



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Project id: 2015-1-UK01-KA202-013592



Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή: Ενότητα 5

Σεμινάρια Ενδυνάμωσης των Άλλων (Empower Others) για Ευάλωτες Γυναίκες

Αναπτύχθηκε από την Inova Consultancy, UK (Inova Συμβουλευτική, ΗΒ)

Αύγουστος 2016



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή.....	3
2. Συνοπτική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Empower..	4
4. Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή.....	8
5. Δομή των Σεμιναρίων.....	9
6. Δομή των Εκπαιδεύσεων.....	9
6.2 Ασκήσεις Προθέρμανσης.....	10
6.3 Βασικοί Κανόνες Συμπεριφοράς ή Πώς Θέλουμε να Δουλέψουμε Μαζί.....	12
7. Αξιολόγηση.....	12
8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	14
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Σχέδια Μαθήματος ανά Κεφάλαιο (Ευάλωτες Γυναίκες).....	14

1. Εισαγωγή

Σε καιρούς οικονομικής δυσπραγίας, όπως η τρέχουσα ευρωπαϊκή ύφεση, οι Υπηρεσίες Υποστήριξης ευάλωτων ενηλίκων και ειδικά γυναικών σε όλη την Ευρώπη, συχνά κόβονται. Τα στατιστικά δεδομένα συνεχίζουν να δίνουν μία ζοφερή εικόνα των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες γυναίκες, τα οποία ενδεχομένως τις εμποδίζουν να γίνουν οικονομικά ή εκπαιδευτικά δραστήριες. 1 στις 4 γυναίκες στην Ευρώπη βιώνει ενδοοικογενειακή βία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της και περίπου το 6-10% των γυναικών υφίστανται ενδοοικογενειακή βία σε ένα δεδομένο έτος (Council of Europe, 2002). Το 68% των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων (trafficking) είναι γυναίκες (2013, Eurostat). Γι' αυτό, υπάρχει διαρκής ανάγκη να προσφέρουμε υψηλής ποιότητας υποστήριξη και εκπαίδευση στις ευάλωτες γυναίκες που βρίσκονται σε κίνδυνο αποκλεισμού από την αγορά εργασίας. Ο φορέας εξακολουθεί να βασίζεται σε εθελοντές που εργάζονται με ευάλωτες γυναίκες με σκοπό την παροχή αναγκαίας στήριξης στα πεδία της προσωπικής ενδυνάμωσης, της αυτοπεποίθησης και της απασχολησιμότητας ή των επιχειρηματικών δεξιοτήτων. Οι Επαγγελματίες Υποστήριξης, οι οποίοι εργάζονται για να προσφέρουν στήριξη στις ευάλωτες γυναίκες έχουν παραβλεφθεί όσον αφορά στο είδος και την ποικιλία της επιμόρφωσης που τους παρέχεται. Αν και προσφέρεται ειδική κατάρτιση στους Επαγγελματίες Υποστήριξης που εργάζονται με τις ευάλωτες γυναίκες, οι Επαγγελματίες Υποστήριξης αναφέρουν ότι νιώθουν λιγότερο ικανοί να ενισχύσουν και να παρέχουν πληροφόρηση και καθοδήγηση σε θέματα που σχετίζονται με την απασχολησιμότητα και τη γυναικεία επιχειρηματικότητα.

Το EMPOWER (Εκπαιδευτικό Υλικό για Επαγγελματίες που προσφέρουν Ευκαιρίες για Απασχολησιμότητα και την Προσαρμοστικότητα των ευάλωτων γυναικών) αποσκοπεί να γεφυρώσει αυτό το χάσμα αναπτύσσοντας καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα μεικτής μάθησης και για τις δύο ομάδες-στόχους (τους Επαγγελματίες Υποστήριξης και τις ίδιες τις ευάλωτες γυναίκες) μέσω του Εκπαιδευτικού Προγράμματος EMPOWER (εξάσκηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σε εργαλεία και μεθόδους για ενίσχυση αυτοπεποίθησης και συνειδητοποίησης των δυνατών σημείων για απασχολησιμότητα) και των Προγραμμάτων των Κύκλων Ενδυνάμωσης (EMPOWER Circles Programmes) (ενεργή μάθηση και αυξημένος βαθμός αναστοχασμού για επιτυχία).

Το EMPOWER είναι μία κοινοπραξία οργανισμών με μακρά πείρα και εξειδίκευση αποτελούμενη από 4 χώρες-εταίρους (Ηνωμένο Βασίλειο, Λιθουανία, Ελλάδα και Ισλανδία) που όλοι εργάζονται στο πεδίο του Φύλου και της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης. Η κοινοπραξία των εταίρων αποτελείται από δύο ΜΚΟ Κοινωνικής Φροντίδας (ΚΜΟΠ και SIF), μία ΜΜΕ που εξειδικεύεται σε έργα ισότητας των φύλων (INOVA) και μία μεγάλη Διεύθυνση Εργασίας (VMST). Το EMPOWER εστιάζει σε μία εκπαίδευση βάσει δυνατών σημείων και σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για εθελοντές και αμειβόμενους Επαγγελματίες Υποστήριξης που συνεργάζονται με οργανισμούς που ασχολούνται με ευάλωτες γυναίκες καθώς επίσης με τις ευάλωτες γυναίκες που ενισχύουν στις χώρες-εταίρους.

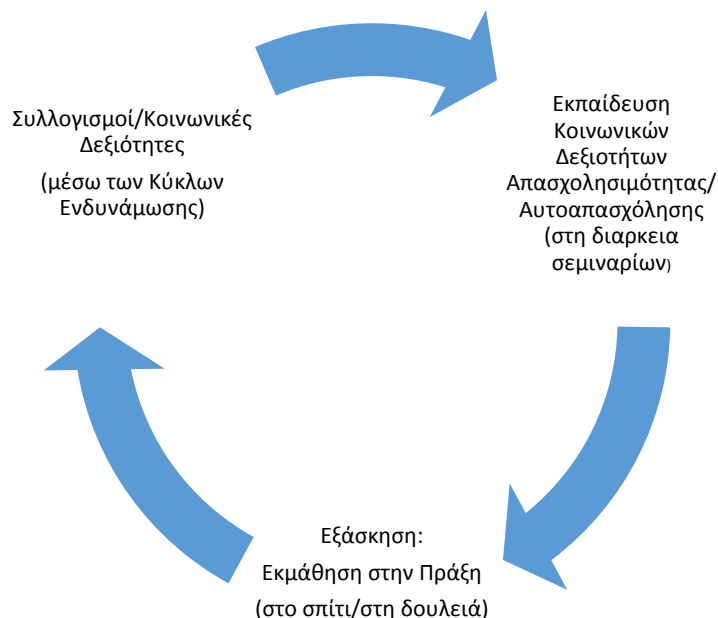
Οι στόχοι του EMPOWER θα είναι να:

- εφοδιάσει τους Επαγγελματίες Υποστήριξης (αμειβόμενους και εθελοντές), οι οποίοι εργάζονται με ευάλωτες γυναίκες, με την αναγκαία εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων που καφλούνται να μεταδώσουν στις γυναίκες με σκοπό να αυξήσουν τις ευκαιρίες απασχολησιμότητας και επιχειρηματικότητάς τους.
- εφοδιάσει τις ευάλωτες γυναίκες με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, πίστη και προσαρμοστικότητα για να πετύχουν οικονομικά.

2. Συνοπτική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας του Εκπαιδευτικού Προγράμματος Empower

Η προσέγγιση του εκπαιδευτικού προγράμματος Empower είναι ένας επαναλαμβανόμενος κύκλος μάθησης (βλέπε Σχήμα 1) για τους συμμετέχοντες (Επαγγελματίες Υποστήριξης και τις ευάλωτες γυναίκες με τις οποίες εργάζονται), όπου η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (μέσω σεμιναρίων) συμπληρώνεται στη συνέχεια με την εξάσκηση σε αυτές τις δεξιότητες στον πραγματικό κόσμο και επανέρχεται για περαιτέρω μελέτη στους Κύκλους Μάθησης.

Σχήμα 1. Επαναλαμβανόμενος Κύκλος Μάθησης στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Empower



Στο πλαίσιο του έργου EMPOWER (Εκπαιδευτικό Υλικό για Επαγγελματίες που προσφέρουν Ευκαιρίες για την Απασχολησιμότητα και την Προσαρμοστικότητα των ευάλωτων γυναικών), θα πραγματοποιηθούν δύο πιλοτικές φάσεις των Σεμιναρίων Empower σε τέσσερις χώρες-εταίρους:

1. Ηνωμένο Βασίλειο – INOVA
2. Ισλανδία – VMST
3. Λιθουανία – Social Innovation Fund
4. Ελλάδα – ΚΜΟΠ

Κάθε Σεμινάριο Empower θα περιλαμβάνει τον ελάχιστο αριθμό των 10 συμμετεχόντων από καθεμιά από τις επόμενες ομάδες-στόχους:

1. Επαγγελματίες Υποστήριξης (αμειβόμενοι και/ή εθελοντές) που εργάζονται με ευάλωτες γυναίκες.
2. Οι ίδιες οι ευάλωτες γυναίκες.

Μία καταρτισμένη εκπαιδύτρια θα διευκολύνει την ομάδα κάθε χώρας, μετά από τη συμμετοχή σε σεμινάριο επιμόρφωσης των εκπαιδευτών στην Ελλάδα (Νοέμβριος 2016) που θα διοργανωθεί από εκπαιδευτές της Inova (UK).

Οχτώ Σεμινάρια Empower (διάρκειας μισής μέρας το καθένα) θα λάβουν χώρα για καθεμιά από τις 2 ομάδες-στόχους και για καθεμιά από τις δύο πιλοτικές φάσεις που διενεργούνται για λογαριασμό του Empower.

Μετά από κάθε Σεμινάριο, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώνουν ένα έντυπο αξιολόγησης και η εκπαιδύτρια θα καθαρογράφει τις σημειώσεις τους σύμφωνα με τη δική της άποψη. Η εκπαιδύτρια θα κρατήσει όλα τα έντυπα αξιολόγησης στο τέλος κάθε μαθήματος. Στο τέλος του τελευταίου σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα έντυπο αξιολόγησης του τελικού αποτελέσματος. Η εκπαιδύτρια θα γράψει μία Συνοπτική Έκθεση στα αγγλικά, η οποία θα συνοψίζει τα ατομικά έντυπα αξιολόγησης ανά μάθημα, τα έντυπα αξιολόγησης του τελικού αποτελέσματος και τις σημειώσεις/εμπειρίες της ως εκπαιδύτριά τους. Η Συνοπτική Έκθεση θα πρέπει να περιέχει ενδιαφέροντα αποσπάσματα των απόψεων των συμμετεχόντων (από τα μαθήματα ή από τα σχόλια της αξιολόγησης) και αρχεία ήχου/φωτογραφίες των σεμιναρίων, όπου είναι εφικτό. Επίσης, θα χρειαστεί να συμπεριληφθούν όλες οι υπογεγραμμένες λίστες παρακολούθησης. Αυτή η Συνοπτική Έκθεση θα πρέπει να έχει έκταση περίπου 10 σελίδες A4 και θα πρέπει να σταλεί στον Υπεύθυνο της Εκπαιδευτικής Δράσης, του οργανισμού Inova UK γραμμένη στα αγγλικά. Σημειωτέον ότι τα σεμινάρια θα πρέπει να αξιολογηθούν και να γραφούν χωριστά ως έκθεση βάσει της έκθεσης των Κύκλων Ενδυνάμωσης (Empower Circles).

3. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Κεφάλαιο 1:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα:

- γνωρίζουν τους παράγοντες παρακίνησης με σκοπό να γίνουν οικονομικά δραστήριες,
- κατανοήσουν ότι για να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητες χρειάζεται να μάθουν και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες,
- γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τα πρότυπα-ιστορίες επιτυχίας προκειμένου να παρακινήσουν τις ευάλωτες γυναίκες να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητες,
- γνωρίζουν τους οργανισμούς, τα προγράμματα, τα εργαλεία στη χώρα τους και σε όλη την Ευρώπη που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τις ευάλωτες γυναίκες να επιλύσουν τα προβλήματά τους: να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, προσαρμοστικότητα και να πιστέψουν στον εαυτό τους για να πετύχουν οικονομικά.

Κεφάλαιο 2:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα μπορούν να:

- κατανοούν καλύτερα και να αναγνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατά τους σημεία,
- βελτιώσουν τις ικανότητες αυτοεκτίμησης και θετικής αυτοαξιολόγησης,
- θέτουν τους στόχους της εκπαίδευσής τους,
- αξιολογούν τις κοινωνικές τους δεξιότητες σε συνδυασμό με τις κοινωνικές και αστικές, να μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν, το αίσθημα της πρωτοβουλίας και της επιχειρηματικότητας και τις ψηφιακές ικανότητες.

Κεφάλαιο 3:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα έχουν:

- κατανοήσει καλύτερα πώς να αναγνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία και πώς να τα αξιοποιούν στο έπακρο ενώπιον πιθανών εργοδοτών /στην έναρξη μίας επιχείρησης,
- κατανοήσει πώς να θέτουν προτεραιότητες ανάλογα με τι θέλουν να αποκομίσουν από μία δουλειά/τη διεύθυνση μίας επιχείρησης.

Κεφάλαιο 4:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα έχουν:

- κατανοήσει καλύτερα πώς να χρησιμοποιούν θετικούς τρόπους σκέψης στην αναζήτηση εργασίας/στο ξεκίνημα της επιχείρησής τους,
- κατανοήσει πώς να παρουσιάζουν με θετικό τρόπο τον εαυτό τους σε πιθανούς εργοδότες,
- αποκτήσει πολύτιμες δεξιότητες στην επίτευξη καθοδηγούμενης χαλάρωσης, που θα τις βοηθήσει στη διαχείριση αγχωτικών καταστάσεων, όπως οι συνεντεύξεις για δουλειά.

Κεφάλαιο 5:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα έχουν:

- βελτιώσει τις δεξιότητες αυτοπαρουσίασης,
- αναπτύξει περαιτέρω και θα έχουν αξιοποιήσει τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες,
- κατανοήσει πλήρως τη δεξιότητα της παρακίνησης και θα έχουν μάθει με ποιους τρόπους η παρακίνηση μπορεί να βελτιώσει τη ζωή τους,
- αναπτύξει και/ή βελτιώσει τις δεξιότητες συνέντευξης,
- την δυνατότητα να συντάξουν Βιογραφικό Σημείωμα.

Κεφάλαιο 6:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα έχουν:

- αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τη λήψη αποφάσεων και την ηγεσία και θα έχουν αναπτύξει τις αντίστοιχες δεξιότητές τους,
- αυξήσει τις γνώσεις τους σχετικά με την επιχειρηματικότητα και τον επιχειρηματικό σχεδιασμό και θα έχουν αναπτύξει τις επιχειρηματικές τους δεξιότητες,
- τη δυνατότητα να αναπτύξουν ένα επιχειρηματικό μοντέλο βάσει του εργαλείου της Μεθοδολογίας Επιχειρηματικού Καμβά,
- τη δυνατότητα αναζήτησης πηγών πληροφόρησης σχετικά με την επιχειρηματικότητα.

Κεφάλαιο 7:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα:

- αναγνωρίζουν τους παράγοντες που διευκολύνουν την προσαρμοστικότητά τους,
- μπορούν να βελτιώσουν την προσαρμοστικότητά τους,
- μπορούν να χρησιμοποιούν τα εργαλεία στην ιστοσελίδα,
- μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο.

Κεφάλαιο 8:

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου οι συμμετέχουσες (*Ευάλωτες Γυναίκες*) θα:

- χρησιμοποιούν τη μεθοδολογία των SMART στόχων,
- δουλεύουν πάνω στους στόχους τους χρησιμοποιώντας SMART στόχους,
- δουλεύουν με κολάζ.

4. Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή

Ο ρόλος σας ως εκπαιδευτής των σεμιναρίων Empower είναι να διευκολύνετε τη συμμετοχή και τη μάθηση των συμμετεχουσών. Προς υπόμνηση, αναμένεται από εσάς να μοιράζεστε τις αξίες της αποτελεσματικής διοργάνωσης που περιλαμβάνουν:

<i>Να Ακούτε</i>	<p>Να κάνετε ερωτήσεις για να δείξετε ότι πραγματικά καταλαβαίνετε τις έγνοιες και τις ανησυχίες των εκπαιδευόμενων.</p> <p>Μην κάνετε εικασίες για τις εκπαιδευόμενες βάσει της εμφάνισης, του παρελθόντος κτλ.</p>
<i>Να Ρωτάτε</i>	Μη λέτε στις εκπαιδευόμενες τι θα ακολουθήσει αλλά ρωτήστε τες αν είναι έτοιμες να προχωρήσουν.
<i>Να Μοιράζεστε</i>	<p>Να ενθαρρύνετε τις εκπαιδευόμενες να απευθύνουν μερικές φορές τον λόγο η μία στην άλλη και όχι μόνο σε εσάς.</p> <p>Να μοιράζεστε σχετικές πληροφορίες και εμπειρίες που τυχόν έχετε.</p>
<i>Να προεδρεύετε</i>	<p>Να κρατάτε τις εκπαιδευόμενες προσηλωμένες στην εργασία/στο θέμα κατά τη διάρκεια συζητήσεων.</p> <p>Να ζητάτε διευκρινίσεις από τις εκπαιδευόμενες.</p>
<i>Να αξιολογείτε</i>	<p>Να εκτιμάτε τα δυνατά σημεία και τις εμπειρίες των εκπαιδευόμενων.</p> <p>Να ενθαρρύνετε τις προσπάθειες των εκπαιδευόμενων να είναι ανοιχτές στις αλλαγές.</p>
<i>Να αντιμετωπίζετε προκλήσεις</i>	Να αντιμετωπίζετε ανάλογα ενοχλητικές ή προκατειλημμένες συμπεριφορές.

5. Δομή των Σεμιναρίων

5.1 Εισαγωγή στο Σεμινάριο

Αξίζει να επαναλάβετε τις προσδοκίες σας σχετικά με την εχεμύθεια στις συμμετέχουσες. Υπενθυμίστε τους ότι όλα όσα λεχθούν στο σεμινάριο θα πρέπει να παραμείνουν εκεί. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν λάβουμε υπόψη το προβληματικό παρελθόν που έχουν πολλές από τις γυναίκες που θα παρακολουθήσουν τα σεμινάρια. Ως εκπαιδευτής θα μπορούσατε να συζητήσετε στην εισαγωγή με τις συμμετέχουσες τα εξής:

- Τι προσδοκίες έχουμε για τη δεκτικότητα και την ειλικρίνεια;
- Σε τι επίπεδο αυτογνωσίας/αναστοχασμού φιλοδοξούμε να φτάσουν οι εκπαιδευόμενες;
- Παρακολούθηση: Εξηγήστε τις προσδοκίες που έχετε σχετικά με την παρακολούθηση, ενημερώστε τις για τις απουσίες, τη συνέπεια, την επικοινωνία μαζί σας ή με τις άλλες γυναίκες, αν υπάρχουν προβλήματα, την ανταλλαγή μηνυμάτων σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Εξηγήστε τις προσδοκίες σας σχετικά με τη δουλειά που θα πρέπει να κάνουν μεταξύ των συναντήσεων π.χ. να μπου online στη Μαθησιακή Ζώνη (Learning Zone).

Για μία επισκόπηση κάθε κεφαλαίου παρακαλώ δείτε το **Παράρτημα 1 – Σχέδια Μαθήματος**, τα οποία προσφέρουν μία λεπτομερή επισκόπηση του κάθε κεφαλαίου και προτεινόμενο χρόνο διεξαγωγής, συμπεριλαμβανομένης της πληροφόρησης για τις πηγές που απαιτούνται από τον εκπαιδευτή.

5.2 Απαιτήσεις Αξιολόγησης

Εξηγήστε στις γυναίκες ότι απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στο πρόγραμμα EMPOWER είναι να συμφωνούν να λάβουν μέρος στην αξιολόγηση. Στο τέλος των σεμιναρίων, χρειάζονται οι φόρμες αξιολόγησης. Βοηθά πολύ αν μπορείτε να τις λάβετε συμπληρωμένες στο τέλος. Το ποσοστό ανταπόκρισης δεν είναι πολύ καλό αν επιτρέψετε στις εκπαιδευόμενες να πάρουν τις φόρμες αξιολόγησης στο σπίτι τους. Δώστε τους επαρκή χρόνο στο τέλος του μαθήματος για να τη συμπληρώσουν (η αξιολόγηση είναι ενσωματωμένη στα σχέδια μαθήματος). Στην αρχή κάθε συνάντησης ζητείται από τις συμμετέχουσες να υπογράψουν στο παρουσιολόγιο. Αυτό είναι ένα σημαντικό αρχείο και αποδεικνύει στο ΕΣ (EC) ότι πραγματοποιήθηκε το μάθημα. Παρακαλούμε φυλάξτε το και επιστρέψτε σκαναρισμένα αντίγραφα στον οργανισμό Inova μαζί με τη Συνοπτική Έκθεσή σας. Αν είναι δυνατόν, παρακαλείστε, επίσης, να τραβήξετε φωτογραφίες αν συμφωνούν οι συμμετέχουσες να συμπεριληφθούν φωτογραφίες τους στη Συνοπτική Έκθεση.

6. Δομή των Εκπαιδεύσεων

6.1 Συστάσεις

Στη διάρκεια του πρώτου μαθήματος, οι συστάσεις μεταξύ των εκπαιδευόμενων μπορούν να είναι σύντομες καθώς είναι πιθανό ότι πολλές συμμετέχουσες (από την ομάδα-στόχο των ευάλωτων γυναικών) θα νιώθουν αγχωμένες να μιλήσουν ενώπιον της ομάδας. Μην ξεχάσετε να συστηθείτε και να μιλήσετε στην ομάδα για το ιστορικό σας ως εκπαιδευτής. Επίσης, θα χρειαστεί να παρουσιάσετε σύντομα στους μαθητές το έργο Empower και να τους εξηγήσετε ότι αυτό είναι ένα πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που λαμβάνει χώρα στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ελλάδα, την Ισλανδία και τη Λιθουανία με σκοπό τη στήριξη των γυναικών και των Επαγγελματιών Υποστήριξης, ώστε οι πρώτες να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες για απασχολησιμότητα και επιχειρηματικότητα.



Ιδέες για τους εκπαιδευτές:

- **Συζητήσεις ανά ζευγάρια:** Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια (5 λεπτά) και ζητήστε από τις συμμετέχουσες να ρωτήσουν η μία την άλλη, γιατί ήρθαν σε αυτό το μάθημα και τι ελπίζουν να αποκομίσουν από αυτό.
- **Αφίσες:** Ζητήστε από όλες τις συμμετέχουσες να χρησιμοποιήσουν μαρκαδόρους και πολύχρωμα στυλό για να σχεδιάσουν μία αφίσα που να απεικονίζει τον εαυτό τους/κάτι που πραγματικά απολαμβάνουν να κάνουν. Δώστε 10 λεπτά στις εκπαιδευόμενες για την άσκηση και ζητήστε τους να κολλήσουν τις αφίσες στην αίθουσα και να παρουσιάσουν στην υπόλοιπη ομάδα ένα χαρακτηριστικό της αφίσας.

6.2 Ασκήσεις Προθέρμανσης

Οι ασκήσεις προθέρμανσης βοηθούν τους ανθρώπους να:

- χαλαρώνουν και να γνωρίζονται μεταξύ τους.
- ξεπερνούν τα εμπόδια και να αναπτύξουν εμπιστοσύνη μεταξύ τους.
- προκαλούν αλλαγή της ατμόσφαιρας της εκπαίδευσης π.χ. μείωση έντασης, αύξηση ετοιμότητας.
- διασκεδάζουν.
- επανακτούν τη συγκέντρωση και την αυτοσυγκέντρωσή τους π.χ. μετά το μεσημεριανό γεύμα.



Ιδέες για τους εκπαιδευτές:

People Bingo: Το People Bingo είναι ένα τονωτικό παιχνίδι που περιλαμβάνει επικοινωνία και ομαδικό πνεύμα. Είναι διασκεδαστικό, ενεργητικό, χαρούμενο και προκαλεί χειροπιαστά αποτελέσματα και εξαιρετικό ενδιαφέρον. Οι εκπαιδευτές πρέπει να προετοιμάσουν μία κάρτα BINGO (με 6 τετράγωνα) με διαφορετικές ιδιότητες-χαρακτηριστικά γνωρίσματα σε κάθε τετράγωνο. Έπειτα, οι εκπαιδευόμενες έχουν 10-15 λεπτά για να βρουν κάποιον που να μπορεί να υπογράψει ένα κουτάκι στην κάρτα. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διαβάσουν τους ακόλουθους κανόνες στις εκπαιδευόμενες προτού ξεκινήσουν.

- Κάθε άτομο πρέπει να υπογράψει το όνομά του στην πρόταση που ισχύει γι' αυτό στην κάρτα απάντησης.
- Κάθε πρόταση πρέπει να υπογραφεί από ένα μόνο άτομο.
- Κάθε πρόταση πρέπει να υπογραφεί από ένα διαφορετικό άτομο.
- Μπορείτε να υπογράψετε το χάρτινο δελτίο σας μόνο μία φορά.

Μόλις η κάρτα απαντήσεων γεμίσει, φωνάξτε BINGO! Και ο εκπαιδευτής σας θα ελέγξει τις απαντήσεις και το έπαθλο!

Η Ιστορία της Ζωής μου:

1. Προετοιμάστε έναν αριθμό σκίτσων (ένα για κάθε συμμετέχουσα) μιας «ιστορίας-ασπίδας» ('story-shield'), που θα χωρίσετε σε έξι μέρη, σε μεγάλα φύλλα χαρτιού.
2. Βάλτε την ομάδα να καθίσει σε έναν κύκλο και μοιράστε τα σκίτσα και τα στυλό.
3. Αρχίστε με τον εαυτό σας ως αρχηγό της ομάδας και συμπληρώστε τα διαφορετικά μέρη της ασπίδας με τις ακόλουθες πληροφορίες για τον εαυτό σας:
 - α. το όνομά σας,
 - β. τον τόπο γέννησής σας,
 - γ. την ιδανική σας δουλειά,
 - δ. το αγαπημένο σας χόμπι,
 - ε. την αγαπημένη σας μουσική/ τον αγαπημένο σας τραγουδιστή και
 - στ. το αγαπημένο σας φαγητό.
4. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν τις «ασπίδες» τους με τον ίδιο τρόπο που το κάνατε και εσείς.
5. Οι συμμετέχουσες κρατούν τις «ασπίδες» τους μπροστά τους και διαβάζουν δυνατά στην ομάδα τι έχουν γράψει πάνω σε αυτές. Έπειτα, οι «ασπίδες» τοποθετούνται στον τοίχο καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Με ποιο Ζώο μοιάζω;

Κόψτε διάφορες εικόνες ζώων και απλώστε τις όλες πάνω στο τραπέζι (μπορείτε να κάνετε αντίγραφα) και ζητήστε από τις εκπαιδευόμενες να επιλέξουν το ζώο που πιστεύουν ότι τις αντιπροσωπεύει περισσότερο. Ζητήστε τους να εξηγήσουν στην ομάδα γιατί επέλεξαν το συγκεκριμένο ζώο.

6.3 Βασικοί Κανόνες Συμπεριφοράς ή Πώς Θέλουμε να Δουλέψουμε Μαζί

Η ανάπτυξη βασικών κανόνων συμπεριφοράς για μία εκπαιδευτική ομάδα είναι ένας πολύ σημαντικός τρόπος διασφάλισης ότι η ομάδα αρχίζει να δουλεύει με έναν τρόπο που ταιριάζει στη μεθοδολογία. Πιθανά θέματα συζήτησης στο πλαίσιο ανάπτυξης των βασικών κανόνων συμπεριφοράς θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Εχεμύθεια και σεβασμός
- Παρακολούθηση και δέσμευση
- Χρήση του χρόνου
- Αμφιβολία και επίπεδα προκλήσεων
- Παροχή ανατροφοδότησης
- Στυλ επικοινωνίας
- Διαφορετικά είδη βοήθειας προς την ομάδα- τι θα προτιμούσαν οι εκπαιδευόμενες. Τι βοηθά; Τι δημιουργεί εμπόδια;

7. Αξιολόγηση

Κάθε σεμινάριο θα πρέπει να αξιολογηθεί από όλες τις συμμετέχουσες στο τέλος της εκπαίδευσης συμπληρώνοντας μία φόρμα αξιολόγησης της εκπαίδευσης που θα πρέπει να παραδοθεί στην Εκπαιδεύτρια. Στο τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος όλες οι συμμετέχουσες θα πρέπει επιπλέον να συμπληρώσουν μία Φόρμα Αξιολόγησης Τελικών Αποτελεσμάτων και να την επιστρέψουν στην Εκπαιδεύτρια.

Η εκπαιδεύτρια θα μπορούσε να γράψει στον Χαρτοπίνακα (Flipchart) μία πρόταση όπως:

«Το καλύτερο πράγμα από το σημερινό σεμινάριο ήταν...»

ή

«Το μόνο πράγμα που θα αποκομίσω/θυμάμαι από το σημερινό σεμινάριο είναι...»

και να ζητήσει από τις συμμετέχουσες να γράψουν ένα θετικό μήνυμα σε ένα χαρτάκι post-it και να το κολλήσουν στον χαρτοπίνακα πριν φύγουν. Όλες οι συμμετέχουσες θα πρέπει να είναι ελεύθερες να δουν τα χαρτάκια post-its των άλλων. Μία εναλλακτική αξιολόγηση είναι να βάλετε τις παραπάνω προτάσεις σε έναν χαρτοπίνακα και να ζητήσετε από κάθε συμμετέχουσα να σχεδιάσει το περίγραμμα της παλάμης της με χρωματιστό στίλο και να γράψει μέσα στο αποτύπωμα της παλάμης της τα καλύτερα πράγματα που θα θυμάται από τα σεμινάρια.

Στη διάρκεια του τελευταίου μαθήματος, οι συμμετέχουσες θα πρέπει να συμπληρώσουν την Άσκηση Προφίλ Κοινωνικών Δεξιοτήτων, την οποία επίσης συμπλήρωσαν στη διάρκεια του πρώτου μαθήματος. Στο τελευταίο σεμινάριο, θα πρέπει να διατεθεί χρόνος από την Εκπαιδεύτρια για να συζητηθούν οι αλλαγές στα προφίλ κοινωνικών δεξιοτήτων π.χ. οποιεσδήποτε βελτιώσεις στην εμπιστοσύνη των δεξιοτήτων, μειώσεις κτλ.

Στο πλαίσιο του τελευταίου μαθήματος, η εκπαιδεύτρια μπορεί να επιλέξει να κάνει μία «τελετή λήξης» με τις συμμετέχουσες, όπου θα λάβουν πιστοποιητικά ολοκλήρωσης της επιμόρφωσης και ακόμη θα πραγματοποιήσουν μία τελική εργασία, όπως π.χ. «Ελευθερώστε τα Μπαλόνια-Στόχους/Εμπόδια».

Ελευθερώστε τα Μπαλόνια-Στόχους/Εμπόδια

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν έναν στόχο που θέλουν να συνεχίσουν να επιδιώκουν μετά το πέρας των σεμιναρίων Empower ή ένα εμπόδιο που πιστεύουν ότι έχουν προσπαθήσει να ξεπεράσουν πάνω σε ένα μπαλόνι. Οι συμμετέχοντες μπορούν να βγουν έξω και να ελευθερώσουν τα μπαλόνια στον ουρανό ή αν αυτό δεν είναι εφικτό, μπορούν να σκάσουν το μπαλόνι με μία καρφίτσα ως σχήμα μεταφοράς για την επίτευξη του στόχου/ξεπέρασμα του εμποδίου.

8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Σχέδια Μαθήματος ανά Κεφάλαιο (Ευάλωτες Γυναίκες)



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο παρακαλώ επικοινωνήστε:

Empower Project Co-ordinator:

Inova Consultancy

Sheffield, UK

www.inovaconsult.com

office@inovaconsult.com

**Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο EMPOWER παρακαλώ επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα: empowerwomen.eu**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δε φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.