

Οδηγός διευκόλυνσης: Σχέδιο εκπαίδευσης και πρόγραμμα μαθημάτων

MOM Maternity Opportunities and Mainstreaming

Ο οδηγός έχει εκπονηθεί από τον εταίρο Inova Consultancy με τη συμβολή
του εταίρου Piano C

Απρίλιος 2018



Πίνακας Περιεχομένων



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτού του εντύπου δεν αποτελεί επικύρωση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις των συντακτών του και μόνο, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών περιέχονται σε αυτό."

Erasmus+ Στρατηγικές Συμπράξεις για εκπαίδευση ενηλίκων
Κωδικός Έργου: 2017-1-IT02-KA204-036691



1. Ιστορικό υπόβαθρο

Το MOM είναι μία σύμπραξη εταίρων από έξι χώρες (Βουλγαρία, Ιταλία, Νορβηγία, Ελλάδα, Ισπανία και Ηνωμένο Βασίλειο) οι οποίοι διαθέτουν εξαιρετική εμπειρία και υψηλές δεξιότητες όσον αφορά την ισότητα των δυο φύλων και την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση. Το έργο MOM εστιάζει στις πολλές δεξιότητες που οι γυναίκες αναπτύσσουν ως μητέρες και στον τρόπο με τον οποίο αυτές οι δεξιότητες μπορούν να ωφεληθούν το χώρο εργασίας τους. Πολλές από αυτές δεν είναι ενήμερες σχετικά με τις δεξιότητες που έχουν αναπτύξει ως μητέρες και το έργο MOM μέσω της εκπαίδευσης θα εξερευνήσει αυτό το θέμα μαζί με τις άνεργες μητέρες.

Οι γυναίκες βρίσκονται συχνά σε μειονεκτική θέση στην αγορά εργασίας όταν δεν δραστηριοποιούνται ενεργά εξαιτίας της μητρότητας και της ανατροφής των παιδιών, και αυτό μπορεί να τις οδηγήσει σε έλλειψη αυτοπεποίθησης και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι μητέρες δεν συνειδητοποιούν πάντα τις επιπρόσθετες δεξιότητες που έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μέσω της ανατροφής των παιδιών. Αυτό με τη σειρά του σημαίνει ότι πολλές γυναίκες δεν προσφέρουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους στην αγορά εργασίας. Το νέο πρόγραμμα μαθημάτων του MOM έχει σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη αυτό το θέμα. Εστιάζει στις επικοινωνιακές δεξιότητες όπου οι εργοδότες χρειάζονται και οι μητέρες έχουν σε αφθονία. Το πρόγραμμα, εξερευνώντας το αντικείμενο αυτό μέσω της εκπαίδευσης, πρόκειται να υποστηρίξει τις μητέρες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας. Επίσης, το έργο δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτο-εκτίμησης των συμμετεχόντων.

Το εκπαιδευτικό πακέτο/πρόγραμμα μαθημάτων αποτελείται από ένα σύνολο οδηγιών και μεθοδολογιών στο πως μπορεί κάποιος να παρέχει εκπαίδευση και περιλαμβάνει μία συλλογή εργαλείων και θεμάτων που συμφωνούν με τις εκπαιδευτικές οδηγίες του έργου MOM που έχουν συμφωνηθεί και συζητηθεί στη συνάντηση σχεδιασμού του προγράμματος τον Φεβρουάριο του 2018. Το εκπαιδευτικό πακέτο θα χρησιμοποιηθεί για την πιλοτική εκπαίδευση από κάθε χώρα-εταίρο. Τα περιεχόμενα του προγράμματος μαθημάτων συζητήθηκαν με λεπτομέρειες στη συνάντηση σχεδιασμού του προγράμματος που έλαβε χώρα στο Σέφιλντ με διοργανωτή τον εταίρο Inova. Οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν από τις ομάδες εργασίας και από την κοινοποίηση των καλών πρακτικών τροφοδότησαν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και την πιλοτική εκπαίδευση MOM. Ο κάθε εταίρος του έργου θα πραγματοποιήσει ένα πιλοτικό πρόγραμμα εκπαίδευσης με τη συμμετοχή 20 άνεργων μητέρων. Το πρόγραμμα



μαθημάτων σκοπεύει να μην αποκλείσει κανέναν και να προσαρμόσει την εκπαίδευση στις ανάγκες των άνεργων μητέρων ανεξαρτήτως του επιπέδου δεξιοτήτων τους.

Η εκπαίδευση MOM θα πραγματοποιηθεί σε 3 τετράωρες εκπαιδευτικές ενότητες (συνολικά 12 ωρών) επιλέγοντας ως τρόπο εκμάθησης τις δια ζώσης συναντήσεις. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής/διοργανωτής θα δώσει μεταξύ των εκπαιδευτικών ενοτήτων εργασίες για το σπίτι, που θα αντιστοιχούν σε 8 ώρες. Η συνολική εκπαίδευση όπως αναφέρεται στην πρόταση του έργου MOM θα διαρκέσει 3 ημέρες. Η πιλοτική εκπαίδευση μέσω της ανατροφοδότησης θα οδηγήσει σε συμφωνία του προγράμματος μαθημάτων του MOM. Ο εταίρος Inova με την υποστήριξη του εταίρου Piano C έχει προετοιμάσει τις εκπαιδευτικές ενότητες για το πιλοτικό πρόγραμμα μαθημάτων περιλαμβάνοντας σχέδια μαθημάτων. Η κάθε εκπαιδευτική ενότητα διαρκεί 4 ώρες. Θα υπάρξει κάποια ευελιξία σε κάποιες ασκήσεις/φύλλα εργασίας λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των εκπαιδευομένων από τις χώρες που συμμετέχουν και τους ποικίλους πολιτισμούς. Το βασικό περιεχόμενο του προγράμματος σπουδών συμφωνήθηκε από όλους τους εταίρους στη συνάντηση που αφορούσε τον σχεδιασμό του.

Θέλοντας να υπάρχει ευχάριστη διάθεση και δημιουργικότητα στις εκπαιδευτικές ενότητες είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να εμπλέκονται σε ομαδική συζήτηση καθώς η μάθηση μεταξύ συναδέλφων θα βοηθήσει την ομάδα να πάει μπροστά. Η συζήτηση πάνω στις εμπειρίες της ζωής τους και στις εμπειρίες από την μητρότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις δεξιότητές τους και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους, **που αποτελούν σημαντικές παραμέτρους για οποιαδήποτε θέση εργασίας.**

2. Επιστημονικό υπόβαθρο του έργου MOM - προετοιμασία από τον εταίρο Piano C

Το ερευνητικό πεδίο του έργου MAAM – άρθρα και έρευνες

Το έργο MAAM γεννήθηκε ως διαίσθηση: «η μητρότητα μπορεί να παρέχει δεξιότητες και εφόδια που κάνει τις μητέρες (και τους πατέρες) δυνατότερους, περισσότερο ανεξάρτητους και αποφασιστικούς. Αυτοί μπορούν να γίνουν πραγματικοί ηγέτες στο σπίτι όπως και στο γραφείο. Η μητρότητα είναι μια προστιθέμενη αξία που έχει δυνατότητες πολλαπλασιασμού των δεξιοτήτων και των ενεργειών. Οι εταιρίες μπορούν να μάθουν να αξιοποιούν αυτή την ικανότητα. Η μητρότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μια περίοδος προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης για τις γυναίκες αλλά και για τους εργοδότες» (από την παρουσίαση των εταίρων του έργου MAAM)

Στην πραγματικότητα, το έργο MAAM προέρχεται από την προσωπική εμπειρία της Riccarda Zezza, συνιδρυτής και ανώτατο διευθυντικό στέλεχος του MAAM. Η Riccarda έχοντας μια σημαντική καριέρα και κατέχοντας τη θέση του διευθυντή επικοινωνίας σε μεγάλες διεθνείς και ιταλικές εταιρίες, όταν βίωσε τη μητρότητα είδε ένα τεράστιο χάσμα μεταξύ του τι συνέβαινε σε αυτήν «στο σπίτι» και στο τι αντιλαμβάνονταν «στη δουλειά». Ένωσε ότι η εμπειρία της μητρότητας της έδινε μεγαλύτερη ενέργεια, δύναμη και δεξιότητες αλλά τίποτα από αυτά δεν «χρησιμοποιούνταν» στη δουλειά επειδή δεν φαινόταν.

Αυτό είναι το σημείο έναρξης του έργου MAAM. Ακολούθησαν αρκετά χρόνια έρευνας και μελετών.

Έρευνα για το έργο MAAM

- Από το 2012 η ομάδα του έργου MAAM διεξάγει έρευνα στις δυνατότητες αξιοποίησης της εμπειρίας της μητρότητας. Μία επισκόπηση στην έρευνα και τη θεωρία του MAAM παρουσιάζεται στο βιβλίο «MAAM – η μητρότητα είναι ένα μεταπτυχιακό» (Bur, 2014), το οποίο δίνει δύναμη σε άντρες και γυναίκες.



- Μελέτες βασισμένες σε έρευνες της νευρολογίας και των επιστημών συμπεριφοράς επιβεβαιώνουν ότι η μητρότητα είναι ένα παράθυρο για την ανάπτυξη του μυαλού παρόμοιο με την περίπτωση που ένα παιδί πηγαίνει στο δημοτικό. Η εμπειρία το να έχεις πολλαπλούς ρόλους αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και την ανάπτυξη της εσωτερικής ισορροπίας.
- Πάνω από 2.000 γυναίκες που έχουν συμμετάσχει στις έρευνες και στις ομάδες εργασίας έχουν επιβεβαιώσει την ανάπτυξη ικανοτήτων ως αποτέλεσμα της εμπειρίας της μητρικής φροντίδας.
- Πάνω από 1.000 διευθυντές που έχουν συμμετάσχει σε σεμινάρια εταιριών έχουν επιβεβαιώσει την αποδοτικότητα της μεθόδου του έργου MAAM που βασίζεται στην ικανότητα να μεταφέρεις με ενεργό τρόπο ενέργεια, πόρους και ικανότητες από το ένα πεδίο στο άλλο.
- Ένα επιστημονικό άρθρο που αφορά τους πρώτους 19 μήνες του έργου του MAAM έχει παρουσιαστεί στο 11ο Colloquio Scientifico sull'Impresa Sociale που οργανώθηκε από το δίκτυο IRIS (το δίκτυο ερευνητών στις κοινωνικές εταιρίες) και αποκαλύπτει το πώς η μητρότητα προσφέρει ενέργεια, δύναμη και ικανότητες στις γυναίκες που τη βιώνουν.
- Το έργο MAAM έχει λάβει επικύρωση από ιταλικούς και ευρωπαϊκούς θεσμούς. Επίσης, συνδέεται με το Νέο Αμερικανικό Ίδρυμα με τον Richard Boyatzis και το Ca' Foscari and Cattolica University, παρουσιάστηκε στο συνέδριο στο Presidenza del Consiglio dei Ministri, συνεργάζεται με την Valeria Fedeli και Titti Di Salvo για θέματα πατρότητας και αναφέρεται στο άρθρο Volta που αφορά την ιταλική γεννητικότητα.
- Η έρευνα συνεχίζεται έως σήμερα με την εμπειρία περισσότερων από 2.500 ενεργών χρηστών από περισσότερες από 30 εταιρίες συμπεριλαμβανομένων των Poste Italiane, Unicredit, Coca, Unipol, Enel.

Οι επιστημονικές ρίζες του MAAM

Οι 4 βασικές θεωρίες από τις οποίες η μεθοδολογία του έργου MAAM προέρχεται, βασίζονται στις βασικές έννοιες:

1. Συγκέντρωση ρόλων
2. Σπάζοντας τα στερεότυπα
3. Δημιουργικότητα
4. Εμπειρική μάθηση

1) ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΡΟΛΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΡΟΛΩΝ

Οι γυναίκες που αισθάνονται στραγγισμένες από ενέργεια φαίνεται να αντιμετωπίζουν μια πιο σαφή επιλογή: ανάμεσα στο να είναι μια καλή μητέρα που είναι παρούσα και υπεύθυνη και μια γυναίκα με δική της ταυτότητα, με χρόνο και προσοχή για κάτι περισσότερο προς το παιδί της. Αυτή η επιβαλλόμενη επιλογή υποστηρίζεται από την παλιά θεωρία της «έλλειψης ρόλων», όπου κάποιος με πολλαπλούς ρόλους ζει σε διαρκή σύγκρουση για το πώς να διαθέσει το χρόνο και την ενέργεια του. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, όταν προσθέτουμε ένα νέο ρόλο (π.χ. μητρότητα) σε μια ήδη υπάρχουσα (αυτή μιας γυναίκας που εργάζεται), η πίτα διαιρείται σε περισσότερες, μικρότερες φέτες. Εάν μια γυναίκα δεν θέλει τα παιδιά της να πάρουν μια μικρότερη φέτα, πρέπει να θυσιάσει κάποιο άλλο ρόλο, περιορίζοντας τον εαυτό της στο να είναι μόνο μητέρα.

Ξεκινώντας από τη δεκαετία του '70, διάφορες μελέτες άρχισαν να διερευνούν τη θεωρία (που αποδείχθηκε αργότερα) ότι η ανάληψη ορισμένων ρόλων έχει πράγματι ένα «συσσωρευτικό» αποτέλεσμα. Τι σημαίνει αυτό ακριβώς; (...) Σημαίνει ότι οι άνθρωποι που παίζουν περισσότερους ρόλους απολαμβάνουν ένα μεγαλύτερο απόθεμα ψυχολογικών πόρων, επειδή αισθάνονται πιο ικανοποιημένοι στη ζωή τους".

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



2) ΣΠΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

"Δυστυχώς, υπάρχουν πολλά στερεότυπα για το φύλο. Σε ποιον από εμάς δεν έχει συμβεί να ακούσουμε ή ακόμα και να πούμε ότι ένας άνθρωπος είναι ανίκανος να μαγειρεύει και να διαχειρίζεται ένα σπίτι και μια γυναίκα να οδηγεί το αυτοκίνητο; (...) Τα στερεότυπα των φύλων ... είναι ύπουλα, διαβρωτικά και πολυάριθμα. (...) Οι παγίδες των στερεοτύπων λειτουργούν σαν κλουβιά: όχι μόνο παγιδεύουν τα θύματα τους, αλλά παγιδεύουν, πάνω απ' όλα εκείνους που τα χρησιμοποιούν για να «κατανοήσουν» τη σχέση τους με τους άλλους (καταδικάζοντάς τους, σε αποτυχία)".

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

Το στερεότυπο είναι ένα κλουβί και θέλετε να βγείτε από τα κλουβιά. Λέγοντας ότι η μητέρα και η εργαζόμενη είναι δύο αντιφατικοί ρόλοι ή λέγοντας ότι «τώρα που είναι μητέρα, δεν νοιάζεται να εργαστεί», αυτό είναι ένα στερεότυπο.

Αλλά μπορείτε να βγείτε από τα κλουβιά.

Έτσι οι ιστορίες ανατρέπονται, οι πριγκίπισσες γίνονται γοητευτικοί πρίγκιπες και η πριγκίπισσα είναι κοιμισμένη. Οι πριγκίπισσες δεν ξυπνούν πλέον από τον βαθύ τους ύπνο με το φιλί του πρίγκιπα, αλλά σώζονται από ένα φιλί ειλικρινούς αγάπης που δίνεται από το την μάγισσα που πλέον δεν είναι κακή (η Angelina Jolie στο Disney's Maleficent)".

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

3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ: ένα νέο είδος ηγεσίας

Η δημιουργία ως μορφή ηγεσίας είναι το μοντέλο της ηγεσίας που αναπτύσσεται μέσω δραστηριοτήτες φροντίδας, δίνει την ικανότητα και το δικαίωμα σε άλλους να αυτο-αναπτυχθούν, αφήνει την ικανότητα της ανάθεσης αρμοδιοτήτων να διαχυθεί, αυξάνει την αυτονομία άλλων στη λήψη αποφάσεων (ειδικά συναδέλφων και συνεργατών).

“Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ είναι πρωταρχικά το ενδιαφέρον της δημιουργίας και καθοδήγησης της νέας γενιάς, αν και υπάρχουν άνθρωποι που λόγω της κακοτυχίας ή αληθινών ευνοϊκών συνθηκών προς άλλες κατευθύνσεις δεν οδηγούνται προς τη απόκτηση απογόνων αλλά σε άλλες μορφές αλτρουιστικού ενδιαφέροντος και δημιουργικότητας που μπορούν να απορροφήσουν την υπευθυνότητά τους ως γονείς (...). Το γεγονός ότι έχουμε ή ακόμα επιθυμούμε την απόκτηση παιδιών δεν επιβεβαιώνει από μόνο του την δημιουργικότητα (...) Μόνο αυτός που με κάποιο τρόπο έχει φροντίσει πράγματα και ανθρώπους και έχει προετοιμάσει τον εαυτό του να βιώσει καταστάσεις ενθουσιασμού και απογοητεύσεων που προκύπτουν από το γεγονός ότι είναι αυτός που δημιουργεί άλλους ή αυτός που παράγει πράγματα και ιδέες από αναγκαιότητα (μόνο αυτός μπορεί να μεγαλώσει σταδιακά το φρούτο των 7 σταδίων). Δεν γνωρίζω πιο κατάλληλη λέξη από αυτή της ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ ” (από τον Erikson, “Identity and the life cycle”)

4. ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Η εμπειρική μάθηση αποτελεί “μία κυκλική και επαναλαμβανόμενη διαδικασία των 4 φάσεων: εμπειρία, παρατήρηση, αφηρημένες έννοιες, πειραματισμός. Συγκεκριμένες εμπειρίες αποτελούν τη βάση για παρατηρήσεις και αντανakλάσεις. Αυτές φιλτράρονται σε αφηρημένες έννοιες από τις οποίες απορρέει έμπνευση για νέες δράσεις. Οι ιδέες με τη σειρά τους ελέγχονται ενεργά και αποτελούν τον οδηγό για νέες εμπειρίες και νέες λύσεις.” (από τους Staron et al., “Life Based Learning. A strength-based approach for capability development in vocational and technical education, Research Project ‘Designing Professional Development for the Knowledge Era’”)



“Η εμπειρική μάθηση είναι η διαδικασία της μάθησης μέσω της εμπειρίας και ορίζεται πιο συγκεκριμένα ως «πρακτική εκμάθηση».

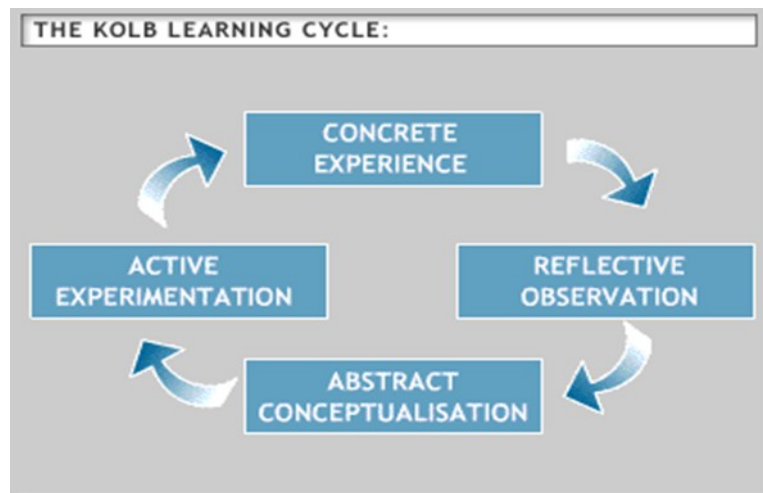
(από τη σελίδα της Βικιπαίδειας στην Εμπειρική μάθηση: https://en.wikipedia.org/wiki/Experiential_learning)

Ο ιδρυτής της Θεωρίας Εμπειρικής Μάθησης (ή ELT) είναι ο David A. Kolb, ο οποίος δημοσίευσε το 1984 ένα βιβλίο με τίτλο "Εμπειρική μάθηση: εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης" (Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1984)

Ξεκινώντας από το βιωματικό έργο των Piaget, Dewey και άλλων, ο Kolb παρέχει ένα ολιστικό μοντέλο όπου το άτομο περνά από συγκεκριμένη εμπειρία σε αντανάκλαστική παρατήρηση, στη συνέχεια σε αφηρημένη εννοιοποίηση και σε ενεργό πειραματισμό. Η εμπειρία και η παρατήρηση είναι οι βασικές ενέργειες για την άσκηση αυτού του τρόπου μάθησης.

Τα καλά νέα? Είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους μάθησης, όπως βλέπουμε στα στατιστικά. >>>>> εικόνα από τη Wikipedia

Μια περαιτέρω εξέλιξη της εμπειρικής μάθησης είναι αυτό που το έργο MAAM ονομάζει "μάθηση βασισμένη στη ζωή": η ίδια η ζωή ως πηγή μάθησης. Σε μεταβαλλόμενες συνθήκες μάθησης που βασίζονται στη ζωή, όπως η μητρότητα, είναι η ίδια η εμπειρία που εξάγει τις ικανότητες και τους πόρους.



ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ MAAM

Το MAAM είναι ένα ψηφιακό πρόγραμμα που οι εταιρίες αγοράζουν για να μετασχηματίσουν την εμπειρία των απασχολουμένων γονέων, δίνοντας την ευκαιρία να αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες που είναι το κλειδί για παραγωγικότητα και επιτυχία. Νέοι γονείς μέσω της πρόσβασης στην πλατφόρμα (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη γονική άδεια), αναπτύσσουν σχετικές, οργανωτικές δεξιότητες καθώς και δεξιότητες καινοτομίας και επιστρέφουν στην θέση εργασίας τους νιώθοντας πιο ισχυροί και περισσότερο δεμένοι ο ένας με τον άλλον.

Με αυτόν τον τρόπο οι εταιρίες αφήνουν “την ισορροπία της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής” και εντρυφούν “στη συνέργεια της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής”, όπου η πηγή των ταλέντων και των πόρων διευρύνεται χάρη στο μοντέλο “της μάθησης βασισμένη στη ζωή”. Περισσότερες γυναίκες θα επιστρέψουν πίσω στην αγορά εργασίας μετά τη μητρική άδεια και θα είναι ισχυρότερες. Η νέα μητέρα μπορεί τώρα να βιώσει την άδεια μητρότητας ως μια περίοδο που θα αναγνωρίζεται ολοκληρωτικά από τους εργοδότες και θα θεωρείται χρήσιμη από επαγγελματικής απόψεως καθώς θα αναπτύσσει περισσότερες δεξιότητες και θα εμπλουτίζει την προσωπικότητά της.

Το χαρτοφυλάκιο των επικοινωνιακών δεξιοτήτων του έργου MAAM

Ο τρόπος εκμάθησης του MAAM βασίζεται σε ένα χαρτοφυλάκιο επικοινωνιακών δεξιοτήτων που περιλαμβάνει ικανότητες χωρισμένες σε τρεις περιοχές:

- Σχετικές ικανότητες
- Οργανωτικές ικανότητες
- Ικανότητες καινοτομίας

Χαρτοφυλάκιο των ικανοτήτων του MAAM



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.

ΠΡΩΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ?

Το μήνυμα βοηθάει τις μητέρες να αλλάξουν την **ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ** τους όσον αφορά τον εαυτό τους ως γυναίκες, μητέρες και εργαζόμενες.

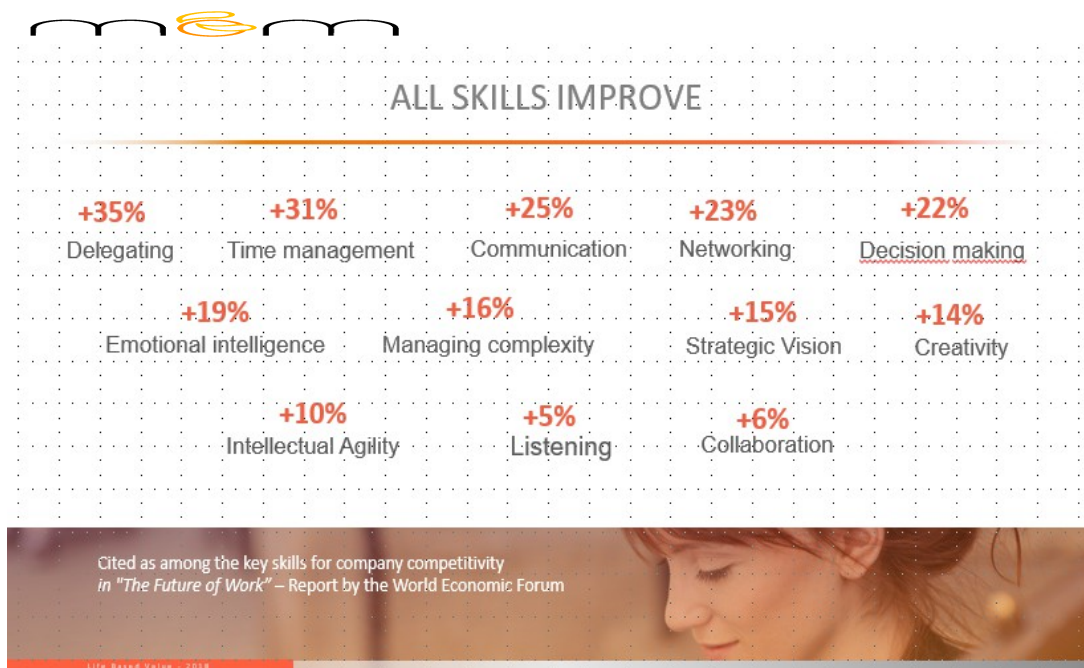
«Είμαι χαρούμενη που είμαι μέρος του προγράμματος στο οποίο η μητρότητα γίνεται για πρώτη φορά ευκαιρία για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.»

«Τώρα αισθάνομαι ότι οι 'μυς' μου είναι δυνατότεροι. Εάν το σκεφτείτε, στην πραγματικότητα δεν χρειαζόμαστε να ζούμε διαφορετικούς ρόλους με διαφορετικό τρόπο, η μοναδικότητα της προσωπικότητάς μου μπορεί (σχεδόν!) εύκολα 'να αξιοποιηθεί καλά' σε όλους τους τομείς της ζωής μου, και αυτή είναι η πραγματική δύναμη.»

«Βλέπω πιο καθαρά πως η μητρότητα και η διαχείριση της οικογένειας στην πραγματικότητα με βοηθάει ακόμα και στην καθημερινή μου ζωή κάνοντας ξεκάθαρες τις δεξιότητες που απέκτησα ως μητέρα.»*

*Όλες οι δηλώσεις αποτελούν πραγματικές καταθέσεις συμμετεχόντων στο έργο MAAM. Κάποιες λέξεις έχουν αλλάξει κατά την επικοινωνία για λόγους σεβασμού της ιδιωτικότητας.

Υπάρχει μία ανάπτυξη στις **ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ: όλες οι δεξιότητες βελτιώθηκαν.**



«Χάρη σε αυτή την εμπειρία εκπαιδεύομαι στην ικανότητά μου για δικτύωση με άλλα μέλη της ομάδας μου.»

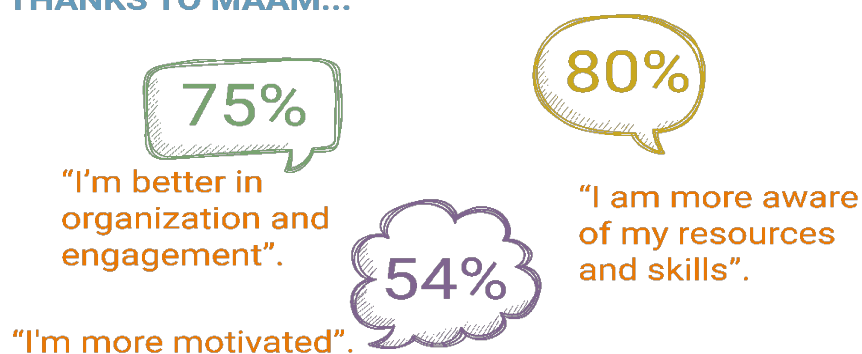
«Έχω δει βελτίωση σε πολλές "πλευρές μου" αυτές τις εβδομάδες: στη διαίσθηση, στην κατανόηση μη φραστικής γλώσσας, στην αναγνώριση, στην κατανόηση, στην πνευματική και φυσική ανθεκτικότητα, στη διαχείριση του άγχους».

«Το να εργάζεται μια μητέρα... αξίζει, ναι, διότι βρίσκει δημιουργικές λύσεις – είναι ανοιχτόμυαλη με ένα αρκετά διαφορετικό μυαλό που επηρεάζεται από την νοοτροπία των παιδιών. Διότι οι μητέρες είναι πάντα το σημείο ισορροπίας στις οικογένειες όπως και στις ομάδες τους.»*

Υπάρχει επίσης περισσότερη **ΕΠΙΓΝΩΣΗ** και περισσότερα **ΚΙΝΗΤΡΑ**, όπως οι συμμετέχοντες λένε...

APPENDIX | highlights 2016

PARTICIPANTS SAY THAT, THANKS TO MAAM...



Source: Survey on the active participants in the program

maam
activates Life Based Learning

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



- Allen T.D., The work and family interface (review of work-family literature). In: S. W. J. Kozlowski (Eds.), The Oxford Handbook of Organizational Psychology, pp.1163-1198. Oxford University Press, 2012.
- Barker R.L., The social work dictionary, (4th Ed.) Washington, DC: NASW Press, 1999.
- Cadinu M., Maass A., Rosabianca A., Kiesner J., Why do women underperform under stereotype threat? Evidence for the role of negative thinking. Psychological Science, Vol.16 No. 7, pp. 572-8, July 2005.
- Crittenden A., If You've Raised Kids, You Can Manage Anything. Gotham Books, New York 2004.
- Donadio A., HRevolution. HR nell'epoca della social e digital transformation, Franco Angeli, 2017.
- Friedman S.D., Greenhaus J.H., Work and Family: Allies or Enemies?, Oxford University Press, 2000.
- Dowling L.C., Mielenz C.C., Mentor Manager, Mentor Parent: How to Develop Responsible People and Build Successful Relationships at Work and at Home. ComCom Books, Moore 2002.
- Ellison K., Il cervello delle mamme. Rizzoli, Milano 2011.
- Erikson E. H., I cicli della vita. Continuità e mutamenti, Armando Editore, Roma, 1999.
- Erikson E. H., Identity and the Life Cycle, New York: International Universities Press, 1959.
- Erkut S., Leadership: What's Motherhood Got to Do with It?. Wellesley Centers for Women, Wellesley College, Wellesley 2006.
- Eurostat, Fertility Statistics, 2017, http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Fertility_statistics.
- Feldman R., Abraham E., Hendler T.C., Shapira-Lichter S.D., Kanat-Maymone Y, Zagoory-Sharona O. (2014), Father's brain is sensitive to childcare experiences, Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America, Vol. 111 No. 27, pp. 9792-9797, 8 July 2014.
- Galinsky E., Ask the Children. Harper Paperbacks, New York 2000.
- Giaccardi C., Magatti M., Generativi di tutto il mondo, unitevi! Manifesto per la società dei liberi, Feltrinelli, 2014.
- Goode W.J., A theory of role strain, American Sociological Review, vol. 25, pp. 483-496, 1960.
- Greenhaus J.H., Allen T.D., Work-Family Balance: A Review and Extension of the Literature, in: J.C. Quick, L.E.Tetrick (Eds.). Handbook of Occupational Health Psychology, (2nd ed.) pp. 265-283, 2011.
- Grzelakowski M., Mother Leads Best. Kaplan Business, 2005.
- Hewlett S.A., Buck-Luce C., West C. (2005), Leadership in Your Midst: Tapping the Hidden Strengths of Minority Executives. Harvard Business Review, November 2005, pp. 74-83.
- Istat, Indagine conoscitiva sull'impatto in termini di genere della normativa previdenziale e sulle disparità esistenti in materia di trattamenti pensionistici tra uomini e donne, Audizione presso l'XI Commissione Lavoro Pubblico e privato della Camera dei Deputati, 2015, http://www.istat.it/it/files/2015/10/A-Audizione-commissione-lavoro-camera_8-ottobre.pdf?title=Normativa+previdenziale+e+disparit%C3%A0+di+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?title=Occupati+e+disoccupati+%28mensili%29+-+31%2Fgen%2F2017+-+Testo+integrale+e+nota+metodologica.pdf.
- Istat, Rapporto annuale 2016, La situazione del paese, Capitolo 3 Le dinamiche del mercato del lavoro: una lettura per generazione, <http://www.istat.it/it/files/2016/05/Ra2016.pdf>
- Kinsley C.H. & Lambert K.G. (2006), The maternal Brain. Scientific American, No. 294, pp. 72-79.
- Kinsley C.H. & Lambert K.G. (2012). Brain and Behavioral Modifications That Accompany the Onset of Motherhood. Parenting: Science and Practice, Vol. 12 No. 1, pp. 74-88.
- Kinsley C.H. & Meyer E. A. (2010). The Construction of the Maternal Brain: Theoretical Comment on Kim et al.. Behavioral Neuroscience, vol. 124, No. 5 2010, pp. 710-714.



- Knowles M., Holton E.F. III, Swanson R.A., Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona, Franco Angeli, 2016.
- Kolb. D.A., Experiential learning. Experience as the Source of Learning and Development. Pearson Education, Upper Saddle River, New Jersey 2015.
- López-Moratalla N., Genes, Brain and Maternal Behaviour. arvo.net (link consulted on 07th May 2017 > [http://arvo.net/uploads/file/ACRE/GenesBrainMaternalBeh%20\(1\).pdf](http://arvo.net/uploads/file/ACRE/GenesBrainMaternalBeh%20(1).pdf)).
- Marks S.R., Multiple role and strain: Some notes on human energy, time and commitment. American Sociological Review, vol. 42, pp. 921-936, 1977.
- Mennino S. F., Rubin B. A., Brayfield A., Home-to-Job and Job-to-home spillover: The impact of company policies and workplace culture, The Sociological Quarterly, 46, 2005.
- Pogliana L., Le donne il management la differenza. Un altro modo di governare le aziende, Guerini e Associati, 2012.
- Rosina A., Zezza R., Generare futuro - Cultura e politiche per tornare ad essere un paese vitale, pp. 7-8, 2016, http://voltaitalia.org/wpcontent/uploads/2016/05/Volta-Paper-03-natalita%CC%80_3-1.pdf.
- Ruderman M.N., Ohlott P.J., Panzer K., King S.N., Benefits of multiple roles for managerial women, The Academy of Management Journal, 2002.
- Save the Children, 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>.
- Siebert S.D., Toward a theory of role accumulation. American Sociological Review, vol. 39, pp. 567-578, 1974.
- Staron M., Jasinski M., Weatherley R., Life Based Learning. A strength based approach for capability development in vocational and technical education, Research Project 'Designing Professional Development for the Knowledge Era', TAFE NSW ICVET with Department of Education, Science and Training (DEST), 2006.
- Taylor S.E., The Tending Instinct: How Nurturing Is Essential to Who We Are and How We Live. Times Books, New York 2000.
- Updegraff J.A. (2000) Biobehavioural Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight. Psychological Review, Vol. 107, No. 3, pp. 411-429.
- Vitullo A., Zezza R., Maam. La maternità è un master che rende più forti uomini e donne, BUR, 2014. World Economic Forum, The Global Gender Gap Report 2016, <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2016/economies/#economy=ITA>.



3. Σημειώσεις για τον διοργανωτή/εκπαιδευτή

Ο ρόλος σου ως εκπαιδευτής είναι να διευκολύνεις την εμπλοκή και τη μάθηση των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα εκπαίδευσης MOM. Να υπενθυμίσουμε ότι αναμένεται να μοιραστείς αξίες αποτελεσματικής αρωγής που περιλαμβάνουν:

- * Ακρόαση: ενεργητική και παθητική ακρόαση
- * Ερωτήσεις: επιβεβαίωση παρουσίας του κάθε σταδίου και ότι οι εκπαιδευόμενοι είναι έτοιμοι για το επόμενο στάδιο
- * Προκλήσεις: προκλητικά στερεότυπα και διακρίσεις
- * Το να μοιράζεσαι: ενθαρρύνοντας τη συζήτηση, να μοιράζεσαι τις εμπειρίες και τη δυναμική της ομάδας
- * Αξιολόγηση: εκτίμηση κάθε συμμετέχοντα και αξιολόγηση το τι αυτοί συμβάλλουν στην ομάδα

Χρειάζεται να υπάρξει συνοχή στην εκπαίδευση προσφέροντας κάποια ευελιξία σε συγκεκριμένες ασκήσεις, για παράδειγμα στις ασκήσεις που γίνεται προσπάθεια να σπάσει ο πάγος. Τα αποτελέσματα της εκμάθησης για τις τρεις ενότητες και οι ικανότητες που καλύπτονται θα πρέπει να είναι αυτές που έχουν συμφωνηθεί στη συνάντηση του Σέφιλντ. Το πρόγραμμα θα ενσωματώσει στοιχεία-κλειδιά από το πρόγραμμα μαθημάτων του MAAM μαζί με τις καλύτερες πρακτικές ασκήσεις που έχουν μοιραστεί οι συμμετέχοντες και τα νέα φύλλα εργασίας που έχουν δημιουργηθεί ως αποτέλεσμα των θεμάτων που έχουν προκύψει από τις ομάδες εργασίας του MOM. Οι ενότητες είναι ένας συνδυασμός γραπτών εργασιών, δημιουργικών δραστηριοτήτων και χρήσης της τεχνολογίας. Όλες οι ενότητες θα τελειώνουν δίνοντας επιπλέον δραστηριότητες στους εκπαιδευόμενους ως εργασία για το σπίτι. Κάποια από τις εργασίες για το σπίτι θα απαιτούν οι εκπαιδευόμενοι να έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακό υλικό, το οποίο θα συνδέεται με συγκεκριμένα θέματα. Άλλες εργασίες για το σπίτι μπορεί να είναι φύλλα εργασίας που πρέπει να συμπληρωθούν πριν την επόμενη ενότητα. Η εργασία για το σπίτι μπορεί επίσης να συνδέεται με την εύρεση εργασίας και να συμπεριλάβει τους εκπαιδευόμενους να διερευνήσουν και να κάνουν αίτηση σε κατάλληλες θέσεις εργασίας. «Δημιουργικότητα», «Επικοινωνία» και «Επίγνωση» είναι απλά τρεις ικανότητες-κλειδιά που επισυνάπτονται στο πρόγραμμα και στην έρευνα που διεξάγεται και δείχνουν πόσο σημαντικά είναι στην προώθηση των δεξιοτήτων απασχολησιμότητας.

Η λίστα με τις ικανότητες που έχουν συμφωνηθεί (μερικές από τις οποίες προέρχονται από το χαρτοφυλάκιο δεξιοτήτων του έργου MAAM, με την προσθήκη νέων δεξιοτήτων) είναι οι εξής:

- **Σχετικές δεξιότητες** – περιλαμβάνουν ενσυναίσθηση, αποτελεσματική ακρόαση, συνεργασία και επικοινωνία
- **Οργανωτικές δεξιότητες** – περιλαμβάνουν λήψη αποφάσεων, διαχείριση χρόνου, εξουσιοδοτημένη και σύνθετη διαχείριση, αποτελεσματικότητα
- **Καινοτόμες δεξιότητες** – περιλαμβάνουν δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων, καινοτομία, πνευματική ευστροφία

Όλα αυτά συγκεντρωτικά βελτιώνουν την ατομική εργασία για ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ανάμεσα στα παραπάνω ένα εύρος πρόσθετων ικανοτήτων μπορεί να καλυφθεί περιλαμβάνοντας διανοητική ευελιξία (ή πνευματική ευστροφία), ανάληψη κινδύνου, αυτεπίγνωση, ανθεκτικότητα, θάρρος, αφηγηματικότητα και διαπραγμάτευση.



Δείγμα των στοιχείων αυτών περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα εκπαίδευσης. Τα παραδείγματα που αφορούν το 'σπάσιμο του πάγου' ή εναλλακτικές κατάλληλες ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως συμφωνήθηκε στη συνάντηση για το σχεδιασμό των μαθημάτων. Οι ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου μπορούν επίσης να ονομαστούν ως ασκήσεις για ζέσταμα. Αυτές που δίνονται στον παρόν οδηγό είναι για καθοδήγηση. Ένα εύρος από κατάλληλες ασκήσεις για ζέσταμα μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο και πολλές σχετικές πηγές είναι δωρεάν και διαθέσιμες. Οι ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου που θα επιλεγθούν από τον εκπαιδευτή/διοργανωτή θα πρέπει να συνδεθούν με τα μαθησιακά αποτελέσματα και με τις ανάγκες της ομάδας. Την πρώτη εβδομάδα θα πρέπει να γίνει μία επισκόπηση του έργου MOM και πώς αυτό έχει αναπτυχθεί από το πρόγραμμα μαθημάτων του MAAM. Μοιραστείτε το πρόγραμμα του μαθήματος με όλους τους συμμετέχοντες και ελέγξτε για όποιες ατομικές απαιτήσεις υπάρχουν. **Οι βασικές ασκήσεις που συσχετίζονται με τις ικανότητες θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν από όλους τους εταίρους.**

Οι ακόλουθες σελίδες περιλαμβάνουν 3 σχέδια μαθήματος και ακολουθούνται από σημειώσεις του εκπαιδευτή για να υποστηρίξουν την παράδοση των εκάστοτε ενοτήτων.

4. Εκπαιδευτική Ενότητα 1 ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – Εκπαίδευση MOM για άνεργες μητέρες

Η Εκπαιδευτική Ενότητα 1 περιλαμβάνει: Σχετικές δεξιότητες - συνεργασία, ικανότητες ακρόασης, επικοινωνία και ενσυναίσθηση

- Άσκηση για να σπάσει ο πάγος
- Οφέλη δουλεύοντας σε μία ομάδα. Συμφωνητικό ομάδας
- Άσκηση αυτο-αξιολόγησης
- Εισαγωγή στο πρόγραμμα μαθημάτων του MOM και στο υπόβαθρο του έργου (περιλαμβάνοντας το επιστημονικό υπόβαθρο του MAAM)
- Επικοινωνιακές δεξιότητες που ΉΔΗ ΕΧΕΙΣ ως μητέρα και χρειάζονται για την απασχόληση
- Εμπόδια που συνήθως αντιμετωπίζεις ως εργαζόμενη μητέρα, μερική επίγνωση από τον 'κίνδυνο των στερεοτύπων' και οι 4 τρόποι για να τους ξεπεράσεις: 1) αυτο-επιβεβαίωση (αλλάζοντας τις σκέψεις από τα στερεότυπα σε μία ευρύτερη άποψη πχ τα όνειρά σου, η ταυτότητά σου...), 2) παρουσίαση του ρόλου των μοντέλων (όπου ξεπερνάει τα στερεότυπα πχ μια μάνατζερ μητέρα), 3) μειώνοντας τα εμπόδια μέσω μιας ομάδας-κοινότητας (το οποίο θα πραγματοποιηθεί μέσω του e-campus), 4) προσθέτοντας νέες πληροφορίες όπου θα κάνουν τον συμμετέχοντα να ενημερωθεί για τα στερεότυπα
- Αναγνώριση των υπάρχοντων δεξιοτήτων μας, αρετές και επιτεύγματα
- Αναγνώριση των δεξιοτήτων μας ως μητέρες. Ποιες από τις προηγούμενες δεξιότητες συγκεκριμένα αποκτήσατε μέσω της μητρότητας;
- Τι είναι αυτοπεποίθηση και τι τη χρειαζόμαστε;
- Μητρικό ένστικτο, αυτοπεποίθηση ως μητέρα
- Αναγνώριση των δεξιοτήτων μας ως μητέρες
- Σημαντικότητα των δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Χαρτογράφηση του νου - Τι είναι σημαντικό για εσένα;
- Αναγνωρίζοντας τι μας κάνει ευτυχισμένες
- Εργασία για το σπίτι/να συμφωνηθεί επιπρόσθετη εργασία – σύνδεση αυτής με τη διαχείριση του χρόνου



- Αξιολόγηση της ενότητας και ανατροφοδότηση

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά το τέλος αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα:

- Συμβάλλουν στο συμφωνητικό της ομάδας και στη συνεργασία με τους συναδέλφους
- Εμπλακούν σε ομαδική συζήτηση και στην ενεργητική ακρόαση
- Τους έχει παρουσιαστεί το πρόγραμμα μαθημάτων του MOM
- Κατανοήσουν τον σκοπό της εκπαίδευσης και τα οφέλη
- Κατανοήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για την απασχόληση
- Αναγνωρίσουν τις δεξιότητες που απέκτησαν ως μητέρες
- Ολοκληρώσουν την αξιολόγηση των δικών τους επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- Κατανοήσουν τα εμπόδια το να είσαι μια εργαζόμενη μητέρα
- Διερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους
- Δημιουργήσουν ένα βασικό “χάρτη του νου”
- Διερευνήσουν και μοιραστούν τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης τους
- Εξερευνήσουν την ανθεκτικότητά τους
- Εξερευνήσουν τη λήψη αποφάσεων ως δεξιότητα
- Αναπτύξουν τις δεξιότητες επικοινωνίας

Εξοπλισμός/ Υλικά: Παρουσιολόγιο εκπαιδευομένων (οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να υπογράψουν ως απόδειξη), αιτήσεις συμμετοχής, προτζέκτορας, φορητός υπολογιστής, παρουσιάσεις powerpoint, πίνακας παρουσιάσεων/σεμιναρίου, χαρτί και στυλό για πίνακα παρουσιάσεων, χαρτί και στυλό για εκπαιδευόμενους, χαρτιά A4, έγχρωμα στυλό, περιοδικά, κόλλα, ψαλίδια, έντυπα αξιολόγησης, φύλλα εργασίας που έχουν συμφωνηθεί.

Η ενότητα 1 έχει ως στόχο να διερευνήσει τους πολλαπλούς ρόλους της μητέρας (το να είναι μητέρα και παράλληλα φίλη, κόρη, γυναίκα, ένα πρόσωπο που αναζητάει ένα νέο βήμα στην καριέρα της ή που αναζητά εργασία για πρώτη φορά) και να παρέχει στο συμμετέχοντα ΕΝΕΡΓΕΙΑ και ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ.

Το βασικό μήνυμα του προγράμματος είναι:

- 1) η μητέρα να έχει πολλαπλούς ρόλους,
- 2) το να είσαι μητέρα μέσω της καθημερινής φροντίδας του παιδιού αποτελεί μια καθημερινή εκπαίδευση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων σου,
- 3) παρατηρώντας τον εαυτό σας, σας επιτρέπει να γνωρίσετε τις δεξιότητες σας και η επίγνωση των δεξιοτήτων σας είναι ένας καλός τρόπος να ενεργοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητες της βιωματικής μάθησης.



Εκπαιδευτική Ενότητα 1 Σχέδιο μαθήματος *** ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ – ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ***

Χρόνος	Εκπαίδευση	Περιεχόμενο	Διάρκεια (σε λεπτά)	Υλικά/ Σχόλια
9.20 9.30 – 9.40 9.40 – 9.50	Εγγραφές Συστάσεις	Οργάνωση και προετοιμασία χώρου αιτήσεις συμμετοχής και παρουσιολόγιο Συστάσεις του εκπαιδευόμενου και των εκπαιδευόμενων. Πως αισθάνεστε σήμερα; (πχ. ενθουσιασμένος, αγχωμένος)	10 10	Πίνακας παρουσιάσεων/χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων/στυλό Αιτήσεις συμμετοχής και παρουσιολόγιο, στυλό Αυτό είναι για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αισθανθούν άνετα στο χώρο εκμάθησης. Δεν σημαίνει ότι πρέπει να είναι μια μεγάλη συζήτηση. Απλά κινηθείτε γύρω γύρω και οι εκπαιδευόμενοι θα πουν τα ονόματά τους και πώς αισθάνονται...απλά δύο προτάσεις (οι χρόνοι μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τον αριθμό της ομάδας)
9.50 – 10.05	Αξιολογώντας τα επίπεδα αυτοπεποίθησής. Γιατί είναι η αυτοπεποίθηση σημαντική;	Jelly baby exercise	15	Συζήτηση ομάδας/σύσφιξη σχέσεων της ομάδας. Πριν από την εισαγωγή της εκπαίδευσης MOM αφήστε τους εκπαιδευόμενους να μάθουν ότι θα κάνουμε μία γρήγορη άσκηση για να σπάσει ο πάγος όπου θα αξιολογήσουμε τα επίπεδα αυτοπεποίθησης καθώς αυτό είναι ένα αντικείμενο που θέλουμε να καλύψουμε. Πού βλέπεις τον εαυτό σου στο δέντρο της αυτοπεποίθησης; Χρωμάτισε ένα από τα «μωρά ζελεδάκια» (δες σχετική άσκηση) για να δείξεις το επίπεδο αυτοπεποίθησης. Χαμηλή; Μεσαία; Υψηλή; Επιλέγεις. Χρωματιστά στυλό. Πεδίο-κλειδί – η αυτοπεποίθηση να ενσωματωθεί στη συζήτηση και να δουλεutsί στην ομάδα, συνεργασία – σύνδεση με τα προηγούμενα.
10.05 – 10.25	Παρουσίαση με PowerPoint	Πληροφορίες, εισαγωγή για το έργο MOM με βίντεο από το έργο MAAM, υπόβαθρο του έργου, εταίροι,	20	Προτζέκτορας, υπολογιστής, παρουσίαση. Ανοίξτε την παρουσίαση του PowerPoint για να χρησιμοποιηθεί για αναφορά και εισαγωγή στο έργο. Δείξτε το βίντεο του έργου MAAM και συζητήστε την

		οργάνωση των εκπαιδευτικών ενοτήτων κλπ. Ιστορικό του έργου ΜΑΑΜ και πώς το νέο πρόγραμμα μαθημάτων ΜΟΜ αναπτύσσεται. Σημαντικότητα του μητρικού ενστίκτου. Ακολουθεί συζήτηση, ερωτήσεις & απαντήσεις, και κάποιες εμπειρίες που έχουν μοιραστεί.		επιστημονική ένδειξη πίσω από την εκπαίδευση. https://www.youtube.com/watch?v=0bFg2WldLOM&t=13s Επίσης ως μέρος της συζήτησης, ο εκπαιδευτής να αναφέρει τις ομάδες εργασίας και πώς το έργο ΜΟΜ έχει συμβουλέψει τις μητέρες στις άλλες χώρες εταίρους. Συζητήστε κάποια από τα αποτελέσματα, για παράδειγμα στην περίπτωση του εργαζόμενου γονέα τα αισθήματα ενοχής όταν αφήνεις τα παιδιά. Δυσκολίες στην εύρεση κατάλληλης και ευέλικτης απασχόλησης ή μερικής απασχόλησης.
10.25 – 10.35	Κανόνες και σύμφωνα μάθησης	Η ομάδα εφαρμόζει τους κανόνες, συμφωνίες πχ κινητά σε σίγαση, το να σέβεται τους άλλους κλπ.	10	Κοινοί κανόνες ή ετοίμασε έναν κανόνα εκ των προτέρων (δες αυτό που προστέθηκε στο πρόγραμμα μαθημάτων).
10.35 – 11.00	Συζήτηση που αφορά τις δεξιότητες που χρειάζονται για την απασχόληση. Συζήτηση που αφορά τις δεξιότητες που έχουμε στην ομάδα ήδη ως μητέρες. Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να ξεκινήσουν να αντιστοιχούν τις δεξιότητες.	Ομαδική συζήτηση. Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε δύο ομάδες και δώστε τους χαρτιά από τον πίνακα παρουσιάσεων με τις λέξεις «δεξιότητες που ήδη έχεις ως μητέρα» στη μία πλευρά και «δεξιότητες για απασχόληση» στην άλλη (ή έναν τίτλο με «επικοινωνιακές δεξιότητες που ήδη έχεις ως μητέρα και που στην πραγματικότητα βοηθά την απασχολησιμότητα» στη μέση). Ως ομάδα πρέπει να σκεφτούν για τις δεξιότητες κλειδιά που χρειάζονται και να τα γράψουν στο χαρτί.	25	Χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων Στυλό για πίνακα παρουσιάσεων Πρόταση του εκπαιδευτή – να δείξει το ακόλουθο βίντεο στο τέλος της άσκησης καθώς θα είναι ενδιαφέρον να δουν οι γυναίκες τι έχουν προσεγγίσει. https://youtu.be/_FcD2Vw39po Βίντεο από το ΠΟΦ (Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ) Το βίντεο του ΠΟΦ δείχνει την αλλαγή από τις εικόνες των δεξιοτήτων στις εικόνες της μητρικής φροντίδας παρουσιάζοντας το μήνυμα: ΑΥΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ! ΚΑΙ ΕΣΥ ΗΔΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΕΣΑΙ ΣΕ ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ (επειδή το σύνθημα είναι ΤΟΣΟ διαφορετικό)!
11.00 – 11.15	Ανατροφοδότηση	Ένας εθελοντής να πάρει ανατροφοδότηση από κάθε ομάδα	15	
11.15	Συζήτηση γύρω από τις	Αξιολόγηση επικοινωνιακών	15	Φύλλο εργασίας

– 11.30	επικοινωνιακές δεξιότητες	δεξιότητων Σημασία της αναγνώρισης των δεξιοτήτων μας ως μητέρες. Άσκηση με τις ατομικές επικοινωνιακές δεξιότητες. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη λίστα που έχουμε ήδη συμφωνήσει, δες το πρώτο σχόλιο σε αυτό το αρχείο.		Άσκηση εύρεσης δεξιοτήτων ● Παράδειγμα μιας δεξιότητας – χρησιμοποιώντας το βίντεο ΠΟΦ ● Βρες μια ιστορία όπου στο μυαλό σου δείχνει να χρησιμοποιείς αυτή τη δεξιότητα (πχ ενσυναίσθηση. Ερώτηση: Ένωσα ότι ένιωσα ενσυναίσθηση όταν...). ● Ποια είναι τα προσωπικά σου τεχνάσματα που σε βοηθούν να χρησιμοποιείς αυτή την ικανότητα; ● Ποια η γνώμη σου στο να αναπαράγεις αυτά τα τεχνάσματα σε διαφορετικό πλαίσιο;
11.30 – 11.40	Το να είσαι δημιουργικός Mind mapping. Συζήτηση με το τι κάνει εμάς να έχουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και πως παρουσιάζουμε τους εαυτούς μας θετικά	Ζωγράφισε τον εαυτό σου στη μέση του χαρτιού, χρησιμοποίησε περιοδικά ώστε να βρεις πράγματα που σου δίνουν αυτοπεποίθηση και κοίτα πώς μπορείς να παρουσιάσεις τον εαυτό σου θετικά για απασχόληση.	10	Χαρτί, έγχρωμα στυλό. Περιοδικά, κόλλα, ψαλίδια Παρουσιάζοντας τον εαυτό σου θετικά – Εστίασε στη δημιουργικότητα που κάθε μέρα χρησιμοποιείς με τα παιδιά σου και πώς τη χρησιμοποιείς ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ. Σκέψου τις δεξιότητες που χρησιμοποιείς.
11.40 – 11.50	Ανατροφοδότηση	Οι εκπαιδευόμενοι να λάβουν ανατροφοδότηση από την προηγούμενη άσκηση	10	
11.50 – 12.05	Σημασία των δεξιοτήτων επικοινωνίας Συζήτηση ομάδας	Πως επικοινωνούμε με τα παιδιά μας, πως επικοινωνούμε με τον εξωτερικό κόσμο	15	Φύλλο εργασίας με δεξιότητες επικοινωνίας Τα 4 βασικά στοιχεία επικοινωνίας: 1. Λέξεις (εικόνα: αλφαβήτα) 2. Τόνος φωνής (εικόνα: στόμα) 3. Χειρονομίες (εικόνα: χέρια) 4. Εκφράσεις προσώπου (εικόνα:

				πρόσωπο) Εστίασε στους ισχυρούς τρόπους που εκπαιδεύεις τα παιδιά σου (για παράδειγμα με ένα μωρό χρησιμοποιείς το βλέμμα, τις χειρονομίες, τη φωνή επειδή δεν μπορεί να μιλήσει, χρησιμοποιείς άλλους διαύλους εκπαίδευσης) - μετά τα σημειώνεις. Στη συνέχεια σκέψου πώς μπορείς να παρουσιάσεις τον εαυτό σου στον κόσμο. Οδηγίες για εκπαιδευτές: Σχεδίασε τις εικόνες στη μία σελίδα του χαρτιού παρουσίασης: χέρια, μάτια, στόμα, πρόσωπο. Χρησιμοποίησε τα για να καθοδηγήσεις τη συζήτηση.
12.05 – 12.20	Διάλειμμα/ γεύμα		15	
12.20 – 12.30	Εμπόδια που αντιμετωπίζεις ως εργαζόμενη μητέρα	Εμπόδια που συναντάς ως εργαζόμενη μητέρα και εμπόδια που μπορούν να ξεπεραστούν. Δημιουργία λίστας με τα δικά μου εμπόδια.	10	Η εν λόγω άσκηση χρησιμοποιείται ως μία άσκηση που μετατρέπει τα αρνητικά στοιχεία σε θετικά. Δώσε μια πρακτική άσκηση πχ. καταγράψτε τα εμπόδια. Μετά ξανάγραψέ τα σαν να μην υπάρχουν άλλα εμπόδια. Εάν παρέχουμε ένα πρακτικό παράδειγμα επανάληψης του γραψίματος θα είναι ευκολότερο.
12.30 – 12.45	Ξεπερνώντας τα εμπόδια Ανθεκτικότητα	Εμπόδια που φαίνονται στο βίντεο MAAM. Ανθεκτικότητα	15	Συζήτηση στο πως θα εξελιχθούμε ώστε να κάνουμε την καριέρα μας να αλλάξει θετικά και να δείξουμε τις πολλές δεξιότητες που μας προσφέρει η μητρότητα – το μοιραζόμαστε αυτό με άλλους.
12.45 – 12.55	Άσκηση για το σπίτι – σύνδεση με τη διαχείριση χρόνου	Συζήτηση για την άσκηση για το σπίτι	10	Φύλλα εργασίας και βιβλίο καταγραφής ατομικών εργασιών για το σπίτι – επεξήγηση γιατί αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης MOM. Ενθάρρυνση συμμετεχόντων να είναι δραστήριοι στην εύρεση θέσης εργασίας. Αυτή η εβδομάδα είναι για στοχαστική εξάσκηση και αφήγηση ιστοριών. Ζήτησε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν ένα στοχαστικό άρθρο ανάμεσα στο τώρα και στην επόμενη ενότητα για να δείξουν τις

				δεξιότητες που χρησιμοποιούν ως μητέρες. Ανάπτυξης αυτοεπίγνωσης, οι εκπαιδευόμενοι να σκεφτούν για αυτά όπως συμβαίνουν.
12.55 – 13.15	Στοχαστική εξάσκηση– άσκηση με κύκλους	Άσκηση του κύκλου ζωής (ή η άσκηση του κύκλου στους διαφορετικούς ρόλους που έχουμε)	20	Φύλλο εργασίας με την άσκηση των κύκλων ζωής ή το φύλλο εργασίας με τους κύκλους από τον εταίρο Ρίανο C. Χρησιμοποιώντας τη στοχαστική εξάσκηση σκέψου όλες τις δεξιότητες που έχεις αναπτύξει στη ζωή σου και τοποθέτησε αυτές σε έναν κύκλο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δεξιότητες, αρετές και επιτεύγματα αλλά και δεξιότητες που έχεις ως μητέρα. Τελείωσε την ενότητα ανακοινώνοντας την ποικιλία δεξιοτήτων που υπάρχουν στο χώρο. ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ Έλλειψη ρόλων > Η παλιά θεωρία της "έλλειψης ρόλων" που ισχυρίζονταν ότι κάποιος με πολλαπλούς ρόλους ζει σε συνεχή σύγκρουση για το πώς να διαθέσει το χρόνο και την ενέργειά του. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, όταν προσθέτουμε ένα νέο ρόλο (π.χ. μητρότητα) σε μια υπάρχουσα κατάσταση (αυτή της γυναίκας που εργάζεται), η πίτα του χρόνου διαιρείται σε περισσότερες, μικρότερες φέτες. Αν μια γυναίκα δεν θέλει τα παιδιά της να πάρουν μια μικρότερη φέτα, πρέπει να θυσιάσει κάποιο άλλο ρόλο, περιορίζοντας τον εαυτό της να είναι απλώς μητέρα». (μετάφραση από τους Vitullo A., Zezza R., Maam, La maternità è un master che rende più forti uomini e donne, BUR, 2014) Είναι αυτή η σωστή προοπτική; ΟΧΙ. "Ξεκινώντας από τη δεκαετία του '70, διάφορες μελέτες άρχισαν να διερευνούν τη θεωρία (που αποδείχθηκε αργότερα) ότι η ανάληψη ορισμένων ρόλων έχει πράγματι ένα «συσσωρευτικό» αποτέλεσμα. Τι σημαίνει αυτό ακριβώς; (...) Σημαίνει ότι οι άνθρωποι που παίζουν περισσότερους

				ρόλους απολαμβάνουν ένα μεγαλύτερο απόθεμα ψυχολογικών πόρων, επειδή αισθάνονται πιο ικανοποιημένοι στη ζωή τους". (μετάφραση από τους Vitullo A., Zezza R., Maam, La maternità è un master che rende più forti uomini e donne, BUR, 2014). Μήνυμα: η αλλαγή της προοπτικής αλλάζει τα πάντα και ό, τι θεωρείτε ως εμπόδια, όπως και οι πολλοί σας ρόλοι ως υπάλληλοι, ως μητέρα, ως εργαζόμενος στο παρελθόν ή στο μέλλον, είναι πράγματι μια από τις πιο πολύτιμες πηγές της κρυμμένης δύναμης και της ενέργειας σας. Οποιαδήποτε άσκηση επιλεγεί, η άλλη θα πρέπει να δοθεί ως άσκηση για το σπίτι.
13.15 – 13.25	Αξιολόγηση της ενότητας και ανατροφοδότηση. Τι έχετε μάθει;	Ατομική αξιολόγηση χρησιμοποιώντας έντυπα που έχουν συμφωνηθεί.	10	Εκτυπωμένα έντυπα αξιολόγησης. Συμπλήρωση των εντύπων αξιολόγησης. Ο εκπαιδευτής υποστηρίζει τους συμμετέχοντες ανάλογα με τις ανάγκες τους.
13.25 – 13.30		Υπενθύμιση της επόμενης ενότητας	5	Υπενθύμιση της επόμενης ενότητας και επιβεβαίωση της εργασίας για το σπίτι
13.30	Κλείσιμο	Σύνολο 4 ωρών =240 λεπτά		

Εκπαιδευτική Ενότητα 1 – Σημειώσεις εκπαιδευτή για υποστήριξη της παράδοσης των μαθημάτων

Προετοίμασε το χώρο και οργάνωσε το PowerPoint για να δείξεις το υλικό που συσχετίζεται με την ενότητα. Για αυτή την ενότητα θα χρειαστείς επίσης την παρουσίαση και το βίντεο του MAAM και τα επιστημονικά στοιχεία από το έργο MAAM (το οποίο είναι διαθέσιμο στην αρχή του οδηγού των εκπαιδευτών).

Κατά τη διάρκεια της πρώτης ενότητας, οι συμμετέχοντες θα συστηθούν μεταξύ τους ώστε να μειωθεί η νευρική κατάσταση και να ξεκινήσουν να εμπλέκονται στη δυναμική της ομάδας. Θα ήταν καλό να μοιράζονταν κάποιες λεπτομέρειες από τη ζωή τους μεταξύ τους, δηλαδή πόσα παιδιά έχουν, τις ηλικίες τους κλπ. Αυτό θα βοηθήσει να αλληλοεπιδράσουν και να καλύψει τα μαθησιακά αποτελέσματα που αφορούν την εργασία σε ομάδα. Επίσης θα



βοηθήσει τις συζητήσεις οι οποίες θα διαμορφώσουν μέρος της συνολικής παράδοσης των ενότητων. Ο εκπαιδευτής/διοργανωτής θα συστηθεί και θα δώσει λεπτομέρειες από την εμπειρία του στη δουλειά ή για τα ενδιαφέροντά του. Μετά τις συστάσεις, τα **έντυπα εγγραφής** θα πρέπει να συμπληρωθούν αφού πραγματοποιηθεί η **άσκηση Jelly Baby** που θα βοηθήσει στην εδραίωση της αυτοπεποίθησης στην ομάδα. Συζητήσε γιατί η αυτοπεποίθηση είναι σημαντική στο χώρο εργασίας. Μοιράσου εμπειρίες και ιδέες που αφορούν στο πως θα βελτιωθεί η αυτοπεποίθησή μας.

Στην πρώτη ενότητα θα παρουσιαστεί το πρόγραμμα. Ενημέρωσε τους συμμετέχοντες ότι είναι ένα πιλοτικό πρόγραμμα με σκοπό να σχεδιαστεί το πρόγραμμα μαθημάτων του MOM. Εξηγήστε το υπόβαθρο και το ιστορικό του MAAM, καθώς και τον τρόπο που το πρόγραμμα των μαθημάτων του MAAM έχει αναπτυχθεί. Δείξε το βίντεο που έχει συμφωνηθεί. Ο κάθε εκπαιδευτής μπορεί να δώσει κάποια στοιχεία ή στατιστικές που αφορούν την ανεργία για τη χώρα του αλλά και κάποιες πληροφορίες από τις Ομάδες Εργασίας όπου ο κάθε εταίρος διεξήγαγε. Το βίντεο MAAM θα ακολουθήσει ύστερα από μία συζήτηση ομάδας.

Συγκεκριμένα αυτό θα ακολουθήσει ύστερα από τους **Βασικούς Κανόνες** ή το **Συμφωνητικό της Ομάδας**, οι οποίοι θα παρουσιαστούν με τη μορφή συζήτησης με τον εκπαιδευτή κατονομάζοντας τις προτάσεις στον πίνακα παρουσίασης. Αυτές θα περιλαμβάνουν πράγματα όπως τα κινητά σε σίγαση, δέσμευση να παρακολουθούν όλες τις ενότητες κλπ. Ένα μεγάλο μέρος της πρώτης ενότητας είναι να είσαι μέρος της ομάδας, να εμπλέκεσαι σε ομαδική συζήτηση ή σε ομαδική λήψη αποφάσεων (πχ Συμφωνητικό Ομάδας). Το έντυπο αυτο-αξιολόγησης και τα χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν την 1^η εβδομάδα για να αξιολογήσουν οι εκπαιδευόμενοι πως βλέπουν τους εαυτούς τους. Εάν απαιτείται μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στην τελευταία ενότητα για να ελέγξουν εάν έχει υπάρξει κάποια αλλαγή.

Τα εμπόδια στην απασχόληση μπορούν να φανούν ανυπέρβλητα και πολλές γυναίκες μπορεί να μην αναγνωρίζουν τις δεξιότητες που έχουν αναπτύξει ως μητέρες. Μπορεί να αισθάνονται ανίκανες για εργασία και ότι είναι ευκολότερο να μείνουν στη 'ζώνη' τους. Η κατάργηση αυτών των εμποδίων και τα αρνητικά αισθήματα θα πρέπει να είναι το κλειδί για την 1^η εβδομάδα, διαψεύδοντας την πεποίθηση ότι «είμαι απλά μία μητέρα» ή «είμαι απλά μια νοικοκυρά». Η άσκηση **«Δεξιότητες για Απασχόληση»** διεξάγεται ως ομαδική άσκηση και υποστηρίζει τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν συλλογικά για τις δεξιότητες που χρειάζονται για την απασχόληση. Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, ένα επιπρόσθετο ατομικό φύλλο εργασίας θα μπορούσε να δημιουργηθεί. Η επόμενη ομαδική άσκηση που θα μπορούσε να διεξαχθεί είναι **«Αναγνωρίζοντας τις δεξιότητές σου ως μητέρα»**. Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο ή τρεις ομάδες, όπου η κάθε ομάδα με βάση τον πίνακα παρουσιάσεων θα συζητήσει και θα καταγράψει τις δεξιότητες που έχουν αναπτύξει τα μέλη της ως μητέρες. Ακολουθώντας αυτό μαζί με την **άσκηση της αυτο-αξιολόγησης 'επικοινωνιακών δεξιοτήτων'** θα βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να ξεκινήσουν να βλέπουν πως μπορούν να αναπτύξουν ένα εύρος δεξιοτήτων ως μητέρες (η άσκηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων μπορεί να διεξαχθεί ξανά στο τέλος της 3^{ης} ενότητας με σκοπό να ελεγχθούν οι όποιες αλλαγές προκύψουν ως απόρροια του προγράμματος). Εναλλακτικά, η άσκηση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων μπορεί να γίνει πριν από τις ομαδικές ασκήσεις.

Δημιουργική άσκηση – χρησιμοποιώντας περιοδικά οι εκπαιδευόμενοι ψάχνουν για φωτογραφίες που θα συσχετίζονται με το τι κάνει αυτούς να νιώθουν αυτοπεποίθηση και να δουν πως παρουσιάζουν τους εαυτούς τους. Οι εκπαιδευόμενοι θα δημιουργήσουν ένα χάρτη του νου αφαιρώντας κάποιες λέξεις-κλειδιά, φράσεις ή εικόνες για να δείξουν πως θα ήθελαν να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους περισσότερο θετικά στον κόσμο. Θα μπορούσε να συμπεριλάβει πράγματα που απολαμβάνουν να κάνουν, χόμπι, πράγματα που τους κάνει ευτυχισμένους. Θα τα κολλήσουν σε ένα χαρτί και θα δημιουργήσουν ένα κολάζ (δες παράδειγμα). Αυτή η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί με ή χωρίς περιοδικά. Ωστόσο η έμφαση είναι οι εκπαιδευόμενοι να είναι δημιουργικοί. Ο κάθε



εκπαιδευόμενος στη συνέχεια θα ανατροφοδοτήσει τον χάρτη του νου και την επιλογή των εικόνων. Αυτό καλύπτει το μαθησιακό αποτέλεσμα από μία ομαδική συζήτηση, συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις, παρουσίαση δεξιοτήτων, επικοινωνία και δημιουργικότητα. Η ατομική και ομαδική ανατροφοδότηση αποτελεί μία σημαντική πλευρά του προγράμματος που επιτρέπει την προσωπική ανάπτυξη των εκπαιδευομένων.

Για εργασία για το σπίτι, εάν απαιτείται θα δημιουργήσουμε ένα φύλλο εργασίας ζητώντας πράγματα όπως «γιατί επέλεξες αυτή την εικόνα;» «τι σκεφτόσουν;» «ποιο ήταν το θέμα σου;» κλπ και αυτό στη συνέχεια θα συνδεθεί με το επόμενο μέρος σχεδιασμού του προγράμματος στις δεξιότητες επικοινωνίας.

Ακολουθεί και το βίντεο του MAAM ενώ στη συνέχεια γίνεται ομαδική συζήτηση και συζήτηση με τον εκπαιδευτή για το θέμα της ανθεκτικότητας. (Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το PowerPoint για να ενδυναμώσεις κάποια σημεία-κλειδιά).

Φύλλο εργασίας για την επικοινωνία – Ερωτήσεις. Πώς επικοινωνούμε; Υπάρχει ένα φύλλο εργασίας για την επικοινωνία που περιλαμβάνεται σε αυτό το πακέτο. Επίσης υπάρχει πλήθος φύλλων εργασίας που είναι δωρεάν διαθέσιμα στο διαδίκτυο και η δομή τους εξαρτάται από το επίπεδο των εκπαιδευομένων. Αυτή η άσκηση μπορεί να προσαρμοστεί αλλά πρέπει οπωσδήποτε να συμπεριλάβει τα 4 στοιχεία της επικοινωνίας όπως προτείνονται από τον εταίρο Piano C.

Η άσκηση μετατροπής των αρνητικών σημείων σε θετικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενδυναμώσει τη συζήτηση στην αίθουσα. Για παράδειγμα 'ποια είναι τα εμπόδια για να βρεις θέση εργασίας;' 'Ποιες είναι οι λύσεις;' Βοήθησε τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν τις δικές τους λύσεις (δες το φύλλο εργασίας που περιλαμβάνεται σε αυτό το πρόγραμμα μαθημάτων).

Ο κάθε εταίρος θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα ενημερωτικό έντυπο όσον αφορά την εργασία για το σπίτι, δηλαδή ποια είναι η σημασία του, τι θα περιλαμβάνει και να εξηγήσει γιατί αποτελεί μια απαίτηση του προγράμματος. Η εργασία για το σπίτι της 1^{ης} εβδομάδας θα μπορούσε να συνδεθεί με τη διαχείριση του χρόνου, την ανθεκτικότητα, τη δημιουργικότητα και τον στοχασμό. Ζήτα από αυτούς να κρατήσουν ένα ημερολόγιο που θα αφορά τις δεξιότητες που χρησιμοποιούν κάθε ημέρα ως μητέρες, για παράδειγμα πως διαχειρίζονται τον χρόνο τους ή πως έχουν αποκτήσει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Ζήτα τους να δημιουργήσουν έναν επιπλέον χάρτη του νου στο σπίτι χρησιμοποιώντας τις συμβουλές και τα τεχνάσματα που έμαθαν στην αίθουσα εκπαίδευσης όσον αφορά τη δημιουργικότητα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αποκόμματα εφημερίδων κλπ. Ζήτα τους επίσης να ξεκινήσουν να σκέφτονται το πώς θα μπορούσαν να περιγράψουν τις δεξιότητές τους ως μητέρες υπό ένα θετικό πρίσμα όταν κάνουν αιτήσεις για δουλειά.

Διαβεβαιώσου όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης της 1^{ης} ενότητας.

5. Εκπαιδευτική Ενότητα 2 ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ – Εκπαίδευση MOM για άνεργες μητέρες

Η Εκπαιδευτική Ενότητα 2 περιλαμβάνει:

- Άσκηση για σπάσιμο του πάγου
- Καλύτερη κατανόηση και αναγνώριση των δικών μας δυνατών και αδύναμων σημείων (με σκοπό τα αδύναμα σημεία να γίνουν ισχυρά)



- Χρησιμοποιώντας περιοδικά/κολάζ να σκεφτείτε ποια θα ήταν η τέλεια δουλειά.
- Τι θα φορούσατε στη συνέντευξη; Να είστε δημιουργικοί
- Τι έχετε ήδη και σας κάνει να αισθάνεστε ισχυροί; Πότε αισθάνεστε ισχυροί;
- Πώς θα μετατρέψετε τα αρνητικά σημεία σε θετικά. Με δημιουργικότητα;
- Σκεπτόμενοι την άσκηση των δεξιοτήτων της προηγούμενης εβδομάδας, ποια πράγματα θα βάζατε στο βιογραφικό σας; Πότε βάζουμε την ικανότητα λήψης αποφάσεων; Πχ σκέψου την ικανότητα λήψης αποφάσεων που ήδη έχεις ως μητέρα. Εστίασε στον μηχανισμό που ενεργοποιείς. Μετά κάνε μία αλλαγή και προσπάθησε τον ίδιο μηχανισμό να τον εντάξεις σε μία από τις αποφάσεις που χρειάζεται να πάρεις για να βρεις μόνη σου μία δουλειά.
- Σύνταξη βιογραφικού σημειώματος – προσχέδιο (χρησιμοποίησε ένα πρότυπο)
- Σημαντικότητα του να είσαι δημιουργικός– φτιάχνοντας τσάντες δώρων και στέλνοντας ένα θετικό μήνυμα μαζί με αυτές
- Εξερευνήσε τη διαδικασία των αλλαγών του να είσαι μητέρα και τις αλλαγές που επιφέρει αυτό το γεγονός στις αντιλήψεις για τη ζωή κλπ.
- Ψεύτικη διαδικασία συμπλήρωσης αιτήσεων για εργασία – Αντιστοιχίζοντας τις δεξιότητες με τις απαιτήσεις της εργασίας
- Κάνοντας αιτήσεις για δουλειά, πρόσβαση σε διαθέσιμη υποστήριξη που μπορεί να έχεις
- Πώς να γίνεις περισσότερο ανθεκτικός
- Αψηφώντας τις συνεντεύξεις για δουλειά – παιχνίδι ρόλων
- Εργασία για το σπίτι/ να συμφωνηθεί πρόσθετη εργασία
- Αξιολόγηση ενότητας

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά το τέλος της ενότητας οι συμμετέχοντες θα έχουν:

- εξερευνήσει το πόσο ισχυροί αισθάνονται
- εξερευνήσει ποιες εργασίες είναι σωστές για αυτούς
- αντιστοιχίσει τις δεξιότητες με τις απαιτήσεις της εργασίας
- γίνουν ικανοί στη σύνταξη ενός απλού βιογραφικού σημειώματος ή ενός ευρωπαϊκού βιογραφικού σημειώματος (εξαρτάται από το τρέχον επίπεδο)
- εξερευνήσει τη δημιουργικότητα τους
- εξερευνήσει τις αλλαγές και τον φόβο των αλλαγών
- εξερευνήσει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων
- αναπτύξει τις δεξιότητες παρουσίασης
- παρουσιάσει τον εαυτό τους θετικά
- εξερευνήσει την προετοιμασία που χρειάζεται για τις συνεντεύξεις για εργασία
- εξερευνήσει την ανθεκτικότητά τους

Εξοπλισμός/Υλικά: Παρουσιολόγιο (οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να υπογράψουν ως ένδειξη), προτζέκτορας, φορητός υπολογιστής, παρουσίαση στο PowerPoint, πίνακας παρουσιάσεων/χαρτί και στυλό για πίνακα παρουσιάσεων, στυλό και χαρτί για εκπαιδευόμενους, φύλλα εργασίας και έντυπα αξιολόγησης.



Εκπαιδευτική Ενότητα 2 Σχέδιο μαθήματος * ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ – ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ *****

Χρόνος	Εκπαίδευση	Περιεχόμενο	Διάρκεια (σε λεπτά)	Υλικά/ Σχόλια
9.20 9.30 – 9.35	Εισαγωγή	Οργάνωσε και προετοίμασε το χώρο Υπογραφή στα έντυπα/ παρουσίες Εισαγωγή στην ενότητα και στα μαθησιακά αποτελέσματα	5	Άνοιξε την παρουσίαση του PowerPoint για να χρησιμοποιηθεί ως αναφορά και εισαγωγή στην ενότητα.
9.35 – 9.40	Ο εκπαιδευτής να οδηγήσει τη συζήτηση	Αναφορά σχετικά με την εργασία για το σπίτι. Ο εκπαιδευτής να κινηθεί στο χώρο και να ελέγξει τι έχει πραγματοποιηθεί.	5	Συζήτηση που αφορά την εργασία για το σπίτι. Τι έχει ο κάθε συμμετέχοντας συμπληρώσει
9.40 – 9.50	Σπάσιμο του πάγου	Πώς αισθάνεστε σήμερα? Μία αλήθεια, ένα ψέμα, ή εάν ήσασταν ζώο τι θα ήσασταν και γιατί;	10	Φωτογραφίες ζώων Χρωματιστά στυλό
9.50 – 10.00	Εμπόδια το να είσαι μια εργαζόμενη μητέρα	Εμπόδια που αντιμετωπίζεις ως εργαζόμενη μητέρα και πώς τα ξεπερνάς. Συζήτηση στην ομάδα για να εστιάσουμε στο πως θα ξεπεραστούν τα εμπόδια. Αυτή η άσκηση ακολουθεί την άσκηση που καλύφθηκε την 1η εβδομάδα, αλλά τώρα έπειτα από περαιτέρω εκπαίδευση οι εκπαιδευόμενοι θα είναι ικανοί μόνοι τους να προσδιορίσουν τους τρόπους που θα ξεπεράσουν τα εμπόδια. Κάνοντας το τώρα αυτό σαν ομαδική άσκηση και προσφέροντας ο ένας στον άλλο συναδελφική υποστήριξη μέσω της ομαδικής συζήτησης αποτελεί σημαντικό παράγοντα.	10	Πίνακας παρουσιάσεων και στυλό

10.00 – 10.10	Πώς παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στους άλλους	Αναπτύσσουμε περαιτέρω τις δεξιότητες που παρουσιάζουμε. Πώς φαινόμαστε; Τι λέμε; Σε αυτή την ενότητα συζητήστε τον φόβο της αλλαγής. Σημασία στο να εστιάσουμε στο γεγονός της αλλαγής.	10	Διαφάνειες Power Point
10.10- 10.35	Σημαντικότητα του να είμαστε δημιουργικοί	Η τέλεια εργασία – ποια θα ήταν η τέλεια εργασία για σένα, τι θα φορούσες για τη συνέντευξη; Τι θα περιλάμβανε η εργασία; Τι θα σε έκανε να αισθανθείς ισχυρή; Παρουσίαση δεξιοτήτων και παρουσίαση του εαυτού σου θετικά. Τι θα φορούσες; Πώς θα παρουσίαζες τον εαυτό σου;	20	Χαρτί, περιοδικά, φύλλο εργασίας, χρωματιστοί στυλό, κόλλα
10.35 – 10.45	Ανατροφοδότηση	Οι εκπαιδευόμενοι να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με την παραπάνω άσκηση	10	<u>Υλικά:</u> ● Λευκό χαρτί και στυλό
10.45 – 10.55	Δημιουργώντας ένα βιογραφικό σημείωμα	Χρησιμοποιώντας υποδείγματα οι εκπαιδευόμενοι ξεκινούν να δημιουργούν ή να βελτιώνουν. Βάση της ομάδας στόχου και ακολουθώντας την αξιολόγηση των δεξιοτήτων οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν ένα βιογραφικό σημείωμα. Αποτελεί ένα αρχείο που είναι υπό επεξεργασία και μπορεί να συνεχιστεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος και σαν μέρος της εργασίας για το σπίτι. Δεν σημαίνει ότι θα είναι η τελική έκδοση του βιογραφικού τους. Η εργασία για το σπίτι της προηγούμενης εβδομάδας που αφορούσε τη στοχαστική πρακτική ζητούσε επίσης από τους συμμετέχοντες να ψάξουν για τις δεξιότητες και τα ταλέντα τους. Οι εκπαιδευτές θα	10	Υποδείγματα βιογραφικών σημειωμάτων Φύλλο εργασίας για το σπίτι – πώς θα βελτιώνετε το βιογραφικό σας; Europass CV

		μπορούσαν ίσως να τους βοηθήσουν να εστιάσουν σε βάθος στις ικανότητες και τις δεξιότητές τους χρησιμοποιώντας 1 ή 2 ασκήσεις από το αρχείο του εταίρου Piano C – Χαρτογράφηση δεξιοτήτων στο Google Drive. Ζήτα από τους εκπαιδευόμενους να κάνουν πρόσθετη άσκηση ως εργασία για το σπίτι για να αναπτύξουν τα ταλέντα τους.		
10.55 – 11.05	Ψεύτικη διαδικασία συμπλήρωσης αιτήσεων για εργασία – Αντιστοίχιση δεξιοτήτων με τις ανάγκες εργασίας	Συζήτηση σχετικά με τις ανάγκες που χρειάζονται για εργασία. Παραδείγματα συγκεκριμένων εργασιών, αντιστοίχιση δεξιοτήτων που προέκυψαν από τη μητρότητα Δουλεύοντας σε ζευγάρια. Τι δεξιότητες χρειάζονται; (παράδειγμα συγκεκριμένης θέσης εργασίας)	10	Παραδείγματα συγκεκριμένων θέσεων εργασίας, χαρτί, στυλό Καμία απόκλιση, η λίστα είναι εκείνη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων που συμφωνήσαμε – βλέπε παραπάνω
11.05 – 11.15	Ανατροφοδότηση	Οι εκπαιδευόμενοι να δώσουν ανατροφοδότηση στην παραπάνω άσκηση.	10	
11.15 – 11.25	Σημαντικότητα του να είστε δημιουργικοί – δίνοντας τσάντες δώρων και στέλνοντας ένα θετικό μήνυμα μαζί με αυτές	Σημασία της δημιουργικότητας στην εύρεση εργασίας. Όλοι οι συμμετέχοντες να εμπλακούν σε δημιουργικές ασκήσεις κάνοντας τσάντες δώρων όπου θα τελειώνει με ένα θετικό μήνυμα επάνω σε αυτήν και θα το δίνουν, πχ 'μπορώ να το κάνω'	10	Χαρτί, σχοινί, χρωματιστά στυλό, διακορευτής, χαρτί σημειώσεων
11.25 – 11.35	Εξερευνώντας τις αλλαγές και διαχείριση των αλλαγών	Εξερεύνησε τη διαδικασία των αλλαγών του να είσαι μητέρα και τις αλλαγές που επιφέρει αυτό το γεγονός στις αντιλήψεις για τη ζωή κλπ. Διαχείριση των αλλαγών. Εξερεύνησε το φόβο των αλλαγών και την έξοδο από	10 10	

		την ασφαλή ζώνη.		
11.35 – 11.40	Προχωρώντας 3 βήματα μπροστά	Ποιες είναι οι 3 θετικές αλλαγές-κλειδιά που ήδη κάνεις; Ποιες είναι οι 3 που θα μπορούσες να κάνεις στη ζωή σου αυτή τη χρονική στιγμή;	10	Φύλλο εργασίας – 3 βήματα μπροστά
11.45 - 12.00	Διάλειμμα/ γεύμα		15	
12.00 – 12.25	Συνεντεύξεις για δουλειά. Παιχνίδι ρόλων	Σε ζευγάρια ή ομάδες των 3 ατόμων με ανάπτυξη σεναρίου, παιχνίδι ρόλων για εξάσκηση όταν είσαι σε μία συνέντευξη για δουλειά, με τη σειρά. Ο εκπαιδευτής κινείται στο χώρο και αξιολογεί.	25	Ανάπτυξη σεναρίου για συνεντεύξεις για δουλειά
12.25 – 12.50	Συνεντεύξεις για δουλειά. Παιχνίδι ρόλων (συνέχεια)	Ανταλλαγή – βεβαιώσου ότι όλοι έχουν πάρει τη θέση του ατόμου που παίρνει συνέντευξη και του ερωτώμενου	25	Ανάπτυξη σεναρίου για συνεντεύξεις για δουλειά
12.50 – 13.00	Ανατροφοδότη ση και αναστοχασμός	Συγκέντρωση με στοχαστική ανατροφοδότηση, ανατροφοδότηση του εκπαιδευτή και ομαδική συζήτηση	10	Έντυπα ανατροφοδότησης
13.00 -13.10		Συζητήστε τις απαιτήσεις της εργασίας για το σπίτι αυτής της εβδομάδας – συμπληρώστε το βιογραφικό σημείωμα, στείλτε το με e- mail στον εκπαιδευτή ή εκτυπώστε το και φέρτε το στην επόμενη συνάντηση. (εάν ο χρόνος το επιτρέπει και ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων, αυτό μπορεί να συνεχιστεί στην αίθουσα) Προσδιόρισε 3 θέσεις εργασίας όπου σε ενδιαφέρουν και εκτύπωσε τις ανάγκες της θέσης εργασίας αντιστοιχίζοντας τις με τις δεξιότητές σου.	10	

		Προσδιόρισε κάποιες ακόμη θετικές συμβουλές για εύρεση εργασίας.		
13.10 - 13.20	Κινήσου στο χώρο και ρώτα πώς αισθάνεται ο καθένας	Κλείσιμο ενότητας. Πως αισθάνεσαι;	10	
13.20 – 13.30	Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της ενότητας. Τι έχεις μάθει;	Ο εκπαιδευτής μοιράζει τα έντυπα και υποστηρίζει τους εκπαιδευόμενους όπου χρειάζεται.	10	Υπενθύμιση της επόμενης εκπαιδευτικής ενότητας- συνάντησης/ημερομηνία/ώρα/ αίθουσα Συμπλήρωση των εντύπων αξιολόγησης Εκτύπωση εντύπων αξιολόγησης
13.30	Κλείσιμο	240 λεπτά	Σύνολο 4 ωρών	

Εκπαιδευτική Ενότητα 2 – Σημειώσεις εκπαιδευτή για υποστήριξη της παράδοσης των μαθημάτων

Ετοιμάστε το χώρο και το Power Point για να δείξετε υλικό που σχετίζεται με την ενότητα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – Στην αρχή της ενότητας βεβαιωθείτε πως όλοι οι συμμετέχοντες έχουν υπογράψουν στο παρουσιολόγιο.

Ελέγξτε πώς αισθάνεται ο καθένας, στη συνέχεια συζητήστε την εργασία για το σπίτι και ελέγξτε ότι όλοι έχουν ολοκληρώσει τις καθορισμένες εργασίες. Είναι πάντα καλή πρακτική να ανακεφαλαιώσετε αυτά που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη ενότητα και να ελέγξετε αν υπάρχουν ερωτήσεις. Το σπάσιμο του πάγου θα μπορούσε να είναι "Αν ήσασταν ζώο, τι θα ήθελες να είσαι και γιατί;" Για αυτό μπορείς να έχεις εικόνες από ζώα ως παρακίνηση. Αυτά τα είδη ασκήσεων υποστηρίζουν τη δυναμική της ομάδας και αποτελεί ένα διασκεδαστικό στοιχείο στη μάθηση.

Οι εκπαιδευόμενοι να διερευνήσουν τα **εμπόδια που αντιμετωπίζουν ως εργαζόμενη μαμά** ως ομαδική άσκηση προτού συζητήσουν τι τους κάνει να αισθάνονται δυνατές, ακολουθούμενο από φύλλο εργασίας.

Ασκήσεις για να εξερευνήσετε ποια θα ήταν η σωστή δουλειά γι' αυτούς με την άσκηση **"Η Τέλεια Δουλειά"** (βλ. Φύλλο εργασίας). Ο εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει το εγχειρίδιο προδιαγραφών εργασίας για μια σειρά από διαφορετικές εργασίες που μπορούν να βρουν από τρέχουσες ή παλιές αγγελίες στο διαδίκτυο ή στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Οι μαθητές θα πρέπει να τις μελετήσουν και να αποφασίσουν πώς θα λάβουν αποφάσεις σχετικά με τις θέσεις εργασίας στις οποίες θα μπορούσαν να υποβάλουν αίτηση. Ομαδική συζήτηση και σύνδεση με την άσκηση δεξιοτήτων που έχει προηγηθεί. Επίσης, μπορείτε να μάθετε πώς να ταιριάζουν οι δεξιότητες με τις προδιαγραφές της θέσης εργασίας. Κάθε εκπαιδευόμενος να σκεφτεί τι δεξιότητες θα ήθελε να αναπτύξει.



Εξερευνώντας την αλλαγή και προσδιορίζοντας τις αλλαγές που είναι απαραίτητες για να προχωρήσετε στην απασχόληση πριν εξερευνήσετε πώς η αλλαγή διαχειρίζεται από κάθε άτομο. Ενθάρρυνση θετικών αλλαγών και μια θετική προσέγγιση χρησιμοποιώντας μια σειρά ασκήσεων για να δείξουν τις διάφορες αλλαγές που έχουν ήδη συμβεί στη ζωή κάθε συμμετέχοντος. Αυτό θα περιλαμβάνει τις αλλαγές που προκλήθηκαν από τη μητρότητα. Υποστηρίξτε μια ρεαλιστική προσέγγιση στην αναζήτηση εργασίας όσον αφορά τις αναγνωρισμένες δεξιότητες και τη διεξαγωγή δοκιμαστικών συνεντεύξεων που μπορούν να συνδυαστούν με τις θέσεις εργασίας που προσδιορίζονται από την ομάδα. Κάνοντας τις ασκήσεις διασκεδαστικές ενώ παράλληλα αντιμετωπίζετε το θέμα σοβαρά, θα βοηθήσετε την κατάργηση των ανησυχιών σας που σχετίζονται με τις συνεντεύξεις εργασίας.

Αυτή η ενότητα θα πρέπει να βοηθήσει τις μητέρες να δουν τους τομείς της ζωής τους στους οποίους πρέπει να επικεντρωθούν. Θα πρέπει επίσης να εξετάσει την εξουσία και το αίσθημα της δύναμης, με την ομάδα να μοιράζεται θετικά παραδείγματα στιγμών που αισθάνθηκαν ότι κατείχαν θέση εξουσίας. Συμβουλές για τη μετατροπή των αρνητικών στοιχείων σε θετικά και για το πώς θα παραμείνουν θετικοί κατά την αναζήτηση εργασίας.

Οι εκπαιδευόμενοι θα αρχίσουν να παράγουν ή να ενημερώνουν το βιογραφικό τους σημείωμα χρησιμοποιώντας το πρότυπο που δίνεται και αυτό θα συνεχιστεί ως μέρος της εργασίας. Εάν οι υπολογιστές είναι διαθέσιμοι στην αίθουσα εκπαίδευσης θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν. Εάν όχι, οι μαθητές πρέπει να σχεδιάσουν το βιογραφικό τους σημείωμα με σκοπό να το ολοκληρώσουν ηλεκτρονικά ως εργασία στο σπίτι. Δείτε παραδείγματα προτεινόμενης εργασίας στο σχέδιο μαθήματος.



6. Εκπαιδευτική Ενότητα 3 ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - Εκπαίδευση MOM για άνεργες Μητέρες

Η Εκπαιδευτική Ενότητα 3 να περιλαμβάνει:-

- Άσκηση για να σπάσει ο πάγος
- Τί σημαίνει άγχος; Διαχείριση άγχους –εμπειρίες
- Η ανάγκη για αισιοδοξία, όταν ψάχνουμε για δουλειά γενικά ή διερευνούμε δυνατότητες αυτοαπασχόλησης
- Κατανόηση σχετικά με τις προτεραιότητες που οφείλουμε να θέτουμε και όλα όσα επιθυμούμε να αποκτήσουμε μέσα από μια δουλειά
- Διερεύνηση της χρησιμότητας των θετικών σκέψεων για τη διερεύνηση εργασίας
- Διαχείριση άγχους – κοινές εμπειρίες
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσωπικής επικοινωνίας και δυνατότητας να ακούμε τους άλλους
- Βελτίωση των δεξιοτήτων παρουσίασης του εαυτού μας
- Οικοδόμηση προσωπικής ταυτότητας
- Σχεδιασμός δράσεων – Θέτοντας έξυπνους (SMART) στόχους: (Ειδικούς, Μετρήσιμους, Εφικτούς, Ρεαλιστικούς και Έγκαιρους)
 - Η σημασία της τεχνολογίας
 - Η διαδικτυακή πλατφόρμα MOOC
 - Πώς να χρησιμοποιήσετε την πλατφόρμα για να υποστηρίξετε την αναζήτηση της εργασίας που σας ενδιαφέρει
 - Μένοντας σε επαφή και αυξάνοντας το δίκτυο επαφών σας;
 - Διαφήμιση των νέων δεξιοτήτων σας και αναζήτηση εργασίας
 - Εργασία για το σπίτι / να συμφωνηθεί επιπρόσθετη εργασία
 - Αξιολόγηση ενότητας και προγράμματος εκπαίδευσης

Εκπαιδευτική Ενότητα 3 Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Διερευνούν τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP) ως ένα εργαλείο για να υποστηρίξουν την απασχολησιμότητα και την προσωπική ανάπτυξη
- Κατανοούν την διαχείριση άγχους και μεθόδους χαλάρωσης
- Διερευνούν την καλή χρήση της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Κατανοούν την σημασία του σχεδιασμού δράσεων, χρησιμοποιώντας έξυπνους (SMART) στόχους
- Αντιλαμβάνονται την σημασία της παρουσίασης του εαυτού τους με θετικό τρόπο
- Κατανοούν την σημασία της ανθεκτικότητας
- Έχουν αυξήσει τις γνώσεις τους και να έχουν κατανοήσει επαρκώς τις δεξιότητες επικοινωνίας
- Έχουν δημιουργήσει νέες επαφές και να έχουν κατανοήσει την σημασία της δικτύωσης
- Διερευνούν τα διαδικτυακά εργαλεία MAAM MOOC και να συνεισφέρουν με σκέψεις και ιδέες για το νέο MOM MOOC.
- Είναι σε θέση να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με θετικό τρόπο στους άλλους για να έχουν ευκαιρίες απασχόλησης.



Εξοπλισμός/ Υλικά: Παρουσιολόγιο (θα πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να υπογράψουν ως αποδεικτικό παρακολούθησης), Προτζέκτορας, φορητός υπολογιστής, παρουσίαση Power point, Πίνακας σημειώσεων, χαρτιά και στυλό για τον πίνακα, γραφική ύλη για τους εκπαιδευόμενους, χαρτιά A4, χρωματιστά στυλό, περιοδικά, κόλλες, ψαλίδια, έντυπα αξιολόγησης των ενοτήτων και ολόκληρου του εκπαιδευτικού προγράμματος. Συμφωνημένα φύλλα εργασίας.

Εκπαιδευτική Ενότητα 3 Σχέδιο Μαθήματος *** ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ – ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ***

Ωρα	Εκπαίδευση	Περιεχόμενο	Χρονική Διάρκεια (σε λεπτά της ώρας)	Υλικά / Σχόλια
9.20 - 9.30 9.30 – 9.35		Ετοιμασία χώρου Υπογραφή εντύπων/ Παρουσίες	5	Παρουσιολόγιο, προτζέκτορας, φορητός υπολογιστής, Πίνακας παρουσιάσεων και χαρτί για πίνακα.
9.35 – 9.45	Ανασκόπηση προηγούμενης ενότητας και συζήτηση για τις εργασίες που έγιναν στο σπίτι	Ανασκόπηση προηγούμενης ενότητας. Συζήτηση σχετικά με τις εργασίες για το σπίτι. Πώς τα πήγαν?	10	Στυλό για τον πίνακα παρουσιάσεων, στυλό, χαρτί.
9.45 – 9.50	Εισαγωγή στην ενότητα της 3 ^η εβδομάδας	Γίνεται εισαγωγή στην 3 ^η ενότητα, με λεπτομέρειες των μαθησιακών αποτελεσμάτων που αναμένουμε να επιτευχθούν.	5	Παρουσίαση Power Point
9.50 – 10.00	Σπάσιμο του πάγου	Άσκηση για τα συναισθήματα, ακολουθούμενη από ομαδική συζήτηση σχετικά με το άγχος - πόσο σημαντικό είναι να μπορούμε να το αναγνωρίζουμε και να έχουμε συναίσθηση αναφορικά με τα συναισθήματά μας.	10	Φύλλα εργασίας, στυλό, πίνακας, χαρτιά. Φύλλα εργασίας συναισθημάτων. Ασκήσεις στον πίνακα για ομαδική συζήτηση.
10.00– 10.10	Άσκηση για άγχος	Διαχείριση άγχους. Τι	10	Υλικό και φύλλα εργασίας.

		είναι; Πρόσεξε τον ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ. Άσκηση στην διαχείριση άγχους (μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις χαλάρωσης όπως αναπνοές από την κοιλιά)		Άσκηση αναπνοής «Belly breathing»
10.10 – 10.15	Νευρογλωσσικός προγραμματισμός NLP	Πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε πως αισθανόμαστε. Εισαγωγή στον νευρογλωσσικό προγραμματισμό . Ιστορία και πλαίσιο.	5 (δες κάτωθι για συζήτηση– 15 λεπτά συνολικά γι' αυτό το θέμα)	Παρουσίαση Power Point. Εισαγωγή και πληροφορίες σχετικά με τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό
10.15 – 10.25	Νευρογλωσσικός προγραμματισμός NLP	Ομαδική συζήτηση πάνω στην κατανόηση του νευρογλωσσικού προγραμματισμού και κοινές εμπειρίες πάνω στο θέμα. Πώς θα μπορούσε ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός να υποστηρίξει την αναζήτηση της ιδανικής δουλειάς; Ομαδική συζήτηση.	10	Παρουσίαση power point ή για χρήση αναφοράς και επεξηγήσεων σχετικά με τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό. Επίδοση σημειώσεων. Φύλλο εργασίας πάνω στον νευρογλωσσικό προγραμματισμό ή φύλλο εργασίας πάνω στην οπτικοποίηση.
10.25 – 10.35	Αξιολόγηση των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνίας	Σημασία των μέσων Τεχνολογίας -συμπλήρωση άσκησης με διαμορφωμένα πεδία	10	Αυτοαξιολόγηση στις τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνίας
10.35 – 10.45	Τεχνολογία και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	Η σημασία των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης Δουλεύοντας σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι αναζητούν τρόπους με τους οποίους τα ΜΚΔ μπορούν να τους βοηθήσουν στην εύρεση εργασίας. Ακολουθεί ομαδική συζήτηση όπου οι εκπαιδευόμενοι μοιράζονται	10	Πίνακας σημειώσεων και στυλό. Συζήτηση ιδεών σχετικά με το Facebook, Twitter, Linked In κ.λπ. Επιθυμητή η πρόσβαση σε υπολογιστή για την ενότητα αυτή, αλλά μπορεί να ολοκληρωθεί και μέσω των κινητών τηλεφώνων.

		παραδείγματα για το πως χρησιμοποιούν την τεχνολογία, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις διάφορες εφαρμογές κ.λπ.		
10.45– 10.55	Επανάληψη. Συζήτηση σχετικά με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εύρεση εργασίας	Αυτή τη φορά συμπεριλαμβάνουμε τη σπουδαιότητα της τεχνολογίας και την ανάγκη της απόκτησης δεξιοτήτων πληροφορικής και επικοινωνίας. Ο εκπαιδευτής αναφέρεται στη χρήση της τεχνολογίας για την αναζήτηση εργασίας. Συμπεριλαμβάνουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το διαδίκτυο, την δικτύωση, το Facebook και το Twitter.	10	Εξετάζουμε την τρέχουσα κατάσταση του κάθε εκπαιδευόμενου σε σχέση με τις τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνιών και τι δεξιότητες χρειάζεται να αναπτύξει για να αναζητήσει την δουλειά που επιθυμεί. Παράδειγμα: Έχουν λογαριασμό Twitter κ.λπ.? Θα μπορούσε να είναι εργασία για το σπίτι η δημιουργία ενός λογαριασμού στο <i>Facebook</i> , <i>Linked In</i> , <i>Twitter</i> ; Αυτή η άσκηση ίσως να ξεκινήσει στην αίθουσα και να συνεχισθεί στο σπίτι. Εξαρτάται από τις δεξιότητες των εκπαιδευόμενων και πόση στήριξη χρειάζονται από τον εκπαιδευτή. Επίσης εξαρτάται και από τους διαθέσιμους πόρους.
10.55 -11.05	Επικοινωνία	Επικοινωνία – ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας και ακρόασης – ασκήσεις σε ζευγάρια Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Κάθονται πλάτη με πλάτη και ο καθένας, τους κρατάει ένα αντικείμενο, το οποίο ο άλλος δεν βλέπει και για το οποίο μπορεί να κάνει ερωτήσεις ώστε να το αναγνωρίσει.	10	Αντικείμενα, στυλό, μαύρο χαρτί
11.05 – 11.15	Σχεδιασμός δράσεων	Ο εκπαιδευτής εισαγάγει τους SMART στόχους για τον σχεδιασμό δράσεων	10	Παρουσίαση Power point

11.15– 11.45	Σχεδιασμός δράσεων	Κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να ετοιμάσει ένα σχέδιο δράσης χρησιμοποιώντας στόχους που υπόκεινται στην μεθοδολογία SMART: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Ρεαλιστικοί και εντός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου.	30	Στόχοι βάση της μεθοδολογίας SMART, φύλλο εργασίας, ασκήσεις για τα επόμενα βήματα Φύλλα εργασίας
11.45 – 12.00	Στοχαστικές πρακτικές	Φύλλο εργασίας πάνω στην στοχαστική πρακτική – καθρέφτισμα. Τσεκάρουμε το σωστό κουτάκι και συμπληρώνουμε κάποιο κείμενο, προτάσεις	15	Φύλλο εργασίας σχετικό με το επίπεδο επικοινωνίας που διαθέτουμε και τις δεξιότητες που καλύψαμε ως θεματολογία και αναπτύξαμε στις συνεδρίες.
12.00 – 12.15	Διάλειμμα / γεύμα		15	
12.15 - 12.25	Συζήτηση - εργασίες για το σπίτι	Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις εργασίες για το σπίτι αυτής της εβδομάδας και τις προσδοκίες – μια επιλογή να συμπεριλάβουμε περεταίρω έρευνα στον νευρογλωσσικό προγραμματισμό (είτε διαδικτυακά, είτε με διάβασμα υλικού που θα δοθεί από τον επιμελητή). Επιπρόσθετα κάθε φύλλο εργασίας που θέλει συμπλήρωση. Συζητήσεις (για παράδειγμα) – βίντεο. Μπορεί να αποτελέσουν μια εναλλακτική πηγή πληροφόρησης που μπορεί να έχει αναγνωρισθεί ως κατάλληλος πόρος. Επικοινωνία με τον εκπαιδευτή (όπως συμφωνήθηκε) καταθέτοντας αιτήσεις για εργασία/ κάνοντας τηλεφωνήματα σε δυνητικούς εργοδότες Επίσκεψη σε έναν	10	Υπενθύμιση για τις εργασίες για το σπίτι και τις απαιτήσεις ώστε να ολοκληρωθούν οι δραστηριότητες για να λάβουν το πιστοποιητικό Διαφοροποιώντας την διαδικασία, ο εκπαιδευόμενος έχει την επιλογή να πάρει εργασίες για το σπίτι, κατόπιν συμφωνίας με τον εκπαιδευτή.

		σύμβουλο επαγγελματικής σταδιοδρομίας Προετοιμασία μιας συνοδευτικής επιστολής Διερεύνηση των επόμενων βημάτων Σύνδεση με άσκηση για στόχους που ακολουθούν την μεθοδολογία SMART. Η αντανakλαστική/στοχαστική πρακτική, συνεχίζεται – αφήγηση ιστοριών		
12.25 – 12.35	Αξιολόγηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων- Αναθεώρηση - επαναπροσδιορισμός	Οι εκπαιδευόμενοι να συμπληρώσουν μια άσκηση αξιολόγησης δεξιοτήτων (τα δεδομένα να συγκριθούν με τα αντίστοιχα αυτής της 1 ^{ης} εβδομάδας)	10	Έντυπο αξιολόγησης δεξιοτήτων
12.35– 13.05	Προσκεκλημένος ομιλητής	Προσκεκλημένος ομιλητής – μια εργαζόμενη μητέρα – έλεγχος αν ο προσκεκλημένος ομιλητής χρειάζεται κάτι επιπλέον των όσων υπάρχουν (Συζητήστε με τον προσκεκλημένο ομιλητή της δεξιότητες που θέλετε να καλύψετε) Να ακολουθήσει ομαδική συζήτηση. Ερωτήσεις	30	Προσκεκλημένος ομιλητής – επιτυχημένη εργαζόμενη μητέρα για να μοιρασθεί τις εμπειρίες της
13.05 - 13.15	Αξιολόγηση της ενότητας και ανατροφοδότηση	Τελικός γύρος. Πώς αισθάνεστε; Τι σας άρεσε σήμερα; Τι δεν σας άρεσε; Τι μάθατε; Ο εκπαιδευτής βοηθάει όπου απαιτείται.	10	Υποστήριξη για την συμπλήρωση των εντύπων αξιολόγησης (αν απαιτείται) Εκτυπωμένα έντυπα αξιολόγησης της ενότητας
13.15 -13.30	Αξιολόγηση προγράμματος εκπαίδευσης	Τι σας άρεσε περισσότερο στην εκπαίδευση; Τι θα	15	Εκτυπωμένα έντυπα αξιολόγησης του προγράμματος εκπαίδευσης



		μπορούσε να βελτιωθεί; Τι θα θέλατε να κάνετε μετά; Ο εκπαιδευτής μπορεί να πάρει τις ομαδικές και ατομικές αξιολογήσεις και να βοηθήσει όπου χρειάζεται. Υπενθυμίστε σε όλους τους εκπαιδευόμενους σχετικά με την τελική εργασία για το σπίτι. Θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον εκπαιδευτή όταν αυτή ολοκληρωθεί.		Παρουσίαση του πιστοποιητικού Διασφάλιση ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι θέλουν να επικοινωνήσουμε στο μέλλον μαζί τους για την διαδικτυακή πλατφόρμα MOOC
13.30	Κλείσιμο		Σύνολο 4 ώρες 240 λεπτά	

Εκπαιδευτική Ενότητα 3 – Σημειώσεις εκπαιδευτή για υποστήριξη της παράδοσης των μαθημάτων

Ετοιμάστε το χώρο και το Power Point για να δείξετε υλικό που σχετίζεται με την ενότητα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ – Στην αρχή της ενότητας βεβαιωθείτε πως όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν στο παρουσιολόγιο.

Ελέγξτε πως αισθάνεται ο καθένας. Κάντε ανασκόπηση της τελευταίας εκπαιδευτικής συνάντησης και εξετάστε αν υπάρχουν ερωτήσεις. Συζητήστε τις εργασίες για το σπίτι και βεβαιωθείτε πως όλοι τις έχουν ολοκληρώσει. Κάντε μια εισαγωγή στην εκπαιδευτική ενότητα της τρέχουσας εβδομάδας. Αρχίστε με την άσκηση – σπάσιμο του πάγου (**Άσκηση για τα συναισθήματα**).

Αναπτύξτε το θέμα της διαχείρισης άγχους. Τι κάνουν οι εκπαιδευόμενοι σχετικά με αυτό το θέμα και τι άλλο μπορούν να κάνουν για να διαχειριστούν το άγχος τους; Χρησιμοποιήστε την δύναμη της μητρότητας, τις νέες δεξιότητες που αναπτύχθηκαν, την ενδυνάμωση ως γυναίκα και εστιάστε στα θετικά σημεία και στην αυτοεκτίμηση. Εξερευνήστε τις δυνατότητες να προχωρήσει όλη αυτή η διαδικασία και να παραμείνει ισχυρή ενώ όλη η ομάδα έχει να διαχειριστεί πολλά θέματα. Είναι σημαντική η αλληλοϋποστήριξη και η οικοδόμηση ανθρώπινων δικτύων υποστήριξης για τον καθένα. Συζητήστε σχετικά με το θέμα «γιατί οι εργοδότες σε έχουν ανάγκη». Δουλέψτε πάνω στο δίπτυχο «ισορροπία στην δουλειά – ισορροπία στην ζωή» και συζητήστε διάφορους τρόπους αποφόρτισης. Μοιρασθείτε ένα μουσικό βίντεο με θετική επίδραση ή κάτι παρόμοιο.

Ξεκινήστε να διερευνάτε τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό. Δημιουργήστε μια ομάδα συζήτησης σχετικά, ρωτώντας αν κάποιος έχει ακούσει κάτι για το θέμα ή αν τον έχει χρησιμοποιήσει και στην συνέχεια ανακαλύψτε πώς μπορεί να αξιοποιηθεί για την ατομική ανάπτυξη και τη διερεύνηση ευκαιριών για εργασία.

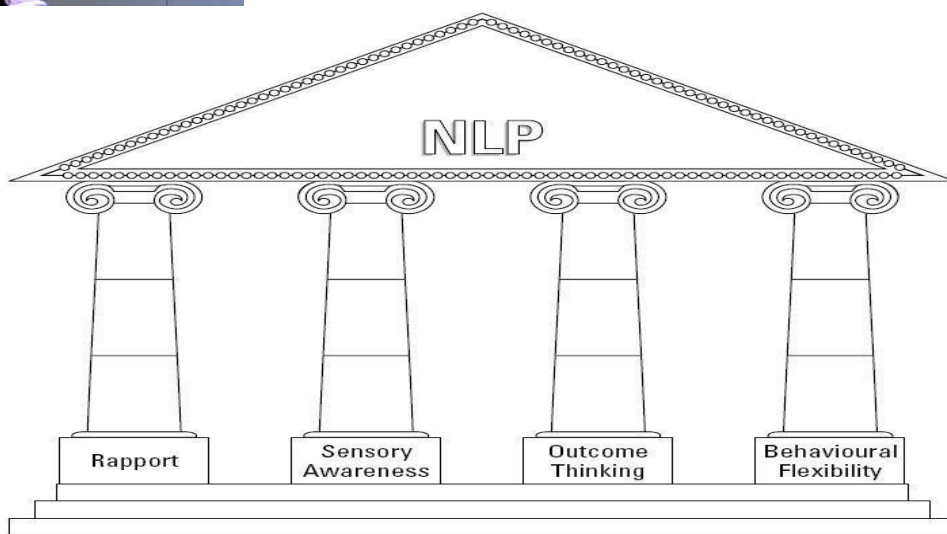
Εισαγωγή στο Νευρογλωσσικό προγραμματισμό NLP

Ο Νευρογλωσσικός προγραμματισμός αναπτύχθηκε από τον Richard Bandler και τον Dr. John Grinder την δεκαετία του 1970. Ο Bandler φοιτητής μεταπτυχιακού επιπέδου στις επιστήμες της φυσικής και των μαθηματικών και ο Grinder καθηγητής γλωσσολογίας, μελέτησαν τους ανθρώπους που οι ίδιοι θεωρούσαν επιτυχημένους στην επικοινωνία.

Η ιστορία του NLP έχει ρίζες στην θεραπεία, μέσα από το ενδιαφέρον να κατανοήσουμε πως οι καλοί θεραπευτές κατάφερναν να διαχειριστούν δύσκολους ασθενείς μέσα από τον τρόπο που επικοινωνούσαν μαζί τους. Οι Bandler και Grinder μελέτησαν με συστηματικό τρόπο παγκοσμίως φήμης ψυχοθεραπευτές όπως η Virginia Satir (ανέπτυξε την ομαδική οικογενειακή θεραπεία), τον Fritz Perls (ανακάλυψε την Ψυχολογία Gestalt) και τον Milton H. Erickson (με μεγάλη συμβολή στην πρόοδο της κλινικής υπονοθεραπείας). Οι δυο τους εμπνευστήκαν από γλωσσολόγους όπως ο Noam Chomsky και ο Alfred Korzybski, από τον ψυχοθεραπευτή Paul Watzlawick και τον κοινωνικό ανθρωπολόγο Gregory Bateson (1)

Στις μέρες μας ο Νευρογλωσσικός προγραμματισμός εστιάζει σε εφαρμογές κυρίως, παρά στα πολλά θεωρητικά του μοντέλα. Εμπειρογνώμονες σε κάποιο πεδίο, συχνά ενσωματώνουν εργαλεία Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού στα δικά τους πεδία. Ο NLP μπορεί να βοηθήσει στην ενθάρρυνση της δημιουργικής σκέψης και των επιλογών, ενώ αναγνωρίζει τις θετικές προθέσεις πολλών δράσεων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αλλαγής παραδείγματος ή τρόπων σκέψης, κατανόησης των άλλων και οικοδόμησης κοινωνικής συνοχής.

Στο έργο MOM, μια μεγάλη ποικιλία πόρων μπορούν να αξιοποιηθούν ως τμήμα της εκπαίδευσης, σχετιζόμενοι με τις ιδιαιτερότητες κάθε χώρας των εταίρων. Κάτωθι, δίνουμε 2 παραδείγματα: το πρώτο είναι ένα βίντεο από το You Tube που μπορεί να παρακολουθηθεί στην αίθουσα που λαμβάνει χώρα η εκπαίδευση ή στο σπίτι ως εργασία και το δεύτερο παράδειγμα είναι μια εικόνα με μια άσκηση, η οποία μπορεί να δοθεί στους εκπαιδευόμενους ως εργασία για το σπίτι, ανακαλύπτοντας πως μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον νευρογλωσσικό προγραμματισμό στην καθημερινότητά τους και στην αναζήτηση εργασίας.



(Εικόνα: οι τέσσερις πυλώνες του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού, (1))



Άσκηση: Εδώ έχουμε ένα παράδειγμα των τεσσάρων πυλώνων του νευρογλωσσικού προγραμματισμού σε μια καθημερινή κατάσταση:

Έχεις μισθώσει το διαμέρισμά σου σε ένα ζευγάρι. Δύο μέρες αργότερα επιστρέφεις στο σπίτι διαπιστώνοντας ότι έχει γίνει ζημιά στην μπροστινή πόρτα. Τηλεφωνείς στην γυναίκα όπου μένει και έκπληκτος διαπιστώνεις ότι είναι απρόθυμη να συνεργαστεί και κάπως αγενής. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις όλες τις δεξιότητές σου για να οικοδομήσεις συμπάθεια ανάμεσά σας πριν καταφέρεις να φτάσεις σε μια συμφωνία για την επισκευή της πόρτας. Θα χρειαστεί να επιστρατεύσεις τις αισθήσεις σου, ειδικά την ακοή σου για να ακούσεις προσεκτικά τι έχει να πει, να ελέγξεις τα συναισθήματά σου πριν αποφασίσεις πώς θα αντιδράσεις. Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο στον εαυτό σου το επιθυμητό για σένα αποτέλεσμα. Τί θέλεις να ακολουθήσει την συνομιλία σας; Θέλεις να σου δώσουν τα χρήματα για την επισκευή της πόρτας ή να πληρώσουν αυτοί κάποιον να την επισκευάσει; Τελικά, ίσως πρέπει να δείξεις μια σχετική ευελιξία στην συμπεριφορά σου, σκεπτόμενος εναλλακτικές επιλογές αν δεν επιτύχεις σε αυτό που θέλεις, την πρώτη φορά.

Αυτή η εκπαιδευτική συνάντηση θα πρέπει να οδηγήσει σε σύγκλιση των όσων διδάχθηκαν και κατανοήθηκαν σε όλες τις προηγούμενες συναντήσεις. Περαιτέρω συζήτηση για την δικτύωση και πως όλες οι δράσεις θα εξακολουθήσουν να υλοποιούνται. Σχεδιασμός δράσεων χρησιμοποιώντας ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους (SMART = Συγκεκριμένους, Μετρήσιμους, Υλοποιήσιμους, Σχετικούς και εντός των διαθέσιμων Χρονικών Περιορισμών). Δώστε στους εκπαιδευόμενους το φύλλο εργασίας που εξηγεί τις διάφορες σημασίες και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν (αν βοηθάει μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα ένα συμπληρωμένο φύλλο εργασίας).

Μοιρασθείτε λεπτομέρειες χρησιμοποιώντας τη διαδικτυακή πλατφόρμα του έργου που έχει σχεδιαστεί, μετά από πρωθύστερη επίσκεψη στη διαδικτυακή πλατφόρμα MAAM. Διερευνήστε την σημασία της **Τεχνολογίας και των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης** στην υποστήριξη της ανεύρεσης εργασίας. Κάθε εταίρος θα μπορεί να σχεδιάσει ένα κουίζ ή μια άσκηση προς συμπλήρωση ώστε να αξιολογήσει τον κάθε συμμετέχοντα ως προς το συγκεκριμένο αντικείμενο. Με τον τρόπο αυτό θα υποστηριχθεί ο εκπαιδευτής στην ανάθεση των εργασιών για το σπίτι που αντιστοιχούν σε αυτή την εβδομάδα. Για παράδειγμα: Οι εκπαιδευόμενοι χρησιμοποιούν ήδη τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή χρειάζονται επιπρόσθετη εκπαίδευση;

Ανακεφαλαιώστε και μιλήστε ξανά για τις δεξιότητες παρουσίασης των δεξιοτήτων και της προσωπικότητας του κάθε εκπαιδευόμενου με θετικό τρόπο.

Θα πρέπει να γίνει συζήτηση πάνω στα επόμενα βήματα και πως να επιτύχουν τους στόχους τους καθώς και να διασφαλισθεί πως η αλλαγή τρόπου σκέψης και ο σχεδιασμός των δραστηριοτήτων θα λειτουργήσει προς όφελος του εκάστοτε εκπαιδευόμενου. Δικτύωση και επικοινωνία καθώς και ενθάρρυνση των εκπαιδευόμενων να ανταλλάξουν επαφές. **Όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν λογαριασμό e-mail. Αν δεν έχουν, θα πρέπει ο εκπαιδευτής να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν και να τους ζητήσει να στείλουν δοκιμαστικά e-mail ως άσκηση για το σπίτι.**

Υπόδειξη – Προσκεκλημένος Ομιλητής – Εργαζόμενη Μητέρα;

Κανονίστε μια επιτυχημένη εργαζόμενη μητέρα να επισκεφτεί την ομάδα και να δώσει μια σύντομη ομιλία σχετικά με τις εμπειρίες της, ώστε να δώσει κίνητρα και να εμπνεύσει τους εκπαιδευόμενους. Συζητήστε με τον προσκεκλημένο σας μερικές από τις δεξιότητες που θέλετε να αναπτυχθούν. Αν δεν είναι διαθέσιμος ένας τέτοιος προσκεκλημένος, χρησιμοποιήστε ενθαρρυντικά βίντεο (υπάρχουν πολλά διαθέσιμα στο διαδίκτυο για να διαλέξει



κανείς, συμπεριλαμβανομένου εκπαιδευτικού υλικού σε μια σειρά συνέδριων TED Talks). Οι εταίροι μπορούν να επιλέξουν ανά χώρα το θέμα που θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους καλύτερα στην κατανόηση και την ανάληψη δράσης. Συνδέστε την επιλογή σας με τις συμφωνημένες δεξιότητες και τους εταίρους ώστε η επιτυχία να διαχυθεί μέσα από τις αξιολογήσεις τους.

Στο τέλος της εκπαιδευτικής συνάντησης, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν μια μικρή έκθεση εκτίμησης των ατομικών δεξιοτήτων, παρόμοια με αυτή που συμπλήρωσαν την 1^η μέρα. Με τον τρόπο αυτό, ο εκπαιδευτής θα μπορέσει να αξιολογήσει μεταβολές που επιτεύχθηκαν στο μεσοδιάστημα. Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να επιστρέψουν το φύλλο εργασίας **Jelly Baby**, το οποίο συμπλήρωσαν την 1^η μέρα. Πού βλέπουν ότι βρίσκονται τώρα; Πώς μετακινήθηκαν πάνω στο δέντρο; Μπορούν ξανά να επιλέξουν ένα για να το χρωματίσουν και να σημειώσουν στο πλάι την ημερομηνία. Μετά να το δώσουν στο εκπαιδευτή.

Οι εταίροι θα πρέπει να κρατήσουν όλα τα συμπληρωμένα φύλλα εργασίας για σκανάρισμα. Μόλις τα σκανάρουν τα επιστρέφουν στους εκπαιδευόμενους.

Διασφαλίστε ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα συμπληρώσουν τη αξιολόγηση τόσο των εκάστοτε εκπαιδευτικών συναντήσεων όσο και του συνόλου του εκπαιδευτικού εργαστηρίου. Ευχαριστήστε τους εκπαιδευόμενους για την συμμετοχή τους στην πιλοτική δράση του MOM και βεβαιωθείτε ότι έχουμε όλα τα στοιχεία που απαιτούνται ώστε να τους δοθεί ατομικός κωδικός log in για το MOM όταν θα είναι διαθέσιμο.

Βάλτε την τελική εργασία για το σπίτι στην 3^η εκπαιδευτική ενότητα και κανονίστε μια συνάντηση με τους εκπαιδευόμενους η οποία μπορεί να γίνει και μέσω skype ή και τηλεφωνικά, για να σιγουρευτείτε πως το τελικό τμήμα της εργασίας για το σπίτι έχει ολοκληρωθεί. Εξηγήστε τις προσδοκίες που υπάρχουν και γιατί είναι σημαντικό το εγχείρημα. Η εργασία για το σπίτι μπορεί να περιλαμβάνει περαιτέρω έρευνα πάνω στις θετικές επιδράσεις του Νευρολογωσσικού Προγραμματισμού (είτε διαδικτυακά, είτε με υλικό για διάβασμα που θα δοθεί από τον εκπαιδευτή), Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε τα ακόλουθα:

TED Talks – βίντεο

Συμμετοχή σε προσπάθειες ανεύρεσης εργασίας

Τηλεφωνική επικοινωνία με υποψήφιους εργοδότες

Επίσκεψη σε σύμβουλο επαγγελματικής σταδιοδρομίας

Προετοιμασία συνοδευτικών επιστολών

Προσπάθεια διερεύνησης των επόμενων ενεργειών που πρέπει να γίνουν – σύνδεση με ασκήσεις πάνω σε ΕΞΥΠΝΕΣ επιλογές.

Αν συναντηθείτε με τους εκπαιδευόμενους δώστε συγκεκριμένο χρόνο για αυτό. Αν υπάρχει μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων, είναι καλύτερα να τους συναντήσετε ως ομάδα, σε μια καφετέρια για παράδειγμα. Τα πιστοποιητικά μπορεί να δοθούν εκεί ή να σταλούν με ηλεκτρονικό ή απλό ταχυδρομείο στους εκπαιδευόμενους. Το πιστοποιητικό μπορεί να δοθεί αν όλες οι εργασίες έχουν ολοκληρωθεί και οι συμμετέχοντες έχουν παρακολουθήσει όλο το εκπαιδευτικό σεμινάριο.

Αξιολογήσεις των εκπαιδευτικών συναντήσεων και του συνόλου της εκπαίδευσης

Μετά από κάθε εκπαιδευτική ενότητα/ συνάντηση, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα έντυπο αξιολόγησης και ο εκπαιδευτής θα κρατήσει σημειώσεις σχετικά με τις εργασίες τους. Ο εκπαιδευτής θα κρατήσει τα έντυπα αξιολόγησης στο τέλος κάθε εκπαιδευτικής ενότητας. Στο κλείσιμο του εκπαιδευτικού σεμιναρίου, οι



συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα έντυπο αξιολόγησης για το σύνολο του σεμιναρίου. Ο εκπαιδευτής θα γράψει μια έκθεση / αξιολόγηση της συνολικής εκπαίδευσης, η οποία θα καταδεικνύει τα τελικά συμπεράσματα, καθώς και την ανατροφοδότηση από την πλευρά των συμμετεχόντων. Πιθανές προτάσεις βελτίωσης από την πλευρά των συμμετεχόντων μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν. Με τον τρόπο αυτό θα έχουμε ένα εξαιρετικής σημασίας έντυπο, το οποίο θα βοηθήσει στην ολοκλήρωση του προγράμματος μαθημάτων για το ΜΟΟC. Μπορεί να περιλαμβάνει αναφορές από τον εκπαιδευτή καθώς και αντίστοιχες αναφορές και σχόλια από τους συμμετέχοντες. Οι υπογεγραμμένες λίστες συμμετοχής θα πρέπει επίσης να συμπεριληφθούν.

Εργασία για το σπίτι

Συμφωνήθηκε κατά την συνάντηση σχεδιασμού του προγράμματος ότι κάθε εκπαιδευόμενος θα εμπλακεί 4 επιπλέον ώρες πλέον του προγράμματος μαθημάτων, είτε διαδικτυακά, είτε μέσω τακτικής επαφής με τον εκπαιδευτή, είτε συμπληρώνοντας φύλλα εργασίας/ ασκήσεις που δίνονται κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης. Ημερολόγιο θα πρέπει να υπάρχει όσον αφορά τις ασκήσεις για το σπίτι ώστε να διασφαλισθεί η ολοκλήρωση της επιπρόσθετης εργασίας. Με τον τρόπο αυτό οι εκπαιδευόμενοι θα παροτρυνθούν να χρησιμοποιήσουν το ΜΟΟC. **Συμβουλές σχετικά με εργασίες για το σπίτι δίνονται σε κάθε ενότητα καθώς και ο χρόνος που ο κάθε συμμετέχοντας θα πρέπει να αφιερώνει σε αυτές. Είναι σημαντικό κάθε εκπαιδευόμενος να ολοκληρώνει την επιπρόσθετη εργασία.** Οι εκπαιδευόμενοι θα λαμβάνουν εργασίες για το σπίτι στο τέλος κάθε ενότητας, με την προσδοκία ότι ο καθένας τους θα ολοκληρώσει 4 επιπρόσθετες ώρες εργασίας συνολικά, εκτός της αίθουσας. Η δράση αυτή θα υποστηρίζεται από τον εκπαιδευτή. Προτείνεται ο καταμερισμός των εργασιών να γίνει ως ακολούθως:

Μετά την 1^η εκπαιδευτική ενότητα – 1 ώρα εργασία για το σπίτι

Μετά την 2^η εκπαιδευτική ενότητα – 1 ώρα εργασία για το σπίτι.

Μετά την 3^η εκπαιδευτική ενότητα – 2 ώρες εργασία για το σπίτι.

4 ώρες ήταν ο συνολικός αριθμός ωρών που συμφωνήθηκε ως εργασία για το σπίτι κατά την συνάντηση σχεδιασμού του προγράμματος στο Σέφιλντ. Αν όμως οι συμμετέχοντες θέλουν να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο, αυτό μπορεί να γίνει. Είναι απόφαση του εκπαιδευτή πόση δουλειά θα αναθέσει. Καθώς η τελική εκπαιδευτική ενότητα απαιτεί από τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν επιπρόσθετη εργασία στο σπίτι, προτείνεται να κανονισθεί μια ξεχωριστή συνάντηση για να ολοκληρωθεί η πλήρης σειρά μαθημάτων. Αυτή η συνάντηση μπορεί να είναι μια συνάντηση για καφέ για να υπάρξει επαφή με τους εκπαιδευόμενους και να δοθούν τα πιστοποιητικά και θα πρέπει να γίνει περίπου 2 εβδομάδες μετά την τελική εκπαιδευτική ενότητα. Η εργασία για το σπίτι μπορεί να αποτελείται από μια μεγάλη γκάμα θεμάτων τα οποία θα πρέπει δημιουργούν σύνδεση με τις ικανότητες και να υποστηρίζουν την ικανότητα προσωπικής ανάπτυξης των εκπαιδευομένων. Οι ασκήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Φύλλα εργασίας
- Βίντεο για την υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας (μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες ομιλίες- Ted Talks)
- Επικοινωνία μέσω Skype με τον εκπαιδευτή
- Επικοινωνία μέσω e-mail με τον εκπαιδευτή
- Τηλεφωνική επικοινωνία με τον εκπαιδευτή
- Υποβολή αιτήσεων για εύρεση εργασίας



- Συμπλήρωση βιογραφικού σημειώματος (αυτή η δραστηριότητα μπορεί να αρχίσει στην αίθουσα)
- Τηλεφωνική επικοινωνία του εκπαιδευόμενου με πιθανούς εργοδότες
- Επίσκεψη σε ένα σύμβουλο επαγγελματικής σταδιοδρομίας
- Προετοιμασία συνοδευτικών επιστολών

Επιπρόσθετες πληροφορίες για συντονιστές / εκπαιδευτές:

- **Ζέσταμα:** Χωρίστε τους όλους σε ζευγάρια (5 λεπτά) και ζητήστε τους να ρωτήσουν ο ένας τον άλλο, γιατί ήρθαν στο πρόγραμμα και τι ελπίζουν να κερδίσουν από την συμμετοχή τους σε αυτό.

- Ο εταίρος Ρίανο C έχει προσθέσει στο Google Drive το [Skill Map and the relationship Map](#).

Συζητήσεις σε ζεύγη: *Παράδειγμα:* Για τα στοιχεία επικοινωνίας του βιογραφικού σημειώματος, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να δουλέψουν σε ζεύγη για να καταδείξουν ότι μπορούν να παρακολουθούν αποτελεσματικά. Κάθονται πλάτη με πλάτη και ο κάθε εκπαιδευόμενος θα πρέπει να περιγράψει το αντικείμενο που έχει στα χέρια του (χωρίς ο άλλος να μπορεί να δει τι είναι αυτό) και ο άλλος πρέπει να κάνει ερωτήσεις και να περιγράψει το αντικείμενο ή να μαντέψει τι είναι.

Δημιουργικές ασκήσεις: χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο εύρος από δημιουργικές ασκήσεις σε κάθε ενότητα για να ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους. Η άσκηση «Σάκος Δώρων» που χρησιμοποιήθηκε κατά την συνάντηση των εταίρων, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να καταδείξει την σημασία του να είναι κανείς δημιουργικός. Άλλες σχετικές ασκήσεις / φύλλα εργασίας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν.

Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο εύρος από φύλλα εργασίας, τα οποία συνδέονται με το σχέδιο των μαθημάτων και τα μαθησιακά αποτελέσματα που θέλουμε να επιτευχθούν. Προσπαθήστε να περιορίσετε το συνολικό γράψιμο που απαιτείται για τις ασκήσεις και προσφέρετε υποστήριξη στους εκπαιδευόμενους όπου είναι απαραίτητο.

Χρησιμοποιείτε διάφορα βίντεο για να δώσετε έμφαση σημαντικές περιοχές μάθησης και για να υποβοηθήσετε την κινητοποίηση. Μπορεί να αποτελέσει και αντικείμενο των εργασιών για το σπίτι αυτό το τμήμα της εκπαίδευσης.

Πρωθήστε την αλληλοϋποστήριξη των συμμετεχόντων.

Κάντε χρήση των συμφωνηθέντων ασκήσεων που συνδέονται με το αρχικό βιογραφικό MAAM – αυτές που προτάθηκαν από τον εταίρο C.

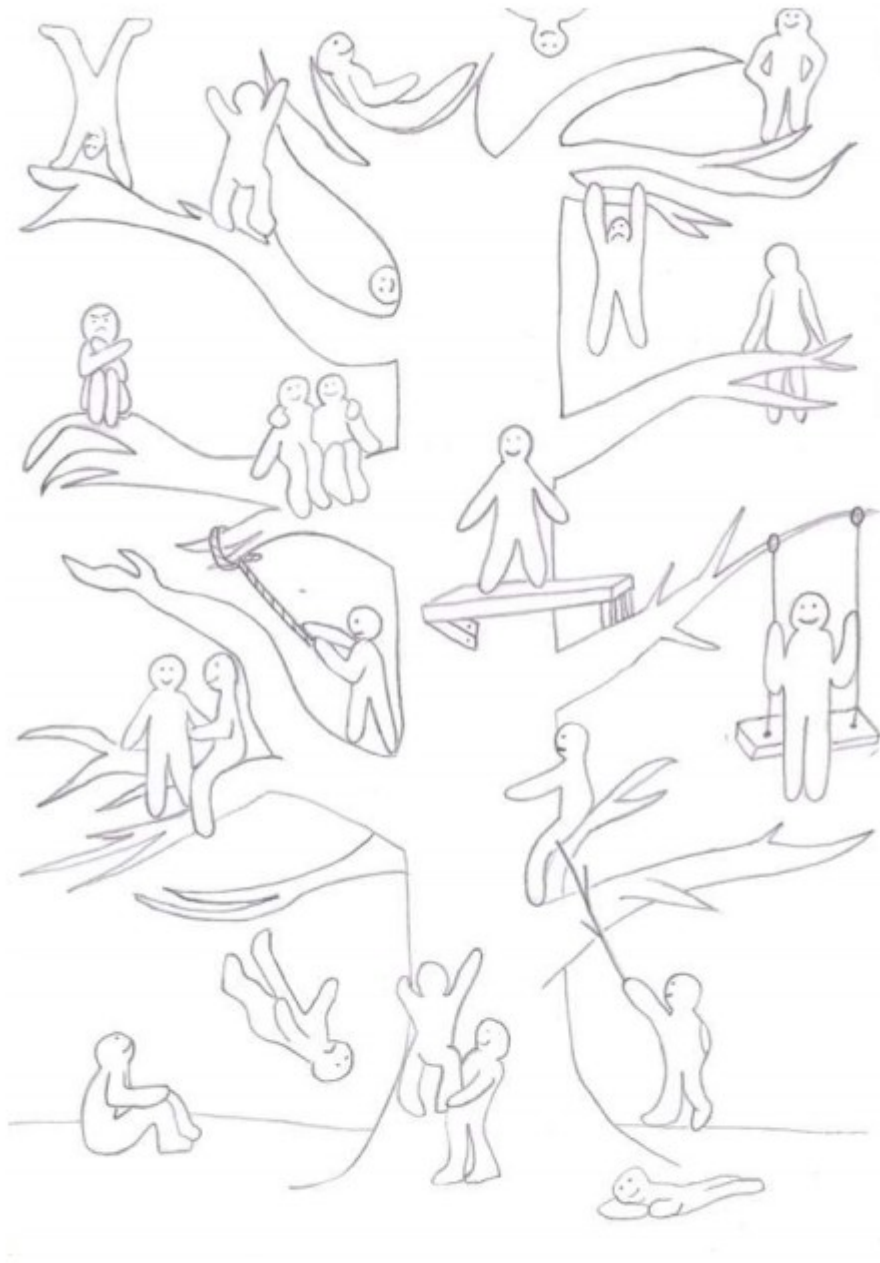
Κάποιοι εταίροι θα έχουν πρόσβαση σε υπολογιστές και σε εργαλεία πληροφορικής, ενώ άλλοι ίσως αδυνατούν. Αυτή η διαφορά μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο κάποιοι πόροι χρησιμοποιούνται. Για παράδειγμα, αν δεν υπάρχουν υπολογιστές στο δωμάτιο, οι εκπαιδευόμενοι θα συμπληρώσουν τον πίνακα του βιογραφικού τους με το χέρι και η εργασία για το σπίτι μπορεί να είναι να το φτιάξουν στο WORD και να το στείλουν με e-mail στον εκπαιδευτή τους. Αν υπάρχουν υπολογιστές στο δωμάτιο, μπορεί να ζητηθεί από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν το βιογραφικό τους στον υπολογιστή και να επιλεγεί κάποια εναλλακτική εργασία για το σπίτι.



7. Φύλλα εργασίας

7.1 Φύλλα εργασίας - 1^η Εβδομάδα

Άσκηση Jelly baby exercise

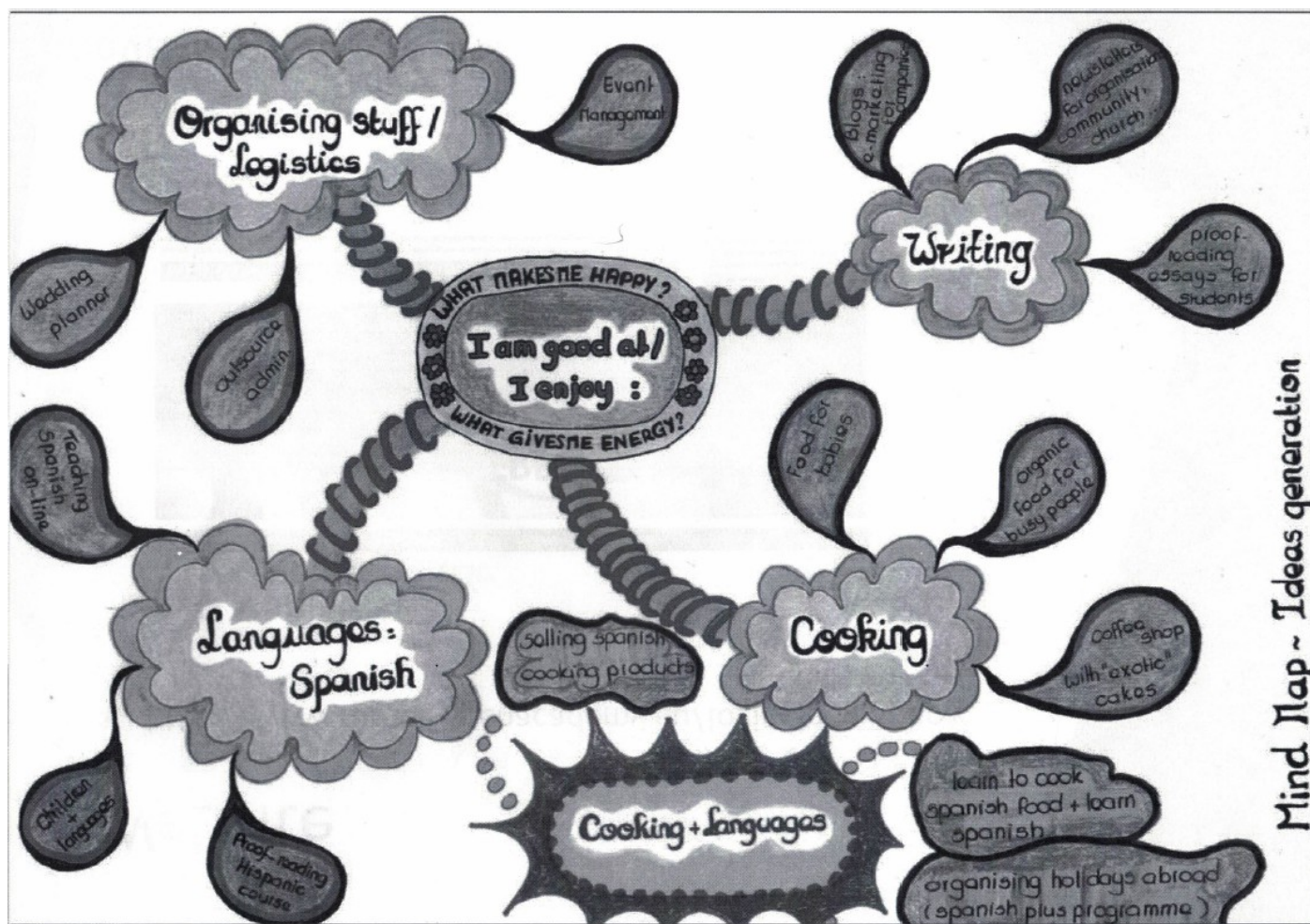




Βασικοί Κανόνες / Συμφωνητικό Ομάδας (αν ο διαθέσιμος χρόνος αποτελεί ζήτημα, αυτά μπορούν να προετοιμασθούν από τον εκπαιδευτή) και ερωτώνται οι εκπαιδευόμενοι αν θα ήθελαν να προσθέσουν κάτι άλλο:

- Κινητά σε σίγαση
- Εμπιστευτικότητα
- Αλληλοσεβασμός
- Ενεργή συμμετοχή στις ασκήσεις / φύλλα εργασίας
- Ακούω τους άλλους
- Μοιράζομαι ιδέες
-

Παράδειγμα: Mind map



Mind Map ~ Ideas generation



Σκεφτείτε πώς επικοινωνείτε με τα παιδιά σας. Πολύ συχνά ο τόνος της φωνής σας είναι πιο σημαντικός από αυτό που λέτε πραγματικά. Τα παιδιά μαθαίνουν νωρίς να κατανοούν άγνωστες λέξεις. Σύντομα γνωρίζουν αν κάποιος είναι χαρούμενος ή λυπημένος, θυμωμένος ή σε κακή διάθεση. Ο τόνος της φωνής λέει τόσα πολλά.

Παραμένοντας θετικοί

Πώς να παραμείνετε θετικοί αν συνεχίσετε να υποβάλετε αιτήσεις για δουλειά και δεν σας προσλαμβάνουν; Πολύ συχνά οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι μπορούν να μεταδώσουν αρνητική ενέργεια. Υποβάλλουν αίτηση για θέσεις εργασίας, αλλά δεν πιστεύουν ότι θα είναι επιτυχείς ... αλλά τι συμβαίνει; Δεν παίρνουν τη δουλειά. Είναι σημαντικό να έχετε αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα. Κάποιος που είναι θετικός θα επιτύχει στο τέλος. Προσπαθήστε να μην θεωρήσετε τη συνέντευξη απλά ως μια στιγμή αξιολόγησής σας, της οποίας το αποτέλεσμα μπορεί να είναι επιτυχία ή αποτυχία. Στην πραγματικότητα, μια συνέντευξη είναι επίσης μια μεγάλη ευκαιρία να συγκεντρώσετε πληροφορίες για την εταιρεία, τον τομέα στον οποίο ανήκει, για τον ρόλο που προσπαθείτε να καλύψετε ... Πληροφορίες που θα είναι κλειδί για το μέλλον.

Αν στην αρχή δεν επιτύχετε, δοκιμάστε ξανά και ξανά και ξανά.

Παρακάτω είναι μια λίστα με κάποιους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε θετικοί. Ολοκληρώστε τη λίστα προσθέτοντας τις δικές σας ιδέες για το πώς μπορείτε να παραμείνετε θετικοί.

- Η αυτοπεποίθηση είναι τόσο σημαντική για αναζήτηση εργασίας. Αν δεν προσληφθείτε σε μια θέση εργασίας, το κλειδί είναι να το δείτε ως ευκαιρία μάθησης και να είστε ανθεκτικοί.
- Να θυμάστε τους στόχους σας και εργαστείτε για την επίτευξή τους.
- Μιλήστε στον εαυτό σας με θετικό τρόπο.
- Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας.
-
-
-

<https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA> - SHOW THIS YOU TUBE VIDEO –The 3 minute Kolb

Άσκηση: Κύκλος της Ζωής

Αναστοχασμός στη διαδικασία μάθησης για αυτό-απασχολούμενους – χρήση του κύκλου ζωής “KOLB learning cycle”

Στον παρακάτω κύκλο, γράψτε όλες τις ικανότητες που έχετε αποκτήσει στη ζωή σας, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας, των χόμπι, του ελεύθερου χρόνου και αυτών που αποκτήσατε ως μητέρα.



Αλλαγή της υπάρχουσας νοοτροπίας, παρέχεται από τον εταίρο Ρίανο C, εμπνευσμένη από τον εταίρο LBV

Δείτε την παρακάτω εικόνα.

Είναι μια εξαιρετικά μπερδεμένη ομάδα ριζών. Οι κόμποι είναι τόσο σφιχτοί που είναι σχεδόν αδύνατο να περπατήσετε στις ρίζες αυτές χωρίς να πέσετε.



Φωτογραφία από ([Matt Artzhttps://unsplash.com/@mattartz](https://unsplash.com/@mattartz)) on Unsplash (<https://unsplash.com/>)

Μερικές φορές, η προσπάθεια να είσαι μητέρα ΚΑΙ εργαζόμενη μοιάζει τόσο δύσκολη όσο το περπάτημα στις ρίζες. Αλλά ξέρετε τι συμβαίνει εάν σταματήσετε να κοιτάτε τις ρίζες και αντιστρέψετε το βλέμμα σας; Αντιστρέψετε την προοπτική και περνάτε από τις ρίζες ...



Φωτογραφία απο τον Casey Horner (https://unsplash.com/@mischievous_penguins) στον ιστοτοπο Unsplash (<https://unsplash.com/>)

... Σε ΑΥΤΟ.

Δεν υπάρχουν πλέον ρίζες, δεν υπάρχουν κόμποι, αλλά ένας ανοιχτός ουρανός από πάνω μάς. Μεγάλες αλλαγές όπως αυτή μπορούν να συμβούν με μικρές αλλαγές - όπως η μικρή κίνηση του κεφαλιού μέσω του οποίου μπορούμε να περάσουμε από το να κοιτάμε τις ρίζες σε έναν ανοιχτό ουρανό.



Τώρα επιστρέψτε στις δύο εικόνες. Κοιτάξτε την πρώτη. Μπορείτε να περιγράψετε την εικόνα;



Τώρα κοιτάξτε τη δεύτερη. Τι βλέπετε τώρα;



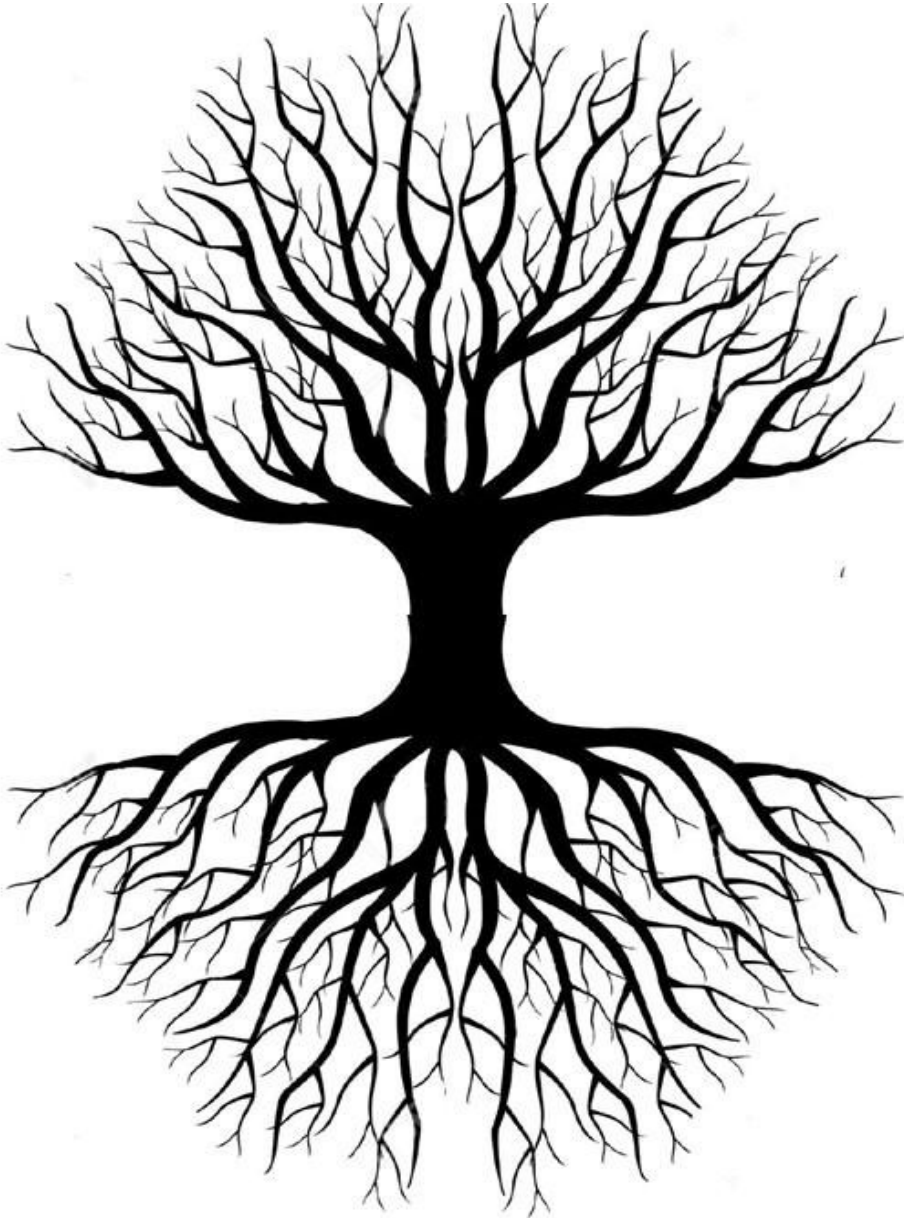
Συγκρίνετε τις δύο περιγραφές σας και εστιάστε στις διαφορές, είτε μεγάλες είτε μικρές. Τι διαφορές βλέπετε; Καταγράψτε τις.

Αυτή η απλή άσκηση σας επιτρέπει να σκεφτείτε μια σημαντική πτυχή της εκπαίδευσης MOM: Την αλλαγή της οπτικής γωνίας. Τα στερεότυπα μπορούν να λειτουργήσουν σαν ένα κλουβί που σας παγιδεύει και σας κάνει να αισθανθείτε αδύναμες. Αλλά η νοοτροπία ΜΠΟΡΕΙ να αλλάξει, τα κλουβιά μπορούν να ανοίξουν. Και ΕΧΕΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ να το κάνετε. Εξαρτάται από το πού αποφασίζετε να κοιτάξετε.

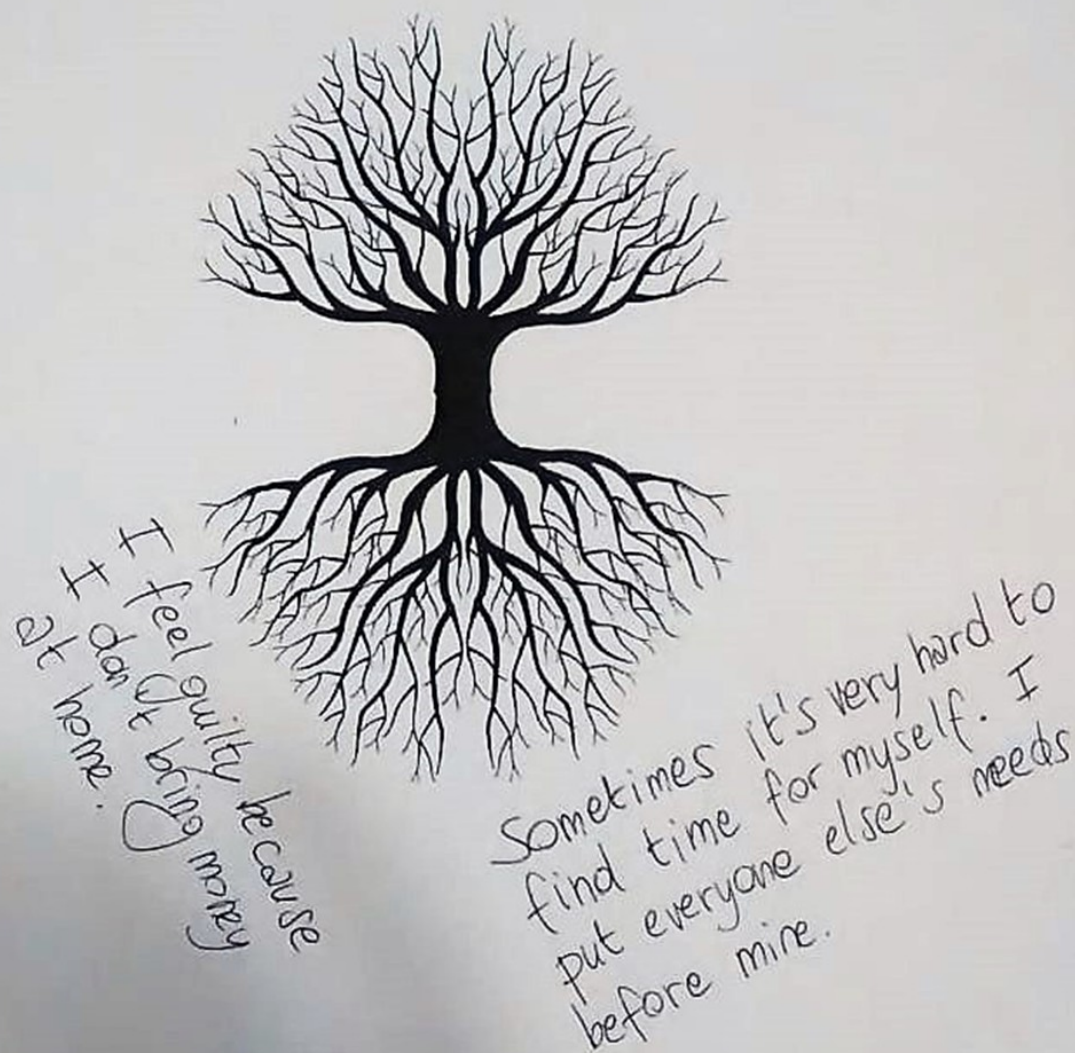
Τι γίνεται αν αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας;

Ορίστε:

Εκτυπώστε αυτό το χαρτί



1. Χρησιμοποιήστε το κάτω μέρος του χαρτιού, όπου βλέπετε όλες τις ρίζες. Καταγράψτε όλους τους κόμπους που μπερδεύουν τις ρίζες σας και σας κάνουν να νιώσετε αποκλεισμένες. Για παράδειγμα, ένας κοινός "κόμπος" είναι "Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να βρω χρόνο για τον εαυτό μου. Έβαλα τις ανάγκες όλων των άλλων πριν από τις δικές μου". Ένας άλλος κοινός "κόμπος" που αντιμετωπίζουν πολλές γυναίκες είναι η αίσθηση της ενοχής: "Αισθάνομαι ένοχη γιατί δεν φέρνω χρήματα στο σπίτι". Οι κόμποι μπορούν να μπλοκάρουν. Αλλά υπάρχει ένα μυστικό για να τους ξεκλειδώσετε ...
2. Τώρα, γυρίστε την εικόνα, βάλτε την ανάποδα! Το βλέπετε; Το κάτω μέρος του σχεδίου σας, όπου έχετε καταγράψει όλους τους "κόμπους", είναι πάνω: είναι καιρός να δείτε την εικόνα με διαφορετικό τρόπο.
3. Διαγράψτε αυτά που γράψατε πριν και κάντε τα να εξαφανιστούν!
4. Υπάρχει χώρος για νέες ρίζες: είναι οι κρυμμένοι πόροι σας, όπως το νερό που τρέφει το δέντρο. Ποιες είναι οι νέες σας ρίζες; Ξεκινήστε με μια πρόταση: "ΕΧΩ ..." και ολοκληρώστε την. Για παράδειγμα: "Έχω ... δύναμη, το σύζυγό μου το Τζέρεμι, τη μαμά μου, το σκυλί μου, μυαλό!". Στη συνέχεια ξεκινήστε με την πρόταση "ΑΓΑΠΩ ..." και σκεφτείτε τα πράγματα που αγαπάτε περισσότερο. Για παράδειγμα: "Αγαπώ το σχέδιο, το τραγούδι, το μαγείρεμα".
5. Κρατήστε το σχέδιο και κοιτάξτε τις νέες σας ρίζες: θα σας θυμίζει να αλλάζετε την οπτική σας από κάτω, στις ρίζες, προς τα επάνω, στον ουρανό.

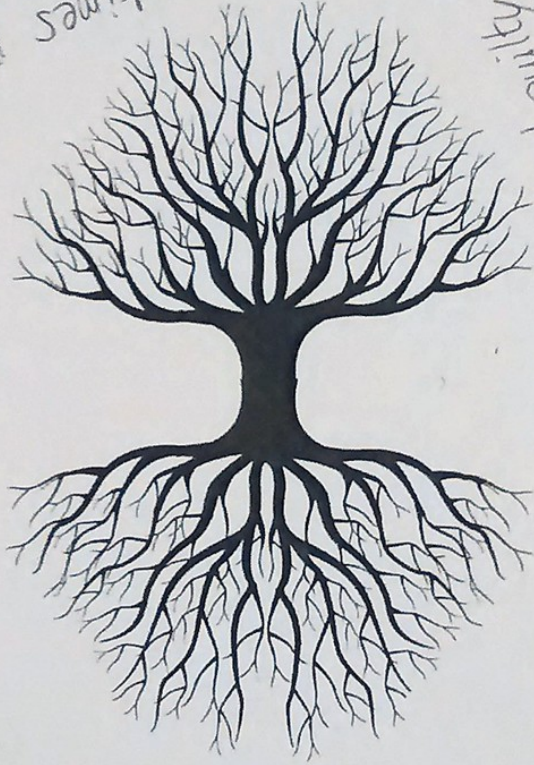


① WRITE DOWN THE KNOTS
OF THE ROOTS

① WRITE DOWN THE KNOTS
OF THE ROOTS

②
✓
FLIP THE
PAGE!

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



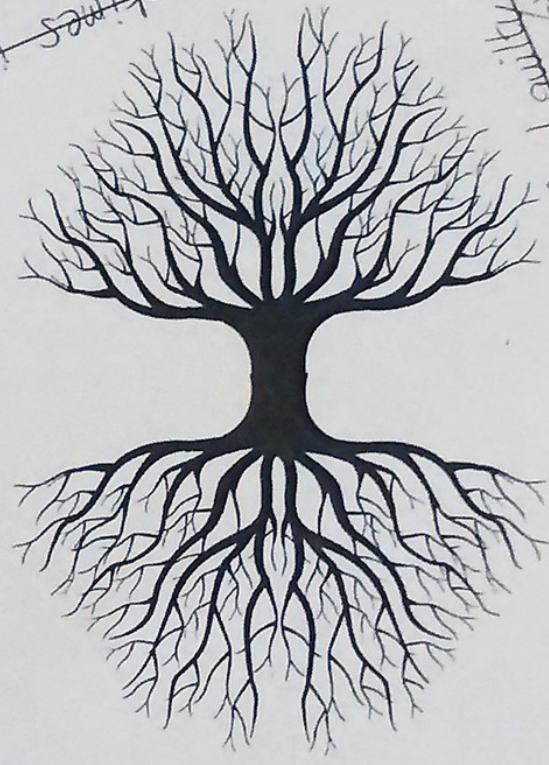
I feel quite
helpless
at home.
I don't bring money
home.

① WRITE DOWN THE KNOTS
OF THE ROOTS

② ✓
FLIP THE
PAGE!

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

~~I don't help with the cause
of the matter.~~



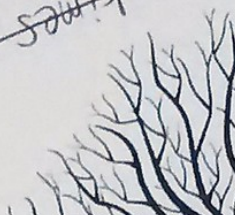
③
CROSS
THE OLD
KNOTS!

⑦

②

FUP THE
PAGE!

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



I feel guilty b/c I
 have hurt many
 people because

3

CROSS
THE OLD
KNOTS!

④ TIME TO FIND NEW ROOTS. I HAVE...

Jeremy 2 brain!
Streight parrot my husband
my mum my dog!

I LOVE... drawing singing cooking



Όνομα:

Ημερομηνία:.....

Παρακαλούμε αξιολογήστε τον εαυτό σας στην παρούσα στιγμή.

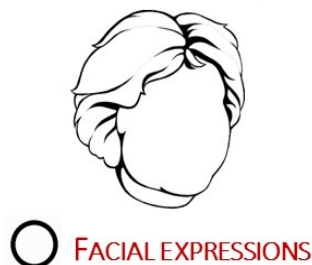
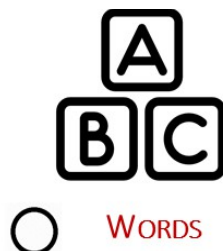
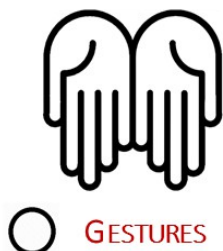
1 = Πολύ λίγο

5 = Πάρα πολύ

Δεξιότητες και χαρακτηριστικά		Παρακαλώ σημειώστε το κουτάκι που σας εκφράζει				
		1	2	3	4	5
1	Έχω επίγνωση των δυνατών και αδύναμων σημείων μου όταν αναπτύσσω σχέσεις					
2	Μπορώ να διαβάσω τη γλώσσα του σώματος					
3	Χρησιμοποιώ το σώμα μου για να επικοινωνήσω αποτελεσματικά					
4	Μπορώ να προσαρμοστώ εύκολα σε διαφορετικές καταστάσεις					
5	Νιώθω άνετα με το να επιλύω συγκρούσεις					
6	Χτίζω εύκολα σχέση με τους αγνώστους					
7	Προβληματίζομαι με τον εαυτό μου μετά από μια συνομιλία που πήγε άσχημα					
8	Καταλαβαίνω πώς αισθάνονται οι άλλοι (ενσυναίσθηση)					
9	Μπορώ να δω διαφορετικές απόψεις σε μια συζήτηση ή συζήτηση					
10	Είμαι ανοικτός/ή να αλλάξω τη γνώμη μου					
11	Οι άνθρωποι μπορούν εύκολα να με εμπιστευτούν					
12	Γνωρίζω εύκολα πότε οι άνθρωποι είναι ειλικρινείς					
13	Μπορώ να επηρεάσω άλλους στις διαπραγματεύσεις					
14	Είμαι σαφής για το ποιος/α είμαι (ως άτομο) και τι βλέπουν οι άλλοι σε μένα					
15	Είμαι σίγουρος όταν λέω την ιστορία μου σε άλλους (για τον εαυτό μου και την επιχείρησή μου)					



Τα 4 στοιχεία της επικοινωνίας – φύλλο εργασίας από τους Piano C/LBV



- Λέξεις (εικόνα: αλφάβητο)
- Τόνος της φωνής (εικόνα: στόμα)
- Χειρονομίες (εικόνα: χέρια)
- Έκφραση προσώπου (εικόνα: πρόσωπο)

Εστιάστε στους καλύτερους δυνατούς τρόπους που εκπαιδεύετε τα παιδιά σας με καθένα από τα παραπάνω (για παράδειγμα, με ένα μωρό χρησιμοποιείτε το βλέμμα, τις χειρονομίες, και τη φωνή, αλλά δεν μπορεί να μιλήσει, έτσι χρησιμοποιείτε άλλες μεθόδους) – γράψτε τα σε ένα χαρτί

Στη συνέχεια σκεφτείτε το τρόπο που θα παρουσιάσετε τον εαυτό σας στον κόσμο

- Οδηγίες για εκπαιδευτές
- Σχεδιάστε τις εικόνες σε μια σελίδα χαρτί: χέρια, μάτια, στόμα, πρόσωπο
- Χρησιμοποιήστε τα για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση

Μετατρέποντας τα αρνητικά στοιχεία σε θετικά

Τι μπορείτε να κάνετε για να σκεφτείτε πιο θετικά για τον εαυτό σας;



Πώς μπορείτε να πιστέψετε στον εαυτό σας περισσότερο;

Τι μέτρα μπορείτε να πάρετε για να κυνηγήσετε τα όνειρά σας;

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;

Πώς θα ξέρετε αν είστε σε καλό δρόμο;

Ποια είναι τα οφέλη της θετικής σκέψης;

Προσωπικές /Εργασιακές Αξίες – Εβδομάδα 1 Εργασία για το σπίτι

Ένας κατάλογος προσωπικών / επαγγελματικών αξιών δίνεται παρακάτω.

Αξιολόγησε τα παρακάτω ανάλογα με το πόσο σημαντικό είναι για εσάς:

- 1 = πολύ σημαντικό για μένα
- 2 = αρκετά σημαντικό για μένα
- 3 = δεν είναι σημαντικό για μένα



1	Το να έχω καλή υγεία	1	2	3
2	Πολλές στενές φιλίες	1	2	3
3	Μια οικονομικά άνετη ζωή	1	2	3
4	Το να έχω την ανεξαρτησία μου	1	2	3
5	Το να είμαι δημιουργικός	1	2	3
6	Μια σταθερή ζωή	1	2	3
7	Μια ζωή χωρίς άγχος	1	2	3
8	Το να βοηθάω τους άλλους	1	2	3
9	Αυτοδιαχείριση του χρόνου	1	2	3
10	Το να είμαι ενεργός στην κοινότητά μου	1	2	3

Παρακαλώ καταγράψτε τις προσωπικές σας αξίες που δεν βρήκατε παραπάνω:

Επόμενο βήμα: Αφού κατατάξετε όλες τις παραπάνω προσωπικές αξίες, σημειώστε τις 5 πιο σημαντικές για εσάς αξίες.

7.2 Φύλλα εργασίας – 2^η Εβδομάδα

Η φανταστική μου δουλειά/ Επιχείρηση

Φανταστείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια για εσάς από άποψη χρόνου, χρήματος, ηλικίας, υγείας, κατάστασης, δεξιοτήτων - βάζετε αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα σε μια γωνιά για τα επόμενα λεπτά.

Σχεδιάστε τον εαυτό σας στη μέση. Ποια είναι για σένα η ιδανική δουλειά; Τι κάνεις? Πως αισθάνεσαι? Πόσα χρήματα βγάζεις? Ποιο επίπεδο ευτυχίας αισθάνεσαι σε μια κλίμακα 1-5 (1 είναι χαμηλή και 5 είναι υψηλή);



Οδηγίες για τη δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

Τα βιογραφικά σημειώματα θα πρέπει να ενημερώνονται τακτικά με οποιεσδήποτε αλλαγές, αν αλλάξετε θέση εργασίας ή συμμετείχατε σε οποιαδήποτε εκπαίδευση ή παρακολουθήσατε οποιαδήποτε συναφή εργαστήρια ή μαθήματα.

Θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει τυχόν πρόσφατα επιτεύγματα και στοιχεία πρόσφατης κατάρτισης.

Αναφέρετε τις νέες δεξιότητες που έχετε αναπτύξει.

Αναφέρετε πού είστε δημιουργικοί ή καινοτόμοι.

Μπορείτε να κάνετε χρήση κουκκίδων, αλλά θυμηθείτε ότι ο σκοπός τους είναι η σύντομη παρουσίασή τους.



Στοιχεία ακαδημαϊκού επιτεύγματος:

Καινοτόμα και δημιουργικά ακαδημαϊκά επιτεύγματα μπορούν να εντοπιστούν σε μερικά από τα ακόλουθα παραδείγματα: παραστάσεις μουσικής και θεάτρου, εκθέσεις και διαγωνισμοί, συνέδρια, βιομηχανικές συνεργασίες και άλλες συνέργειες, συμβουλευτική κατ' οίκων, δημιουργία ευκαιριών εκπαίδευσης για ένα ευρύτερο κοινό, μετεκπαιδεύσεις και επαγγελματικά μαθήματα κλπ.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ

ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΟ (ΕΠΩΝΥΜΟ)

Οι ακόλουθες οδηγίες και οι συμβουλές στο πλαίσιο του προτύπου βασίζονται σε καλές πρακτικές (αυτές μπορεί να διαφέρουν σε ολόκληρη την Ευρώπη).

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Περίληψη: Γράψτε όλα όσα είναι σημαντικά για εσάς και πώς μπορείτε να βελτιώσετε την επιχείρησή σας. Γράψτε σε τι είστε καλοί και τι νομίζετε ότι είναι σημαντικό για τη δουλειά. Αυτά μπορεί να προσαρμοστούν και να επεκταθούν εάν είναι απαραίτητο για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων περιστάσεων.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

Τίτλος εργασίας

Ημερομηνίες

Εταιρεία και λεπτομέρειες

- Προσθέστε ευθύνες που είχατε
-
-
-

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Ονομασία εκπαιδευτικού ιδρύματος ή οργανισμού

Προσόντα που αποκτήθηκαν

ΜΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΟΜΑΔΩΝ:

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

-
-
-

ΑΝΑΦΟΡΕΣ Μπορείτε είτε να παραθέσετε 2 αναφορές με στοιχεία επικοινωνίας είτε να αναφέρετε "Διαθέσιμο εφόσον ζητηθεί"

Διαχείριση Άγχους



“Άσκηση Belly Breathing Exercise”

1. Τοποθετήστε το ένα χέρι ακριβώς πάνω από τη γραμμή της ζώνης σας, και το άλλο στο θώρακά σας, ακριβώς πάνω από το στήθος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας ως μια απλή συσκευή βιοανάδρασης. Τα χέρια σας θα σας πουν ποιο μέρος του σώματός σας και ποιους μύες χρησιμοποιείτε για να αναπνεύσετε.
2. Ανοίξτε το στόμα σας και αναστενάζτε απαλά, σαν κάποιος να σας είπε κάτι πραγματικά ενοχλητικό. Καθώς το κάνετε, αφήστε τους ώμους και τους μύες του άνω μέρους του σώματος να χαλαρώσουν, κάτω, με την εκπνοή. Το σημείο του αναστεναγμού δεν είναι να αδειάσετε εντελώς τους πνεύμονές σας. Απλώς χαλαρώστε τους μυς του άνω μέρους του σώματος.
3. Κλείστε το στόμα σας και κάντε παύση για λίγα δευτερόλεπτα.
4. Κρατήστε το στόμα σας κλειστό και εισπνεύστε **αργά** μέσα από τη μύτη σας πιέζοντας το στομάχι σας έξω. Η κίνηση του στομάχου σας προηγείται λίγα κλάσματα του δευτερολέπτου της εισπνοής, επειδή είναι αυτή η κίνηση που τραβάει τον αέρα μέσα. Όταν έχετε εισπνεύσει όσο περισσότερο αέρα μπορείτε άνετα, απλά σταματήστε. Έχετε τελειώσει με αυτή την εισπνοή.
5. Παύση. Για πόσο; Εσύ αποφασίζεις. Δεν πρόκειται να δοθεί συγκεκριμένος χρόνος, επειδή όλοι μετράνε με διαφορετικό ρυθμό και όλοι έχουν πνεύμονες διαφορετικού μεγέθους. Μικρή παύση για όσο χρόνο αισθάνεστε άνετα. Ωστόσο, να γνωρίζετε ότι όταν αναπνέετε με αυτόν τον τρόπο, παίρνετε μεγαλύτερες αναπνοές από ό, τι συνηθίζατε. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο **να αναπνέετε πιο αργά από ό, τι συνηθίζατε**. Εάν αναπνέετε με τον ίδιο ρυθμό που χρησιμοποιείτε με τις μικρές, ρηχές αναπνοές σας, πιθανότατα θα αισθανθείτε λίγο ζαλισμένοι από την υπερβολική αναπνοή, και μπορεί να σας κάνει να χασμουρηθείτε. Δεν είναι επιβλαβές, απλά θα πρέπει να επιβραδύνετε το ρυθμό αναπνοής.
6. Ανοίξτε το στόμα σας. Εκπνεύστε από το στόμα σας τραβώντας την κοιλιά σας μέσα.
7. Παύση.
8. Συνεχίστε με τα βήματα 4-7.”¹

Η άσκηση «Belly breathing» χρησιμοποιείται συχνά ως μέρος προγραμμάτων γιόγκα και διαχείρισης της αναπνοής και είναι γνωστό για τη διαχείριση αγχωτικών καταστάσεων - για παράδειγμα αν νιώθετε νευρικός στις συνεντεύξεις για μια θέση εργασίας.

Ως μέρος της εργασίας για το σπίτι, συνεχίστε να εξασκείστε χρησιμοποιώντας τις τεχνικές αναπνοής από την κοιλιά και επίσης εντοπίστε άλλους τρόπους που γνωρίζετε ότι ανταποκρίνονται στη διαχείριση των δικών σας επιπέδων άγχους.

Κάνε Θετικές Αλλαγές

3 βήματα για αλλαγή

1 <http://www.anxietycoach.com/breathingexercise.html>



Συμπληρώστε τα βήματα της άσκησης και συνδέστε τις 3 θετικές αλλαγές που θέλετε να κάνετε. Σκεφτείτε την τρέχουσα κατάσταση σας. Θέλετε να αλλάξετε τη ζωή σας; Τι μπορείτε να κάνετε; Τι χρειάζεστε για να εργαστείτε πιο σκληρά; Είναι η αυτοπεποίθησή σας; Είναι ο τρόπος που παρουσιάζετε τον εαυτό σας; Χρειάζεστε να μάθετε μια νέα δεξιότητα για να σας βοηθήσει να αποκτήσετε τη δουλειά των ονείρων σας?

1



Αλλαγή



Αλλαγή 2

Αλλαγή 3



Εργασία για το σπίτι - 2^η Εβδομάδα

Ολοκληρώστε το βιογραφικό σας σημείωμα που ξεκίνησε στην αίθουσα. Κοιτάξτε στο διαδίκτυο για ιδέες για το πώς να δημιουργήσετε ένα επιτυχημένο βιογραφικό σημείωμα. Είτε στείλτε email στον εκπαιδευτή σας είτε εκτυπώστε το για την επόμενη συνάντηση.

Για την εργασία σας, ρίξτε μια ματιά στο διαδίκτυο για συμβουλές έτσι ώστε να εξασφαλίσετε την επιτυχία στις συνεντεύξεις εργασίας. Απαριθμήστε παρακάτω μερικά από τα πράγματα που θα βρείτε, τα οποία θα σας βοηθήσουν:

-
-
-
-
-

Σε συνέχεια της εργασίας στην αίθουσα, εξετάστε για κενές θέσεις εργασίας και εντοπίστε 3 που σας ενδιαφέρουν. Εκτυπώστε τις προδιαγραφές της θέσης εργασίας και αντιστοιχίστε τις δεξιότητές σας. Τι σας εμποδίζει να υποβάλετε αίτηση; Στείλτε στους εργοδότες το βιογραφικό σας σημείωμα, ένα email ή επικοινωνήστε μαζί τους τηλεφωνικά. Θυμηθείτε να παρουσιάσετε τον εαυτό σας θετικά, χρησιμοποιώντας μερικές από τις τεχνικές που έχουμε συζητήσει.

Απαριθμήστε παρακάτω τις 3 θέσεις εργασίας που σας ενδιαφέρουν:

-
-
-

Έχοντας μια καλή συνέντευξη

Η συνέντευξη αρχίζει μπαίνοντας στο κτίριο στο γραφείο υποδοχής. Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδράτε με το προσωπικό της ρεσεψιόν, ακόμη και πριν τη συνέντευξη, αποτελεί μέρος της δημιουργίας καλής εντύπωσης.

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης ενδέχεται να είστε στο επίκεντρο. **Μην πανικοβληθείτε.** Συχνά σε μια συνέντευξη μπορεί να σας ζητηθεί να εκτελέσετε μια εργασία ή να σας ρωτήσουν μια ερώτηση την οποία δεν γνωρίζετε. Οι εργοδότες ενδιαφέρονται τόσο για την αντίδρασή σας όσο και για την απάντησή σας. Μείνε ψύχραιμοι. Η προετοιμασία είναι το κλειδί. Πάντα να κάνετε έρευνα για την διοίκηση και το τμήμα στο οποίο υπάρχει η κενή θέση εργασίας. Σήμερα υπάρχει πλήθος υλικού στο διαδίκτυο για να σας βοηθήσει με την τεχνική της συνέντευξης.

Κοιτάξτε στο διαδίκτυο και απαριθμήστε μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να ελιχθείτε κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης.

-
-

7.3 Φύλλα εργασίας – 3^η Εβδομάδα



Θέτοντας στόχους²

Χωρίς να θέτουμε στόχους, η ζωή γίνεται μια σειρά από τυχαία γεγονότα που δεν μπορείς να ελέγξεις. Γίνεσαι το παιχνίδι της σύμπτωσης. Επιτεύγματα όπως η αποστολή κάποιου στο φεγγάρι, η ανακάλυψη του iPod κ.λπ. είναι το αποτέλεσμα ενός στόχου που τέθηκε κάποια στιγμή. Ένα όραμα που σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε.

Τι είναι ο καθορισμός ΕΞΥΠΝΩΝ (SMART) στόχων;

Ο καθορισμός ΕΞΥΠΝΩΝ στόχων δομεί τους στόχους και τις επιδιώξεις σας. Κάθε στόχος, από το πρώτο βήμα μέχρι την επίτευξη του, μπορεί να γίνει ΕΞΥΠΝΟΣ και ως εκ τούτου, να έρθει πιο κοντά στην πραγματικότητα.

Ο καθορισμός «SMART» στόχων είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία για την επίτευξη στόχων.

Τι αντιπροσωπεύει ο καθορισμός S.M.A.R.T. στόχων;

Σκεφτείτε ένα μικρό στόχο που θέλετε να θέσετε τώρα, προσωπικό ή επαγγελματικό. Για να κάνετε τον έξυπνο το στόχο σας, πρέπει να συμμορφώνεται με τα ακόλουθα κριτήρια: Συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και να έχει χρονικό περιορισμό.

Συγκεκριμένος:

Τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις; Όσο πιο συγκεκριμένη είναι η περιγραφή σας, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να πετύχετε ακριβώς αυτό που θέλετε. Ο καθορισμός έξυπνων στόχων διευκρινίζει τη διαφορά ανάμεσα στο «θέλω να είμαι εκατομμυριούχος» και στο «θέλω να κερδίσω 50.000 ευρώ το μήνα για τα επόμενα δέκα χρόνια δημιουργώντας ένα νέο λογισμικό».

Οι ερωτήσεις που μπορείτε να αναρωτηθείτε κατά τον καθορισμό των στόχων σας είναι:

- Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;
- Πού;
- Πώς;
- Πότε;
- Με ποιον;
- Ποιες είναι οι προϋποθέσεις και οι περιορισμοί;
- Γιατί ακριβώς θέλω να επιτύχω αυτόν τον στόχο; Ποιες είναι οι πιθανές εναλλακτικές λύσεις για την επίτευξη του αυτού;

Μετρήσιμος:

² <https://www.yourcoach.be/en/coaching-tools/smart-goal-setting.php>



‘Μετρήσιμοι στόχοι’ σημαίνει ότι ο καταμερισμός του στόχου σας σε μετρήσιμα στοιχεία. Θα χρειαστείτε συγκεκριμένα στοιχεία. Το να είστε "ευτυχισμένος" δεν είναι εύκολα μετρήσιμο. Το να είστε υγιής επειδή τρώτε λαχανικά δύο φορές την ημέρα και λίπος μόνο μία φορά την εβδομάδα, είναι.

Οι μετρήσιμοι στόχοι μπορούν να προχωρήσουν σε μεγάλο βαθμό στην εξακρίβωση του τι ακριβώς θέλετε, επίσης. Ο καθορισμός των βασικών στοιχείων του στόχου καθιστά πιο σαφή και ευκολότερη την προσέγγιση.

Εφικτός:

Είναι ο στόχος σας εφικτός; Αυτό σημαίνει να διερευνήσετε εάν ο στόχος είναι πραγματικά εφικτός για εσάς. Συγκρίνετε την προσπάθεια, το χρόνο και τα άλλα κόστη που θα θυσιάσετε με τα οφέλη, τις άλλες υποχρεώσεις και προτεραιότητες που έχετε στη ζωή σας.

Αν δεν έχετε το χρόνο, τα χρήματα ή το ταλέντο για να φτάσετε σε ένα συγκεκριμένο στόχο, σίγουρα θα αποτύχετε και θα είστε δυστυχισμένοι. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να πάρετε κάτι που φαίνεται αδύνατο και να το κάνετε να συμβεί προγραμματίζοντας το έξυπνα και προσπαθώντας για αυτό.

Σχετικός:

Είναι η επίτευξη του στόχου που έχετε θέσει σχετική με τα θέλω σας; Θέλετε πραγματικά να δημιουργήσετε μια πολυεθνική εταιρεία, να είστε διάσημοι, να έχετε τρία παιδιά και μια απαιτητική δουλειά; Εσείς αποφασίζετε εάν θέλετε πραγματικά να επιτύχετε αυτόν τον στόχο και αν αυτό σας ενδιαφέρει αυτή τη στιγμή.

Αν υστερείτε σε ορισμένες δεξιότητες, μπορείτε να εκπαιδευτείτε. Αν σας λείπουν ορισμένοι πόροι, μπορείτε να αναζητήσετε τρόπους για να τους αποκτήσετε.

Το κύριο ερώτημα είναι "γιατί θέλετε να φτάσετε αυτόν τον στόχο;" Ποια είναι η επιδίωξη πίσω από τον στόχο και ο στόχος θα πετύχει πραγματικά αυτό που θέλετε;

Έγκαιρος:

Ο χρόνος είναι χρήμα! Κάνετε ένα προκαταρκτικό σχέδιο σχετικά με ό,τι κάνετε. Όλοι γνωρίζουν ότι οι προθεσμίες είναι που κάνουν τους περισσότερους ανθρώπους να στραφούν στη δράση. Βάλτε λοιπόν προθεσμίες στον εαυτό σας και ακολουθήστε τις. Κρατήστε το χρονοδιάγραμμα ρεαλιστικό και ευέλικτο και με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να διατηρήσετε το ηθικό σας υψηλό. Η υπερβολική αυστηρότητα της έγκαιρης επίτευξης του στόχου σας μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα στη μαθησιακή διαδικασία για την επίτευξη των στόχων σας σε έναν συνεχή αγώνα ενάντια στον χρόνο - ο οποίος πιθανότατα δεν είναι ο τρόπος με τον οποίο θέλετε να επιτύχετε οτιδήποτε.

SMART+ στόχοι:



Ένα άλλο πράγμα που είναι πολύ σημαντικό κατά τον καθορισμό των ΕΞΥΠΝΩΝ στόχων, είναι να τους διατυπώσουμε **ΘΕΤΙΚΑ**. Να θυμάστε ότι σε αυτό που εστιάζετε, αυξάνεται. Έτσι, όταν εσείς εστιάζετε στο να ΜΗΝ κάνετε κάτι, το μόνο που σκέφτεστε είναι αυτό. Και αυτό θα διογκωθεί. Επομένως, «σταματήσετε να χρονοτριβείτε», και στοχεύστε στη «καθημερινή πειθαρχία».



Καθορισμός ΕΞΥΠΝΩΝ στόχων

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ: _____

S	Συγκεκριμένος	● Τι θέλω να πετύχω; ● Γιατί θέλω να το επιτύχω αυτό; ● Ποιες είναι οι απαιτήσεις; ● Ποιοι είναι οι περιορισμοί;	
M	Μετρήσιμος	● Πώς θα μετρήσω την πρόοδο του στόχου; ● Πώς θα ξέρω πότε ο στόχος μου επετεύχθη;	
A	Επιτεύξιμος	● Πώς μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος μου; ● Ποια είναι τα λογικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσω;	
R	Σχετικός	● Είναι ένας στόχος που αξίζει να προσπαθήσω; ● Είναι η σωστή χρονική στιγμή; ● Διαθέτω τους απαραίτητους πόρους για να πετύχω αυτόν το στόχο; ● Σχετίζεται αυτός ο στόχος με τους μακροπρόθεσμους στόχους μου;	
T	Έχει χρονικό περιορισμό	● Πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; ● Πότε θα ολοκληρωθεί αυτός ο στόχος; ● Πότε πρόκειται να ασχοληθώ με αυτόν τον στόχο;	



Reflective Journal - Αναγνώριση του πλήθους των δεξιοτήτων που αποκτήσατε ως μητέρα και μέσω της εμπειρίας της ζωής σας.

Σημειώστε τις σχετικές δεξιότητες που έχετε αναπτύξει ή εφαρμόζετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες και κρατήστε σημειώσεις/ σχόλια σε κάθε μία από αυτές.

Επίλυση προβλημάτων 1

Μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου 1

Αυξημένα επίπεδα εσωτερικών κινήτρων 1

Νέο δίκτυο επαφών 1

Περισσότερη σαφήνεια στις ιδέες μου για την εύρεση εργασίας 1

Εξαιρετικές δεξιότητες ανάδρασης 1

Βελτίωση των επικοινωνιακών μου δεξιοτήτων 1

Βελτιωμένες δεξιότητες ακρόασης (ενεργή και αποτελεσματική ακρόαση) 1



Περισσότερο στοχαστικός 1

Περισσότερο ανθεκτικός 1

Περισσότερο δημιουργικός 1

Βελτίωση δεξιοτήτων παρουσίασης του εαυτού μου 1

Περισσότερη επίγνωση για τις δεξιότητες που κατέχω 1

Μεγαλύτερη επίγνωση των δεξιοτήτων που θα ήθελα να αναπτύξω 1

Παρακαλούμε προσθέστε οποιεσδήποτε άλλες δεξιότητες έχετε αναπτύξει και θέλετε να αναλύσετε.

Αναπτύσσοντας τις δεξιότητές σας



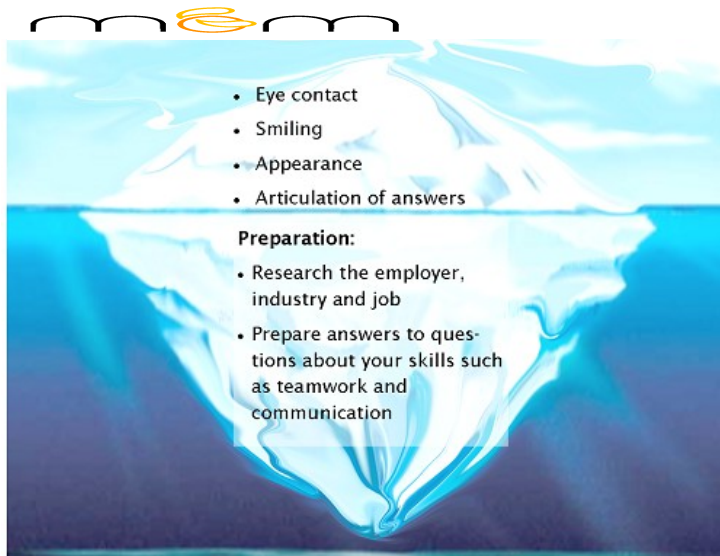
Εάν επιθυμείτε να είστε ο καλύτερος καλλιτέχνης, ο καλύτερος σεφ, ο καλύτερος μάνατζερ, ο καλύτερος κομμωτής, ο καλύτερος ποδοσφαιριστής, ο καλύτερος ανθοπώλης, ο καλύτερος εθελοντής, η καλύτερη νοσοκόμα, ο καλύτερος κοινωνικός λειτουργός ή ο καλύτερος δάσκαλος, μπορείτε να μάθετε από το άτομο που θαυμάζετε και σέβεστε. Παρακολούθησε και μάθε. Παρακολουθήστε τι τους κάνει καλούς σε αυτό που κάνουν και αναπαράγετέ το. **Αυτό δεν σημαίνει ότι θα χάσετε τη δική σας ταυτότητα. Να είστε ο εαυτός σας και ταυτόχρονα μάθετε και αναπτύξτε τις ικανότητές σας, μαθαίνοντας από άλλους ειδικούς.**

ΑΣΚΗΣΗ: Σκεφτείτε μια αλλαγή που θέλετε να κάνετε στον εαυτό σας, για παράδειγμα "Θα ήθελα να είμαι καλύτερος σε ζητήματα δικτύωσης". Τώρα σκεφτείτε κάποιον που γνωρίζετε ο οποίος είναι καλός σε αυτό. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά/ δεξιότητες που χρησιμοποιούν τα οποία θα μπορούσατε να αντιγράψετε;

Καταγράψτε 3 ιδέες:

- 1.
- 2.
- 3.

Είμαι προετοιμασμένος για συνέντευξη;



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

καταλληλο άτομο για αυτή τη δουλειά

- **Πείτε την αλήθεια** – Μπορεί να σας καταλάβουν όταν ξαφνικά δεν μπορείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικά με αυτό που ισχυρίζεστε ότι γνωρίζετε
- **Κάντε το όμορφο** – Κάντε τη διάταξη εύκολη στο μάτι



8. Τελικές Σημειώσεις για τους Εκπαιδευτές

Το βίντεο MAAM θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εταίρους. Κάθε εταίρος θα πρέπει να εντοπίσει δικά του βίντεο που αποτέλεσαν κίνητρο και έμπνευση για αυτόν, χρησιμοποιώντας τα καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης, καθώς αυτό μπορεί στη συνέχεια να υποστηρίξει τις διαφορετικές γλωσσικές και πολιτιστικές ανάγκες.

Τα Ted Talks βίντεο που έχουν εντοπιστεί από την Inova ενδέχεται να μην είναι κατάλληλα για άλλους οργανισμούς-εταίρους. Όλοι οι εταίροι είναι υποχρεωμένοι να εξασφαλίσουν ότι τα εκπαιδευτικά βίντεο που θα χρησιμοποιηθούν θα ανταποκρίνονται στις συμφωνηθείσες ικανότητες και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Κάθε εταίρος πρέπει να προετοιμάσει τις δικές του παρουσιάσεις για να υποστηρίξει την εκπαίδευση, για τους ίδιους λόγους. Το πρότυπο PowerPoint βρίσκεται στο Google Drive.

Εάν ένας εταίρος επιλέξει να χρησιμοποιήσει ένα εναλλακτικό φύλλο εργασίας για να επιτύχει ένα συγκεκριμένο μαθησιακό αποτέλεσμα, αυτό πρέπει να ανέβει στο Google Drive. Όσο το δυνατόν περισσότερα φύλλα εργασίας έχουν παρασχεθεί από τους εταίρους Inova και Piano C. Θυμηθείτε ότι αυτό είναι πιλοτική εκπαίδευση και μερικοί θα ανταποκριθούν καλύτερα από άλλους, επομένως υπάρχει περιθώριο για κάθε συντονιστή/ εκπαιδευτή να κάνει κάποιες προσαρμογές. **Ο εταίρος Piano C παρείχε το επιστημονικό και ιστορικό υπόβαθρο του έργου MAAM. Αυτό υποστηρίζει το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί από όλους τους εταίρους.**

Παρέχεται ένα πρότυπο πιστοποιητικού, αλλά θα πρέπει να τροποποιηθεί αναλόγως για κάθε εταίρο.



9. Παραρτήματα

9.1 Παράρτημα 1 – Έντυπο αξιολόγησης εκπαιδευτικής ενότητας

Έντυπο αξιολόγησης MOM

Ημερομηνία: _____

Εκπαιδευτική Ενότητα Αρ.: _____

Εκπαιδευτής: _____

Όνομα (προαιρετικά): _____

Παρακαλούμε αξιολογήστε τη σημερινή εκπαιδευτική ενότητα.

- 1 – ανεπαρκής
- 2 – φτωχή
- 3 – μέτρια
- 4 – καλή
- 5 – εξαιρετική



	1	2	3	4	5
Πώς θα αξιολογούσατε την οργάνωση της σημερινής εκπαιδευτικής ενότητας (χώρος, θεματολογία);					
Σε ποιο βαθμό η εκπαιδευτική ενότητα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας;					
Πόσο κατάλληλες ήταν οι μέθοδοι κατάρτισης (υπήρχε καλός συνδυασμός δραστηριοτήτων, πρακτικά παραδείγματα, θεωρία κλπ.);					
Σε τι βαθμό ήταν χρήσιμη η εκπαιδευτική ενότητα ώστε να βοηθήσει στην προσωπική σας ανάπτυξη;					
Παρακαλώ σημειώστε άλλα σχόλια σχετικά με τη σημερινή εκπαιδευτική ενότητα:					

Τα σχόλιά σας ενδέχεται να συμπεριληφθούν σε μελλοντικό διαφημιστικό υλικό. Εάν δεν επιθυμείτε η παράθεση του ονόματός ή του σχολίου σας να χρησιμοποιηθούν για αυτούς τους σκοπούς, παρακαλώ σημειώστε αυτό το κουτάκι. 1

9.2 Παράρτημα 2 – Τελικό έντυπο αξιολόγησης του εκπαιδευτικού προγράμματος

Τελικό Έντυπο Αξιολόγησης MOM

Ημερομηνία: _____

Εκπαιδευτική Ενότητα Αρ.: _____

Εκπαιδευτής: _____

Όνομα (προαιρετικά): _____

Παρακαλούμε αξιολογήστε τη σημερινή εκπαιδευτική ενότητα.

- 1 – ανεπαρκής
- 2 – φτωχή
- 3 – μέτρια
- 4 – καλή
- 5 – εξαιρετική

	1	2	3	4	5
Πόσο καλά οργανώθηκαν οι εκπαιδευτικές ενότητες στο σύνολό τους (τοποθεσία, θεματολογία);					



Οι εκπαιδευτικές ενότητες ήταν συναφείς με τις προσδοκίες σας;					
Πόσο κατάλληλες ήταν οι μέθοδοι κατάρτισης κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών ενότητων (υπήρχε καλός συνδυασμός δραστηριοτήτων, πρακτικά παραδείγματα, θεωρία κ.λπ.);					
Σε ποιο βαθμό ήταν χρήσιμες οι εκπαιδευτικές ενότητες για να βοηθήσετε στην προσωπική σας ανάπτυξη;					
Σε ποιο βαθμό οι εκπαιδευτικές ενότητες σας βοήθησαν να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας που είναι απαραίτητες για την εύρεση εργασίας;					

Τι θεωρήσατε πιο χρήσιμο σχετικά με τις εκπαιδευτικές ενότητες;

Τι σας φάνηκε λιγότερο χρήσιμο?

Υπήρξαν θεματικές ενότητες που έλειπαν από τις εκπαιδευτικές ενότητες και θα σας φαινόταν χρήσιμες;

Άλλα σχόλια.

Τα σχόλιά σας ενδέχεται να συμπεριληφθούν σε μελλοντικό διαφημιστικό υλικό. Εάν δεν επιθυμείτε η παράθεση του ονόματος ή του σχολίου σας να χρησιμοποιηθούν για αυτούς τους σκοπούς, παρακαλώ σημειώστε αυτό το κουτάκι. 1



9.3 Παράρτημα 3 – Πρότυπο πιστοποιητικού



Βεβαίωση Συμμετοχής

Με την παρούσα βεβαιώνεται ότι

.....

συμμετείχε

**στην 3ήμερη πιλοτική εκπαίδευση που
πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο
του Ευρωπαϊκού έργου MOM**



που υλοποιήθηκε τις ακόλουθες ημερομηνίες: [ημερομηνία] και [ημερομηνία]
και [ημερομηνία]

στο

[Τόπος διεξαγωγής]

[Όνομα του συντονιστή]

[Όνομα του οργανισμού]

[Πόλη], [Ημερομηνία]



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτού του εντύπου δεν αποτελεί επικύρωση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις των συντακτών του και μόνο, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών περιέχονται σε αυτό."

MOM
Maternity Opportunities and Mainstreaming

ΙΟ1 - MOM Πιλοτική Εκπαίδευση – Εκπαιδευτική Ενότητα [Αριθμός]

[Ημερομηνία], [Ωρα]
 [Τόπος διεξαγωγής]

Ονοματεπώνυμο	Email	Τηλέφωνο
Ονοματεπώνυμο	Email	Τηλέφωνο

ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΜΑΘΗΣΗΣ

1. Εγώ _____ (όνομα εκπαιδευόμενου, επίθετο) έχω ενημερωθεί για το έργο MOM γνωρίζοντας τι αφορά και τι σκοπεύει να επιτύχει και συναινώ να συμμετάσχω στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που πραγματοποιείται από τους εταίρους του έργου.
2. Θα παρακολουθήσω τις εκπαιδευτικές ενότητες, που συνδέονται με το έργο MOM και θα στηρίξω τα μέλη της ομάδας με ενεργό συμμετοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Θα συνεισφέρω και θα αποδεχτώ τους κανόνες ομαδικής εργασίας και θα παρέχω ανατροφοδότηση σχετικά με την εκπαίδευση όπως απαιτείται.
3. Η εμπιστευτικότητα είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που αφορά την εκπαίδευση σε ομάδες. Κάθε συμμετέχων πρέπει να σέβεται την ιδιωτικότητα των άλλων μελών της ομάδας. Κατανοώ ότι οι πληροφορίες που παρέχονται από εμένα και από τα άλλα μέλη της ομάδας πρέπει να παραμείνουν εμπιστευτικές.
4. Μερικές φορές γίνεται λήψη φωτογραφιών για να αποδειχθεί ότι η εκπαίδευση έλαβε χώρα. Παρακαλώ σημειώστε ναι ή όχι για να δείξετε αν συμφωνείτε με τη λήψη φωτογραφιών κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

5.

Φωτογραφίες **ΝΑΙ**

Φωτογραφίες **ΟΧΙ**

6. Εγώ _____ (Όνομα εκπαιδευτή, επίθετο, οργανισμός)

Θα πραγματοποιήσω την κατάρτιση που αφορά το έργο MOM και θα παρέχω τις καλύτερες δυνατές γνώσεις σύμφωνα με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, θα παρέχω στους εκπαιδευόμενους εποικοδομητική ανατροφοδότηση και θα διατηρήσω την εμπιστευτικότητα όσον αφορά τις προσωπικές πληροφορίες που παρέχονται από τους εκπαιδευόμενους.

Η εκπαίδευση του έργου MOM ξεκινάει _____, τελειώνει _____.

Τόπος και ημερομηνία: _____

Υπογραφή εκπαιδευόμενου: _____

Υπογραφή εκπαιδευτή: _____



9.6 Παράρτημα 6 – Φύλλο Πληροφοριών Εκπαιδευόμενου

Φύλλο Πληροφοριών Εκπαιδευόμενου
Όνοματεπώνυμο:
Τηλέφωνο
Email:
Εθνικότητα
Ηλικία
Τι σας προσέλκυσε το ενδιαφέρον στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του έργου MOM;
Πόσο καιρό είστε άνεργη;
Τι είδους εργασία ψάχνετε;
Έχετε σκεφτεί ποτέ την αυτό-απασχόληση;
Εκπαιδευτικό Υπόβαθρο
Πόσα παιδιά έχετε;
Άτομο επικοινωνίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
Τηλέφωνο του ατόμου αυτού

9.7 Παράρτημα 7 – MOM Καλές Πρακτικές – Περίληψη



Ο στόχος του προγράμματος MOM είναι να καταργήσει τα στερεότυπα, ειδικά όταν η μητρότητα αντιμετωπίζεται ως αδυναμία όσον αφορά τις γυναίκες και την επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Στο πλαίσιο του πρώτου πνευματικού προϊόντος, οι εταίροι του έργου συνέλεξαν καλές πρακτικές στον τομέα της απασχολησιμότητας των γυναικών - και ειδικότερα των μητέρων. Σκοπός της έρευνας ήταν ο εντοπισμός έργων και οργανισμών που παρέχουν χρήσιμες και σημαντικές πληροφορίες για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας των γυναικών στη διαδικασία ανάπτυξης του εκπαιδευτικού προγράμματος του έργου.

Οι πέντε εταίροι του έργου συνέλεξαν συνολικά 23 καλές πρακτικές, πρωτοβουλίες, προγράμματα και έργα που ενισχύουν και προωθούν την απασχολησιμότητα των γυναικών και των μητέρων. Ορισμένα από τα εν λόγω προγράμματα ήταν «εσωτερικές» καλές πρακτικές (προγράμματα στα οποία συμμετείχαν οι εταίροι του έργου) ενώ συλλέχθηκαν και «εξωτερικές» καλές πρακτικές (προγράμματα που οργανώθηκαν από τρίτους).

Ιταλία (Piano C)

Πρωτοβουλία	Περιγραφή	Περισσότερες πληροφορίες
Dai Figli Al Lavoro - Iniziative per favorire l'occupazione delle madri disoccupate³	Ένα έργο που βοηθά τις άνεργες μητέρες να εξελιχθούν στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία.	http://www.agenzialavoro.tn.it/lavoratori/donne/Dai_figli_a_l_lavoro
Moms@Work	Πρόκειται για παροχή υπηρεσιών σε εταιρείες που στοχεύουν στην παροχή συμβουλευτικής και κατάρτισης αναφορικά με θέματα διαχείρισης της μητρότητας, ανατροφής και κηδεμονίας κατά τη διάρκεια της εργασίας, ηγετικών ικανοτήτων των γυναικών και ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.	http://momsatwork.it/
Job Club	Ένα εκπαιδευτικό μονοπάτι (training path) που προσφέρεται σε ομάδες άνεργων γυναικών και ανδρών (7-14 συμμετέχοντες).	http://www.job-club.it/
From frustration to satisfaction programme	Διαδικτυακό πρόγραμμα (λ.χ. webinars και virtual group) για να ενθαρρύνει την επικοινωνία και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.	www.KobiecaSila.pl
eLene4work project	Ευρωπαϊκό έργο με επίκεντρο τις επικοινωνιακές δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ομαδικότητα, η δημιουργικότητα και η επιχειρηματικότητα.	http://elene4work.eu/

Ηνωμένο Βασίλειο (Inova Consultancy)

Πρωτοβουλία	Περιγραφή	Περισσότερες πληροφορίες
EU Return: Innovative Training	Ευρωπαϊκό πρόγραμμα που προσφέρει	

³ Από τα παιδιά στην αγορά εργασίας – Πρωτοβουλίες που προωθούν την απασχολησιμότητα των άνεργων μητέρων



and Career Development Support for Women Returners across Europe	κατάρτιση σε γυναίκες που επιστρέφουν στην αγορά εργασίας / αυτό-απασχόληση μετά από μια διακοπή της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας.	
Mumpreneurs in Action	Ευρωπαϊκό πρόγραμμα με στόχο την υποστήριξη της γυναικείας επιχειρηματικότητας σε καθεστώς μητρότητας.	https://mumpreneursproject.wordpress.com/
Working Families	Οργανισμός που βοηθά τους γονείς να ισορροπούν μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.	https://www.workingfamilies.org.uk/
Working Mums Ltd.	Ένα διαδικτυακό γραφείο εύρεσης εργασίας που φέρνει σε επαφή τις μητέρες με τους εργοδότες προσφέροντας εργασιακή ευελιξία και επαγγελματική ισορροπία.	https://www.workingmums.co.uk/
Digital Mums	Ένας οργανισμός που εστιάζει στην επαγγελματική ισορροπία προσφέροντας εκπαίδευση στον τομέα των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης.	https://digitalmums.com/

Βουλγαρία (International Platform for Citizen Participation)

Πρωτοβουλία	Περιγραφή	Περισσότερες πληροφορίες
Back to Work	Ένα έργο που επικεντρώνεται στις νεαρές μητέρες που έχουν διακόψει τη εργασία τους για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους και κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου έχουν περιθωριοποιηθεί.	http://www.eucenter.net/en/projects/www.revolutionbg.net?page=1
JobEase for women	Ένα έργο που προωθεί την πρόσβαση στην αγορά εργασίας των ανέργων και των μακροχρόνια ανέργων γυναικών.	https://idein.eu/en/project/job-ease-for-women-enhancing-unemployed-women's-potential-to-find-a-job-within-the-cbc-ro-bg-region/
Ministry of Labour and Social Policy Employment Agency Selfinvest	Οργανισμός που υλοποιεί πρόγραμμα εναρμόνισης της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των γονέων. Κέντρο συμβουλευτικής και επαγγελματικής σταδιοδρομίας που δραστηριοποιείται σε μια σειρά «κοινωνικών» προγραμμάτων και πρωτοβουλιών με στόχο την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας των νέων.	https://www.az.government.bg/pages/roditeli-v-zaetost/ http://www.selfinvest.eu/en/career-counseling.html

Ελλάδα (Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

Πρωτοβουλία	Περιγραφή	Περισσότερες πληροφορίες
MUPYME	Ένα έργο που προωθεί τη μετάβαση των γυναικών από τη διαχείριση του νοικοκυριού	http://www.mupymeproject.eu



	στη διαχείριση μιας ΜΜΕ.	
FOREMOST	Ένα έργο που αναλύει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες κατά την προσπάθειά τους να αναπτύξουν την επιχειρηματική τους δραστηριότητα στην Ελλάδα.	http://foremost.tuc.gr/en/
SEEWBAN	Ένα πρόγραμμα που επικεντρώνεται στις γυναίκες επιχειρηματίες και εξασφαλίζει την παροχή όλων των πιθανών εργαλείων υποστήριξης που χρειάζονται.	http://seewban.eu/
Mothers in action	Πρόγραμμα παροχής καθοδήγησης καθώς και διοργάνωσης σεμιναρίων, εργαστηρίων και ομάδων υποστήριξης.	https://womenontopgroup.wordpress.com/



Ισπανία (Municipality of Alzira)

Πρωτοβουλία	Περιγραφή	Περισσότερες πληροφορίες
Programme DANA	Ένα πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα καθοδήγησης σε γυναίκες να λαμβάνουν τις καλύτερες δυνατές αποφάσεις για την πρόσβαση τους στην αγορά εργασίας και ειδικότερα στον επιχειρηματικό τομέα.	http://www.fundacionmujeres.es/proyectos/view/dana_empleo_y_emprendimiento_en_igualdad.html
Programme PAEM	Ένα πρόγραμμα επικεντρωμένο στην παροχή συμβουλών και υποστήριξης σχετικά με την επιχειρηματικότητα.	http://www.msssi.gob.es/ssi/igualdadOportunidades/docs/121002_PROGRAMA_PAEM.pdf
Taller d'ocupació T'Estime	Πρόγραμμα που παρέχει τόσο κατάρτιση όσο και ευκαιρίες εργασίας στις άνεργες γυναίκες σε κλάδους αυξημένης ζήτησης.	http://www.ideaalzira.com/testime
Becas Idea Movilidad	Μια ευκαιρία να ζήσετε την εμπειρία της δίμηνης μαθητείας στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Μάλτα ή την Ιταλία και να βελτιώσετε τις γλωσσικές σας δεξιότητες.	http://www.ideaalzira.com/becas-movilidad-europea
Parent School	Ένα έργο που επικεντρώνεται σε μη τυπικές και άτυπες μεθόδους για τη βελτίωση των ικανοτήτων των ατόμων που φροντίζουν κατ'οίκον παιδιά προσχολικής ηλικίας.	http://www.parentschool.eu/



9.8 Παράρτημα 8 – MOM Ομάδες εργασίας- Περίληψη

Στο πλαίσιο του πρώτου πνευματικού προϊόντος του ευρωπαϊκού έργου MOM, οι 6 εταίροι του έργου διοργάνωσαν ομάδες εργασίας (focus group) με τη συμμετοχή μητέρων σε καθεστώς ανεργίας προκειμένου να προσδιορίσουν τις ανάγκες που πρέπει να έχουν ώστε να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας. Οι ομάδες εργασίας στόχευαν επίσης στον εντοπισμό των εμποδίων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κατά την επιστροφή τους στην αγορά εργασίας. Αυτή η δραστηριότητα αποτέλεσε μέρος της έρευνας για την προετοιμασία του σχεδιασμού της κατάρτισης του έργου MOM.

Συμμετέχοντες οργανισμοί σε αυτή τη δραστηριότητα:

Βουλγαρία: International Platform for Citizen Participation

Ελλάδα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ιταλία: Piano C and LBV

Ισπανία: IDEA – Municipality of Alzira

Ηνωμένο Βασίλειο: Inova Consultancy

Οι ομάδες εργασίας πραγματοποιήθηκαν μεταξύ 24 Ιανουαρίου και 12 Φεβρουαρίου 2018. Συνολικά συμμετείχαν 37 μητέρες. Οι ομάδες ήταν διαφορετικές όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης και τη διάρκεια της ανεργίας. Ορισμένοι συμμετέχοντες ήταν άνεργοι για περίοδο 3 μηνών, ενώ ορισμένοι βρισκόταν εκτός αγοράς εργασίας για περισσότερα από 5 χρόνια. Το ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων διαμορφώθηκε μεταξύ 20 και 54 ετών.

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των ομάδων εργασίας που πραγματοποιήθηκαν και των διαφορετικών δειγμάτων, τα αποτελέσματα δεν μας επιτρέπουν να γενικεύσουμε την κατάσταση των χωρών. Ωστόσο, συνολικά 37 συμμετέχοντες συνέβαλαν στην έρευνα της σύμπραξης του έργου κάνοντας γνωστά ορισμένα σημαντικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μητέρες και τις ανάγκες υποστήριξης που έχουν όταν αποφασίζουν να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας.



Κατά τη διάρκεια υλοποίησης υπήρξαν ομοιότητες όσον αφορά τις ανάγκες των μητέρων, που εντοπίστηκαν κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στις ομάδες εργασίας.

- Μια κρίσιμη ανάγκη που αναφέρθηκε από πληθώρα συμμετεχόντων ήταν η ύπαρξη περισσότερων ευκαιριών εργασίας μερικής απασχόλησης.
- Επίσης, η ανάγκη για εργασία με ευέλικτο ωράριο.
- Η τεχνολογία καθώς και άλλες διαδικτυακές εφαρμογές αλλάζουν και αναπτύσσονται ταχύτατα με την πάροδο των ετών, συνεπώς υπάρχει πραγματική ανάγκη για αναβάθμιση μετά την εγκυμοσύνη και την ανατροφή των παιδιών.
- Οι μητέρες αναγνώρισαν επίσης την ανάγκη να βρεθεί καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Ένα εμπόδιο που αναφέρθηκε επανειλημμένα είναι η έλλειψη υποστήριξης από την οικογένεια, η οποία συχνά είναι ένας αποτρεπτικός παράγοντας για την επιστροφή τους στην αγορά εργασίας. Άλλα εμπόδια που προέκυψαν κατά τη διάρκεια συζητήσεων είναι:

- οι υψηλές απαιτήσεις της αγοράς εργασίας και η μη ύπαρξη ευκαιριών για συνέντευξη σε πιθανή θέση εργασίας,
- η δυσκολία εύρεσης κατάλληλης εργασίας,
- τα στερεότυπα σχετικά με τις εργαζόμενες μητέρες,
- οι χαμηλοί μισθοί λόγω της οικονομικής κρίσης.

Υπάρχουν βέβαια κάποιες ομοιότητες σχετικά με τις ανάγκες που θεωρούν ότι απέκτησαν μέσω της μητρότητας οι μητέρες σε κάθε χώρα. Οι περισσότερες από αυτές αναφέρουν ότι απέκτησαν ή βελτίωσαν τις ακόλουθες δεξιότητες:

- οργανωτικές δεξιότητες,
- δεξιότητες πολυπραγμοσύνης,
- ενσυναίσθηση,
 - διαχείριση / καθοδήγηση ατόμων.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί πως υπάρχουν ορισμένες διαφορές στα αποτελέσματα των ομάδων εργασίας ανά χώρα. Υπήρξαν μερικά ζητήματα που αναφέρθηκαν συγκεκριμένα σε ορισμένες χώρες, αλλά όχι σε άλλες.

- Η πίεση από το οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον για δημιουργία οικογένειας αναφέρθηκε στην έκθεση της Ισπανίας αναφορικά με την ομάδα εργασίας τους. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν την κοινωνική πίεση που δέχθηκαν προκειμένου να βιώσουν την εμπειρία της μητρότητας και την πίεση του βιολογικού ρολογιού να γίνουν μητέρες.
- Η ενοχή ως εμπόδιο εντοπίστηκε από τους Ιταλούς συμμετέχοντες. Αυτή η ενοχή είναι διπλή: ενοχή προς την οικογένεια αν δεν περνούν αρκετό χρόνο στο σπίτι ή ενοχή επειδή δεν κερδίζουν χρήματα και δεν συμβάλλουν στα οικονομικά της οικογένειας.
- Η αυτοεκτίμηση έγινε αντιληπτή διαφορετικά από τις διάφορες ομάδες εργασίας. Στην Ελλάδα οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται με προσωπικά προβλήματα και δεν αποτελεί εμπόδιο στην εύρεση εργασίας, ενώ οι συμμετέχοντες στο Ηνωμένο Βασίλειο αναγνώρισαν την αυτοπεποίθηση ως βασική ανάγκη που θα τους βοηθήσει να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό μπορεί να είναι ότι ορισμένοι συμμετέχοντες από το Ηνωμένο Βασίλειο ανήκουν σε μια ευάλωτη κοινωνική ομάδα και έχουν μεταναστευτικό υπόβαθρο που τους καθιστά άτομα με λιγότερη αυτοπεποίθηση από τους μόνιμους κατοίκους του.

Ένα ενδιαφέρον συμπέρασμα ήταν ότι γενικά οι γυναίκες που συμμετείχαν στις ομάδες εργασίας δεν θεώρησαν την αυτό-απασχόληση ή την έναρξη μιας επιχείρησης ως επιλογή.

Όλα τα προαναφερθέντα ευρήματα, τα εμπόδια και οι ανάγκες που εντοπίστηκαν από τους συμμετέχοντες στις ομάδες εργασίας, εξετάστηκαν κατά την προετοιμασία του εκπαιδευτικού προγράμματος και των εκπαιδευτικών



ενοτήτων του έργου MOM. Λόγω των διαφορετικών ομάδων και των ποικίλων αποτελεσμάτων των ομάδων εργασίας, η σύμπραξη του έργου έδωσε ιδιαίτερη προσοχή στο σχεδιασμό του εκπαιδευτικού υλικού για να καλύψει τις ανάγκες όλων των συμμετεχόντων, παρέχοντας ευελιξία στους εταίρους να προσαρμόσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανά περίπτωση, αλλά έχοντας ως γενικό στόχο το σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου και ενοποιημένου προγράμματος εκπαίδευσης.

9.9 Παράρτημα 9 – Περίληψη Συγκριτικής Εκθεσης Των Πιλοτικών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης

Εισαγωγή

Ως μέρος του 1^{ου} πνευματικού προϊόντος του έργου MOM, με το συντονισμό από τον εταίρο Inova Consultancy, οι εταίροι σχεδίασαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Εκπαίδευση MOM» ('MOM Training'). Αυτό το τριήμερο πρόγραμμα επικεντρώνεται στις δεξιότητες που αποκτούν οι γυναίκες μέσω της μητρότητας και πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να μετατραπούν σε ικανότητες απασχολησιμότητας. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα διερευνά αυτές τις δεξιότητες (διαχείριση έργου, διαχείριση χρόνου, πολυπραγμοσύνη, δημιουργικότητα κλπ.) και στοχεύει στην αύξηση της αυτογνωσίας και της αυτοπεποίθησης των μητέρων.

Μετά τη φάση του σχεδιασμού, κάθε εταίρος του έργου που συμμετείχε σε αυτή τη δράση προσκάλεσε άνεργες μητέρες, μητέρες που βρίσκονται σε άδεια μητρότητας και μέλλουσες μητέρες να συμμετάσχουν στο πιλοτικό πρόγραμμα εκπαίδευσης. Η πιλοτική εκπαίδευση διενεργήθηκε τη χρονική περίοδο Απριλίου - Μαΐου 2018 με τη συμμετοχή συνολικά 102 ατόμων.

Τα πρόγραμμα εκπαίδευσης διενεργήθηκε πιλοτικά από πέντε εταίρους της σύμπραξης του έργου MOM: Piano C (Ιταλία), Inova Consultancy (Ηνωμένο Βασίλειο), IDEA (Ισπανία), Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Ελλάδα) και IPCP (Βουλγαρία).

Όλοι οι εταίροι χρησιμοποίησαν διάφορους τρόπους για να εντοπίσουν συμμετέχοντες για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα MOM που εντάσσονται στην ομάδα-στόχο. Οι εταίροι αποφάσισαν ότι η ομάδα-στόχος της εκπαίδευσης (άνεργες μητέρες) πρέπει να περιλαμβάνει μητέρες που στην παρούσα φάση βρίσκονται σε άδεια μητρότητας καθώς και μέλλουσες μητέρες. Η εν λόγω απόφαση πάρθηκε βάσει της εργασιακής αβεβαιότητας που αντιμετωπίζουν οι μητέρες που βρίσκονται σε άδεια μητρότητας ή εκείνες που είναι μέλλουσες μητέρες. Σε κάθε χώρα που πραγματοποίησε πιλοτικά το πρόγραμμα, η προώθηση της εν λόγω δράσης είχε μεγάλη απήχηση λαμβάνοντας συνολικά οι εταίροι περίπου 119 συμμετοχές. Στη συνέχεια, οι εταίροι ήρθαν σε επαφή με τις ενδιαφερόμενες αξιολογώντας την καταλληλότητά τους για να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα εκπαίδευσης. Ένα ζήτημα που προέκυπτε συχνά στο Ηνωμένο Βασίλειο ήταν η ανάγκη των μητέρων συναρτήσεως των αναγκών των τέκνων τους, με αποτέλεσμα συχνά να έχουν τα μικρά παιδιά τους (σε καροτσάκια) στην αίθουσα που έλαβε χώρα η εκπαίδευση.



Η εκπαίδευση

Σε όλες τις χώρες των εταίρων πριν από κάθε εκπαιδευτική ενότητα, ο εκπαιδευτής ακολούθησε το σχέδιο μαθήματος που ετοίμασε ο εταίρος Inova με συμφωνία όλων των εταίρων. Στους συμμετέχοντες δόθηκε η δυνατότητα να ολοκληρώσουν κάποιες από τις ασκήσεις στο σπίτι ως «κατ' οίκων εργασία» μεταξύ των εκπαιδευτικών ενοτήτων. Η προσθήκη κατ' οίκων εργασιών στο Πρόγραμμα Μαθημάτων, συμφωνήθηκε από τους εταίρους κατά τη διάρκεια της Συνάντησης Σχεδιασμού του εκπαιδευτικού υλικού στο Σέφιλντ το Φεβρουάριο του 2018. Οι εκπαιδευόμενοι δεν ήταν υποχρεωμένοι να ολοκληρώσουν τις εργασίες κατ' οίκων. Παρόλα αυτά, πολλοί από τους αυτούς επέλεξαν να τις ολοκληρώσουν. Κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών ενοτήτων, ένας βασικός παράγοντας που ωφέλησε τους συμμετέχοντες ήταν τα διάφορα θέματα συζήτησης που έλαβαν χώρα και ο σχετικός προβληματισμός σχετικά με αυτά.

Κάθε εκπαιδευτική ενότητα ξεκινούσε με τα ακόλουθα:

- Ανακεφαλαίωση της τελευταίας εκπαιδευτικής ενότητας
- Κανόνες
- Ατζέντα
- Ασκήσεις για σπάσιμο του πάγου

Η εκπαιδευτική ενότητα συνεχίστηκε με ποικίλο υλικό και φύλλα εργασίας που χρησιμοποιήθηκαν σε κάθε ενότητα για την επίτευξη των συμφωνηθέντων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Κάθε ενότητα ολοκληρώθηκε με τη συμπλήρωση ενός εντύπου αξιολόγησης από κάθε μέλος της ομάδας, ορίζοντας ημερομηνία για την επόμενη εκπαιδευτική ενότητα.

Το σχέδιο μαθήματος παρείχε στον εκπαιδευτή ενδεικτικά χρονοδιαγράμματα συζήτησης και ασκήσεων και παρείχε επίσης τη δυνατότητα να ελέγχεται καθ' όλη τη διάρκεια. Ωστόσο, σε κάθε χώρα, ο εκπαιδευτής είχε την ευελιξία να προσαρμόσει το πρόγραμμα στις ανάγκες των εκπαιδευομένων τροποποιώντας το χρονοδιάγραμμα ή τη σειρά των φύλλων εργασίας, αν αυτό κρίθηκε πιο κατάλληλο. Ως πιλοτικό πρόγραμμα, στην αίθουσα της εκπαίδευσης κατέστη σαφές ποια φύλλα εργασίας θεωρήθηκαν πιο κατάλληλα για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Οι εταίροι πραγματοποιήσαν τις πιλοτικές εκπαιδευτικές ενότητες τις ακόλουθες μέρες.

	Ενότητα 1	Ενότητα 2	Ενότητα 3
Ελλάδα	16 ^η Μαΐου 2018	17 ^η Μαΐου 2018	18 ^η Μαΐου 2018
Ιταλία	8 th Μαΐου 2018	16 ^η Μαΐου 2018	21 ^η Μαΐου 2018
Ηνωμένο Βασίλειο	19 th Απριλίου 2018	26 ^η Απριλίου 2018	3 ^η Μαΐου 2018
	2 nd Μαΐου 2018	9 ^η Μαΐου 2018	16 ^η Μαΐου 2018
Ισπανία	10 th Μαΐου 2018	16 ^η Μαΐου 2018	22 ^η Μαΐου 2018
Βουλγαρία	27 th Απριλίου 2018	28 ^η Απριλίου 2018	29 ^η Απριλίου 2018

Μετά από συζήτηση, ο εταίρος Inova επέλεξε να υλοποιήσει το πιλοτικό πρόγραμμα δύο φορές (Κύκλος μαθημάτων Α και Κύκλος μαθημάτων Β) για να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες των εκπαιδευομένων συναρτήσει των αναγκών των τέκνων τους. Η υλοποίηση του προγράμματος σε 2 μικρότερες ομάδες είχε το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι ήταν σε θέση να προσφέρει μια πιο προσωπική προσέγγιση.

Στο τέλος κάθε εκπαιδευτικής ενότητας του έργου MOM, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν διάφορες θεματικές (π.χ. τεχνικές εκπαίδευσης, προσωπική ανάπτυξη, εκπαιδευτικό υλικό) με τη χρήση κλίμακας από 1 έως 5 (1 - ανεπαρκής, 2 - φτωχή, 3 - μέτρια, 4 - καλή, 5 - εξαιρετική). Όλοι οι εταίροι έλαβαν πολύ θετική ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες καθώς οι εκπαιδευόμενοι αξιολόγησαν τις εκπαιδευτικές ενότητες κυρίως με 4-5, μερικές φορές 3, και πολύ σπάνια 1-2.



Σε όλες τις χώρες των εταίρων, οι εκπαιδευτές διαπίστωσαν ότι αναπτύχθηκε χημεία μεταξύ των μελών της ομάδας, οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν ότι υπήρχε αμοιβαίος σεβασμός και εμπιστοσύνη και αυτό τους ενθάρρυνε να συμμετάσχουν ενεργά στο πρόγραμμα.

Περίληψη, συστάσεις

Η πιλοτική εκπαίδευση του έργου MOM ήταν επιτυχημένη στις χώρες που υλοποιήθηκε και έλαβε θετική ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες. Οι εκπαιδευτές γενικά θεώρησαν ότι η εκπαίδευση θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερη από 3 ημέρες, διότι θα επέτρεπε στους συμμετέχοντες να εντρυφήσουν σε βάθος κάθε θεματική ενότητα που αναλύθηκε. Στο πλαίσιο της επόμενης δράσης του έργου MOM, η εκπαίδευση θα μεταφερθεί σε μια ηλεκτρονική πλατφόρμα “MOOC” (Massive Open Online Course) η οποία θα είναι διαθέσιμη τέλη του 2018.