



# Ръководство на фасилитатора:

## План за обучение и учебна програма MOM Възможности за майчинство и интегриране

Разработено от Inova Consultancy с подкрепата на  
Piano C

Април 2018 г.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

“Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за каквото и да е използване на съдържанието в нея информация”

Еразъм + стратегически партньорства за обучение на възрастни  
Номер на проекта: 2017-1-IT02-KA204-036691



## Съдържание

1.	3
2.	4
3.	15
4.	19
5.	34
6.	45
7.	63
7.1.	63
7.2.	79
7.3.	87
8.	98
8.1.	98
8.2.	99
8.3.	101
8.4.	102
8.5.	103
8.6.	104
8.7.	105
8.8.	108
8.9.	110



## 1. Увод

МОМ е консорциум от квалифицирани и опитни организации от 6 страни (България, Италия, Норвегия, Гърция, Испания и Великобритания), които работят в областта на равенството между половете и професионалното образование и обучение. Проектът МОМ се фокусира върху многото умения, които жените развиват като майки и как тези умения могат да се използват на работното място. Много жени не отчитат уменията, които са развили като майки, а обучението в МОМ ще обследва тези умения при безработните майки.

Жените често са в неравностойно положение на пазара на труда, когато се откъсват от заетостта поради майчинството и отглеждането на деца, което може да доведе до липса на доверие и ниско самочувствие. Майките не винаги осъзнават допълнителните умения, които са придобили по време на бременност и чрез родителство. Това означава, че много жени не достигат пълния си потенциал на пазара на труда. Новата учебна програма на МОМ е разработена с оглед на това. Тя се съсредоточава върху уменията, които са необходими на работодателите и че майките имат изобилие. Проучването на това чрез обучение ще помогне на майките да се върнат на работа. Програмата също ще има силен акцент върху изграждането на доверие, самочувствие и самочувствие на участниците.

Обучителният пакет / учебна програма е набор от насоки и методологии за това как да се проведе обучението и включва инструменти и теми, които отговарят на договорените насоки за обучение по МОМ, които бяха обсъдени на срещата за планиране през февруари 2018 г. Пакетът ще бъде използван за пилотното обучение във всяка партньорска държава. Съдържанието на учебната програма беше обсъдено подробно на срещата на партньорите, която се проведе в Шефийлд, домакин Inova. Информацията, събрана от фокус групите и от обмена на най-добри практики, са основата на обучителната програма и пилотното обучение МОМ. Обучението е предвидено в 3 работни дни, по 4 часа на ден и ще се проведе във всички партньорски страни. Партньорите ще поканят за участие 20 безработни майки. Целта на учебната програма е да информира и мотивира участниците и да адаптира на обучението както за нуждите на нискоквалифицираните така и за квалифицирани безработни майки.

Обучението по МОМ включва общо 12 часа. Обучителят / фасилитаторът ще предложи и домашна работа между сесиите, като се равнява на още 8 часа. Общото обучение, както е посочено в молбата за МОМ, ще бъде за 3 дни. След пилотното обучение обратната връзка ще бъде събрана и учебната програма за МООС ще бъде съгласувана. Inova с подкрепата на Piano C разработиха пилотния учебен план, включително плановете за уроците. Всяка сесия е от 4 часа. Предвидени са разновидности на някои от упражненията / работните листове, за да се отчетат нуждите на обучаващите се в участващите страни и да се вземат под внимание различията в културите. Основното съдържание на учебната програма беше договорено от всички партньори по време на срещата по проекта.

Груповата дискусия е избрана като метод, тъй като това ще мотивира участниците за бъдеща работа. Споделяйки житейски си опит по време на майчинството, те ще могат да



разпознаят уменията си да изградят увереност и самочувствие, особено **важни при всяка апликация и търсене на работа.**

## **2. Научни доказателства и предистория на MOM, разработено от Piano C**

### **МААМ - статии и изследвания**

Идеята МААМ се ражда интуитивно: *"Родителството може да осигури умения и ресурси, които правят майките (и бащите) по-силни, по-независими и решителни. Те могат да станат истински лидери както у дома, така и в офиса. Майчинството е носител на добавена стойност, която има потенциал за увеличаване на уменията и енергията; компаниите трябва да се научат да го използват. Майчинството може да се разглежда като период на личен и професионален растеж както за жените, така и за работодателите."* (Из корпоративното представяне на МААМ)

Всъщност, МААМ се ражда от личния опит на Riccarda Zezza, съосновател и главен изпълнителен директор на МААМ. С кариера като CRS и комуникационен мениджър за големи международни и италиански компании, по време на майчинството, Рикарда вижда огромна разлика между това, което се случва с нея "у дома" и това, което възприема "на работа". Усееща, че опитът ѝ като майка ѝ осигурява по-голяма енергия, сила и умения, но нищо от това не е "използвано" на работното място, защото не е отчитано като възможност.

Това е и отправната точка на проекта МААМ. Следват години на изследвания и проучвания.

#### **Изследвания на МААМ**

- От 2012 г. екипът на МААМ провежда проучвания за потенциала на майчинството за развитие на тези умения. Преглед на изследването и теорията на МААМ е представен в книгата "МААМ - майчинството като магистратура" (Bir, 2014)
- Изследванията, базирани на научни изследвания в областта на неврологията и поведенческите науки, потвърждават, че майчинството е прозорец за мозъчното развитие, подобно на това на дете, което тръгва в началното училище. Опитът от възпроизвеждането на множество роли, представлява уникална възможност за развитие на допълнителни умения и повишено вътрешно равновесие.
- Над 2 000 жени, участващи в проучванията и фокус групите, потвърждават развитието на компетенциите си в резултат на опита в отглеждане на децата си.
- Над 1,000 мениджъри, участващи в семинари на компанията, потвърждават ефективността на метода на МААМ.
- На 11-тата научна конференция Colloquio Scientifico sull'Impresa Sociale, проведена от мрежата IRIS (мрежа на изследователите за социалните





предприятия), е представена научна статия за първите 19 месеца от програмата МААМ, която разкрива как майчинството отрицва енергията, силата и компетенциите на жените.

- МААМ получава признание от италиански и европейски институции - Фондация "Нова Америка" и Университета Каттолика конференция в Президента дел Консилио



деи министър; сътрудничество с Валерия Федели и Тити Ди Салво по въпроси, свързани с бащинството; в книгата на Волта за италианското плодородие.

- Проучването продължава и днес с продължаващия опит на повече от 2500 активни потребители от над 30 компании, сред които са Poste Italiane, Unicredit, Coca, Unipol, Enel.

---

## Научните корени на МААМ

Основните теории, които обуславят проекта МААМ са базирани на следните концепции:

1. Натрупване на роли
2. Преодоляване на стереотипите
3. Генератоспособност
4. Учене, базирано на предишния опит

### 1) ОТ СТРАХА ЗА ПРИЕМАНЕ НА „НОВА РОЛЯ“ КЪМ УМЕНИЕТО ЗА НАТРУПВАНЕ НА МНОЖЕСТВО „РОЛИ“

"(Онези, които изпитват чувството, че изразходват неправилно енергията си, изглежда, са раздвоени пред два избора: между да това да бъдат добра и присъстваща майка или да бъдат жена със собствена идентичност, която отделя време и внимание за себе си, а не само за децата си. Този наложен избор е обект на изследване от старата теория за "недостига на роли", според която, човек с множество роли живее в постоянен конфликт от това как да разпредели времето и енергията си. Според тази теория, когато добавим нова роля (например майчинство) към съществуваща (тази на работеща жена) „тортата“ е разделена на повече, по-малки резени. Ако една жена не иска децата ѝ да получат „по-малко парче“, тя трябва да пожертва някаква друга роля, като се ограничи само до това да бъде майка.

От началото на 70-те години на миналия век, различни изследвания започнаха да изследват теорията (по-късно доказана), че приемането на няколко роли действително има "кумулятивен" ефект. Какво означава това? Това означава, че хората, които упражняват повече роли, се радват на по-голям брой психологически ресурси, защото се чувстват по удовлетворени и утвърдени в собствения си живот "

(превод от Vitullo A., Zezza R., Maam. La maternità è un master che rende più forti uomini e donne, BUR, 2014)

### 2) ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТЕРЕОТИПИТЕ

"За съжаление съществуват множество стереотипи по отношение на пола. На кого от нас не се е случвало да чува или дори да казва, че мъжете не са добри в поддържането на домакинството, а жените не са добри шофьори? (...) Стереотипите по отношение на половата принадлежност са широко разпространени и многобройни. (...) Те действат като клетка: не само притискат жертвите, но поставят в капан и тези, които ги използват с цел „да разберат“ връзката си с другите (неволно обричайки ги на неуспех) ".

(превод от Vitullo A., Zezza R., Maam Maternity is a master's degree that makes men and women stronger, BUR, 2014)

Стереотипът е „клетка“ . Създението, че ролята на майка и ролята на работещ са две противоречиви роли, или създението че " когато жената е майка, тя не се



интересува от работа и кариера" е стереотип.

Можете да излезете от клетките.

"Затова приказките се преобръщат, принцесите се превръщат в принц, принцовете заспиват. Спящите принцеси вече не се събуждат от дълбок сън с целувката на красивия принц, а са спасени от искрената привързаност на не вече зла вещица (Анджелина Джоли в Disney's Maleficent) ".

(превод от Vitullo A., Zezza R., Maam Maternity is a master's degree that makes men and women stronger, BUR, 2014)

### **3. Генератоспособност: нов вид лидерство**

Генераторското лидерство, моделът на лидерство, който се развива чрез грижовни дейности, дава възможност и право на останалите за собственото им развитие, увеличава автономността на другите при вземането на решения - особено между колеги и сътрудници.

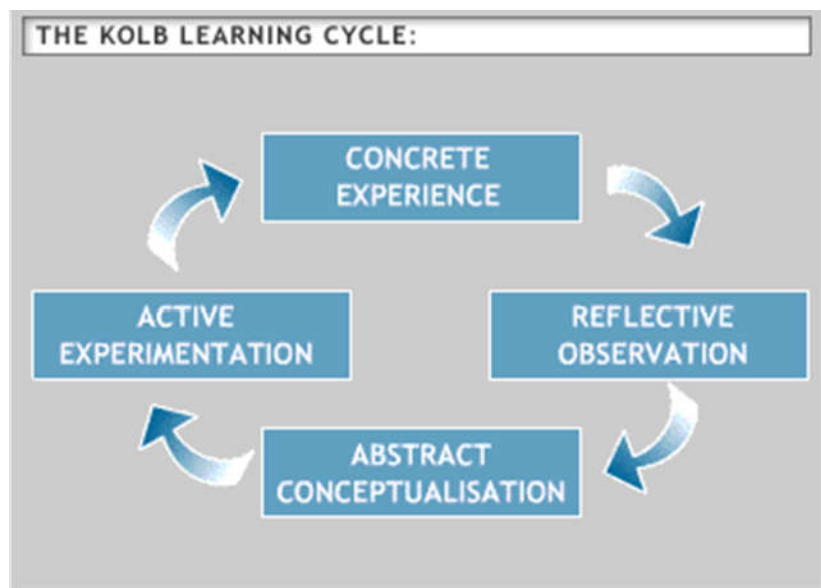
"Генеричността е преди всичко интересът към установяването и ръководенето на допълнителни умения (...). Самият факт, че имаме или дори мислим да имаме деца, не

свидетелства за генерализъм; (...) Само този, който по някакъв начин се е грижил за някого и се е адаптирал към триумфите и разочарованията, вече е по необходимост генератор за другите и генератор на идеи - само той може постепенно да развие плода на седемте етапа. Не знам по-добра дума от това, от INTEGRITY. "(От Ериксон," Идентичност и жизнен цикъл ")

### **4. УЧЕНЕ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ**

Опитното учене (или опитното обучение) е "повтарящ се процес от 4 фази: опит; наблюдение; абстракция; експериментиране. Конкретните преживявания са основа за наблюдения и размисли. Те са синтезирани в абстрактни понятия, от които да се порождаат нови действия. На свой ред идеите се тестват активно и са рпредпоставка за нови

преживявания и нови решения . "(От Staron et al.," Life Based Learning - основаващ се на силата подход за развитие на способностите в професионалното и техническо образование ", изследователски проект" Проектиране на професионално развитие за ерата на знанието "



"Ученето основано на предишни преживявания е процес на учене чрез опит и по-конкретно е дефиниран като" учене чрез размисъл "

(от страницата Уикипедия: [https://en.wikipedia.org/wiki/Experiential\\_learning](https://en.wikipedia.org/wiki/Experiential_learning))

Основателят на теорията е Дейвид А. Колб, който през 1984 г. публикува книга, озаглавена "Опита като източник на учене и развитие" (Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1984).

Започвайки от опитната работа на Piaget, Dewey и други, Kolb предоставя холистичен модел, при който човек преминава от конкретен опит към отразяващо наблюдение, след това до абстрактно концептуализиране и активно експериментиране. Опитът и наблюдението са ключовите действия за практикуване на този начин на учене.

Добрата новина? Това е един от най-ефективните методи за обучение, както виждаме от статистиката.( снимка от Wikipedia)

По-нататъшно развитие на ОПИТНОТО учене е това, което МААМ нарича "Обучение, основано на живота": самият живот като източник на учене. В жизненоважните образователни преходи - като например майчинството – опитът е този, който отприщва уменията и ресурсите.

---

## ПЛАТФОРМАТА НА МААМ

МААМ е цифрова програма, която компаниите купуват, за да превърнат родителския опит на своите служители във възможност да развият меки умения, които са от ключово значение за производителността и успеха. Новите майки и новите бащи, като имат достъп до платформата (преди, по време и след родителския отпуск), развиват релационни, организационни и иновационни умения и се връщат на работа, чувствайки се силни и по-свързани един с друг.

По този начин компаниите напускат ерата на "баланса на професионалния живот" и навлизат в "ерата на синергията в професионалния живот", където техният обем от



ресурси се разширява благодарение на модела "живот, базиран на обучението". В резултат повече жени ще се върнат в работна среда след отпуск по майчинство и ще бъдат по-силни и мотивирани. Новата майка вече може да вземе отпуск по майчинство в момент, приемлива за нейните работодатели и считан за полезен от професионална гледна точка, тъй като развива повече умения и обогатява цялата ѝ самоличност.

### Портфолиото на меките умения на МААМ

Пътят на обучение на МААМ се основава на портфолио от умения, което включва компетенции, разделени в три области:

- релационни компетенции,
- организационни компетенции
- иновационни компетентности



#### RELATIONAL SKILLS

Managing relationships with others, understanding their needs in the various relational dynamics, and knowing how to weave alliances.



#### MANAGEMENT SKILLS

Organize activities effectively, with a fundamental ability to time and resources management.



#### INNOVATION SKILLS

Simplify, grasp the essential to the advantage of effectiveness, governing the unexpected creatively and with new eyes.

---



## ПЪРВИ РЕЗУЛТАТИ

### КАКВО КАЗВАТ ЖЕНИТЕ?

Посланието помага на майките да променят **ПЕРСПЕКТИВАТА** си като жени, майки и работници.

*"Радвам се, че съм част от този проект, където майчинството става за първи път възможност за личен и професионален растеж. "*

*"Сега чувствам, че моите" мускули "са по-силни. Ако мислите за това, всъщност не е нужно да живеем различни роли по различен начин; моето единство и индивидуалност може да бъде (почти!) без усилие "добре изразходвани" във всички области на моя живот. И това е истинската сила "*

*"Имайки по-голяма яснота и видимост относно начина, по който майчинството и управлението на семейството всъщност ми помага и в ежеднезната ми работа и формулирам по-ясно уменията, които придобих с децата си. "\**

*\* Всички изявления идват от истински изказвания на реални участници в програмата МААМ; някои думи са променени на комуникация и поверителност*

Налице е увеличение в **КОМПЕТЕНЦИИТЕ**: всички умения се подобряват.



"Благодарение на този опит тренирам възможностите си за работа в мрежа с членовете на екипа. "

"(Видях) много области на подобрене през тези седмици: интуиция, разбиране на невербалния език, идентификация, съпричастност, умствена и физическа издръжливост, стрес контрол. "

"Наемете майка ... си струва, да, защото тя намира творчески решения - мислене от кутията с малко различен ум, повлиян от детската мисъл. Тъй като майките винаги са равновесна точка в техните семейства, както в техните екипи. "

Съществува и повече **МОТИВАЦИЯ** , както казват участниците ...



## APPENDIX | highlights 2016

PARTICIPANTS SAY THAT,  
THANKS TO MAAM...



Source: Survey on the active participants in the program

maam  
activates | de Based Learning

### ЛИТЕРАТУРА

- Allen TD, Работният и семейният интерфейс (преглед на литературата на работното семейство). В: SWJ Kozlowski (Eds.), Oxford Handbook of Organizational Psychology, pp. 1163- 1198. Oxford University Press, 2012.
- Barker RL, Речник на социалната работа, (4-ти век) Вашингтон, DC: NASW Press, 1999.
- Cadinu M., Maass A., Rosabianca A., Kiesner J., Защо жените са по-слабо представящи се под стереотипна заплаха? Доказателство за ролята на отрицателното мислене. Psychological Science, том 16, No. 7, pp. 572-8, July 2005.
- Критендън А., ако сте издигнали деца, можете да управлявате всичко. Gotham Books, Ню Йорк 2004.
- Donadio A., HRevolution. HR nell'epoca della social e цифрова трансформация, Франко Анжели, 2017.
- Friedman SD, Greenhaus JH, Работа и семейство: Съюзниците или враговете ?, Oxford University Press, 2000.
- Dowling LC, Mielenz CC, Mentor Manager, Mentor Parent: Как да развием отговорните хора и да изградим успешни взаимоотношения на работното място и у дома. ComCom Books, Муп 2002.
- Елисън К., Il cervello delle mamme. Ризоли, Милано 2011.
- Ериксон ЕХ, аз цикли дела вита. Continuità e mutamenti, Armando Editore, Roma, 1999.
- Erikson EH, Идентичност и жизнен цикъл, Ню Йорк: Пресата на международните университети, 1959 г.





Еркулт С., Лидерство: Какво е майчинството, което трябва да се направи с него ?. Центрове за жени на Wellesley, Wellesley College, Wellesley 2006.

Евростат, статистика за плодовитостта, 2017, [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Fertility\\_statistics](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Fertility_statistics) .

Фелдман Р., Абрахама Е., Хендлер ТК, Шапира-Лихтерб СД, Канат-Маймоне У, Загоогу-Шарона О. (2014 г.) Мозъкът на татко е чувствителен към детските грижи, Сборник на Националната академия на науките на САЩ Америка, Vol. 111 No. 27, pp. 9792-9797, 8 July 2014.

Галински Е., попитайте децата. Harper Paperbacks, Ню Йорк 2000.

Giaccardi С., Magatti М., Generative di tutto il mondo, unitevi! Манифест на обществото на свободата, Feltrinelli, 2014 г.

Goode WJ, Теория на щама на ролите, American Sociological Review, vol. 25, pp. 483-496, 1960.

Greenhaus JH, Allen TD, Баланс между работното и семейството: Преглед и разширяване на литературата в: JC Quick, LETrick (Eds.). Наръчник по психологията на професионалното здраве, (2-ра редакция) стр. 265-283, 2011.

Грзелаковски М., майката води най-доброто. Kaplan Business, 2005.

Hewlett SA, Buck-Luce С., West С. (2005), Лидерство в твоите среди: Докосване на скритите сили на ръководителите на малцинствата. Harvard Business Review, ноември 2005 г., стр. 74-83.

Истат, Консултативен съвет по въпросите на здравеопазването в сферата на нормативната уредба в областта на психологията и психологията на психиатричните заболявания в областта на психичното здраве и психиатрията, Audit Presso l'XI Commissione Lavoro Pubblico

e privato della Camera dei Deputati, 2015, <http://www.istat.it/я/файлове/2015/10/A-Audizione-Commissione-Lavoro-camera-8-ottobre.pdf> заглавието = Normativa + previdenziale + д + disparit% C3% A0 + ди + genere + - + 09% 2Fott% 2F2015 + - + Testo + integrale.pdf .

Istat, Occupati e disoccupati - Dicembre 2016, [https://www.istat.it/it/files/2017/01/CS\\_Occupati\\_e\\_disoccupati\\_dicembre\\_2016.pdf?titl e=Occupati+e+disoccupati+%28mensili%29+-+31%2Fgen%2F2017+ - + Testo + integrale + e + nota + metodologica.pdf](https://www.istat.it/it/files/2017/01/CS_Occupati_e_disoccupati_dicembre_2016.pdf?titl e=Occupati+e+disoccupati+%28mensili%29+-+31%2Fgen%2F2017+ - + Testo + integrale + e + nota + metodologica.pdf) .

Istat, Rapporto annuale 2016, La situazione del paese, Капитоло 3 Откъс от книгата на лабораторията: една страница на поколение, <http://www.istat.it/it/files/2016/05/Ra2016.pdf>

Kinsley CH & Lambert KG (2006), Мозъчен мозък. Scientific American, No. 294, pp. 72-79.

Kinsley CH & Lambert KG (2012). Мозъчни и поведенчески изменения, които съпътстват началото на майчинството. Родителство: Наука и практика, том. 12 № 1, стр. 74-88.

Kinsley CH & Meyer EA (2010). Конструкцията на майчиния мозък: Теоретичен коментар на Ким и др .. Behavioral Neuroscience, vol. 124, No. 5 2010, pp. 710-714.

Ноулс М., Холтън ЕФ III, Суонсън РА, Куандо л'дулто импара. Андагогия е Свиупо дела



ли, Франко Ангели, 2016 г.

Колб. DA, Опитно обучение. Опитът като източник на обучение и развитие. Pearson Education, Upper Saddle River, Ню Джърси 2015.



López-Moratalla N., Genes, Brain and Maternal Behavior. arvo.net (връзка, консултирана на 07 май 2017 г.> [http://arvo.net/uploads/file/ACRE/GenesBrainMaternalBeh%20\(1\).pdf](http://arvo.net/uploads/file/ACRE/GenesBrainMaternalBeh%20(1).pdf) ).

Маркира SR, Множествена роля и напрежение: Някои бележки за човешката енергия, време и ангажираност. American Sociological Review, том. 42, pp. 921-936, 1977.

Mennino SF, Rubin BA, Brayfield A., Преливане от дома до работа и работа в дома: Влиянието на фирмената политика и културата на работното място, The Sociological Quarterly, 46, 2005.

Pogliana L., Le donne il management la differenza. Un altro modo di governare le azienda, Guerini e Associati, 2012.

Росина А., Зеза Р., Генериране на бъдещето - Културата и политиката на съвременното общество, стр. 7-8, 2016, <http://voltaitalia.org/wpcontent/uploads/2016/05/Volta-Paper-03-natalita%CC%80-3-1.pdf> .

Ruderman MN, Ohlott PJ, Panzer K., King SN, ползите от множество роли за ръководните жени, The Academy of Management Journal, 2002.

Спасете децата, Le equilibriste. La maternità tra ostacoli e visioni di futuro - Rapporto mamme 2017, <https://www.savethechildren.it/sites/default/files/files/uploads/pubblicazioni/le-equilibriste-la-maternita-tra-ostacoli-e-visioni-di-futuro.pdf> .

Sieber SD, Към теория на натрупването на роли. American Sociological Review, том. 39, pp. 567-578, 1974.

Старон М., Ясински М., Уотърли Р., Обучение, основано на живота. Подход за изграждане на капацитет в професионалното и техническо образование, изследователски проект "Проектиране на професионално развитие за ерата на знанието", TAFE NSW ICVET към Департамента за образование, наука и обучение (DEST), 2006.

Тейлър SE, Тенденцията Инстинкт: Как Подхранването е от съществено значение за Кои сме ние и как живеем. Times Books, Ню Йорк 2000.

Updegraff JA (2000) Biobehavioural Отговорите на стрес при жените: Тен-и-приятел, не борба или полет. Psychological Review, Vol. 107, No. 3, pp. 411-429.

Витуло А., Зеза Р., Маам. La maternità е майстор, който ще бъде връчен в Брюксел, 2014 г. Световен икономически форум, Доклад за глобалните различия между половете 2016, <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2016/economies/#economy=ITA> .

### 3. Бележки за фасилитатора / учителя

Вашата роля като учител е да улесните участието и ОБУЧЕНИЕТО на участниците в MOM. Напомняме, че от Вас се очаква да споделите ценностите на ефективното ОБУЧЕНИЕ, които включват:

\* Слушане - ефективно и активно слушане

\* Въпроси- Уверете се, че всеки етап е въведен и че учащите са готови за следващия етап



\* Предизвикателства - предизвикателни стереотипи и дискриминация

\* Споделяне - насърчаване на дискусия, споделяне на опит и групова динамика



\* Оценка - оценка на всеки участник и оценяване на това, което всеки носи на групата

Налице е и нуждата от последователност в обучението с известна гъвкавост при някои упражнения, например „упражненията за разбиване на леда“. Резултатите от обучението за трите сесии и обхванатите компетенции следва да бъдат тези, договорени на срещата за партньорство в Шефийлд. Програмата ще включва ключови елементи от учебната програма на МААМ заедно с най-добрите практики, споделени между партньорите, и нови работни листове, разработени в резултат на проблеми, повдигнати във фокус групите на MOM. Сесиите са комбинация от писмена работа, творчески задачи и използване на технологии. Всички сесии ще приключат с това, че учащите се получават допълнителни задачи като домашна работа. Някои от задачите по начална работа ще изискват учащите да имат достъп до онлайн материали, свързани с определена тема, други упражнения за домашна работа могат да бъдат работните листове, които да бъдат завършени преди следващата сесия. Домашната работа може да бъде свързана и с търсенето на работа и може да включва обучаеми, които идентифицират и кандидатстват за подходящи свободни работни места. "Творчество", "Комуникация" и "Идентичност" са само 3 от ключовите компетенции, свързани с програмата, а проведените изследвания показват, че те са важни за поддържане на уменията за намиране на работа.

**Списък на договорените компетенции е, както следва (Някои от изброените са част от портфолиото на МААМ:**

- **Релационни умения** - включително съпричастност, слушане, сътрудничество и комуникация
- **Организационни умения** - включително вземане на решения, управление на времето, делегиране и управление на сложността, ефективност
- **Иновационни умения** - включително творчество, решаване на проблеми, иновации, психическо раздвижване

**Всичко това колективно подобрява баланса на професионалния живот на отделния човек.**

**В рамките на посоченото по-горе ще бъдат обхванати редица допълнителни компетенции, включително** когнитивна гъвкавост (или интелектуална гъвкавост), поемане на рискове, самосъзнание, устойчивост, смелост, разказ и преговори.

**Примерни ресурси са включени в тренировъчния пакет. Примерите за ледоразбивач могат да се използват или, както е договорено в срещата за проектиране, могат да се използват алтернативни упражнения за ледоразбивач. "Icebreakers" също могат да се наричат загаряващи упражнения. Дадените са насоки. Голяма част от подходящи загаряващи упражнения могат да бъдат намерени онлайн и са налице много подходящи свободни ресурси. Избраните от учителя / фасилитатора ледоразбивачи трябва да се свързват с резултатите от обучението и с нуждите на групата. Седмица 1 трябва да даде общ преглед на проекта на MOM и как е разработен от учебната програма на МААМ. Споделете схемата на курса с всички участници и проверете дали са налице индивидуални изисквания. Основните упражнения, свързани с компетенциите, трябва да**



**се използват от всички партньори.**

**Следващите страници съдържат 3 плана за уроци, последвани от бележки за  
обучители, които подпомагат предоставянето на отделните сесии.**



## 4. Сесия 1 ПЛАН ЗА обучение - Обучение на MOM за безработни майки

**Сесия 1 включва: - Релационни умения - сътрудничество, слушане, комуникация и съпричастност**

- Рачупване на леда
- Ползите от работата в група. Групово споразумение
- Самооценка
- Въведение в учебния план на MOM, включително научния фонд на МААМ
- Меки умения, които вече имате като майка - и които са необходими за наемане на работа
- Бариери, които обикновено се смятат за работещи Моом - разбиране за "стереотипната заплаха" и четирите начина за преодоляването ѝ: 1) самоутвърждаване (пренасочване на мислите от стереотипа към по-широк поглед - вашите мечти, ) 2) представяне на ролеви модели (които преодоляват стереотипа - т.е. майки на мениджъри 3) намаляване на границите чрез общността - което ще се постигне чрез е-кампуса 4) добавяне на нова информация, която да накара човек да осъзнае стереотипа)
- Разпознаване на съществуващите ни умения, качества и постижения
- Признавайки нашите умения като майки. Кои от предишните умения спечелихте конкретно чрез майчинството?
- Какво е доверието и от какво се нуждаете?
- Инстинкт на майката, увереност като майка
- Признавайки нашите умения като майки
- Значение на комуникационните умения
- Mind mapping - Какво е важно за вас?
- Признавайки какво ни прави щастливи
- Домашна работа / допълнителна работа, която трябва да бъде договорена - свързана с управлението на времето
- Оценка на сесията и обратна връзка

### Резултати от обучението

След края на това звено участниците :

- Ще изградят умения за групово споразумение и сътрудничество
- Ще бъдат ангажирани в групова дискусия и активно слушане
- Ще се запознаят с учебната програма на MOM
- Ще разберат целта на обучението и ползите от него
- Ще разберат какви са уменията, необходими за наемане на работа
- Ще изработят пълна собствена оценка на уменията си
- Ще разберат бариерите пред работещата майка
- Ще разгледат собствената си креативност
- Ще създадат „основна карта на ума“
- Ще разгледайте и споделят собственото ниво на доверие
- Ще проучат собствената си гъвкавост
- Ще изследват вземането на решения



- Ще развият комуникационните си умения

**Необходими ресурси:** Списък на участниците (учащите се трябва да се подпишат при участие в тренинга), Формуляри за кандидатстване, Проектор, Лаптоп, PowerPoint презентация, Флипчарт / флипчарт хартия Флипчарт химикалки, писалки и хартия за обучаващи се, A4 Card, цветни химикалки, списания, лепило, форми. Договорени работни листове

Сесия 1 ще разгледа многобройните роли на майката - това е майка и приятелка, дъщеря, жена, човек, който търси нова стъпка в кариерата си или търси работа за първи път) предоставя на лицето ЕНЕРГЕТИКА И КОМПЕТЕНЦИИ;  
Основното послание е: 1) да имаш няколко роли (т.е. 2) по-конкретно да бъдеш майка: ежедневната грижа за децата е ежедневно обучение по развиване на т.н. "меки умения" 3) самонаблюдението ни прави уверени в собствените ни сили, което е чудесен начин за пълноценно използване на собствения ни потенциал и „опитно учене“.

### Сесия 1 План на обучението \*\*\* НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА ПОПЪЛНИТЕ ФОРМУЛЯР ЗА ОЦЕНКА НА СЕСИЯТА\*\*\*

час	обучение	съдържание	Продължит.	Ресурси / Коментари
9.20 9.30 - 9.40	Регистрации	<b>Създаване и подготовка на формуляри за кандидатстване на стаята и на екрана</b>	10	Флипчарт / флипчарт хартия / писалки  Формуляри за кандидатстване и списъци за посещения, канцеларски материали
9.40 - 9.50	представяне	Списък за присъствие  Представяне на учителите и обучаемите. Как се чувствате днес? (напр. развълнувани, тревожни)	10	Това ще помогне на учащите да се чувстват спокойни в учебната среда. Не се предвижда голяма дискусия. Просто седнете в кръг и участниците могат да споделят накратко как се казват, откъде са и как се чувстват ... около 2 изречения (времето може да се коригира в зависимост от големината на групата)
9:50- 10:05	Оценка на нивата на доверие <b>Защо доверието е важно?</b>	Упражнение „бебе“	15	Следва след груповата дискусия / груповото свързване. Преди да въведете обучението за МОМ, учащите знаят, че ще направят бързо упражнение за „разбиване на леда“, за да се прецени нивото на







				<p>доверие, тъй като това е област / тема, която искаме да покрием.</p> <p>Къде виждате себе си на дървото на увереност? Отдолу? По средата? На върха?</p> <p>Ключова област - <b>увереност</b> за ангажиране в дискусия и <b>работа в група, сътрудничество - връзка към предишни дейности и опит</b></p>
10.0 5 - 10.25	Презентация на PowerPoint	<p>Представяне на информация за проекта MOM - видео, партньори, организиране на модули за обучение и т.н. История на проекта МААМ и как се разработва новата учебна програма на MOM. Значение то на инстинкта на майката. Последваща дискусия, Въпроси и отговори и някои споделени преживявания</p>	20	<p>Проектор, лаптоп, презентация Отворете PowerPoint презентация, която да използвате за справка и представяне на проекта .</p> <p><b>Покажете видеоклипа на МААМ и обсъдете научните доказателства зад обучението</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0bFg2WldL0M&amp;t=13s_">https://www.youtube.com/watch?v=0bFg2WldL0M&amp;t=13s_</a> Също така като част от дискусията, учителят може да спомене фокус групите и как проектът на MOM се е консултирал с майките в партньорските държави. Обсъдете някои от резултатите, като примери за чувство за вина за напускане на деца, ако работещ родител. Трудности при намирането на подходяща гъвкава работа или работа на непълен работен ден.</p>
10.2 5 - 10.3 5	Правила и споразумения за обучение	<p>Групата изработва правилата, споразуменията</p> <p>Например мобилните телефони на тих режим и пр.</p>	10	<p>флипчарт с общите правила на групата</p>





10.3 5 - 11.0 0	<p>Обсъждане на уменията, необходими за наемане на работа</p> <p>Обсъждане на уменията, които имаме в групата, вече като майки</p> <p>Насърчавайте учащите да започнат да оценяват своите умения</p>	<p><b>Групова дискусия</b></p> <p>.Разделете в 2 групи и дайте хартия за флипчарт</p> <p>"Умения, които вече имате като майка от едната страна и „Умения за заетост от друга" (или едно заглавие с "Меки умения, които вече имате като майки, които всъщност спомагат за намирането на работа" )" по средата. Като група те трябва да помислят за необходимите ключови умения и да ги напишат на хартията за флипчарт.</p>	25	<p>Флипчарт хартия</p> <p>Писалки с флипчарт</p> <p>Tutorial Suggestion - покажете следния видеоклип в края на упражнението, тъй като ще бъде интересно да видите какво самите жени мислят. <a href="https://youtu.be/_FcD2Vw39po">https://youtu.be/_FcD2Vw39po</a></p> <p>Видеото от WEF (Световен икономически форум)</p> <p>WEF VIDEO</p>
11.0 0 - 11.1 5	Обратна връзка	Доброволци за обратна връзка от всяка група	15	
11.1 5- 11.3 0 ч	Обсъждане на меките умения	<p><b>Оценка на меки умения</b></p> <p>Значението на разпознаването на нашите умения като майки. Индивидуални меки умения напр . Можем да използваме</p>	15	<p>Работен лист</p> <p>Намерете упражнението за умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Пример за умение - използвайте WEF видеото</li> <li>● Намерете епизода, който според вас изразява използването на това умение (като съпричастност. Въпрос:</li> </ul>



		списъка, за който вече сме се споразумели,		<p>Почувствах, че съм използвал емпатия, когато ...).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Кои са вашите лични трикове, които ви помагат да</li></ul>
--	--	--	--	--



		вижте първия коментар на този документ		използвайте тази компетентност? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какво ще кажете за възпроизвеждането на същите трикове в различен контекст?</li> </ul>
11.3 0 - 11.4 0	Да бъдеш <b>креативен</b>  <b>Mind mapping</b>  Дискусия за това, което ни прави по-уверени и как да се представяме позитивно	Поставете се в средата на картата и използвайте списания, за да намерите неща, които ви карат да се чувствате уверени и как можете да се представите положително пред работодателя.	10	Карта, цветни писалки, списания, лепило, ножици  Представете себе си позитивно - съсредоточете се върху творчеството, което ежедневно използвате с децата си. Помислете за уменията, които използвате.
11.4 0 - 11.5 0	Обратна връзка	Доброволци за обратна връзка от всяка група	10	
11.5 0 - 12.0 5	Значението на <b>комуникационните умения</b>  Групова дискусия	Как общуваме с нашите деца, как общуваме с външния свят.	15	<b>Лидерски умения за комуникация</b>  Четири елемента на комуникация: Думи (икона: азбука)  Тон (икона: уста)  Жестове (икона: ръце)  Мимики (икона: лице)  Съсредоточете се върху начините, по които използвате тези елементи с децата си (например с бебето си, как използвате жестовете и гласа си...  Тогава помислете как да се представите на света...  Инструкции за обучители.



				Поставете по една икона на флипчарт: ръце, очи, уста, лице
--	--	--	--	--



				Използвайте ги, за да ръководите дискусиата
12.0 5 - 12.2 0	обяд		15	
12.2 0 - 12.3 0	Бариери пред работещите майки	Бариери, които се срещат като работещи майки начини за преодоляване на бариерите. Избройте собствени бариери, които сте срещнали	10	Използвайте ги като упражнение за превръщане на "отрицателното в позитивно". Запишете бариерите. След това ги пренаписвайте отново и отново.
12.3 0- 12.4 5	Преодоляване на бариерите	Бариери, показани във видеоклипа на МААМ.	15	Дискусия как да се придвижим напред, за да представим прекъсванията в кариерата си ползотворен период и да покажем многото умения, които носи майчинството.
12.4 5 - 12.5 5	Домашна работа - връзка към управлението на времето	<b>Дискусия за домашната работа</b>	10	Работни листове и дневници за индивидуални домашни работи -  <b>Обяснете защо това е важна част от обучението по МОМ. Насърчаване на участниците да бъдат активни при търсенето на работа. Седмица 1 време за рефлексивна практика и споделяне на лични истории. Помолете учащите да спшат списание, за да покажат уменията, които използват като майки.</b>
12.5 5- 13.1 5	Рефлексивна практика	Цикъл на житейския опит	20	Работни листове Използвайте рефлексивната практика, помислете за всички умения, които сте развили през живота си и сте поставили в кръга. Това може да включва умения, качества и постижения и включва умения като майка.





				<p>От дефицит към <b>НАТРУПВАНЕ</b> (упражнението е обсъдено на в партньорската среща 1-ви В Милано)</p>
--	--	--	--	--



			<p>ОТ РАЗЛИЧНОСТТА НА РОЛЯТА КЪМ АКУМУЛАЦИЯТА НА РОЛЯТА</p> <p>Недостигът на ролите. Старата „теория за недостига на роли“ приема, че натоварени с множество роли живеем в постоянен конфликт за това как да разпредели времето и енергията си. Според тази теория, когато добавим нова роля (например майчинство) към съществуваща (тази на работеща жена) тортата е разделена на повече, по-малки резени. Ако една жена не иска децата ѝ да получат по-малко парче, тя трябва да пожертва някаква друга роля, като се ограничава само до това да бъде майка ”.</p> <p>(превод от Витуло А., Зеза Р., Маам, 2014 г.)</p> <p>Това ли е правилната перспектива? НЕ.</p> <p>"От началото на 70-те години насам различни проучвания започнаха да изследват теорията (по-късно доказана), че приемането на няколко роли действително има" кумулативен "ефект.Какво означава това точно? (...) Това означава, че хората, които изпълняват повече житейски роли, се ползват и повече от психологическите си ресурси, защото се чувстват по-удовлетворени и утвърдени в собствения си живот "</p> <p>(BUR, 2014) Бележка: промяната на перспективата променя всичко и това, което смятате за препятствие, напр. вашите многобройни роли като като майка, като минала или бъдеща жена с кариера, са наистина един от най-ценните източници на вашата скрита сила и енергия.</p> <p><b>Бележка:</b> колкото повече роли имате, толкова повече ресурси и компетенции печелите.</p> <p>Неизработеното упражнение трябва да бъде включено в домашната</p>
--	--	--	---



				работа.
13.1 5 - 13.2 5	Оценка и обратна информация за сесията. Какво научихте?	Индивидуална оценка с използване на договорените формуляри	10	Печатни формуляри за оценка. Попълване на формулярите за оценка.
13.2 5- 13.3 0		Напомняне за следващата сесия	5	Напомняне за следващата сесия и потвърждаване на домашната работа
<b>13.3 0</b>	<b>Край на деня</b>	<b>Общо 4 часа = 240 минути</b>		

## Сесия 1 – Бележки и насоки

Подгответе стаята и направете презентацията на PowerPoint, за да покажете спецификата на сесията. За тази сесия ще ви е необходимо и видеото на МААМ и научните доказателства от проекта МААМ (който е на разположение в началото на ръководството на фасилитаторите).

По време на първата сесия участниците трябва да се представят, за да се опознаят и се впишат в груповата динамика. Ще бъде добре, ако могат да споделят подробности помежду си за това колко деца имат, на каква възраст. Това ще помогне за свързването им и ще обхване резултатите от обучението за работа в група. Това ще подготви обсъжданията, които ще бъдат част от общото представяне на сесиите. Ръководителят / фасилитаторът трябва да представи себе си и да даде подробности за трудовия си опит или



интересите. След представянето се попълват **формулярите за регистрация**, следвани от **упражнението "Jelly Baby"**, за да се установи нивото на доверие в групата. Обсъдете защо доверието е важно на работното място. Споделяйте опит заедно с идеи за проучване как да подобрите собственото си доверие.

Първата сесия ще въведе програмата, а участниците ще знаят, че това е пилотен курс с цел разработване на учебната програма на MOM. Предложете подробности около историята на проекта МААМ и учебната програма на МААМ. Покажете договореното видео и статистически данни относно безработицата за своята страна и информация от фокус групите, които всеки партньор е провел. Видеоклипът на МААМ трябва да бъде последван от групова дискусия.

Това е последвано от **Основните правила** или **груповото споразумение**, което следва да се проведе като дискусия с учителя, който изброява предложенията на флипчарт. Те включват споразумение за режима на мобилните телефони, ангажимент за присъствие на всички сесии, уважение един към друг и т.н. Голяма част от първата сесия е посветена на изграждане на групата, ангажиране в групова дискусия, групово вземане на решения, споразумение). Работният лист за самооценка и атрибути за умения може да се използва в седмица 1, за да се прецени къде се виждат учащите се. Ако е необходимо, може да се използва и в последната сесия, за да се провери дали има промяна.

Пречките пред заетостта може да изглеждат непреодолими и много жени може да не признаят уменията, които са развили като майка. Те могат да са безработни и да чувстват, че е по-лесно да останат в тази зона. Премахването на тези бариери и отрицателните чувства трябва да бъде ключов фокус в седмица 1. Разбиването на стереотипа, че "аз съм само майка" или "аз съм просто домакиня" ще бъде ключова. Управнението "**Умения за заетост**" се провежда като групово упражнение и подпомага учащите да обмислят колективно уменията, необходими за наемане на работа. Ако времето позволява, може да бъде създаден допълнителен индивидуален работен лист. Следващото групово упражнение е "**Разпознаване на уменията си като майка**", което отново трябва да се проведе като групово упражнение. Ако групата е голяма, тя може да бъде направена в две или три групи, като всяка група е дадена на флипчарт, за да обсъди и регистрира уменията, които са развили като майки. След това с **упражнението за самооценка "Меки умения"**, което ще помогне на учащите започнете да виждате как те развиват набор от умения като майки (упражненията за умения с умения могат да се проведат отново в края на сесия 3 - с цел да се проверят каквито и да било промени в резултат на курса). Като алтернатива упражнението с меки умения може да се направи преди упражненията на групата.

**Творчески упражнения** - използвайки списания, обучаемите търсят снимки, свързани с това, което ги кара да се чувстват уверени и да гледат как се представят. Учениците ще създадат карта на ума, като изрязат ключови думи, фрази или снимки, за да покажат как биха желали да се представят по-позитивно на света. Това може да включва неща, които им харесва, хобита, неща, които ги правят щастливи. Те ще ги залепят на карта и ще създадат колаж (вижте примерното упражнение може да бъде покрито с или без списания), но акцентът е върху учениците да бъдат творчески. Това включва резултатите от изучаването на групова дискусия, участие в групови дискусии, умения за представяне, комуникация и творчество. Обратната връзка от страна на отделните хора и групата е важен аспект от курса за саморазвитие на учащите.





За домашна работа, ако е необходимо, можем да създадем работен лист с въпроси като "Защо избрахте това изображение?" "Какво мислихте?" "Какъв беше вашият въпрос?" И т.н., и това би могло да се свърже със следващата част от учебния план за комуникационните умения.

Комуникационен работен лист - Въпроси. Как общуваме? В този пакет е включен работен лист за комуникация. Има множество работни листове, достъпни безплатно онлайн и в зависимост от нивото на обучаемите, това упражнение може да се адаптира, но така, че да включва и четирите елемента на комуникация, предложени от партньорите от Пиано С.

Превръщането на отрицателните в положителни упражнения може да се използва за укрепване на дискусиата в клас. Така например какви са бариерите за намиране на работа? Какви са решенията? Помогнете на учащите да излязат със собствените си решения (вж. Работния лист, включен в тази учебна програма).

Всеки партньор може да създаде ръководството за домашните работи. Седмицата може да се свърже с методите за управление на времето, изграждане на устойчивост, творчество и размисъл. Помолете участниците да следят отблизо уменията, които използват всеки ден като майки. Как управляват своето време? Как са станали по-устойчиви? Помолете ги да създадат допълнителна карта на ума у дома, като използват съветите и триковете, които са научили в класа относно творчеството. Те могат да използват изрезки от вестници и т.н. Помолете ги да започнат да мислят как могат да представят своите умения като майки в положителна светлина, когато кандидатстват за работа.

**Уверете се, че всички участници са направили оценката на сесия 1.**

## **5. Сесия 2 - Обучение на МОМ за безработни майки**

### **Сесия 2, включва:**

- Упражнение за „разбиване на леда“
- Разбиране и признаване на собствените силни и слаби страни (С оглед укрепване на слабостите)
- Използване на списания / колажи, за да помислите коя ще бъде вашата перфектна работа.
- Какво ще подготвите за интервюто? Бъдете креативни
- Как да превърнете негативите в положителни страни.
- Като използвате уменията натрупани през изминалата седмица, какво бихте поставили в автобиографията си? Например: помислете за вземането на решението да станете майка. Фокусирайте се върху механизма, който използвахте, как взехте решение? След това опитайте да приложите същия механизъм към едно от решенията, които смятате, че трябва да предприемете, за да си намерите работа.
- Писане на автобиография (проект) (използвайте предложения формат)
- Значението на това да бъдеш креативен.
- Проучете процеса на промяна по време на майчинството и промените, които то предизвиква и т.н.
- Процес на формуляр за кандидатстване за работа на момче - Съответствие на уменията с изискванията на длъжността



- Кандидатстване за работа,
- Как да бъдем по-устойчиви



- Интервюта за работа - ролева игра
- Домашна работа / допълнителна работа, която да бъде договорена
- Оценка на сесията

## Резултати от обучението

След края на това звено участниците ще: -

- Добият увереност в собствените си качества
- Придобият представа каква работа е подходяща за тях
- Съчетаят уменията си със спецификацията на длъжността
- Ще могат да подготвят основна автобиография или автобиография в европейски формат (в зависимост от текущото ниво)
- Оpoznаят собствената си креативност
- Придобият нови знания за промяната и страха от промяна
- Подобряват механизма си за вземането на решения
- Развият презентационните си умения
- Подобряват собствената си самооценка в позитивен план
- Ще се подготвят за интервюта за работа

**Необходими материали и ресурси:** Списък на присъстващите, проектор, лаптоп, PowerPoint презентация, флипчарт, хартия за обучаващите се, работни листове и формуляри за оценка

### Сесия 2 План за обучение

час	обучение	съдържание	Продължителност	Ресурси / Коментар и
9.20 9.30 - 9.35	Въведение	<b>Подготовка на стаята</b> Списък на присъстващите, въведено в сесията и очаквани резултати	5	Отворете презентацията в PowerPoint, с цел представяне на проекта.
9.35 - 9.40	Преподавател, водещ дискусията	Преглед на домашната работа, или линкове към задачите, заедно с проверка на извършената работа	5	Дискусия относно допълнителната работа. Какво е подготвил всеки участник





9.40 - 9.50	Icebreaker	Как се чувствате днес?  Игри за разчупване на леда: „Една истина, една лъжа“ или „Ако сте животно, какво ще бъдете и защо?“	10	Снимки на животни  Цветни моливи
9.50 - 10.00 часа	Бариери пред работещите майки	Групова дискусия за съсредоточаване върху преодоляването на барьерите. Това е продължение на упражнението, от седмица 1, като този път участниците трябва да са в състояние да идентифицират конкретни начини за преодоляване на барьерите. Работата в група е от основно значение.	10	Флипчарт и  флумастри или цветни моливи
10.00 - 10.10	Как се представям е на другите?	ПОследващо развитие на уменията за собствено представяне. Как изглеждаме? Какво казваме? В този раздел се обсъжда и страха от промяната. Акцент се поставя върху нуждата да се променяме постоянство с нейните позитивни страни.	10	<b>Power Point слайдове</b>
10.10- 10.35	Колко е важно да бъдем креативни	Перфектната работа - каква би била вашата перфектна работа, какво ще подготвите за интервюто? Какво ще включва тази работа?Какво ще ви накара да се чувствате <b>удовлетворени? Развиване на умения за представяне на собствената личност в положителна светлина . Какво ще облечете? Как ще представите себе си?</b>	20	Хартия, списания, работни листове, цветни моливи, лепило
10.35 - 10.45	Обратна връзка	Обратна връзка от упражненията по- горе	10	Хартия и химикали
10.45 - 10.55	<b>Създаване на автобиограф ия</b>	Използване на шаблони - учащите започват да създават или актуализират своето CV. В зависимост от целевата група и следвайки оценката на уменията, обучаемите могат да напишат кратка автобиография. Това е	10	CV шаблони Документ за  домашна  работа - как може да подобрите



		работен документ, който може да бъде обработван допълнителни по време на курса и като част от домашната работа. Не е задължително това да бъде окончателната версия на	своята автобиография?  Europass автобиография
--	--	--	---



		<p>автобиографията на всеки участник. Рефлексивната практика от предната седмица, би помогнала на участниците да осмислят своите лични умения и таланти. С поощта на учителя, участниците могат да достигнат до осъзнаване на малко очаквани свои таланти и умения;</p> <p>Упражнение – „Карта на уменията</p> <p>„Помолете обучаемите да направят допълнителни упражнения като домашна работа, за да осмислят по-добре своите таланти.</p>		
10.55 - 11.05	<p>формуляр за кандидатстване за работа</p> <p>Съответствие на уменията с изискванията на длъжността</p>	<p>Обсъждане на уменията, необходими за наемане на работа. Примери за работни характеристики, съответстващи на майчинските умения</p> <p>Работа по двойки. Какви умения са необходими?</p>	10	<p>Спецификации за работа, хартия, химикалки</p>
11.05 - 11.15	<p>Обратна връзка</p>	<p>обратна връзка от проведените упражнения</p>	10	
11.15 - 11.25	<p>Значението на това да бъдеш креативен-изработване на подаръчни торбички и изпращане на положително послание</p>	<p><b>Мястото на</b> на творчеството в процеса на търсене на работа. Всички участници да се занимават с творческа бивша работа, правейки изработват и торбички за подаръци и поствят в тях избрано позитивно послание. Например "мога да го направя"</p>	10	<p>Хартия, лепило, шнур, цветни моливи, перфоратор и пр.</p>
11.25 - 11.35	<p>Изследване и управление на промените</p>	<p>Проучване на процесите на промяна по време на майчинството и промяната, която то предизвиква във възприятията за живота.</p> <p>Методи за управление на промяната.</p> <p>Изследване на страха от промяна и напускане на собствената зона на комфорт</p>	10  10	
11.35 - 11.40	<p>Предвиждане 3 стъпки напред</p>	<p>Дискусия и работа по групи: Какви са трите ключови положителни промени, които вече правите? Какви са тези три, които бихте могли да направите в</p>	10	<p>Работен лист - 3 стъпки напред</p>



		ЖИВОТА СИ В ТОЗИ МОМЕНТ		
--	--	-------------------------	--	--



11.45 - 12.00 часа	Break / обяд		15	
12.00 - 12.25	Ролева игра Интервю за работа	В двойки или групи от по 3 участника - ролева игра за проиграване примерно интервю за работа. Фасилитатора подпомага участниците по време на упражнението	25	Примерни въпроси за интервю за работа
12.25 - 12.50	Ролята на интервютата за работа - продължение	Смяна на ролята на интервюиращ и интервюиран	25	Задайте скрипт за интервю за работа
12.50 - 13.00 ч	Обратна връзка и отзиви	Обратна връзка от участниците		Форми за обратна връзка
13.00 - 13.10		Обсъдете тази седмица с домашните изисквания - попълнете автобиографията си, изпратете имейл на учителя или отпечатайте и се допитайте до следващата сесия. (Ако времето позволява и в зависимост от размера на групата това може да продължи в клас) Определете 3 задания, от които се интересувате, и отпечатайте спец. Задания, отговарящи на вашите умения. Определете някои по-положителни съвети за търсене на работа	10	
13.10 - 13.20	Време за споделяне	Участниците сядат в кръг и споделят как се чувстват	10	
13.20 - 13.30 ч	Оценка и обратна информация за сесията. Какво научихте?	Преподавателят да раздава формуляри и да подпомага обучаващите се според нуждите	10	Напомняне за следващата дата / час на сесията  Попълване на формулярите за оценка.  Печатни формуляри за оценка





13.30	Край на деня	240 минути	Общо 4 часа	
-------	--------------	------------	-------------	--

## Сесия 2 - Обучителни бележки и насоки

Подгответе стаята и PowerPoint презентацията, за да покажете темата и целта на сесията.  
**ВАЖНО** - В началото на сесията помолете всички участници да се регистрират.

Проверете как се чувства всеки, а след това обсъдете домашната работа и проверете дали всеки е изпълнил зададените задачи. Винаги е добра практика да съпоставяте предишната сесия и да проверявате дали има някакви въпроси. Играта за разчупване на леда може да бъде " *Ако бяхте животно, какво бихте били и защо?*" Предложете снимки на животни като подсказки. Тези видове упражнения поддържат груповата динамика и внасят забавен елемент в процеса на обучение.

Препоръчваме участниците да имат възможността проучат **барьерите пред работещата майка** първо като групово упражнение, след което да обсъдят какво ги кара да се чувстват силни и уверени. За край оставете работата по работните листове.

Упражнение " **Perfect Job** " (вж. Работен лист). Обучителят може да подготви няколко спецификации за различни работни места. Можете да ги намерите в текущи или минали обяви за работа онлайн или във вестник. Обучаемите трябва да ги разгледат и да преценят за кои работни места биха кандидатствали. Следва групово обсъждане на необходимите умения, в контекста на предишното упражнение. Целта е да се покажат на участниците механизми за съчетаване на личностните умения и опит с конкретната спецификация на длъжностите, за които се кандидатства. Всеки участник има възможност да помисли и какво допълнителни умения би искал или би могъл да развие за в бъдеще.

**Проучване на промяната и идентифициране на промените, необходими за намиране на работа.** Предлагаме набор от упражнения за преживяване на практика, различни промени настъпили в живота на даден участник. Това включва и промените, предизвикани новите задължения в периода на майчинството. Целта е изработване на механизми за следване на реалистичен подход към търсенето на работа. ( по отношение на идентифицираните умения и провеждане на привидни интервюта, които могат да бъдат съчетани с определените от групата работни места.) Методът на ролевата игра е забавен, изгражда груповата динамика като в същото време помага за преодоляване на притесненията свързани с явяване на интервю за работа.

Тази сесия цели да помогне на майките да разгледат областите от техния живот, върху които трябва да се съсредоточат. Тази сесия също разглежда усещането за допълнителна увереност, посредством групово споделяне на положителен опит.

През тази сесия участниците ще започнат да изработват или актуализират своята автобиография с помощта на предложения шаблон и това ще продължи като част от домашната работа. *Ако в центъра за обучение има компютри, те могат да се използват. Обучаемите могат да завършат своята автобиография и по електронен път, ако разполагат с домашен компютър.*







## 6. Сесия 3 Учебен план - Обучение на МОМ за безработни майки

### Сесия 3 включва:

- Игри за „разчупване на леда“
- Какво е стресът? Управление на стреса - споделен опит
- Необходимостта от позитивно мислене в процеса на търсене на работа и проучване на възможностите за самонаемане.
- Приоритизиране на задачите.
- Ползата от положителното мислене в процеса на търсене на работа
- Управление на стреса – споделяне на положителния опит
- Развитие на собствените умения за комуникация и изслушване
- Подобряване на уменията за самостоятелна презентация на личностните умения
- Брандинг – изработване на лична марка
- Планиране на действията - SMART анализ на целите (специфични, измерими, постижими, реалистични и навременни)
- Значението на технологиите
- Онлайн платформата MOOC.
- Как да я използваме в процеса на търсене на работа
- Изграждане на контакти и разширяване на мрежата от контакти
- Преценка на придобитите умения
- Домашна работа / допълнителна работа
- Оценки на сесията и на целия тренинг

### Сесия 3 Резултати от обучението

След края на този модул участниците ще:

- Изследват НЛП като инструмент за намиране на работа и личностно развитие
- Изследват инструментите за управление на стреса и методите за релаксация
- Изследват проложението на технологиите и социалните медии в процеса на търсене на работа
- Изследват значението на планирането на действията - използвайки за целта SMART анализ
- Оженят значението на позитивното представяне
- Увеличат знанията и разбирането си за смисъла на комуникационните умения
- Създадат нови контакти и оценят предимствата на работата в мрежа
- Ще се запознаят с онлайн платформата MOOC на МААМ и ще дадат нови предложения за нейното подобряване
- Ще бъдат в състояние да се представят положително на други интервюта за работа



**Необходими ресурси:** Списък на участниците, проектор, лаптоп, PowerPoint презентация, флипчарт / флипчарт хартия , цветни флумастри, списания, лепило, формуляри за окончателна оценка. Работни листове.

### Сесия 3 – Програма на деня

час	обучение	съдържание	времетраене	Ресурси / Бележки
9.20 - 9.30 9.30 - 9.35		<b>Подготовка</b>  Регистрационни формуляри	5	Форми за регистрация, проектор, лаптоп. Флипчарт / флипчарт хартия
9.35 - 9.45	Обобщаване и обсъждане на домашната работа	Повторете последната сесия. Дискусия по домашната работа. Как се справихте?	10	Флипчарт химикалки, писалки, хартия
9.45 - 9.50	Въведение в сесията тази седмица	Представяне на третата сесия и очакваните резултати от нея	5	PowerPoint презентация
9.50 - 10.00 часа	Icebreaker	Игри за разчупване на леда последвани от групово дискусия за това „как се чувствате по време на нашите срещи?“	10	Работни листове, химикалки Флипчарт / хартия
10.00- 10.10	„Стрес екс“	<b>Управление на стреса.</b> Какво е това?  Упражнение за управление на стреса (може да включва релаксиращо упражнение за	10	Ръководство и работен лист



		дишане.		
--	--	---------	--	--



10.10 - 10.15	НЛП	<p>Въведение в <b>НЛП</b> (Невро-лингвистично програмиране) История.</p> <p>Важно ли е да разпознаваме как се чувстваме?</p>	5	Презентация на PowerPoint. Въведение в сесията и информация за НЛП
10.15 - 10.25	НЛП	<p>Групова дискусия за разбирането на НЛП и споделен опит по темата</p> <p>Как може НЛП да подкрепи намирането на вашата идеална работа?</p> <p>Групова дискусия</p>	10	<p>PowerPoint</p> <p>Отворете PowerPoint презентация, която да използвате за справка и подкрепете обяснението си с обяснение на NLP брошури.</p> <p>NLP Работен лист или работен лист за визуализация.</p>
10.25 - 10.35	Оценка на ИКТ	Значението на технологиите	10	Самооценяване чрез ИКТ
10.35 - 10.45	Технологии и социални медии	<p>Значението на социалните медии</p> <p>Работа по двойки</p> <p>Обучаващите се могат да обмислят възможности как социалните медии могат да работят за тях при процеса за намиране на работа.</p> <p>Следва пгрупова дискусия с всички участници и споделяне на примери за използване на технологии, социални медии, приложения и т.н.</p>	10	<p>Флипчарт ихимикали</p> <p>Използване на Facebook Twitter Linked In и т.н. (компютърният достъп е за предпочитане за този раздел, но е възможно и използване на мобилни телефони)</p>
10.45- 10.55	Обобщение нз	Можете да включите и важността на	10	Индивидуална преценка на учителя за нивото на



	дискусиата относно	технологиите и оценката на	използване на ИКТ в групата, при необходимост
--	-----------------------	-------------------------------	---



	уменията, необходими за наемане на работа	уменията в областта на ИКТ Включете използването на социални медии, интернет, мрежи, Facebook и Twitter		можете да предложите изработване на профил в социалните мрежи и пр.  Това може да бъде зададено и като домашна работа за групата
10.55 - 11.05	общуване	Комуникация - развиване на ефективни умения за слушане  Преподавателят разделя групата по двойки, участниците са седнали гръб с гръб и не могат да се виждат. Единият държи обект, а другият участник задава въпроси за да открие какъв е обекта, без да може да го вижда.	10	Обекти, хартия, химикали
11.05 - 11.15	Планиране на действията	SMART цели за планиране на действията-обяснение от фасилитатора	10	Презентация
11.15- 11.45	Планиране на действията	Изработване на олан, посредством използване на SMART анализ. Целите да са: специфични, измерими, постижими, реалистични и навременни - последвани от стъпките, които ще се използват за постигането им	30	Работен лист SMART анализ, стъпки
11.45 - 12.00 часа	Рефлексивна практика	Работен лист за рефлексивната практика	15	Работен лист за отмятане на развитие умения и новите умения развити по



				време на сесиите
--	--	--	--	------------------



12.00 - 12.15 ч	обяд		15	
12.15 -  12.25	Обсъждане  на  домашната работа	<p>Преподавателят дава насоки за домашната работа като включва и задачите за допълнителни проучвания на положителните резултати от <b>НЛП</b>(онлайн или от ръководството) . Завършване на работните листове у дома, при нужда</p> <p><b>Ted Talks (например) -</b> видео. Алтернативен подходящ ресурс.</p> <p>Контакт с фасилитатора (по допълнителна договорка), <b>телефонни обаждания до потенциални работодатели</b></p> <p><b>Посещение на кариерен консултант</b></p> <p>Подготовка на придружително писмо</p> <p>Проучване на следващите стъпки</p> <p>Връзка към упражнението за SMART анализ</p> <p><b>Рефлексивна практика продължение</b></p>	10	<p>Напомняне за домашната работа и изискването за изпълнение на поставените задачи с цел получаване на сертификат.</p> <p>Домашната работа е диференцирана за различните участници, според нуждите на групата</p>
12.25 - 12.35	Оценка на меките	Обучаемите правят упражнение за	10	Формуляр за оценка на уменията





	оценка на уменията	
--	--------------------	--



	умения - обобщение	(данните от което , които трябва да бъдат сравнени с тези от седмица 1)		
12.35 - 13.05	Гост презентатор	Гост презентатор - работеща майка – споделяне на личен опит и консолидиране на темата около развиването на меките умения Групова дискусия Въпроси и отговори	30	Гост презентатор - успешна работеща майка, която може да сподели своя положителен опит .
13.05 - 13.15	Оценка и обратна връзка за сесията.	Заклучително упражнение. Обобщение на настроеният на участниците  Уместни са упражнения или въпроси както следва: Как с чувствате?, Кое ви хареса?, Какво не ви хареса?, Какво научихте?	10	Попълване на формите за оценка  Ресурс: Формуляри за оценка на сесията
13.15 - 13.30	Оценка на тренинга	Какво ви хареса в курса? Какво може да се подобри? Какво желаете да предложим за в бъдеще?  Фасилитаторът може да получи групови и индивидуални оценки.  Напомнете на всички обучаеми за последната домашна работа. Те могат да я предадат на	15	Печатни формуляри за оценка на курса  Сертификати за участие  Уверете се, че всички ученици са позитивни и биха се включили в бъдеще онлайн за използване на платформата MOOC.





		фасилитатора когато е готова.		
13.30	Край на деня		Общо 4 часа 240 мин	

### Сесия 3 – Бележки и напътствия за учителя

Подгответе стаята и PowerPoint презентацията, за да покажете темата и целта на сесията.  
**ВАЖНО** - В началото на сесията помолете всички участници да се регистрират.

Проучете управлението на стреса. Какво в момента правят участниците във Вашата група за да преодоляват стреса , какво допълнително биха могли направят? Използвайте силните им страни, развити по време на на майчинството, новите придобити умения, поставете фокусът върху позитивизма и самоувереността. Проучете популярни методи за това как можем да балансираме между много задачи. Предложете дискусия „Защо работодателите се нуждаят от Вас“, обсъдете различни начини за релаксация. Използвайте положително музикално видео или нещо подобно.

Запознайте участниците в групата с НЛП- Neuro Linguistic Programming (NLP). Инициирайте групова дискусия, и запознайте участниците с проложението на метода за целите на личностното развитие и процесите на търсене на работа.

### **Въведение в НЛП**

Невро-лингвистичното програмиране е разработено от Ричард Бендлър и д-р Джон Гриндър през 70-те години. Бендлър, студент по информационни науки и математика, и Грийндър- професор по лингвистика.

НЛП е поведение... характеризирано от чувство на любопитство, авантюризм и желание за придобиване на нови умения, нужни за разбиране на видовете комуникация, които влияят на хората около нас. НЛП е желание да знаем това, което заслужаваме. Нека за вас то бъде рядка възможност за себеусъвършенстване.

НЛП е методология... базирана на принципа, че всяко поведение има структура, и че тази структура може да бъде извлечена, научена и дори променена. Водещият принцип на този метод е да знаем какво е полезно и ефективно.

НЛП е технология... която ни позволява да организираме информация и възприятия, за да постигнем резултати, смятани за невъзможни в миналото. Невро-лингвистичното програмиране изучава структурата на субективния житейски опит и това, което можем да извлечем от него.

В основата на НЛП е разбирането, че ефективните стратегии на мисълта могат да бъдат идентифицирани, анализирани и използвани от хората, които желаят.



НЛП е рожба на дългогодишните проучвания на Ричард Бандлър и Джон Гриндър върху елементите на поведението и езика, позволили на психотерапевти от различни школи като Фридрих Перлс, Милтън Ериксон и Вирджиния Сатър да постигат неизменно положителни резултати.

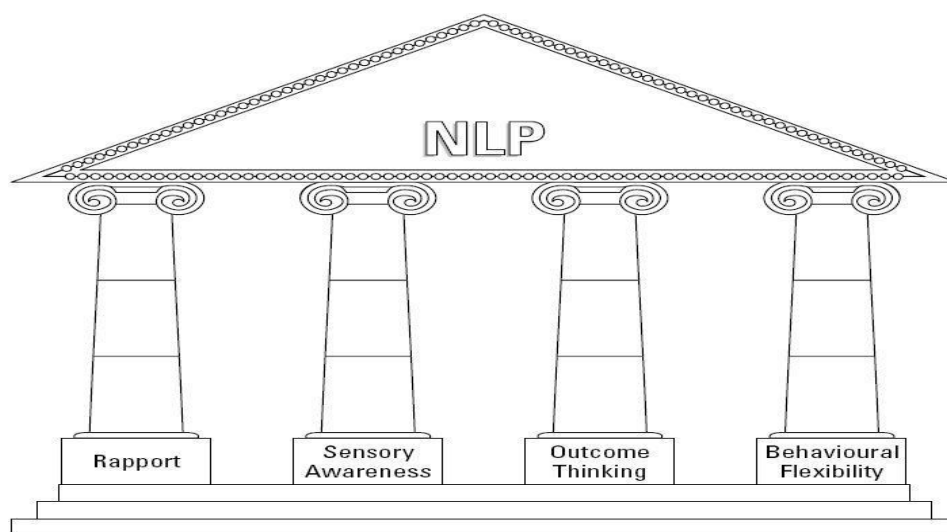
Тези резултати се базират на извличане на специфични и възпроизводими поведенчески стратегии и структури на езика.

НЛП е създадено, за да ни помогне да разберем още по-добре как комуникацията, вербална и невербална, влияе на човешкия мозък.

Като резултат НЛП ни предлага възможности не само да комуникираме по-добре с другите, но и да се научим да контролираме някои от неврологичните процеси, погрешно смятани за „автоматизирани“.

Създателят на НЛП определя тази концепция по брилянтен начин:

„Едно от най-важните неща, които хората трябва да разберат за науката, на която съм посветил живота си, е, че тя не е терапия или бизнес - тя е свобода.”  
Ричард Бандлър



(Изображение: Четирите стълба на НЛП, (1))

**Упражнение** Ето един пример за четирите стълба на НЛП в ежедневна ситуация.



*Представете си, че наскоро сте наели апартамент. След два дни се прибирате у дома и разбирате, че входната врата е разбита. Обаждате се на хазайката, само за да установите, че тя е учудващо груба и неразбираща ситуацията. Сега Ви се налага да използвате всичките си умения, за да я предлазположите така, че тя да прояви разбиране и да се споразумее за покриването на разходите по отстраняването на щетите за вратата. Ще трябва да ангажирате сетивата си, особено ушите си, за да слушате внимателно това, което тя казва, да забележите как да контролирате емоциите и чувствата си, преди да вземете решение за Вашият отговор. Трябва да съумеете да избистрите много ясно желанието резултат първо в съзнанието си – като си отговорите на въпроси като „Какво искате да се случи след разговора, например, искате ли да ви дадат парите за вратата или искате да платите някой да я поправи?“ и пр.*

*Накрая, може да се наложи да бъдете гъвкави в поведението си, като обмислите и други възможности, в случай че не успеете в това, което искате да постигнете от първия път.*

Тази сесия има за цел да приложи наученото по време на всички предишни сесии. Раздайте на участниците работен лист, който обяснява задачата и ги помолете да го попълнят.

Споделете подробности за планираната онлайн платформа след прегледа на текущата платформа на МААМ.

Разгледайте значението на **технологиите и социалните медии** за подпомагане на търсенето на работа.

Всеки партньор може да планира викторина или игра за оценка на отделните теми. Това би подпомогнало фасилитатора и при разпределянето на последната домашна работа.

Обобщете цялото обучение и преговорете отново уменията за позитивно представяне.

Обсъждане на следващите стъпки и изкуството са бъдем успешни.

Създаване на мрежи и комуникация, насърчаване на участниците да обменят контакти. **Всички обучаеми трябва да имат електронна поща. При липса на такава, фасилитаторът може да помогне в създаването, и да поиска от обучаемия да изпрати тестова електронна поща за домашната работа.**

- **Предложение - гост-говорител - работеща майка?**

Поканете успешна работеща майка, да посети групата и да сподели накратко своя положителен опит. Целта е да успеете да мотивирате и да вдъхновите Вашите участници. Обсъдете с вашия гост-лектор някои от компетенциите, които искате да покриете. Ако не можете да осигурите гост-лектор, използвайте вдъхновяващи видеоклипове (налични са много онлайн, включително учебни материали TED Talks).

Ако считат за нужно, партньорите могат да избират сами темата, с цел стимулиране интереса на участниците в тренинга

В края на сесията участниците попълват кратка оценка на индивидуалните умения, подобна на тази, която за направили в края на седмица 1. Това ще позволи на фасилитатора да прецени степента на положителна промяна. В допълнение, участниците могат да се върнат към вече попълнения работен лист "**Jelly Baby**" и



да определят къде се намират сега, след края на тренинга.



**Партньорите съхраняват всички попълнени работни листове за сканиране. След като бъдат сканирани, те могат да бъдат върнати на учащите.**

**Уверете се, че всички са попълнили оценката на сесията и оценката на курса.** Благодарете на обучаемите за участието в пилотния курс за MOM и се уверете, че разполагате с всички подробности за бъдещо тестване на платформата MOOC, когато е налице он лайн.

Задайте последната част от домашната работа в <sup>третата</sup> сесия и организирайте среща с обучаемите по Skype или телефон, за да сте сигурни, че последната част от домашната работа е завършена. Обяснете очакванията си и защо тази задача е важна.

Домашната работа може да включва допълнителни изследвания на положителните резултати от **НЛП** (онлайн или по-нататъшно четене на ръководството от учителя).

Бихте могли да включите и:

**Ted talks** – видео

**Телефонни обаждания до** потенциалните работодатели

**Кариерно консултиране**

Подготовка на придружително писмо

Определете време и място за среща с групата, след края на курса. Ако групата е голяма, можете да я разделите на две и да се срещнете в местно кафене например. Сертификатите можете да раздадете в края на курса или да изпратите по имейл. Сертификат се издава, ако всички задачи са завършени и участниците са присъствали на всичките 3 сесии.

## Оценка на тренинг курса и сесиите

След всяка сесия участниците попълват формуляр за оценка и обучителят добавя работните си бележки. Фасилитаторът пази всички формуляри за оценка от края на всяка сесия. В края на последната сесия участниците попълват окончателен формуляр за оценка на резултатите. Фасилитаторът ще изготви доклад / оценка на цялостното обучение и ще покаже крайните резултати заедно с коментарите на участниците. Този документ ще подпомогне финализирането на учебната програма на MOOC.

## Домашна работа

На срещата на партньорите бе договорено, всеки участник да участва в допълнителни 4 часа от учебната програма или онлайн, или чрез контакт с преподавателя, или чрез попълване на работни листове / упражнения, раздадени по време на обучението. **Предложенията за домашна работа са включени в учебния. Важно е всеки участник да завърши допълнителната работа.** Участниците в тренинга получават домашна работа в края на всяка сесия. Всеки от тях ще отдели допълнително общо 4 часа за написването на домашната работа, извън времето на курса, както следва:

След сесия 1 - 1 часа домашна работа







След сесия 2 - 1 часа домашна  
работа След сесия 3 - 2 часа  
домашна работа

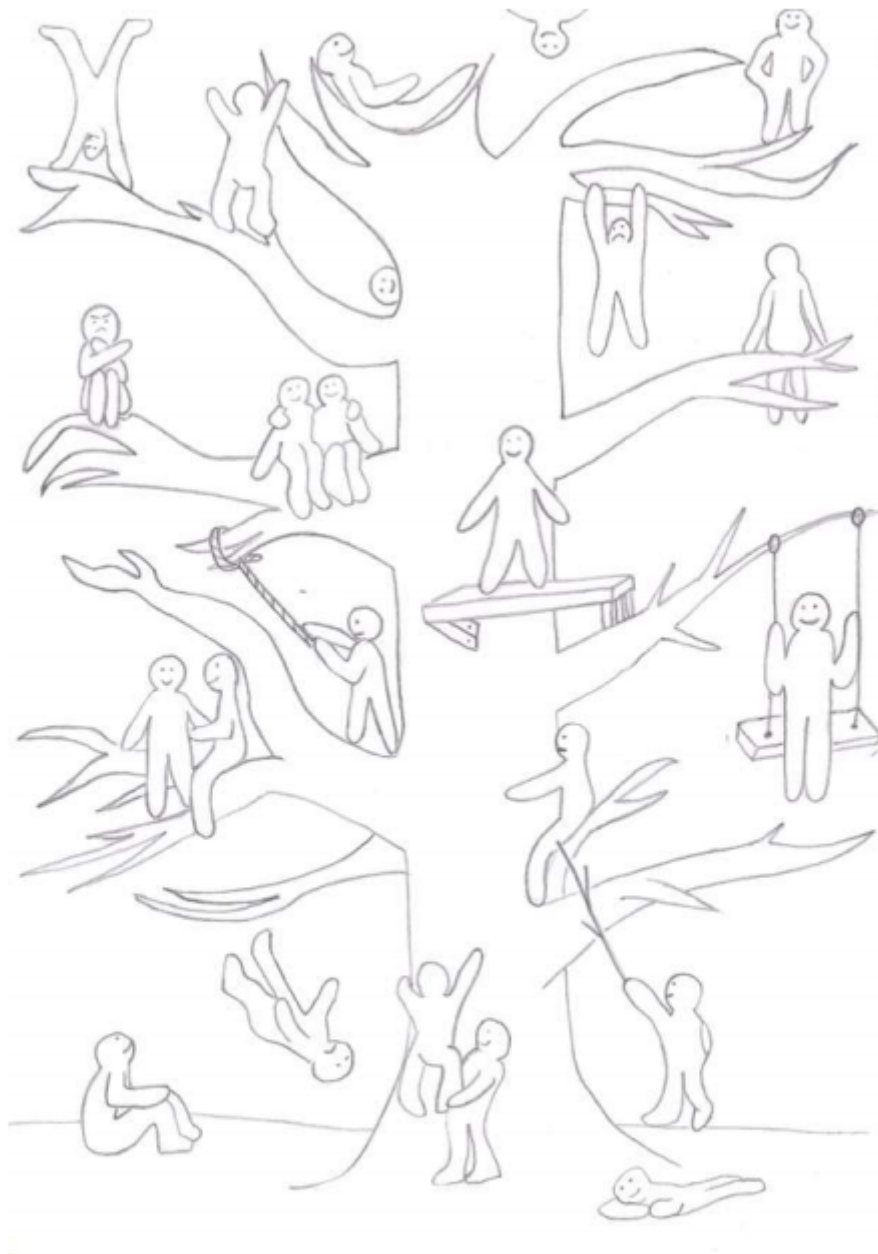
### Допълнителна информация за фасилитатори / обучители:

- *Упражнения за „разчупване на леда“*: Разделете групата по двойки (5 минути) и ги помолете да споделят как са решили да участват в тренинга и какво очакват да научат от него.
- Партньорите от Piano C предложиха следните идеи за дискусиите:
  - работа по двойки, с цел повишаване доверието и нивото на комуникация
  - Творчески упражнения - използвайте набор от творчески упражнения за всяка сесия, за да ангажирате активно вниманието на учащите.
  - Могат да се използват допълнително избрани упражнения / работни листове.
  - Използвайте набора от работни листове, които са свързани с плановете на уроците и резултатите от обучението. Опитайте се да ограничите количеството писмена работа и оказвайте подкрепа на участниците там където е необходимо.
- Използвайте набор от видеоклипове, за да подчертаете ключовите области на обучението или да помогнете за мотивацията. Те могат да бъдат приложени и като част от домашните сесии.
- Използвайте съгласуваните упражнения, които са свързани с оригиналната учебна програма на МААМ - тези, потвърдени от Piano C
- Някои партньори имат достъп до компютри и ИТ комплекти, докато други нямат достъп до тези ресурси. Това може да повлияе на начина, по който се използват някои от ресурсите. Например, ако в стаята няма компютри, обучаемите ще попълнят шаблона за автобиография на ръка и домашната работа може да включва изпращане на имейл до техния фасилитатор. Ако имате налични компютърни ресурси в залата за обучение, можете да помолите обучаемите да завършат автобиографията на компютъра и да изберат да напишат алтернативна домашна работа.

## 7. Работни листове

### 7.1. Седмица 1

#### Упражнение Jelly baby





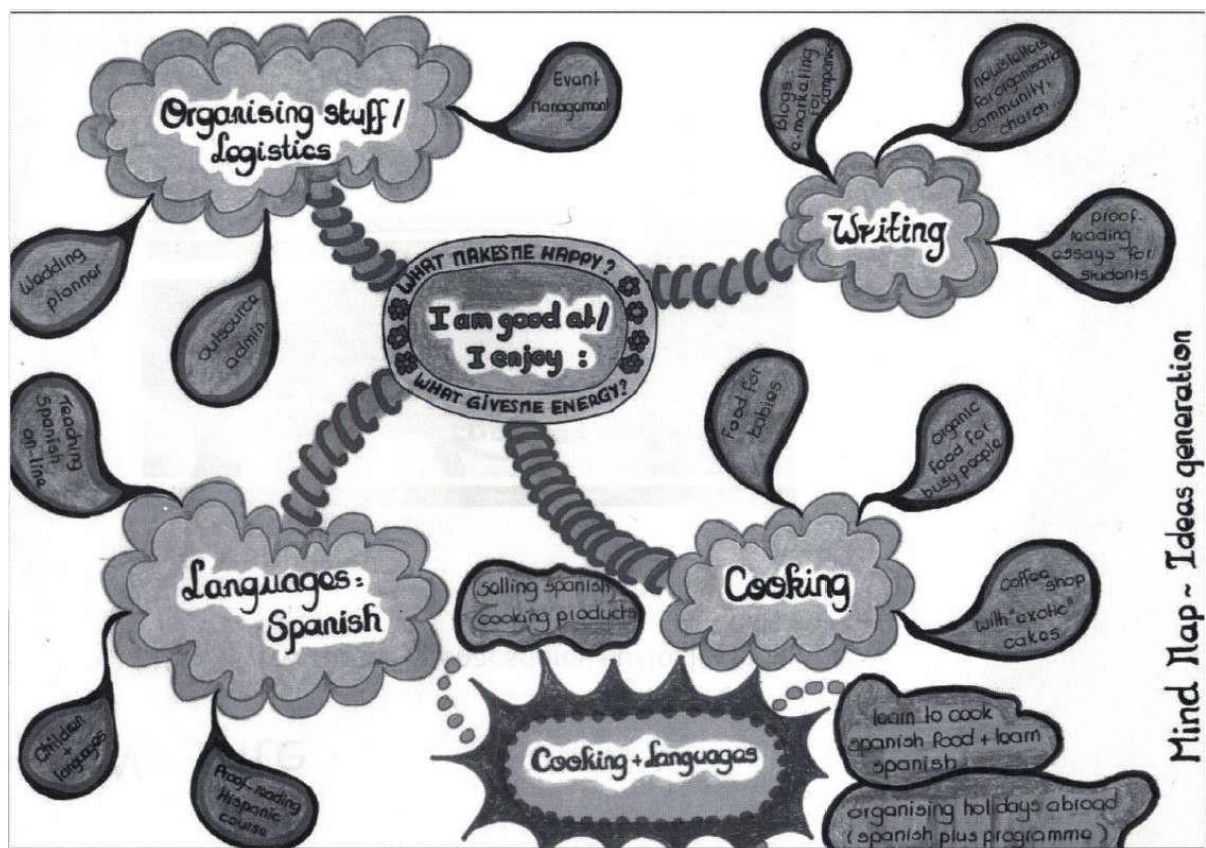
**Основни правила / Групово споразумение, попитайте участниците дали искат да добавят нещо друго:**

- Мобилни телефони на тих режим
- Поверителност
- Уважение един към друг

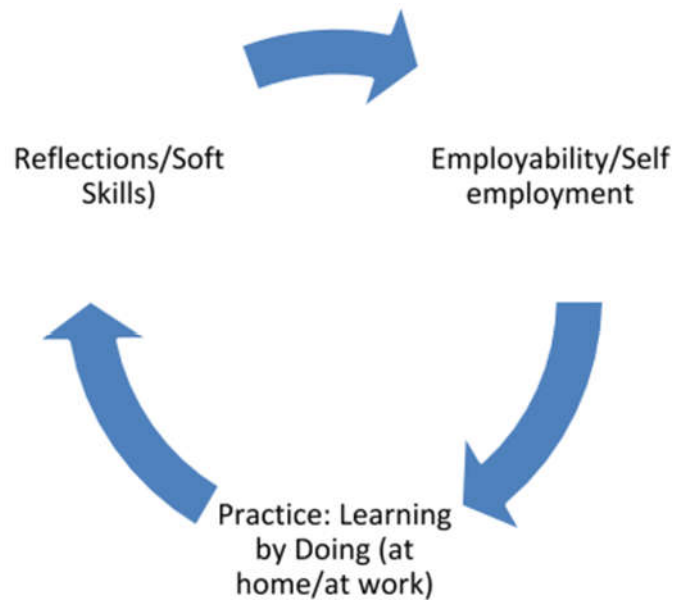


- Участвайте в упражненията / работни листове
- Слушайте се един друг
- Споделяйте идеи

### Карта на ума (пример)

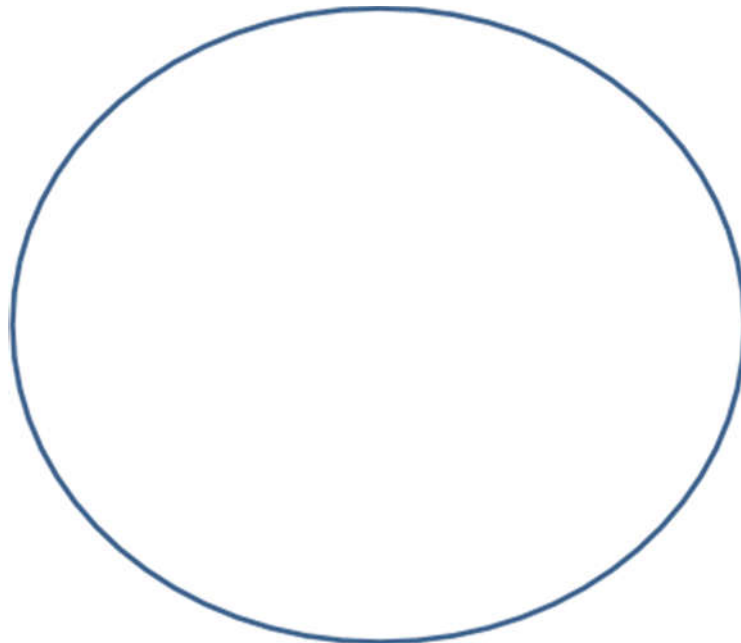


### KOLB кръг



### Упражнение „Кръга на живота“

В кръга по-долу напишете всички умения, които сте придобили през живота си, включително работа, хоби, свободно време и като майка







Ролеви упражнения – разработени от PianoC / LBV

**Променете перспективата** . Вижте снимката по-долу. Това е изключително заплетена група от корени. Възлите са толкова здрави, че е почти невъзможно да вървите по тези корени, без да падате.



Снимка от (Matt Artz <https://unsplash.com/@mattartz>) на Unsplash (<https://unsplash.com/>)

Понякога опитвайки се да бъдете майка и жена с кариера изглежда толкова трудно, колкото ходенето по корените. Но какво ли би станало, ако спрете да се взирате във всеки корен и обърнете поглед само напред и нагоре? Вероятно ще се промени и ъгъла под който гледате (перспективата) и така ще преминете бързо през плетеницата...





Снимка от Кейси Хорнер ([https://unsplash.com/@mischievous\\_penguins](https://unsplash.com/@mischievous_penguins)) на Unsplash (<https://unsplash.com/>)

... ще видите това.

Няма повече корени, без възли, открито небе над вас. Големи промени като тази могат да бъдат предизвикани от много малка промяна - като малкото движение на главата, през което трябва да извършим - от гледането надолу на корените към погледа нагоре към откритото небе.

Сега се върнете към двете снимки, разгледайте първата. Можете ли да я опишете?





Сега погледнете втората. Какво виждате сега?



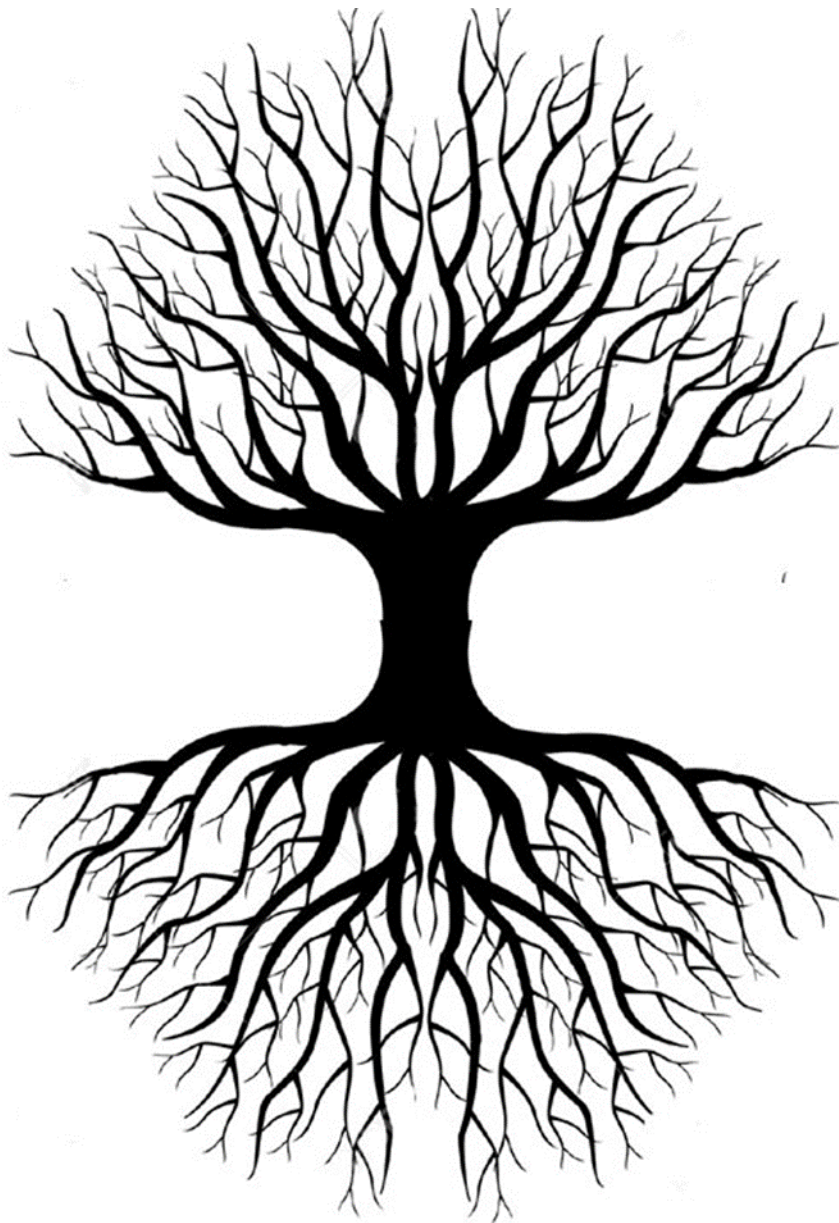
Сравнете двете си описания и се съсредоточете върху разликите, големи или малки. Какви разлики виждате? Запишете ги.

Това просто упражнение ви позволява да мислите за един много важен аспект от обучението на MOM: промяната на перспективата. Стереотипите може би действат като клетка, която ви затваря и ви кара да се чувствате безсилни. Но перспективата може да бъде променена, клетката може да бъде отворена. И вие имате силата да го направите. Всичко зависи от това, къде сте решили да търсите.

Какво ще стане, ако променим начина, по който се възприемаме?

Ето го:

Отпечатайте този лист хартия

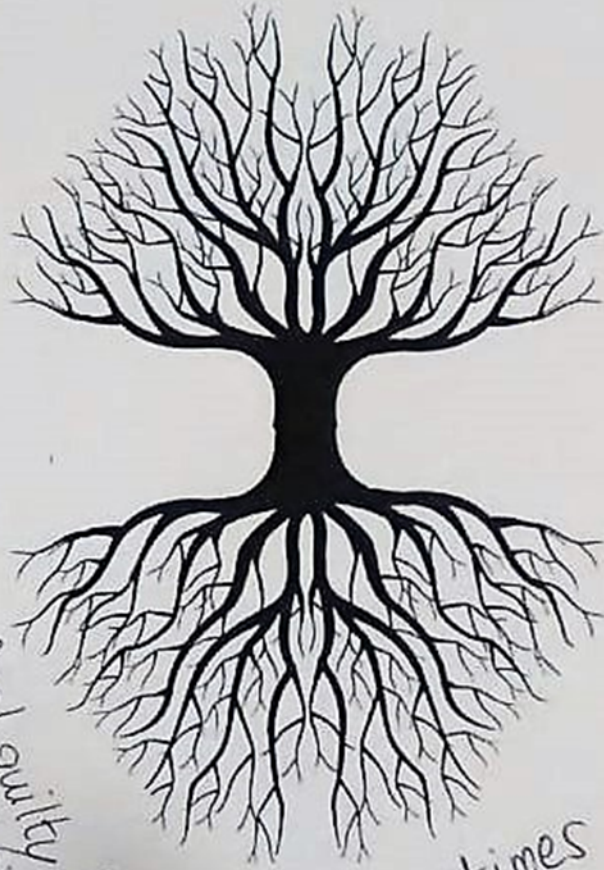


1. Използвайте долната част на хартията, където виждате всички корени. Запишете всички възли, които преплитат корените ви и ви карат да се чувствате блокирани. Например, общ "възел" е ситуация като следната: "Понякога е много трудно да се намеря време за себе си. Поставях нуждите на всички останали пред моите". Друг често срещан "възел", пред който са изправени много жени, е чувството за вина: "Чувствам се виновна, защото не нося пари у дома". Възлите могат да блокират. Но има тайна, която да ги отключи ...
2. Сега обърнете картината, сложете я с главата надолу! Виждате ли? Долната част на вашата рисунка, където сте написали всички "възли", е горе: е време да видите картината по различен начин.
3. Премахнете това, което сте написали преди и накарайте пречките да изчезнат!
4. Има място за нови корени: те са вашите скрити ресурси, като водата, която подхранва дървото. Какви са новите ви корени? Започнете с изречението: "Имам ..." и го завършете. Например: "Имам ... сила,



съпругът ми, сина ми, майка ми, моето куче , мозък...". След това започнете с изречението "Обичам ..." и помислете за нещата, които обичате най-много. Например: "Обичам рисуване, пеене, готвене".

5. Продължете да пишете и разгледайте новите си корени: тя ще ви помогне да промените визията за себе си отдолу – нагоре (от корените - до небето).



I feel guilty because  
I don't bring money  
at home.

Sometimes it's very hard to  
find time for myself. I  
put everyone else's needs  
before mine.

① WRITE DOWN THE KNOTS  
OF THE ROOTS

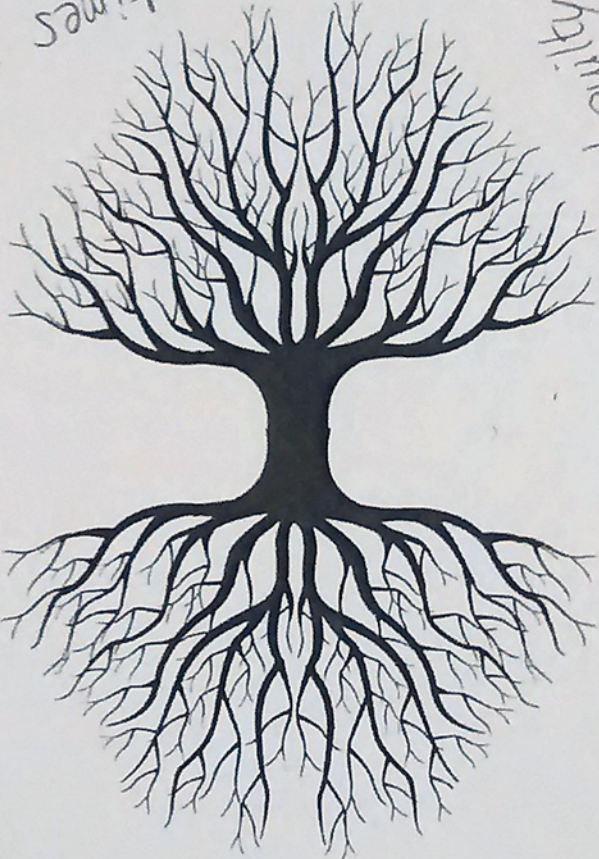


① WRITE DOWN THE KNOTS OF THE ROOTS

② ✓  
FLIP THE PAGE!

Sometimes find time for myself. I put everyone else's needs before mine.

I feel quite happy because I don't bring money at home.





① WRITE DOWN THE KNOTS  
OF THE ROOTS

② ✓

FLIP THE  
PAGE!

~~put everyone else's needs  
before mine.~~  
~~find time for myself. I  
sometimes it's very hard to~~

~~I feel guilty because  
I don't help my  
wife.~~



③

CROSS  
THE OLD  
KNOTS!

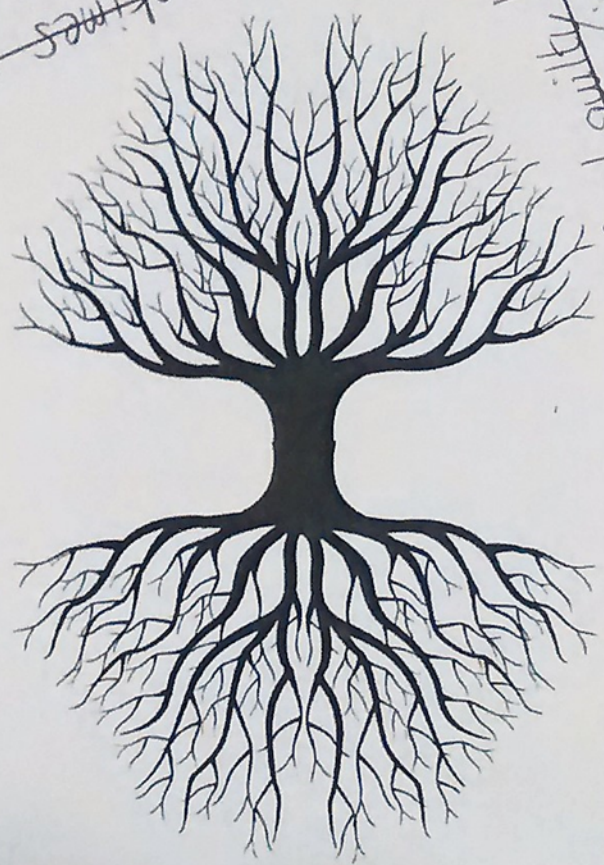


① WRITE DOWN THE KNOTS OF THE ROOTS

② ✓  
FLIP THE PAGE!

~~put everyone else's needs before mine.~~  
~~find time for myself. I~~  
~~sometimes it's very hard to~~

~~I feel like I'm in a hole because~~  
~~from my childhood I~~  
~~of time.~~



③

CROSS THE OLD KNOTS!

④ TIME TO FIND NEW ROOTS. I HAVE ...

Jeremy      a brain!  
Strenght      panca      my husband  
my mum      my dog!  
I LOVE ...      drawing      singing      cooking



## Самооценка на уменията

Име: .....

Дата:.....

Моля оценете вашите умения в  
момента 1 = лошо  
5 = отлично

Skills and Attributes		Please Tick Box				
		1	2	3	4	5
1	Познавам моите силни и слаби страни, когато развивам взаимоотношения					
2	Умея да разчитам езика на тялото					
3	Използвам езика на тялото за да комуникирам ефективно					
4	Мога да се адаптирам лесно в различни ситуации					
5	Чувствам се удобно в разрешаването на конфликти					
6	Изграждам лесно нови запознанства					
7	Мога да се самоанализирам след като съм имала неуспешни преговори					
8	Имам добра представа, за това как се чувстват събеседниците ми					
9	Мога да преценя различните гледни точки по време на дискусия					
10	Отворен съм към убеждаване и промяна на моето становище					
11	Хората могат лесно да ми се доверят					
12	Л=Лесно разбирам кога хората са искрени					
13	Мога да повлияя на другите по време на преговори					
14	Ясно ми е онова, което другите виждат в мен					
15	Убедителен съм, когато споделям опита си с други (за себе си и моят бизнес)					

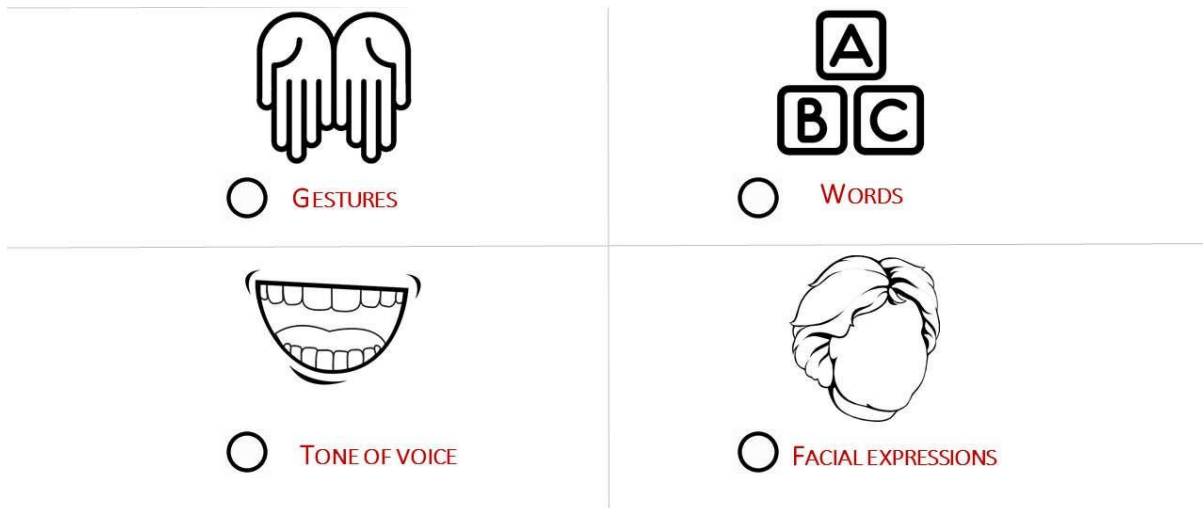




## Четири елемента на комуникацията Piano C

Думи (икона: азбука)

- Тон на глас (икона: уста)



- Жестове (икона: ръце)
- Изразяване на лицето (икона: лице)
- Съсредоточете се върху мощните начини, по които тренирате всеки от тях с децата си (например с бебето, което използвате вида, жестовите и гласа, но той не може да говори така, че да тренирате други канали) - да ги запишете
- Тогава помислете как да се представите на света
- Инструкции за обучители
- Изчертайте иконите на една страница на хартията за флипчарт: ръцете, очите, устата, лицето
- Използвайте ги, за да ръководят дискусиата
- Превръщане на отрицателни в положителни
- 
- Какво можете да направите, за да мислите по-позитивно за себе си?
- 
- Как да вярвате в себе си повече?
- 
- Какви стъпки можете да предприемете, за да работите за вашите мечти?
- 
- Кой може да ви помогне?
- 
- Как ще разберете дали сте на път?
- 
- Какви са ползите от позитивното мислене?
- Лични / работни стойности - Домашна работа в седмица
- По-долу е даден списък с лични / работни стойности.
- Закръгнете всяка стойност според това колко е важно за вас:



- 1 = много важно за мен
- 2 = много важно за мен
- 3 = не е важно за мен

1	Имам добро здраве	1	2	3
2	Много добри приятели	1	2	3
3	Финансово обезпечен живот	1	2	3
4	Независим съм	1	2	3
5	Креативен съм	1	2	3
6	Имам сигурен живот	1	2	3
7	Живея без стрес	1	2	3
8	Помагам на останалите	1	2	3
9	Разполагам с времето си	1	2	3
10	Активен съм в моята общност	1	2	3

Друго, неупоменато по-горе:

---

---

---

*Следваща стъпка: След като попълните всички горепосочени персонални стойности, поставете отметка на вашите 5 най-важни стойности.*



## 7.2. седмица 2

### **Моята мечтана работа / бизнес**

Представете си, че няма пречки за вас от гледна точка на време, пари, възраст, здраве, статус, умения.

Нарисувайте се в средата. Каква е вашата идеална работа? Какво правите? Как се чувствате? Колко печелите? Какво ниво на щастие чувствате на по скалата 1-5 (1 е ниско и 5 е високо)?



## **Насоки за създаване на автобиография**

Автобиографиите трябва редовно да се актуализират с всякакви промени, независимо дали е промяна на работата или актуализация, ако сте били въввлечени във всяко обучение или сте участвали в съответните семинари или курсове.

Също така трябва да включва всички постижения и доказателства за скорошно обучение. Покажете новите умения, които сте развили.

Покажете къде сте били творчески или иновативни.

Използването на курсумите е добре, но не забравяйте, че целта на курсумите е да пазят кратко.

### **Доказателства за академични постижения:**

Иновативните и креативни академични постижения могат да се докажат чрез някои от следните примери: публични представления по музика и драма, конкурси и изложбени материали, конферентни комуникации, промишлена и друга външна връзка и сътрудничество, вътрешна консултантска и консултантска дейност, разработване на нови образователни възможности за нови аудитории, професионални курсове и др.

## **ПРОФИЛ НА КУПУВАЧА**

### **ПЪРВО И ПОСЛЕДНО НАИМЕНОВАНИЕ (ПРИРОДА)**

Следващите насоки и съветите в шаблона се основават на добри практики (те могат да варират в цяла Европа).

### **ЛИЧНИ ДАННИ**

**Резюмето или резюмето:** Напишете всичко, което е важно за вас и как можете да подобрите бизнеса. Напишете какво сте добри и всичко, което смятате, че е важно за

работата. Те могат да бъдат адаптирани и разширени, ако е необходимо, за да се отговори на конкретни обстоятелства.

### **ИСТОРИЯ И ДАТИ НА ЗАЕТОСТТА**

Длъжност

Дати

Фирма и подробности

- Добавете отговорности, които имате

.

.

.

### **АКАДЕМИЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ**

Име на учреждение или училище





Получена квалификация

## ЧЛЕНСТВО НА ГРУПИ ИЛИ

ОБЩЕТИ: УМЕНИЯ И

ПРЕДПОЧИТАНИЯ

РЕФЕРЕНЦИИ Можете или да посочите 2 референции с данни за контакт или да поставите "Налични при поискване"

## Управление на стреса

### Упражнение на дишането в корема

1. Поставете една ръка точно над линията на колана, а другата върху гърдите си, точно над гръдната кост. Можете да използвате ръцете си като обикновено устройство за био-обратно отдръпване. Ръцете ви ще ви кажат каква част от тялото ви и какви мускули използвате, за да дишате.
2. Отворете си устата и леко въздъхнете, сякаш някой току-що ви е казал нещо наистина досадно. Както правите, оставете раменете и мускулите на горната част на тялото си да се отпуснат, с издишване. Точката на въздишка не е напълно да изпразните дробовете си. Това е просто да се отпуснете мускулите на горната част на тялото.
3. Затворете устата си и поставете пауза за няколко секунди.
4. Дръжте устата си затворена и вдишвайте **бавно** през носа си, като изтласкате стомаха си. Движението на стомаха ви предхожда вдишването само от най-малката част от секундата, защото това е движението, което издърпва въздуха. Когато вдишате толкова въздух, колкото можете комфортно (без да хвърлите горната част на тялото в него) просто спри. Вие сте готови с това inhale.
5. Пауза. Колко дълго? Ти решаваш. Няма да ви дам конкретен брой, защото всички са с различна скорост и всеки има дробове с различен размер. Спрете за кратко за времето, което се чувства удобно. Все пак, имайте предвид, че когато дишате по този начин, вие приемате по-големи дихания, отколкото сте свикнали. Поради тази причина е необходимо **дишайте по-бавно, отколкото сте свикнали** . Ако дишате със същата скорост, която използвате с малки, плитки вдишвания, най-вероятно ще се почувствате малко заслепени от дишането и това може да ви накара да се прозя. Нито е вредно. Те са само сигнали за забавяне. Следвай ги!



6. Отворете си устата. Издишайте през устата си, като издърпате корема си.



7. Пауза.

8. Продължете със стъпки 4-7. "

**Дишането от корема** често се използва като част от програма за йога и е известно, че контролирането на дишането помага в стресиращи ситуации - например, ако станете нервни по време на интервю за работа.

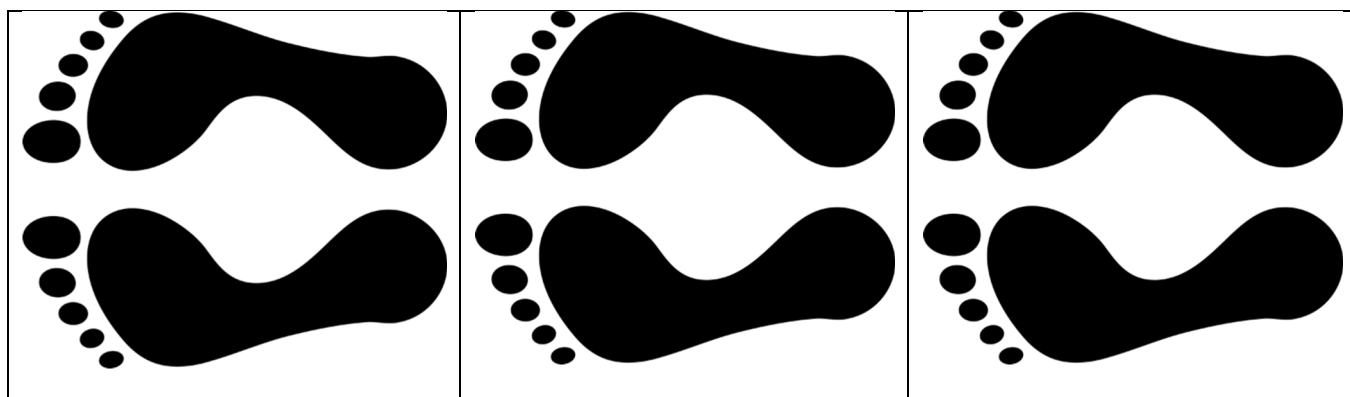
Като част от домашната си работа, продължете да практикувате, като използвате техниките на дишане в корема, както и да идентифицирате други начини, които знаете, че работят за управлението на собствените нива на стрес.

## **Извършване на положителни промени**

### **3 стъпки за промяна**

Завършете стъпките и се ангажирайте с 3 положителни промени, които бихте искали да направите. Помислете за настоящата си ситуация. Искате ли да промените живота си? Какво можеш да направиш? Какво трябва да работите по-усилено? Вашето доверие ли

е? Как да представяте себе си? Трябва ли да научите ново умение, което да ви помогне да постигнете мечтата си?



Промяна 1

Промяна 2





### Промяна 3

#### **Домашна работа- 2 седмица**

Завършете своята автобиография, която е започнала в клас. Вижте онлайн идеи как да създадете успешна автобиография. Или го изпратете по имейл до вашия учител, или го отпечатайте, за да отидете на следващата сесия.

За вашата домашна работа, погледнете онлайн за съвети за успех при интервюта за работа. Направете списък по-долу за някои от нещата, които намерите, които ще ви бъдат полезни:

- 
- 
- 
- 
- 

В резултат от работата в клас, разгледайте свободните работни места онлайн и идентифицирайте 3, от които се интересувате. Отпечатайте спецификациите на длъжностите и съответствайте на уменията си. Какво ви спира да кандидатствате? Изпратете работодателя си с автобиография, имейл или вземете телефона и направете това обаждане. Не забравяйте да се промотирате позитивно, като използвате някои от техниките, които дискутирахме.

Посочете по-долу 3-те задачи, които сте посочили: -

- 
- 
- 

#### **Имате добро интервю за работа**

Интервюто започва в сградата на рецепцията. Как взаимодействате с персонала на рецепцията, дори преди да влезете в интервюто, е част от създаването на добро впечатление.

По време на интервюто може да бъдете поставени на място. **Не се паникьосвайте.** Често в интервю може да бъдете помолени да изпълните задача или да ви зададат въпрос, за който нямате представа. Интервюиращите са толкова заинтересовани от вашата реакция, колкото и от вашия отговор. Запази спокойствие. Подготовката е ключова. Винаги проучвайте организацията и отдела, където е свободното работно място. Днес има множество онлайн материали, които да ви подкрепят с техниката на интервю.





Разгледайте онлайн и избройте няколко идеи за подобряване на шансовете си в интервю за работа:

1.

### 7.3. седмица 3

#### **Поставяне на цели**

<sup>1</sup>Без да поставяте цели, животът се превръща в серия от хаотични събития, които не контролирате. Постиженията като изпращане на човек на Луната, изобретяването на iPod и т.н. са резултат от нова цел, която е била поставена в някакъв момент. Визия, която беше начертана и реализирана.

#### **Какво представлява SMART анализа?**

SMART анализа е един от най-ефективните инструменти за постигане на целите.

#### **Какво означава SMART?**

Защо не помислите за малка цел, която искате да постигнете в момента, била тя лична или професионална. За да постигнете целта си по метода SMART, тя трябва да отговаря на следните критерии: Специфична, измерима, постижима, подходяща и навременна.

#### **Специфична:**

Какво точно искате да постигнете? Колкото по-конкретно е описанието ви, толкова по-голям е шансът ви да постигнете целта си. SMART изяснява разликата между "Искам да бъда милионер" и "Искам да направя 50 000 евро месечно за следващите десет години, като създам нов софтуер".

Въпросите, които можете да зададете, когато задавате целите си, са:

- Какво точно искам да постигна?
- Къде?
- Как?
- Кога?
- С кого?
- Какви са условията и ограниченията?
- Защо точно искам да постигна тази цел? Какви са възможните алтернативни начини за постигане на същото?

#### **Измерими:**

"Измерими цели" означава, да раздробите целта си на измерими елементи. Ще ви трябват конкретни доказателства. "Да бъдеш по-щастлив" не е лесно измеримо; докато да бъдете по-здрави, като ядете зеленчуци два пъти на

<sup>1</sup> <https://www.yourcoach.be/en/coaching-tools/smart-goal-setting.php>



ден и мазнини само веднъж седмично, е.



Измеримите цели могат да изминат дълъг път, докато прецизират точно това, което искате. Определянето на физическите прояви на целта я прави по-ясна и по-лесна за достигане.

### **Постижима:**

Вашата цел е постижима? Това означава да проверите дали целта наистина е постижима за вас. Претеглете усилията, времето и другите разходи, които целта Ви ще струва, включително печалбите и другите задължения и приоритети, които имате в живота.

Ако нямате време, пари или талант да постигнете определена цел, със сигурност ще се провалите и ще бъдете нещастни. Това не означава, че не можете да вземете нещо, което изглежда невъзможно и да го постигнете, като планирате внимателно и целеустремено.

### **Съответна:**

Наистина ли искате да управлявате многонационална компания, да сте известни, да имате три деца и да сте заета? Вие решавате сами дали наистина искате да постигнете тази цел и дали тя е от значение за вас в момента.

Ако ви липсват определени умения, можете да планирате обучение. Ако ви липсват определени ресурси, можете да потърсите начини да ги получите.

Основният въпрос е "защо искате да постигнете тази цел?" Каква е целта зад целта и дали тази цел наистина ще постигне това?

### **Навременно:**

Времето е пари! Направете план за всичко, което правите. Всеки знае, че крайните срокове карат повечето хора да преминат към действие. Така че поставете срокове, за себе си и ги спазвайте. Дръжте времевата линия реалистична и гъвкава.

### **Целите на SMART +:**

Нещо много важно за постигането на SMART цели - формулирайте **ПОЛОЖИТЕЛНО**. Не забравяйте, че това, върху което се фокусирате, се увеличава. Така че, когато се фокусирате върху това, че не правите нещо, всичко, за което мислите, е това нещо. И това ще се увеличи. Така че "спрете да отлагате", а "постигайте ежедневна дисциплина".

### **Настройка на целите за SMART**

Име: \_\_\_\_\_





Дата: \_\_\_\_\_

МОЯТА ЦЕЛ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>С</b>	специфичен	<ul style="list-style-type: none"><li>• Какво искам да постигна?</li><li>• Защо искам да постигна това?</li><li>• Какви са изискванията?</li><li>• Какви са ограниченията?</li></ul>	
<b>М</b>	измерим	<ul style="list-style-type: none"><li>• Как ще измеря напредъка си?</li><li>• Как ще разбера кога е постигната целта?</li></ul>	
<b>А</b>	постижим	<ul style="list-style-type: none"><li>• Как може да се постигне целта?</li><li>• Какви са логическите стъпки, които трябва да предприема?</li></ul>	
<b>Р</b>	съответен	<ul style="list-style-type: none"><li>• Това е една полезна цел?</li><li>• Това е точното време?</li><li>• Имам ли необходимите ресурси за постигането на тази цел?</li><li>• Тази цел е в съответствие с дългосрочните ми цели?</li></ul>	
<b>Т</b>	Обвързани във времето	<ul style="list-style-type: none"><li>• Колко време ще отнеме, за да постигнем тази цел?</li><li>• Кога ще завърши изпълнението на тази цел?</li><li>• Кога ще работя по тази цел?</li></ul>	

**Рефлексивен дневник** - За да създадете представа за многото умения, които сте придобили като майка и чрез житейски опит

Отбележете съответните умения, които сте разработили или приложили на практика в ежедневието си дейности и правете бележки за всяка от тях.



Решаване на проблеми 1

По-голямо доверие в себе си 1

По-високи нива на самомотивация 1

Нова мрежа от контакти 1

Повече яснота относно моите идеи за намиране на работа 1

По-големи умения за саморефлексия 1

Подобрени умения за комуникация 1

Подобрени умения за слушане (активно и ефективно слушане) 1

По-гъвкав 1





Творчески 1

Подобрени умения за представяне 1

По-наясно с уменията, които имам 1

По-добре запознати с уменията, които бих искал да развия 1

**Моля, добавете и други умения, които сте разработили и бихте искали да обмислите.**

## **Развиване на уменията**

Ако се стремите да бъдете най-добър изпълнител, най-добрият готвач, най-добрият мениджър, най-добрият фризьор, най-добрият футболист, най-добрият цветар, най-добрият доброволец, най-добрата медицинска сестра, най-добрият социален работник или най-

добрият учител, можете да научите това от най-добрите. Гледайте и се учете.

Гледайте какво ги прави добри в това, което правят и го възпроизвеждайте. **Това не означава, че**

**няма да загубите представа за собствената си идентичност. Бъдете себе си и в същото време научете и развийте уменията си, като се учите от другите.**

**Упражнение :** Помислете за промяна, която бихте искали да направите в себе си, например "Бих искал да бъда по-добър електротехник". Сега помислете за някой, когото познавате, който е добър в това. Какви умения използва той , които бихте могли да копирате?

**Запишете 3 идеи:**

1.

2.

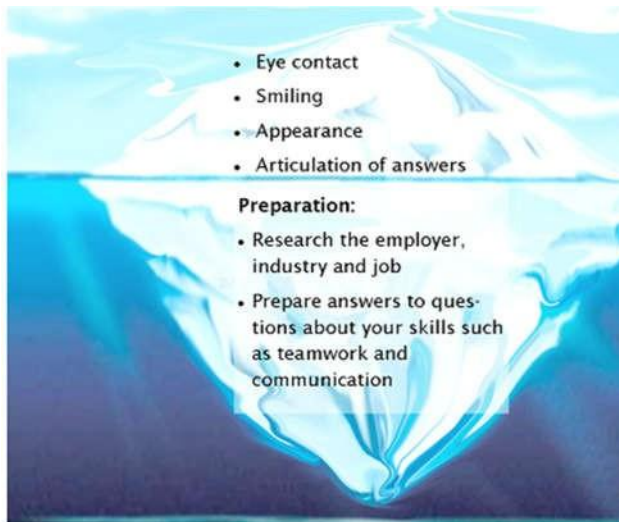




3.

### Готов ли съм да бъда интервюиран?

#### Препоръки за Вашата автобиография



*Most interview success comes from what the interviewer can't see during an interview. It derives from what lies beneath: the preparation done before the interview.*

#### Questions

Check what the most asked interview questions are and prepare the answers

#### Thank You

Always write a thank you message to the person that interviewed you

- **Дръжте се истински!** -  
Опитайте се да покажете кои сте наистина
- **Пригответе се за работа**  
- Всяка работа е с различна автобиография



- **Включете мотивационно писмо** - Обяснете защо сте перфектният човек за тази работа
- **Кажете истината** - Може да ви хванат, когато изведнъж не можете да отговорите на въпросите, за които твърдите, че знаете
- **Направете го красиво** - Направете оформлението лесно за окото



Видеоклипът на МААМ трябва да се използва от всички партньори. Всеки партньор трябва да идентифицира собствените мотивационни или вдъхновяващи видеоклипове, които да използва по време на обучението, тъй като това може да подпомогне различните езикови и културни нужди.

Видеоклиповете на Ted Talks, които са идентифицирани от Inova, може да не са подходящи за други партньорски организации. Всеки партньор трябва да подготви свои собствени презентации в PowerPoint за подпомагане на обучението по същите причини. Шаблонът на PowerPoint е в Google Диск.

Ако партньор избере да използва алтернативен работен лист, за да отговори на конкретен резултат от обучението, това трябва да бъде споделено в Google Диск. Доколкото е възможно, работните листове са предоставени от Инова и Пиано В. Не забравяйте, че това е пилот и някои ще работят по-добре от други и има възможност всеки фасилитатор да направи някои адаптации. **Пианото С предоставя научната информация и доказателствата на МААМ. Това подпомага предоставянето на новото обучение и трябва да се използва от всички партньори.**

**Предоставя се шаблон за сертификат, но ще трябва да бъде съответно изменен за всяка партньорска организация.**



## 8. Приложения

### 8.1. Приложение 1 - Формуляр за оценка на сесията

#### Формуляр за оценка на MOM

Дата: \_\_\_\_\_

Сесия №: \_\_\_\_\_

Обучител: \_\_\_\_\_

Име (по избор): \_\_\_\_\_

**Моля, оценете днешната сесия.**

**1 - неадекватно**

**2 - лошо**

**3 - средно**

**4 - добро**

**5 - отлично**

	1	2	3	4	5
Как оценявате организацията на днешното обучение (стая, логистика)?					
До каква степен обучителната сесия отговаря на вашите очаквания?					
одходящи бяха методите на обучение (имаше ли добра комбинация от дейности, практически примери, теория и т.н.)?					
До каква степен сесията е полезна, за да помогне в личното ви развитие?					
Моля, оставете коментарите за днешната сесия:					

Вашите коментари могат да бъдат включени в бъдещи промоционални / маркетингови материали. Ако не сте доволни от вашите коментари / котировки и име, които да бъдат използвани за тези цели, моля, отбележете това поле 1



## 8.2. Приложение 2 - Формуляр за оценка на заключителната сесия

### Окончателна форма за оценка на MOM

Дата: \_\_\_\_\_

Сесия №: \_\_\_\_\_

Обучител: \_\_\_\_\_

Име (по избор): \_\_\_\_\_

Моля, оценете днешната сесия.

1 - неадекватно

2 - лошо

3 - средно

4 - добро

5 - отлично

	1	2	3	4	5
Като цяло, колко добре са организирани обучителните сесии (местоположение, логистика)?					
Обучителните сесии отговаряха ли на вашите очаквания?					
одходящи бяха методите на обучение по време на сесиите (имаше ли добра комбинация от дейности, практически примери, теория и т.н.)?					
До каква степен бяха полезни сесиите за подпомагане на вашето лично развитие?					
До каква степен сесиите ви помогнаха да развиете уменията си за намиране на работа?					

Какво смятате за най-полезно от сесиите?

---

---

---

Какво считате за най-малко полезно?

---



---

---

Има ли липсващи теми от сесиите, които бихте намерили полезни?

---

---

---

Други коментари?

---

---

---

Вашите коментари могат да бъдат включени в бъдещи промоционални / маркетингови материали. Ако не желаете вашите коментари и име, да бъдат използвани за тези цели, моля, отбележете това в поле 1





### 8.3. Приложение 3 - Образец на сертификат

## Потвърждение на участието

*С настоящото се удостоверява, че*

.....  
*Участва в проекта MOM*

*участва в*

***MOM 3 дневно пилотно обучение***

*Което се състоя на следните дати: [дата] и [дата] и [дата]  
[Място]*

\_\_\_\_\_  
*[Име на фасилитатора]*

*[Име на организацията]*

[Град], [Дата]

"Подкрепата на Европейската комисия за представянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, а Комисията не носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация."



## 8.4. Приложение 4 - Списък на присъстващите

**МОМ**  
**Възможности за майчинство и интегриране**  
**Ю1 - Пилотно обучение за МОМ - Сесия**  
**[брой] [Време за среща]**  
**[Място]**

име	електронна поща	Телефонен номер	Подпис

*"Подкрепата на Европейската комисия за представянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, а Комисията не носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация."*



## 8.5. Приложение 5 - Споразумение за обучение

### СПОРАЗУМЕНИЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ

1. Аз (име, фамилия на обучаващия) бях информиран за проекта MOM и разбрах какъв е проектът и какво има за цел да постигне. Съгласявам се да участвам в обучителния курс, предложен от партньорите по проекта.
2. Ще присъствам на обучителните сесии, посветени на проекта за MOM, и ще подкрепя членовете на групата чрез активно участие в обучението. Ще допринеса и ще приема правилата за груповата работа и ще предоставям обратна информация за обучението, както се изисква.
3. Поверителността е много важен аспект на обучителната група. Всеки участник трябва да спазва поверителността на другите членове на групата. Разбирам, че всяка информация, предоставена от мен и от други членове на групата, трябва да остане поверителна.
4. Понякога се правят снимки, за да се докаже, че обучението е извършено. Моля, отбележете "Да" или "Не", за да покажете дали сте добре с това, че сте направили снимката си по време на обучението.


5. I

\_\_\_\_\_ (Име, фамилия, организация)

Ще проведе обучението в *MOM* и ще осигури най-доброто знание в съответствие с програмата за обучение, ще даде конструктивна обратна връзка на обучаемия и ще запази поверителността по отношение на личната информация, предоставена от участниците в обучението.

Обучението по *MOM* започва \_\_\_\_\_, завършва \_\_\_\_\_.

Място и дата: \_\_\_\_\_

Подпис на обучаващия се: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подпис на обучаващия:



## 8.6. Приложение 6 - Информационен лист за учащите

<b>Информационен лист на участниците</b>
Име:
Телефонен номер
Електронна поща:
Етническа принадлежност
Възраст
Какво Ви накара да участвате в курса на MOM?
Колко време сте били безработни?
Каква работа търсите?
Считали ли сте някога за самостоятелна заетост?
Най-високо ниво на образование?
Колко деца имате?
<b>Лице, което трябва да се свърже при спешен случай</b>
<b>Спешен контакт/ телефонен номер</b>



## 8.7. Приложение 7 - Проект МОМ - обобщение на най-добрите практики

Целта на проекта МОМ е да пребори стереотипите и разбирането за периода на майчинство като период на слабост по отношение на кариерното развитие на жените. Като част от интелектуален резултат 1, партньорите по проекта събраха най-добрите практики в областта на заетостта на жените - и по-специално на майките. Целта на изследването е да идентифицира проекти и организации, които предоставят полезна и важна информация, необходима за процеса на разработване на обучителната програма по проекта. 5 партньори събраха общо 23 най-добри практики, инициативи, програми и проекти, които повишават и насърчават пригодността за заетост на жените и майките. Някои от програмите бяха вътрешни- най-добри практики (програми, в които участваха партньорите по проекта), а някои бяха външни( най-добри практики, програми, организирани от трети страни).

### Италия (Piano C)

Инициатива	Описание	Допълнителни детайли
Dai Figli Al Lavoro - Iniziative per favorire l'occupazione delle madri disoccupate <sup>2</sup>	Проект, който помага на безработните майки да напредват в професионалната си кариера.	<a href="http://www.agenzia lavoro.it/lavoratori/donne/Dai_figli_al_lavoro">http://www.agenzia lavoro.it/lavoratori/donne/Dai_figli_al_lavoro</a>
Moms@Work	Услуга за фирми, чиято цел е да предостави съвети и обучение по въпроси, свързани с управлението на майчинството, родителството на работното място, лидерството на жените и баланса между професионалния и личния живот.	<a href="http://momsatwork.it/">http://momsatwork.it/</a>
Job Club	Обучение предлагано в групи, за безработни жени и мъже (7-14 участници).	<a href="http://www.job-club.it/">http://www.job-club.it/</a>
Програма „От фрустрация до удовлетвореност“	Online programme (e.g., webinars and virtual group) to encourage communication, and help clients becoming aware of their needs and potential. Онлайн програма (Уеб-семинари и виртуални групи), за насърчаване на комуникацията и подпомагане на клиентите да осъзнаят своите нужди и потенциал.)	<a href="http://www.KobiecaSila.pl">www.KobiecaSila.pl</a>
Програма eLene4work	European project focusing on soft skills such as communication, teamwork, creativity and entrepreneurship.	<a href="http://elene4work.eu/">http://elene4work.eu/</a>

### Обединено Кралство (Inova Consultancy)

Инициатива	Описание	Допълнителни детайли
EU Return: иновативно обучение и подкрепа за кариерно развитие за жените, които се завръщат на работа	Европейски проект, предлагащ обучение на жени, които се завръщат на работа / самостоятелна заетост след прекъсване на кариерата си.	
Mumpreneurs in Action	Европейски проект, целящ да подкрепи жените предприемачи, които са и майки.	<a href="https://mumpreneursproject.wordpress.com/">https://mumpreneursproject.wordpress.com/</a>

<sup>2</sup> От синове и дъщери до работещи - Инициативи за насърчаване на заетостта на безработни майки



Working Families	Организация, която помага на родителите да намерят по-добър баланс между личния и професионалния си живот.	<a href="https://www.workingfamilies.org.uk/">https://www.workingfamilies.org.uk/</a>
Working Mums Ltd.	Агенция за онлайн работа, свързваща майките и работодателите, които предлагат гъвкаво равновесие между работата и професионалния живот.	<a href="https://www.workingmums.co.uk/">https://www.workingmums.co.uk/</a>
Digital Mums	Организация, фокусирана върху баланса на професионалния живот и предлагаща обучение в областта на социалните медии.	<a href="https://digitalmums.com/">https://digitalmums.com/</a>

### България (International Platform for Citizen Participation)

Инициатива	Описание	Допълнителни детайли
Back to Work	Проект, насочен към младите майки, които са прекъснали кариерата си, за да отглеждат децата си, и през този период са загубили контакти и умения.	<a href="http://www.eucenter.net/en/projects/www.revolutionbg.net?page=1">http://www.eucenter.net/en/projects/www.revolutionbg.net?page=1</a>
JobEase for women	Проект за насърчаване на достъпа до пазара на труда на безработните и дългосрочно безработните жени.	<a href="https://idein.eu/en/project-jobease-for-women-enhancing-unemployed-womens-potential-to-find-a-job-within-the-cbc-ro-bg-region/">https://idein.eu/en/project-jobease-for-women-enhancing-unemployed-womens-potential-to-find-a-job-within-the-cbc-ro-bg-region/</a>
Министерство на труда и социалната политика Агенция по заетостта	Агенцията има проект, целящ да осигури по-добро съчетаване на професионалния и личния живот на родителите.	<a href="https://www.az.government.bg/pages/roditeli-v-zaetost/">https://www.az.government.bg/pages/roditeli-v-zaetost/</a>
Selfinvest	Център за кариерно консултиране, работещ по редица социално отговорни проекти и инициативи, насочени към повишаване на осведомеността относно кариерното консултиране сред младите хора.	<a href="http://www.selfinvest.eu/en/career-counseling.html">http://www.selfinvest.eu/en/career-counseling.html</a>

### Гърция (University of Thessaly)

Инициатива	Описание	Допълнителни детайли
MUPYME	Проект, който насърчава прехода на жените от управлението на домакинството към управлението на МСП.	<a href="http://www.mupymeproject.eu">http://www.mupymeproject.eu</a>
FOREMOST	Проект за анализ на проблемите, пред които са изправени жените по време на усилията им за развитие на предприемачеството в Гърция.	<a href="http://foremost.tuc.gr/en/">http://foremost.tuc.gr/en/</a>
SEEWBAN	Проект, който се фокусира върху жените предприемачи и гарантира на жените всички възможни инструменти за подкрепа, от които се нуждаят.	<a href="http://seewban.eu/">http://seewban.eu/</a>
Mothers in action	Програма за обучение и менторинг, организиране на семинари, работни срещи и групи за подкрепа.	<a href="https://womenontopgroup.wordpress.com/">https://womenontopgroup.wordpress.com/</a>



## Испания (Община Alzira)

Инициатива	Описание	Допълнителни детайли
Програма DANA	Проект, който дава възможност на жените да вземат най-добрите решения за достъп до заетост и предприемачество.	<a href="http://www.fundacionmujeres.es/proyectos/view/dana_empleo_y_emprendimiento_en_igualdad.html">http://www.fundacionmujeres.es/proyectos/view/dana_empleo_y_emprendimiento_en_igualdad.html</a>
Програма PAEM	Програма, насочена към консултиране и подкрепа на предприемачеството.	<a href="http://www.msssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/docs/121002_PROGRAMA_PAEM.pdf">http://www.msssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/docs/121002_PROGRAMA_PAEM.pdf</a>
Taller d'ocupació T'Estime	Програма, осигуряваща обучение и работа за безработни жени в сектори с голямо търсене на работници.	<a href="http://www.idea-alzira.com/testime">http://www.idea-alzira.com/testime</a>
Becas Idea Movilidad	Възможност за двумесечен стаж в компания във Великобритания, Малта или Италия и подобряване на езиковите умения.	<a href="http://www.idea-alzira.com/becas-movilidad-europea">http://www.idea-alzira.com/becas-movilidad-europea</a>
Parent School	Проект, който се фокусира върху неформални и неформални методи за подобряване на компетенциите на домашни помощници за деца в предучилищна възраст.	<a href="http://www.parentschool.eu/">http://www.parentschool.eu/</a>



## 8.8. Приложение 8 - Проект MOM. Резюме на фокус групите

Като част от интелектуален резултат 1 по проект MOM, шестте партньори организираха дискусии със заинтересовани майки, с цел да идентифицират нуждите им преди да се върнат на работа. Фокус групите имаха за цел да идентифицират пречките пред които са изправени майките по време на горепосочения период (преди завръщане на работа). Тази дейност е част от изследването преди разработване на програмата за обучение по проект MOM.

### Участващи организации

България: International Platform for Citizen Participation

Гърция: University of Thessaly

Италия: Piano C and LBV

Испания: IDEA – Municipality of Alzira

Великобритания: Inova Consultancy

Фокус групите бяха организирани между 24 януари и 12 февруари 2018 г. Общо 37 майки участваха във фокус групите. Групите бяха разнообразни по отношение на степента на образование и продължителността на безработицата. Някои участници са били безработни само за 3 месеца, други - повече от 5 години. Възрастовият диапазон на участниците е между 20 и 54 години.

Поради ограничения брой на организирани фокус групи и разнообразните примери, резултатите не ни позволяват да обобщим ситуацията в страните партньори. Общо 37 участници обаче допринесоха за научните ни изследвания, като дадоха на консорциума на проекта важни идеи, по отношение на бариерите пред майките и нуждите от подкрепа които имат, когато решават да се върнат на работа.

Някои прилики при потребностите на майките, участвали във фокус групите.

- Изключителна необходимост, спомената от много от участниците е нуждата от повече възможност за работа на непълен работен ден.
- Често се споменава и необходимостта от гъвкава работа.
- Необходимост от повишаване на квалификацията след бременност и отглеждане на деца. Изискванията на технологиите и приложенията се променят и развиват бързо през годините, поради което е необходимо повишаване на квалификацията след бременност и отглеждане на деца.
- Майките също така идентифицираха необходимостта от намиране на добър баланс между професионалния и личния живот.

Бариерата, която се споменава няколко пъти, е липсата на подкрепа от страна на семейството, която често възпира майките от връщане на работа. Други бариери, възникнали по време на някои от дискусиите, са:

- Високите изисквания на пазара на труда и трудността да се получи възможност за интервю,
- Трудност за намиране на подходяща работа,
- Стереотипи за работещите майки,
- Ниски заплати, поради икономическата криза.

Съществуват някои прилики относно това, което майките във всяка страна смятат, че са придобили по време на майчинството. Повечето от тях съобщават, че са придобили или подобрили следните умения:





- Организационни умения,
- Умения за справяне с множество задачи,
- Емпатия,
- Управление на хора / наставничество.

Налице са няколко разлики в резултатите от националните фокус групи. Имаше няколко теми, които бяха отчетени конкретно в някои страни, но не и в други.

- В доклада за фокусната група в Испания бе отчетено наличието на натиск от страна на връстниците и семейството, да се създадесемейство. Участниците споменаха социалния натиск и натиска на биологичния часовник за създаване и отглеждане на деца.
- Чувството за вина като бариера бе идентифицирано от италианските участници. Това чувство е двукратно: вина пред членовете на семейството, ако майките не прекарват достатъчно време у дома или вина, защото не печелят и не допринасят за финансите на семейството.
- Самооценката се възприемаше различно от различните фокус групи. Докато в Гърция участниците вярват, че ниското самочувствие е свързано с лични проблеми и не е пречка за намиране на работа, в участниците във фокус-групата в Обединеното кралство определиха доверието като ключова необходимост за връщане на пазара на труда. Причината за това може би е, че някои участници от Обединеното кралство принадлежат към уязвима социална група и имат миграционен произход, което ги прави по-малко уверени от местните жители.

Беше интересно и заключението, че като цяло жените, участващи във фокус групите, не считат самостоятелната заетост или предприемачеството за добра опция.

Всички горепосочени констатации относно бариерите и потребностите, идентифицирани от участниците във фокус групите, бяха взети под внимание при подготовката на модулите на учебната програма MOM. Поради разнородните групи и резултати от фокус групите, партньорството отдели специално внимание при разработването на модулите за обучението по MOM, с цел да отговори на нуждите на всички участници, като осигури гъвкавост на организациите за приспособяване на обучителната програма и да създаде всеобхватна и унифицирана програма за обучение.



## 8.9. Приложение 9 - Резюме на доклада за пилотния тренинг

### Въведение

Като част от интелектуален резултат 1 на проекта MOM, координиран от Inova Consultancy, партньорите създадоха обучителна програма, наречена "MOM Training". Програмата е тридневна, по 4 часа всеки ден и се фокусира върху уменията, придобити по време на майчинството, и тяхното приложение в процеса на намиране на работа. Програмата изследва придобития опит, неговото приложение ( управление на проекти, управление на времето, умения за справяне с множество задачи, творчество и т.н.) и има за цел да повиши самочувствието и увереността на майките.

След етапа на проектиране, всеки партньор, участващ в тази дейност, покани безработни майки и майки в отпуск по майчинство да участват в обучението. То бе проведено в пилотна фаза през периода април - май 2018 г. с участието на общо 102 участника.

Пет партньора от консорциума на MOM тестваха програмата за обучение: Piano C (Италия), Inova Consultancy Великобритания), IDEA (Испания), University of Thessaly (Гърция) и IPCP (България).

Партньорите използваха различни канали за достигане до целевата група и за набиране на участници за обучението. Партньорите договориха целевата група на обучението (безработни майки) да включи бременни жени и жени, които понастоящем са в отпуск по майчинство. Целта на това решение бе бременните жени да почерпят опит от майки отглеждащи децата си в момента. Във всяка пилотна държава популяризирането на обучението по MOM бе много добре прието, партньорите получиха общо около 119 регистрации за участие. След обработка на регистрациите, партньорите поканиха заинтересованите жени за участие в обучението. Трудност в организацията на тренинга в Обединеното Кралство, бе липсата на свободно време за майките, която в някои случаи доведе до присъствие на малки деца (в количките) в залата за обучение.

### Тренингът

Фасилитаторите във всяка страна следваха обучителния план, подготвен от Inova и одобрен от всички партньори. Участниците получиха възможност да завършат някои от упражненията у дома като "домашна работа" между сесиите. Включването на домашната работа в учебната програма бе договорено от партньорите по време на срещата в гр. Шефилд, Великобритания през м.февруари 2018 г. Домашните работи са неформални и обучаемите не са задължени да ги изпълняват. Много от обучаемите избраха да завършат домашната си работа. По време на сесиите ключов аспект, полезен за участниците, бяха различните дискуссионни теми.

Всяка сесия започва със следните елементи:

- Оценка на последната сесия
- Правила
- Дневна програма
- Упражнения за „разчупване на леда“

Сесията продължава с работа по предоставените материали и работни листове, с цел постигане на договорените резултати от обучението. Сесиите приключват, с попълване на формуляр за оценка и определяне на датата за следващата сесия.

Планът на обучението предвижда фасилитаторът да има приблизително време за дискусиите и упражненията, както и възможност за следене на времето по време на сесията. Във всяка държава, учителят имаше свобода, да адаптира обучението спрямо нуждите на обучаващите се, както и да промени времето или реда на сесиите, ако сметне това за подходящо. В реална обучителна среда имаме възможност да тестваме, каква част от обучителните материали работят в полза на целите на обучението.

Пилотните сесии бяха организирани както следва:



	<b>Сесия 1</b>	<b>Сесия 2</b>	<b>Сесия 3</b>
<b>Гърция</b>	16 май 2018	17 май 2018	18 май 2018
<b>Италия</b>	8 май 2018	16 май 2018	21 май 2018
<b>Великобритания</b>	19 април 2018	26 април 2018	3 май 2018
	2 май 2018	9 май 2018	16 май 2018
<b>Испания</b>	10 май 2018	16 май 2018	22 май 2018
<b>България</b>	27 април 2018	28 април 2018	29 април 2018

След обсъждане, Inova проведе тренинга в две групи (курс А и курс Б), с цел удовлетворяване на разнообразните потребности на обучаващите се и потребностите на техните деца. Формирането на две по-малки групи осигури и допълнителна възможност за индивидуален подход по време на обучението. В края на всяка сесия участниците бяха поканени да оценят различните аспекти на програмата (напр. логистика, принос за личностното им развитие, качество на учебните материали) по скала от 1 до 5 (1 - неадекватно, 2 - слабо, 3 - средно, 4 - добро, 5 - отлично). Като цяло партньорите получиха много положителна обратна връзка от участниците – преобладават оценките 4-5, рядко 3 много рядко 1-2. Във всички страни-партньори фасилитаторите установиха, че груповата динамика е добра, участниците смятат, че са част от уважавана и сигурна среда, която насърчава активното им участие в програмата.

### **Обобщение и препоръки**

Пилотното обучение по проект MOM бе успешно във всяка партньорска държава и получи положителна обратна връзка от участниците. Фасилитаторите като цяло смятат, че продължителността може да се увеличи на повече от 3 дни, което би позволило на участниците да разгледат по-детайлно всяка тема. На следващия етап от проекта тренинга ще бъде разработен в онлайн вариант, достъпен в края на 2018 г.