



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

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



# Kennsluleiðbeiningar Þjálfun fyrir berskjaldaðar konur

Próað af Inova Consultancy, UK  
Ágúst 2016



## EFNISYFIRLIT

<b>1. Bakgrunnur</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Yfirlit yfir aðferðarfræði Empower þjálfunarverkefnis</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Niðurstaða náms</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Þitt hlutverk sem leiðbeinanda</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Uppbygging námskeiða</b> .....	<b>9</b>
5.1 Kynning á námskeiðslotunni .....	9
5.2 Krafa um gildismat.....	9
<b>6. Uppbygging kennslu til þjálfunar</b> .....	<b>10</b>
6.1 Kynningar .....	10
6.2 Æfingar til upphitunar .....	10
6.3 Grunnreglur eða hvernig samstarf við viljum .....	11
<b>7. Gildismat</b> .....	<b>12</b>
<b>VIÐAUKI</b> .....	<b>13</b>
VIÐAUKI 1: Námspakki fyrir stuðningsráðgjafa .....	13
VIÐAUKI 2: PowerPoint til úthlutunar fyrir leiðbeinendur .....	13

## 1. Bakgrunnur

Á tímum fjárhagslegra erfiðleika, eins og í núverandi efnahagslægð í Evrópu, er oft skrúfað fyrir stuðning til bágborinna fullorðinna og þá sérstaklega kvenna um alla Evrópu. Tölfræðilegar athuganir sýna enn fram á dapurlega mynd er varðar viðkvæm málefni kvenna, sem gæti komið í veg fyrir að þær verði virkar fjárhagslega eða á sviði menntunnar. 1 af hverjum 4 konum í Evrópu upplifa heimilisofbeldi á einhverjum tímamarki í lífinu, og milli 6-10% kvenna þjást árlega vegna heimilisofbeldis (Evrópuráð, 2002). 68% fórnarlamba mansals eru konur (2013, Eurostat). Áfram er þörf á að útvega hágæða stuðning og þjálfun fyrir bágbornar konur með hættu á að verða útilokaðar frá vinnumarkaðinum. Þetta svið heldur áfram að reiða sig á sjálfbóðaliða sem vinna með bágbornar konur til að gefa þann mikla stuðning sem þörf er á, á sviði persónulegrar valdeflingar, sjálfstrausts og starfshæfni, eða hæfileikum til einkareksturs. Stuðningsráðgjafar sem vinna til að styðja við bágbornar konur hafa verið lítt sýnilegir hvað varðar gerð og margbreyttni þjálfunar sem þeim er séð fyrir. Á meðan séð er fyrir nákvæmri málefnaþjálfun fyrir stuðningsráðgjafa, sem vinna með konum í þessum viðkvæma málaflokki, lýsa stuðningsráðgjafarnir því að þeir eigi erfiðarar með að styðja við og útvega kvenviðskiptavinum sínum upplýsingar og leiðsögn varðandi málefni starfshæfni og fyrirtæki.

VALDEFLING, „EMPOWER“ (Educational Materials for Practitioners providing Opportunities for vulnerable Women’s Employability and Resilience), miðast við að brúa bilið með þróun skapandi og blönduðu þjálfunarverkefni fyrir báða markhópa (stuðningsráðgjafa og bágbornu kvennanna sjálfra) með EMPOWER þjálfunarverkefninu (áhöld og aðferðafræði til að auka þekkingu, kunnáttu og hæfileika fyrir aukið sjálfstraust og skilning á styrkleikum til starfshæfni) og EMPOWER tengslaverkefni (námsframvinda og styrking sjálfsmýndar til árangurs).

EMPOWER er samvinna hæfileikraríka og reynslumikilla samtaka 4 samvinnulanda (Bretland, Litháen, Grikkland og Ísland) sem öll vinna á sviði kynja- og starfsmenntunnar og þjálfunar. Samvinna félaganna samanstendur af tveimur NGO á sviði félagsmála (KMOP og SIF), SME sem sérhæfir sig í málafnum kynjanna (INOVA), og Vinnumálastofnun (VMST). EMPOWER einbeitir sér að grunnþjálfun til styrkingar og stjórnun sjálfbóðaverkefna, styrkir stuðningsfulltrúa í tengslum við félagasamtök sem vinna með bágbornar konur og styður einnig við þennan viðkvæma málaflokk kvenna í samstarfslöndum.

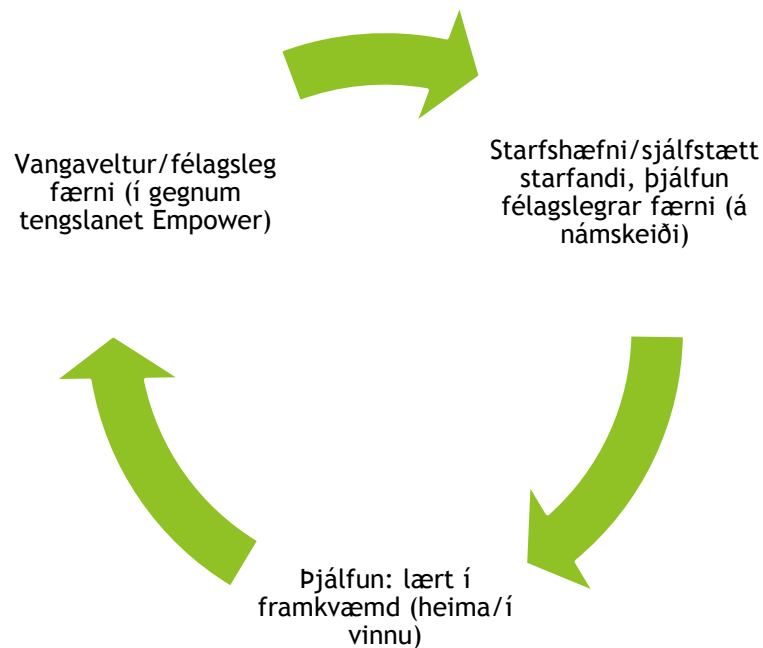
Markmið EMPOWER er að:

- Gera stuðningsráðgjafa (á launum og sjálfbóðaliða), sem vinna með konum sem minna mega sín, hæfa með þjálfun félagslegrar færni sem nauðsynleg er til að koma þeim hæfileikum áfram til kvenna, í þeim tilgangi til að auka starfshæfni þeirra og tækifæri til einkareksturs
- Gefa bágbornum konum aukið sjálfstraust, trú og úthald til að ná fjárhagslegum ávinningi.

## 2. Yfirlit yfir aðferðarfræði Empower þjálfunarverkefnis

Nálgun Empower þjálfunarverkefnis er endurtekinn námshringur (sjá skýringarmynd 1) fyrir þátttakendur (stuðningsráðgjafa og þær bágbornu konur sem unnið er með) þar sem þróun félagslegrar færni (í gegnum námskeið) sem bætt er við með þjálfun þessarar færni í raunheimi og þá komið til baka til að endurmeta innan tengslanetsins.

### Skýringarmynd 1. Endurtekning námshrings í Empower þjálfunarverkefninu



Sem hluti EMPOWER verkefnis (Educational Materials for Practitioners providing Opportunities for vulnerable Women's Employability and Resilience) verður tveimur tilraunastigum Empower námskeiða framfylgt í fjórum aðildalöndum:

1. Bretland – INOVA
2. Ísland – VMST
3. Litháen – Social Innovation Fund
4. Grikkland – KMOP

Hvert Empower námskeið mun samanstanda af minnst 10 þátttakendum frá hvorum hóp fyrir sig úr eftirfarandi markhópum:

1. Stuðningsráðgjafarnir (launþegar og/eða sjálfboðaliðar) sem vinna með bágbornum konum
2. Bágbornu konurnar sjálfar

Einn vanur kvenleiðbeinandi mun aðstoða hópinn í hverju landi, í kjölfar þess að hafa tekið þátt í námskeiði þjálfara í Grikklandi (November 2016) greiðfært af þjálfurum Inova (Bretlandi).

Átta námskeið á vegum Empower (sem taka hálfan dag) verða fyrir báða 2 markhópana og fyrir hvert svið af tveimur tilraunum sem keyrt verður fyrir Empower.

Eftir hvert námskeið klára þátttakendur á því að fylla út eyðublað fyrir gildismat og leiðbeinandinn mun skrifa upp vinnuglósur þeirra út frá sjónarhorni leiðbeinandans. Leiðbeinandinn heldur utan um öll eyðublöð gildismats við lok hvernar lotu. Að lokum, þegar síðasta námskeiði lýkur munu þátttakendur fullgera gildismat með lokaniðurstöðu. Leiðbeinandinn skrifar svo samantekt á ensku sem tekur saman gildismat einstaklinga fyrir hverja lotu, eyðublöðin með lokaniðurstöðum og eigin leiðbeinandi glósur/upplifun. Samantekin skýrsla ætti að innihalda áhugaverðar tilvitnanir frá þátttakendum (innan hvernar lotu eða úr ummælum við gildismats) og hljóðskrár/myndir af námskeiðum þar sem mögulegt er. Einnig þurfa að fylgja undirritaðir þátttökulistar. Þessi samantekt í skýrsluformi ætti að vera u.þ.b. 10 blaðsíður af stærð A4, sem senda á til stjórnanda framkvæmda, Inova Bretlandi á ensku. Vinsamlegast sjáið til þess að námskeiðið verði með aðskilið gildismat og útfyllt eins og skýrsla Empower tengslanetsins.

## 3. Niðurstaða náms

### 1. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- þekkja hvataþátt kvenna til að verða fjárhagslega virkar
- þekkja stofnanirnar, framkvæmdaráætlun, hjálpargögn í sínum löndum og um Evrópu, sem gæti stutt bágbornar konur til að leysa vandmál sín, öðlast sjálfstraust, þrautsegju og trú á að þær nái fjárhagslegum ávinningi
- þekkja hvernig nota skal sögur um árangur sem fyrirmynd til að hvetja bágbornar konur í að öðlast fjárhagslegt sjálfstæði.

### 2. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- þekkja hvernig nota skal SWOT við Empower þjálfun fyrir sjálfan sig
- þekkja hvernig hjálpa skal þeim sem minna mega sín að setja sér markmið
- þekkja hvernig virkja skal bágstaddar konur til að meta félagslega færni sína sem aðili að samfélagi og sem borgari, læra að læra, tilfinningu fyrir frumkvæði og nýbreyttni og stafrænni færni.

### 3. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- hafa betri skilning á hvernig hjálpa skal viðskiptavinum við að bera kennsl á styrkleikana og hvernig hægt sé að nýta þá fyrir möguleg störf/fyrir stofnun fyrirtækis
- öðlast skilning á hvernig styðja á við viðskiptavini í að skilja persónu- og vinnugildi, að forgangsraða hvað þeir vilja fá út úr vinnu/atvinnurekstri.

### 4. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- skilja betur hvernig styðja á viðskiptavini í að tengja við jákvæðar framtíðarhugmyndir þeirra og byrja að hafa jákvæðara viðhorf varðandi framtíðarmöguleika
- geta stutt við viðskiptavini sem eru jákvæðir gagnvart öðrum varðandi vinnu/viðskiptatækifæri
- hafa þau verkfæri til að veita viðskiptavinum stuðning með leiðandi slökun, sem styður þá sjálfa og viðskiptavini við spennuvaldandi aðstæður, eins og í atvinnuviðtölum.

### 5. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- vera með aukna getu til að aðstoða konur við að bæta ráðningarmöguleika
- vera með betri skilning á hvernig hægt er að aðstoða viðskiptavini við að kynna sig
- auka þekkingu sína og skilja betur hvernig styðja á viðskiptavinina, þróa samskipti, hvatningu og viðtalsfærni
- leiðbeina viðskiptavinum hvernig útbúa skal ferilskrá (CV)

### 6. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- auka getu sína til að hjálpa konum að bæta færni sína til einkarekstur eða fjárfestingar
- auka þekkingu sína og öðlast betri skilning á hvernig styðja skal viðskiptavinina til ákvarðanatöku, styrkja leiðtogaþæfni og gerð viðskiptaáætlunar
- fá dýpri innsýn í aðferðarfræði viðskiptalíkansins (Business Canvas)
- þekkja mikilvægustu og nýjustu fjármagnsleiðir, þar sem hægt er að finna upplýsingar varðandi fyrirtæki og einkarekstur og geta mælt með við viðskiptavinina.

## 7. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- þekkja þolgæði sín og viðskiptavina sinna
- geta hjálpað viðskiptavinum sínum við að bæta þolgæði sitt
- vera færir um að nota verkfærin á vefsíðunni
- vera færir um að kenna viðskiptavinum sínum tímastjórnun á árangursríkan hátt.

## 8. hluti:

Við lok þessa hluta munu þátttakendur (*stuðningsráðgjafar*):

- geta nota markmið SMART aðferðafræðinnar
- geta aðstoðað bágbornar konur við að vinna að markmiðum sínum með SMART markmiðasetningu
- geta aðstoðað viðskiptavini í að vinna með samstarfsaðilum.

## 4. Þitt hlutverk sem leiðbeinanda

Þitt hlutverk sem leiðbeinandi á námskeiðum Empower er að auðvelda aðild og nám þátttakenda. Til upprifjunnar, gert verður ráð fyrir að þú tileinkir þér gildi virkrar leiðsagnar sem felur í sér að:

<i>Hlusta</i>	Spyrja spurninga sem virkilega sýna skilning á málefnum eða áhyggjum nemenda Ekki draga ályktun um nemendur byggða á útliti, bakgrunni o.s.frv.
<i>Spyrja</i>	Ekki segja fólki hvað er næst heldur spyrja hvort það sé tilbúið að halda áfram
<i>Deila</i>	Stuðla að því að nemendur vísi stundum því sem sagt er til hvers annars en ekki alltaf til þín Deila upplýsingum sem skipta máli og þeirri reynslu sem þú býrð yfir
<i>Stýra</i>	Halda fólki við efnið/þemað á meðan umræður standa yfir Fá útskýringar frá nemendum
<i>Meta</i>	Meta að verðleikum styrkleika og reynslu nemenda Stuðla að því að nemendur leggi sig fram í að vera opnir fyrir því að breyta sjálfum sér
<i>Hvetja</i>	Takast á við truflandi eða óréttlátri hegðun á viðeigandi hátt



## 5. Uppbygging námskeiða

### 5.1 Kynning á námskeiðslotunni

Það skiptir máli að ítreka fyrir þátttakendum að trúnaðar sé vænst. Minnið þátttakendur á að allt sem sagt er á námskeiðinu verði að haldast innan þess. Þetta er sérstaklega mikilvægt með tilliti til þess erfiða bakgrunns sem margar þeirra kvenna á námskeiðinu koma úr. Sem leiðbeinendur geti þið rætt eftirfarandi við þátttakendur á kynningunni:

- Við hverju má búast því er varðar hreinskilni og einlægni?
- Að hvaða marki er reiknað með að fólk auki sjálfsvitund/sjálfsmynd?
- Mæting; útskýrið hvaða væntingar þið hafið er varða mætingu, að tilkynna forföll, halda tímann, samskipti við ykkur eða aðra ef einhver vandamál koma upp, koma skilaboðum á milli ykkar í neyðartilfellum.
- Útskýrið ykkar væntingar um vinnu á milli funda, þ.e. nota á Námsgæðið á netinu.

Fyrir yfirlit innihalds hvers hluta, vinsamlegast sjá **Viðauka 1 – Námsáætlun** sem gefur nákvæma yfirsýn yfir hvern hluta og tillögu um tímasetningu afhendingar, þar með talið upplýsingar um úrræði sem starf leiðbeinanda gerir kröfu um.

### 5.2 Krafa um gildismat

Útskýrið fyrir þátttakendum að það sé krafa til þeirra af EMPOWER verkefninu, að þeir sem sækja námskeiðið samþykki að taka þátt í gildismati. Við lok allra námskeiða er þörf á eyðublöðum yfir gildismats. Það væri gott ef þau yrðu kláruð í lokin. Svarhlutfall er verður ekki eins gott ef fólk er leyft að taka eyðublöðin með sér heim. Gerið ráð fyrir nægum tíma til að klára þau í lok hverrar lotu (gert er ráð fyrir matinu í námsáætluninni). Við upphaf hvers fundar eru þátttakendur beðnir um að skrá sig inn á mætingarlistann. Þetta eru mikilvæg gögn sem sýna EC að viðburðurinn haf átt sér stað. Vinsamlegast varðveitið skráninguna, skannið og sendið afrit af henni til Inova ásamt skýrslunni með samantektinni. Ef mögulegt er, takið þá vinsamlegast einnig myndir ef fyrir liggur samþykki þátttakenda fyrir skýrsluna.

## 6. Uppbygging kennslu til þjálfunar

### 6.1 Kynningar

Í fyrsta tímanum getur kynning nemenda sín á milli orðið stutt, þar sem líklegt er að margir þátttakendur (frá markhópi bágborinna kvenna) verði taugaóstyrkir við að tala fyrir framan hóp. Ekki gleyma að kynna ykkur sjálf og hvaða bakgrunn þið hafið sem þjálfarar fyrir hópinn. Þið þurfið einnig að kynna Empower verkefnið fyrir nemendum og útskýra að þetta þjálfunarverkefni sé tilraun sem fer fram í Bretlandi, á Grikklandi, Íslandi og í Litháen, til að styrkja konur og stuðningsráðgjafa þeirra, í að þróa félagslega færni þeirra í tengslum við ráðningar og einkaframtak.



*Hugmyndir fyrir þjálfara:*

- **Umræður í pörum:** skiptið hópnum í pör (5 mínútur) og biðjið þær um að spyrja hverja aðra af hverju þær komu á námskeiðið og hvað þær vonist til að fá útúr því.
- **Veggspjöld:** biðjið alla um að nota tússpenna og litaða penna til að teikna veggspjald sem kynnir þær sjálfar/einvers sem þær virkilega njóta að gera. Gefið nemendum 10 mínútur í æfinguna og biðjið þær um að festa veggspjöldin umhverfis stofuna og kynna einn hluta af veggspjaldinu fyrir restina af hópnum.

### 6.2 Æfingar til upphitunar

Upphitunaræfingar hjálpa fólki að:

- Slaka á og kynnast
- Brjóta niður múra og þróa traust
- Breyta andrúmsloftinu við þjálfunina þ.e. draga úr spennu, auka árvekni
- Hafa gaman
- Endurheimta fókus og einbeitingu þ.e. eftir hádegi



*Hugmyndir fyrir þjálfara:*

**Manneskju-bingó:** Manneskju-bingó eykur orku og felur í sér samskipti og teymisvinnu. Það er skemmtilegt, drífandi og hressandi, skapar áþreifanlegan árangur og ys og þys. Þjálfarar þurfa að undirbúa BINGÓ spjald (með 6 ferningum) með mismunandi sérkennum fyrir hvern ferning. Nemendur hafa svo 10-15 mínútur til að finna einhvern sem getur merkt einn kassa á spjaldinu. Þjálfarar ættu að lesa eftirfarandi reglur fyrir nemendurna áður en farið er af stað.

- Einstaklingarnir verða að skrifa nafn sitt við staðhæfingu sem passar við þá á svarspjaldinu
  - Hver staðhæfing má aðeins vera undirrituð af einni manneskju
  - Hver staðhæfing verður að vera undirrituð af mismunandi einstaklingum
  - Þú mátt aðeins undirrita þitt eigið blað einu sinni
- Þegar kortið er loks orðið fullt hróparðu BINGÓ! Leiðbeinandinn fer yfir svörin og afhendir verðlaun.

### Saga lífs míns:

1. Útbúið blöð með teikningum (eitt fyrir hvern þátttakanda) með ‚sögu-ramma‘, sem skiptist í sex hluta, á stórum blöðum.
2. Látið hópinn setjast í hring og dreifið teikningunum og pennum.
3. Byrjaðu á þér sjálfri/um sem stjórnanda hópsins og fylltu út mismunandi svæði rammans með eftirfarandi upplýsingum um sjálfan þig:
  - a. Nafninu þínu
  - b. Fæðingarstað þínum
  - c. Draumastarfinu þínu
  - d. Eftirlætis áhugamáli
  - e. Uppáhalds tónlist/söngvara og
  - f. Uppáhalds matur/réttur.
4. Biðjið þátttakendur um að fylla inn í rammann á sama hátt og þú gerðir.
5. Þátttakendur halda uppi rammanum fyrir framan sig og lesa upphátt fyrir hópinn það sem þeir hafa skrifað í hann. Rammarnir eru svo látnir hanga uppi á vegg á meðan að lotunni stendur.

### Hvaða dýri líkist ég?

Klippað út ýmsar mismunandi myndir af dýrum og raðið þeim upp á borðið (þær mega vera samstæðar) og biðjið fólk um að velja dýrið sem líkist þeim mest að þeirra mati. Biðjið fólk um að útskýra fyrir hópnum af hverju það valdi það dýr.

### 6.3 Grunnreglur eða hvernig samstarf við viljum

Þróun grunnreglna fyrir þjálfunarhóp er þýðingarmikil leið til að tryggja að hópurinn hefji vinnuna á þann hátt að það sé í samræmi við aðferðarfræðina. Möguleg málefni til að ræða sem hluti af því að þróa grunnreglur ættu að fela í sér:

- Trúnað og virðingu
- Viðveru og ábyrgð
- Nýting tíma
- Spurningar og mismunandi áskoranir
- Veita endurgjöf
- Samskiptamáta
- Mismunandi aðferðir við að ‚aðstoða‘ í hópnum- það sem fólk vill helst. Hvað er aðstoð? Hvað er hindrun?

## 7. Gildismat

Hver námskeiðslota ætti að vera metin af öllum þátttakendum við lok lotunnar með því að útfylla eyðublað fyrir gildismat lotu, sem ætti svo að afhenda leiðbeinandanum. Við lok þjálfunar heildarverkefnis ættu allir þátttakendur að fylla út eyðublað fyrir loka niðurstöðu gildismats og afhenda tilbaka til leiðbeinandans.

Leiðbeinandinn ætti að skrifa á töfluna yfirlýsingu þess efnis að

„Það besta við námskeiðið í dag var...“

Eða

„Það eina sem ég vil taka með/muna eftir námskeiðið í dag er...“

Og biðja þátttakendur um að setja einn jákvæðan hlut á minnismiða og líma á töfluna áður en þeir fara. Öllum þátttakendum ætti að vera frjálst að sjá minnismiða hinna. Annar valkostur gildismats getur verið að stétja yfirlýsingarnar hér að ofan á töfluna og biðja hvern þátttakanda að teikna útlínur handar sinnar með lituðum tússpenna og skrifa innan í handarfarið það besta sem þeir eiga eftir að muna frá námskeiðunum.

Í loka lotunni ættu þátttakendur að fullgera æfinguna fyrir félagslega færni sem þeir höfðu einnig klárað í fyrstu lotunni. Í loka lotunni ætti leiðbeinandinn að verja tímanum í að ræða breytingar á útlímun félagslegrar færni þ.e. aukið öryggi í kunnáttu, því sem hefur dregið úr o.s.frv.

Sem hluti af loka námskeiðslotu getur leiðbeinandinn valið að gera ‚loka athöfn‘ með þátttakendum, þar sem þeir taka á máti viðurkenningum um að hafa klárað og einnig að framkvæma endanlegt verkefni eins og að ‚Sleppa markmiða/hindrunar blöðrum þínum‘.

### **Að sleppa markmiða/hindrunar blöðrum þínum**

Biðjið þátttakendur um að skrifa eitt markmið sem þeir vilja halda áfram að fylgja eftir að námskeiðum Empower lýkur eða eina hindrun sem þeim finnst þeir hafa unnið með og færa yfir á blöðru. Því næst geta þátttakendur farið út og sleppt blöðrunum upp til himins eða, ef það er ekki hægt, sprengt blöðruna með titiprjón sem myndlíkingu fyrir að ná markmiði sínu/fjarlægja hindrunina.

## VIÐAUKI

VIÐAUKI 1: Námspakki fyrir stuðningsráðgjafa

VIÐAUKI 2: PowerPoint til úthlutunar fyrir leiðbeinendur



# EMPOWER

## Women

**Fyrir frekari upplýsingar um verkefnið hafið samband við:**

**Empower Project Co-ordinator:**

**Inova Consultancy**

**Sheffield, UK**

[www.inovaconsult.com](http://www.inovaconsult.com)

[office@inovaconsult.com](mailto:office@inovaconsult.com)

**Fyrir frekari upplýsingar varðandi EMPOWER verkefnið farið á síðuna  
empowerwomen.eu**

*Styrkur framkvæmdastjórn Evrópusambandsins til útgáfu og birtingar felur ekki i sér samþykkt innihalds sem endurspeglar eingöngu álit höfunda og ekki er hægt að sækja framkvæmdarstjórnina til ábyrgðar vegna hvers kyns notkunar upplýsinga sem hér kunna að koma fram.*