

Reti ed empowerment collettivo

Strumento 23. La mia rete di relazioni

OBIETTIVI

- ✓ Valutare le conseguenze dell'isolamento e il sentimento generato dalla perdita del supporto sociale.
- ✓ Riflettere sull'importanza di un'ampia rete sociale.
- ✓ Facilitare le strategie per avviare e / o espandere la propria rete di relazioni.
- ✓ Informare su risorse, servizi, reti e alternative di supporto e scambio.

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. Che cos'è una rete di relazioni?

In questa attività, le partecipanti sono accompagnate nella valutazione di quanto sia necessario avere una rete di relazioni e le conseguenze dell'isolamento che spesso va di pari passo con l'esperienza della violenza domestica.

Le partecipanti sono invitate a fare un brainstorming su cosa sia una rete. Per fare questo, la facilitatrice offre alle donne un gomitolo di lana. Ogni volta che una donna parla, ottiene il gomitolo, in modo che venga creata una rete di lana tra le partecipanti.

La facilitatrice scrive le idee che appaiono sulla lavagna o sulla flip chart e aggiunge altre idee, se non emergono. Sottolinea l'importanza di avere una rete sociale di supporto contro l'isolamento che è spesso associato alla violenza domestica. Le partecipanti riflettono sulle conseguenze dell'isolamento e del sentimento generato dalla perdita del supporto sociale.

La metafora fisica creata dalla lana che forma una rete consente di visualizzare l'importanza delle reti, così come il fatto che le reti possano cambiare.

2. Disegna la tua rete

Alle donne viene chiesto di disegnare la propria rete su un foglio di carta. La facilitatrice lascia abbastanza tempo per questo esercizio personale e quindi le partecipanti sono invitate a condividere i loro risultati con il gruppo.

- Come è la tua rete?
- Come ti sei sentita nel disegnare la tua rete?
- Avresti disegnato una rete diversa in un altro momento della tua vita?
- Vuoi disegnare una rete diversa per il tuo futuro?

Pensa a...

- Famiglia
- Vicinato
- Parenti
- compagne di scuola con cui hai interessi comuni
- persone che hai incontrato in vacanza
- membri del gruppo femminile



- colleghe/i (ex colleghe/i)
- insegnanti (ex insegnanti)
- ...

3. Ampliamo la nostra rete

Questa attività ha lo scopo di incoraggiare le donne a generare strategie per espandere la propria rete di relazioni.

Le partecipanti sono invitate a fare un brainstorming sulla domanda: "Come puoi espandere la tua rete?". In primo luogo, pensano individualmente e scrivono le loro idee su carte colorate / cartoncini. Successivamente le condividono con il gruppo e le carte vengono incollate su un cartellone o sul muro. Quindi l'intero gruppo commenta le idee.

Se non vengono presentate le seguenti idee, la facilitatrice potrebbe aggiungerle:

Idee generali:

- Ottenere supporto occasionale da servizi / organizzazioni su problemi specifici
- Ampliare le relazioni sociali
- Trovare modi alternativi di relazionarsi e / o vivere
- Uscire dall'isolamento
- Incontrare persone di altri contesti
- Darsi da fare

Idee più specifiche:

- Iscrivere a corsi o andare a conferenze e workshop
- Partecipare in un'associazione (brainstorming su diversi tipi di associazioni e quali associazioni conoscono)
- Incontrare persone nei luoghi che siamo soliti frequentare (lavoro, scuola, bambini, parco, ecc.)
- Incontrare nuove persone attraverso i contatti che ho già
- Entrare a far parte di nuovi gruppi dove poter stringere amicizia (Internet, riviste, ecc.)
- Vicinato
- Famiglia

Poi ogni donna scrive su un foglio 5 idee su come ampliare la propria rete. Le partecipanti sono invitate a condividere le idee con il resto del gruppo.

TEMPO E RISORSE

TEMPO	1.30 h
MATERIALI E RISORSE	Lavagna o flipchart, gomitolo di lana, carta marrone per un murale, cartelloni, pennarelli, penne



Strumento 24. Networking per opportunità lavorative¹

OBIETTIVI

- ✓ Esplorare come le reti attuali e organizzate potrebbero essere utilizzate per creare una rete di relazioni per future opportunità lavorative
- ✓ Migliorare le competenze della pianificazione e del processo decisionale

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. Networking per opportunità lavorative

La facilitatrice spiega:

Ovviamente abbiamo bisogno di supporto ogni volta che ci poniamo un grande obiettivo davanti. Ed è importante ottenere il giusto tipo di supporto che ci fornisca energia, concentrazione e ottimismo. Non è difficile trovare persone che pensano che il mercato del lavoro sia negativo, che l'economia sia terribile o che la tua situazione sia disastrosa. Tu però non devi pensare nello stesso modo. Queste persone non è che abbiano torto, possono avere le loro ragioni per pensarla in questo modo.

Tu devi concentrarti su ciò che è positivo. Per ogni azienda che sta male, ce n'è una che inizia o cresce. Se sei una persona che sta cercando un nuovo lavoro o un nuovo inizio, ci sono molte opportunità per farlo. Le persone ottengono nuovi posti di lavoro e hanno nuove opportunità ogni giorno. La tua situazione è unica e otterrai ciò che stai cercando. E lo otterrai più velocemente se ci sono persone sicure e positive che ti supportano.

Un numero abbastanza significativo di posti di lavoro si trova attraverso conoscenti e contatti personali. Dobbiamo sapere come stringere relazioni con queste persone. In altre parole, abbiamo bisogno di sapere come sviluppare una rete di informazioni e di supporto per trovare un lavoro e per rivolgersi a un datore di lavoro al fine di riuscire a ottenere un colloquio individuale.

Stringere relazioni non è solo un modo accettabile ed efficace per trovare lavoro, ma può anche essere applicato a tutte le situazioni della nostra vita quotidiana perché:

- Rende più facile l'accesso alle informazioni
- Crea opportunità di scambio
- Porta verso nuove relazioni, nuove opportunità
- Amplia gli orizzonti, sia professionali che personali
- Aiuta a raggiungere i propri obiettivi e le proprie aspettative
- Soddisfa le esigenze di base di avere contatti
- Migliora la mia vita personale e professionale
-
-

Quindi la facilitatrice dà loro 10 minuti per pensare al lavoro svolto nello strumento "La mia rete personale" (la rete attuale e i piani per migliorare la propria rete) e pensare quali opportunità di lavoro possono sorgere da questo e come potrebbero usarle.

¹ Parzialmente adattato da Step D / Tool 3: Networking (Source: ERGANI / Women's Centre of Karditsa)



Possono usare la tabella nella dispensa per vedere quali contatti di lavoro hanno nella loro rete e dove invece ci sono delle lacune. La facilitatrice chiede loro di includere persone e organizzazioni che gli forniscono i seguenti tipi di supporto:

- Ricerca di un lavoro
- Supporto morale ed emotivo
- Connessioni di rete
- Idee di brainstorming

2. Suggerimenti per espandere i contatti professionali

La facilitatrice spiega:

La comunicazione / contatto con i membri della rete è fondamentale perchè loro sono i primi ad essere informati sui possibili nuovi posti di lavoro o sulle possibili organizzazioni del territorio. C'è bisogno di prepararsi e tenere presente quanto segue:

- Ricorda loro chi sei e dove vi siete incontrati
- Spiega il motivo per cui hai avuto questo contatto senza lasciare che la persona di cui stai parlando cerchi di immaginare cosa le stai chiedendo.
- Fai notare perché l'hai contattata. (Grazie alla tua posizione, sei a conoscenza del mercato del lavoro, lavori nel settore a cui sei interessata quindi potresti aver sentito parlare di questa possibilità di lavoro, ecc.)
- Presenta brevemente te stessa e le tue qualifiche.
- Sii precisa sul modo in cui possono aiutarti (indirizzati verso coloro che potrebbero aiutarti, fai il loro nome come fonte di raccomandazione, ecc.)
- Chiedi gentilmente quando potresti contattarla di nuovo.

TEMPO E RISORSE

TEMPO	2 ore
MATERIALI E RISORSE	Fogli e penne

Strumento 25. Reti e *tutoring* delle donne

OBIETTIVI

- ✓ Conoscere organizzazioni femminili e donne che hanno subito violenza che possono fungere da modello
- ✓ Promuovere il sostegno tra le partecipanti, al di fuori del gruppo, ponendo diverse alternative di continuità
- ✓ Riconoscere e valutare i membri del gruppo

IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. Visita o conversazione

La facilitatrice organizza una visita presso un'organizzazione femminile o un incontro con una rappresentante di un'organizzazione o con una donna che ha subito violenza che sia personalmente ed economicamente indipendente.

La facilitatrice promuove la discussione e incoraggia nuove reti di relazioni per un'ulteriore partecipazione nell'organizzazione o la creazione di relazioni di *tutoring*.

2. Il futuro del gruppo

Questa attività consente alle partecipanti di valutare e decidere se vogliono dare continuità al lavoro di gruppo.

La facilitatrice distribuisce piccoli fogli di carta e le donne scrivono individualmente se vogliono continuare a condividere le cose con le altre donne del gruppo in futuro (per esempio, attività specifiche che vorrebbero fare con alcune partecipanti o l'intero gruppo).

Consegnano le carte in modo anonimo. Successivamente la facilitatrice le legge e commenta:

- Ci sono già state idee per tenersi in contatto?
- Quali potrebbero essere?
- Come potresti farlo?
- Saresti disposta e pronta a farlo?

La facilitatrice può suggerire sia il contatto faccia a faccia che online, ad es. gruppi di Facebook, gruppi di WhatsApp.

TEMPO E RISORSE

TEMPO	2 ore (prima parte), 30 minuti (seconda parte)
--------------	--

MATERIALI E RISORSE	Cartelloni
----------------------------	------------
