

Έργο : Χρήση της “Θεωρίας της Αλλαγής” για την Συμπερίληψη των Γυναικών Μεταναστών στην Επαγγελματική Εκπαιδευτική Κατάρτιση (ΕΕΚ) ”

Αρ. 2021-2-PL01-KA220-VET-000048764

# ΤΙΤΛΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΕΡΓΟΥ: “ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΗΓΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ”

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ  
ΕΡΓΟΥ ΑΡ. 3



## InclusionToC

δωρεάν δημοσίευση

# ΤΙΤΛΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΕΡΓΟΥ: “ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΗΓΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ”

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΡΓΟΥ ΑΡ. 3

μέσω του έργου ‘Χρήση της “Θεωρίας της Αλλαγής” για την Συμπερίληψη των Γυναικών Μεταναστών στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ΕΕΚ)“

Έκδοση Γλώσσας: Ελληνικά



CC BY-SA Αυτή η άδεια επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιητές να διανέμουν, να αναμειγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, αρκεί να γίνεται αναφορά στον δημιουργό. Η άδεια επιτρέπει την εμπορική χρήση. Εάν αναμίξετε, προσαρμόσετε ή βασιστείτε στο υλικό, πρέπει να αδειοδοτήσετε το τροποποιημένο υλικό με τους ίδιους όρους. Η άδεια CC BY-SA περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

BY: πρέπει να γίνεται αναφορά στον δημιουργό.

SA: Οι προσαρμογές πρέπει να κοινοποιούνται με τους ίδιους όρους.  
<https://creativecommons.org/share-your-work/licenses/>



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Η ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ:



DEINDE SP. Z O. O.  
(ΠΟΛΩΝΙΑ)



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



RESET  
(ΚΥΠΡΟΣ)



IDEC  
(ΕΛΛΑΔΑ)



STICHTING LEARNING HUB  
FRIESLAND (ΟΛΜΑΝΔΙΑ)



CESIE  
(ΙΤΑΛΙΑ)



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Εισαγωγή

## Γενικές πληροφορίες

## Πληροφορίες για τους εκπαιδευτές μετά την πιλοτική εφαρμογή

## Εκπαιδευτικό πρόγραμμα

- Σύνοψη
- Μαθησιακά Περιεχόμενα
- Μαθησιακά Αποτελέσματα
- Πηγές



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το έγγραφο παρουσιάζει το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την “Απόκτηση ηγετικών και ήπιων δεξιοτήτων για μετανάστριες”, που αναπτύχθηκε υπό το πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ InclusionToC.

Οι εκπαιδευτικοί στόχοι θα είναι να ενισχυθεί η συμπερίληψη των μεταναστριών στην κοινωνία που τις φιλοξενεί. Γι' αυτόν τον σκοπό, η εκπαίδευση και ο ακόλουθος οδηγός, στοχεύουν στο να προσφέρουν ένα περιεκτικό θεωρητικό υπόβαθρο, μαζί με πρακτικά παραδείγματα και προσωπικές προκλήσεις για πειραματισμό στην καθημερινότητα.

Στόχος της εκπαίδευσης είναι να γίνει ένα εργαλείο για τις μετανάστριες, που θέλουν να ενισχύσουν τις μη τεχνικές δεξιότητές τους και να ακολουθήσουν τον δρόμο της ενσωμάτωσης στη χώρα που ζουν. Περιλαμβάνει ενότητες για ήπιες δεξιότητες, όπως πληροφορίες για την κουλτούρα της φιλοξενούσας χώρας και συμβουλές για προσαρμογή στις νέες συνθήκες.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χωρίζεται σε 7 θεματικές ενότητες κι είναι σχεδιασμένο να εφαρμοστεί μέσα σε 10 ώρες εκπαίδευσης, που θα μοιραστούν σύμφωνα με τις δυνατότητες του κάθε εταίρου. Σε κάθε εκπαιδευτική συνάντηση θα παρουσιαστεί στους συμμετέχοντες η θεωρία, καθώς και ασκήσεις για κάθε ενότητα.



# ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## Τίτλος προγράμματος

Απόκτηση ηγετικών και ήπιων δεξιοτήτων για μετανάστριες

## Στόχος

Ενίσχυση της συμπερίληψης μεταναστριών στη φιλοξενούσα κοινωνία

## Ομάδα στόχος

Μετανάστριες (5 ανά χώρα), που έχουν ήδη ενταχθεί σε ιδρύματα VET, τα οποία έχουν ξεκινήσει την εφαρμογή της Θεωρίας της Αλλαγής

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι μετανάστριες θα μπορούν:

- Να ορίσουν τι είναι η Θεωρία της Αλλαγής και πώς εφαρμόζεται
- Να αναλύσουν καταστάσεις όπου είναι σημαντική η εφαρμογή μέτρων συμπερίληψης
- Να θέσουν μακροπρόθεσμους στόχους και να τους πετύχουν
- Να αναγνωρίσουν πού είναι σημαντική η αλλαγή και να δράσουν



# ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## Μεθοδολογία

---

- Παρουσιάσεις
- Πρακτικά παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων
- Ασκήσεις που θα διοργανώσει ο εκπαιδευτής

## Διάρκεια

---

Η συνολική διάρκεια του προγράμματος είναι 10 ώρες, που μοιράζονται σύμφωνα με τις δυνατότητες του κάθε εταίρου. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέχει το χρονοδιάγραμμα της εκπαίδευσης, συμπεριλαμβάνοντας την εισαγωγή, την παράδοση της κάθε ενότητας και την τελική συνάντηση για σχολιασμό. Ο κάθε εταίρος θα κρίνει αν χρειάζεται να συμπεριλάβει απαραίτητα διαλείμματα, σύμφωνα με τη διοργάνωση της όλης εκπαίδευσης.

## Ενότητες

---

- **Ενότητα 1:** Προσωπική ανάπτυξη
- **Ενότητα 2:** Αυτεπίγνωση
- **Ενότητα 3:** Ηγετικές ικανότητες
- **Ενότητα 4:** Κοινωνική και πολιτισμική συμπερίληψη
- **Ενότητα 5:** Ενίσχυση των πιθανοτήτων πρόσληψης
- **Ενότητα 6:** Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για την καθημερινότητα
- **Ενότητα 7:** Πιθανότητες για σταθερή επαγγελματική πορεία



# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

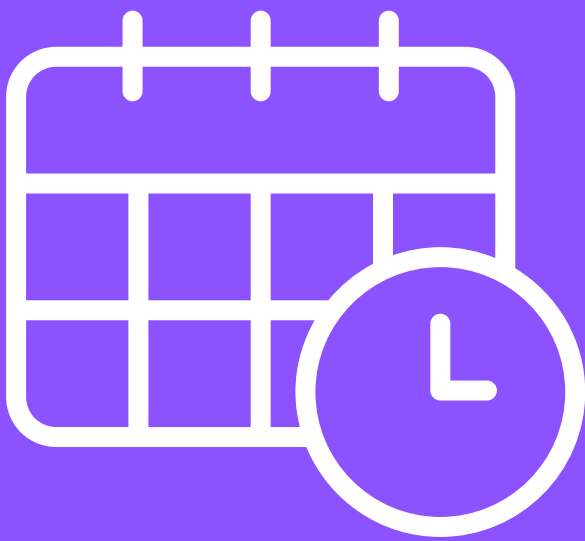
Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα “Απόκτηση ηγετικών και ήπιων δεξιοτήτων για μετανάστριες”, το οποίο αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του έργου Inclusion TOC, εφαρμόστηκε πιλοτικά και από τους έξι εταίρους της κοινοπραξίας στις χώρες τους, με περισσότερους από 55 συμμετέχοντες συνολικά. Αυτή η πιλοτική φάση έδωσε τη δυνατότητα στην κοινοπραξία να εξαγάγει χρήσιμα συμπεράσματα σχετικά με το χρονοδιάγραμμα και τη διάρκεια του προγράμματος, τις μεθόδους, την προσαρμογή του στο εκάστοτε πλαίσιο και την επιλογή των εκπαιδευτών.

Το εκπαιδευτικό υλικό διαμορφώθηκε με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι ευκολότερα κατανοητό από ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευομένων με ποικιλόμορφο υπόβαθρο. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στην προσαρμογή των προτεινόμενων ασκήσεων στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συμμετεχουσών. Δεδομένου ότι η εκπαίδευση απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα μεταναστριών, με εξαιρετικά ποικιλόμορφο υπόβαθρο μόρφωσης, εμπειριών, μεταναστευτικού ιστορικού, ενδιαφερόντων, επιθυμιών και πλαισίων, μια ενιαία και αδιαφοροποίητη προσέγγιση θα μπορούσε να αποδειχθεί λιγότερο αποτελεσματική.





# ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ



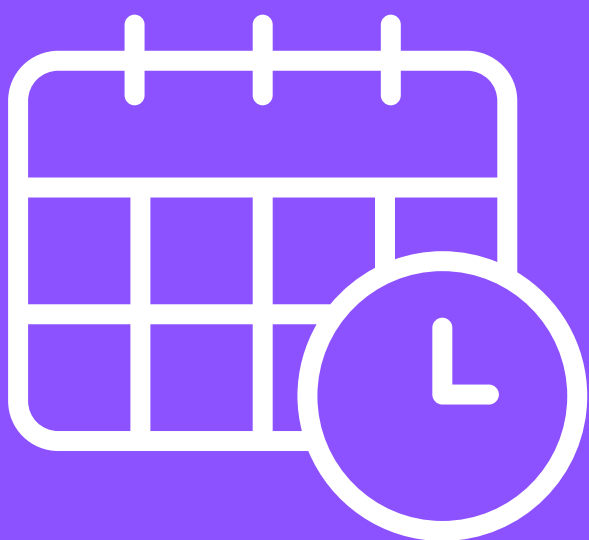
Για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού προγράμματος για μετανάστριες πρέπει να ληφθούν υπόψη διάφορες βασικές παράμετροι. Ένας ευέλικτος συνδυασμός τόσο δια ζώσης όσο και διαδικτυακών συναντήσεων θα μπορούσε να ανταποκριθεί καλύτερα στις ποικιλόμορφες ανάγκες και τα προγράμματα των εκπαιδευομένων.

Για παράδειγμα, η υιοθέτηση μιας πιο αποσπασματικής προσέγγισης, με τη μορφή πιο σύντομων συνεδριών κατά τη διάρκεια περισσότερων ημερών, ή η εφαρμογή ευέλικτων χρονοδιαγραμμάτων και η παράδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου κατά ενότητες, θα εξυπηρετούσε καλύτερα τόσο το προσωπικό της ΕΕΚ όσο και τις ίδιες τις εκπαιδευόμενες ως προς τη δυνατότητα συμμετοχής.

Επιπλέον, αν κριθεί σκόπιμο, θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο παράτασης της διάρκειας του προγράμματος ή η προσθήκη περισσότερων διδακτικών ωρών, ιδιαίτερα λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το μέγεθος της ομάδας και η γλωσσική επάρκεια των συμμετεχουσών.



# ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ



Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να προσαρμοστεί η διάρκεια του προγράμματος και το είδος του περιεχομένου στο μέγεθος της ομάδας. Οι μικρότερες ομάδες μπορούν να επωφεληθούν από μια έμφαση στη θεωρητική διάσταση του περιεχομένου, που θα διασφαλίζει τη σφαιρική κατανόηση και την ενεργό συμμετοχή.

Επιπρόσθετα, η οργάνωση και η διαχείριση της επικοινωνίας απευθείας, και όχι μέσω ενός οργανισμού-εταίρου, επιτρέπει τον επακριβή προσδιορισμό των αναγκών, των μαθησιακών στόχων και των προτιμήσεων των συμμετεχουσών. Η απευθείας επικοινωνία με τις συμμετέχουσες για αξιολόγηση του προφίλ τους και διερεύνηση των προσδοκιών και των μαθησιακών τους στόχων είναι ουσιαστικής σημασίας, καθώς ενισχύει το αίσθημα συμμετοχής και αυξάνει τα επίπεδα ικανοποίησής τους σε σχέση με την εκπαιδευτική εμπειρία.



# ΜΕΘΟΔΟΙ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



Η βελτιστοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος για τις μετανάστριες προϋποθέτει την εφαρμογή μεθόδων που διασφαλίζουν τη συμπερίληψη και το καθιστούν χρήσιμο για διάφορα επίπεδα εκπαίδευσης και γλωσσικής επάρκειας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της προσαρμογής της εκπαίδευσης και τη χρήση δραστηριοτήτων που είναι εύκολα τροποποιήσιμες και προσβάσιμες σε όλες τις συμμετέχουσες.

Η μετάφραση του εκπαιδευτικού υλικού όχι μόνο στις γλώσσες των οργανισμών-εταίρων αλλά και στις μητρικές γλώσσες των ίδιων των μεταναστριών είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της πλήρους κατανόησης του περιεχομένου από τις συμμετέχουσες.

Η μεγιστοποίηση της συμμετοχής των εκπαιδευομένων μέσω συνεδριών συνδιαμόρφωσης έχει επίσης βαρύνουσα σημασία. Η ανάθεση σημαντικών αρμοδιοτήτων στο κοινό-στόχο ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και την ανάληψη ευθύνης για τη μαθησιακή διαδικασία. Επιπλέον, η προσαρμογή του περιεχομένου στο εκάστοτε πλαίσιο, μέσα από πραγματικά παραδείγματα που σχετίζονται με τις εμπειρίες των συμμετεχουσών, ενισχύει τη βαθύτερη κατανόηση και τη συνάφεια του προγράμματος.



# ΜΕΘΟΔΟΙ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

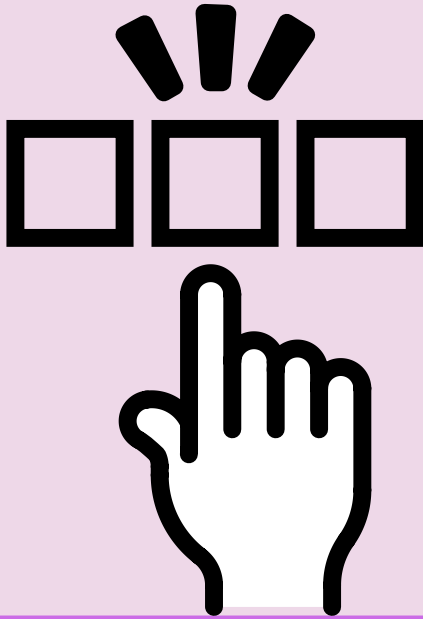


Προκειμένου να ανταποκριθεί στα διαφορετικά επίπεδα γνώσης και κατανόησης, είναι πρωταρχικής σημασίας το πρόγραμμα να προσφέρει περιεχόμενο ποικίλου επιπέδου που να μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες του κοινού-στόχου. Αυτή η ευελιξία επιτρέπει εξατομικευμένες εμπειρίες μάθησης που ανταποκρίνονται στα μαθησιακά στυλ και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου.

Τέλος, η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου μάθησης είναι απαραίτητη για την προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης και του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ των συμμετεχουσών. Με την εφαρμογή αυτών των μεθόδων και την προσαρμογή της εκπαίδευσης στις ειδικές ανάγκες των μεταναστριών, η αποτελεσματικότητα και ο αντίκτυπος του προγράμματος μπορούν να ενισχυθούν σημαντικά.



# ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ



Κατά την επιλογή των εκπαιδευτών του προγράμματος θα πρέπει να ληφθούν υπόψη αρκετοί παράγοντες, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματικότητα και η πολιτισμική ευαισθησία της εκπαίδευσης. Η επιλογή εκπαιδευτών με μεταναστευτικό υπόβαθρο μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα σύνδεσης και την ενσυναίσθηση εντός του μαθησιακού περιβάλλοντος. Η παράδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου από γυναίκες που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες με τις συμμετέχουσες μπορεί να συμβάλει στη βαθύτερη κατανόηση και σύνδεση μεταξύ των συμμετεχουσών.

Ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι οι γλωσσικές δεξιότητες των εκπαιδευτών, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική επικοινωνία. Ιδανικά, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να γνωρίζουν άριστα τη μητρική γλώσσα των συμμετεχουσών, ώστε να διασφαλίζεται η σαφής και άρτια μετάδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου. Εναλλακτικά, σε περίπτωση που η γνώση της μητρικής γλώσσας των συμμετεχουσών δεν είναι εφικτή, η αξιοποίηση έμπειρων διερμηνέων μπορεί να γεφυρώσει τα γλωσσικά εμπόδια, αν και αυτό είναι ενδεχομένως λιγότερο αποτελεσματικό σε σύγκριση με την επικοινωνία χωρίς μεσάζοντα.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι άριστοι γνώστες του αντικειμένου, ώστε να παραδίδουν εκπαιδευτικές συνεδρίες υψηλής ποιότητας. Η επάρκεια των εκπαιδευτών στο περιεχόμενο διασφαλίζει ότι οι συμμετέχουσες λαμβάνουν έγκυρες πληροφορίες και χρήσιμες γνώσεις. Επιπλέον, οι διαπολιτισμικοί διαμεσολαβητές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της επικοινωνίας και της αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ εκπαιδευτών και συμμετεχουσών, ιδίως όσον αφορά τη διαχείριση των πολιτισμικών αποχρώσεων και τη γεφύρωση πιθανών πολιτισμικών διαφορών.



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΗΓΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΠΙΩΝ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ



# Σύνοψη

Η “Απόκτηση ηγετικών και ήπιων δεξιοτήτων για μετανάστριες” είναι ένα εμπειριστατωμένο πρόγραμμα, σχεδιασμένο να υποστηρίξει και να εξυψώσει τις μετανάστριες, παρέχοντάς τους χρήσιμα εργαλεία για να διαπρέψουν τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Το σεμινάριο αποτελείται από επτά ενότητες, που καλύπτουν ευρεία γκάμα θεμάτων.

---



## Ενότητα 1:

*Στην προσωπική ανάπτυξη, οι συμμετέχουσες εστιάζουν στο να κατανοήσουν τις δυνατότητες του πολιτιστικού υπόβαθρού τους, στον διαπολιτισμικό διάλογο, καθώς και στην ενίσχυση του αυτοσεβασμού κι αυτοπροσδιορισμού τους. Μαθαίνουν να θέτουν συγκεκριμένους στόχους για την ψυχολογική, κοινωνική, μαθησιακή, και συναισθηματική ανάπτυξή τους, βοηθώντας τες να ωριμάσουν ολιστικά.*

---



## Ενότητα 2:

*Η αυτεπίγνωση εστιάζει στη σημασία της αυτεπίγνωσης στην προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη. Οι μετανάστριες καθοδηγούνται να αναγνωρίσουν τις αξίες τους, τις δυνάμεις, τις αδυναμίες και τη συναισθηματική ευφυΐα τους. Μαθαίνουν, επίσης, την αυτο-αποδοχή και τη θετική σκέψη.*

---



### Ενότητα 3:

*Ηγετικές ικανότητες τονίζεται η σημασία των ηγετικών ικανοτήτων κι εξετάζονται καίριες πτυχές που συνεισφέρουν στην αποτελεσματική ηγεσία.*

---



### Ενότητα 4:

*Κοινωνική και πολιτισμική συμπερίληψη στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων υπεράσπισης, στη διεύρυνση των κοινωνικών δικτύων, στην ενίσχυση του σθένους και γενικά στην αίσθηση ότι η μετανάστρια ανήκει κι ενσωματώνεται σε αυτήν τη νέα κοινωνία.*

---



### Ενότητα 5:

*Ενίσχυση των πιθανοτήτων πρόσληψης εστιάζει στις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες στην αγορά εργασίας. Οι συμμετέχουσες αναπτύσσουν στρατηγικές για να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να αποκτήσουν δεξιότητες επαγγελματικής ένταξης, καθώς και ικανότητες αυτοπροώθησης και δικτύωσης.*

---





## Ενότητα 6:

Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για την καθημερινότητα εφοδιάζει τις μετανάστριες με κρίσιμες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων για τις καθημερινές προκλήσεις, ενθαρρύνοντάς τες να αναλύσουν τις πιθανές λύσεις, να συνεργαστούν με άλλους, να εφαρμόσουν λύσεις και να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητά τους.

---



## Ενότητα 7:

Πιθανότητες για σταθερή επαγγελματική πορεία, οι συμμετέχουσες κάνουν αυτοκριτική και θέτουν στόχους σύμφωνα με τις επαγγελματικές προσδοκίες και τα ενδιαφέροντά τους. Ενισχύουν τις ικανότητες διαχείρισης χρόνου και επικοινωνίας, για να διαπρέψουν στις επαγγελματικές επιδιώξεις τους.

---

Συνολικά, αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρέχει στις μετανάστριες τη γνώση και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να έχουν μια πετυχημένη ζωή, προάγοντας την ισχυροποίησή τους και την κοινωνική ένταξη στις νέες τους κοινότητες.

---



## ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---



30 λεπτά- Καλωσόρισμα, εισαγωγή στην εκπαίδευση, προσδοκίες συμμετεχουσών

---



60 λεπτά – Ενότητα 1: Προσωπική ανάπτυξη

- Κατανόηση των προοπτικών του πολιτιστικού υπόβαθρου των μεταναστριών.
  - Ενίσχυση του διαπολιτισμικού διαλόγου.
  - Καλλιέργεια αυτοπροσδιορισμού και αυτοπεποίθησης.
  - Ορισμός ξεκάθαρων στόχων σε τέσσερις τομείς παρέμβασης (ψυχολογική, κοινωνική, μαθησιακή και συναισθηματική ανάπτυξη).
-



## 90 λεπτά – Ενότητα 2: Αυτεπίγνωση

- Μελέτη και κατανόηση του ορισμού της “αυτεπίγνωσης”.
  - Διευκρίνιση της σημασίας της αυτεπίγνωσης για την προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη των μεταναστριών.
  - Εξέταση των οφελών από την ανάπτυξη και βελτίωση της αυτεπίγνωσης των μεταναστριών.
  - Υποστήριξη των μεταναστριών για την αναγνώριση των αξιών και των στόχων τους.
  - Υποστήριξη των μεταναστριών για την αναγνώριση των δυνάμεων και των αδυναμιών τους.
  - Υποστήριξη των μεταναστριών για να μάθουν για τη συναισθηματική ευφυΐα και τα οφέλη της.
  - Υποστήριξη των μεταναστριών για να μάθουν πώς να αποκτήσουν αυτο-αποδοχή και θετική σκέψη.
- 



## 90 λεπτά – Ενότητα 3: Ηγετικές ικανότητες

- Τι είναι οι ηγετικές ικανότητες;
  - Γιατί είναι σημαντικές οι ηγετικές ικανότητες;
  - Ποιες είναι μερικές κρίσιμες ηγετικές ικανότητες;
-



## 60 λεπτά – Ενότητα 4: Κοινωνική και πολιτισμική συμπερίληψη

- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων αυτο-υπεράσπισης για την αντιμετώπιση των συστημικών εμποδίων και των πρακτικών διάκρισης.
  - Διεύρυνση κοινωνικών δικτύων κι επαφών με άλλες μετανάστριες, δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας κι υποστήριξης.
  - Βελτίωση της ψυχικής δύναμης και των μηχανισμών αντιμετώπισης προβλημάτων, για τη διαχείριση των προκλήσεων και των αγχογόνων παραγόντων που σχετίζονται με τη μετανάστευση και την κοινωνική ένταξη.
  - Κατανόηση της σημασίας της αλληλεπίδρασης με την κοινότητα και της πολιτιστικής ένταξης, καλλιεργώντας την αίσθηση πως ανήκει σε αυτήν.
  - Πρόσβαση στις υπηρεσίες στήριξης
- 



## 75 λεπτά – Ενότητα 5: Ενίσχυση των πιθανοτήτων πρόσληψης

- Κατανόηση των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες στην αγορά εργασίας.
  - Ανάπτυξη στρατηγικών για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επαγγελματικής ένταξης και το ξεπέραςμα εμποδίων.
  - Απόκτηση γνώσεων περί θεωρητικών πλαισίων και πρακτικών εργαλείων για την ενίσχυση των πιθανοτήτων πρόσληψης.
  - Απόκτηση πρακτικών δεξιοτήτων για αυτοπροώθηση και δικτύωση.
  - Αναγνώριση πόρων και δικτύων στήριξης για μετανάστριες.
-



## 75 λεπτά – Ενότητα 6: Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για την καθημερινότητα

- Αναγνώριση ενός προβλήματος.
  - Ανάλυση πιθανών λύσεων.
  - Συζήτηση με τις υπόλοιπες μετανάστριες και τους διοργανωτές.
  - Σχεδιασμός χάρτη με τα βήματα που οδηγούν στη λύση.
  - Εφαρμογή της λύσης που έχετε βρει.
  - Σχεδιασμός μοντέλου αξιολόγησης.
  - Αξιολόγηση της προτεινόμενης λύσης.
- 



## 75 λεπτά – Ενότητα 7: Πιθανότητες για σταθερή επαγγελματική πορεία

- Αυτοκριτική και θέσπιση στόχων – Αναγνώριση των προσωπικών δυνάμεων, αδυναμιών, αξιών κι επαγγελματικών βλέψεων. Θέσπιση ΕΞΥΠΝΩΝ στόχων, που συμβαδίζουν με τα προσωπικά ενδιαφέροντα και τους μακροπρόθεσμους στόχους.
  - Διαχείριση χρόνου και ισορροπία μεταξύ ζωής κι εργασίας – Ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου για να δίνεται σωστή προτεραιότητα στις εργασίες και να τηρούνται οι προθεσμίες.
  - Επικοινωνιακές ικανότητες – Βελτίωση των επικοινωνιακών ικανοτήτων για την ενίσχυση της κατανόησης και της συνεργασίας.
- 



## 45 λεπτά – Επικοινωνιακή συζήτηση και κλείσιμο της εκπαίδευσης.



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 1: Προσωπική ανάπτυξη



Επίδειξη κατανόησης της προοπτικής του πολιτισμικού υπόβαθρού τους, καλλιεργώντας ένα αίσθημα υπερηφάνειας κι εκτίμησης για την κληρονομιά τους.

---



Αποτελεσματική συμμετοχή σε διαπολιτισμικό διάλογο, δείχνοντας δεκτικότητα και σεβασμό προς διαφορετικές αντιλήψεις και πρακτικές.

---



Ενίσχυση του αυτοσεβασμού και του αυτοπροσδιορισμού, με αποτέλεσμα τη βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και τη θετική εικόνα για τους εαυτούς τους.

---



Θέσπιση ρεαλιστικών στόχων για την ψυχολογική, κοινωνική, μαθησιακή και συναισθηματική ανάπτυξή τους, που οδηγεί σε ολιστική προσωπική ωρίμανση.

---



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 2: Αυτεπίγνωση



à Ορισμός της έννοιας της αυτεπίγνωσης και της σημασίας της για την προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη.

---



Αναγνώριση των προσωπικών αξιών τους, των δυνάμεων, των αδυναμιών και της συναισθηματικής ευφυΐας, για να κατανοήσουν βαθύτερα τους εαυτούς τους.

---



Καλλιέργεια αυτο-αποδοχής και θετικής στάσης, προωθώντας την αυτο-συμπόνια και το ψυχικό σθένος στην αντιμετώπιση προκλήσεων.

---



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 3: Ηγετικές ικανότητες



Αναγνώριση της σημασίας των ηγετικών δεξιοτήτων σε διάφορες πτυχές της ζωής και της καριέρας.

---



Κατανόηση των κρίσιμων στοιχείων μιας αποτελεσματικής ηγεσίας, όπως είναι η επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η λήψη αποφάσεων.

---



Επίδειξη βελτιωμένων ηγετικών δεξιοτήτων, που οδηγούν σε βελτιωμένη αυτοπεποίθηση κι επιρροή στις κοινότητές τους.

---





# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 4: Κοινωνική και πολιτισμική συμπερίληψη



Ενίσχυση αυτοπεποίθησης και ικανοτήτων υπεράσπισης, ισχυροποιώντας τους για να αντιμετωπίσουν τα συστημικά εμπόδια και τις διακρίσεις.

---



Διεύρυνση κοινωνικών δικτύων κι επαφών, καλλιεργώντας μια αίσθηση κοινότητας και υποστήριξης ανάμεσα στις μετανάστριες.

---



Ανάπτυξη σθένους και μηχανισμών αντιμετώπισης προβλημάτων, για την αποτελεσματική διαχείριση προκλήσεων και των αγχογόνων παραγόντων, που σχετίζονται με τη μετανάστευση και την κοινωνική ένταξη.

---



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 5: Ενίσχυση των πιθανοτήτων πρόσληψης



Αναγνώριση και κατανόηση των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες στην αγορά εργασίας.

---



Χρήση στρατηγικών για να ξεπεραστούν τα εμπόδια και να βελτιωθούν οι δεξιότητες επαγγελματικής ένταξης, αυξάνοντας τις πιθανότητές τους να εξασφαλίσουν μια καλή θέση εργασίας.

---



Επίδειξη δεξιοτήτων αυτοπροώθησης και δικτύωσης, που τους δίνουν πρόσβαση σε διάφορες σχετικές ευκαιρίες και δίκτυα στήριξης.

---



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 6: Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για την καθημερινότητα



Αναγνώριση προβλημάτων και συστηματική  
ανάλυση πιθανών λύσεων.

---



Συνεργασία με τις άλλες συμμετέχουσες και τους  
διοργανωτές για την ανάπτυξη δημιουργικών, αλλά  
κι αποτελεσματικών προσεγγίσεων επίλυσης.

---



Εφαρμογή κι αξιολόγηση των λύσεων που  
βρέθηκαν, καλλιεργώντας μια προληπτική στάση  
επίλυσης προβλημάτων.

---



# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

## Ενότητα 7: Πιθανότητες για σταθερή επαγγελματική πορεία



Αυτοκριτική και θέσπιση στόχων για την εύρεση των προσωπικών δυνάμεων, αδυναμιών, αξιών κι επαγγελματικών βλέψεων.

---



Θέσπιση ΕΞΥΠΝΩΝ στόχων, που συμβαδίζουν με τα ενδιαφέροντά τους και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους, οδηγώντας σε εστιασμένη επαγγελματική ανάπτυξη.

---



Βελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και επικοινωνίας, προωθώντας την παραγωγικότητα και τις πετυχημένες αλληλεπιδράσεις στο εργασιακό περιβάλλον.

---



## ΠΗΓΕΣ

- 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](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/>
- 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/>



## ΠΗΓΕΣ

- 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>
- 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](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>
- 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.



## ΠΗΓΕΣ

- 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
- 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.



## “Θεωρίας της Αλλαγής” για την Συμπερίληψη των Γυναικών Μεταναστών στην Επαγγελματική Εκπαιδευτική Κατάρτιση (ΕΕΚ)”



CC BY-SA Αυτή η άδεια επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιητές να διανέμουν, να αναμειγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, αρκεί να γίνεται αναφορά στον δημιουργό. Η άδεια επιτρέπει την εμπορική χρήση. Εάν αναμίξετε, προσαρμόσετε ή βασιστείτε στο υλικό, πρέπει να αδειοδοτήσετε το τροποποιημένο υλικό με τους ίδιους όρους. Η άδεια CC BY-SA περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

BY: πρέπει να γίνεται αναφορά στον δημιουργό.

SA: Οι προσαρμογές πρέπει να κοινοποιούνται με τους ίδιους όρους. <https://creativecommons.org/share-your-work/ccllicenses/>

δωρεάν δημοσίευση

