



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union Project id: 2015-1-UK01-KA202-013592



**EMPOWER**

Women

# Fasilitatoriaus vadovas: intelektinis produktas 5 *ĮGALINK save mokymai moterims*

Parengė: Inova Consultancy, Jungtinė Karalystė

2016 m. rugpjūtis



## TURINYS

<b>1. Pagrindimas.....</b>	<b>3</b>
<b>2. EMPOWER mokymo programos metodologijos apžvalga.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Mokymų rezultatai .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Jūsų rolė - mokytojas.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Mokymų struktūra .....</b>	<b>9</b>
5.1 Mokymų įvadas .....	9
5.2 Vertinimo reikalavimai.....	9
<b>6. Mokymų dalių struktūra .....</b>	<b>10</b>
6.1 Prisistatymas .....	10
6.2 Apšildantys pratimai.....	10
6.3 Pagrindinės taisyklės arba, kaip mes norime dirbti kartu.....	11
<b>7. Vertinimas .....</b>	<b>12</b>
<b>PRIEDAI.....</b>	<b>13</b>
PRIEDAS 1: Besimokančiojo pakuotė moterims (fasilitatoriaus versija) .....	13
PRIEDAS 2: PowerPoint prezentacijų kopijos mokytojams .....	13

## 1. Pagrindimas

Ekonomiškai sunkiu metu, tokiu kaip dabartinė krizė Europoje, paramos paslaugos pažeidžiamoms suaugusiems, ir ypač moterims, yra mažinamos. Statistika ir toliau pateikia niūrų pažeidžiamų moterų gyvenimo vaizdą, kuris neskatina moterų mokytis ir būti ekonomiškai nepriklausomoms. 1 iš 4 moterų visoje Europoje patiria smurtą namų aplinkoje bent kartą per savo gyvenimą ir 6-10% moterų patiria smurtą namų aplinkoje kasmet (Europos Taryba 2002). 68% prekybos žmonėmis aukų yra moterys (Eurostat, 2013). Nuolat egzistuoja poreikis teikti aukštos kokybės pagalbą ir mokymus pažeidžiamoms moterims, kurios yra iškritimo iš darbo rinkos rizikos grupėje. Šis sektorius ir toliau remiasi savanorių, dirbančių su moterimis ir teikiančių pagalbą savęs įgalinimo, pasitikėjimo ir įsidarbinimo galimybių didinimo srityse, veikla. Konsultantai, dirbantys su pažeidžiamomis moterimis kartais yra užmirštami ir negauna pakankamai specializuotų mokymų. Konsultantai, dirbantys su pažeidžiamomis moterimis ir gaunantys tam tikrus specifinius mokymus, informuoja, kad jie yra nepajėgūs padėti ir suteikti informacijos bei vadovauti moterims su įsidarbinimu bei verslumu susijusiais klausimais.

Moterų įsidarbinimą ir jų integraciją į visuomenę skatinančios mokymo medžiagos specialistams EMPOWER tikslas yra užpildyti atsiradusias mokymų spragas, panaudojant inovatyvias mišrias mokymo programas abiem tikslinėms grupėms (konsultantams ir pačioms socialinę atskirtį patiriančioms moterims), taikant EMPOWER mokymų programą (žinios, įgūdžiai ir gebėjimai naudoti įrankius ir metodus pasitikėjimui savo jėgomis ir savo stiprybių įsidarbinimo galimybėms didinti) ir EMPOWER ratelių programą (praktinis mokymas ir savirefleksijos sėkmei didinimas).

EMPOWER yra patyrusių ir įgūdusių organizacijų konsorciumas iš 4 bendradarbiaujančių šalių (Jungtinės karalystė, Lietuvos, Graikijos ir Islandijos). Visos partnerių organizacijos dirba lyčių problemų sprendimo srityje ir profesinio mokymo - suaugusiųjų švietimo srityje. Dvejos konsorciumo partnerių organizacijos yra nevyriausybinės organizacijos, dirbančios socialinės paramos srityje (KMOP ir SIF), verslo įmonė, kuri specializuojasi lyčių problemų projektuose (INOVA) ir didelė darbo biržos tarnyba (VMST). EMPOWER didžiausią dėmesį skiria stiprybėmis paremtiems mokymams ir koučingo programai savanoriams ir samdomiems konsultantams, kurie dirba organizacijose, dirbančiose su socialinę atskirtį patiriančiomis moterimis ir pačioms socialinę atskirtį patiriančioms moterims projekto partnerių šalyse.

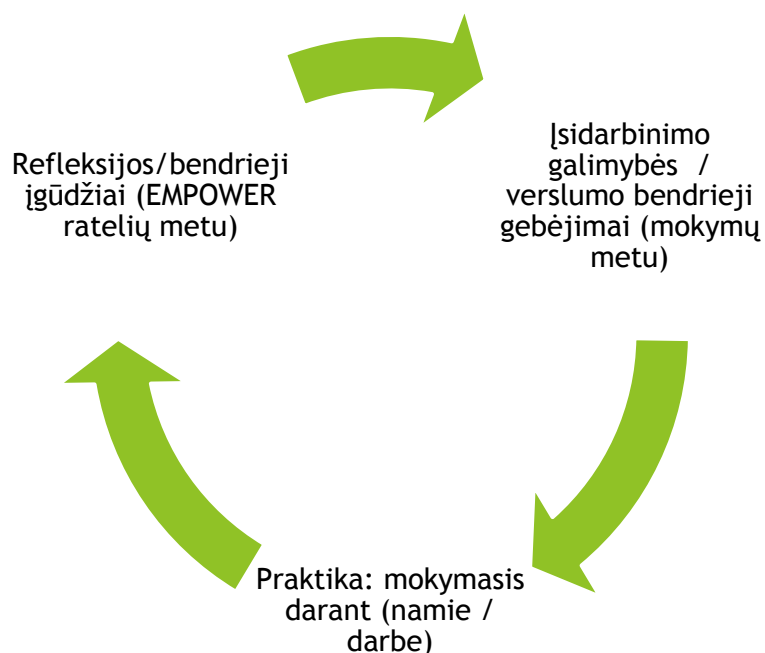
EMPOWER tikslai yra:

- Suteikti konsultantams ir savanoriams, dirbantiems su socialinę atskirtį patiriančiomis moterimis, bendrųjų gebėjimų mokymus, būtinus perteikti šiuos gebėjimus moterims, siekiant padidinti jų įsidarbinimo ir verslumo galimybes.
- Padėti socialinę atskirtį patiriančioms moterims didinti pasitikėjimą savo jėgomis, tikėjimą ir atsparumą stresui, reikalingą ekonominei sėkmei pasiekti.

## 2. EMPOWER mokymo programos metodologijos apžvalga

EMPOWER mokymo programos esmę sudaro iteratyvus mokymo ciklas (žr. 1 pav.) apimantis dalyvių (konsultantų ir socialinę atskirtį patiriančių moterų), bendrųjų gebėjimų ugdymą (mokymų metu) ir jų užtvirtinimą praktikuojant šiuos gebėjimus realiame gyvenime ir grįžtant refleksijoms rateliuose.

1 pav. Iteratyvus EMPOWER mokymo programos ciklas



Dviejų etapų Moterų įsidarbinimą ir jų integraciją į visuomenę skatinančios mokymo medžiagos specialistams EMPOWER pilotiniai mokymai bus organizuoti keturiuose projekto partnerių šalyse:

1. JK – INOVA
2. Islandija – VMST
3. Lietuva – Socialinių Inovacijų Fondas
4. Graikija – KMOP

Kiekvienuose EMPOWER mokymuose dalyvaus mažiausiai po 10 dalyvių iš kiekvienos tikslinės grupės:

1. Konsultantai (dirbantys apmokamą darbą ir/arba savanoriai), kurie dirba su socialinę atskirtį patiriančiomis moterimis
2. Socialinę atskirtį patiriančios moterys

Viena mokytojų ruošimo sesijos Graikijoje (2016 m. lapkritis, mokymų fasilitatorius - INOVA, JK) metu apmokyta fasilitatorė moteris fasilituos grupę kiekvienoje šalyje.

Aštuoni EMPOWER pusės dienos trukmės užsiėmimai (mokymai) bus organizuoti kiekvienai iš tikslinių grupių kiekvienos pilotinių mokymų fazės metu.

Po kiekvieno užsiėmimo dalyviai užpildys įvertinimo formą ir fasilitatorius užrašys dalyvių pastebėjimus iš fasilitatoriaus perspektyvos. Fasilitatorius išsaugos visas įvertinimo formas. Paskutiniojo užsiėmimo pabaigoje dalyviai užpildys galutinio mokymų įvertinimo formą. Fasilitatorius užpildys apibendrinančią ataskaitą anglų kalba, kurioje susumuos individualias kiekvieno užsiėmimo vertinimo formas, pagrindinių išvadų formas ir fasilitatoriaus pastebėjimus / patirtis. Apibendrinančioji ataskaita apims įdomius dalyvių pasisakymus (gautus užsiėmimų metu arba iš vertinio formų) ir audio laikmenas/nuotraukas. Apibendrinančioji ataskaita turėtų būti maždaug 10 puslapių (A4 formato) apimties ir turėtų būti persiųsta Intelektinio produkto lyderiui INOVA, JK. Prašome atkreipti dėmesį, kad užsiėmimai turėtų būti vertinami ir aprašomi atskirai nuo EMPOWER ratelių ataskaitos.

## 3. Mokymų rezultatai

### 1 dalis:

Šios dalies pabaigoje dalyviai (**moterys**):

- igaus daugiau motyvacijos tapti ekonomiškai aktyviomis;
- žinos, kad norint tapti ekonomiškai nepriklausomomis, reikia vystyti savo bendruosius gebėjimus;
- bus susipažinę su moterų, kurios išsprendė savo problemas pasiekę ekonominę nepriklausomybę, sėkmės istorijomis,
- žinos apie organizacijas, programas ir priemones šalyje ir Europoje, padedančias socialinę atskirtį patiriančioms moterims spręsti savo problemas: tapti labiau pasitikinčiomis savimi, tvirtesnėmis ir tikinčiomis savo ekonomine sėkme;

### 2 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- geriau pažins ir supras savo stiprybes ir silpnybes;
- pagerins savęs pažinimo ir pozityvaus savęs įvertinimo įgūdžius;
- gebės nustatyti savo tikslus mokymams;
- įsivertins savo gebėjimus, susijusius su socialinėmis ir pilietinėmis, mokymosi mokyti, iniciatyvumo ir verslumo bei skaitmeninio raštingumo kompetencijomis.

### 3 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- geriau supras savo stiprybes ir kaip jas geriausiai panaudoti siekiant įsidarbinimo ar nuosavo verslo sukūrimo;
- supras, savo prioritetus ir jų svarbą ieškant darbo arba pradedant verslą.

### 4 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- geriau supras/žinos, kaip panaudoti pozityvaus mąstymo metodus darbo paieškoje ir pradedant verslą;
- supras, kaip save teigiamai pristatyti potencialiems darbdaviams;
- igys vertingų valdomos relaksacijos įgūdžių, kad galėtų pasiruošti galimoms stresinėms situacijoms (pav., darbo pokalbio).

### 5 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- pagerins savęs pristatymo įgūdžius;
- toliau gerins ir naudos komunikavimo įgūdžius;
- pilnai supras savimotyvaciją ir sužinos, kaip motvacija gali pagerinti jų gyvenimą;
- vystys arba gerins dalyvavimo darbo pokalbyje įgūdžius;
- gebės sukurti savo CV.

#### 6 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- žinos apie sprendimų priėmimą ir lyderystę, vystys savo sprendimų priėmimo ir lyderystės įgūdžius;
- pagilins žinias apie entreprenerybę ir verslo planavimą ir ugdys verslumo įgūdžius;
- gebės kurti verslo modelius remiantis Verlso modelio drobės metodologija;
- turės žinių apie verslo informacijos ir resursų paiešką.

#### 7 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- identifikuos savo atsparumo stresui faktorius;
- gebės padidinti savo atsparumą stresui;
- gebės naudoti internetinius įrankius, skirtus atsparumo stresui didinimui(i);
- išmoks efektyvaus laiko valdymo pagrindų.

#### 8 dalis:

Šios dalies pabaigoje mokymų dalyviai (**moterys**):

- mokės naudoti SMART tikslų nustatymo metodologiją;
- nusistatys savo tikslus, naudojant SMART metodą;
- išmoks kurti koliažus.

## 4. Jūsų rolė - mokytojas

Jūsų rolė EMPOWER mokymuose yra fasilituoti (padėti) dalyvių įsitraukimą ir mokymąsi. Primename, kad jums reikės skleisti efektyvaus fasilitavimo vertybes, kurios yra:

<i>Klaustyti</i>	Klausti klausimų, kad nuoširdžiai parodyti supratimą dalyvių susirūpinimui ar abejonėms Nedaryti išvadų apie dalyvius remiantis jų išvaizda, biografijos faktais ir pan.
<i>Klausti</i>	Nesakyti žmonėms, kas bus toliau, bet klausti, ar jie pasiruošę judėti į priekį
<i>Dalintis</i>	Padrąsinti dalyvius kreiptis vienas į kitą, nebūtinai visą laiką į jus Dalintis aktualia informacija ir savo patirtimis
<i>Pirmininkauti</i>	Neleisti žmonėms nukrypti nuo užduoties/temos diskusijų metu Gauti paaiškinimus/patikslinimus iš dalyvių
<i>Vertinti</i>	Vertinti / pastebėti/ džiaugtis besimokančiųjų stiprybėmis ir patirtimis Padrąsinti dalyvių pastangas būti atviriems pokyčiams
<i>Priimti iššūkius</i>	Atitinkamai spręsti pavojingo ar diskriminuojančio elgesio situacijas



## 5. Mokymų struktūra

### 5.1 Mokymų įvadas

Verta priminti konfidencialumo lūkesčius dalyviams. Priminkite dalyviams, kad viskas, kas bus paskyta mokymų metu, turi likti mokymuose. Tai yra ypatingai svarbu turint omenyje sudėtingą daugelio dalyvausiančių moterų gyvenimo situaciją. Kaip fasilitatorius užsiėmimo pradžioje su dalyviais galite aptarti:

- Ko mes tikimės, kalbant apie atvirumą ir sąžiningumą?
- Kokio lygio savimonės / savirefleksijos mes tikimės, kad žmonės siektų?
- Lankomumas; paaiškinkite, kokie yra jūsų lūkesčiai dėl lankomumo, informavimo apie neatvykimą, punctualumą, komunikavimą su jumis ar kitais žmonėmis svarbiais atvejais;
- Paaiškinkite savo lūkesčius apie darbų vykdymą tarp užsiėmimų, t.y. dalyvavimo internetiniuose mokymuose (mokymo zonoje).

Kiekvienos dalies turinio apžvalgai prašome žiūrėti **priedą Nr. 1 - Pamokų planai**, kuriame pateikiama detali kiekvienos dalies apžvalga su siūlomais laikais, taip pat informacija apie resursus, reikalingus fasilitatoriui.

### 5.2 Vertinimo reikalavimai

Paaiškinkite dalyviams, kad yra reikalaujama EMPOWER programos dalyviams sutikti dalyvauti vertinime. Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje privalote pateikti vertinimo formas. Labai gerai yra skirti laiko pabaigoje formų užpildymui. Atsakymų grįžtamumas ne toks geras, jei leisite vertinimo formas pildyti namie. Duokite pakankamai laiko sesijos pabaigoje vertinimo formų užpildymui (vertinimas yra numatytas sesijų plauose). Kiekvieno susitikimo pradžioje dalyviai yra paprašomi pasirašyti lankomumo registre. Tai yra svarbus įrašas ir įrodymas EK, kad mokymai įvyko. Prašome laikyti registrus ir persiųsti skanuotas jų kopijas į INOVA kartu su mokymų ataskaita. Jei įmanoma, prašome nufotografuoti užsiėmimus, jei dalyviai sutinka, ir taip pat pridėti į mokymų ataskaitą.

## 6. Mokymų dalių struktūra

### 6.1 Prisistatymas

Pirmos mokymų dalies - sesijos metu dalyvių prisistatymai gali būti trumpi, nes panašu, kad daugelis dalyvių - moterų bus nervingos ir nebus linkę kalbėti apie save prieš grupę. Nepamirškite pristatyti savęs ir savo patirties. Jums taip pat reikės trumpai pristatyti EMPOWER projektą ir kad tai yra pilotiniai mokymai JK, Graikijoje, Islandijoje ir Lietuvoje, skirti paremti moteris ir jų mokytojus - konsultantus, ugdant jų bendruosius gebėjimus ir įgūdžius įsidarbinimo galimybėms ir verslumui didinti.



*Idėjos dėstytojams:*

- **Diskusijos porose:** Išskirstykite grupę į poras (5 minutėms) ir paprašykite jų paklausti viena kitos, kodėl atėjo į mokymus ir kokie yra jų lūkesčiai.
- **Plakatai:** paprašykite kiekvienos flomasteriais ir spalvotais pieštukais nupiešti savo tikrai mėgstamą užsiėmimą. Duokite apie 10 minučių laiko šiam pratimui ir paprašykite sukabinti plakatus aplink kambarį ir pristatyti vieną plakato aspektą grupei.

### 6.2 Apšildantys pratimai

Apšildantys pratimai padeda žmonėms:

- atsipalaiduoti ir susipažinti
- griauti barjerus ir didinti pasitikėjimą
- įnešti pokyčių į mokymų atmosferą (pav., sumažinti įtampą, padidinti budrumą)
- gerai praleisti laiką
- atgauti dėmesį ir koncentraciją (pav., po pietų pertraukos)



*Idėjos dėstytojams:*

**Žmonių Bingo:** Žmonių Bingo yra energizuojantis pratimas su komunikacijos ir komandinio darbo elementais. Jis yra smagus, energingas ir optimistiškas ir sukuria apčiuopiamą rezultatą bei gyvą klegesį. Dėstytojas turi paruošti BINGO kortą (su 6 kvadratais) su skirtingais atributais kiekviename kvadrato. Dalyviai turi 10 - 16 minučių surasti ką nors, kuris galėtų pasirašyti viename kortos kvadrato. Dėstytojas turėtų perskaityti šias taisykles prieš pradėdamas:

- Asmuo turi parašyti savo vardą ant kortelės prie sakinio, kuris jiems tinka
- Kiekvienas sakinytis gali būti pasirašytas tik vieną kartą
- Kiekvienas sakinytis turi būti pasirašytas skirtingo žmogaus
- Pats savo kortoje galite pasirašyti tik vieną kartą

Kai jūsų atsakymų korta bus pilna, šaukite "BINGO!" O jūsų fasilitatorius patikrins atsakymus ir įteiks prizą!

### Mano gyvenimo istorija:

1. Paruoškite eilę istorijos piešinių (kiekvienam dalyviui po vieną) ant didelių lapų, padalintų į šešias dalis.
2. Susodinkite grupę ratu ir įteikite piešinius ir rašiklius.
3. Pradėkite nuo savęs kaip grupės lyderio ir užpildykite skirtingas lapo sekcijas su skirtinga informacija apie save:
  - a. jūsų vardas;
  - b. gimimo vieta;
  - c. jūsų idealus darbas;
  - d. jūsų mėgstamas hobis;
  - e. jūsų mėgstama muzika / dainininkas(ė); ir
  - f. jūsų mėgstamas valgis / patiekalas.
4. Paprašykite dalyvių taip pat užpildyti laukus savo lapuose.
5. Dalyviai laiko savo lapus ir perskaito grupei, ką prašė. Po to lapai yra pakabinami ant sienos užsiėmimo laikui.

### Į kokį gyvūną esu panašus(i)?

Iškirpkite įvairių gyvūnų paveikslėlių ir padėkite juos ant stalo (galite pagaminti antrą vienodą komplektą) ir paprašykite žmonių pasirinkti gyvūną, kuris jų manymu labiausiai juos atitinka. Paprašykite paaiškinti grupei, kodėl pasirinko šį gyvūną.

## 6.3 Pagrindinės taisyklės arba, kaip mes norime dirbti kartu

Pagrindinių darbo grupės taisyklių sukūrimas yra esminis būdas užtikrinti, kad grupė pradeda dirbti metodologiją atitinkančiu būdu. Dalis grupės darbo taisyklių aptarimui siūlomų klausimų galėtų apimti:

- Konfidencialumas ir pagarba
- Lankomumas ir įsipareigojimas
- Laiko naudojimas
- Klausimai ir iššūkių lygis
- Grįžtamasis ryšys
- Bendravimo stilius
- Skirtingi pagalbos grupėje būdai - kam žmonės teiktų pirmenybę. Kas padeda? Kas trikdo?

## 7. Vertinimas

Kiekviena mokymų sesija turi būti įvertinta visų dalyvių, sesijos pabaigoje užpildant pateiktas vertinimo formas ir atiduodant jas fasilitatoriui. Visų mokymų pabaigoje visi dalyviai taip pat pildo Galutinę produkto įvertinimo formą ir pateikia užpildytą fasilitatoriui.

Fasilitatorius ant lentos užrašo sakinį:

“Geriausias dalykas šios dienos užsiėmime buvo...”

arba

“Dalykas, kurį paimsiu su savimi / prisiminsiu iš šios dienos užsiėmimo yra...”

ir paprašo visų dalyvių užrašyti vieną pozityvų dalyką ant priklijuojamo lapelio bei priklijuoti jį prie lentos prieš išeinant. Visi dalyviai gali susipažinti su kitų grupės narių priklijuotais lapeliais. Alternatyvus būdas būtų dalyviams apibrėžti spalvotu pieštuku savo delno kontūrą ir užrašyti savo delno kontūro viduje geriausia(us) dalykus iš dienos užsiėmimo, kuriuos jie prisimins.

Paskutinės sesijos metu dalyviai turėtų atlikti bendrųjų įgūdžių įvertinimo pratimą, kurį atliko ir pirmojo užsiėmimo metu. Paskutinės sesijos metu fasilitatorius turi skirti laiko diskusijai apie bendrųjų gebėjimų pokyčius: ar yra įgūdžių, gebėjimų, pasitikėjimo savo jėgomis padidėjimas ar sumažėjimas ir pan.

Kaip galutinės sesijos dalį fasilitatorius gali organizuoti "uždarymo ceremoniją" su dalyviais, kurios metu galėtų įteikti baigimo sertifikatus, o taip pat atlikti uždaromąją užduotį, pavyzdžiui "Tikslo pasiekimas / Kliūčių balionų paleidimas".

### **Tikslo pasiekimas / Kliūčių balionų paleidimas**

Paprašykite dalyvių parašyti ant balionų vieną tikslą, kurį jie pasiekė arba norėtų ir toliau siekti po EMPOWER mokymų arba vieną kliūtį, kurią jie nagrinėjo dirbdami su balionu. Dalyviai gali išeiti į lauką ir paleisti balionus skristi arba, jei tai neįmanoma, galima susprogdinti balionus su adatėle, kaip tikslo pasiekimo arba kliūties panaikinimo metaforą.

## PRIEDAI

PRIEDAS 1: Besimokančiojo pakuotė moterims (fasilitatoriaus versija)

PRIEDAS 2: PowerPoint prezentacijų kopijos mokytojams



# EMPOWER

## Women

**Norėdami gauti daugiau informacijos apie projektą, prašome susisiekti su  
Empower Projekto koordinatoriumi:**

**Inova Consultancy  
Sheffield, UK**

**[www.inovaconsult.com](http://www.inovaconsult.com)  
[office@novaconsult.com](mailto:office@novaconsult.com)**

**Daugiau informacijos apie EMPOWER projektą rasite interneto svetainėje  
[empowerwomen.eu](http://empowerwomen.eu)**

*Europos Komisija remia šios publikacijos gamybą, tačiau neatsako už jos turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti atsakinga už bet kokią pateiktos informacijos panaudojimą.*