

Мрежи и колективно овластяване

Инструмент 23. Моята лична мрежа

ЦЕЛИ

- ✓ Да се оценят последствията от изолация и чувствата в резултат на загуба на социална подкрепа.
- ✓ Да се обмисли значението на разпространената социална мрежа.
- ✓ Да се улеснят стратегиите по създаване и/или разширяване на мрежи.
- ✓ Да информира за ресурси, услуги, мрежи и алтернативни решения за подкрепа и размяна.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

1. Какво е мрежа?

Чрез това упражнение, участничките получават подкрепа в процеса по оценка на нуждата от социална мрежа и последствията от изолацията, които често са част от нейният опит с насилието от интимният партньор.

Участниците са поканени да помислят и дадат своите интерпретации върху това какво е мрежа. За тази цел, водещият дава на жените кълбо вълна. Всеки път когато някоя жена говори тя държи кълбото в ръцете си и по този начин се създава мрежа между жените.

Обучителят записва идеите на черна дъска или флипчарт и добавя нови идеи. Обучителят поставя ударение върху важноста на мрежата от социални контакти като подкрепа срещу изолацията, която често се свързва с насилието от интимният партньор. Партньорите се запознават с последствията от изолацията и чувствата, които могат да се появят в резултат на липсата на социална подкрепа.

Физическата метафора, оформена от кълбото, което визуализира важноста на мрежите, както и факта, че мрежата може да бъде изградена отново.

2. Създаване на собствена мрежа

Жените са помолени върху хартиеният постер да нарисуват своята подкрепяща мрежа. Обучителят оставя достатъчно време за това индивидуално упражнение и след това са поканени да споделят резултатите с останалата част от групата.

- Каква е Вашата мрежа?
- Как изградихте своята мрежа?
- Бихте ли искали по друго време от своят живот да нарисувате друга мрежа?
- Бихте ли искали да нарисувате друга мрежа за своето бъдеще?

Мислите за

- Семейство
- Съседи
- Роднини
- Съученици
- Групи със сходни интереси

- Хора, с които съм се срещнала по време на отпуск
- Членове на женска група
- Колеги (бивши колеги)
- Учители (бивши учители)

3. Нека да разширим своята мрежа

Целта на този инструмент е да активизира жените да генерират стратегии за разширяване на мрежите си от социални контакти.

Участниците са поканени да помислят и дадат идеи по въпроса „Как да разширя своята мрежа“? Първо мислят самостоятелно и записват идеите си върху цветни карти / постери. След това ги споделят с групата и цветните карти се поставят върху по-голям хартиен постер или директно се лепят в колонки на стената. След това цялата група дискутира по идеите.

Ако не се появяват никакви идеи, обучителят може да използва следните примерни предложения:

Общи идеи:

- Получаване на временна подкрепа от съответните институции / организации, които се занимават с тези въпроси
- Разширяване на социалните взаимоотношения
- Намиране на алтернативни пътища за търсене на подкрепа
- Излизане от изолация
- Срещи с хора в различен контекст
- Активиране

Специфични идеи :

- Участие в курсове или в работилници и дискуссионни срещи
- Участие в различни асоциации (тук може да се проведе кратка дискусия какви типове асоциации има и кои те познават)
- Среща на хора в пространствата, в които се движим (работа, училище, покрай децата, в парка...)
- Среща на нови хора покрай контактите, които вече имам
- Включване към групи по интереси (интернет, списания...)
- Съседи
- Семейство

След това нека всяка жена на лист хартия да запише 5 идеи как би разширила своята мрежа. Участниците след това са поканени да споделят идеята си с останалите в групата.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	1,5 час
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Черна дъска или флипчарт, кълбо вълна, кафява хартия за постер, книжни постери, маркери, химикали

Инструмент 24. Изграждане на партньорска мрежа при търсенето на работа ¹

ЦЕЛИ

- ✓ Да се изследва доколко настоящата и планирана за разширяване мрежи от контакти могат да се използват при търсене на работа
- ✓ Да се тренират уменията за планиране и вземане на решение

ИЗПЪЛНЕНИЕ

1. Партньорска мрежа при търсене на работа

Обучителят обяснява :

Разбира се, че имаме нужда от подкрепа след като сме си поставили голяма цел. И е важно да получим правилната подкрепа, която да ни даде енергия, фокус и оптимизъм. Не е трудно да намерим хора, които смятат, че трудовият пазар е неблагоприятен, че икономиката е в критично състояние и че нашата ситуация е безнадеждна. Не е необходимо да мислите по същият начин. Това не означава, че те не са прави, те могат да имат своите доказателства.

Но Вие искате да се фокусирате върху положителната страна на нещата. До всяка компания, която не се справя добре има такава, която се развива или току що стартира бизнес. Ако Вие сте преживели насилие и се оглеждате за нова работа или ново начало има много възможности пред вас. Хората започват отначало или стартират нова работа всеки ден. Вашата ситуация е уникална, и вие ще получите това, което търсите. И ще го получите по-бързо със сигурни и позитивни хора около себе си.

Чувствителна част от назначаването на работа става чрез познати и персонални контакти. Бихте искали да знаете как да създадете мрежа за информация и подпомагане усилията при намиране на работа, както и как да подходите към работодател, за да успеете на персоналното интервю.

Създаването на мрежа от контакти е не само приемлив и ефективен начин за намиране на работа, но може да се приложи и към ежедневието защото:

- Помага за по-лесно намиране на информация
- Създава възможности за размяна
- Води до нови отношения, нови възможности
- Разширява хоризонтите както професионални, така и персонални
- Помощ е при постигане на целите и очакванията
- Посреща нуждите от контакти
- Подобрява собствения и професионален живот
-
-

¹ Partly adapted from Step D / Tool 3: Networking (Source: ERGANI / Women's Centre of Karditsa)



Тогава учителят дава 10 мин за работа при която използвайки получената информация по темата „Моята лична мрежа“ (настояща и тази, която е планирана за разширение) да се помисли за възможна подкрепа при търсене на работа и как могат да се използват тези контакти.

Участничките могат да ползват и таблицата от Handout да видят работните контакти в своята мрежа и дали има някъде пропуски. Учителят ги моли да включат в мрежата си от контакти хора и организации, които осигуряват подкрепа в следните сфери:

- Търсене на работа
- Морална и емоционална подкрепа
- Осъществяване на контакт
- За идеи за мозъчна атака



2. Активно изграждане на мрежа от контакти

Целта на създаването на мрежа от контакти е да бъдете информирани за възможна нова позиция или професионални организации, за които може да се работи. За целта трябва да се подготвите, като имате предвид следното:

- ✓ Напомнете им коя сте и къде сте се срещали
- ✓ Обяснете причината да потърсите този контакт като по този начин не позволявате на човека, с когото говорите да се опита да си представи какво искате от него
- ✓ Посочете защо сте се свързали с него (заради позицията, която заема; наясно сте с трудовия пазар; работи в сектор, от който и вие се интересувате и може би има информация за разкриване на ново работно място)
- ✓ Кратко представете себе си и квалификациите, които имате
- ✓ Бъдете конкретни за начина, по който човекът би могъл да Ви помогне (да ме представи на свои познати, които могат да ми помогнат; да го посочите като контакт за препоръка и т.н)
- ✓ Вежливо запитайте кога би било удобно отново да се свържете с него



HANDOUT. ИЗПОЛЗВАНЕ НА МРЕЖАТА ОТ КОНТАКТИ ПРИ ТЪРСЕНЕ НА РАБОТА

Име на човек или организация	Тип на подкрепата, която могат да ми осигурят	Начини, по които може да се възползвам от тази подкрепа	Начини, по които да им благодарим

Инструмент 25. Женски мрежи и менторство

ЦЕЛИ

- ✓ Запознаване с женските организации и жени – преживели насилие, които могат да се ползват като ролеви модели.
- ✓ Насърчаване на подкрепата между участниците извън групата, дискутиране на различни алтернативи за продължаване на груповата активност.
- ✓ Запознаване и изразяване на уважение към останалите участници.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

1.Посещение или разговор

Социалният работник / учителят организира посещение на женска организация или среща с техен представител или жена – преживяла насилие и която вече е лично и икономически овластена.

Учителят насърчава дискусия, както и създаването на връзка за по-нататъшно участие в организацията или създаване на менторски взаимоотношения.

2.Бъдещето на групата

Тази активност позволява на участниците да дават постигнатите резултати на групата и да вземат решение дали ще продължат срещите в този формат. (напр., за да се споделят специфични неща, които харесват с останалите участници). Попълването става анонимно и след това ги дават на учителят, който ги чете и коментира като се спира на следните въпроси:

- ✓ Има ли идеи, които трябва да се доразвият?
- ✓ Кой биха могли да бъдат те?
- ✓ Как можем да го направим?
- ✓ Има ли желание и готовност да го направите?

Учителят може да предложи присъствени срещи и онлайн контакт, например групи във Facebook, WhatsApp groups.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	2 часа (1 част), 30 минути (2 част)
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Лист хартия