφυλάκιο θα πρέπει να σε διαφημίζει **Σωστό/Λάθος**

3. Πρώτοι πελάτες

Η απόκτηση των πρώτων σας πελατών είναι ένα τρομακτικό έργο για τους αρχάριους VAs. Επιλέξτε την καλύτερη επιλογή για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις!

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις:

1. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης...
 - A. Ανεβάζω μόνο τη δουλειά μου.
 - B. Μπορώ να μοιραστώ μιμίδια, φωτογραφίες από γάτες και αμφιλεγόμενες φωτογραφίες..
2. Για να χτίσεις το δίκτυό σου, μπορείς:
 - A. Να επιλέξεις τυχαία μερικές υπηρεσίες που προσφέρεις κάθε μέρα.
 - B. Να δημιουργήσεις επωνυμία για την επιχείρησή σου.
3. Φαίνεται ότι πολλοί ψάχνουν το ίδιο πράγμα... Τι κάνεις;
 - A. Προσαρμόζομαι στην αγορά για να τους προσφέρω αυτό που χρειάζονται.
 - B. Πρέπει να είμαι μοναδικός/ή, δε θεωρώ ότι η αγορά είναι σχετική.

4. Πού βρίσκω έμπνευση;

Πολλοί νεότεροι VA μπορεί να θαυμάζουν εσάς και την επαγγελματική σας εμπειρία. Ποιες συμβουλές θα δίνετε σε κάποιον που μόλις ξεκίνησε; Σκεφτείτε τόσο με όρους νομικών συμβουλών όσο και με όρους καλοσύνης!

Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση για καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις:

1. Δεν έχω δημιουργήσει ποτέ ξανά ιστότοπο! Πώς πρέπει να είναι;
 - A. Χαχα! Δεν έχεις ξαναδεί ιστότοπο;
 - B. Μπορείτε να αναζητήσετε άλλους VA και να εμπνευστείτε από τον ιστότοπό τους! Σκέψου την επωνυμία και το στυλ σου!
2. Φοβάμαι ότι κανείς δεν πρόκειται να επισκεφθεί τον ιστότοπό μου.
 - A. Σημαίνει ότι οι υπηρεσίες σου είναι κακές!
 - B. Εκτός από τον ιστότοπό σου, μπορείς να δημιουργήσεις το προφίλ σου σε δημοφιλείς πλατφόρμες.
3. Πώς πρέπει να βελτιώσω τις υπηρεσίες μου αργότερα;
 - A. Μπορείς να πάρεις έμπνευση ή ακόμα και συμβουλές από άλλους VA.
 - B. Πώς; Απλά να είσαι δημιουργικός/ή!
4. Αν χρησιμοποιήσω μια ιδέα που είδα;
 - A. Δεν είναι πάντα απαραίτητο να εφευρίσκουμε καινούργια πράγματα. Αυτό που ήδη υπάρχει είναι μάλλον σε ζήτηση. Μερικές φορές αρκεί μια μικρή αλλαγή!
 - B. Είσαι κλέφτης!
5. Μα δεν έχω αρκετή δημιουργικότητα!
 - A. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να βρουν μοναδικές ιδέες. Μην τα παρατάς, εμπνεύσου!
 - B. Τότε να επιλέξεις άλλη καριέρα!

ΣΤΑΔΙΟ 2: ΑΥΤΟ-ΠΡΟΒΟΛΗ

1. Αυτο-προβολή

Η αυτοπροβολή είναι δύσκολη για μερικούς ανθρώπους, ειδικά για εκείνους που δεν έχουν αυτοπεποίθηση! Ωστόσο, το πιο δύσκολο κομμάτι είναι να ξεκινήσετε. Ας δούμε πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε τους ανθρώπους που αμφιβάλλουν για τον εαυτό τους.

Επιλέξτε την καταλληλότερη απάντηση για καθεμία από αυτές τις προτάσεις:

1. Δεν έχω αρκετό ταλέντο.

A. Πρέπει να εργαστείς εθελοντικά τα πρώτα πέντε χρόνια για να αποκτήσεις εμπειρία.

B. Σκέψου τους ικανοποιημένους πελάτες, έχεις ταλέντο!

2. Χρειάζομαι περισσότερη εμπειρία.

A. Εμπιστεύσου τον εαυτό σου. Η εμπειρία έρχεται με τον καιρό. Μπορείς να ξεκινήσεις με 3-5 δείγματα εργασίας στο χαρτοφυλάκιό σου.

B. Ας επιστρέψουμε στο σχολείο και ας πάρουμε άλλα πέντε πιστοποιητικά!

3. Ντρέπομαι να μιλήσω για μένα.

A. Μην ανησυχείς, η δικτύωση δεν είναι καθόλου σημαντική.

B. Μερικές φορές αξίζει να βγεις από την άνεσή σου. Η εξάσκηση θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τις δεξιότητές σου. Μάθε λοιπόν τι θέλεις να πεις και εξασκήσου με την οικογένεια και τους φίλους σου.

4. Δε θέλω να ενοχλώ τον κόσμο με πολλά μηνύματα.

A. Θυμήσου, το λίγο είναι αρκετό! Είναι προαιρετικό να δημοσιεύεις καθημερινά, αρκεί να μοιράζεσαι περιεχόμενο 1-2 φορές την εβδομάδα.

B. Η γνώμη των άλλων δεν είναι προτεραιότητα.

5. Δεν ξέρω ακόμα πώς θέλω να επικοινωνήσω την «επωνυμία» μου.

A. Δεν είναι απαραίτητο να έχεις επωνυμία.

B. Είναι καλύτερα να την επικοινωνείς τακτικά, ακόμα κι αν χρειάζεσαι πιο ξεκάθαρη εικόνα των λεπτομερειών της επωνυμίας σου.

2. Social media

Κάθε μέσο κοινωνικής δικτύωσης έχει διάφορα πλεονεκτήματα να προσφέρει. Φροντίστε να γνωρίζετε τους κωδικούς των δικτύων στα οποία επικοινωνείτε, αλλιώς μπορεί να χάσετε το στόχο σας!

*Την ώρα που γράφεται αυτή η εργασία, το Twitter μόλις μετονομάστηκε σε X. Ορισμένες από τις αναμενόμενες απαντήσεις ενδέχεται επίσης να αλλάξουν όνομα στο μέλλον και να εμφανιστούν νέα κοινωνικά δίκτυα.

Γράψτε το όνομα της πλατφόρμας κοινωνικής δικτύωσης που ταιριάζει καλύτερα σε κάθε περιγραφή:

1. Το _____ είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα κοινωνικών μέσων που δεν απαιτεί προηγμένες τεχνικές δεξιότητες. Εκεί κυρίως δημοσιεύεται περιεχόμενο κειμένου, μερικές φορές φωτογραφίες ή βίντεο.
2. Αν αναρωτιέσαι πού μπορείς να βρεις περισσότερο επαγγελματικό περιεχόμενο για τον τομέα σου, το _____ είναι το σωστό μέρος. Εδώ μπορείς να δικτυωθείς εύκολα και μπορείς να μοιραστείς επαγγελματικό περιεχόμενο και προηγούμενες εργασίες σου.
3. Στο _____, μπορείς να μοιραστείς κυρίως οπτικό περιεχόμενο. Απαιτεί μεγάλη προσοχή από την πλευρά σου γιατί πρέπει να δημοσιεύεις και να απαντάς σε σχόλια αρκετά συχνά.
4. Το _____ απαιτεί λίγο χρόνο από σένα, αφού υποτίθεται ότι πρέπει να δημοσιεύεις καθημερινά, αλλά δεν χρειάζεσαι προηγμένες δεξιότητες πληροφορικής γιατί, όπως και στο Facebook, το περιεχόμενο είναι κυρίως κείμενο.
5. Ίσως φαίνεται εύκολο, αλλά χρειάζεσαι προηγμένες δεξιότητες πληροφορικής για να χρησιμοποιήσεις το _____ σε επαγγελματικό επίπεδο. Πρέπει να γνωρίζεις κάτι σχετικά με τη λήψη και την επεξεργασία βίντεο.

6. Εάν σκοπεύεις να μοιραστείς σύντομο, προσωπικό και αστείο περιεχόμενο βίντεο το _____ είναι το σωστό μέρος!

7. Εάν σχεδιάζεις να στοχεύσεις τη νεολαία, τότε εκτός από το TikTok, το _____ θα ήταν ο καλύτερος φίλος σου. Εδώ μπορείς να μοιραστείς σύντομο, αστείο και δροσερό περιεχόμενο για να προσελκύσεις τους νέους.

3. Για τη Δικτύωση

Η δικτύωση είναι το πιο δύσκολο κομμάτι αυτής της δουλειάς: πρέπει να μείνετε σε επαφή με τόσους πολλούς ανθρώπους! Η εργασία αυτή σας αναγκάζει επίσης να διαφημίζετε τον εαυτό σας, να είστε ενήμεροι για τα τελευταία νέα στον τομέα σας, να αναζητάτε συνεχώς νέα πρόσωπα... Τι θα λέγατε για τις ακόλουθες δηλώσεις;

Είναι αληθείς ή ψευδείς οι ακόλουθες προτάσεις;

1. Εάν βρίσκεσαι σε εκδήλωση δικτύωσης, να θυμάσαι ότι είναι καλύτερο να μιλάς με λιγότερα άτομα αλλά να κάνεις πραγματικές, ουσιαστικές συνομιλίες παρά να προσεγγίζεις όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα χωρίς σκοπό. **Σωστό/Λάθος**

2. Μην ακούς τους άλλους. Δεν είναι δουλειά τους να σου δώσουν πολύτιμες συμβουλές. **Σωστό/Λάθος**

3. Γνώρισε και διατήρησε επαφή με όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα ταυτόχρονα. **Σωστό/Λάθος**

4. Μη διστάσεις να ζητήσεις επαφές. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα κάποιος να γνωρίζει τον επόμενο πελάτη σου! **Σωστό/Λάθος**

5. Αφιέρωσε χρόνο να γράψεις απλά αλλά προσωπικά μηνύματα. Εάν το μήνυμά σου μοιάζει με αντίγραφο άλλου ή μοντέλο, είναι λιγότερο πιθανό να απαντηθεί. **Σωστό/Λάθος**

4. Διατήρηση δικτύου

Δεν αρκεί να παρακολουθείτε εκδηλώσεις δικτύωσης, θα πρέπει να μείνετε σε επαφή με τους ανθρώπους που συναντάτε. Πώς θα το κάνετε αυτό;

Σημειώστε τη σωστή απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς επικοινωνείς με το δίκτυό σου;
 - A. Στέλνεις email σε ολόκληρο το δίκτυο και τη βάση πελατών μου ταυτόχρονα.
 - B. Δημιουργείς μια λίστα με 15-20 βασικές επαφές για να διατηρείς στενή επαφή.
 - Γ. Στέλνεις email τυχαία.

2. Πόσο συχνά πρέπει να επικοινωνείς με το δίκτυό σου;
 - A. Επικοινωνείς με κόσμο καθημερινά.
 - B. Επικοινωνείς με βασικούς ανθρώπους κάθε περίπου 6 μήνες.
 - Γ. Επικοινωνείς με όλους από τη λίστα μόνο μία φορά.

3. Πώς προωθείς τον εαυτό σου;
 - A. Ζήτη αμέσως δουλειά ή συμβόλαιο.
 - B. Προσφέρσου να τα ξαναπείτε.
 - Γ. Μην προσφέρεις τίποτα. Άφησε τους να επικοινωνήσουν μαζί σου όταν θέλουν..

4. Πώς επεκτείνεις το δίκτυό σου;
 - A. Αγνόησε τα αιτήματα άλλων για επικοινωνία.
 - B. Απάντησε σε όσους επικοινωνούν μαζί σου για δικτύωση.
 - Γ. Δεν πρέπει να κάνεις τίποτα. Το δίκτυό σου θα επεκταθεί ούτως ή άλλως.

ΣΤΑΔΙΟ 3: ΈΝΑΡΞΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ!

1. Επιχειρηματικότητα

"Επιχειρηματίας": ωραία λέξη, έτσι δεν είναι; Ωστόσο, χρησιμοποιείται επίσης συχνά λανθασμένα: ξέρετε πραγματικά τι σημαίνει;

Σωστό ή λάθος; Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση:

1. Το να είσαι επιχειρηματίας σημαίνει ότι ξεκινάς τη δική σου επιχείρηση.

Σωστό/Λάθος

2. Το να είσαι επιχειρηματικός είναι τρόπος σκέψης. **Σωστό/Λάθος**

3. Για να είσαι επιχειρηματίας, θα χρειαστείς πολλές μεταβιβάσιμες δεξιότητες, όπως δεξιότητες διαχείρισης επιχειρήσεων, επικοινωνίας, τεχνικής φύσεως, μάρκετινγκ, οικονομικών και εξυπηρέτησης πελατών. **Σωστό/Λάθος**

2. Επιχειρηματικές δεξιότητες

Οι επαγγελματικές δεξιότητες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: τις μαλακές δεξιότητες, τις σκληρές δεξιότητες και τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες. Ως επιχειρηματίας, θα πρέπει να τις κατακτήσετε όλες!

Σε τι είδους δεξιότητες αναφέρονται αυτές οι προτάσεις; Βάλτε σε κύκλο τη σωστή!

1. Δεξιότητες που μπορούν να είναι χρήσιμες σε διάφορα επαγγέλματα και κλάδους, όπως η επίλυση προβλημάτων, η ηγεσία ή η κριτική σκέψη.

A. Μαλακές

B. Σκληρές

Γ. Μεταβιβάσιμες

2. Προσωπικές δεξιότητες που επιτρέπουν σε κάποιον να συνεργάζεται αποτελεσματικά και αρμονικά με άλλα άτομα, όπως ενσυναίσθηση, ομαδική εργασία ή επικοινωνιακές δεξιότητες.

A. Μαλακές

B. Σκληρές

Γ. Μεταβιβάσιμες

3. Συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως η ανάλυση δεδομένων ή δεξιότητες συγγραφής κειμένων, που επιτρέπουν σε κάποιον να κάνει τη δουλειά του με επιτυχία σε συγκεκριμένους τομείς.

A. Μαλακές

Β. Σκληρές

Γ. Μεταβιβάσιμες

3. Καλός επιχειρηματίας

Πώς γίνεστε καλός (ή καλύτερος) επιχειρηματίας;

Γράψτε ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικές δεξιότητες ενός επιχειρηματία και συγκρίνετε τις με το ΜΟΟC.

Ταιριάζουν οι ιδέες σας με αυτές του ΜΟΟC; Ποιες δεξιότητες πρέπει να βελτιώσετε;

4. Δικτύωση 2.0

Δεν χρειάζεται να συμμετέχετε μόνο σε εκδηλώσεις δικτύωσης που

πραγματοποιούνται δια ζώσης: κρατήστε επαφή με το δίκτυό σας στο διαδίκτυο!

Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση για καθεμία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Γιατί είναι σημαντική η δικτύωση;

A. Επειδή διατηρεί τις γνώσεις σου ενημερωμένες και μπορείς να επεκτείνεις το σύνολο των πελατών σου.

B. Γιατί στις εκδηλώσεις δικτύωσης υπάρχει πάντα καλό φαγητό..

2. Υπάρχουν εκδηλώσεις διαδικτυακά και δια ζώσης;

A. Όχι, θα πρέπει να χτίζεις σχέσεις μόνο δια ζώσης.

B. Φυσικά, για να μπορείς εύκολα να εντάξεις τη σωστή στο πρόγραμμά σου..

3. Η οικοδόμηση της ψηφιακής μου παρουσίας είναι σημαντική.

A. Δεν είναι σωστό να μπαίνεις στις συζητήσεις των άλλων.

B. Φυσικά και είναι, κάνε τον εαυτό σου γνωστό!

4. Μπορείς να υποστηρίξεις άλλους κοινοποιώντας το περιεχόμενό τους.

A. Ναι μπορείς! Εάν μοιράζεσαι το περιεχόμενο άλλων, θα είναι πιο πρόθυμοι να μοιραστούν το δικό σας.

B. Αρκεί το να τους ζητήσεις να μοιραστούν το περιεχόμενό σου.

5. Πάντα να ζητάς ανατροφοδότηση.

A. Ναι, ναι και ναι! Θα ήταν χρήσιμο αν είχες σχόλια για τη βελτίωση της επιχείρησής σου.

B. Δεν είναι απαραίτητο να ζητάς ανατροφοδότηση.

ΣΤΑΔΙΟ 4: ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

1. Αποδοτικότητα

Όταν εργάζεστε από το σπίτι, φροντίστε να δημιουργήσετε ένα ευχάριστο περιβάλλον εργασίας και να αποφύγετε τους περισπασμούς. Ας δούμε τι γνωρίζετε για την εργασία εξ αποστάσεως.

Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση σε κάθε ερώτηση:

1. Μπορεί η απομακρυσμένη εργασία να είναι πιο αποτελεσματική από την εργασία γραφείου;

A. Ναι, αλλά εξαρτάται από το άτομο.

B. Ένα γραφείο στο σπίτι είναι πάντα πιο αποτελεσματικό..

2. Σε ποια περίπτωση, εργάζονται περισσότερο οι άνθρωποι συνήθως καθημερινά; Σε εργασία εξ αποστάσεως ή γραφείου;

A. Οι άνθρωποι εργάζονται περισσότερο από το σπίτι επειδή είναι πιο δύσκολο να "αποσυνδεθούν".

B. Οι άνθρωποι εργάζονται περισσότερο από το γραφείο..

3. Πρέπει να παρακολουθώ την αποδοτικότητά μου στο σπίτι;

A. Ναι, έτσι μπορείς να εντοπίσεις τα προβλήματα και να βρεις μια λύση.

B. Όχι, η δουλειά στο σπίτι δε διαφέρει από το γραφείο.

2. Προκλήσεις

Η απομακρυσμένη εργασία μπορεί να είναι δύσκολη όταν υπάρχουν πολλοί περισπασμοί γύρω σας. Αλλά αυτό δεν είναι το μόνο πρόβλημα!

Καταγράψτε τους κυριότερους κινδύνους της εξ αποστάσεως εργασίας, από τα καθήκοντα στα οποία εργάζεστε μέχρι τη συνολική πορεία της καριέρας σας.

Στη συνέχεια, ελέγξτε το MOOC ή την ενότητα με τις απαντήσεις!

3. Εργασιακή ισορροπία

Όταν εργάζεστε από το σπίτι, μπορεί να είναι δύσκολο να διακρίνετε αν βρίσκεστε στην εργασία ή στην ιδιωτική σας ζωή. Κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις καθώς απαντάτε: Ίσως κάνετε πάρα πολλά και ένα διάλειμμα θα βοηθούσε σίγουρα την παραγωγικότητά σας και το ηθικό σας!

Βάλτε σε κύκλο την απάντηση σε καθεμία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Είναι δύσκολο να αποσυνδεθείς από την εργασία στο σπίτι;

A. Καθόλου.

B. Ναι, επειδή έχω συνεχή πρόσβαση σε πράγματα που σχετίζονται με την εργασία, είναι δύσκολο να τα αποφύγω και να σταματήσω να εργάζομαι.

2. Είναι σημαντικό το να κάνεις ένα διάλειμμα;

A. Ναι, ο εγκέφαλός χρειάζεται ξεκούραση για να παραμείνει αποτελεσματικός.

B. Όχι, τα διαλείμματα είναι υπερεκτιμημένα.

3. Είναι υγιής η συνεχής υπερκόπωση;

A. Ναι, και σε κάνει συνεχώς πιο παραγωγικό/ή.

B. Με τιποτα! Η συνεχής υπερκόπωση προκαλεί εξάντληση! Προσπάθησε να το αποφύγεις!!

4. Αντιπερισπασμοί

Όταν εργάζεστε από το σπίτι, οι περισπασμοί είναι παντού! Φροντίστε να τους εντοπίσετε, ώστε να μπορείτε να τους αποφύγετε καλύτερα!

Σωστό ή λάθος; Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Η εργασία από το σπίτι μπορεί να είναι γεμάτη αντιπερισπασμούς.

Σωστό/Λάθος

2. Είναι σημαντικό να έχεις ένα δωμάτιο γραφείου, ή τουλάχιστον μια γωνιά, από την οποία μπορείς πάντα να εργάζεσαι. **Σωστό/Λάθος**

3. Η καλύτερη διαχείριση του χρόνου βοηθά στο να αποφύγεις τους αντιπερισπασμούς. **Σωστό/Λάθος**

4. Εάν θέλεις να αυξήσεις τα κίνητρά σου, επιβράβευσε τον εαυτό σου μετά από κάθε ολοκληρωμένη εργασία. **Σωστό/Λάθος**

ΣΤΑΔΙΟ 5: ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

1. Ρύπανση από το σπίτι

Ακόμα κι αν εργάζεστε από το σπίτι και επομένως αποφεύγετε όλες τις μετακινήσεις το πρωί και το βράδυ, αυτό δεν σημαίνει ότι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις σας είναι ανύπαρκτες. Ποιο ακριβώς είναι το αποτύπωμα άνθρακα σας;

Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση σε καθεμία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Εκπομπές CO₂ από παγκόσμια χρήση βίντεο (streaming, βιντεοκλήσεις κ.λπ.) ανά έτος σε τόνους.

A. 3.000

B. 3 εκατομμύρια

Γ. 300 εκατομμύρια

2. Ένα μήνυμα για "Ευχαριστώ" παράγει...

A. 0.1γρ CO₂

- B. 1γρ CO₂
- Γ. 10γρ CO₂

3. Κάθε χρόνο, τα κέντρα δεδομένων (για αποθήκευση cloud ή διακομιστές ιστοτόπων) καταναλώνουν περίπου...

- A. 500Mt από CO₂
- B. 900Mt από CO₂
- Γ. 1.5Gt από CO₂

2. Μείωση αντικτύπου

Παρόλο που δεν μπορείτε να μειώσετε τις επιπτώσεις σας σε μηδέν γραμμάρια CO₂ ετησίως όταν εργάζεστε ως εικονικός βοηθός, μπορείτε ωστόσο να λάβετε ορισμένα μέτρα για να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις σας στο περιβάλλον.

Βάλτε σε κύκλο την κακή συμβουλή σε κάθε μία από τις παρακάτω σειρές προτάσεων για να βελτιώσετε το αποτύπωμα άνθρακα.

1. Για να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα, μπορείτε να...
 - A. Χρησιμοποίησε μεταχειρισμένες συσκευές
 - B. Χρησιμοποίησε ένα cloud για να αποθηκεύεις αρχεία
 - Γ. Χρησιμοποίησε μελάνι χωρίς ΠΟΕ

2. Επίσης, θα πρέπει να...
 - A. Εκτύπωσε τα έγγραφά σου στο σπίτι
 - B. Διάγραψε παλιά αρχεία από διαδικτυακές πλατφόρμες
 - Γ. Χρησιμοποίησε βίντεο μόνο όταν είναι απαραίτητο

3. Τέλος, μπορείτε να...
 - A. Μείωσε τη φωτεινότητα της οθόνης
 - B. Προτιμήστε εκδηλώσεις δια ζώσης για μεγάλα πλήθη
 - Γ. Στείλε μηνύματα κειμένου αντί για email

3. Οικολογικός ιστότοπος

Υπάρχουν διάφορες επιλογές όσον αφορά τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα του ιστότοπού σας. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να ανακαλύψετε τι μπορείτε να κάνετε για να περιορίσετε τον περιβαλλοντικό σας αντίκτυπο!

Σωστό ή λάθος; Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Ένα βελτιστοποιημένο SEO θα αυξήσει το αποτύπωμα άνθρακα. **Σωστό/Λάθος**
2. Οι εικόνες χαμηλότερης ποιότητας είναι καλύτερες για το περιβάλλον.

Σωστό/Λάθος

3. Μπορείς να έχεις μια σελίδα με όλα τα προηγούμενα νέα από τον ιστότοπό σου.

Σωστό/Λάθος

4. Ψευδής οικολογία

Η λέξη Greenwashing ακούγεται συχνά, αν και η σημασία της δεν είναι πάντα πλήρως κατανοητή. Τι ακριβώς είναι; Πάρτε το κουίζ!

Βάλτε σε κύκλο τη σωστή απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πρώτον, τι είναι το greenwashing;

- A. Η χρήση αόριστων λέξεων που ακούγονται οικολογικές
- B. Η κλιματική αλλαγή χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για τη βία
- Γ. Μια πράσινη γραμματοσειρά για να παραπλανήσει τους πελάτες να αγοράσουν ένα προϊόν.

2. Τι μπορείς να κάνεις για να το αποφύγεις;

- A. Πρόσφερε δεδομένα για να υποστηρίξεις τα επιχειρήματά σου
- B. Φύτεψε ένα δέντρο για να δείξεις αφοσίωση
- Γ. Ανάφερε διάσημους ακτιβιστές για το κλίμα στον ιστότοπό σου

3. Μπορείς επίσης...

- A. Να δώσεις στοιχεία για το πώς περιορίζεις τις εκπομπές CO₂
- B. Να συγκρίνεις την επιχείρησή σου με άλλες

Γ. Να υποστηρίξεις τις επόμενες πράσινες ενέργειές σου

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Στάδιο 1: Πώς να γίνεις VA

1. Πώς να γίνω VA

1. Α Και Γ
2. Α Και Β
3. Γ

2. Πώς χτίζω χαρτοφυλάκιο

1. Σωστό
2. Σωστό
3. Λάθος
4. Σωστό
5. Λάθος
6. Λάθος
7. Σωστό
8. Λάθος
9. Λάθος
10. Σωστό

3. Πρώτοι πελάτες

1. Α
2. Β
3. Α

4. Πού βρίσκω έμπνευση;

1. Β
2. Β
3. Α
4. Α
5. Α

Στάδιο 2: Αυτο-προβολή

1. Αυτο-προβολή

1. Β
2. Α
3. Β
4. Α
5. Β

2. Social media

1. Facebook
2. LinkedIn
3. Instagram
4. Twitter (X)
5. YouTube
6. TikTok
7. Snapchat

3. Για τη Δικτύωση

1. Σωστό
2. Λάθος
3. Λάθος
4. Σωστό
5. Σωστό

4. Διατήρηση δικτύου

1. Β
2. Β
3. Β
4. Β

Στάδιο 3: Έναρξη επιχείρησης!

1. Επιχειρηματικότητα

1. Λάθος
2. Σωστό
3. Σωστό

2. Επιχειρηματικές δεξιότητες

1. Μεταβιβάσιμες
2. Μαλακές
3. Σκληρές

3. Καλός επιχειρηματίας

Όλες οι απαντήσεις βρίσκονται στο μάθημα του MOOC.

4. Δικτύωση 2.0

1. A
2. B
3. B
4. A
5. A

Στάδιο 4: Εργασία εξ αποστάσεως

1. Αποδοτικότητα

1. A
2. A
3. A

2. Προκλήσεις

επικοινωνία και συνεργασία

ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
αντιπερισπασμοί και έλλειψη κινήτρων
επαγγελματική ανέλιξη και ανάπτυξη

3. Εργασιακή ισορροπία

1. B
2. A
3. B

4. Αντιπερισπασμοί

1. Σωστό
2. Σωστό
3. Σωστό
4. Σωστό

Στάδιο 5: Πράσινες πρακτικές

1. Ρύπανση από το σπίτι

1. Γ
2. B
3. B

2. Μείωση αντικτύπου

1. B
2. A
3. B

3. Οικολογικός ιστότοπος

1. Λάθος
2. Σωστό
3. Λάθος

4. Ψευδής οικολογία

1. A
2. A
3. A



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κωδικός έργου: 2021-1-FR01-KA220-VET-000033162). 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 (ΕΑΓΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΓΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αδειοδοτείται με την άδεια χρήσης: Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).