



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Projekt “Teoria zmiany na rzecz włączenia migrantek do kształcenia i szkolenia zawodowego”

nr. 2021-2-PL01-KA220-VET-000048764

TYTUŁ REZULTATU PROJEKTU:

**“PRZEWODNIK SZKOLENIOWY DLA
MIGRANTEK Z ZAKRESU
PRZYWÓDZTWA, UMIEJĘTNOŚCI
MIĘKKICH I SAMOROZWOJU”**

**REZULTAT
PROJEKTU NR. 3**



InclusionToC

Publikacja darmowa



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

TYTUŁ REZULTATU PROJEKTU:

**PRZEWODNIK SZKOLENIOWY DLA
MIGRANTEK Z ZAKRESU PRZYWÓDZTWA,
UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH I
SAMOROZWOJU**

REZULTAT PROJEKTU NR. 3

**w ramach projektu "Teoria zmiany na rzecz
włączenia migrantek do kształcenia i szkolenia
zawodowego"**

Wersja językowa: Polska



CC BY-SA

Ta licencja umożliwia użytkownikom rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie i rozwijanie materiału na dowolnym nośniku lub w dowolnym formacie, o ile zostanie podane uznanie autora. Licencja pozwala na komercyjne wykorzystanie. Jeśli remiksujesz, adaptujesz lub rozwijasz materiał, musisz uzyskać licencję na zmodyfikowany materiał na identycznych warunkach. CC BY-SA obejmuje następujące elementy:

BY: należy podać autora utworu.

SA: Adaptacje muszą być udostępniane na tych samych warunkach.

<https://creativecommons.org/share-your-work/ccllicenses/>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

KONSORCJUM PROJEKTU:



DEINDE SP. Z O. O.
(POLSKA)



HIP – HUB FOR INNOVATION
POLICY S.R.L (RUMUNIA)



RESET
(CYPR)



IDEC
(GRECJA)



STICHTING LEARNING HUB
FRIESLAND (HOLANDIA)



CESIE
(WŁOCHY)

Tytuł projektu: Theory of change for the inclusion of migrant women in vocational education and training



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PRZEWODNIK SZKOLENIOWY DLA MIGRANTEK Z ZAKRESU PRZYWÓDZTWA, UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH I SAMOROZWOJU





Cel Przewodnika



Głównym celem niniejszego Przewodnika jest zwiększenie włączenia kobiet w społeczeństwo przyjmujące. W tym zakresie Podręcznik zapewnia zwięzłe podstawy teoretyczne wraz z praktycznymi przykładami i wyzwaniami do samodzielnego wypróbowania w życiu codziennym.



Przewodnik ma być żywym narzędziem dla osób chcących udoskonalić swoje umiejętności miękkie i podążać włączającą ścieżką do kraju, w którym żyją.



Obejmuje moduły dotyczące umiejętności przekrojowych, takich jak informacje na temat kultury kraju przyjmującego i wskazówki dotyczące adaptacji do nowych warunków.



MODUŁY

SAMOŚWIADOMOŚĆ

UMIEJĘTNOŚCI
PRZYWÓDCZE

ROZWÓJ OSOBISTY

ZWIĘKSZANIE SZANS
NA ZATRUDNIENIE

TECHNIKI
ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW DO
STOSOWANIA W
ŻYCIU CODZIENNYM

WŁĄCZENIE
SPOŁECZNE I
KULTUROWE

SZANSE NA STABILNĄ
KARIERĘ ZAWODOWĄ



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 1: ROZWÓJ OSOBISTY





Cele uczenia się



Zrozumienie potencjału swojego pochodzenia kulturowego



Wzmocnienie dialogu międzykulturowego



Wspieranie samookreślenia i poczucia własnej wartości



Określenie dokładnych celów w ramach tych czterech obszarów interwencji (rozwój psychologiczny, społeczny, wiedzy i relacji).

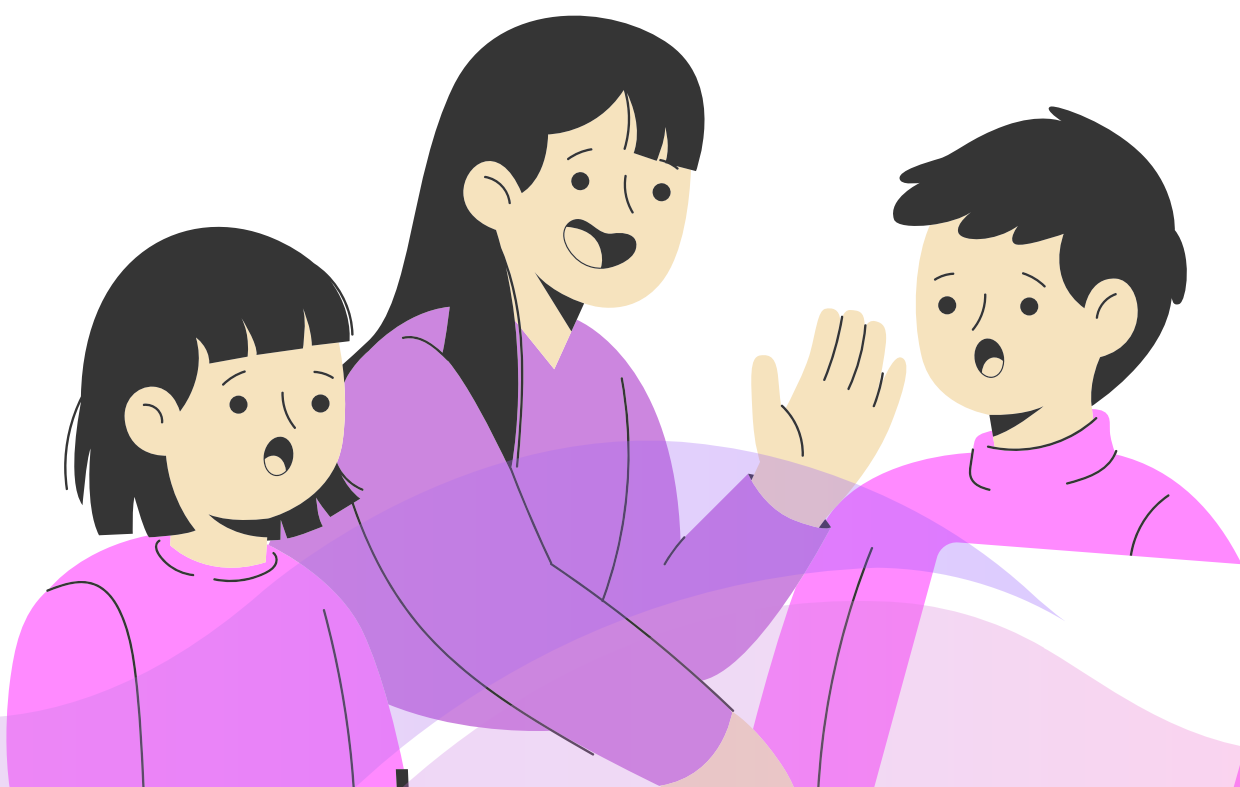


TEORIA

Rozwój osobisty to proces prowadzący do głębszego zrozumienia swojego pochodzenia i przekształcenia go w potencjał społeczny i relacyjny.

Jest to proces trwający całe życie, który pomaga wyznaczać cele i maksymalizować ich potencjał. Dotyczy zarówno sfery osobistej, jak i społecznej. To droga do samoświadomości i definicji kapitału ludzkiego.

Maslow (1970) sugeruje, że każda jednostka ma wrodzoną potrzebę rozwoju osobistego, którą osiąga się poprzez samorealizację. Wyróżnia się potrzeby psychologiczne, potrzeby bezpieczeństwa, miłości i przynależności, potrzeby szacunku, potrzeby poznawcze, potrzeby estetyczne i samorealizację.





ZAGRAJMY!

Wykorzystaj te dane, aby przeanalizować swoje zachowanie pod kątem rozwoju osobistego.

Jestem tolerancyjna

Potrafię przejąć inicjatywę

Jestem bardzo ambitna

Myślę i analizuję, zanim zacznę działać

Jestem spontaniczna

Lubię planować działania

Jestem osobą niezawodną

Jestem odpowiedzialna

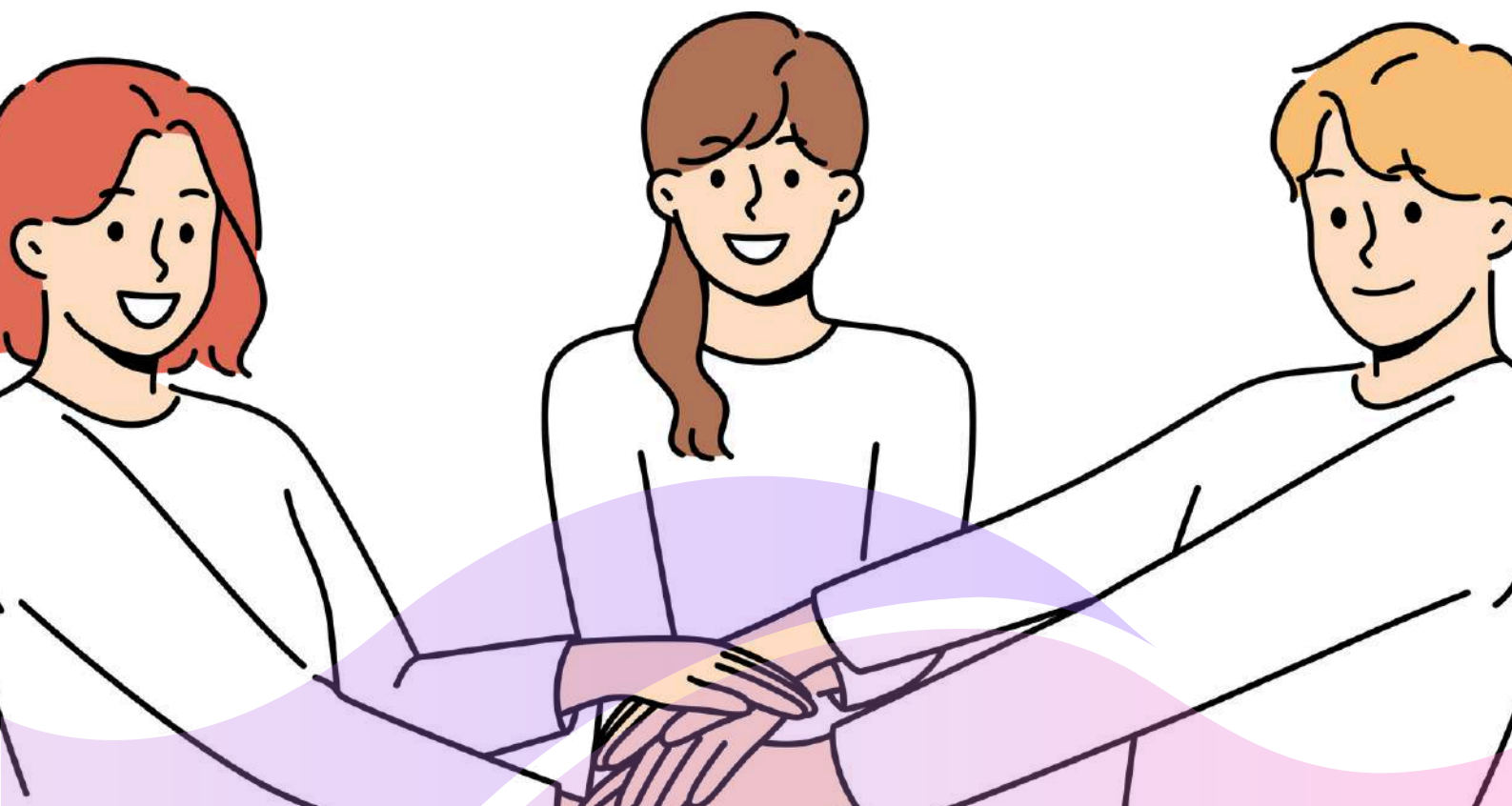
Lubię poznawać nowe sposoby uczenia się

Szanuję przekonania, myśli itp. innych ludzi



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

- Stwórz mapę, która określi Twoje cele w zakresie sfery osobistej.
- Opisz swoje ambicje dotyczące przyszłych perspektyw na rynku pracy poprzez analizę zdobytej wiedzy i umiejętności przekrojowych.
- Wzmocnij refleksję nad własnym stanowiskiem w kontekście kultury i religii.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 2: SAMOŚWIADOMOŚĆ





Cele modułu:



Zdefiniowanie „samoświadomości”



Zilustrowanie znaczenia samoświadomości dla swojego rozwoju osobistego i zawodowego



Poznanie korzyści płynących z rozwijania i doskonalenia samoświadomości



Zidentyfikowanie swoich wartości i celów życiowych



Zidentyfikowanie swoich mocnych i słabych stron



Zapoznanie się z inteligencją emocjonalną i jej zaletami



Nauka rozwijania samoakceptacji i pozytywnego myślenia



CZYM JEST SAMOŚWIADOMOŚĆ I JAK MOŻNA JĄ ROZWIJAĆ?



Ciekawostka: Chociaż większość ludzi twierdzi, że jest samoświadoma, tylko 10-15% jest faktycznie samoświadoma.

Jak to możliwe? I jak dokładnie powinniśmy rozumieć to pojęcie?

Początki psychologii samoświadomości sięgają 1972 roku, kiedy to została ona po raz pierwszy zdefiniowana w książce zatytułowanej "A Theory of Objective Self Awareness" przez autorów - Shelley Duval i Roberta Wicklunda, którzy stwierdzili, że:

"Kiedy skupiamy naszą uwagę na sobie, oceniamy i porównujemy nasze obecne zachowanie z naszymi wewnętrznymi standardami i wartościami. Stajemy się samoświadomi jako obiektywni ewaluatorzy samych siebie".



INNymi SŁOWY:

Samoświadomość to zdolność do skupienia się na sobie i na tym, w jaki sposób twoje działania, myśli lub emocje są lub nie są zgodne z twoimi wewnętrznymi standardami. Jeśli jesteś wysoce samoświadomy, możesz obiektywnie ocenić siebie, kontrolować swoje emocje, dostosować swoje zachowanie do swoich wartości i właściwie rozumieć, jak postrzegają cię inni.

Podsumowując, kluczowe słowa i koncepcje samoświadomości obejmują:



Pytanie:

Idea samoświadomości polega na byciu obiektywnym w refleksji nad samym sobą? Jak bardzo można być obiektywnym wobec samego siebie? Przedstaw swoją opinię!



DWA RODZAJE SAMOŚWIADOMOŚCI

Wewnętrzna samoświadomość dotyczy tego, jak dobrze widzimy swoje osobiste wartości, własne pasje, aspiracje, dopasowanie do naszego środowiska, reakcje (w tym myśli, uczucia, zachowania, mocne i słabe strony) oraz wpływ na innych.

Uważa się, że ci, którzy posiadają wewnętrzną samoświadomość, osiągają większą satysfakcję z pracy i relacji, nie wspominając o tym, że są szczęśliwsi i mają lepszą kontrolę nad życiem osobistym i społecznym.

Zewnętrzna samoświadomość polega na zrozumieniu i umiejętności zobaczenia, jak postrzegają nas inni, pod względem tych samych czynników, które zostały już wymienione w odniesieniu do wewnętrznej samoświadomości.

Uważa się, że osoby posiadające zewnętrzną samoświadomość są bardziej empatyczne, bardziej zdolne do zrozumienia cudzej sytuacji i perspektywy. Jako pracodawcy/liderzy, osoby z silną samoświadomością zewnętrzną mają tendencję do nawiązywania silniejszych i lepszych relacji ze swoimi pracownikami.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Obejrzyj teraz krótki film, aby podsumować, czym jest samoświadomość i jakie są sposoby na jej rozwijanie.



<https://www.youtube.com/watch?v=WmxZS4Cl5Mk>

**WHAT IS
SELF
AWARENESS**





SPOSOBY NA ROZWÓJ SAMOŚWIADOMOŚCI

Najczęściej wymieniane metody i techniki rozwijania samoświadomości

PRAKTYKOWANIE SAMOTNOŚCI (CZAS SAM NA SAM Z MYŚLAMI)

UWAŻNOŚĆ

DZIENNIK (ZAPISYWANIE SWOICH MYŚLI)

MEDYTACJA

PROSZENIE O OPINIE INNYCH (PERSPEKTYWA INNYCH OSÓB)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE! **KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ROZWIJANIA I** **DOSKONALENIA** **SAMOŚWIADOMOŚCI**

Na podstawie tego, czego już się nauczyłaś, zastanów się, w jaki sposób poprawa samoświadomości może być korzystna. Spróbuj wymienić (zapisać) kilka przykładów tego, w jaki sposób samoświadomość może być pomocna.

Pomyśl i zastanów się nad własnymi doświadczeniami i przykładami z życia codziennego.





ĆWICZENIE: MOJE WARTOŚCI ŻYCIOWE

Oto lista 30 wartości

1. Wybierz 10 najważniejszych dla Ciebie (w razie potrzeby możesz dodać własne przykłady).

2. Następnie zmniejsz wybór do np. 5 lub 3 (jeśli to możliwe).

3. Co pozostało? Czy wybór był łatwy czy trudny? Czy w dokonanych wyborach jest coś, co Cię zaskoczyło (np. niektóre wartości okazały się ważniejsze/mniej ważne niż wcześniej lub niż sądziłaś)?

| | | | | | |
|----------------|----------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| Harmonia | Rodzina | Uczciwość | Lojalność | Tolerancja | Status społeczny |
| Życzliwość | Wiedza / Nauka | Miłość | Sława | Przygoda | Odwaga |
| Bezpieczeństwo | Tradycja | Przyjaźń | Szczęście | Radość | Zdrowie |
| Uroda | Sukces | Pieniądze | Kreatywność | przyjemność | Pasje / Hobby |
| Natura | Relacje | Zawód / Praca | Wiara / Religia | Szacunek | Sprawiedliwość |



ĆWICZENIE (OPCJONALNIE)

Na podstawie poprzedniego ĆWICZENIA zastanów się nad wpływem wartości i celów życiowych na podejmowanie decyzji i osiągnięcie sukcesów. Po zidentyfikowaniu swoich wartości/celów, zastanów się teraz, jakie działania musisz podjąć, aby je osiągnąć/mieć w swoim życiu. Czy jest łatwiej - w jakiś sposób - czy trudniej je osiągnąć, będąc migrantem / w innym/nowym kraju?





Dofinansowane przez
Unię Europejską

ĆWICZENIE: MOJE MOCNE STRONY

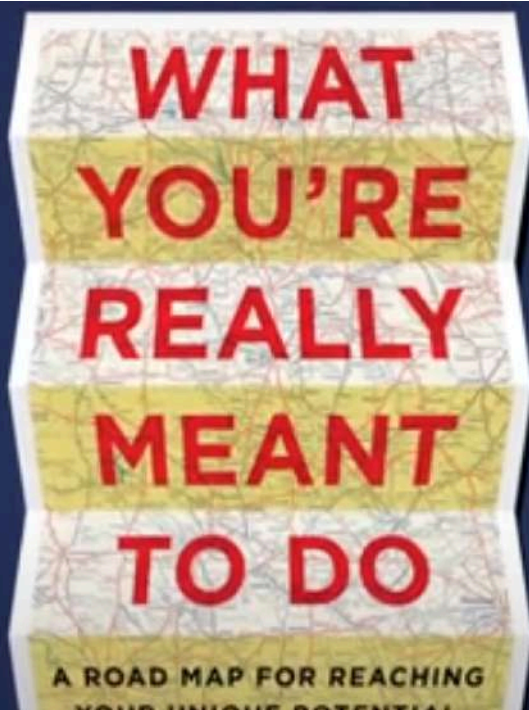
Najpierw spróbuj wymienić jak najwięcej mocnych stron i pozytywnych cech charakteru. Możliwe odpowiedzi powinny zostać zapisane w formie listy.

Następnie zakreśl te, które uważasz za swoje mocne strony i podaj przykłady ich wykorzystania w codziennym życiu. Czy te mocne strony pomagają Ci przystosować się do życia jako migrantka/w innym kraju? W jaki sposób? Zapisz swoje odpowiedzi obok każdej zakreślonej mocnej strony.



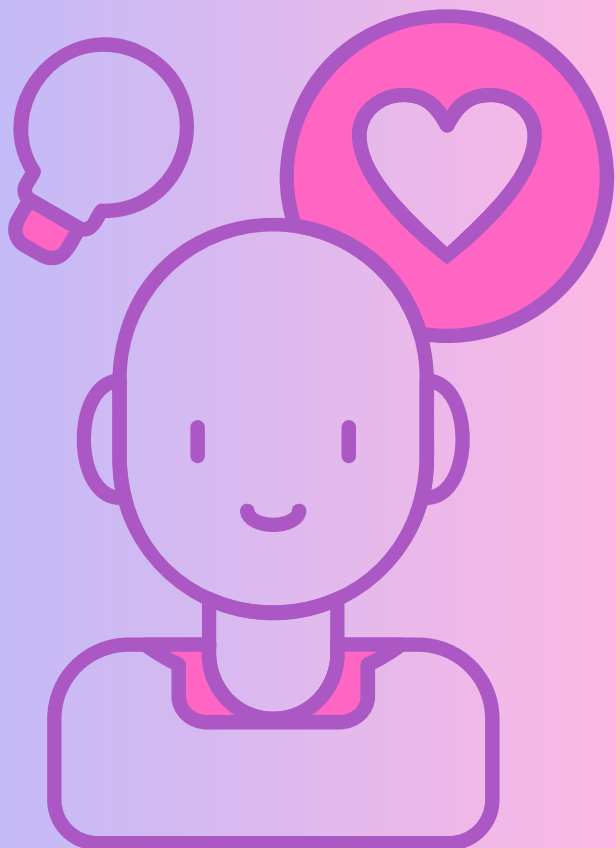
Obejrzyj teraz film o tym, jak ważna jest znajomość własnych mocnych i słabych stron.

<https://www.youtube.com/watch?v=cyFEwZ5rU6o>





CZYM JEST INTELEGENCJA EMOCJONALNA?



Inteligencja emocjonalna (w skrócie EI (od ang. Emotional intelligence)) to rodzaj inteligencji, który można rozumieć jako zdolność do efektywnego przetwarzania, rozpoznawania, rozumienia i pozytywnego zarządzania informacjami o emocjach własnych i innych osób.

Koncepcja inteligencji emocjonalnej, choć wspomniana po raz pierwszy w latach 60. XX wieku, jest dość nowa, ponieważ pochodzi raczej z 1990 roku, kiedy dr Peter Salovey i dr John D. Mayer wyjaśnili ten termin jako "zdolność do monitorowania własnych i cudzych uczuć i emocji, rozróżniania ich i wykorzystywania tych informacji do kierowania swoim myśleniem i działaniami".

Źródło cytatu: Salovey, P. i Mayer, JD (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>



TEORIA

Salovey i Mayer opracowali także Czterogąłęziowy Model Zdolności EI, na który składają się takie zdolności umysłowe dotyczące emocji, jak:

1. Percepcja emocji

Omawiając inteligencję emocjonalną, warto wspomnieć o psychologu i autorze prac naukowych Danielu Golemanie, który spopularyzował ten termin i jako jeden z pierwszych stwierdził, że inteligencja emocjonalna jest równie ważna co IQ.

2. Wykorzystywanie emocji do wspomagania myślenia

W swojej książce Inteligencja emocjonalna (ang. Emotional Intelligence) przedstawił on pięć elementów inteligencji emocjonalnej, a mianowicie:

3. Rozumienie emocji

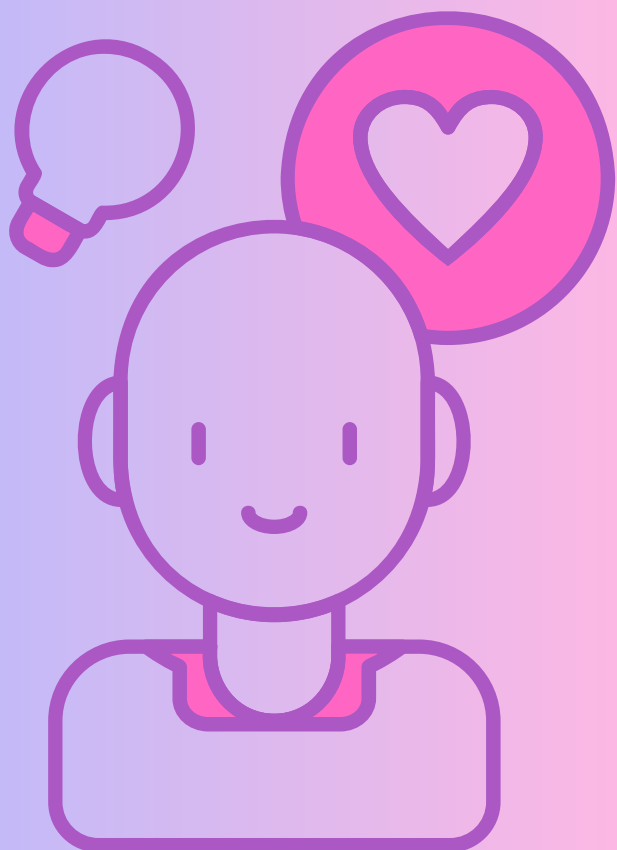
1. Samoświadomość,
2. Samoregulacja,
3. Motywacja wewnętrzna,
4. Empatia,
5. Kompetencje społeczne.

4. Zarządzanie emocjami

Jak widać powyżej, zdaniem Golemana samoświadomość jest jednym ze składników EI.



INTELIGENCJA EMOCJONALNA W PRAKTYCE



**Czy znasz inne przykłady
praktycznego zastosowania
i pozytywnego wpływu EI w
życiu codziennym?**

Jak wynika z części teoretycznej, EI może okazać się bardzo pomocna w wielu sytuacjach, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym:

- Dzięki niej można rozpoznawać własne emocje, a także "czytać" emocje innych, co z pewnością korzystnie wpłynie na relacje z innymi ludźmi - rodziną, przyjaciółmi, ale też współpracownikami a nawet nieznanymi na ulicy;
- Umiejętność zachowania zimnej krwi i spokoju w stresujących lub trudnych sytuacjach przyczyni się także do osiągnięcia sukcesów na wielu płaszczyznach różnych dziedzin życia.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

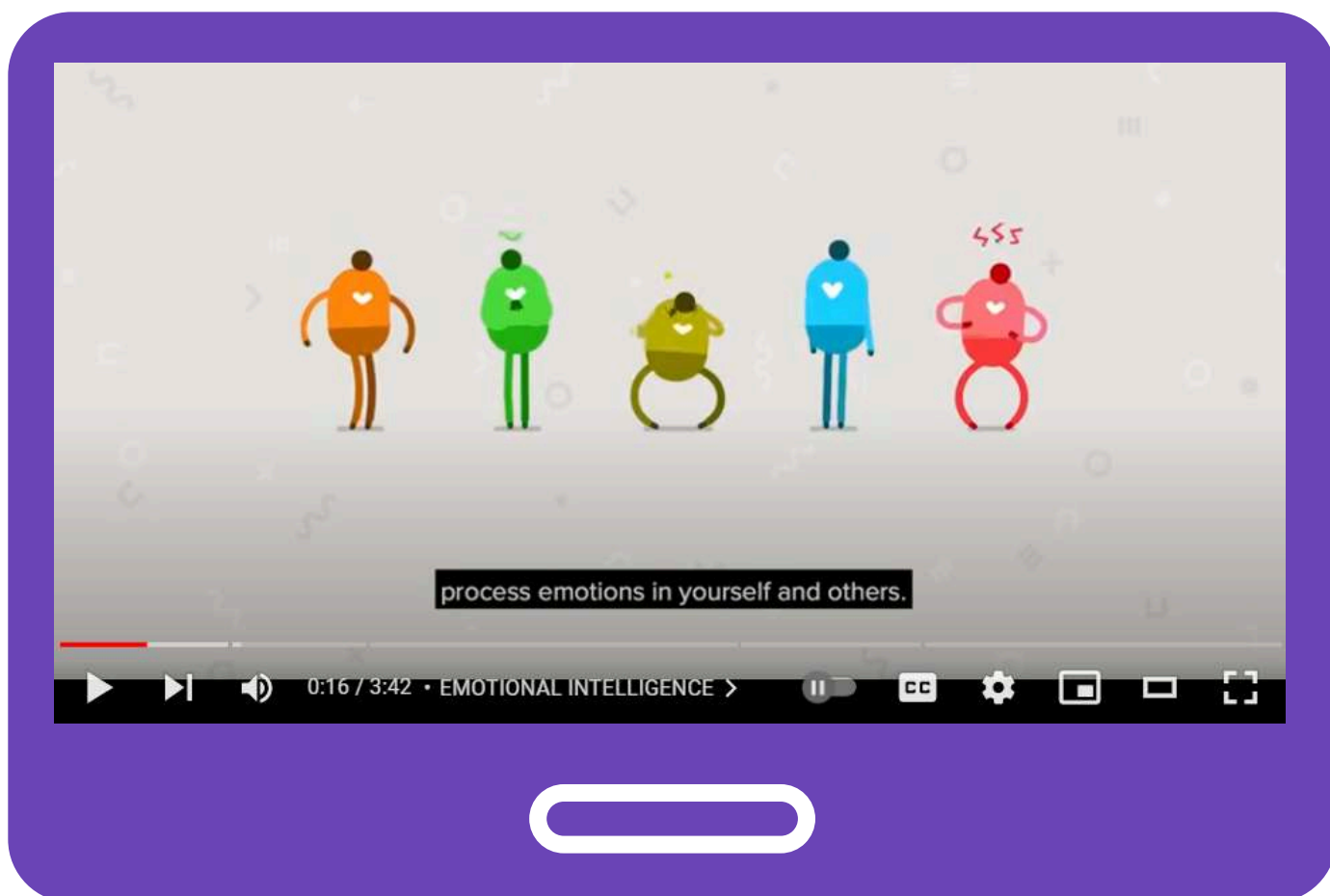
TERAZ WARTO OBEJRZEĆ KRÓTKI FILM PODSUMOWUJĄCY IDEĘ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Z tego filmu dowiesz się, co jest potrzebne, aby rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną, tj. wskazówki i porady dotyczące:

- poznawania siebie (samoświadomości),
- empatii,
- panowania nad swoimi emocjami,
- kierowania się intuicją.



<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA>





ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE! ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Zapoznaj się z kartami z nazwami określonych emocji (szczęśliwy, smutny, przygnębiony, zły, sfrustrowany, zaskoczony, przestraszony, podekscytowany, zdenerwowany, rozbawiony, zainteresowany). Zastanów się nad nimi: Czy pamiętasz, kiedy ostatnio doświadczyłaś danej emocji i dlaczego? Czy było to związane z pobytem w innym kraju? Czy była to sytuacja w biurze? W sklepie? Jak poradziłaś sobie w tej sytuacji?





Dofinansowane przez
Unię Europejską

ROZWIJANIE SAMOAKCEPTACJI I POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Obejrzyj film „Jak być swoim przyjacielem”:



<https://www.youtube.com/watch?v=wFUxiljp-Nk>

**HOW TO
BE A
FRIEND TO
YOURSELF**





Ćwiczenie wdzięczności

Pomyśl o jednej rzeczy w swoim życiu, która sprawia, że jesteś szczęśliwa/zadowolona itp. Następnie spróbuj wyobrazić sobie swoje życie bez tej jednej dobrej rzeczy. Zadanie polega na zapisaniu, w jaki sposób Twoje życie byłoby bez tej rzeczy inne.

Pozytywne emocje

Pomyśl o jednym wydarzeniu z przeszłości, które wywołuje uśmiech na Twojej twarzy i wywołuje u Ciebie pozytywne emocje. Zadanie polega na zwizualizowaniu go ze szczegółami, skupieniu się na pozytywnych uczuciach odczuwanych podczas tego wydarzenia i próbie przywołania pozytywnych uczuć i emocji, aby poczuć je w tym momencie.



BIBLIOGRAFIA:

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.

C. Forsey (2018). The True Meaning of Self-Awareness (& How to Tell If You're Actually Self-Aware), <https://blog.hubspot.com/marketing/self-awareness> (accessed 06/06/2023).

T. Eurich (2018). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It) It's not just about introspection, <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it> (accessed 06/06/2023).

C. E. Ackerman (2020). What Is Self-Awareness? (+5 Ways to Be More Self-Aware), <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/#increase> (accessed 06/06/2023).

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>

<https://nobaproject.com/modules/emotional-intelligence>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja_emocjonalna

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/117104,1,inteligencja-emocjonalna.read>

<https://wind4change.com/emotional-intelligence-daniel-goleman-work-self-mastery/>

<https://thefutureorganization.com/5-components-of-emotional-intelligence/>

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

<https://positivepsychology.com/positive-psychology-exercises/>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 3: UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE





Cele uczenia się

W tym module dowiesz się:



1.Czym są umiejętności przywódcze



2.O znaczeniu umiejętności przywódczych



3.Dlaczego kluczowe umiejętności przywódcze są ważne



Dofinansowane przez
Unię Europejską

KOBIETY I PRZYWÓDZTWO





Dofinansowane przez
Unię Europejską

UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE



Co powinien robić lider? (Grant & Massey 1999)

1. Działać jako wzór do naśladowania
2. Zachęcać do pracy zespołowej
3. Być osobą odpowiedzialną
4. Być rzecznikiem, gdy potrzeba zmian

Ważne jest, aby:

- Świątować sukces
- Świątować wnioski wyciągnięte z popełnionych błędów

Definicja umiejętności przywódczych:

Cechy potrzebne osobie pełniącej funkcję kierowniczą, aby mogła służyć jako wsparcie i przewodnik dla swojego zespołu w dążeniu do osiągnięcia celu końcowego

Kim jest lider/przywódcą?

Osoba, której autorytet jest uznawany i która zapewnia wskazówki w oparciu o swoją wiedzę i umiejętności dla określonego lub konkretnego celu

Pozwala
zespółowi
zachować
koncentrację

Daje zespołowi
siłę

**Dlaczego przywództwo jest
ważne?**



ISTOTNE UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE

Komunikacja — ważne jest, aby komunikować otaczającym cię ludziom główne cele, jakie chcesz osiągnąć. Można to osiągnąć tylko poprzez jasną komunikację i bezpieczną przestrzeń, w której wszyscy czują się komfortowo.

Negocjacje — każdy musi czuć się zrozumiany, a jednocześnie mieć możliwość podejmowania sprawiedliwych i równoprawnych decyzji. Pomocne wskazówki podczas negocjacji to:

Rozwiązywanie konfliktów — umiejętność radzenia sobie z ewentualnymi konfliktami między osobami, z którymi pracujesz, jest ważna w celu uniknięcia jakichkolwiek problemów w przyszłości. Musisz być w stanie „wskoczyć” do akcji i dać z siebie wszystko

- **Przygotowywać**
- **Omówić**
- **Wyjaśnić, jakie są cele**
- **Znaleźć złoty środek**
- **Zgadzać się**
- **Wdrażać swoje decyzje**



ISTOTNE UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE

Możliwość dostosowania się – musisz dostosowywać się do różnych kontekstów i elementów, jednocześnie zachowując się odpowiednio. Na przykład, jeśli coś nie idzie zgodnie z planem, zachowaj spokój i odpowiednio się dostosuj.

Krytyczne myślenie – zdolność do rozumienia określonego elementu i rozumienia, jak odpowiednio postępować. Kilka wskazówek, jak stosować umiejętności krytycznego myślenia:

- **Określanie ram** – identyfikacja rzeczywistego problemu,
- **Eksploracja** – nawigowanie wśród możliwych rozwiązań w celu zbadania problemu,
- **Podejmowanie decyzji** – podejmowanie decyzji o tym, jak postępować.

Podejmowanie decyzji – Musisz podejmować najbardziej odpowiednie decyzje w oparciu o to, co jest najlepsze dla twojego zespołu, a także być ich pewnym.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

KOBIETY-MIGRANTKI I PRZYWÓDZTWO

Global Independent Refugee Women Leaders

- Inicjatywy, rzeczniczki i sieci kobiet uchodźczyń, które angażują się z i dla kobiet uchodźczyń w celu:
 - Zwiększania potencjału uchodźczyń
 - Działania na rzecz praw człowieka
 - Włączania kobiet-uchodźczyń w kształtowanie polityki

Więcej informacji na temat inspirujących historii uchodźczyń wkraczających na stanowiska kierownicze można znaleźć pod [tym linkiem](#).



Global
Independent
Refugee
Women
Leaders





WYZWANIA STOJĄCE PRZED MIGRANTKAMI NA STANOWISKACH KIEROWNICZYCH

Wykluczenie z powodu:

- Rasy
- Klasy społecznej
- Niepełnosprawności
- Płci
- Wieku
- Preferencji seksualnych
- Statusu wizowego
- Braku uznawania kwalifikacji zdobytych za granicą

Co można zrobić w związku z tymi wyzwaniami?

- Model przywództwa PACE
 - Udział w zatrudnieniu i aktywność obywatelska
 - Rzecznictwo na rzecz kobiet-migrantek
 - Promowanie cech i umiejętności
 - Zaangażowanie wśród społeczności



ISTOTNE UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE

Rozwiązywanie problemów - ważne jest, aby spróbować pomyśleć o problemach, które mogą się pojawić, ale także o tym, jak je rozwiązać, zanim staną się nierozwiązywalne. Stwarza to również okazję do uzupełnienia ewentualnych luk.

Budowanie relacji - ważne jest, aby tworzyć silne i pozytywne relacje ze swoim zespołem, aby zapewnić pozytywną atmosferę zarówno Tobie, jak i Twojemu zespołowi. Relacje godne zaufania.

Zarządzanie czasem - umiejętność zarządzania czasem jest niezwykle ważna.

Niezawodność i zaufanie - wiara w swój zespół i wzajemne zaufanie stanowią fundamentalną podstawę dla zespołu.

Kreatywność - posiadanie kreatywnego i otwartego umysłu jest ważne dla Ciebie i Twojego zespołu. Dzięki innowacyjnemu podejściu zwiększysz sukces swój i swojego zespołu.

Podejście strategiczne.

Samoświadomość - Zrozumienie siebie, zdolności i osobowości jest niezwykle ważne, aby móc rozwijać się zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. W ten sposób będziesz w stanie zademonstrować swoje umiejętności i rozwijać się w kontekstach, w których uważasz, że istnieje potrzeba poprawy.

NIEZBĘDNE UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE DLA KOBIET

Daj szansę

Ważne jest, aby dać swojemu marzeniu szansę. Być może nigdy nie nadejdzie odpowiedni moment, ale przynajmniej spróbujesz.

Bądź otwarty na rozwój

Skoncentruj się na wszelkich możliwościach, które mogą Ci bezpośrednio lub pośrednio pomóc.

Zastanów się nad swoimi celami na każdy ustalony okres czasu

W ten sposób będziesz na bieżąco z tym, co należy osiągnąć i będziesz dokonywać odpowiednich wyborów.

Traktuj odmowę jako coś pozytywnego

Odmowa pomoże Ci rozwinąć się w obszarach wymagających wsparcia, a także pomoże Ci w refleksji

Mów wprost, co doceniasz

Upewnij się, że Twoje wartości nadal znajdują odzwierciedlenie w Twojej pracy i utrzymaniu dobrego samopoczucia.

Ciągle się ucz

Bądź otwarty na poznanie nowych elementów, perspektyw lub czegokolwiek innego, co może być dla Ciebie korzystne



Dofinansowane przez
Unię Europejską



JAK POMÓC WIĘKSZEJ LICZBIE KOBIET AWANSOWAĆ NA STANOWISKA KIEROWNICZE?



Zidentyfikowanie
potencjalnych
liderów na
wczesnym etapie.



Tworzenie
programów
mentorskich i
sponsoringowych.



Wspieranie kobiet w
przyłączaniu się do
organizacji
zawodowych
kierowanych
przez kobiety.



Skupienie się
na sojuszu.



Przydatne umiejętności przywódcze posiadane przez kobiety



Bądź świadoma swoich ograniczeń



Niech transformacje Cię motywują



Potraktuj swój zespół priorytetowo



Bądź empatyczna



Wspieraj innych



Zachowaj pokorę



JAK ROZWIJAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE?

Bądź otwarta na zgłaszanie się na ochotniczkę do nowych zadań!
Będziesz wystawiona na nowe wyzwania i nowe konteksty

Udostępnianie informacji innym osobom:
Pozwól sobie zobaczyć inne perspektywy
Ćwicz współpracę z innymi ludźmi
Komunikowanie się z innymi

Rozpoznaj swoje mocne i słabe strony
Zidentyfikuj swoje mocne strony i opracuj elementy, nad którymi
należy popracować
Możesz użyć tego arkusza, aby zidentyfikować swoje mocne i słabe
strony poprzez analizę SWOT



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

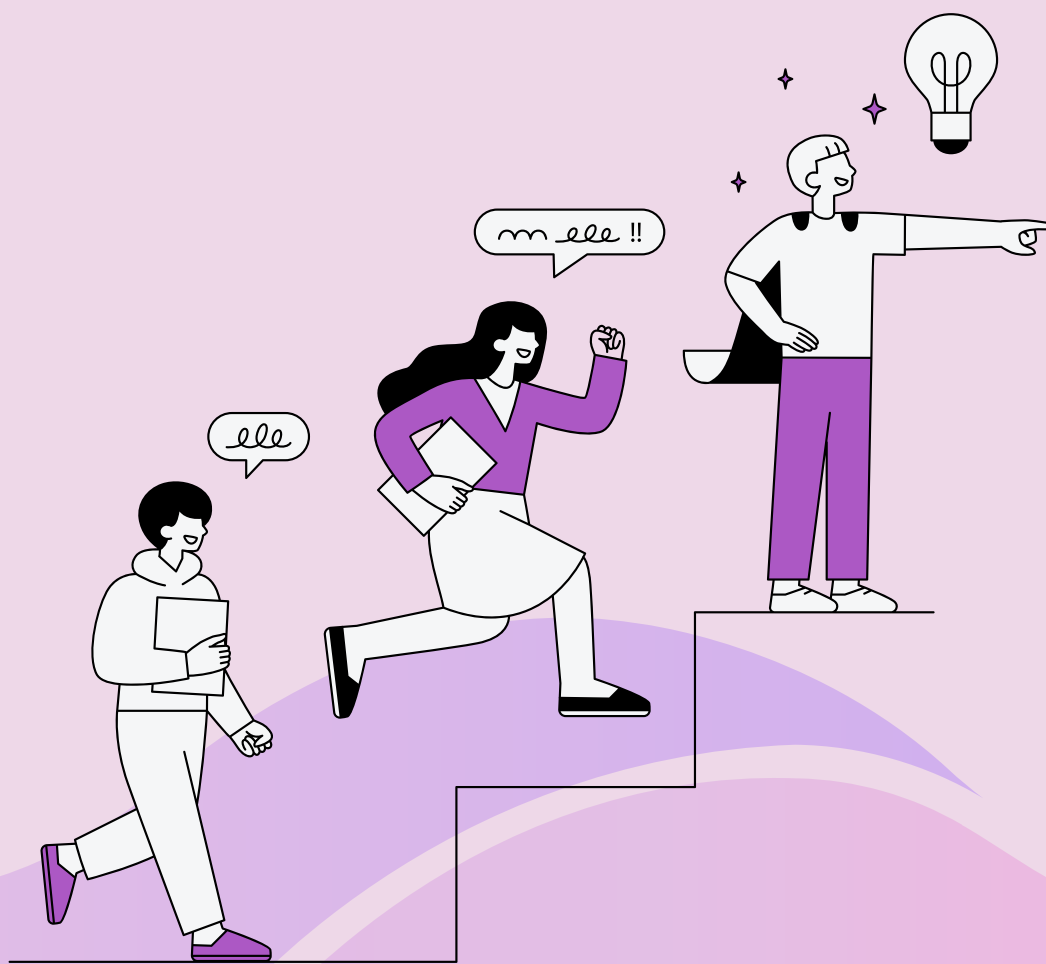
Opisz 3 wyzwania, które osoby korzystające z przewodnika mogłyby wypróbować po ukończeniu modułu.





WYZWANIA

1. Zauważyłaś, że niektórzy członkowie zespołu nie dają z siebie wszystkiego, aby osiągnąć swój cel, a to opóźnia twoją pracę, co zamierzasz zrobić jako lider zespołu? Stwórz plan, jak to rozwiązać.
2. Dwóch członków zespołu toczy spór dotyczący kluczowego elementu projektu, jak pomożesz im go rozstrzygnąć?
3. Zastanów się nad swoimi mocnymi i słabymi stronami, zbierz grupę i podzielcie się ze sobą swoimi mocnymi stronami oraz tymi, które musisz rozwinąć.





BIBLIOGRAFIA:

- The 8 key leadership skills you need to know in 2023 (2023). Retrieved from <https://www.imd.org/reflections/leadership-skills/#item2>
- Mahoney, J. (2001). Leadership skills for the 21st Century. *Journal of Nursing Management*, 9(5), 269–271. doi:10.1046/j.1365-2834.2001.00230.x
- Iwata, D. et al. (2017) *The importance of leadership in the workplace - LACCD - home, The Importance of Leadership in the Workplace*. Available at: <https://www.laccd.edu/Departments/PersonnelCommission/Documents/EmployeeBulletins/09.17%20The%20Importance%20of%20Leadership%20in%20the%20Workplace%20-%20Employee.pdf>.
- *What are leadership skills, and why are they important?* (no date) Coursera. Available at: <https://www.coursera.org/articles/leadership-skills>
- The Core Leadership Skills You Need in Every Role (2023b). Retrieved from <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/fundamental-4-core-leadership-skills-for-every-career-stage/>
- Grant Boyle A. & Massey V.H. (1999) *Nursing Leadership, Management & Research. Springhouse Notes. The A+ Review Series. Springhouse Corporation, Springhouse Pennsylvania.*
- Youth Employment UK, Personal SWOT Analysis (2022). Retrieved from <https://www.youthemployment.org.uk/dev/wp-content/themes/yeuk/files/personal-SWOT-analysis-journey-to-work-new.pdf>
- Global Independent Refugee Women Leaders. (2022). Retrieved from <https://wrmcouncil.org/girwl/>



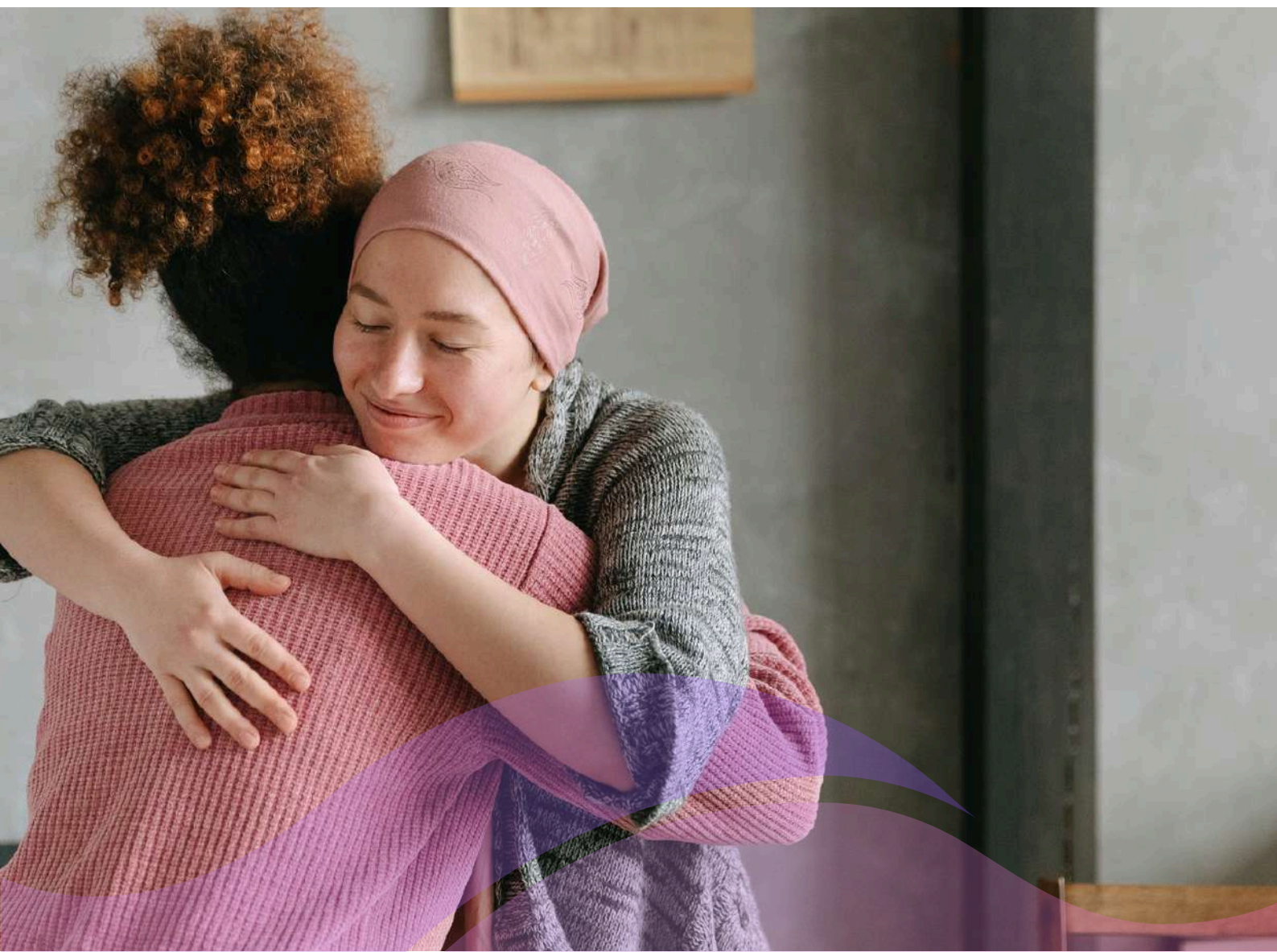
BIBLIOGRAFIA:

- UNICEF celebrates refugee and migrant girls' leadership towards a more equal world. (2021, March 8). <https://www.unicef.org/eca/stories/unicef-celebrates-refugee-and-migrant-girls-leadership-towards-more-equal-world>
- Khadka, M., & participant, P. training. (2021, September 14). *Leadership and advocacy - multicultural centre for women's health*. Multicultural Centre For Women's Health -. <https://www.mcwh.com.au/project/leadership-and-advocacy/>
- by:, W. (2020, March 27). *Migrant women leading the way to equality - multicultural centre for women's health*. Multicultural Centre For Women's Health -. <https://www.mcwh.com.au/migrant-women-leading-the-way-to-equality/#:~:text=Migrant%20women%20continue%20to%20be%20excluded%20at%20all%20levels%20of,and%20expensive%20English%20language%20testing.>
- Novotney, A. (2023, March). Women leaders make work better. here's the science behind how to promote them. <https://www.apa.org/topics/women-girls/female-leaders-make-work-better>
- Coursera. (2023, May). *10 career tips from women in leadership*. 10 Career Tips from Women in Leadership. <https://www.coursera.org/articles/career-tips-from-women-in-leadership>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 4: WŁĄCZENIE SPOŁECZNE I KULTUROWE





WŁĄCZENIE SPOŁECZNE I KULTUROWE



Włączenie społeczne i kulturowe

odnosi się do aktywnego uczestnictwa, akceptacji i uznania osób z różnych kultur w strukturze społecznej społeczeństwa. Wiąże się to z tworzeniem środowiska, w którym wszystkie osoby, niezależnie od ich pochodzenia kulturowego, etnicznego lub społecznego, mają równe szanse, prawa i dostęp do zasobów, a ich głos i wkład są cenione i szanowane.

Jest to bardzo ważne, ponieważ poprawia:

- Równość szans
- Upodmiotowienie i dobre samopoczucie
- Integrację i spójność społeczną
- Ochronę i wymianę kulturową
- Wzmacnianie wzorców do naśladowania

Wspierając środowiska włączające, które cenią różnorodność i szanują prawa i wkład wszystkich jednostek, Europa może wykorzystać pełny potencjał imigrantek i stworzyć bardziej spójne i harmonijne społeczeństwo.



Cele uczenia się



Wzmocnienie pewności siebie i umiejętności samoorganizacji w celu pokonywania barier systemowych i praktyk dyskryminacyjnych.



Rozszerzanie sieci społecznych i kontaktów z innymi migrantkami, tworzenie poczucia wspólnoty i wsparcia.



Poprawa odporności i jej mechanizmów w celu radzenia sobie z wyzwaniami i stresorami związanymi z migracją i integracją społeczną



Zrozumienie znaczenia zaangażowania społecznego i integracji kulturowej, wzmacnianie poczucia przynależności.



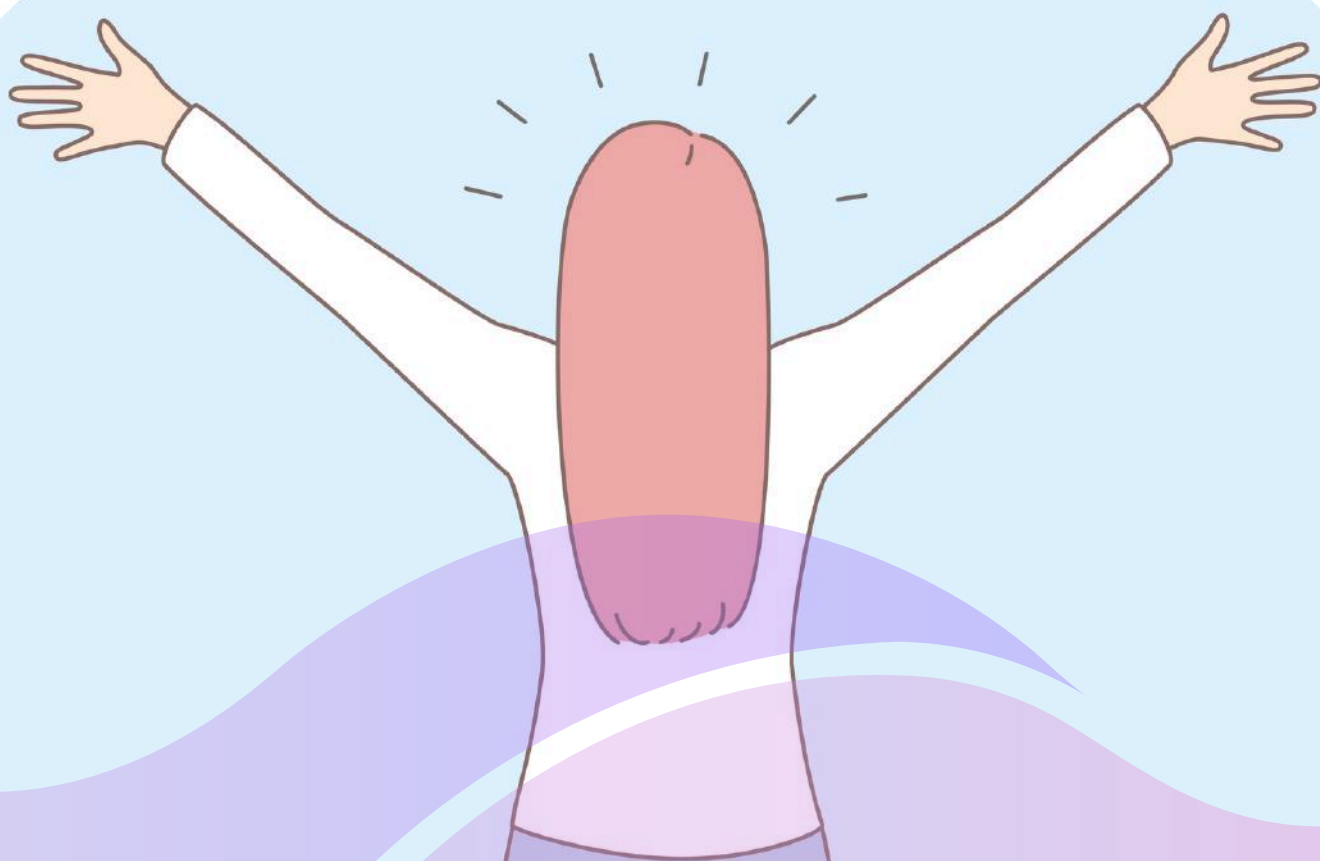
Dostęp do usług wsparcia.



PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie to wiara we własne możliwości, cechy i wartość. Budowanie pewności siebie ma kluczowe znaczenie, ponieważ stanowi podstawę rozwoju osobistego i pomyślnej integracji z nowym społeczeństwem. Oto kilka kluczowych strategii rozwijania pewności siebie:

- a) **Samoświadomość:** Rozpoznaj i docień swoje mocne strony, umiejętności i osiągnięcia. Taka autorefleksja pomaga zwiększyć poczucie własnej wartości i sprzyja pozytywnemu obrazowi siebie.
- b) **Edukacja i rozwój umiejętności:** Rozwój edukacji i umiejętności: Nigdy nie przestawaj się uczyć i zdobywać nowych umiejętności. Dostęp do zasobów edukacyjnych, zajęć językowych, szkoleń zawodowych i programów mentorskich może zapewnić możliwości rozwoju osobistego i zwiększenia pewności siebie.
- c) **Pozytywna rozmowa z samą sobą:** pokonaj zwątpienie w siebie i negatywne myśli, zastępując je pozytywnymi afirmacjami. Przypomnij im, aby świętowali małe zwycięstwa i skupiali się na swoich postępach, zamiast rozwodzić się nad niepowodzeniami.





UPOMINANIE SIĘ O SWOJE PRAWA I SIECI WSPARCIA

Upominanie się o swoje prawa polega na wypowiedaniu się w obronie własnych praw, potrzeb i interesów. Rozwijanie umiejętności autoprezentacji jest niezbędne do przełamywania barier, zapewniania równych szans i wspierania włączenia społecznego. Oto kilka strategii promowania autoprezentacji:

- a) Świadomość praw: Uzyskanie wiedzy na temat swoich praw i uprawnień w nowym kraju. Znajdź informacje na temat ochrony prawnej, usług opieki zdrowotnej, możliwości edukacyjnych i praw pracowniczych.
- b) Umiejętności komunikacyjne: Skuteczna komunikacja jest niezbędna do autoprezentacji. Rozwijaj swoje umiejętności językowe i ćwicz techniki asertywnej komunikacji. Obejmuje to wyrażanie opinii, zadawanie pytań i szukanie wsparcia, jeśli to konieczne.
- c) Buduj sieci wsparcia: Twórz między sobą sieci wsparcia społecznego. Sieci te stanowią platformę do wymiany doświadczeń, wymiany informacji i zbiorowego radzenia sobie ze wspólnymi wyzwaniami. Siła liczebna może znacząco zwiększyć wysiłki na rzecz upominania się o prawa.





MECHANIZMY ODPORNOŚCI I RADZENIA SOBIE

Odporność odnosi się do zdolności do podnoszenia się, adaptacji i rozwoju w obliczu przeciwności losu. Obejmuje ona zdolność do przetrwania i wychodzenia z trudnych doświadczeń, wykorzystywania osobistych mocnych stron i rozwijania pozytywnego nastawienia. Oto kilka kluczowych elementów, które należy wziąć pod uwagę przy wspieraniu odporności:

a) Stworzenie sieci wsparcia społecznego ma kluczowe znaczenie dla odporności. Migrantki mogą szukać wsparcia u organizacji społecznych, innych migrantów i lokalnych mieszkańców, którzy mogą zapewnić wskazówki, przyjaźń i poczucie przynależności. Takie połączenia mogą wspierać środowisko, które ułatwia włączenie społeczne.

b) Pozytywne myślenie: Zachęcanie do pozytywnego myślenia pomoże ci przeformułować wyzwania jako możliwości rozwoju. Koncentrując się na mocnych stronach i wyobrażając sobie przyszłość pełną nadziei, można budować odporność i utrzymywać motywację w trudnych chwilach.

Mechanizmy radzenia sobie to strategie stosowane przez jednostki w celu radzenia sobie ze stresem, przystosowania się do trudnych sytuacji i utrzymania dobrego samopoczucia emocjonalnego. Oto kilka strategii radzenia sobie, które warto rozważyć:

a) Przystawanie języka i kultury: Nauka lokalnego języka i zapoznanie się z kulturą kraju goszczącego to niezbędne kroki w kierunku włączenia społecznego.

b) Poszukiwanie możliwości edukacji i zatrudnienia: Edukacja i zatrudnienie odgrywają kluczową rolę w integracji społecznej. Możesz zapoznać się z programami edukacyjnymi, szkoleniami zawodowymi i usługami pośrednictwa pracy oferowanymi przez lokalne organizacje, aby zdobyć nowe umiejętności, zapewnić sobie zatrudnienie i aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności.



ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNOŚCI I INTEGRACJA KULTUROWA

Zaangażowanie społeczności obejmuje aktywne uczestnictwo i interakcję z pojedynczymi osobami, grupami i organizacjami w obrębie społeczności lokalnej. Oferuje platformę do nawiązywania kontaktów, budowania sieci wsparcia i nawiązywania kontaktu z szerszym społeczeństwem. Oto dlaczego zaangażowanie społeczności jest kluczowe dla włączenia społecznego:

a) Większa widoczność: Aktywne zaangażowanie w działania społeczne zwiększa widoczność imigrantek, przełamując stereotypy i promując akceptację. Uczestnicząc w wydarzeniach publicznych, wolontariacie i inicjatywach społecznych, przyczyniasz się do dobrobytu społeczności oraz demonstrujesz swoją wartość i możliwości.

b) Zrozumienie międzykulturowe: Zaangażowanie społeczności ułatwia zrozumienie międzykulturowe. Poprzez interakcje i wymianę można kwestionować stereotypy i uprzedzenia, wzmacniając empatię, szacunek i uznanie dla różnorodnych kultur





USŁUGI W ZAKRESIE INTEGRACJI KULTUROWEJ I WSPARCIA

Integracja kulturowa odnosi się do procesu przyjmowania elementów kultury społeczeństwa gospodarzy przy jednoczesnym zachowaniu własnej tożsamości kulturowej. Umożliwia imigrantkom poczucie przynależności i pełne uczestnictwo w nowej społeczności. Oto kluczowe strategie promowania integracji kulturowej:

a) Nauka języka: Język jest kluczowym aspektem integracji kulturowej. Weź udział w zajęciach językowych i korzystaj z zasobów dostosowanych do Twoich potrzeb.

b) Programy orientacji kulturowej: Weź udział w programach orientacji kulturowej, aby zapoznać się ze zwyczajami, normami i wartościami społeczeństwa gospodarzy. Programy te mogą poprawić zrozumienie lokalnej kultury i ułatwić płynniejszą integrację ze środowiskiem społecznym, edukacyjnym i zawodowym.

c) Dostępne informacje i usługi: Upewnij się, że masz dostęp do informacji i usług istotnych dla Twojej integracji kulturowej. Obejmuje to informacje o lokalnych instytucjach, usługach opieki zdrowotnej, prawach, możliwościach edukacyjnych i zasobach społeczności. Posiadanie tej wiedzy zmniejsza bariery i umożliwia aktywne angażowanie się w nowe środowisko.



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

- 1. Wydarzenia i uroczystości społeczne:** Organizuj multikulturowe wydarzenia, festiwale i uroczystości, które zachęcają migrantki do uczestnictwa. Daje to możliwość zaprezentowania swojej kultury, tradycji i talentów, jednocześnie wspierając dialog i wzajemne uczenie się z lokalną społecznością.
- 2. Programy wymiany językowej i kulturowej:** Stworzenie programów wymiany językowej i kulturowej, które ułatwią interakcję pomiędzy imigrantkami a lokalnymi mieszkańcami. Zajęcia językowe, **grupy konwersacyjne** i warsztaty kulturowe mogą wypełnić luki w komunikacji i promować zrozumienie, budując podstawy dla znaczących kontaktów. Możesz zorganizować cotygodniową grupę konwersacyjną i wybrać temat, który jest ważny dla Twojej grupy.
- 3. Wystawy żywności:** Organizuj wydarzenia związane z żywnością, prezentując tradycyjne przepisy i potrawy z Twojej kultury. Zaprosz ludzi z lokalnej społeczności, poczęstuj jedzeniem i podziel się przepisami w relaksującej i radosnej atmosferze.





BIBLIOGRAFIA:

- Migrant Women's Integration in Europe: Perspectives from the European Network of Migrant Women Authors: European Network of Migrant Women
Published: 2018 Link: https://www.migrantwomennetwork.org/wp-content/uploads/2018/07/Integration-report_EN.pdf
- Migrant Women and the Challenges of Social Inclusion in the European Union
Authors: Violeta Permiakova, Rea Mustonen, Mirela Xheneti
Published: 2020 Link: <https://www.mdpi.com/2076-0760/9/7/106>
- The Social Inclusion of Migrant Women in the European Union
Authors: Daniela Debono, Fiona Baily
Published: 2014 Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827314000829>
- Integration of Migrant Women in Europe: Literature Review
Authors: Margaret Maruani, Nina Sahraoui
Published: 2016 Link: <https://www.oecd.org/els/mig/Integration-of-Migrant-Women-in-Europe-Literature-Review.pdf>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 5: ZWIĘKSZANIE SZANS NA ZATRUDNIENIE





Cele uczenia się



Zrozumienie specyficznych wyzwań stojących przed migrantkami na rynku pracy.



Opracowanie strategii zwiększania szans na zatrudnienie i pokonywanie barier.



Zdobycie wiedzy na temat ram teoretycznych i praktycznych narzędzi zwiększających szanse na zatrudnienie.



Zdobycie praktycznych umiejętności autopromocji i nawiązywania kontaktów.



Identyfikacja zasobów i sieci wsparcia dostępnych dla migrantek.



KONTEKST I PODSTAWY TEORETYCZNE

- Jako migrantka poszukująca pracy natrafiasz na szereg wyjątkowych wyzwań.
- Wyzwania te obejmują bariery językowe, brak uznania kwalifikacji uzyskanych za granicą, ograniczone kontakty społeczne oraz dyskryminację ze względu na płeć i pochodzenie etniczne.
- Badania przeprowadzone przez Block, Galabuzi i Tranjana (2016) ujawniają, w jaki sposób kobiety migrantki, takie jak Ty, często doświadczają dyskryminacji intersekcyjnej (krzyżowej), ponieważ zmagają się zarówno z uprzedzeniami ze względu na płeć, jak i na pochodzenie rasowe na rynku pracy. Wyniki badań pokazują, że kobiety-migrantki wykazują wyższe wskaźniki bezrobocia i zarabiają mniej, mimo że mają trudności ze znalezieniem zatrudnienia i są ogólnie bardziej aktywne na rynku pracy.
- Ponadto możesz napotkać różnice kulturowe i stereotypy, które mogą utrudniać Ci dostęp do nowych możliwości.
- Zrozumienie tych wyzwań ma kluczowe znaczenie dla skutecznego radzenia sobie z nimi i ich pokonywania.





TEORIA KAPITAŁU SPOŁECZNEGO

- Aby zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie i pokonać bariery, należy przyjąć proaktywne i wielowymiarowe podejście.
- Koncentrując się na rozwoju umiejętności uniwersalnych, takich jak komunikacja, rozwiązywanie problemów i zdolność adaptacji, jako imigrantka możesz znacznie zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie.
- Teoria kapitału społecznego Bourdieu (1986) podkreśla znaczenie sieci i kontaktów społecznych, jeśli chodzi o dostęp do szans na zatrudnienie.
- Aktywnie budując kapitał społeczny poprzez tworzenie sieci kontaktów, poszukiwanie mentoringu i angażowanie się w społeczność, możesz zwiększyć swoje możliwości poszukiwania pracy i uzyskać dostęp do cennych zasobów (Portes, 1998).
- Pamiętaj, że podjęcie tych kroków może znacznie zwiększyć Twoje szanse na zatrudnienie.





TEORIA KAPITAŁU LUDZKIEGO



- Będąc migrantką, warto zbadać inne ramy teoretyczne znane jako teoria kapitału ludzkiego.
- Ramy te podkreślają znaczenie nabywania umiejętności i edukacji w celu zwiększenia szans na zatrudnienie (Becker, 1964).
- Aby wesprzeć ten proces, niezbędne są praktyczne narzędzia, takie jak warsztaty rozwoju kariery, strategie poszukiwania pracy i techniki budowania CV zaprojektowane specjalnie w celu zaspokajania unikalnych potrzeb.
- Ponadto uczestnictwo w programach szkoleniowych koncentrujących się na kompetencjach kulturowych i komunikacji międzykulturowej może pomóc w nawigacji po zróżnicowanych miejscach pracy i zwiększeniu szans na zatrudnienie (Hendrickson, Rosen i Aune, 2011).
- Pamiętaj, że wykorzystując te zasoby, możesz jeszcze bardziej zwiększyć swoje szanse na sukces na rynku pracy.



POJĘCIE DZIUR STRUKTURALNYCH

- Jako imigrantka możesz odnieść wiele korzyści z opanowania skutecznych technik autoprezentacji, strategii budowania marki osobistej i „przemowy w windzie”.
- Narzędzia te umożliwią Ci zaprezentowanie swoich unikalnych mocnych stron i doświadczeń. Co więcej, rozwijanie silnych umiejętności nawiązywania kontaktów jest niezbędne do uzyskania dostępu do szans na zatrudnienie.
- Burt (1992) zgłębia koncepcję „dziur strukturalnych”, która podkreśla, że osoby, które wypełniają luki w sieciach społecznych, zyskują lepszy dostęp do zróżnicowanych informacji i możliwości.
- Odbywając szkolenie z etykiety networkingowej, korzystając z internetowych platform networkingowych i wykorzystując istniejące kontakty społeczne, możesz poszerzyć swoje sieci zawodowe i zwiększyć swoją widoczność na rynku pracy.
- Pamiętaj, że doskonalenie tych umiejętności pomoże Ci pewnie poruszać się po rynku pracy i otworzy nowe możliwości.



ZASOBY I SIECI WSPARCIA



- Dla kobiety-migrantki kluczowe znaczenie ma identyfikacja dostępnych zasobów i sieci wsparcia, które pomogą jej w poszukiwaniu pracy i rozwoju kariery.
- Organizacje społeczności lokalnych, agencje rządowe i inicjatywy non-profit często oferują cenne zasoby, które są specjalnie dostosowane do wyjątkowych potrzeb imigrantek takich jak Ty.
- Na przykład Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) zapewnia programy mające na celu zwiększenie szans na znalezienie pracy przez migrantki. Programy te obejmują warsztaty budowania umiejętności, możliwości mentoringu i dostęp do ofert pracy.
- Ponadto organizacje działające na rzecz imigrantek koncentrują się na zapewnianiu sieci wsparcia, doradztwie zawodowym i usługach rzecznictwa, aby wzmocnić pozycję imigrantek na ich drodze zawodowej (Barber, 2006).
- Pamiętaj, że korzystając z tych zasobów i sieci, możesz uzyskać cenne wsparcie i wskazówki, aby z powodzeniem nawigować po swojej ścieżce kariery.



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

AUTOREFLEKSJA I UDOSKONALANIE CV

- Stwórz obszerną listę swoich umiejętności, zarówno technicznych, jak i zbywalnych. Może to obejmować biegłość językową, umiejętności komputerowe, zarządzanie projektami, obsługę klienta, pracę zespołową i inne.
- Zastanów się nad swoimi przeszłymi doświadczeniami, takimi jak praca, wolontariat, edukacja lub projekty osobiste, i zidentyfikuj konkretne osiągnięcia lub zadania, które pokazują Twoje umiejętności.
- Napisz krótkie opisy lub punkty dla każdej umiejętności lub osiągnięcia, koncentrując się na ich wpływie i wynikach, które osiągnęłaś.
- Przejrzyj swoje aktualne CV, jeśli je posiadasz, i zidentyfikuj obszary, które wymagają poprawy lub dodatkowych informacji.
- Uwzględnij zidentyfikowane umiejętności i osiągnięcia w swoim CV, upewniając się, że są one istotne dla wybranego stanowiska lub branży.
- Używaj jasnego i zwięzłego języka, czasowników określających czynności i staraj się określać ilościowo swoje osiągnięcia, gdy tylko to możliwe.
- Zweryfikuj i sprawdź swoje CV pod kątem jasności, spójności i formatowania, aby upewnić się, że jest ono profesjonalne.



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

ĆWICZENIE WIDEO Z AUTOPREZENTACJĄ

- Znajdź ciche i dobrze oświetlone miejsce w domu, gdzie będziesz mogła nagrać filmik.
- Przygotuj scenariusz lub konspekt zawierający kluczowe informacje, którymi chcesz się podzielić o sobie, takie jak imię i nazwisko, pochodzenie, wykształcenie, umiejętności i aspiracje zawodowe.
- Przećwicz autoprezentację, koncentrując się na jasnych i pewnych wypowiedziach, utrzymywaniu kontaktu wzrokowego z kamerą i używaniu pozytywnej mowy ciała.
- Nagraj krótki film (1-2 minuty), w którym zaprezentujesz siebie na podstawie przygotowanego scenariusza lub konspektu.
- Podczas nagrywania filmu zwróć uwagę na ton głosu, wymowę i ogólną prezentację.
- Ubierz się profesjonalnie i weź pod uwagę tło i oświetlenie filmu, aby zapewnić wrażenie dopracowania.
- Obejrzyj nagranie i poddaj krytycznej ocenie swój występ, zwracając uwagę na obszary wymagające poprawy.
- Jeśli to konieczne, nagraj film ponownie, dokonując poprawek na podstawie własnej oceny.
- Zapisz ostateczną wersję filmu i bądź gotowa do udostępnienia go w razie potrzeby.



ZASTOSUJMY TO W PRAKTYCE!

ĆWICZENIE MAPOWANIA ZASOBÓW

- Poświęć czas w domu na badanie i odkrywanie zasobów i sieci wsparcia, które są przeznaczone specjalnie dla kobiet-migrantek.
- Korzystaj z różnych źródeł, takich jak Internet, lokalne ośrodki społeczne, strony rządowe i platformy mediów społecznościowych, aby gromadzić informacje.
- Utwórz listę lub mapę zasobów, w tym organizacji, programów i inicjatyw, które zapewniają wsparcie w takich obszarach, jak zatrudnienie, doradztwo zawodowe, szkolenia językowe, mentoring i tworzenie sieci kontaktów.
- Uwzględnij szczegóły, takie jak dane kontaktowe, kryteria kwalifikacji i świadczone usługi dla każdego zidentyfikowanego zasobu lub sieci wsparcia.
- Zwróć uwagę na zasoby, które są dostosowane do twoich konkretnych potrzeb i sytuacji jako migrantki.
- Weź pod uwagę zarówno zasoby krajowe, jak i lokalne, ponieważ niektóre sieci wsparcia mogą działać na poziomie regionalnym lub społecznościowym.
- Zastanów się, w jaki sposób każde zidentyfikowane źródło lub sieć wsparcia może potencjalnie przynieść Ci korzyści w poszukiwaniu pracy i rozwoju kariery.



BIBLIOGRAFIA:

- Barber, C. (2006). Migrant women and work. In F. Anthias & G. Lazaridis (Eds.), *Gender and migration in Southern Europe: Women on the move* (pp. 59-78). Berg Publishers.
- Becker, G. S. (1964). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education*. The University of Chicago Press.
- Block, F., Galabuzi, G., & Tranjan, R. (2016). Challenging racialized labour market inequality: Migration, race, and precarity in Canada. In N. Chabot & D. Radford (Eds.), *Work and labour in Canada: Critical issues* (4th ed., pp. 223-246). Oxford University Press.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood Press.
- Burt, R. S. (1992). *Structural holes: The social structure of competition*. Harvard University Press.
- Hendrickson, A. R., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281-295. doi: 10.1016/j.ijintrel.2010.12.001
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociology*, 24, 1-24. doi: 10.1146/annurev.soc.24.1.1



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 6: TECHNIKI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW DO STOSOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM





Cele uczenia się



Identyfikacja problemu



Analiza potencjalnych rozwiązań



Kontakt z rówieśnikami i facylitatorami



Projektowanie mapy prowadzącej do rozwiązania



Wdrażanie wybranego rozwiązania



Projektowanie modelu oceny



Ocena wybranego rozwiązania



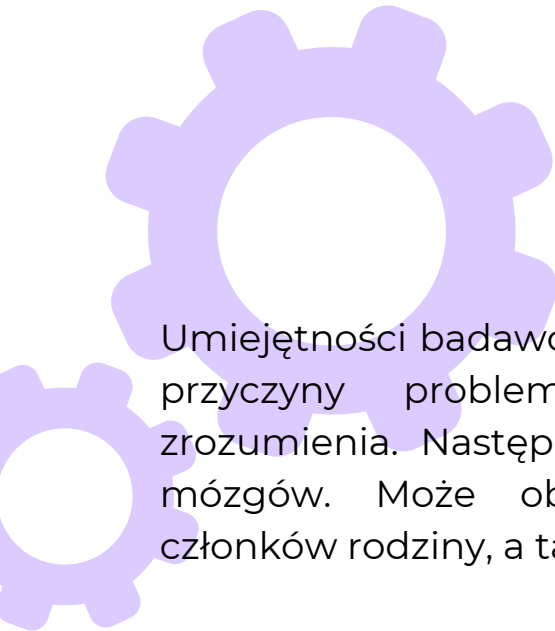
TEORIA



Umiejętności rozwiązywania problemów często odnoszą się do umiejętności radzenia sobie z nieoczekiwanymi sytuacjami w miejscu pracy. Niemniej jednak umiejętności te są przydatne w budowaniu relacji i codziennym podejmowaniu decyzji.

Głównym celem umiejętności rozwiązywania problemów jest pomoc w określeniu źródła problemu i jego rozwiązań. Działając jako mapa drogowa w Teorii Zmiany (ToC), przyczyniają się one do głębszego zrozumienia, a tym samym do skutecznej ścieżki prowadzącej do jego rozwiązania.

Umiejętności rozwiązywania problemów obejmują: aktywne słuchanie, analizę, badania, kreatywność, komunikację, podejmowanie decyzji i budowanie zespołu.

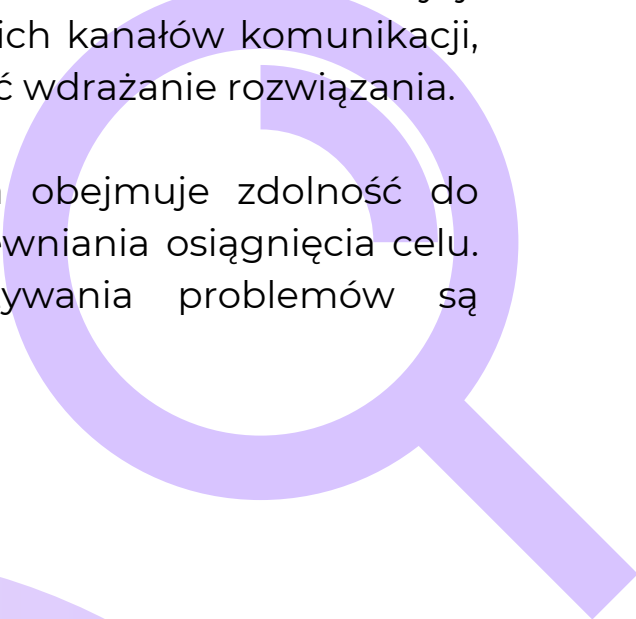


Umiejętności badawcze wiążą się z umiejętnością zidentyfikowania przyczyny problematycznego zagadnienia i pełnego jej zrozumienia. Następny krok często wiąże się ze zbiorową burzą mózgow. Może obejmować doświadczonych krewnych lub członków rodziny, a także przyjaciół i społeczność.

Po przeprowadzeniu badań należy przejść do analizy. Ta faza pomaga w opracowywaniu rozwiązań i obejmuje krytyczne rozumowanie w celu zidentyfikowania skutecznych i nieskutecznych możliwości.

Po zidentyfikowaniu przyczyny i potencjalnego skutecznego rozwiązania należy przystąpić do podejmowania decyzji. Oznacza to szybkie podjęcie decyzji na podstawie badań i analiz.

Tym samym jesteś odpowiedzialna za zakomunikowanie decyzji innym. Musisz być świadoma odpowiednich kanałów komunikacji, aby pomóc ograniczyć niejasności i ułatwić wdrażanie rozwiązania.



Faza wdrażenia wybranego rozwiązania obejmuje zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi i zapewniania osiągnięcia celu. W tym sensie umiejętności rozwiązywania problemów są powiązane ze sferą osobistą i społeczną.



ZAGRAJMY W ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW!

**Zdefiniuj
problem**

**Zwizualizuj
problem**

**Narysuj
schemat
problemu**

**Podziel
problem na
mniejsze
części**

**Ponownie
zdefiniuj
problem**

**Zbierz
i uporządkuj
informacje**

**Działaj
wstecz**

**Użyj metody
Kiplinga**

**Wykorzystaj
własne
doświadczen
ia**

**Zaangażuj
facilitatorów
i popytaj
rówieśników**

**Rozważ
metodę prób
i błędów**

**Opracuj
matrycę
decyzyjną**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

MODUŁ 7: SZANSE NA STABILNĄ KARIERĘ ZAWODOWĄ





Cele uczenia się

Building a stable professional path is a crucial aspect. It not only contributes to financial independence but also enhances overall well-being and integration into society.

This module aims to provide you with valuable insights and practical strategies to increase your chances of establishing a stable and fulfilling professional journey.

Several necessary skills contribute to building a stable professional path.

These skills not only enhance your employability but also foster adaptability and resilience in the ever-evolving job market.



Cele uczenia się



Autorefleksję i wyznaczanie celów

Określenie swoich mocnych i słabych stron, wartości i aspiracji zawodowych.

Wyznaczanie celów SMART zgodnych z indywidualnymi zainteresowaniami i celami długoterminowymi.



Zarządzanie czasem i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym

Doskonalenie umiejętności zarządzania czasem w celu skutecznego ustalania zadań priorytetowych i dotrzymywania terminów



Umiejętności komunikacyjne

Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych w celu wspierania lepszego zrozumienia i współpracy

I wreszcie, odporność i zdolność adaptacji są niezbędnymi umiejętnościami, które umożliwiają jednostkom radzenie sobie z wyzwaniami, akceptowanie zmian i rozwijanie się w obliczu przeciwności losu podczas całej ich profesjonalnej kariery.



Autorefleksja i wyznaczanie celów

Autorefleksja

Autorefleksja i wyznaczanie celów to podstawowe kroki w ustanowieniu stabilnej ścieżki zawodowej. Angażowanie się w autorefleksję pozwala na głębsze zrozumienie swoich unikalnych umiejętności, mocnych stron i zainteresowań. Badając osobiste wartości i szukając informacji zwrotnych od mentorów lub doradców zawodowych, możesz dostosować swoje wybory zawodowe do swoich pasji i aspiracji.

Przeprowadzenie samooceny, wygospodarowanie czasu na autorefleksję, prowadzenie dziennika lub poszukiwanie informacji zwrotnych może okazać się pomocne w tej podróży.

Proces ten pozwoli Ci uzyskać jasność co do swoich pasji i odpowiednio dostosować wybory zawodowe.

Wyznaczanie celów

Wyznaczanie celów zapewnia jasny kierunek i „mapę” podróży zawodowej. Wyznaczając konkretne, mierzalne, osiągalne, realne i ograniczone czasowo cele (SMART), można podzielić swoje aspiracje na możliwe do wykonania kroki i śledzić postępy. Autorefleksja

i wyznaczanie celów umożliwiają identyfikację obszarów rozwoju, skupienie się na wysiłkach i utrzymanie motywacji, co prowadzi do bardziej satysfakcjonującej i stabilnej ścieżki zawodowej.



Wskazówki dotyczące wyznaczania celów:



Wyznaczaj cele SMART. Konkretnie cele jasno określają, co ma zostać osiągnięte, podczas gdy mierzalne cele mają wymierne kryteria śledzenia postępów. Cele powinny być realistyczne i adekwatne do aspiracji zawodowych, a towarzyszyć im powinien konkretny harmonogram.



Rozbij to: podziel większe cele na mniejsze, możliwe do wykonania kroki, aby uczynić je łatwiejszymi do zarządzania i osiągalnymi. Każdy krok powinien mieć jasny cel i przyczyniać się do osiągnięcia celu głównego.



Ustal priorytety i skoncentruj się: ustal priorytety celów w oparciu o ich ważność i pilność. Skupiając się na kilku kluczowych celach naraz, jednostki mogą uniknąć przytłoczenia i pozostać skoncentrowanym na ich osiągnięciu.



Sprawdzaj i dostosowuj: regularnie sprawdzaj cele, oceniaj postępy i dokonuj niezbędnych korekt. Ważne jest, aby być elastycznym i dostosowywać cele do zmieniających się okoliczności lub pojawiających się nowych możliwości.



Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem jest kluczowym aspektem w budowaniu stabilnej kariery zawodowej. Umiejętność efektywnego zarządzania czasem pozwala na maksymalne wykorzystanie dostępnego czasu, skuteczną realizację zadań i utrzymanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Nadając priorytet zobowiązaniom, wyznaczając wyraźne granice i wykorzystując strategie, takie jak tworzenie list rzeczy do zrobienia i ustalanie priorytetów zadań, można zoptymalizować produktywność i zapewnić, że codzienne obowiązki są zgodne z długoterminowymi celami zawodowymi.

Efektywne zarządzanie czasem pozwala migrantkom pozostać zorganizowanymi, zmniejszyć stres i utrzymać poczucie kontroli nad życiem codziennym, ostatecznie przyczyniając się do ogólnego dobrego samopoczucia i sukcesu w przedsięwzięciach zawodowych.



Wskazówki dotyczące zarządzania czasem:



Ustal priorytety zadań: określaj i ustalaj priorytety zadań na podstawie ich ważności i pilności. Skoncentruj się na zadaniach o wysokim priorytecie, które są zgodne z Twoimi celami i odpowiednio podziel czas.



Stwórz harmonogram: opracuj harmonogram lub skorzystaj z planera, aby przydzielić określone przedziały czasowe na różne działania, w tym zadania służbowe, zobowiązania osobiste i dbanieo siebie.



Ustal realistyczne terminy: ustal realistyczne terminy dla zadań, biorąc pod uwagę ich złożoność i wymagany czas. Unikaj nadmiernego angażowania się i pamiętaj o swoich możliwościach, aby uniknąć nadmiernego stresu.



Unikaj prokrastynacji: prokrastynacja może obniżyć produktywność. Podziel zadania na mniejsze, łatwe do opanowania części i wykorzystaj techniki, takie jak Technika Pomodoro (praca w skoncentrowanych odcinkach, po których następują krótkie przerwy), aby utrzymać skupienie i motywację.



Minimalizuj czynniki rozpraszające: zidentyfikuj i zminimalizuj czynniki rozpraszające, takie jak powiadomienia z mediów społecznościowych lub nieistotne wiadomości e-mail, aby skupić się na wykonywanym zadaniu. Rozważ korzystanie z narzędzi lub aplikacji zwiększających produktywność, które blokują rozpraszanie uwagi podczas wyznaczonych godzin pracy.



Komunikacja

Komunikacja

W najprostszym ujęciu komunikacja to sposób, w jaki dzielimy się informacjami i rozumiemy siebie nawzajem.

Jest to dynamiczny proces, który obejmuje wysyłanie i odbieranie wiadomości za pomocą słów (mówionych lub pisanych) i działań (takich jak mowa ciała, mimika twarzy i sposób mówienia).

Komunikacja to nie tylko wymiana słów, ale także dzielenie się znaczeniami. Obejmuje ona wyrażanie myśli, pomysłów i uczuć oraz rozumienie myśli, pomysłów i uczuć innych osób.

Jest to proces dwukierunkowy, polegający na umiejętności mówienia, słuchania i rozumienia. Kiedy zintegrujesz i zastosujesz swoje umiejętności komunikacyjne, umożliwisz skuteczne interakcje z innymi w swoim otoczeniu.



Do umiejętności komunikacyjnych należą:



Umiejętność komunikacji werbalnej:

Są to słowa, których używasz i to, jak wyraźnie mówisz. Obejmuje to biegłość językową i umiejętność wyrażania siebie.



Umiejętność komunikacji niewerbalnej:

Chodzi o zrozumienie i efektywne wykorzystanie mowy ciała. Obejmuje mimikę twarzy, gesty, postawę, kontakt wzrokowy, ton głosu i przestrzeń osobistą.



Umiejętność słuchania:

Słuchanie jest tak samo ważne jak mówienie. Aktywne słuchanie oznacza pełną uwagę, zrozumienie, reagowanie i zapamiętywanie tego, co zostało powiedziane.



Umiejętności interpersonalne:

Są to umiejętności potrzebne do dobrej interakcji z innymi. Obejmują one empatię, cierpliwość, zrozumienie i szacunek dla różnych perspektyw.



Świadomość kulturowa:

Świadomość i poszanowanie różnic i niuansów kulturowych ma kluczowe znaczenie. Wpływa to na sposób komunikacji werbalnej i niewerbalnej.



Zastosujmy to praktyce!

Wizja kariery i plan działania

Poświęć trochę czasu na wyobrażenie sobie swojej idealnej ścieżki kariery, biorąc pod uwagę swoje pasje, wartości i zainteresowania. Wyznacz konkretne krótko- i długoterminowe cele zgodne z tą wizją i podziel je na możliwe do wykonania kroki. Stwórz konkretny plan działania z kamieniami milowymi, aby śledzić swoje postępy i upewnić się, że pozostajesz na dobrej drodze do osiągnięcia swoich ambicji zawodowych, wykorzystując spostrzeżenia uzyskane z autorefleksji i wskazówki dotyczące wyznaczania celów z tego modułu.



Podjmij następujące kroki:

Zastanów się nad swoimi pasjami, zainteresowaniami i wartościami, aby wyznaczyć jasne i znaczące cele zawodowe

- Poświęć czas na głęboką refleksję nad tym, co naprawdę Cię ekscytuje i motywuje w pracy zawodowej.
- Zastanów się nad swoimi pasjami, zainteresowaniami i wartościami, które są zgodne z Twoimi ambicjami zawodowymi.
- Wykorzystaj tę refleksję do wyznaczenia jasnych i znaczących celów zawodowych.

Podziel swoje cele na możliwe do zrealizowania kroki i stwórz praktyczny plan działania

- Podziel swoje cele na cele krótkoterminowe (osiągalne w najbliższej przyszłości) i długoterminowe (zgodne z Twoją wizją).
- Opracuj prosty i praktyczny plan działania, który nakreśli kroki niezbędne do osiągnięcia celów.
- Ustal priorytety zadań na podstawie ich ważności i uszereguj je w logicznej kolejności.
- Przyporządkuj terminy lub ramy czasowe do każdego zadania, aby stworzyć wrażenie pilności i odpowiedzialności.
- Upewnij się, że Twój plan jest zorganizowany i logiczny, co pomoże Ci pozostać skupioną i na właściwych torach.

Śledź swoje postępy, świętuj osiągnięcia i regularnie sprawdzaj i dostosowuj swój plan

- Śledź swoje postępy, zaznaczając kamienie milowe lub odhaczając ukończone zadania.
- Świętuj osiągnięcia na swojej drodze, aby pozostać zmotywowaną i zachęconą.
- Korzystaj z tych wyników, aby w razie potrzeby dokonywać niezbędnych zmian w swoim planie.



Zastosujmy to praktyce!

Zarządzanie czasem oraz łączenie życia zawodowego i osobistego

Wdrażając i praktykując metodę dzielenia czasu na bloki, możesz poprawić swoje umiejętności zarządzania czasem, zwiększyć produktywność, utrzymać koncentrację i zapewnić zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Pamiętaj, aby być konsekwentną, elastyczną i proaktywną w udoskonalaniu bloków czasowych w celu dostosowania ich do zmieniających się potrzeb i priorytetów.



Podejmij następujące kroki:

Zrozum swoje zadania i priorytety

- Zidentyfikuj swoje zadania i działania, zarówno zawodowe, jak i osobiste, które należy wykonać w ciągu dnia lub tygodnia.
- Określ ważność i pilność każdego zadania, aby skutecznie ustalić priorytety.

Podziel swój dzień na bloki czasowe

- Wydziel w ciągu dnia odrębne bloki czasowe na określone zadania lub czynności. Rozważ utworzenie bloków na pracę w skupieniu, spotkania, przerwy, czynności osobiste i dbanie o siebie.
- Zwizualizuj swoje bloki czasowe, mapując je w swoim planerze na dany dzień lub tydzień.

Sprawdzaj i dostosowuj Twoje bloki czasowe

- Regularnie sprawdzaj swoje bloki czasowe i oceniaj postępy.
- Dostosowuj swoje bloki czasowe w oparciu o zmieniające się priorytety, nowe zadania lub nieoczekiwane wydarzenia.

Zachowaj koncentrację i zminimalizuj czynniki rozpraszające

- Podczas każdego bloku czasowego poświęć całą swoją uwagę na wyznaczone zadanie lub aktywność.
- Zminimalizuj czynniki rozpraszające, wyciszając powiadomienia, zamykając nieistotne karty lub aplikacje i tworząc odpowiednie środowisko pracy.
- Korzystaj z narzędzi lub technik, takich jak minutniki lub aplikacje zwiększające produktywność, które pomogą ci zachować koncentrację podczas danego bloku czasowego.

Rób przerwy i postaw dbanie o siebie na pierwszym miejscu

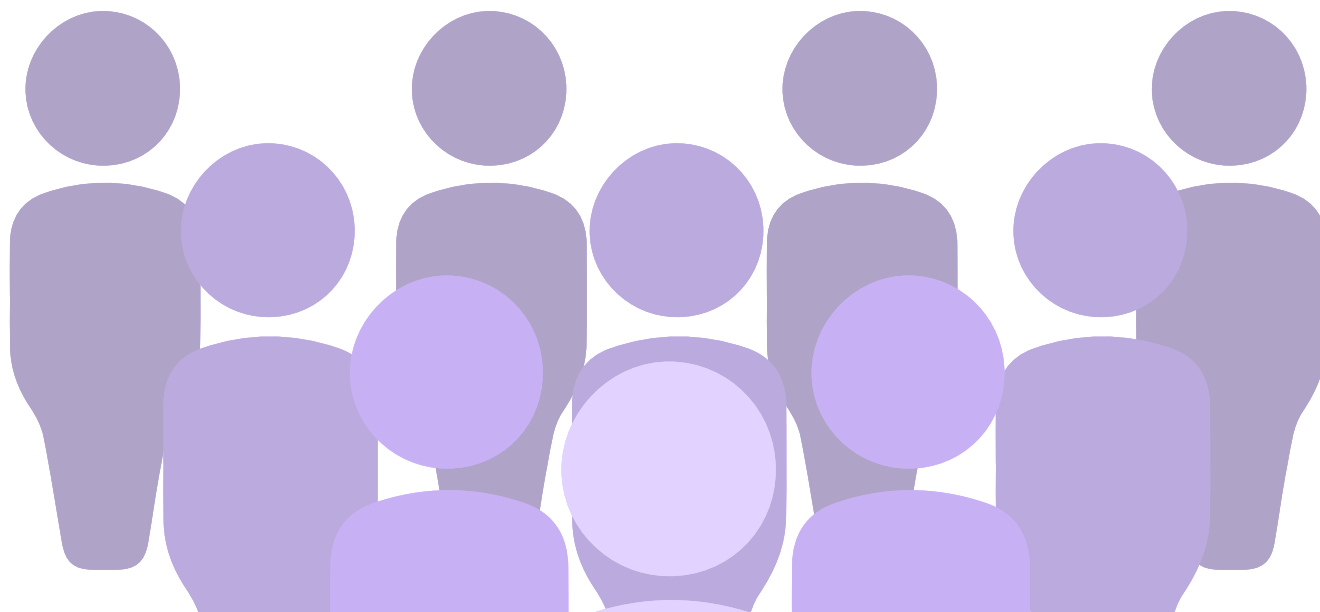
- Podziel wydzielone bloki czasowe na przerwy i czynności osobiste. Wykorzystaj te przerwy, aby odpocząć, naładować się, zaangażować się w czynności, które lubisz lub praktykować rytuały dbania o siebie.



Zastosujmy to w praktyce!

Wyzwanie: aktywne słuchanie/komunikacja niewerbalna

Świadomie ćwicząc aktywne słuchanie lub koncentrując się na komunikacji niewerbalnej, możesz poprawić swoje umiejętności komunikacyjne, pogłębić zrozumienie innych i zwiększyć skuteczność własnych intencji. Pamiętaj, aby być obecną, uważną i otwartą na ciągłe uczenie się i doskonalenie w trakcie tego procesu.





Podejmij następujące kroki:

Ustal cel

- Zdecyduj się świadomie ćwiczyć aktywne słuchanie lub skupić się na komunikacji niewerbalnej w codziennych interakcjach przez określoną ilość czasu.
- Zaangażuj się w doskonalenie swoich umiejętności słuchania i zwiększanie zdolności rozumienia i skutecznego udzielania odpowiedzi w rozmowach.

Aktywne słuchanie

- Podczas rozmowy skup się całkowicie na rozmówcy.
- Powstrzymuj się od przerywania lub wtrącania się, gdy mówca się wypowiada.
- Unikaj udzielania natychmiastowych informacji zwrotnych lub wyciągania pochopnych wniosków.
- Streszczaj punkty mówcy lub zadawaj pytania precyzujące, aby upewnić się, że dobrze zrozumiałaś.

Komunikacja niewerbalna

- Zwracaj uwagę na sygnały niewerbalne, takie jak mowa ciała, mimika twarzy i ton głosu.
- Obserwuj i zauważaj te sygnały w różnych kontekstach, aby zrozumieć ich wpływ na komunikację.
- Zastanów się, w jaki sposób sygnały niewerbalne przyczyniają się do ogólnego zrozumienia przekazywanej wiadomości

Ćwicz i wyciągaj wnioski

- Regularnie zastanawiaj się nad swoimi doświadczeniami i określaj obszary wymagające poprawy.
- Zastanów się nad skutecznością swoich umiejętności słuchania lub zdolności do rozumienia i reagowania na sygnały niewerbalne.
- Proś o informacje zwrotne od innych uczestników rozmów i wykorzystaj je do dalszego doskonalenia swoich umiejętności



BIBLIOGRAFIA:

- Dimbleby, R., & Burton, G. (1998). *More Than Words: An Introduction to Communication*. New York: Routledge.
- Ferrero, A. M., Ugidos, A., & Sainz, M. A. (2019). *Time management: skills to learn and put into practice*. Education + Training .
- O'Neill, J., Conzemius, A., Commodore, C., & Pulsfus, C. (2006). *The Power of SMART goals* . Bloomington: Solution Tree Press.
- Peter Slepcevic-Zach & Michaela Stock (2018) ePortfolio as a tool for reflection and self-reflection, *Reflective Practice*, 19:3, 291-307, DOI: 10.1080/14623943.2018.1437399
- Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R., & Roy, C. S. (2017). *Communication between cultures*. Boston: Cengage Learning.
- Travers, C. J., Morisano, D., & Locke, E. A. (2015). *Self-reflection, growth goals and academic outcomes: A qualitative study* . *British Journal of Educational Psychology* .
- Wood, J. T. (2015). *Communication in our lives* . Stamford: Cengage Learning.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



“Teoria zmiany na rzecz włączenia migrantek do kształcenia i szkolenia zawodowego”



CC BY-SA

Ta licencja umożliwia użytkownikom rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie i rozwijanie materiału na dowolnym nośniku lub w dowolnym formacie, o ile zostanie podane uznanie autora. Licencja pozwala na komercyjne wykorzystanie. Jeśli remiksujesz, adaptujesz lub rozwijasz materiał, musisz uzyskać licencję na zmodyfikowany materiał na identycznych warunkach. CC BY-SA obejmuje następujące elementy:

BY: należy podać autora utworu.

SA: Adaptacje muszą być udostępniane na tych samych warunkach.

<https://creativecommons.org/share-your-work/ccllicenses/>

Publikacja darmowa

InclusionToC

