

Δίκτυα και συλλογική ενδυνάμωση

Εργαλείο 23: Το προσωπικό μου Δίκτυο

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να αξιολογήσετε τις συνέπειες της απομόνωσης και της αίσθησης που δημιουργείται από την απώλεια της κοινωνικής υποστήριξης.
- ✓ Να προβληματιστείτε για τη σημασία ενός διευρυμένου κοινωνικού δικτύου.
- ✓ Να διευκολυνθούν οι στρατηγικές για τη δημιουργία ή / και επέκταση του δικτύου.
- ✓ Να εξημερωθείτε για τους πόρους, τις υπηρεσίες, τα δίκτυα και τις εναλλακτικές λύσεις υποστήριξης και ανταλλαγής.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Τι σημαίνει δίκτυο?

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες υποστηρίζονται στο να εκτιμήσουν την ανάγκη ύπαρξης ενός κοινωνικού δικτύου καθώς και τις συνέπειες που έχει η απομόνωση που συχνά συνδυάζεται με την εμπειρία της συντροφικής βίας (ΒΕΣ).

Οι συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν για το τι είναι – πώς ορίζεται ένα δίκτυο. Για να γίνει αυτό, ο/η Σύμβουλος / Διευκολυντής δίνει στις γυναίκες μια μπάλα από μαλλί. Κάθε φορά που μια γυναίκα μιλάει, παίρνει την μπάλα, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα δίκτυο ινών από μαλλί μεταξύ των συμμετεχόντων.

Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής γράφει τις ιδέες των συμμετεχόντων στον μαυροπίνακα ή το flipchart, προσθέτοντας και άλλες, αν αυτές που έχουν εμφανιστεί είναι φτωχές. Υπογραμμίζει τη σημασία της ύπαρξης ενός κοινωνικού δικτύου υποστήριξης, το οποίο λειτουργεί κατά της απομόνωσης που συχνά συνδέεται με τα θύματα συντροφικής βίας (ΒΕΣ). Οι συμμετέχοντες συζητούν πάνω τις συνέπειες της απομόνωσης και της αίσθησης που δημιουργείται από την απώλεια της κοινωνικής υποστήριξης.

Η φυσική μεταφορά που δημιουργείται από το μαλλί που σχηματίζει ένα δίκτυο επιτρέπει την απεικόνιση της σημασίας των δικτύων, καθώς και του γεγονότος ότι τα δίκτυα μπορούν να κατασκευαστούν εκ νέου.

2. Σχεδιάζοντας το δίκτυό σου

Οι γυναίκες καλούνται να σχεδιάσουν το δικό τους δίκτυο υποστήριξης σε χαρτόνι. Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής αφήνει αρκετό χρόνο για αυτή την προσωπική άσκηση και οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τα αποτελέσματα με την ομάδα.

- Πώς είναι δομημένο το δίκτυό σας;
- Πώς αισθανθήκατε σχεδιάζοντας το δίκτυό σας;
- Θα σχεδιάζατε ένα διαφορετικό δίκτυο σε κάποια άλλη χρονική στιγμή της ζωής σας;
- Θέλετε να σχεδιάσετε ένα διαφορετικό δίκτυο για το μέλλον σας;

σκέψου...

- την οικογένεια
- τους γείτονες
- τους συγγενείς
- τις ομάδες συμμαθητών με κοινά ενδιαφέροντα
- τα άτομα που γνώρισα στις διακοπές
- τα μέλη γυναικείων ομάδων
- τους συνάδελφους/ισες (πρώην συνάδελφους/ισες)
- τους δασκάλους/λες (πρώην δασκάλους/λες)
-

3. Ας επεκτείνουμε το δίκτυό μας

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τις γυναίκες να δημιουργήσουν στρατηγικές για την επέκταση του κοινωνικού τους δικτύου.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με την ερώτηση: "Πώς μπορείτε να επεκτείνετε το δίκτυό σας;". Πρώτα, σκέφτονται ξεχωριστά και γράφουν τις ιδέες τους σε έγχρωμες κάρτες / χαρτόνια. Στη συνέχεια, μοιράζονται τις σκέψεις τους με την ομάδα και όλες οι κάρτες επικολλούνται σε ένα μεγάλο χαρτόνι ή κομμάτι τοίχου. Το επόμενο βήμα είναι ολόκληρη η ομάδα να σχολιάσει τις ιδέες.

Εάν δεν εμφανιστούν οι παρακάτω ιδέες, ο/η Σύμβουλος / Διευκολυντής μπορεί να τις προσθέσει:

Γενικές ιδέες – προτάσεις:

- Πρόσβαση σε περιστασιακή υποστήριξη από Υπηρεσίες / Οργανισμούς ειδικού σκοπού
- Διεύρυνση των κοινωνικών σχέσεων
- Εύρεση εναλλακτικών τρόπων συσχέτισης ή/και διαβίωσης
- Σπάσιμο της απομόνωσης
- Συνάντηση ανθρώπων σε διαφορετικά πλαίσια - περιβάλλοντα
- Ενεργοποίηση

Πιο συγκεκριμένες ιδέες: More specific ideas:

- Εγγραφή σε μαθήματα ή συμμετοχή σε ομιλίες και εργαστήρια.
- Συμμετοχή σε συλλογικά σχήματα (ανταλλαγή απόψεων πάνω στα διαφορετικά είδη σχημάτων και ποιους φορείς – σχήματα γνωρίζουν)
- Συνάντηση ανθρώπων σε χώρους όπου κινούμαστε (εργασία, σχολείο, παιδιά, πάρκο...)
- Συνάντηση νέων ατόμων μέσω των επαφών που ήδη έχω
- Συμμετοχή σε «ομάδες φιλίας» (διαδίκτυο, περιοδικά ...)
- Γείτονες
- Οικογένεια

Στη συνέχεια, κάθε γυναίκα γράφει σε μια σελίδα 5 ιδέες για το πώς να επεκτείνει το δικό της δίκτυο. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις ιδέες με την υπόλοιπη ομάδα.



ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

1,5 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

πίνακας ή flipchart, νήμα μαλλιού τυλιγμένο σε μπάλα, καφέ χαρτί για τον τοίχο, κομμάτια χαρτονιού, μαρκαδόροι, στυλό

Εργαλείο 24. Δικτύωση για ευκαιρίες απασχόλησης ¹

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να ανακαλύψει τον τρόπο με τον οποίο τα υπάρχοντα δίκτυα και η διεύρυνση αυτών θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη δικτύωση για ευκαιρίες απασχόλησης
- ✓ Να εκπαιδευτεί σε ικανότητες σχεδιασμού και λήψης αποφάσεων

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Δικτύωση και ευκαιρίες απασχόλησης

Ο συντονιστής εξηγεί:

Φυσικά και χρειαζόμαστε υποστήριξη κάθε φορά που θέτουμε ένα μεγάλο στόχο. Και είναι σημαντικό να έχουμε το σωστό είδος υποστήριξης, υποστήριξη που μας παρέχει ενέργεια, εστίαση και αισιοδοξία. Δεν είναι δύσκολο να βρείτε ανθρώπους που πιστεύουν ότι η αγορά εργασίας είναι κακή, η οικονομία είναι χάλια ή η δική σας κατάσταση είναι αδύνατη. Δεν χρειάζεται να σκέφτεστε με τον ίδιο τρόπο. Δεν είναι ότι κάνουν λάθος, μπορεί να έχουν κάποια γεγονότα και λόγους για αυτό που πιστεύουν.

Χρειάζεται να εστιάσετε σε αυτό που είναι θετικό. Για κάθε εταιρεία που θεωρείται κακή, υπάρχει μια άλλη που ξεκινά ή αναπτύσσεται. Εάν είστε «επιζών» που αναζητά νέα δουλειά ή νέα αρχή, υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για να το κάνετε. Οι άνθρωποι παίρνουν νέες θέσεις εργασίας και κάνουν καινούργιες αρχές κάθε μέρα. Η κατάστασή σας είναι μοναδική και θα βρείτε αυτό που ψάχνετε. Και θα το βρείτε πιο γρήγορα με ασφαλή και θετικά άτομα δίπλα σας που σας υποστηρίζουν.

Ένας αρκετά σημαντικός αριθμός θέσεων εργασίας καλύπτεται μέσω γνωριμιών και προσωπικών επαφών, χρειάζεται να μάθω με ποιους τρόπους θα πληροφορηθώ γι' αυτές. Πώς δηλαδή θα αναπτύξω ένα δίκτυο πληροφόρησης και στήριξης στην προσπάθειά μου να εξασφαλίσω μια θέση εργασίας, αλλά και πώς θα προσεγγίσω τον εργοδότη για να επιτύχω προσωπική συνέντευξη μ' αυτόν.

a. Η **δικτύωση** δεν είναι μόνο ένας αποδεκτός και αποτελεσματικός τρόπος να βρω δουλειά. Είναι κάτι που εφαρμόζεται σε όλες τις καταστάσεις της καθημερινής μου ζωής, γιατί: Networking is not only an acceptable and effective way to find work but can also be applied to all situations of our daily lives because:

- Διευκολύνει την πρόσβασή μου στις πληροφορίες
- Δημιουργεί ευκαιρίες για ανταλλαγές
- Οδηγεί σε νέες σχέσεις, νέες ευκαιρίες
- Ανοίγει τους ορίζοντές μου, επαγγελματικούς και προσωπικούς
- Βοηθά στην πραγματοποίηση των στόχων και των προσδοκιών μου
- Ανταποκρίνεται στην βασική μου ανάγκη για επαφές
- Βελτιώνει την προσωπική και επαγγελματική μου ζωή

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

-
-

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΚΤΥΟ – Τα άτομα του δικτύου μου:

- οικογένεια
- γείτονες
- συγγενείς
- συμμαθήτριες / συμφοιτήτριες
- ομάδες κοινών ενδιαφερόντων
- άτομα που γνώρισα στις διακοπές
- μέλη γυναικείων ομάδων
- συνάδελφοι (πρώην συνάδελφοι)
- καθηγητές (πρώην καθηγητές)
-
-

Στη συνέχεια, ο συντονιστής τους δίνει 10 λεπτά να σκεφτούν την εργασία που έκαναν στο εργαλείο "Το προσωπικό μου δίκτυο" (τρέχον δίκτυο και σχέδια για επέκταση του δικτύου τους) και να σκεφτούν ποιες ευκαιρίες απασχόλησης μπορεί να προκύψουν από αυτό και πώς θα μπορούσαν να τις χρησιμοποιήσουν.

Μπορούν να χρησιμοποιήσουν πίνακα στο φυλλάδιο για να δουν ποιες επαφές εργασίας έχουν στο δίκτυό τους και πού υπάρχουν κενά. Ο συντονιστής τους ζητά να συμπεριλάβουν άτομα και οργανισμούς που τους παρέχουν τα ακόλουθα είδη υποστήριξης:

- Αναζήτηση εργασίας
- Ηθική και συναισθηματική υποστήριξη
- Συνδέσεις δικτύωσης
- Καταιγισμό ιδεών (brainstorming)

1. Συμβουλές για την διεύρυνση των επαγγελματικών επαφών **Tips to expand professional contacts**

Ο συντονιστής/τρια εξηγεί:

Ο σκοπός της επικοινωνίας / επαφής με άτομα του δικτύου είναι κατ' αρχάς η πληροφόρηση για πιθανές θέσεις εργασίας, ή πιθανούς επαγγελματικούς χώρους όπου θα μπορούσα να απευθυνθώ για εργασία. Για την επικοινωνία / επαφή χρειάζεται να προετοιμαστώ και να έχω κατά νου τα παρακάτω:

- Υπενθυμίζω ποια είμαι και που έγινε η γνωριμία μας
- Εξηγώ για ποιο λόγο επεδίωξα την επικοινωνία χωρίς να αφήνω τον συνομιλητή μου να προσπαθεί να φανταστεί τι ζητάω από αυτόν.
- Διευκρινίζω γιατί απευθύνομαι σ' αυτόν / ήν
- (Λόγω της θέσης σας γνωρίζετε την αγορά εργασίας, εργάζεστε στον τομέα που με ενδιαφέρει και ίσως έχετε ακούσει για κάποια θέση κ.τ.λ.)
- Παρουσιάζω σύντομα τον εαυτό μου και τα προσόντα μου.



- Κάνω συγκεκριμένο τον τρόπο που θα μπορούσε να με βοηθήσει (να μου υποδείξει γνωστούς που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν, να χρησιμοποιήσω το όνομά του σαν σύσταση κ.τ.λ.)
- Ρωτάω ευγενικά πότε θα μπορούσα να ξαναεπικοινωνήσω μαζί του.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Έντυπο 1. Δικτύωση για ευκαιρίες απασχόλησης

Όνομα του: Ατόμου ή Οργανισμού	Είδος υποστήριξης που παρέχουν	Τρόποι χρήσης της υποστήριξής τους	Τρόποι για να τους ευχαριστήσω



Εργαλείο 25. Δίκτυα γυναικών και καθοδήγηση

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να γνωρίσετε τις γυναικείες οργανώσεις και τους επιζώντες που μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα.
- ✓ Να προωθηθεί η στήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων, πέρα από την ομάδα, θέτοντας διαφορετικές εναλλακτικές συνέχισης.
- ✓ Να αναγνωρίσετε και να αξιολογήσετε την αξία των μελών της ομάδας.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Επισκεφθείτε ή μιλήστε

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής διοργανώνει επίσκεψη σε μια οργάνωση γυναικών ή μια ομιλία από έναν εκπρόσωπο ενός οργανισμού ή μία / έναν επιζώντα ο οποίος έχει ενδυναμωθεί σε προσωπικό και οικονομικό επίπεδο.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής κατευθύνει τη συζήτηση και ενθαρρύνει τη δημιουργία δεσμών για περαιτέρω συμμετοχή στην οργάνωση γυναικών ή τη δημιουργία σχέσεων καθοδήγησης.

2. Το μέλλον της ομάδας

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν και να αποφασίσουν εάν θέλουν να δώσουν συνέχεια στην εκπαιδευτική ομάδα.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής διανέμει μικρά κομμάτια χαρτονιού και οι γυναίκες γράφουν μεμονωμένα αν επιθυμούν να συνεχίσουν να μοιράζονται πράγματα με τις άλλες γυναίκες της ομάδας στο μέλλον (για παράδειγμα συγκεκριμένα πράγματα που θα ήθελαν να κάνουν με ορισμένους από τους συμμετέχοντες ή ολόκληρη την ομάδα).

Παραδίδουν τις κάρτες ανώνυμα. Στη συνέχεια, ο/η Σύμβουλος / Διευκολυντής τις διαβάζει και σχολιάζει:

- Έχουν υπάρξει κάποιες ιδέες για να διατηρηθεί η επαφή;
- Τι θα μπορούσε να είναι;
- Πώς θα μπορούσατε να το κάνετε;
- Θα ήσαστε πρόθυμοι και έτοιμοι να το κάνετε;

Ο/η Σύμβουλος/Διευκολυντής μπορεί να προτείνει τόσο την επαφή πρόσωπο με πρόσωπο όσο και την διαδικτυακή επαφή π.χ. Ομάδες Facebook, ομάδες WhatsApp.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

2 ώρες (1^ο μέρος), 30 λεπτά (2^ο μέρος)

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Μικρά διαμορφωμένα κομμάτια χαρτονιού