

Από τους (εσωτερικούς) πόρους σε ικανότητες, από τα όνειρα σε στόχους και σχέδια

Εργαλείο 5. Μιλώντας για μένα...¹

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες να εκφράζουν σκέψεις και να ανακαλύπτουν συναισθήματα, επιθυμίες και προσωπικές ανησυχίες.
- ✓ Να βοηθήσει τις γυναίκες να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, με βάση τις δηλώσεις τους

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Ο Σύμβουλος διανέμει το φυλλάδιο και ζητά από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν αυθόρμητα 16 ανοικτές δηλώσεις.

Μας ενδιαφέρει να:

- Να συνειδητοποιούν πράγματα για τον εαυτό τους που μπορεί να μην έχουν ανακαλύψει μέχρι τώρα, δίνοντας στις συμμετέχουσες την ευκαιρία να εκφράσουν τον εαυτό τους μέσω της γραφής
- Να «αναγκαστούν» οι συμμετέχουσες να εκφράσουν σκέψεις και να ανακαλύψουν συναισθήματα, επιθυμίες και προσωπικές ανησυχίες.

Όλες αυτές οι ιδέες θα τους βοηθήσουν να καθορίσουν τι είναι σημαντικό για αυτούς στην αναζήτηση εργασίας τους.

Ο Σύμβουλος εξηγεί ότι είναι σημαντικό να συμπληρωθούν οι προτάσεις το συντομότερο δυνατόν, γράφοντας την πρώτη σκέψη που έρχεται στο μυαλό και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Μετά από 15 λεπτά, ο Σύμβουλος καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις δηλώσεις τους και να τονίσουν τα σημεία που θεωρούν ότι είναι πιο σημαντικά.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ Έντυπα

¹ TAKEN FROM WCK Step A / Tool 2: Speaking for me..... (Source: Research Centre for Gender Equality –KETHI)



Έντυπο Μιλώντας για μένα....

Παρακαλούμε ολοκληρώστε τις παρακάτω προτάσεις. Ελπίζουμε ότι θα ανακαλύψετε χρήσιμα πράγματα για τον εαυτό σας. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες προτάσεις.

Έχει σημασία να συμπληρώσετε τις προτάσεις όσο πιο γρήγορα μπορείτε, γράφοντας την πρώτη σκέψη που σας έρχεται στο μυαλό...

Θέλω...

Δεν μπορώ...

Μου αρέσει...

Είμαι καλή/-ος...

Επιθυμώ πολύ...

Η εμφάνιση μου...

Είναι διασκεδαστικό...

Μου είναι εύκολο...

Οι άλλοι νομίζουν...

Με ανησυχεί...

Ασχολούμαι συχνά...

Απεχθάνομαι...

Συμβαίνει πάντα να...

Οι άλλοι λένε για μένα...

Μου φαίνεται δύσκολο...

Αχ και να...

Φοβάμαι συχνά...

Μερικές φορές νιώθω...

Άμα μπορούσα θα...

Εργαλείο 6. Πανίσχυρη

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους.
- ✓ Να αναγνωρίσουν τις αξίες τους.
- ✓ Να τους δώσει το έναυσμα για την επίτευξη/πραγματοποίηση των επιθυμιών τους.
- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες στο: ν' αρχίσουν να πιστεύουν στις δεξιότητές τους και τις ευκαιρίες τους, να ανακαλύψουν εκ νέου τη δημιουργικότητά τους και τα ταλέντα τους, να ξεφύγουν από τη θέση του "θύματος" και να κινητοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Οι υπερδυνάμεις μας

Ομαδική συνεδρία που στοχεύει στη μεταφορά αυτού που φαντάζουμε ότι μπορούμε να είμαστε σε αυτό που ήδη είμαστε.

Οι καρτέκλες τοποθετούνται σε δύο σειρές, η μία αντικρίζοντας την άλλη, κατά τρόπον ώστε κάθε συμμετέχουσα να μιλάει με τη γυναίκα μπροστά της.

Μόλις οι συμμετέχουσες καθίσουν αντικρίζοντας η μία την άλλη, καλούνται να γράψουν σε μια κάρτα τρεις υπερδυνάμεις που θα ήθελαν να έχουν.

Κάθε γυναίκα μιλάει με την απέναντί της λέγοντάς της ποια είναι η πρώτη της υπερδύναμη εξηγώντας την επιλογή της. Τότε και η σύντροφός της εξηγεί την επιλογή της. Η άσκηση επαναλαμβάνεται, αλλάζοντας καρτέκλες και κάθε γυναίκα να αντικρίζει μία άλλη. Αυτό θα γίνει τρεις φορές, ώστε να σχολιαστεί η κάθε υπερδύναμη.

Όταν ολοκληρωθούν οι διάλογοι σε ζευγάρια, οι καρτέκλες τοποθετούνται σε κύκλο και ο/η Σύμβουλος/Διευκολυντής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα τι έγραψαν στις κάρτες τους.

Σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτονιού κολλημένο στον τοίχο, γράφονται τα ονόματα όλων των συμμετεχόντων. Όταν μία γυναίκα έχει εξηγήσει τις υπερδυνάμεις της στην ομάδα, πηγαίνει και τοποθετεί τις κάρτες με τις υπερδυνάμεις της κάτω από το όνομά της.

Σημειώνεται ότι οι περισσότερες από τις υπερδυνάμεις που επιθυμούν να έχουν, κατά κάποιον τρόπο τις έχουν ήδη, επειδή συνδέονται με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους ή πράγματα που ήδη κάνουν σε κάποιο βαθμό.

Όταν μια γυναίκα δεν αναγνωρίζει ότι σχεδόν κατέχει την υπερδύναμη που ονειρεύεται, ο/η Σύμβουλος/Διευκολυντής και η υπόλοιπη ομάδα την βοηθούν να δει γιατί το πιστεύουν αυτό. Με τον τρόπο αυτό ενισχύονται η ταυτότητά τους και οι ικανότητές τους.

2. Κινητοποιώντας τη δημιουργικότητα

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής μπορεί να χρησιμοποιήσει τη συνεδρία για να εξηγήσει τα εξής σχετικά με τη δημιουργικότητα:

Ο καθένας έχει τη δική του εσωτερική δημιουργικότητα, αλλά γιατί είναι τόσο δύσκολο να είναι κανείς δημιουργικός και γιατί μερικοί άνθρωποι φαίνονται πιο επιτυχημένοι από τους άλλους στη ζωή τους; Η ανατροφή και η εκπαίδευσή μας, μας διδάσκουν να τηρούμε τους κανόνες, τα έθιμα και τα πρότυπα. κάνοντας αυτό που "πρέπει να γίνει" με τρόπο που η κοινωνία ορίζει ως κατάλληλο. Μας δόθηκαν οι περιγραφές των καθηκόντων, των κανόνων και των σεναρίων που θα χρησιμοποιήσουμε στη δουλειά μας και σε ένα συγκεκριμένο και δομημένο περιβάλλον. Αυτό

εμποδίζει την ανάπτυξη της δημιουργικότητάς μας και την ικανότητά μας να παίρνουμε ασυνήθιστες και ακόμη και τολμηρές αποφάσεις.

Υπάρχουν μερικοί εσωτερικοί φραγμοί όσον αφορά την ενεργοποίηση και τη δημιουργικότητα που οι Σύμβουλοι μπορούν να συζητήσουν με τις γυναίκες:

- πιστεύουμε ότι δεν είμαστε δημιουργοί
- είμαστε «κολλημένοι» στη λογική
- έχουμε συντηρητική σκέψη και συμπεριφορά
- φοβόμαστε να μη δείχνουμε χαζοί
- ακολουθούμε στερεότυπα και προκαταλήψεις
- ακολουθούμε αυστηρά τους «κανόνες»
- φοβόμαστε την αποτυχία
- έχουμε αρνητική αντιμετώπιση και συμπεριφορά απέναντι στα πράγματα

Συχνά περιοριζόμαστε σε έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, κάνοντας τις ίδιες παραδοχές και εφαρμόζοντας τους ίδιους κανόνες όταν ψάχνουμε για τη σωστή λύση ή απάντηση. Η χρήση μιας λογικής προσέγγισης μπορεί να είναι χρήσιμη και αποτελεσματική σε αυτό που κάνουμε, αλλά δεν θα μας βοηθήσει να είμαστε δημιουργικοί και εφευρετικοί.

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής ζητά από τις γυναίκες να γράψουν ή να φωνάξουν δυνατά την απάντηση στην ερώτηση: «Ποιο είναι το μισό του 12;». Τότε εξηγεί: «Μάλλον γράψατε 6». Αυτή είναι η λογική απάντηση στην οποία φτάνουμε αυτόματα, διότι 12 είναι ένας αριθμός και μας διδάσκουν να σκέφτομαι με ψηφιακές έννοιες και να χρησιμοποιούμε μαθηματικούς κανόνες. Αλλά το «6» δεν είναι η μόνη απάντηση: η απάντηση θα μπορούσε να είναι: 1 και 2; ή 2×3 και ούτω καθεξής».

Εξηγεί ότι το θεμέλιο της προσωπικής μας δραστηριοποίησης έγκειται στην απόφασή μας να: αμφισβητούμε τους καθιερωμένους κανόνες, να αναζητούμε νέες προοπτικές, να δημιουργούμε νέες επαφές, να βρούμε νέες προσεγγίσεις για την επίλυση παλαιών προβλημάτων.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

1,5 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Μεγάλα κομμάτια χαρτόνι, μαρκαδόροι, καρέκλες

Tool 7. The successes tree²

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να εντοπιστούν και να εκτιμηθούν οι ικανότητες μέσα από τις εμπειρίες των γυναικών.
- ✓ Να ονομάσουμε τα επιτεύγματα ως δικές τους επιτυχίες, που προκύπτουν από τις δικές τους ικανότητες και τα δυνατά τους σημεία.
- ✓ Να αναγνωριστούν οι ικανότητες που επαναλαμβάνονται στην περίπτωση της κάθε γυναίκας ως βασικές. Το "αγκυροβόλι" των ικανοτήτων.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

Η δραστηριότητα έχει τρία μέρη: πρώτον, ο προβληματισμός γύρω από τον όρο επιτυχία, δεύτερον, οι γυναίκες θα δουλέψουν στη δημιουργία του δέντρου της επιτυχίας και τρίτον, οι γυναίκες θα μοιραστούν τις πληροφορίες και τις εμπειρίες τους.

1^ο μέρος

1. Ο συντονιστής/τρια ζητά από τις γυναίκες να καθίσουν στην τάξη σχηματίζοντας ένα **U** και ξεκινά συζήτηση σχετικά με το τι σημαίνει επιτυχία για εκείνες. Για να βοηθήσει και να προχωρήσει τον προβληματισμό τους, ο συντονιστής/τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει και υλικά υποστήριξης ως βίντεο (π.χ. βίντεο την επιτυχία μιας ομάδας, ένα ατομικό επίτευγμα σε οποιοδήποτε τομέα: ελεύθερος χρόνος, σπίτι, αθλητισμός, εργασία κ.λπ.).
2. Οι γυναίκες καλούνται να εκφραστούν με λέξεις-κλειδιά για να καθορίσουν την έννοια της επιτυχίας. Ο συντονιστής/τρια γράφει τις λέξεις στον πίνακα. Αν δεν έχουν ακουστεί λέξεις όπως *προσωπική επίδοση, εκπλήρωση, στόχος, πρόκληση, προσπάθεια κ.λπ.*, ο συντονιστής/τρια θα τις προσθέσει στον πίνακα.

2^ο μέρος

1. Ο συντονιστής/τρια ζητά από τις γυναίκες να θυμηθούν και να αναγνωρίζουν 3 επιτυχημένες εμπειρίες από τη ζωή τους. Οι γυναίκες θα επιλέξουν τρεις επιτυχείς εμπειρίες που προσαρμόζονται στη δήλωση "Έχω επιτύχει κάτι σημαντικό για μένα".
2. Ο συντονιστής/τρια ζητά από τις γυναίκες να σχεδιάσουν το δέντρο των επιτυχιών τους. Προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία, ο ίδιος/α μπορεί να σχεδιάσει ένα δέντρο στο μαυροπίνακα ως παράδειγμα. Τα κλαδιά αντιπροσωπεύουν τις επιτυχίες. Οι καρποί των κλαδιών θα αντιπροσωπεύουν τα οφέλη που αποκτώνται από την εμπειρία και ο κορμός του δέντρου θα αντιπροσωπεύει τις δεξιότητες ή τις ικανότητες που συνέβαλαν στην επίτευξη της επιτυχίας. Οι ρίζες θα αντιπροσωπεύουν αυτό που ήταν απαραίτητο για την επίτευξη της επιτυχίας όσον αφορά τις γνώσεις και τις στάσεις. Το δέντρο μπορεί να σχεδιαστεί ελεύθερα, αλλά πρέπει να έχει 3 κλαδιά, το καθένα από τα οποία θα αντιπροσωπεύει μία επιτυχία. Ο συντονιστής/τρια θα στηρίξει τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν και να οργανώσουν τις ιδέες τους με επιτυχία.

² Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013

3^ο μέρος

1. Όταν όλες οι γυναίκες έχουν τελειώσει με το "δέντρο των επιτυχιών" τους, θα έχουν 5 λεπτά για να το παρουσιάσουν στην ομάδα. Ο συντονιστής/τρια θα εξηγήσει ότι αυτά τα δέντρα είναι ζωντανά και μπορούν να αναπτυχθούν και να τρέφονται με νέες εμπειρίες.
2. Η ομάδα μπορεί να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τα δέντρα. Πρέπει να δώσουν προσοχή στις δεξιότητες και τις γνώσεις που ακούνε σε κάθε ιστορία. Η γυναίκα που λαμβάνει σχόλια ακούει προσεκτικά και δεν απορρίπτει κανένα θετικό σχόλιο σχετικά με τις γνώσεις, τις στάσεις και τις ικανότητές της. Μπορεί να χρησιμοποιήσει τον επικοινωνιακό διάλογο για να αποφασίσει ποια από τα δυνατά σημεία που της αποδόθηκαν επιθυμεί να αποδεχθεί και να τα κάνει μέρος της ταυτότητας και της προσωπικότητάς της.
3. Ο συντονιστής/τρια θα ενδυναμώσει τις γυναίκες εξηγώντας τους ότι όταν κάποιες από τις ικανότητες, γνώσεις και δεξιότητες εμφανίζονται αρκετές φορές σε ένα συγκεκριμένο δέντρο, σημαίνει ότι αυτά τα στοιχεία αποτελούν την "άγκυρα" αυτής της γυναίκας και ότι αυτά τα στοιχεία θα τις βοηθήσουν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους.

Για να κλείσιμο της δραστηριότητας, οι γυναίκες πρέπει να επιλέξουν μία, δύο ή τρεις εμπειρίες επιτυχίας και να αποτυπώσουν σε ένα φύλλο χαρτιού "Οι ικανότητές μου για την επιτυχία είναι ...". Στο κέντρο του φύλλου πρέπει να συμπεριλάβουν την επιτυχημένη εμπειρία και γύρω της πρέπει να προσθέσουν τις ικανότητες που συνδέονται με την επίτευξη αυτής της επιτυχίας

Σημείωση για τους συνεργάτες: Εάν χρησιμοποιείτε ήδη μια ταξινόμηση των ικανοτήτων στην καθημερινή σας εργασία (π.χ. ISFOL μοντέλο, Goleman ...) χρησιμοποιήστε το. Τα υλικά αναφοράς σχετικά με τις ικανότητες του τμήματος Α (ή τα υλικά σχετικά με τις συναισθηματικές ικανότητες στο πρώτο σχέδιο των εργαλείων) μπορεί να είναι χρήσιμα για τη υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

120 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Χαρτόνι, στυλό, μαρκαδόροι, χαρτάκια σημειώσεων (Post-it), πίνακας

Εργαλείο 8. «Αγορά» ανταλλαγή ταλέντων³

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες να αναγνωρίσουν τις ικανότητές τους και τα δυνατά τους σημεία και να μιλήσουν γι' αυτά.
- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες να αναγνωρίζουν τις ικανότητες επικοινωνίας, αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

1. Ο συντονιστής/τρια ρωτά στις γυναίκες την ακόλουθη ερώτηση: "Αν δεν υπήρχαν χρήματα και μπορούσατε να αγοράσετε όλα όσα χρειάζεστε και να πληρώσετε μόνο με τη δωρεά εργασίας, ποια εργασία ή δραστηριότητα θα μπορούσατε να προσφέρετε;"
2. Ο συντονιστής/τρια δίνει ένα παραδείγματα για να καταστήσει κατανοητή την άσκηση και αναφέρει μία μεγάλη γκάμα δραστηριοτήτων και δεξιοτήτων (π.χ. κατασκευή σκουλαρικών, μεταφράσεις, επευφημώντας και χορεύοντας).
3. Ο συντονιστής/τρια γράφει τις προσφορές εργασίας από κάθε γυναίκα σε αποκόμματα χαρτιού. Στη συνέχεια, όλες οι γυναίκες "ανταλλάσσουν τα ταλέντα τους" με τις υπόλοιπες, πράγμα που σημαίνει ότι κάθε γυναίκα πρέπει να μιλήσει για τις προσφορές ή τις προτάσεις που έχει.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Χαρτιά, στυλό, χαρτοπίνακας flipchart, μαρκαδόροι

³ Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013

Εργαλείο 9. Το δώρο των σημειώσεων⁴

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες να αναγνωρίζουν τις δικές τους δεξιότητες και δυνατά τους σημεία.
- ✓ Να τις εκπαιδεύσει στις ικανότητες αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

1. Ο συντονιστής/τρια γράφει στο μαυροπίνακα την ερώτηση: "Γιατί μου αρέσεις εσύ;". Ο σκοπός αυτής της ερώτησης είναι ότι κάθε γυναίκα σκέπτεται και απαντά σε σχέση με την καθεμία από τις υπόλοιπες γυναίκες της ομάδας.
2. Κάθε γυναίκα έχει ένα κενό φύλλο χαρτί κολλημένο στην πλάτη της. Στη συνέχεια, όλες οι γυναίκες περπατούν μέσα από το δωμάτιο και κολλάνε τα αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων (post-it) στην πλάτη των άλλων γυναικών, γράφοντας μια απάντηση στην ερώτηση "Γιατί μου αρέσεις εσύ;".
3. Μόλις όλες οι γυναίκες έχουν γράψει τις απαντήσεις τους στην πλάτη των άλλων γυναικών, κάθε μια παίρνει το χαρτί με τις χειρόγραφες σημειώσεις από την πλάτη της (το δώρο των σημειώσεων). Κάθε γυναίκα διαβάζει τις απαντήσεις που δίνονται στο αυτοκόλλητο σημείωμα, οι οποίες αναφέρονται σ' εκείνη τον εαυτό της και εκφράζουν τις απόψεις της ομάδας.
4. Στη συνέχεια, ο συντονιστής/τρια ζητά από τις γυναίκες να συμφωνήσουν στα θετικά πράγματα που είναι γραμμένα στο χαρτί και αν βλέπουν τον εαυτό τους με παρόμοιο τρόπο ή όχι, καθώς επίσης και αν νομίζουν ότι κάτι λείπει.
5. Κάθε γυναίκα μπορεί να κρατήσει το χαρτί της ως «το δώρο σημειώσεων».

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Κολλητικές ταινίες, φύλλα χαρτιών, αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων (post-it), στυλό

⁴ Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013

Εργαλείο 10. Ας χρησιμοποιήσουμε τους εσωτερικούς μας πόρους

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να εισάγει τις γυναίκες στην έννοια της ηγεσίας/ηγετικών ικανοτήτων
- ✓ Να υποστηρίξει την ανάπτυξη των οραμάτων των γυναικών σε σχέση με τις ευκαιρίες εργασίας: ανάπτυξη των οραμάτων
- ✓ Να αρχίσουν να σκέπτονται το πρόβλημα μας ως ευκαιρία
- ✓ Να τους παρουσιαστεί τη διαδικασία της μετατροπής μιας ιδέας σε δράση
- ✓ Να υποστηρίξει την ανάπτυξη των οραμάτων των γυναικών

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

1. Παρουσίαση της έννοιας της ηγεσίας/ηγετικών ικανοτήτων

Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής μπορεί να εξηγήσει τα εξής σχετικά με την έννοια της ηγεσίας.

Η ηγεσία/ηγετικές ικανότητες βασίζεται σε αρκετές βασικές αρχές:

- την ικανότητα της ανάπτυξης μιας ιδέας
- να προσελκύει και να οδηγεί τους ανθρώπους προς την υλοποίησή της, βοηθώντας τους να αναπτύξουν τα προτερήματά τους και
- να τους κατευθύνει για να επιτύχουν τους στόχους τους

Στοιχεία:

- Ανάπτυξη οράματος - οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να προσδιορίζουν τις ιδέες τους, λαμβάνοντας υπόψη τους ενδιάμεσους στόχους τους και τους πόρους που διαθέτουν
- Επικοινωνία Communication - οι συμμετέχοντες εξερευνούν τις ευκαιρίες προκειμένου να αλληλεπιδράσουν και να πειραματιστούν με διαφορετικούς τύπους σχέσεων, για να αισθάνονται πιο σίγουροι μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων, ρόλων και περιβαλλόντων.

Αποτελεί ένα βασικό εργαλείο για την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης με την ομάδα, τους διευθυντές, τους πελάτες, τους συναδέλφους. Η αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας βελτιώνεται μέσω της ενεργής ακρόασης, των ποιοτικών και συγκεκριμένων ερωτήσεων και των σαφών μηνυμάτων.

- Λήψη αποφάσεων – οι συμμετέχοντες θα πρέπει να λάβουν δύσκολες αποφάσεις στη ζωή τους και χρειάζονται μεθόδους και εργαλεία για να τους βοηθήσουν. Η ικανότητα λήψης αποφάσεων συνδέεται στενά με την έννοια της "επίλυσης προβλημάτων" και της συστηματικής σκέψης, αλλά μετατρέπεται σε δράση όταν προστίθεται αποφασιστικότητα και ευθύνη.
- Εκτέλεση/ Εφαρμογή/Δράση - είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς ο σχεδιασμός, ο έλεγχος και η οργάνωση μπορούν να βοηθήσουν ή να εμποδίσουν την επίτευξη των στόχων / αποτελεσμάτων

Σήμερα, η έννοια της ηγεσίας απαιτεί περισσότερη ακρόαση, συναισθηματική ισορροπία, ενσωμάτωση των διαφορών, υποστήριξη, καθοδήγηση / mentoring. Μέσω της συνεργασίας με τον μέντορα / προπονητή, οι γυναίκες βρίσκουν τις δικές τους λύσεις, αναλαμβάνουν την ευθύνη και τα κίνητρα για να αρχίσουν να τις συνειδητοποιούν.

2. Ας χρησιμοποιήσουμε τους εσωτερικούς μας πόρους

Προκειμένου να τεθούν σε εφαρμογή τα παραπάνω στοιχεία της έννοιας της ηγεσίας, ο Σύμβουλος/Διευκολυντής προτείνει το ακόλουθο εργαλείο.

Ο συντονιστής/τρια καλεί όλους να σκεφτούν και να αποτυπώσουν σε ένα φύλλο χαρτιού τους πόρους που μπορεί να έχουν και που μπορούν να τους βοηθήσουν να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση - π.χ. δωρεάν δωμάτιο, γη, υπολογιστή, ειδικές γνώσεις σε ένα αντικείμενο κ.ο.κ.

Η επόμενη ερώτηση για τις γυναίκες είναι: "Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους ανθρώπων πόρους των άλλων - φίλων, γνωστών ή γειτόνων σας για να δημιουργήσετε τη δική σας επιχείρηση;" Για παράδειγμα, άχρηστα υλικά, παλαιά μη χρησιμοποιούμενα αντικείμενα, εφεδρικό αυτοκίνητο, εκκλησιαστική κουζίνα, μια συγκεκριμένη δεξιότητα ή εμπειρική γνώση.

Ερώτηση: Τι πόρους διαθέτει η περιοχή / το χωριό σας, π.χ. ενδιαφέροντα μέρη, όμορφες και ασυνήθιστες τοποθεσίες, ντόπιους με ειδικές δεξιότητες ή συνήθειες;

Όταν κάθε γυναίκα έχει περιγράψει τους πόρους της, ο συντονιστής/τρια προτείνει μια κοινή άσκηση με θέμα την ανάπτυξη μιας επιχείρησης που χρησιμοποιεί παλιά, ήδη ξεπερασμένα ή μη χρησιμοποιούμενα ρούχα που έχουν όλοι στα σπίτια τους: με τη διαδικασία του brainstorming (καταιγισμός ιδεών) ιδεών κάθε γυναίκα καλείται να μοιραστεί τις απαντήσεις της με την ακόλουθη ερώτηση: **Τι μπορεί να γίνει με τα ρούχα που δεν χρησιμοποιούνται;**

Ο συντονιστής γράφει τις απαντήσεις στον πίνακα. Μετά την τελευταία απάντηση διανέμει το φυλλάδιο, το οποίο δείχνει μερικές πιθανές ιδέες

Αφού εξετάσει το παράδειγμα, ο συντονιστής/τρια ζητά από τις γυναίκες να έρθουν σε επαφή με τους πόρους τους και σκεφτούν μια ιδέα για τη δική τους επιχείρηση. Να γράψουν την ιδέα στο κέντρο της κόλας χαρτιού και να τοποθετήσουν έναν εννοιολογικό χάρτη των όσων σκέφτονται ως πιθανή δραστηριότητα.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

1 ώρα

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Φύλλα χαρτιού, στυλό

Έντυπο Ας χρησιμοποιήσουμε τους εσωτερικούς μας πόρους: Τι μπορεί να γίνει με τα ρούχα που δεν χρησιμοποιούνται



Εργαλείο 11. Το Λεωφορείο

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να ενθαρρύνει (τις γυναίκες) την αναγνώριση των διαθέσιμων εξωτερικών και εσωτερικών πόρων τους για την επίτευξη του δικού του έργου ζωής.
- ✓ Να εκτιμήσουν την δική τους ταυτότητα, «αναγνωρίζοντας» την καταγωγή, τη γέννηση, το όνομα τους.
- ✓ Να γνωρίσουν και / ή να προσδιορίσουν τους ανθρώπους στους οποίους μπορούν να βασιστούν και να τους προσφέρουν στήριξη
- ✓ Να αναγνωρίσουν τις δικές τους ανάγκες, στόχους και σχέδια.
- ✓ Να αναγνωρίσουν τα εμπόδια στο σχεδιασμό της ζωής τους.
- ✓ Να γνωρίσουν και / ή να αναγνωρίσουν τα δυνατά σημεία, τις αξίες, τις ικανότητές τους.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στις γυναίκες να αναλογιστούν την τρέχουσα κατάσταση και τα μελλοντικά τους σχέδια, να προσδιορίσουν τους βασικούς ανθρώπους στα κοινωνικά τους δίκτυα, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν και τα στοιχεία διευκόλυνσης στο ταξίδι τους. Επιτρέπει επίσης στις γυναίκες να φανταστούν τους εαυτούς τους να αναλαμβάνουν εργασίες παραδοσιακά για άντρες.

1. Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής εξηγεί τους στόχους της δραστηριότητας και δίνει ένα έντυπο σε κάθε συμμετέχοντα. Στη συνέχεια δίνει στον καθένα ένα φύλλο χαρτιού, στυλό και μαρκαδόρους.
2. Οι γυναίκες απαντούν στις ερωτήσεις του εντύπου σχεδιάζοντας το λεωφορείο τους, ως το όχημα που θα τις μεταφέρει στους στόχους τους (ο κινητήρας του λεωφορείου αποτελείται από τα δυνατά τους προσωπικά στοιχεία και κινείται με τη βοήθεια των ατόμων που την υποστηρίζουν στη ζωή της). Οι γυναίκες γράφουν στην πινακίδα κυκλοφορίας του λεωφορείου το όνομά τους και σχεδιάζουν ένα σημείο όπου θα γράψουν τον προορισμό (ή τους προορισμούς) που θέλουν να φτάσουν. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να απαντηθεί κάθε ερώτηση σχεδιάζοντας. Εάν το προτιμούν περισσότερο, οι γυναίκες μπορούν να γράψουν αντί να σχεδιάσουν.
3. Μόλις τελειώσουν, μοιράζονται με την ομάδα το πώς αισθάνθηκαν.
4. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, ο/η Σύμβουλος / Διευκολυντής δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αναγνώριση των δυνατοτήτων και των ικανοτήτων που κάθε γυναίκα πρέπει να χρησιμοποιήσει για να πραγματοποιήσει τα σχέδια της.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

2 ώρες

MATERIALS AND RESOURCES

Μεγάλα χαρτόνια μεγέθους πίνακα ανακοινώσεων, μαρκαδόροι, στυλό

Έντυπο: Το Λεωφορείο



Σχεδιάστε ένα λεωφορείο.

Αυτό το λεωφορείο έχει την αποστολή να σας μεταφέρει στον προορισμό που θα αποφασίζετε.

Απλά πρέπει να γράψετε τις τεχνικές προδιαγραφές του λεωφορείου σας, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω πληροφοριών:

1. Τόπος αναχώρησης του λεωφορείου και πινακίδα κυκλοφορίας (τόπος και ημερομηνία γέννησης).
2. Χαρακτηριστικά του οχήματος, μάρκα και τύπος (όνομα, επώνυμο, αυτοπροσδιορίστε επιλέγοντας ένα ή δύο επίθετα που σας περιγράφουν).
3. Ποίος οδηγείτο λεωφορείο; Εσείς; Άλλοι άνθρωποι;
4. Ποίοι σημαντικοί άνθρωποι ταξιδεύουν μαζί σας; Πού βρίσκονται: πριν από εσάς, πίσω από εσάς, δίπλα σας;
5. Πόσο γρήγορα κινείται το λεωφορείο σας; How fast is your bus going?
6. Πού πηγαίνει το λεωφορείο σας; (Ποιοι είναι οι στόχοι, τα όνειρά σας).
7. Υπάρχουν εμπόδια στο δρόμο; (Ποιές νομίζετε ότι είναι σήμερα οι δυσκολίες για την επίτευξη των στόχων σας;).
8. Πόση κίνηση συναντάτε στο δρόμο; Αν τα φανάρια είναι κόκκινα (σταματήστε!), στο πορτοκαλί (συναγερμός!) και στο πράσινο (συνεχίστε προς τα εμπρός!).
9. Τι καύσιμο θα χρησιμοποιήσετε; Πόση είναι η ενέργεια σας τώρα για να συνεχίσετε;
10. Τι έχετε στο πορτ-μπαγκάζ; (Όλα όσα έχετε μάθει, τα οποία είναι δικά σας και σας είναι χρήσιμα για να συνεχίσετε: αξίες, δυνατά σημεία, ικανότητες).



Εργαλείο 12. Τα επαγγελματικά μου ενδιαφέροντα

OBJECTIVES

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες στην μεταφορά/μετατροπή των δεξιοτήτων της ζωής τους σε επαγγελματικές ικανότητες.
- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες στον σχεδιασμό του επαγγελματικού τους σχεδίου.
- ✓ Να ενισχύσει τα κίνητρα για εργασία.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

1. Ο/Η Σύμβουλος/Διευκολυντής διανέμει στους συμμετέχοντες κάρτες με τις λέξεις των εντύπων 1, 2 και 3 και τους ζητά να επιλέξουν τις δραστηριότητες που τους αρέσει να κάνουν περισσότερο, σε ποιο μέρος (πού) και πώς. Πρέπει να υπάρχουν αρκετά αντίτυπα ώστε να είναι σε θέση να επιλέξουν.
2. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις επιλογές τους με την ομάδα. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για προβληματισμό:
 - Γιατί επιλέξατε αυτές τις δραστηριότητες και όχι άλλες;
 - Είστε όλες ίσες όσον αφορά τους στόχους σας και τις προτιμήσεις σας;
 - Το γεγονός ότι είστε γυναίκα έχει επηρεάσει την επιλογή σας; Πως;
 - Σας είναι εύκολο ή θα σκεφτόσασταν να διαλέξετε άλλες δραστηριοτήτων που συνήθως δεν συσχετίζονται με τη γυναικεία φύση;

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ	1 ώρα
ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ	Έντυπα, στυλό

Έντυπο 1: Τα επαγγελματικά μου ενδιαφέροντα: Τι μου αρέσει να κάνω

ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΩ	ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ
ΝΑ ΑΓΟΡΑΖΩ	ΝΑ ΕΡΕΥΝΩ
ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΩ	ΑΝ ΨΑΧΝΩ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΩ	ΝΑ ΠΟΥΛΑΩ
ΝΑ ΧΤΕΝΙΖΩ	ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΑΩ
ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ	ΝΑ ΣΠΕΡΝΩ
ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ	ΝΑ ΜΙΛΑΩ
ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ	ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ
ΝΑ ΔΙΑΚΟΣΜΩ	ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ
ΝΑ ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΟΜΑΙ	ΝΑ ΜΙΛΑΩ ΣΕ ΠΕΛΑΤΕΣ
ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΩ	ΝΑ ΜΙΛΑΩ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΝΑ ΣΚΙΤΣΑΡΩ	ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΩ
ΝΑ ΟΔΗΓΩ	ΝΑ ΜΕΤΑΦΡΑΖΩ
ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ	ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΩ
ΝΑ ΑΡΧΕΙΟΘΕΤΩ	ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
ΝΑ ΦΤΙΑΧΝΩ (πράγματα)	ΝΑ ΓΡΑΦΩ
ΝΑ ΚΑΛΙΕΡΓΩ	ΝΑ ...
ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΩ	ΝΑ ...
ΝΑ ΒΟΗΘΑΩ	ΝΑ ...
ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ	ΝΑ ...
ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ	ΝΑ ...
ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΝΩ	ΝΑ ...

Έντυπο 2: Τα επαγγελματικά μου ενδιαφέροντα: Πού θα ήθελα να κάνω αυτές τις δραστηριότητες;

ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ	ΓΡΑΦΕΙΟ
ΜΙΑ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΙΣΗ	ΑΛΛΟ
ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ	ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ
ARTIST WORKSHOP	ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΕΡΓΟΤΑΞΙΟ	ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟ	ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ	ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ
ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ	ΣΧΟΛΕΙΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ	ΜΙΚΡΟ ΜΑΓΑΖΑΚΙ
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΣΠΙΤΙ	
ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ	
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ	
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ	
ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ	
ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ	
Μ.Κ.Ο.	

Έντυπο 3: Τα επαγγελματικά μου ενδιαφέροντα: Πώς θα ήθελα να κάνω αυτές τις δραστηριότητες

ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΓΕΝΙΚΑ	ΠΛΗΡΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ	ΜΕΡΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΜΕ ΝΕΟΥΣ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΩΡΕΣ
ΜΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΤΑ ΠΡΩΪΝΑ
ΜΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΑ / ΒΡΑΔΥΑ
ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΠΕΛΑΤΕΣ	ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
ΜΗ ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΠΕΛΑΤΕΣ	ΕΥΕΛΙΚΤΕΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕ ΖΩΑ	ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕ ΜΗΧΑΝΕΣ	ΒΑΡΔΥΕΣ
ΜΕ ΟΧΗΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΓΛΩΣΣΕΣ	ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΜΕΡΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ
ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ	ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΜΙΣΘΟ ΠΟΣΟΥ..... € / ΤΟ ΜΗΝΑ
ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Ή ΜΟΝΗ ΜΟΥ	ΝΥΧΤΕΣ
ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ
ΜΕ ΤΗΛΕΕΡΓΑΣΙΑ	ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΝΑ ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΩ ΣΕ ΑΛΛΗ ΠΟΛΗ
ΠΟΛΥ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ	ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ ΜΟΥ
ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΤΟΠΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	
ΣΕ ΠΟΛΛΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	

Εργαλείο 13. Κίνητρα για εργασία⁵

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες στον προσδιορισμό του επαγγελματικού τους σχεδίου
- ✓ Να ενισχύσει τα κίνητρά τους για εργασία

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Ο Συντονιστής καλεί τις συμμετέχουσες να ολοκληρώσουν την πρόταση "Είναι σημαντικό για μένα να δουλέψω γιατί ...".

Ο Συντονιστής γράφει τον κατάλογο των προτεινόμενων λόγων. Μερικές από τις ιδέες που μπορεί να προκύψουν είναι:

- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να μπορώ να έχω δικά μου λεφτά
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω γιατί πρέπει να στηρίξω την οικογένειά μου
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω γιατί θα με υπολογίζουν οι άλλοι
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να αποφύγω δυσάρεστες συνέπειες
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να πραγματοποιήσω κάποιες επιθυμίες μου
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να μάθω καινούργια πράγματα
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να αισθάνομαι χρήσιμη
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω γιατί θα αναπτύξω τις ικανότητές μου ακόμη περισσότερο
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να γνωρίσω ανθρώπους
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να έχω κάτι να κάνω
- Είναι σημαντικό για μένα να δουλεύω για να αναγνωριστούν οι ικανότητές μου και η αξία μου.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες αποφασίζουν ξεχωριστά ποιοι από αυτούς τους λόγους είναι οι πιο σημαντικοί για αυτούς και μοιράζονται τα αποτελέσματα με την ομάδα.

Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξεχωριστά, δίνοντας τον κατάλογο των «λόγων» στη γυναίκα θύμα συντροφικής βίας ζητώντας της να ταξινομήσει και να ιεραρχήσει τις επιλογές βαθμολογώντας από το 1 έως το 6, όπου 6 το πιο σημαντικό έως 1 το λιγότερο σημαντικό για εσάς.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Πίνακας, έντυπα

⁵ ADAPTED FROM WCK - Step A / Tool 3: Exercise incentives to work (Source: Equal ANDROMEDA)

Εργαλείο 14. Εξατομικευμένο βιογραφικό για την ενδυνάμωση των γυναικών με βάση τις ικανότητές τους

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να διερευνήσει συστηματικά την εργασία και τις εμπειρίες της ζωής των γυναικών προκειμένου να εντοπίσουν τις ικανότητες και να αρχίσουν να σκέφτονται την προετοιμασία του βιογραφικού σημειώματος και την αναζήτηση εργασίας.
- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες, ειδικά εκείνες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και χωρίς εργασιακή εμπειρία, να μάθουν τις ανεπίσημες και άτυπες δεξιότητες και τις γνώσεις τους, να προσδιορίσει τα ενδιαφέροντα τους και να τους δώσει τη δυνατότητα να κάνουν ένα επόμενο βήμα στον ορισμό του επαγγελματικού τους σχεδίου.
- ✓ Να ενδυναμώσει τις γυναίκες που δεν έχουν μακρά εργασιακή εμπειρία ή έχουν κενά στην επαγγελματική τους πείρα (για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια καταστάσεων βίας) και δεν έχουν πληροφορίες για το πώς να γράψουν ένα «τυποποιημένο βιογραφικό σημείωμα» για ενδεχόμενη αλλαγή σταδιοδρομίας.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

Η "τυποποιημένη" μορφή βιογραφικού σημειώματος που συνήθως χρησιμοποιείται για την προετοιμασία της συνέντευξης περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Προσωπικό προφίλ
2. Στόχος
3. Εκπαίδευση
4. Επαγγελματική εμπειρία
5. Έργα μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα / εθελοντικά έργα
6. Γλωσσικές δεξιότητες/ Ξένες Γλώσσες
7. Ενδιαφέροντα / χόμπι
8. Συστάσεις

Οι γυναίκες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, ελάχιστη εργασιακή εμπειρία, κενά στην εμπειρία τους ή καμία εργασιακή εμπειρία δεν διαθέτουν καθόλου πληροφορίες σχετικά με τα στοιχεία 3, 4, 5 και 6. Βλέποντας αυτά τα στοιχεία που λείπουν στο βιογραφικό τους σημείωμα μπορεί να είναι μάλλον αποθαρρυντικά. Έτσι, η εργασία του συμβούλου / διευκολυντή είναι να παρακινήσει τους συμμετέχοντες κάνοντας ορατές τις ιδιότητες και τις δεξιότητες που έχουν ήδη. Με τον τρόπο αυτό ο σύμβουλος όχι μόνο δίνει στις γυναίκες μια ισχυρότερη αυτοεκτίμηση, αλλά και αυξάνει το κίνητρό τους για περαιτέρω μάθηση ή εθελοντική εργασία.

Μια προσαρμοσμένη μορφή βιογραφικού που βασίζεται σε ικανότητες μπορεί να χρησιμοποιηθεί αργότερα για την αναζήτηση εργασίας.

Ο διαμεσολαβητής διανέμει τα φυλλάδια και ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα βιογραφικά τους. Ο διευκολυντής παρέχει υποστήριξη. Ένας δεύτερος επαγγελματίας (σημειωτής) θα είναι χρήσιμος για να βοηθήσει τον διαμεσολαβητή να συστηματοποιήσει τις πληροφορίες μετά από κάθε εργαστήριο.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

Έντυπα, στυλό

Έντυπο Εξατομικευμένο βιογραφικό με βάση τις ικανότητες

Για να αποκτήσετε μια δουλειά πρέπει να ξέρετε τις γνώσεις, την εμπειρία και την εξειδίκευση/επάρκεια που έχετε. (Εξειδίκευση/επάρκεια σημαίνει τις ικανότητες, τα talέντα, τις δεξιότητες που έχετε για να κάνετε κάτι) Σας βοηθά να βρείτε μια δουλειά που σας ταιριάζει. Μερικές φορές είναι δύσκολο να δείτε τα δικά σας δυνατά σημεία με κριτική ματιά. Σε αυτή την άσκηση, εσείς μαζί με τον επιβλέποντα σας, θα αναγνωρίσετε/προσδιορίσετε όλες τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις δεξιότητές σας.

1.1. Έχετε πολλούς ρόλους στη ζωή σας. Ίσως να είσαι η μητέρα, αδελφή, κόρη, θεία, γιαγιά ... Σε αυτούς τους ρόλους έχετε και διαφορετικά καθήκοντα. Σκεφτείτε τι κάνετε, πράγματα/εργασίες που εκτελείτε και καταγράψτε τα.

Γράψτε τους ρόλους που έχετε στην οικογένειά σας:

Όνομα: _____

Ρόλος 1 (κόρη)

Ρόλος 2 (Μητέρα)

Ρόλος 3
(Αδερφή/γιαγιά/
θεία/συγγενείς)

Γράψτε τις εργασίες που κάνετε στους διάφορους ρόλους:

Εργασία 1:	Εργασία 1:	Εργασία 1:
Εργασία 2:	Εργασία 2:	Εργασία 2:
Εργασία 3:	Εργασία 3:	Εργασία 3:
Εργασία 4:	Εργασία 4:	Εργασία 4:
Εργασία 5:	Εργασία 5:	Εργασία 5:

Καταγράψτε ποιες γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές είναι απαραίτητες για να εκτελέσετε τις εργασίες:

Γνώση 1:	Γνώση 1:	Γνώση 1:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:

1.2. Μπορεί να έχετε ελεύθερο χρόνο, ένα χόμπι. Τι χόμπι και ενδιαφέροντα έχετε; Ποιες γνώσεις και δεξιότητες απαιτούνται για το χόμπι σας;

Γράψτε το αγαπημένο σας χόμπι ή το κύριο ενδιαφέρον σας.

Το χόμπι σου: _____

Εργασία 1

Εργασία 2

Εργασία 3

Σημειώστε ποιες γνώσεις και δεξιότητες είναι απαραίτητες για να εκτελέσετε εργασίες:

Γνώση 1:	Γνώση 1:	Γνώση 1:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:

1.3. Ποιες δεξιότητες έχετε από το σχολείο;

Καταγράψτε τα σχολεία και τα προγράμματα τα οποία έχετε παρακολουθήσει:

Επίπεδο Εκπαίδευσης: _____

Σχολείο 1

Σχολείο 2

Σχολείο 3

Γράψτε τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει στο σχολείο:

Γνώση 1:	Γνώση 2:	Γνώση 3:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Γνώση 3:	Γνώση 3:	Γνώση 3:
Γνώση 4:	Γνώση 4:	Γνώση 4:
Γνώση 5:	Γνώση 5:	Γνώση 5:

Γράψτε τις δεξιότητες που έχετε κερδίσει στο σχολείο:

Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:
Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:
Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:

1.4. Ποιες γνώσεις και δεξιότητες έχετε αποκτήσει σε άλλα μαθήματα;

Γράψτε τι άλλα μαθήματα έχετε μελετήσει

Επίπεδο Εκπαίδευσης: _____

Μάθημα 1

Μάθημα 2

Μάθημα 3

Γράψτε τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει στα μαθήματα:

Γνώση 1:	Γνώση 1:	Γνώση 1:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Γνώση 3:	Γνώση 3:	Γνώση 3:
Γνώση 4:	Γνώση 4:	Γνώση 4:
Γνώση 5:	Γνώση 5:	Γνώση 5:

Γράψτε τις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει σε μαθήματα:

Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:
Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:
Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:

1.5. Ποιες είναι οι γνώσεις, η εμπειρία και η επάρκεια που σας έχει δώσει η προηγούμενη δουλειά σας;

Καταγράψτε τις προηγούμενες εργασίες σας

Sphere: _____

Δουλειά 1

Δουλειά 2

Δουλειά 3

Γράψτε τις εργασίες(καθήκοντα) που είχατε στην προηγούμενη δουλειά σας:

Εργασία 1:	Εργασία 1:	Εργασία 1:
Εργασία 2:	Εργασία 2:	Εργασία 2:
Εργασία 3:	Εργασία 3:	Εργασία 3:
Εργασία 4:	Εργασία 4:	Εργασία 4:
Εργασία 5:	Εργασία 5:	Εργασία 5:

Γράψτε τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει στην προηγούμενη δουλειά σας:

Γνώση 1:	Γνώση 1:	Γνώση 1:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Γνώση 3:	Γνώση 3:	Γνώση 3:
Γνώση 4:	Γνώση 4:	Γνώση 4:
Γνώση 5:	Γνώση 5:	Γνώση 5:

Γράψτε τις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει στην προηγούμενη δουλειά σας:

Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:
Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:
Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:

1.6. Μπορεί να έχετε εργαστεί επίσης ως εθελοντής (μη αμειβόμενη και εθελοντική εργασία). Ποιες γνώσεις, εμπειρίες και ικανότητες έχετε κερδίσει εργαζόμενος ως εθελοντής;

Γράψτε για την εμπειρία του εθελοντισμού (αν έχετε):

Sphere: _____

Δουλειά 1

Δουλειά 2

Δουλειά 3

Γράψτε τις εργασίες (καθήκοντα) που είχατε κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού:

Εργασία 1:	Εργασία 1:	Εργασία 1:
Εργασία 2:	Εργασία 2:	Εργασία 2:
Εργασία 3:	Εργασία 3:	Εργασία 3:
Εργασία 4:	Εργασία 4:	Εργασία 4:
Εργασία 5:	Εργασία 5:	Εργασία 5:

Γράψτε τις γνώσεις που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού:

Γνώση 1:	Γνώση 1:	Γνώση 1:
Γνώση 2:	Γνώση 2:	Γνώση 2:
Γνώση 3:	Γνώση 3:	Γνώση 3:
Γνώση 4:	Γνώση 4:	Γνώση 4:
Γνώση 5:	Γνώση 5:	Γνώση 5:

Γράψτε τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού:

Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:	Δεξιότητα 1:
Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:	Δεξιότητα 2:
Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:	Δεξιότητα 3:
Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:	Δεξιότητα 4:
Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:	Δεξιότητα 5:

Εργαλείο 15. Ανάλυση ικανοτήτων και σχέδιο δράσης

ΣΤΟΧΟΙ

- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες να συνοψίσουν την ανάλυση των ικανοτήτων τους.
- ✓ Να υποστηρίξει τις γυναίκες στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τους επαγγελματικούς τους στόχους.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν με τα αντικείμενα που έχουν ασχοληθεί σε προηγούμενες συνεδρίες, σχετικά με τις ικανότητες και τα επαγγελματικά του ενδιαφέροντα.

Στη συνέχεια, διανέμει το έντυπο και ζητά από τις γυναίκες να γράψουν τις ικανότητες που έχουν και τις ικανότητες που πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να βελτιώσουν για να ενταχθούν στην αγορά εργασίας, καθώς και τα βήματα που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν για να επιτύχουν αυτή τη βελτίωση.

Μετά την ατομική εργασία, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα αποτελέσματα με την ομάδα.

Ο/Η Σύμβουλος / Διευκολυντής βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιστοιχίσουν τις ικανότητές τους σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους.

Τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας θα συμπεριληφθούν στον προσωπικό φάκελο της κάθε γυναίκας, προκειμένου να γίνει πιο προσεκτική ανάλυση στην προσφορά εργασίας που υπάρχει ήδη ή στη στήριξη για αναζήτηση εργασίας και την προώθηση σε περαιτέρω κατάρτιση.

ΧΡΟΝΟΣ, ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

ΧΡΟΝΟΣ	2 ώρες
ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ	Έντυπο, στυλό



Έντυπο: Ανάλυση ικανοτήτων και σχέδιο δράσης

ΤΙ ΕΧΩ;	ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ;	ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ; Βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσω
Εκπαίδευση / κατάρτιση		
Εργασιακή Εμπειρία		
Ικανότητες		