

ProfilPASS

ΓΙΑ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΕΣ

ProfilPASS για Μετανάστριες - EMPOWER Yourself - Unlocking Potential, Building Skills, Shaping Careers



Το Ταξίδι μου, η Δύναμή μου, οι Δυνατότητές μου

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	3	Πρώτη Σύνοψη των Δεξιοτήτων μου	150
■ Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS	4	Γλώσσες που μιλάω	157
■ Αυτό το ProfilPASS ανήκει στην	7	Οι Μελλοντικές Δεξιότητες μου	159
■ Σημαντικές Λέξεις που Εξηγούνται – Το Μικρό μου Λεξικό	8	■ Ψηφιακή ικανότητα	161
Η ζωή μου - Η ιστορία μου	10	■ Επικοινωνιακή ικανότητα	168
■ Η Ιστορία μου - Ανακαλύπτοντας Ποια Είμαι	11	■ Ικανότητα συνεργασίας	173
■ Οι Άνθρωποι Γύρω Μου	22	■ Επίλυση προβλημάτων	180
■ Μια μέρα στη ζωή μου	28	■ Ικανότητα πολιτισμικής ευαισθησίας	186
■ Σε τι θέλω να επικεντρωθώ	34	Οι Δεξιότητές μου – Μια πλήρης εικόνα	194
Η Δύναμη και οι Δεξιότητες μου	37	Κοιτάζοντας μπροστά – Τα σχέδιά μου για το μέλλον	196
■ Πώς βλέπω τον εαυτό μου	38	Ιστορίες γυναικών	213
■ Πώς με βλέπουν οι άλλοι;	40	Σημαντικές Δεξιότητες για τη Δια Βίου Μάθηση και Ανάπτυξη	225
■ Η ιδιαίτερη δύναμή μου στην πράξη	47	Το Σύστημα ProfilPASS	230
Οι Δραστηριότητες και οι Εμπειρίες μου	48	Το Ευρωπαϊκό έργο EmpowerHer	232
■ Μάθηση και Εκπαίδευση	54		
■ Εργασιακές και Εθελοντικές Εμπειρίες	65		
■ Δραστηριότητες στο Νοικοκυριό μου	75		
■ Οι Οικογενειακές μου Δραστηριότητες	87		
■ Χόμπι, Ενδιαφέροντα και Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου	99		
■ Φροντίδα για τους Άλλους	112		
■ Εμπειρίες Εγκατάστασης στη Νέα Χώρα	123		
■ Σημειώνοντας Εμπειρίες Ζωής	138		

Εισαγωγή

**Καλώς ορίσατε στο PROFILPASS: Ενδυναμώστε τον Εαυτό σας – Απελευθερώστε
Δυνατότητες, Δημιουργήστε Δεξιότητες, Διαμορφώστε Καριέρα**

Συγχαρητήρια που κάνατε αυτό το σημαντικό βήμα για να εξερευνήσετε το ταξίδι σας, τα δυνατά σας σημεία και τις μελλοντικές σας δυνατότητες. Αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε τις εμπειρίες σας, να ανακαλύψετε τις μοναδικές σας δεξιότητες και να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας σε μια νέα χώρα.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας, έχετε αποκτήσει πολύτιμες εμπειρίες — είτε μέσω της μάθησης, της εργασίας, της φροντίδας των άλλων, της συμμετοχής στην κοινότητα και της αντιμετώπισης προκλήσεων. Αυτές οι εμπειρίες σας έχουν βοηθήσει να αναπτύξετε σημαντικές ικανότητες όπως η οργάνωση, η επικοινωνία, η ανθεκτικότητα, η επίλυση προβλημάτων και η συναισθηματική δύναμη, ακόμη και αν δεν το γνωρίζετε πάντα. Αν και αυτές οι δεξιότητες δεν αναγνωρίζονται πάντα επίσημα, αποτελούν πολύτιμα εφόδια για την προσωπική σας ανάπτυξη και την επαγγελματική σας εξέλιξη.

Αυτό το ProfilPASS θα σας καθοδηγήσει σε διαφορετικές πτυχές της ζωής σας, βοηθώντας σας να:

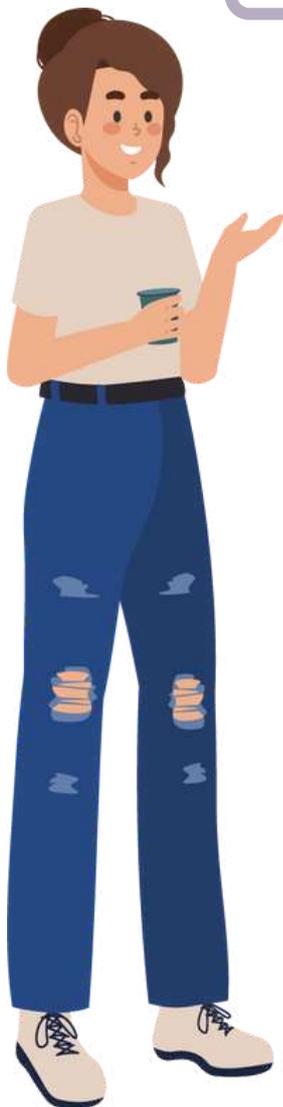
- Κατανοήστε την προσωπική σας πορεία και πώς σας έχει διαμορφώσει.
- Προσδιορίστε τις δεξιότητες και τις ικανότητες που έχετε αναπτύξει.
- Αναγνωρίστε τα δίκτυα υποστήριξης και τους πόρους σας.
- Καθορίστε τους μελλοντικούς σας στόχους και πώς θα τους επιτύχετε.

Αυτό το βιβλίο εργασίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα ή με την υποστήριξη ενός συμβούλου ή μέντορα. Εάν συνεργαστείτε με έναν εκπαιδευμένο/επαγγελματία σύμβουλο, μπορεί να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε τα δυνατά σας σημεία και μπορεί να σας εκδώσει ένα πιστοποιητικό που να τεκμηριώνει τις δεξιότητες που έχετε εντοπίσει.

Έχεις περισσότερες ικανότητες και δυνάμεις από όσες νομίζεις!

Καλή επιτυχία σε αυτό το ταξίδι αυτογνωσίας.

Καλώς ορίσατε. Είμαι η Έμμα και συμπλήρωσα η ίδια αυτό το ProfilPASS όταν έφτασα για πρώτη φορά στη νέα μου χώρα. Με βοήθησε να κατανοήσω τις δεξιότητές μου, τα δυνατά μου σημεία και τις ευκαιρίες μου και τώρα θέλω να σας υποστηρίξω στο δικό σας ταξίδι. Σε όλο αυτό το βιβλίο εργασίας, θα βρείτε τα σχόλια, τις ερωτήσεις και τις συμβουλές μου που θα σας βοηθήσουν να αναλογιστείτε και να αποκτήσετε εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας.



Πώς να χρησιμοποιήσετε το ProfilPASS

Δεν είσαι μόνη σε αυτή τη διαδικασία!

Αυτό το ProfilPASS περιλαμβάνει ρεαλιστικές ιστορίες ζωής γυναικών που, όπως εσείς, αντιμετώπισαν προκλήσεις, ανακάλυψαν τα δυνατά τους σημεία και διαμόρφωσαν το μέλλον τους.

Γνωρίστε τις γυναίκες σε αυτό το ProfilPASS

Αυτές οι έξι γυναίκες χρησιμεύουν ως παραδείγματα σε όλο αυτό το βιβλίο εργασίας. Οι ιστορίες τους αναδεικνύουν διαφορετικές εμπειρίες μετανάστευσης, προσωπικές προκλήσεις και τα κρυμμένα δυνατά σημεία που αναδύονται στην πορεία.



Αμίνα (Αφγανιστάν)

Μια πρώην δικηγόρος που έφυγε από την πατρίδα της με τον σύζυγο και τα παιδιά της. Ενώ μεγαλώνει την οικογένειά της σε ένα νέο περιβάλλον, ανακαλύπτει ξανά τις δεξιότητές της και υποστηρίζει άλλες μετανάστριες.



Γιασμίν (Ιράν)

Μια θαρραλέα λεσβία γυναίκα που άφησε το σπίτι της αναζητώντας την ελευθερία. Βρίσκει δύναμη στο κοινοτικό θέατρο και ονειρεύεται να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για τους άλλους.



Φατού (Μάλι)

Μια ανύπαντρη μητέρα που μετανάστευσε για να χτίσει ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά της. Παρά τα γλωσσικά εμπόδια, ξεκίνησε τη δική της επιχείρηση παντοπωλείου και μοιράζεται το ταξίδι της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Κλάρα (Ουκρανία)

Μια έμπειρη γιατρός που δυσκολεύεται με την αναγνώριση των προσόντων της στη νέα της χώρα. Ενώ εργάζεται ως νοσοκόμα, παραμένει επικεντρωμένη στον στόχο της να γίνει ειδικός.



Ρόζα (Περου)

Μια αφοσιωμένη μητέρα που μετανάστευσε μόνη της για να στηρίξει τα παιδιά της. Παρά τις δυσκολίες και τον χωρισμό, η πίστη και οι μαγειρικές της ικανότητες τροφοδοτούν ένα σχέδιο για μια μικρή επιχείρηση εστίασης.



Μάριελ (Φιλιππίνες)

Μια βοηθός υγειονομικής περίθαλψης σε νυχτερινή βάρδια που στέλνει εμβάσματα σπίτι ενώ παράλληλα μαθαίνει τη γλώσσα. Βρίσκει δύναμη στη χορωδία και στον προσεκτικό προϋπολογισμό και προσπαθεί να εξασκήσει τη νοσηλευτική.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

ΘΥΜΑΜΑΙ

Αυτό το ProfilPASS σας ανήκει. Άλλοι άνθρωποι μπορούν να το δουν μόνο με την άδειά σας. Εάν έχετε οποιεσδήποτε αμφιβολίες ή ανησυχίες, επικοινωνήστε με την υποστήριξη.



Αυτό το βιβλίο εργασίας είναι ο προσωπικός σας χώρος για να αναλογιστείτε τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τις μελλοντικές σας δυνατότητες. Δείτε πώς μπορείτε να το αξιοποιήσετε στο έπακρο:

✓ Κατανοήστε τον σκοπό αυτού του εγχειριδίου εργασίας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξοικειωθείτε με το περιεχόμενο και τους στόχους του ProfilPASS.

✓ Αφιερώστε χρόνο. Η αυτοκριτική είναι ένα ταξίδι και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

✓ Καταγράψτε τις σκέψεις σας. Αυτό είναι το προσωπικό σας τετράδιο ασκήσεων—χρησιμοποιήστε το για να εκφραστείτε ελεύθερα.

✓ Ακολουθήστε τις οδηγίες. Σε όλα τα κεφάλαια, θα βρείτε τις ερωτήσεις και τις συμβουλές μου που θα σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε τις δεξιότητές σας.

✓ Χρησιμοποιήστε τη διαδικασία τεσσάρων βημάτων. Όταν εργάζεστε στην ενότητα «Οι δραστηριότητές μου», βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε πώς να αναγνωρίζετε, να περιγράφετε, να εξαγάγετε και να αξιολογείτε τις δεξιότητές σας.

✓ Χρησιμοποιήστε τα παραδείγματα. Οι ιστορίες της Αμίνα, της Γλασμίν, της Φατού και της Κλάρα μπορούν να σας εμπνεύσουν να αναγνωρίσετε τα δικά σας δυνατά σημεία.

✓ Ζητήστε υποστήριξη εάν χρειάζεται. Μπορείτε να επεξεργαστείτε αυτό το ProfilPASS μόνοι σας ή με έναν σύμβουλο ή μέντορα που σας βοηθά να αναστοχαστείτε.

Εάν συνεργάζεστε με έναν/μια σύμβουλο ή μέντορα, λάβετε υπόψη τα εξής:

✓ Διευκρινίστε τις προσδοκίες σας. Συζητήστε με τον σύμβουλό σας τι ελπίζετε να πετύχετε.

✓ Καθορίστε ένα σχέδιο. Συμφωνήστε ποια βήματα θα κάνετε ανεξάρτητα και ποια θα καθοδηγούνται από τον σύμβουλό σας.

✓ Προγραμματίστε τις συνεδρίες σας. Εάν συνεργάζεστε με σύμβουλο, παρακολουθήστε τις συναντήσεις σας και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε σε τι να εστιάσετε στη συνέχεια.

Ας ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι μαζί!



Αυτό το ProfilPASS ανήκει στην

Το όνομά σας:

Το μόντο μου ή κάτι που με εμπνέει:

[Γράψε μια λέξη, φράση ή απόσπασμα που σου δίνει δύναμη.]

Τι ελπίζω να πετύχω με αυτό το ProfilPASS:

[Γράψτε μια σύντομη πρόταση σχετικά με αυτό που θέλεις να μάθεις ή να ανακαλύψεις]

Η συμβουλευτική με το ProfilPASS ξεκίνησε στις:

[Ημερομηνία]

**Σε περίπτωση που συνεργάζεστε με σύμβουλο:
(Όνομα και επώνυμο του συμβούλου)**

[Όνομα]

Στοιχεία Επικοινωνίας Συμβούλου:

[Αριθμός τηλεφώνου / Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο]

Σημαντικές λέξεις – Το Μικρό μου Λεξικό



Αρμοδιότητα

Ο συνδυασμός γνώσεων, δεξιοτήτων και προσωπικών ιδιοτήτων που επιτρέπει σε ένα άτομο να ενεργεί αποτελεσματικά σε διαφορετικές καταστάσεις.

Δεξιότητες

Ικανότητες που έχει αναπτύξει ένα άτομο μέσω της μάθησης, της εργασίας, του εθελοντισμού ή της καθημερινής ζωής. Οι δεξιότητες μπορεί να είναι πρακτικές (π.χ. ράψιμο, μαγείρεμα, οδήγηση) ή κοινωνικές (π.χ. ομαδική εργασία, επικοινωνία).

Προσόν

Πιστοποιητικό, δίπλωμα ή πτυχίο που αποδεικνύει ότι κάποιος έχει ολοκληρώσει ένα ορισμένο επίπεδο εκπαίδευσης ή κατάρτισης.

Αναγνώριση Προσόντων από το Εξωτερικό

Η διαδικασία αξιολόγησης του κατά πόσον ένα προσόν που αποκτήθηκε σε άλλη χώρα είναι ισοδύναμο με τα προσόντα στη χώρα υποδοχής. Αυτό είναι συχνά απαραίτητο για την απασχόληση ή τις περαιτέρω σπουδές.

Αυτοενδυνάμωση

Απόκτηση αυτοπεποίθησης και ελέγχου της ζωής κάποιου. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση των δυνατών σημείων του, τον καθορισμό στόχων και τη λήψη ανεξάρτητων αποφάσεων.

Αναγνώριση Προηγούμενης Μάθησης (RPL)

Μια διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αξιολογούν και να αναγνωρίζουν την άτυπη ή μη τυπική τους μάθηση. Ανάλογα με τη χώρα, αυτή η αναγνώριση μπορεί να υποστηρίξει την πρόσβαση σε περαιτέρω εκπαίδευση, προγράμματα κατάρτισης ή ευκαιρίες απασχόλησης. Οι διαδικασίες και τα αποτελέσματα της RPL ποικίλλουν σημαντικά μεταξύ των χωρών.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις δυνατότητες αναγνώρισης στην Ευρώπη, μπορείτε να επισκεφθείτε τα δίκτυα ENIC-NARIC (<https://www.enic-naric.net/>), τα οποία παρέχουν επίσημες πληροφορίες σχετικά με την αναγνώριση δεξιοτήτων, προσόντων και μαθησιακών αποτελεσμάτων σε όλες τις χώρες.

Άτυπη και Μη Τυπική Μάθηση

Άτυπη Μάθηση: Δεξιότητες που αποκτώνται μέσω εμπειριών ζωής, όπως η ανατροφή παιδιών, η διαχείριση ενός νοικοκυριού ή η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας μέσω καθημερινών αλληλεπιδράσεων.

Μη Τυπική Μάθηση: Μάθηση που λαμβάνει χώρα εκτός παραδοσιακών σχολείων, όπως μαθήματα ξένων γλωσσών, εργαστήρια κοινότητας ή επαγγελματική κατάρτιση.

Δεξιότητες Απασχολησιμότητας

Δεξιότητες που βοηθούν στην εύρεση και διατήρηση μιας εργασίας, όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων, η προσαρμοστικότητα και η ομαδική εργασία.

Οι γλωσσικές δεξιότητες συχνά περιγράφονται χρησιμοποιώντας το Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τις Γλώσσες (CEFR).

Ακολουθεί μια απλή επισκόπηση:

A1–A2 (Βασικό): Μπορεί να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει απλές φράσεις για καθημερινές ανάγκες.

B1–B2 (Μέσο): Μπορεί να διεξάγει συζητήσεις για οικεία θέματα και να διαχειρίζεται καθημερινές καταστάσεις.

C1–C2 (Προχωρημένο): Μπορεί να επικοινωνεί με ευχέρεια και ακρίβεια στις περισσότερες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των εργασιακών και επαγγελματικών περιστάσεων.

Αν δεν είστε σίγουρες για το επίπεδό σας, σκεφτείτε πόσο σίγουρες αισθάνεστε χρησιμοποιώντας τη γλώσσα στην καθημερινή ζωή, στην εργασία ή σε επίσημα ζητήματα.

Εγκατάσταση

Η διαδικασία εγκατάστασης σε μια νέα χώρα και η εξοικείωση με τη γλώσσα, τα συστήματα και τον πολιτισμό της. Η εγκατάσταση περιλαμβάνει την εκμάθηση του τρόπου διαχείρισης της καθημερινής ζωής, την κατανόηση των νόμων και των θεσμών και την εύρεση τρόπων συμμετοχής στην κοινωνία.

Ενσωμάτωση

Η ενσωμάτωση είναι μια δυναμική και αμοιβαία διαδικασία.

Οι νεοφερμένοι προσαρμόζονται στη ζωή σε μια νέα χώρα —μαθαίνοντας τη γλώσσα, κατανοώντας τα δικαιώματα και τις ευθύνες και συμμετέχοντας στην κοινωνία— ενώ η κοινωνία υποδοχής ανοίγει χώρους για συμμετοχή και ενθαρρύνει ένα φιλόξενο περιβάλλον.

Στόχος της ένταξης είναι να αισθάνονται όλοι ασφαλείς, αποδεκτοί και άνετοι, διατηρώντας παράλληλα και εκτιμώντας την πολιτιστική τους ταυτότητα.

Μάθημα Ένταξης

Ένα μάθημα που υποστηρίζει άτομα που έρχονται για πρώτη φορά σε μια χώρα στην εκμάθηση της τοπικής γλώσσας και στην κατανόηση της καθημερινής ζωής, των νόμων και των πολιτισμικών κανόνων. Ανάλογα με τη χώρα, αυτά τα μαθήματα μπορεί να έχουν διαφορετικά ονόματα και να προσφέρουν ποικίλο περιεχόμενο— κάποια επικεντρώνονται κυρίως στην εκμάθηση γλωσσών, ενώ άλλα παρέχουν ευρύτερο προσανατολισμό και υποστήριξη για την προσαρμογή.



Συνεχίζω!



Η ΖΩΗ ΜΟΥ - Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Κοιτάζοντας πίσω και κατανοώντας το ταξίδι μου!

Αυτό το κεφάλαιο σας βοηθά να αναλογιστείτε τη ζωή σας μέχρι τώρα.



- Ποιες ήταν οι σημαντικές στιγμές και εμπειρίες στη ζωή σου;
- Τι σε έχει διαμορφώσει ως άτομο;
- Ποιους ρόλους έχετε στη ζωή σου – για παράδειγμα ως κόρη, αδελφή, μητέρα, σύζυγος, σύντροφος, φίλη, συνάδελφος, μέλος της κοινότητας ή ως γυναίκα που έχει χτίσει μια νέα ζωή σε μια διαφορετική χώρα;
- Ποιες αξίες και στόχοι είναι σημαντικοί για εσένα;
- Πώς βλέπεις τον εαυτό σου σήμερα;
- Ποιες είναι οι προτεραιότητές σου;



Η Ιστορία μου – Ανακαλύπτοντας ποια είμαι

Κάθε άνθρωπος έχει ένα μοναδικό ταξίδι, που διαμορφώνεται από εμπειρίες, προκλήσεις και ευκαιρίες. Η ιστορία σου δεν αφορά μόνο την καταγωγή σου – αφορά το ποια είσαι, τι έχεις μάθει και πού θέλεις να φτάσεις.

Αυτό το κεφάλαιο αφορά την ανασκόπηση της μέχρι τώρα πορείας σου. Ως γυναίκα, έχετε πλοηγηθεί σε διαφορετικούς ρόλους – στην οικογένειά σας, την κοινότητά σας, την εκπαίδευση ή την εργασία σας. Ως μετανάστρια, έχετε βιώσει αλλαγή, προσαρμογή και ανθεκτικότητα. Αλλά το πιο σημαντικό, είστε ένα άτομο με μοναδικά δυνατά σημεία, όνειρα και δυνατότητες.



Στιγμές που με έκαναν πιο δυνατή

Σκεφτείτε στιγμές της ζωής σου που χρειάστηκε να προσαρμοστείς, να μάθεις ή να ξεπεράσεις κάτι δύσκολο. Αυτές μπορεί να προέρχονται από την παιδική ηλικία, την οικογενειακή ζωή, την εκπαίδευση, την εργασία ή την εμπειρία της μετανάστευσής σας.

Γράψε ή ζωγράφισε μια στιγμή που έδειξες δύναμη. Τι έμαθες από αυτήν;



Πέρα από τις ταμπέλες – Ποια είμαι;



Είσαι κάτι περισσότερο από μια απλή ιστορία φύλου ή μετανάστευσης. Είσαι μια φίλη, μια μητέρα, μια ηγέτιδα, ένα δημιουργικό άτομο, μια λύτρια προβλημάτων, μια μαθήτρια – και πολλά άλλα.

Ποιοι ρόλοι στη ζωή σου είναι σημαντικοί για εσένα;



Ποιες προσωπικές ιδιότητες σε προσδιορίζουν; (π.χ., στοργική, δυνατή, ανεξάρτητη, οργανωμένη)



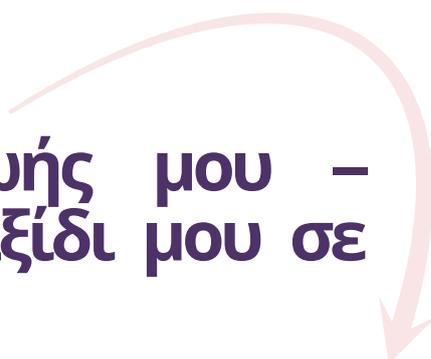
Πώς θέλεις να σε βλέπει – ο εαυτός σου και οι άλλοι;



«Το ταξίδι σου είναι μοναδικό και κάθε εμπειρία σου έχει δώσει κάτι πολύτιμο. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εκτιμήσεις πόσο μακριά έχεις φτάσει.»



Η πορεία της ζωής μου – Κατανοώντας το ταξίδι μου σε βήματα



Η ζωή σου είναι ένα ταξίδι με скаμπανεβάσματα, προκλήσεις και επιτυχίες. Μια διαδρομή ζωής (ή Lifeline) σε βοηθά να αναλογιστείς βασικές στιγμές και πώς αυτές σε έχουν διαμορφώσει.

Αυτή η δραστηριότητα θα σε καθοδηγήσει στη δημιουργία της δικής σου Γραμμής Ζωής, δείχνοντας τις σημαντικές εμπειρίες, αποφάσεις και σημεία καμπής που έχουν επηρεάσει αυτό που είσαι σήμερα.

Χρησιμοποιώντας τη Γραμμή Ζωής στις επόμενες σελίδες, δείξε τι έχει ήδη συμβεί στη ζωή σου και πώς αισθάνεσαι για αυτά τα γεγονότα. Μπορείς να επιλέξεις γεγονότα από το παρελθόν σας που θέλεις να σημειώσεις στη Γραμμή Ζωής σου.

**Σημείωσε σημαντικά γεγονότα κατά μήκος της γραμμής - θετικές και δύσκολες στιγμές.
Μπορείς να χρησιμοποιήσεις σύμβολα, λέξεις ή σχέδια για να αναπαραστήσετε κάθε στιγμή.**



Μερικές ιδέες για το τι να συμπεριλάβεις:

- Μετακόμιση σε νέο μέρος
- Εκμάθηση κάτι καινούργιου (μιας γλώσσας, μιας δεξιότητας, ενός επαγγέλματος)
- Μια εργασία ή δραστηριότητα που σε διαμόρφωσε
- Μια προσωπική πρόκληση που ξεπεράσες
- Μια επιτυχία ή μια στιγμή υπερηφάνειας
- Άτομα που σε στήριξαν ή σε επηρέασαν

Η πορεία της
ζωής μου



+

0

-

+



Μου άρεσε να ακούω τις ιστορίες του παππού μου για τη δικαιοσύνη

Οι σπουδές νομικής με έκαναν να νιώθω περήφανη και αισιόδοξη

Αποφοίτησε ως δικηγόρος και υποστήριξε γυναίκες σε νομικά ζητήματα

Το να γίνεις μητέρα ήταν μια βαθιά συναισθηματική στιγμή που μου άλλαξε τη ζωή

Το να προσφέρω εθελοντικά και να παρέχω νομικές συμβουλές σε άλλες μετανάστριες με κάνει να νιώθω χρήσιμη.

Τώρα σπουδάζω σκληρά για να εργαστώ ξανά ως δικηγόρος

0



Η προσαρμογή μαζί με τον σύζυγό μου σε νέους ρόλους και προσδοκίες στη νέα χώρα ήταν και είναι μερικές φορές δύσκολη

Η εκμάθηση του νομικού συστήματος στη νέα μου χώρα ήταν δύσκολη αλλά και συναρπαστική.

-



Κάποιοι συγγενείς με επέκριναν επειδή επέλεξα την καριέρα αντί της οικογένειας

Το να φύγω από τη χώρα μου με τον άντρα μου και τα παιδιά μου λόγω πολέμου ήταν σπαρακτικό.

Αμίνα από το Αφγανιστάν

+



Μου άρεσε να παίζω ιστορίες ως παιδί — με έκανε να νιώθω ελεύθερη

Έμαθα γρήγορα τη γλώσσα της νέας μου χώρας, κάτι που με έκανε να νιώσω δυνατή

Η συμμετοχή μου σε μια θεατρική ομάδα με βοήθησε να εκφραστή πλήρως

Ο εθελοντισμός σε ένα καταφύγιο ζώων μου έδωσε σκοπό και ηρεμία

Ονειρεύομαι να δημιουργήσω έναν ασφαλή χώρο για τους ΛΟΑΤΚΙ+ μετανάστες

0



Μετανάστευσα μόνη για να βρω ελευθερία και αποδοχή

Η εκμάθηση του νομικού συστήματος στη νέα μου χώρα ήταν δύσκολη αλλά και συναρπαστική.

-



Ως έφηβη, ένιωθα απομονωμένη επειδή δεν μπορούσα να είμαι ανοιχτός για το ποια είμαι

Αναγκάστηκα να εγκαταλείψω νωρίς το σχολείο λόγω της πίεσης της οικογένειας

Στην αρχή ένιωθα πολύ μόνη και αβέβαιη για το πώς να ξεκινήσω τη ζωή μου στη νέα χώρα.

Γιασμίν από το Ιράν

+



Βοήθησα τη μητέρα μου να πουλήσει λαχανικά στην αγορά και έμαθα πώς να διαχειρίζομαι τα χρήματα

Γέννησα τα παιδιά μου—αυτές ήταν χαρούμενες στιγμές, αλλά ένιωσα και μια μεγάλη ευθύνη

Το να ξεκινήσω το δικό μου παντοπωλείο ήταν μια στιγμή υπερηφάνειας για μένα.

Άρχισα να μοιράζομαι την επαγγελματική μου πορεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ο κόσμος το πρόσεξε.

Ελπίζω να επεκτείνω το κατάστημά μου και να υποστηρίξω άλλες γυναίκες μετανάστριες

0



Μεγάλωσα σε ένα μεγάλο, ζωντανό σπίτι—πάντα κάτι συνέβαινε

Μετανάστευσα με τα παιδιά μου, ελπίζοντας να δημιουργήσω μια καλύτερη ζωή για όλους μας

Η ισορροπία μεταξύ των επιχειρήσεων και της ανατροφής των παιδιών μου είναι δύσκολη, αλλά τα καταφέρνω

-



Παράτησα νωρίς το σχολείο για να βοηθήσω στην οικογένειά μου, κάτι που ήταν δύσκολο

Γέννησα τα παιδιά μου—αυτές ήταν χαρούμενες στιγμές, αλλά ένιωσα και μια μεγάλη ευθύνη

Η ανατροφή των παιδιών μου στο Μάλι ήταν δύσκολη χωρίς τακτικό εισόδημα ή υποστήριξη.

Δυσκολεύτηκα να μάθω τη νέα γλώσσα—ήταν απογοητευτικό

Φατού από το Μάλι

+



Μου άρεσε να διαβάζω επιστημονικά βιβλία και ονειρευόμουν να γίνω γιατρός

Οι σπουδές ιατρικής ήταν το πάθος μου, ακόμα κι αν οι εξετάσεις με έκαναν νευρικό

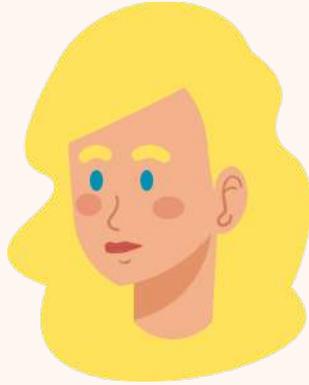
Γέννησα το παιδί μου— αυτή ήταν μια βαθιά σημαντική στιγμή που άλλαξε τις προτεραιότητές μου

Το να εργάζομαι ως νοσοκόμα, βελτιώνοντας παράλληλα τη γλώσσα μου, μου έδωσε σκοπό

Ανακάλυψα ξανά τη ζωγραφική και εντάχθηκα σε μια ομάδα καλλιτεχνών— βρήκα ξανά τη χαρά

Τώρα σπουδάζω σκληρά για να περάσω τις ιατρικές εξετάσεις και να ακολουθήσω το όνειρό μου

0



Μου άρεσε η ζωγραφική ως παιδί, αλλά νόμιζα ότι ήταν απλώς ένα χόμπι

Η μετακόμιση σε μια νέα χώρα για εξειδίκευση ήταν συναρπαστική αλλά και αγχωτική

Η φροντίδα του παιδιού μου κατά την πλοήγηση σε ένα νέο σύστημα δεν ήταν εύκολη, αλλά συνέχισα

-



Δυσκολεύτηκα επειδή τα προσόντα μου δεν αναγνωρίστηκαν αμέσως

Η φροντίδα του παιδιού μου κατά την πλοήγηση σε ένα νέο σύστημα δεν ήταν εύκολη, αλλά συνέχισα

Κλάρα από την Ουκρανία

+



Μεγάλωσα σε μια δεμένη, θρησκευτική κοινότητα.

Το ότι έγινα μητέρα με γέμισε χαρά.

Εξασφάλισα νόμιμη διαμονή βήμα προς βήμα.

Ο εθελοντισμός στην εκκλησία μου έδωσε σκοπό.

Η πίστη μου με βοηθά να παραμένω σταθερή.

0



Επέλεξα να μεταναστεύσω μόνη για να φροντίσω τα παιδιά μου.

Βρήκα δουλειά ως καθαρίστρια και μαγείρισσα

-



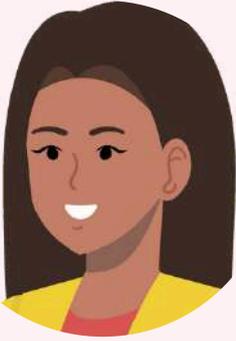
Το ποτό του συζύγου μου έκανε την οικογενειακή ζωή ασταθή.

Το ότι τους άφησαν με τη γιαγιά τους πόνεσε βαθιά.

Η γλώσσα ήταν δύσκολη-πήγαινα σε μαθήματα.

Ρόζα από το Περού

+



Η απόκτηση του πιστοποιητικού φροντίδας μου με έκανε περήφανη.

Το ότι έγινα μητέρα άλλαξε τη ζωή μου.

Είμαι γνωστή για την ηρεμία και την αξιοπιστία μου στη δουλειά.

Έμαθα τις ρουτίνες και την τεκμηρίωση του νοσοκομείου.

Το τραγούδι στη χορωδία της εκκλησίας με καθηλώνει.

0



Μεγάλωσα σε ένα σπίτι γεμάτο φροντίδα και πολλές γενιές.

Μετανάστευσα για να κερδίζω και να στέλνω εμβάσματα.

Κάνω προσεκτικό προϋπολογισμό για να στηρίξω την οικογένειά μου.

-



Δυσκολεύομαι να είμαι μακριά από τον άντρα μου και το παιδί μου.

Οι νυχτερινές βάρδιες ενώ μάθαινα τη γλώσσα ήταν δύσκολες.

Μάριελ από Φιλιππίνες

Σκέψου τις εμπειρίες σου

Κοιτάξε τη διαδρομή ζωής και σκέψου τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές στιγμές της ζωής σου;



Τι έμαθες από τις δύσκολες στιγμές;



Ποια δυνατά σημεία σε βοήθησαν να ξεπεράσεις τις δυσκολίες;

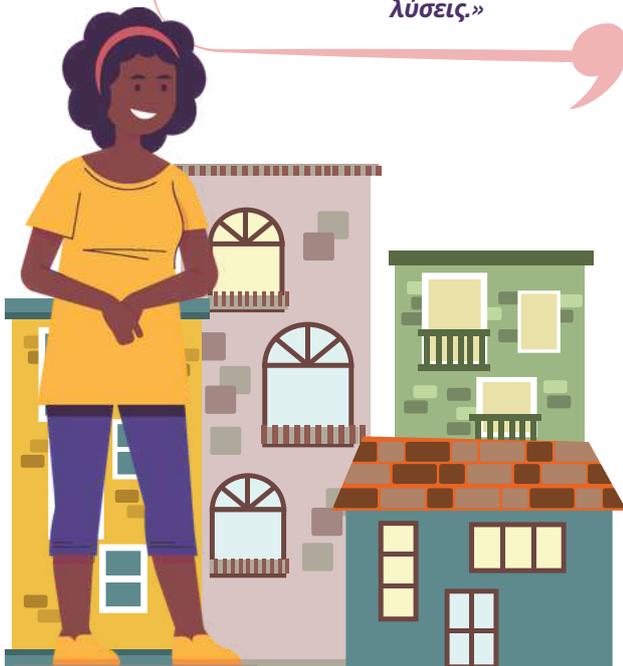


Πότε ένιωσες περήφανη ή δυνατή;



«Όταν έφτασα στη χώρα υποδοχής μου, δεν μιλούσα τη γλώσσα. Έπρεπε να βρω έναν τρόπο να επικοινωνώ, ειδικά για την επιχείρησή μου. Με την πάροδο του χρόνου, έμαθα βασικές φράσεις μιλώντας σε πελάτες στο παντοπωλείο μου. Τώρα, νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην καθημερινότητά μου. Αυτό μου έδειξε ότι είμαι προσαρμόσιμος και καλός στο να βρίσκω λύσεις.»

«Έχεις ήδη διανύσει μεγάλη απόσταση, ακόμα κι αν δεν φαίνεται πάντα έτσι. Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να εκτιμήσεις το ταξίδι σου—και να θυμάσαι ότι δεν χρειάζεται να κάνεις τα επόμενα βήματα μόνη.»



Οι Άνθρωποι Γύρω Μου

Ποιοι είναι σημαντικοί στη ζωή μου;

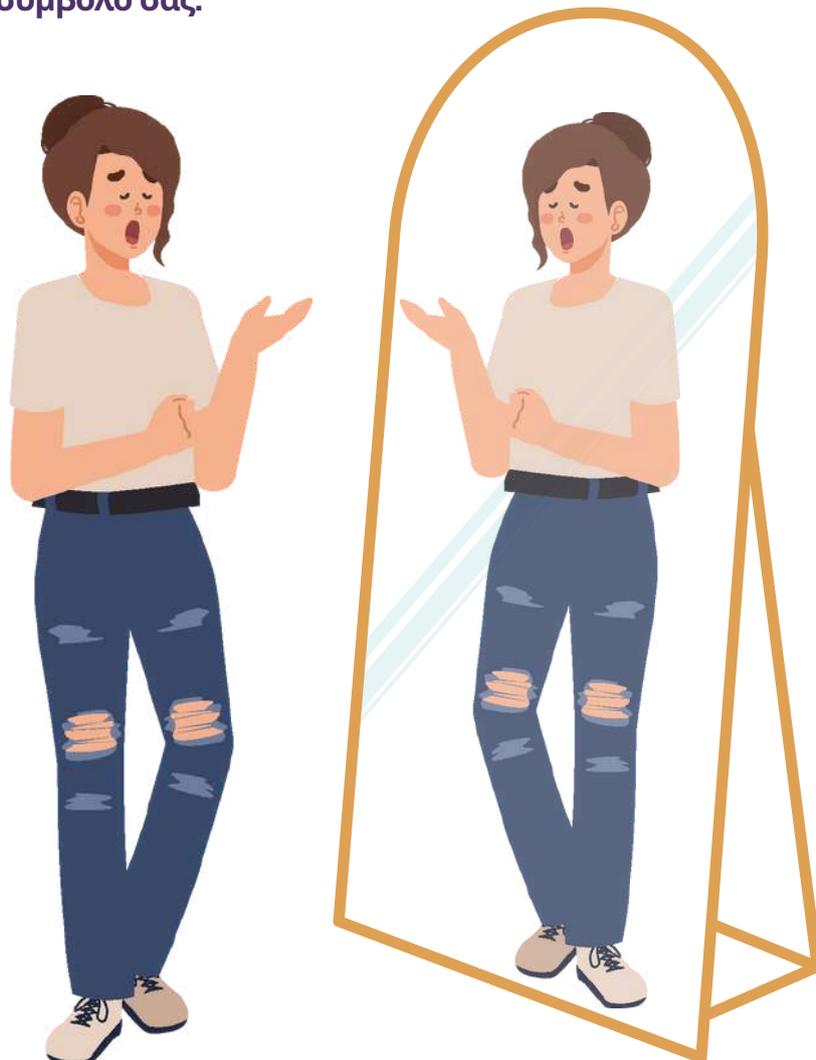
Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές σχέσεις στη ζωή. Κάποιοι άνθρωποι έχουν ένα μεγάλο δίκτυο οικογένειας και φίλων, ενώ άλλοι έχουν μόνο λίγες στενές διασυνδέσεις. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος—αυτό που έχει σημασία είναι να αναγνωρίζεις τους ανθρώπους και τις ομάδες που παίζουν ρόλο στη ζωή σου.

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να οπτικοποιήσετε τις κοινωνικές σας συνδέσεις και να αναλογιστείτε τις σχέσεις που είναι σημαντικές για εσάς.

Δημιούργησε το Κοινωνικό σου Δίκτυο

Μέσα στο σχήμα (σελ. 25) στον μικρότερο κύκλο, αναπαράστησε τον εαυτό σου με ένα σχέδιο, ένα σύμβολο ή μια λέξη. Σκέψου τους ανθρώπους στη ζωή σου σήμερα — αυτούς που βλέπεις συχνά, αυτούς που βλέπεις σπάνια, αυτούς που είναι σημαντικοί για εσένα.

Ανάλογα με το πόσο σημαντικοί είναι για εσένα, τοποθετήστε τους πιο κοντά ή πιο μακριά από το σύμβολό σας.



Σκέψου τα εξής:

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές σχέσεις στη ζωή. Κάποιοι άνθρωποι έχουν ένα μεγάλο δίκτυο οικογένειας και φίλων, ενώ άλλοι έχουν μόνο λίγες στενές διασυνδέσεις. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος—αυτό που έχει σημασία είναι να αναγνωρίζεις τους ανθρώπους και τις ομάδες που παίζουν ρόλο στη ζωή σου.

Αυτή η άσκηση θα σε βοηθήσει να οπτικοποιήσεις τις κοινωνικές σου συνδέσεις και να αναλογιστείς τις σχέσεις που είναι σημαντικές για εσένα.

Τι μου αρέσει στους ανθρώπους στη ζωή μου;



Υπάρχει κάποιος/α του/ης οποίου/ας η ιστορία ή οι πράξεις με εμπνέουν; Τι είναι αυτό που θαυμάζω σε αυτόν/ην;



Τι είδους υποστήριξη λαμβάνω από άλλους ανθρώπους στη ζωή μου;



Μπορείτε να ρωτήσετε τον εαυτό σας

- Με ποιον αλληλεπιδρώ τακτικά;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ για συμβουλές ή υποστήριξη;
- Υπάρχουν άτομα που εμπιστεύομαι ή θαυμάζω;

Διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να διαδραματίσουν διαφορετικούς ρόλους στη ζωή σας. Κάποιοι μπορεί να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, άλλοι πρακτική βοήθεια και κάποιοι μπορεί να είναι πρότυπα ή άτομα που θαυμάζετε από απόσταση.



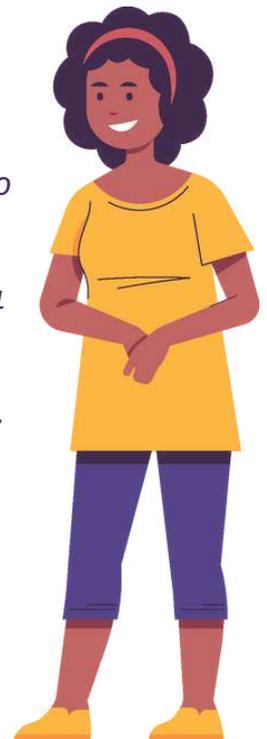
“

«Στο κέντρο του κύκλου μου, βάζω τα τρία παιδιά μου. Είναι το μεγαλύτερο κίνητρό μου και ο λόγος που συνεχίζω κάθε μέρα. Βασίζονται σε εμένα και θέλω να τους προσφέρω ένα σταθερό μέλλον.»

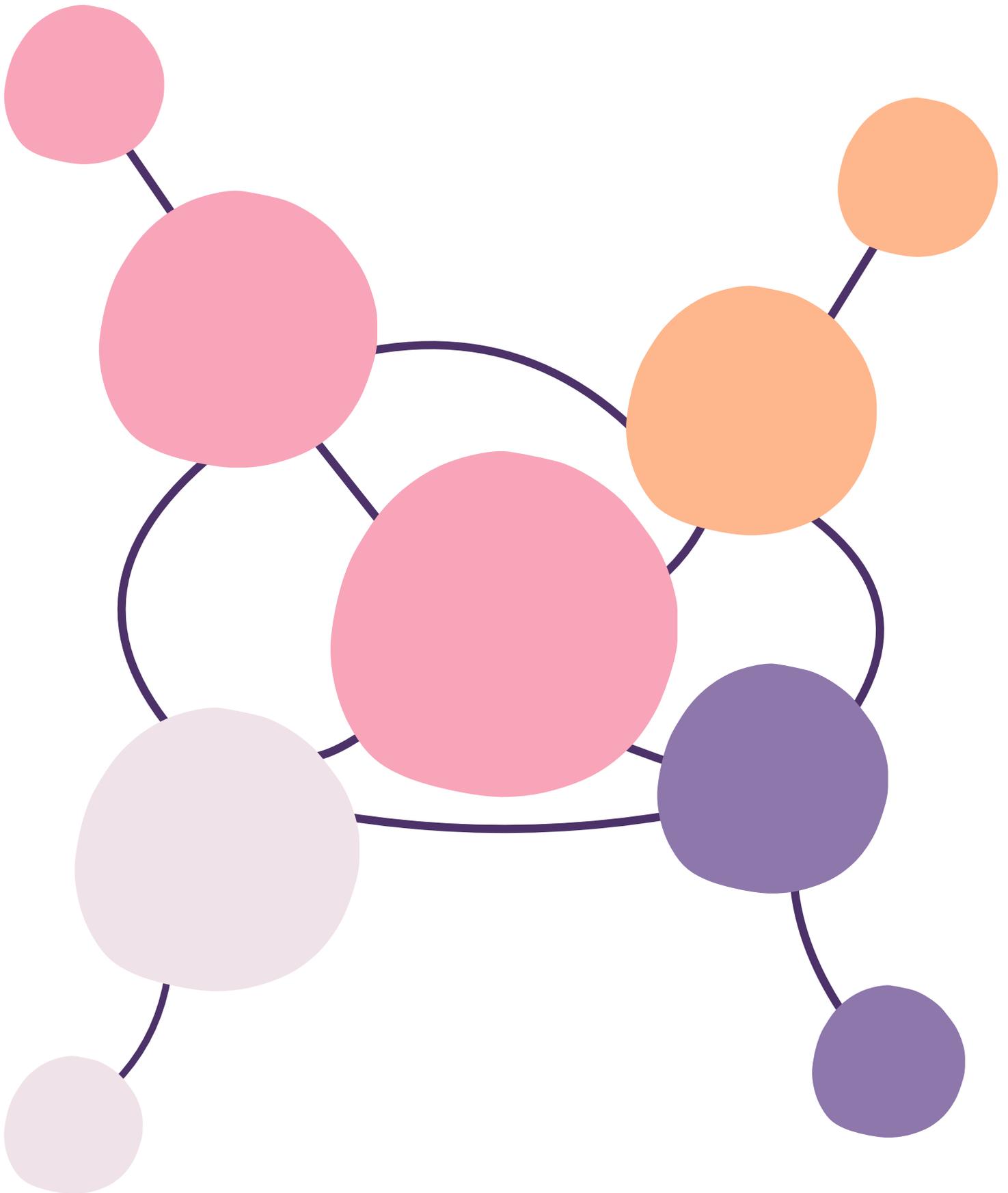
Λίγο πιο πέρα, έβαλα τη γειτόνισσά μου, η οποία μερικές φορές με βοηθάει με τις μεταφράσεις και μου δίνει συμβουλές για την καθημερινή ζωή. Δεν είμαστε κοντά, αλλά η καλοσύνη της έχει κάνει τη διαφορά.

Στον επόμενο κύκλο, πρόσθεσα μερικές γυναίκες που γνώρισα στην αγορά. Μιλάμε για δουλειές, ανταλλάσσουμε συμβουλές και στηρίζουμε η μία την άλλη όταν οι καιροί είναι δύσκολοι.

Στο πιο μακρινό σημείο, συμπεριέλαβα την οικογένειά μου στο Μάλι. Μου λείπουν πολύ, αλλά μιλάμε όποτε μπορούμε. Έβαλα επίσης ένα ερωτηματικό εκεί - ίσως μια μέρα χτίσω περισσότερες γνωριμίες στη νέα μου χώρα.



Το Κοινωνικό μου Δίκτυο



Εργασία στο δίκτυό σας

Το κοινωνικό σας δίκτυο δεν είναι στατικό—μπορεί να αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, ανάλογα με τις ανάγκες, τις εμπειρίες και τις σχέσεις σας. Ορισμένες συνδέσεις μπορεί να γίνουν πιο σημαντικές, ενώ άλλες μπορεί να μην σας στηρίζουν πλέον. Αυτό το βήμα σας βοηθά να σκεφτείτε πώς σας υποστηρίζει το δίκτυό σας και αν θέλετε να το προσαρμόσετε.

Μπορείτε να ρωτήσετε τον εαυτό σας

- Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που με στηρίζουν και με ενθαρρύνουν;
- Υπάρχουν συνδέσεις που μου ρουφούν την ενέργεια ή με κάνουν να νιώθω άβολα;
- Θέλω να επανασυνδεθώ με κάποιους που έχω χάσει επαφή;
- Υπάρχει κάποιος/α που θα ήθελα να έχω μια πιο δυνατή σχέση;
- Πώς μπορώ να ενισχύσω υπάρχουσες σχέσεις που είναι σημαντικές για μένα;



«Όταν έφτασα για πρώτη φορά στη νέα μου χώρα, ένιωθα εντελώς μόνη. Απέφευγα τους ανθρώπους επειδή φοβόμουν ότι δεν θα με δεχτούν. Με την πάροδο του χρόνου, συνειδητοποίησα ότι κάποιοι άνθρωποι στη ζωή μου με έκαναν να νιώθω ασφαλής, ενώ άλλοι με έκαναν να αμφιβάλλω για τον εαυτό μου. Αποφάσισα να περνάω περισσότερο χρόνο με εκείνους που με στήριζαν πραγματικά, όπως η θεατρική μου ομάδα, και να αποστασιοποιούμαι από εκείνους που δεν με σεβόντουσαν. Το δίκτυό μου μπορεί να είναι μικρό, αλλά τώρα μου δίνει δύναμη.»

“

«Όταν εργάζομαι νυχτερινές βάρδιες, είναι πιο δύσκολο να γνωρίσω κόσμο. Οι φίλοι μου από τη χορωδία με ελέγχουν και ένας συνάδελφος στο γεροντολογικό τμήμα εξασκεί τη γλώσσα μαζί μου στα διαλείμματα. Μέσω της εκκλησίας μας και της ομάδας της διασποράς, βοηθάω τους νεοφερμένους με τα έγγραφα και τις πληροφορίες για τα μαθήματα γλώσσας, κάτι που με κάνει να νιώθω χρήσιμη. Ο σύζυγός μου είναι στη θάλασσα και το παιδί μου μένει με τη μητέρα μου προς το παρόν, οπότε βασίζομαι σε αυτές τις επαφές. Το δίκτυό μου είναι μικρό, αλλά με κρατάει σταθερή.»



«Ένα δίκτυο δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο—απλώς πρέπει να σου φαίνεται σωστό. Ποιοί στη ζωή σου σου δίνουν δύναμη;»



Μια μέρα στη ζωή μου

Η μέρα κάθε ανθρώπου μοιάζει διαφορετική. Κάποιοι έχουν δομημένες ρουτίνες. Άλλοι βιώνουν αλλαγή και ευελιξία. Ανεξάρτητα από το πώς μοιάζει η μέρα σας, περιλαμβάνει εργασίες, ευθύνες, αποφάσεις και δραστηριότητες που απαιτούν δεξιότητες. Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναλογιστείτε την καθημερινότητά σας και να ανακαλύψετε τις ικανότητες που χρησιμοποιείτε χωρίς καν να τις σκεφτείτε.

Χαρτογραφώντας την Ημέρα μου

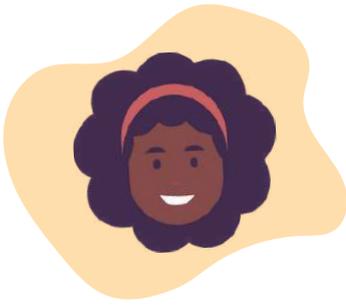
Σκέψου για λίγο μια τυπική μέρα της ζωής σου. Τι κάνεις συνήθως από το πρωί μέχρι το βράδυ;

Μερικές καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Ποιες δραστηριότητες κάνω τακτικά;
- Ποιες ευθύνες έχω;
- Πώς μπορώ να οργανώσω τον χρόνο μου;
- Υπάρχουν πράγματα που κάνω που απαιτούν επίλυση προβλημάτων, επικοινωνία ή δημιουργικότητα;

Γράψε ή ζωγράφισε την καθημερινή σου ρουτίνα.





Μια συνηθισμένη μέρα στη ζωή μου

ΤΟΠΟΣ Ή ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΙ ΚΑΝΑΤΕ;	ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΒΙΩΣΕΙ;	ΠΟΙΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΕ ΑΥΤΟ;
Σπίτι	Ξύπνησα νωρίς, ετοίμασα πρωινό και ετοίμασα τα παιδιά μου για το σχολείο.	Ένωθα κουρασμένη αλλά και περήφανη που τα καταφέρνω όλα μόνη μου.	Μόνο εγώ και τα παιδιά μου.
Αγορά	Έστησα τον πάγκο με το παντοπωλείο μου, μίλησα με πελάτες και πουλήσα λαχανικά.	Χάρηκα που είδα οικεία πρόσωπα και εξασκήθηκα στις γλωσσικές μου δεξιότητες.	Πελάτες, άλλοι πωλητές της αγοράς.
Στο δρόμο για το σπίτι	Πήρα το μικρότερο παιδί μου από τον παιδικό σταθμό.	Μου μίλησε για την ημέρα της και ένιωσα καλά γνωρίζοντας ότι προσαρμόζεται καλά.	Το παιδί μου.
Σπίτι	Μαγείρευα δείπνο και βοηθούσα τα μεγαλύτερα παιδιά μου με τις σχολικές τους εργασίες.	Συνειδητοποίησα ότι είμαι καλή στην οργάνωση του χρόνου μου και στο να κάνω πολλά πράγματα ταυτόχρονα.	Τα παιδιά μου.
Σπίτι	Έκανα ένα σύντομο διάλειμμα, ήπια τσάι και είδα βίντεο στο τηλέφωνό μου.	Απόλαυσα αυτή τη στιγμή ξεκούρασης πριν συνεχίσω με τις βραδινές εργασίες.	Μόνο εγώ.
Το βράδυ	Καθαρίσαμε, βάλαμε τα παιδιά για ύπνο και σχεδιάσαμε την επόμενη μέρα.	Ένωθα εξαντλημένη αλλά και ευγνώμων για όσα κατάφερα σήμερα.	Μόνο εγώ.



Μια συνηθισμένη μέρα στη ζωή μου

ΤΟΠΟΣ Ή ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΙ ΚΑΝΑΤΕ;	ΤΙ ΕΧΕΤΕ ΒΙΩΣΕΙ;	ΠΟΙΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΕ ΑΥΤΟ;

Τι ήταν ιδιαίτερα καλό εκείνη την ημέρα;



Τι θα ήθελα να αλλάξω εκείνη την ημέρα;



Κοιτάζοντας την εβδομάδα μου

Όταν σκέφτεσαι μια μέρα, έχεις μια εικόνα της ζωής σου. Αλλά όταν κοιτάς αρκετές μέρες ή μια ολόκληρη εβδομάδα, αρχίζουν να εμφανίζονται μοτίβα.

Κάποιες εργασίες επιστρέφουν ξανά και ξανά. Κάποιες σας δίνουν ενέργεια, άλλες μπορεί να σας κουράζουν ή να σας κουράζουν υπερβολικά. Βλέποντας τη συνολική εικόνα, μπορείτε να αποφασίσετε τι θέλετε να διατηρήσετε ως έχει και τι ίσως θέλετε να αλλάξετε.

Κοιτάζοντας



- Τι απαιτεί τον περισσότερο χρόνο; Καθαριστικές εργασίες, ψώνια και μαζικό μαγειρέμα για την ενοριακή κουζίνα, εργασίες για το μάθημα των γλωσσών, τηλεφωνικές κλήσεις με τα παιδιά μου, προϋπολογισμός και εμβάσματα.
- Τι μου αρέσει (αρκετά); Μαγειρεύοντας για τους άλλους και τις Κυριακάτικες επισκέψεις μας. Θα ήθελα λίγη περισσότερη εξάσκηση στη γλώσσα στην πραγματική ζωή.
- Κάνω λιγότερο συχνά... Δουλειές της τελευταίας στιγμής και κάνοντας πράγματα μόνη.
- Μου δίνει ενέργεια / με κουράζει: Η προσευχή και το μαγείρεμα μαζί μου δίνουν ενέργεια· η γραφειοκρατία στην τοπική γλώσσα μετά τη δουλειά με κουράζει.
- Προσθήκη στην εβδομάδα μου: Μία επίσκεψη σε καφετέρια ξένων γλωσσών κάθε δύο εβδομάδες και μία μηνιαία «βραδιά παραμυθιού» μέσω βίντεο με τα παιδιά μου.
- Μικρές αλλαγές για ισορροπία: Γράψτε τη λίστα με τα ψώνια στα μέσα της εβδομάδας. Ψήστε σε παρτίδες ένα επιπλέον ταψί για την κατάψυξη. Ζητήστε από έναν φίλο της ενορίας να μοιραστείτε ένα μεγάλο ψώνιο.
- Να παραμείνει ως έχει: Εβδομαδιαίες επισκέψεις με τα παιδιά μου, Κυριακάτικη λειτουργία και η βάρδια μου στο συσσίτιο.

- Ποιες δραστηριότητες καταλαμβάνουν τον περισσότερο χρόνο μου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;
- Υπάρχουν εργασίες που μου αρέσουν πραγματικά και έχω αρκετές από αυτές μέσα στην εβδομάδα μου;
- Υπάρχουν πράγματα που θα ήθελα να κάνω λιγότερο συχνά;
- Τι μου δίνει ενέργεια και τι με κουράζει;
- Υπάρχει κάτι που θα ήθελα να προσθέσω στην εβδομάδα μου (για παράδειγμα, χρόνο για τον εαυτό μου, για μάθηση ή για να γνωρίσω κόσμο);
- Υπάρχουν μικρές αλλαγές που μπορώ να κάνω για να φέρω περισσότερη ισορροπία στην καθημερινότητά μου;
- Τι θέλω να διατηρήσω όπως είναι;



«Μερικές φορές οι μικρές αλλαγές στην καθημερινή ή εβδομαδιαία ρουτίνα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Έχεις τη δύναμη να επιλέξεις πού θα διοχετεύσεις την ενέργειά σου.»



Σε τι θέλω να εστιάσω

Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για μένα;

Η ζωή είναι γεμάτη ευθύνες, στόχους και επιθυμίες. Μερικές φορές, μπορεί να σας φανεί κουραστικό να ξέρετε από πού να ξεκινήσετε. Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει να εστιάσετε σε αυτό που είναι πιο σημαντικό για εσάς αυτή τη στιγμή και να κάνετε μικρά βήματα προς την επίτευξη των στόχων σας.

Ποιες είναι οι προτεραιότητές μου;

Ο καθένας έχει διαφορετικές προτεραιότητες. Κάποιοι μπορεί να επικεντρώνονται στην εργασία ή την εκπαίδευση, άλλοι στην οικογένεια, την υγεία ή την προσωπική ανάπτυξη. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος—οι προτεραιότητές σας είναι δικές σας. Γράψτε τρία-πέντε πράγματα στη ζωή σας αυτή τη στιγμή που είναι πολύ σημαντικά για εσάς.



Παραδείγματα

- Εκμάθηση της τοπικής γλώσσας
- Εύρεση εργασίας
- Φροντίδα των παιδιών μου
- Δημιουργία κοινωνικού δικτύου
- Απόκτηση αυτοπεποίθησης στις δεξιότητές μου

5 Βασικές Προτεραιότητες



1	Στήριξη των παιδιών μου στο σχολείο
2	Εξασφάλιση χρήματα από τον πάγκο του σούπερ μάρκετ μου
3	Εκμάθηση της τοπικής γλώσσας
4	Χρόνος στον εαυτό μου το βράδυ
5	Διατήρηση επαφής με γυναίκες από την πατρίδα μου

1	Αποστολή εμβασμάτων στην οικογένειά μου
2	Εκμάθηση της τοπικής γλώσσας (B2)
3	Αρκετή ξεκούραση μετά τις νυχτερινές βάρδιες
4	Αποταμίευση για οικογενειακή επανένωση
5	Προετοιμασία εγγράφων για την αναγνώριση δεξιοτήτων



5 Βασικές Προτεραιότητες

1	
2	
3	
4	
5	

Οι προτεραιότητές σας δεν χρειάζεται να είναι μεγάλοι στόχοι όπως η εύρεση εργασίας ή η αποφοίτηση από το σχολείο. Μπορούν επίσης να είναι προσωπικές ανάγκες, όπως η ξεκούραση, η υγεία, το να αισθάνεστε ασφαλείς ή να αφιερώνετε χρόνο σε κάτι που σας αρέσει.



Όταν η ζωή μπαίνει εμπόδιο

Ακόμα και με τις καλύτερες προθέσεις, θα υπάρξουν μέρες που άλλες ευθύνες, άγχος ή απροσδόκητες προκλήσεις θα σας δυσκολέψουν να εστιάσετε στις προτεραιότητές σας. Αυτό είναι φυσιολογικό!

Όταν συμβεί αυτό, αναρωτηθείτε:

- Χρειάζεται να κάνω ένα σύντομο διάλειμμα και να είμαι καλή με τον εαυτό μου;
- Μπορώ να ζητήσω υποστήριξη από κάποιον/α; (Δείτε "Το Κοινωνικό μου Δίκτυο")
- Υπάρχει κάποιο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω, ακόμα κι αν δεν είναι τέλειο;

Οι προτεραιότητες είναι σημαντικές, αλλά εξίσου σημαντική είναι και η φροντίδα του εαυτού σας. Κάποιες μέρες θα είναι πιο δύσκολες από άλλες, και αυτό είναι εντάξει. Αυτό που έχει σημασία είναι να βρείτε τρόπους να ανακτήσετε το κίνητρο και την ενέργειά σας.

Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να συλλογιστείτε:

Όταν έχω μια δύσκολη μέρα, λέω στον εαυτό μου:



«Έχω ήδη ξεπεράσει τόσα πολλά. Μπορώ να τα καταφέρω και αυτά, βήμα βήμα.»



Όταν έχω μια δύσκολη μέρα, να τι κάνω για τον εαυτό μου:

«Σταματάω για προσευχή, μαγειρεύω κάτι απλό και τηλεφωνώ στη μητέρα μου.»



«Το να κάνεις ένα διάλειμμα δεν σημαίνει ότι τα παρατάς. Είναι ένας τρόπος να αναπληρώσεις τις δυνάμεις σου και να επιστρέψεις πιο δυνατή. Τι σε βοηθά να συγκεντρωθείς ξανά όταν τα πράγματα φαίνονται δύσκολα;»

Η ιδιαίτερη δύναμη και οι δεξιότητές μου



Δείτε τον παρακάτω πίνακα και σκεφτείτε τον εαυτό σας. Σημειώστε τα κουτάκια στον πίνακα ανάλογα με το πώς πιστεύετε ότι σας περιγράφουν αυτά τα χαρακτηριστικά. Αν σκεφτείτε επιπλέον χαρακτηριστικά που σας περιγράφουν, προσθέστε τα στον πίνακα!

Σε αυτό το μέρος, θα αξιολογήσετε τις ιδιότητές σας και θα μάθετε τι είδους άτομο είστε.

Πώς βλέπω τον εαυτό μου (1)

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
δυναμική, με αυτοπεποίθηση				
υπεύθυνη.				
εργατική.				
υπομονετική.				
ανεκτική.				
πειθαρχημένη.				
επίμονη, δεν τα παρατάω εύκολα.				
ακριβής, κάνω τα πράγματα με ακρίβεια				
φροντιστική				
περίεργη				
δημιουργική				
εξαιρετική με την τεχνολογία				
με χιούμορ				
καλόψυχη				
ντροπαλή				
ευέλικτη σε νέες καταστάσεις				
κοινωνική				
πάντα με καλή διάθεση				
πρόθυμη για συμβιβασμό				
έτοιμη να αναλάβει κινδύνους				
με ενσυναίσθηση				
φιλόδοξη				

Πώς με βλέπουν οι άλλοι;

Είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι. Σας ζητώ να σκεφτείτε ανθρώπους που είναι κοντά σας και σημαντικοί για εσάς. Ποιες θετικές ιδιότητες βλέπουν σε εσάς; Σας στηρίζουν στην καθημερινότητά σας;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στον παραπάνω πίνακα ή μπορείτε να παρουσιάσετε τις απόψεις άλλων ανθρώπων με τον δικό σας τρόπο.



Σύμφωνα με άλλους, είμαι...



*«Επιλέξτε ένα ή περισσότερα άτομα που μπορείτε να εμπιστευτείτε, που σας γνωρίζουν καλά και των οποίων η γνώμη μετράει για εσάς.»
Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα ακόλουθα φύλλα.*

Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
δυναμική, με αυτοπεποίθηση.				
υπεύθυνη.				
εργατική.				
υπομονετική.				
ανεκτική.				
πειθαρχημένη.				
επίμονη, δεν τα παρατάω εύκολα.				
ακριβής, κάνω τα πράγματα με ακρίβεια.				
φροντιστική.				
περίεργη.				
δημιουργική.				
εξαιρετική με την τεχνολογία.				
με χιούμορ.				
καλόψυχη.				
ντροπαλή.				
ευέλικτη σε νέες καταστάσεις.				
κοινωνική.				
πάντα με καλή διάθεση.				
πρόθυμη για συμβιβασμό.				
έτοιμη να αναλάβει κινδύνους.				
με ενσυναίσθηση.				
φιλόδοξη.				

[2] Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
αναποφάσιστη.				
πειστική.				
ομιλητική.				
δεκτική στην ανατροφοδότηση.				
καλή ακροάτρια.				
πρόθυμη να βοηθήσω τους άλλους.				
ευγενική.				
πρόθυμη να δουλέψω σε μια ομάδα.				
πολυμήχανη.				
προσεκτική.				
προστατευτική προς τους άλλους.				
ενθουσιώδης.				
φοβισμένη.				
ανεξάρτητη.				
τίμια.				
καλή στη συνεργασία.				
δυναμική.				

Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
δυναμική, με αυτοπεποίθηση.				
υπεύθυνη.				
εργατική.				
υπομονετική.				
ανεκτική.				
πειθαρχημένη.				
επίμονη, δεν τα παρατάω εύκολα.				
ακριβής, κάνω τα πράγματα με ακρίβεια.				
φροντιστική.				
περίεργη.				
δημιουργική.				
εξαιρετική με την τεχνολογία.				
με χιούμορ.				
καλόψυχη.				
ντροπαλή.				
ευέλικτη σε νέες καταστάσεις.				
κοινωνική.				
πάντα με καλή διάθεση.				
πρόθυμη για συμβιβασμό.				
έτοιμη να αναλάβει κινδύνους.				
με ενσυναίσθηση.				
φιλόδοξη.				

[2] Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
αναποφάσιστη.				
πειστική.				
ομιλητική.				
δεκτική στην ανατροφοδότηση.				
καλή ακροάτρια.				
πρόθυμη να βοηθήσω τους άλλους.				
ευγενική.				
πρόθυμη να δουλέψω σε μια ομάδα.				
πολυμήχανη.				
προσεκτική.				
προστατευτική προς τους άλλους.				
ενθουσιώδης.				
φοβισμένη.				
ανεξάρτητη.				
τίμια.				
καλή στη συνεργασία.				
δυναμική.				

Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
δυναμική, με αυτοπεποίθηση.				
υπεύθυνη.				
εργατική.				
υπομονετική.				
ανεκτική.				
πειθαρχημένη.				
επίμονη, δεν τα παρατάω εύκολα.				
ακριβής, κάνω τα πράγματα με ακρίβεια.				
φροντιστική.				
περίεργη.				
δημιουργική.				
εξαιρετική με την τεχνολογία.				
με χιούμορ.				
καλόψυχη.				
ντροπαλή.				
ευέλικτη σε νέες καταστάσεις.				
κοινωνική.				
πάντα με καλή διάθεση.				
πρόθυμη για συμβιβασμό.				
έτοιμη να αναλάβει κινδύνους.				
με ενσυναίσθηση.				
φιλόδοξη.				

[2] Πως με βλέπει ο/η

ΕΙΜΑΙ...	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΚΑΠΩΣ ΑΛΗΘΕΙΑ	ΟΧΙ ΤΟΣΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
αναποφάσιστη.				
πειστική.				
ομιλητική.				
δεκτική στην ανατροφοδότηση.				
καλή ακροάτρια.				
πρόθυμη να βοηθήσω τους άλλους.				
ευγενική.				
πρόθυμη να δουλέψω σε μια ομάδα.				
πολυμήχανη.				
προσεκτική.				
προστατευτική προς τους άλλους.				
ενθουσιώδης.				
φοβισμένη.				
ανεξάρτητη.				
τίμια.				
καλή στη συνεργασία.				
δυναμική.				

Η Δύναμή μου στην Πράξη

Μόλις αναλογιστήκατε τα προσωπικά σας δυνατά σημεία και ιδιότητες. Είδατε επίσης πώς σας βλέπουν οι άλλοι και ποια δυνατά σημεία παρατηρούν σε εσάς. Τώρα είναι η ώρα να σκεφτείτε πού εμφανίζονται αυτές οι ιδιότητες στη ζωή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε πώς τα δυνατά σας σημεία συνδέονται με τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

- Πότε χρησιμοποιώ την υπομονή, το θάρρος, τη δημιουργικότητά μου ή άλλες δυνάμεις και ταλέντα μου;
- Σε ποιες περιπτώσεις γίνονται ορατές αυτές οι ιδιότητες;
- Υπάρχουν δραστηριότητες όπου χρησιμοποιώ πολλά από τα δυνατά μου σημεία ταυτόχρονα;
- Μήπως τα σχόλια από άλλους μου δείχνουν κάτι που δεν είχα παρατηρήσει πριν;

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να δείτε πώς οι δυνατότητες σας αποτελούν μέρος των καθημερινών σας ενεργειών — είτε στο σπίτι, στην εργασία είτε στην κοινότητά σας.



«Όταν εμφανίζομαι στην θεατρική μου ομάδα, δείχνω το θάρρος και τη δημιουργικότητά μου.»

«Όταν βοηθάω ένα νέο μέλος στην ομάδα να νιώσει ευπρόσδεκτο, δείχνω ενσυναίσθηση και καλοσύνη.»

«Όταν προσφέρω εθελοντικά τις υπηρεσίες μου στο καταφύγιο ζώων, χρησιμοποιώ την υπομονή και τη φροντίδα μου.»

Γράψτε τρία παραδείγματα:

1

.....



2

.....

3

.....



“

«Μερικές φορές οι άλλοι βλέπουν σε εμάς δυνατότητες που εμείς οι ίδιοι δεν παρατηρούμε. Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε πού αυτές οι ιδιότητες λάμπουν στην καθημερινότητά σας.»

ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΟΥ

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εξετάσετε διαφορετικούς τομείς της ζωής σας και τις δραστηριότητές σας. Καθώς το κάνετε αυτό, θα μάθετε ποιες δεξιότητες έχετε χρησιμοποιήσει, ποιες γνώσεις έχετε αποκτήσει και ποιες δυνατότητες έχετε.

Οι ακόλουθοι τομείς δραστηριότητας καλύπτονται σε αυτό το κεφάλαιο:

1. Μάθηση και Εκπαίδευση
2. Εργασιακές και Εθελοντικές Εμπειρίες
3. Δραστηριότητες στο Νοικοκυριό μου
4. Οι οικογενειακές μου δραστηριότητες
5. Χόμπι, Ενδιαφέροντα και Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου
6. Φροντίδα για τους Άλλους
7. Εμπειρίες Εγκατάστασης στη Νέα Χώρα
8. Σημειώνοντας τις εμπειρίες ζωής

Η σειρά με την οποία αναλύετε τις δραστηριότητές σας είναι προαιρετική. Εσείς επιλέγετε από πού θα ξεκινήσετε και τι θα εξετάσετε. Μπορείτε να ορίσετε τις δικές σας προτεραιότητες!

Δεν χρειάζεται να σημειώνετε όλα όσα έχετε κάνει σε κάθε πεδίο, ούτε χρειάζεται να συμπληρώσετε κάθε πεδίο. Αποφασίστε τι είναι περισσότερο και τι λιγότερο σημαντικό για εσάς.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΟΜΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τα βήματα που ακολουθείτε για να συμπληρώσετε κάθε πεδίο είναι πάντα τα ίδια!

Ορισμένες από τις δραστηριότητές σας δεν θα ανήκουν πάντα σε έναν μόνο τομέα. Εσείς αποφασίζετε ποια δραστηριότητα είναι πιο σημαντική σε ποιον τομέα και εκεί την καταγράφετε.

ΒΗΜΑ Ι

Προσδιορίστε τη δραστηριότητα

Ονομάστε τις σημαντικές δραστηριότητες της ζωής σας.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΟΜΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τα βήματα που ακολουθείτε για να συμπληρώσετε κάθε πεδίο είναι πάντα τα ίδια!

ΒΗΜΑ II

Περιγράψτε τη δραστηριότητα

Περιγράψτε λεπτομερώς τις δραστηριότητές σας. Θυμηθείτε την κατάσταση και απαριθμήστε όλες τις ενέργειες που κάνατε. Γράψτε ακριβώς τι κάνατε. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε φράσεις όπως:

Συμμετείχα σε...

Ολοκλήρωσα...

Ξεκίνησα...

Βοήθησα...

Λάβετε υπόψη ότι μια φαινομενικά απλή δραστηριότητα μπορεί να περιέχει μεγαλύτερο αριθμό μικρότερων ενεργειών.



Αμίν

Ολοκλήρωσα νομικές σπουδές στο Αφγανιστάν, αλλά έπρεπε να προσαρμόσω τις γνώσεις μου σε ένα νέο νομικό σύστημα.



Γιασμίν

Βοήθησα στη διοργάνωση μιας τοπικής εκδήλωσης για εργαστήρια αφήγησης ιστοριών και θεάτρου για μετανάστες.



Ρόζα

Ετοίμασα μεγάλες ποσότητες στο συσσίτιο της εκκλησίας και συνεργάστηκα με εθελοντές.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΟΜΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τα βήματα που ακολουθείτε για να συμπληρώσετε κάθε πεδίο είναι πάντα τα ίδια!

ΒΗΜΑ III

Εξαγωγή δεξιοτήτων και γνώσεων

Εξετάστε τις ενέργειες που ονομάσατε και αναδιατυπώστε τις χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες δηλώσεις:

Είμαι σε θέση να...

Μπορώ...

Ξέρω πώς να...

Έχω μάθει πώς να...



Μάριελ

Έχω μάθει πώς να εφαρμόζω τον έλεγχο των λοιμώξεων και να συμπληρώνω την τεκμηρίωση του θαλάμου.



Φατού

Ξέρω πώς να διαπραγματεύομαι με πελάτες και προμηθευτές.

Αν αναγνωρίσετε μια ιδιότητα που έχετε επιδείξει σε μια δραστηριότητα, μπορείτε να την καταγράψετε και στον πίνακα! Οι ιδιότητες είναι επίσης τα δυνατά σας σημεία.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΟΜΕΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τα βήματα που ακολουθείτε για να συμπληρώσετε κάθε πεδίο είναι πάντα τα ίδια!

ΒΗΜΑ IV

Αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Οι δεξιότητες ή η «τεχνογνωσία» είναι συνήθως αυτές που ξεκινούν με «Είμαι σε θέση να...» ή «Μπορώ...». Αξιολογήστε τις χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα επίπεδα:

- A** Μπορώ να το κάνω αν κάποιος με βοηθάει.
- B** Μπορώ να το κάνω μόνη μου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.
- Γ** Μπορώ να το κάνω μόνη μου σε διαφορετικές καταστάσεις.

Εάν έχετε βαθμολογήσει το επίπεδο Γ, γράψτε σε ποιες άλλες περιστάσεις ή καταστάσεις μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες.

Είμαι σε θέση να παρέχω ιατρική περίθαλψη και να υποστηρίξω τους ασθενείς με ενσυναίσθηση.

Κλάρα



Αν χρειάζεστε υποστήριξη ή κάτι δεν είναι σαφές, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Στο ProfilPASS, οι γνώσεις και οι ιδιότητες δεν αξιολογούνται. Καταγράφονται ως μέρος των δυνατών σας σημείων και μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας.



ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ – ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σε κάθε αυτοκόλλητο σημείωμα γράψτε τις πρώτες σας σκέψεις και συσχετίσεις σχετικά με το πεδίο δραστηριότητας.

Δραστηριότητα 1

ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Δραστηριότητα 2

ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ
ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Δραστηριότητα 3

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ
ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΜΟΥ

Δραστηριότητα 4

ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΜΟΥ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 5

ΧΟΜΠΙ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΑΙ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Δραστηριότητα 6

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Δραστηριότητα 7

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΩΡΑ

Δραστηριότητα 8

ΣΗΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
ΖΩΗΣ

Σημειώσεις

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Μάθηση και Εκπαίδευση

Η μάθηση συμβαίνει με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικά μέρη. Η εκπαίδευση αναφέρεται σε δομημένες μαθησιακές εμπειρίες σε σχολεία, κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης, πανεπιστήμια και οργανωμένα μαθήματα. Η μάθηση, ωστόσο, συμβαίνει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, συμπεριλαμβανομένων και σε μη τυπικά περιβάλλοντα, όπως εργαστήρια κοινότητας, προγράμματα καθοδήγησης και αυτοκατευθυνόμενη μάθηση.

Ακόμα κι αν δεν ολοκληρώσατε το σχολείο ή αναγκαστήκατε να διακόψετε προσωρινά την εκπαίδευσή σας, αυτά που μάθατε εξακολουθούν να έχουν σημασία. Αυτή η ενότητα σας βοηθά να καταγράψετε το μαθησιακό σας ταξίδι, να αναγνωρίσετε τα επιτεύγματά σας και να σχεδιάσετε μελλοντικές ευκαιρίες μάθησης.

Προσδιορισμός της Εκπαιδευτικής μου Πορείας

Πριν ξεκινήσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πού και πώς έχετε μάθει σε όλη σας τη ζωή. Αυτό περιλαμβάνει το σχολείο, την επαγγελματική κατάρτιση και τυχόν δομημένα μαθήματα που έχετε παρακολουθήσει.

- Τι είδους εκπαίδευση έχετε ολοκληρώσει;
- Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα κατάρτισης ή δομημένης μάθησης;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα για να καταγράψετε τις εκπαιδευτικές σας εμπειρίες.

Σχολείο, μάθημα ή ανεξάρτητη μελέτη	Από – Έως (Μήνας/Έτος)	Τύπος Διπλώματος ή Πιστοποιητικού (εάν υπάρχει)
Παράδειγμα: Λύκειο	2010 – 2014	Απολυτήριο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
Παράδειγμα: Μάθημα νοσηλευτικής	2018 – 2019	Επαγγελματικό πιστοποιητικό
Παράδειγμα: Διαδικτυακό μάθημα ξένων γλωσσών	Ιανουάριος 2022 – Μάιος 2022	Πιστοποιητικό ολοκλήρωσης

Σχολείο, μάθημα ή ανεξάρτητη μελέτη	Από – Έως (Μήνας/Έτος)	Τύπος Διπλώματος ή Πιστοποιητικού (εάν υπάρχει)



Σας έχει τύχει ποτέ να διακόψετε την εκπαίδευσή σας; Αν ναι, γιατί;

«Ναι. Διέκοψα την ιατρική μου εκπαίδευση όταν γεννήθηκε το παιδί μου και ξανά μετά τη μετανάστευση. Έπρεπε να εργαστώ ως νοσοκόμα, να βελτιώσω τη γλώσσα μου και να περιμένω να αναγνωριστούν τα έγγρατά μου προτού μπορέσω να συνεχίσω την προετοιμασία για τις εξετάσεις.»

Σας έχει τύχει ποτέ να διακόψετε την εκπαίδευσή σας; Αν ναι, γιατί;



Ας σκεφτούμε τις επιλογές μάθησης που έχετε

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε την ευκαιρία να πάμε σχολείο κάποια στιγμή στη ζωή μας. Υπάρχουν όμως στιγμές που επιλέγουμε τις δικές μας μαθησιακές διαδρομές — είτε μέσω μαθημάτων, εργαστηρίων είτε προγραμμάτων κατάρτισης.

Ποια μαθήματα ή εκπαίδευση επιλέξατε για τον εαυτό σας; Γιατί αποφασίσατε να τα παρακολουθήσετε;

Επέλεξα να παρακολουθήσω ένα προχωρημένο μάθημα ξένων γλωσσών με επίκεντρο το ιατρικό λεξιλόγιο, επειδή ήθελα να εργαστώ ξανά στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Ήταν σημαντικό για μένα να κατανοήσω τους επαγγελματικούς όρους που χρησιμοποιούνται στα νοσοκομεία.

Πόσο χρόνο αφιερώσατε σε αυτά τα μαθήματα ή την εκπαίδευση;

Αφιέρωσα αρκετούς μήνες στο μάθημα, παρακολουθώντας μαθήματα δύο φορές την εβδομάδα και μελετώντας μόνος μου τα βράδια.

Υπάρχουν κάποια μαθήματα ή ευκαιρίες μάθησης που θα θέλατε να παρακολουθήσετε; Γιατί είναι σημαντικά για εσάς;

Θα ήθελα να εγγραφώ σε ένα επαναληπτικό πρόγραμμα ιατρικής για να ενημερώσω τις γνώσεις μου και να προετοιμαστώ για τις εξετάσεις αδειοδότησης. Αυτό είναι το επόμενο βήμα για να εργαστώ ως γιατρός στη νέα μου χώρα.



Σκεφτείτε αυτές τις εμπειρίες:

- Ποια μαθήματα ή εκπαίδευση επιλέξατε για τον εαυτό σας; Γιατί αποφασίσατε να τα παρακολουθήσετε;
- Πόσο χρόνο αφιερώσατε σε αυτά τα μαθήματα ή την εκπαίδευση;
- Υπάρχουν κάποια μαθήματα ή ευκαιρίες μάθησης που θα θέλατε να παρακολουθήσετε; Γιατί είναι σημαντικά για εσάς;



Η μάθηση συμβαίνει παντού

Δεν μαθαίνουμε πάντα στο σχολείο ή σε επίσημα μαθήματα. Μερικές φορές αποκτούμε πολύτιμες δεξιότητες και γνώσεις στην καθημερινή ζωή—χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε στην αρχή.

Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα σε επίπεδο κοινότητας (για παράδειγμα, γυναικείες ομάδες, γλωσσικούς κύκλους ή επαγγελματικά δίκτυα);

Ναι, εντάχθηκα σε μια γυναικεία ομάδα στο κοινοτικό κέντρο όπου μοιραστήκαμε τεχνικές ραπτικής και επιχειρηματικές ιδέες.

Έχετε μάθει διδάσκοντας ή βοηθώντας άλλους (για παράδειγμα, βοηθώντας παιδιά με τις σχολικές εργασίες, ηγούμενοι μιας ομάδας ή δείχνοντας σε κάποιον πώς να κάνει κάτι);

Δίδαξα σε άλλες γυναίκες της ομάδας πώς να ράβουν παραδοσιακά μοτίβα του Μάλι. Τις βοήθησα επίσης να κατανοήσουν πώς να τιμολογούν και να πωλούν τα προϊόντα τους στην τοπική αγορά.

Έχετε συμμετάσχει σε κάποιο έργο ή ομάδα όπου αναλάβατε νέες εργασίες και μάθατε κάτι στην πορεία;

Βοήθησα στην οργάνωση μιας μικρής εκδήλωσης στην αγορά όπου παρουσιάσαμε τις εργασίες μας στο ράψιμο. Έμαθα πώς να συντονίζομαι με διαφορετικούς ανθρώπους και να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου αποτελεσματικά.

Έχεις μάθει κάτι καινούργιο μόνος σου εξασκούμενος;

Ναι, έμαθα μόνος μου πώς να χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθή την επιχείρησή μου με το ράψιμο. Παρακολούθησα βίντεο και εξασκήθηκα στο να βγάζω καλές φωτογραφίες των προϊόντων μου.



Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε αυτές τις μαθησιακές εμπειρίες:

- Έχει παρακολουθήσει μαθήματα σε επίπεδο κοινότητας (για παράδειγμα, γυναικείες ομάδες, γλωσσικούς κύκλους ή επαγγελματικά δίκτυα);
- Έχει μάθει διδάσκοντας ή βοηθώντας άλλους (για παράδειγμα, βοηθώντας παιδιά με τις σχολικές εργασίες, ηγούμενοι μιας ομάδας ή δείχνοντας σε κάποιον πώς να κάνει κάτι);
- Έχει συμμετάσχει σε κάποιο έργο ή ομάδα όπου αναλάβατε νέες εργασίες και μάθατε κάτι στην πορεία;
- Έχει μάθει κάτι καινούργιο μόνος σου εξασκούμενος;



«Η μάθηση συμβαίνει σε πολλά διαφορετικά μέρη—μερικές φορές ακόμη και όταν δεν το προσέχουμε. Κάθε εμπειρία μετράει!»

Πώς να καταγράψετε τις εμπειρίες σας

Αυτή η μέθοδος τεσσάρων βημάτων σας βοηθά να αναλογιστείτε τις μαθησιακές σας εμπειρίες και τις δεξιότητες που έχετε αποκτήσει. Αναλύοντας μια δραστηριότητα σε διαφορετικά βήματα, μπορείτε να δείτε τι έχετε επιτύχει και πώς οι δεξιότητές σας μπορούν να εφαρμοστούν σε άλλες καταστάσεις.

1. Προσδιορίστε τη δραστηριότητα – Σκεφτείτε μια εμπειρία από το σχολείο, την εκπαίδευση ή τη δομημένη μάθηση. Ποια ήταν η δραστηριότητα;
2. Περιγράψτε τη δραστηριότητα – Τι ακριβώς κάνατε; Ποια βήματα ακολουθήσατε;
3. Εξαγωγή ικανοτήτων, δεξιοτήτων και γνώσεων – Τι μάθατε; Ποιες δεξιότητες χρησιμοποιήσατε;
4. Αξιολογήστε τις δεξιότητές σας – Σε ποιες περιπτώσεις μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες;



Δείτε πώς διοργάνωσα μια σχολική εκδήλωση



Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	Διοργάνωση πολιτιστικής εκδήλωσης στο σχολείο
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΤΙ ΕΚΑΝΑ; Βοηθούσα στην οργάνωση μιας σχολικής πολιτιστικής ημέρας. ΠΟΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑΘΕΣΑ; Ανέθεσα εργασίες σε συμμαθητές, ετοίμασα διακοσμήσεις, σχεδίασα παραστάσεις.
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ	ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; Μπορώ να οργανώσω μια εκδήλωση και να συντονίσω άτομα. ΤΙ ΕΜΑΘΑ; Έχω μάθει πώς να εργάζομαι σε ομάδα και να σχεδιάζω δραστηριότητες.
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	ΕΠΙΠΕΔΟ Α: Μπορώ να σχεδιάσω και να οργανώσω μια εκδήλωση – Σχολικά, κοινοτικά έργα. ΕΠΙΠΕΔΟ Β: Μπορώ να επικοινωνώ με διαφορετικά άτομα και να αναθέτω εργασίες – Ομαδική εργασία, δραστηριότητες ομαδικής εργασίας. ΕΠΙΠΕΔΟ Γ: Μπορώ να προσαρμοστώ και να βρω λύσεις όταν προκύπτουν προβλήματα – Σχεδιασμός υπό πίεση.



Δείτε πώς προετοιμάστηκα για την εξέταση γλωσσομάθειας B2 ενώ εργαζόμουν νυχτερινές βάρδιες



Βήμα

Λεπτομέρειες

1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Προετοιμασία για εξετάσεις γλωσσομάθειας B2 για επαγγελματική πρόοδο

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΤΙ ΕΚΑΝΑ; Χτίζοντας μια ρουτίνα μελέτης γύρω από τις νυχτερινές βάρδιες. ΠΟΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΚΑΝΑ; Παρακολούθησα ένα εβδομαδιαίο μάθημα, εξασκήθηκα με έναν συνάδελφο του θαλάμου και φίλους από τη χορωδία, έφτιαξα κάρτες ιατρικού λεξιλογίου, έγραψα σημειώσεις βάρδιας στη νέα γλώσσα και έκανα προηγούμενες εξετάσεις σε χρονομετρημένες συνθήκες.

3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; Να οργανώνω την αυτοδιδασκαλία, να διατηρώ την πειθαρχία όταν είμαι κουρασμένη και να χρησιμοποιώ νέο λεξιλόγιο στην δουλειά. ΤΙ ΕΜΑΘΑ; Στρατηγικές εξετάσεων, σαφής επικοινωνία με ασθενείς/συναδέλφους, βασικά στοιχεία για τη λήψη σημειώσεων και την τεκμηρίωση.

4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ

ΕΠΙΠΕΔΟ Β: Σαφής επικοινωνία και ανεξάρτητη συμπλήρωση της ρουτίνας τεκμηρίωσης – παραδόσεις, σημειώσεις ασθενών, απλές φόρμες. ΕΠΙΠΕΔΟ Β (πρόσθετο): Ιεράρχηση εργασιών και ανεξάρτητη διαχείριση διακοπών – νυχτερινές βάρδιες, πολυάσχολες παραδόσεις. ΕΠΙΠΕΔΟ Γ: Ανεξάρτητη προετοιμασία για επίσημες εξετάσεις και αναγνώριση – διατήρηση ενός σχεδίου μελέτης γύρω από τις βάρδιες, εφαρμογή ιατρικού λεξιλογίου υπό πίεση.



«*Να πώς ηγούμαι μιας Ομάδας Μελέτης (study group)*»

Βήμα

Λεπτομέρειες

1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Ηγεσία ομάδας μελέτης για ένα μάθημα νοσηλευτικής

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΤΙ ΕΚΑΝΑ; Οργανώνα εβδομαδιαίες συναντήσεις με συμμαθητές για την αναθεώρηση της ύλης του μαθήματος. ΠΟΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΚΑΝΑ; Ετοίμαζα περιλήψεις, διευκόλυνα συζητήσεις και βοήθησα στην εξήγηση σύνθετων θεμάτων.

3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; Μπορώ να διευκολύνω την ομαδική μάθηση και να απλοποιήσω σύνθετες ιδέες. ΤΙ ΕΜΑΘΑ; Έχω μάθει πώς να εξηγώ έννοιες με σαφήνεια και να υποστηρίζω άλλους στη μαθησιακή τους διαδικασία.

4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ

ΕΠΙΠΕΔΟ Α: Μπορώ να ηγηθώ συζητήσεων σε μικρές ομάδες – Ομάδες μελέτης, εργαστήρια. ΕΠΙΠΕΔΟ Β: Μπορώ να απλοποιήσω σύνθετες πληροφορίες – Εκπαιδευτικές συνεδρίες, μάθηση από ομοτίμους. ΕΠΙΠΕΔΟ Γ: Μπορώ να υποστηρίξω άλλους στην επίτευξη των μαθησιακών τους στόχων – Καθοδήγηση, διδασκαλία.

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Πριν προχωρήσουμε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς οι μαθησιακές σας εμπειρίες σας έχουν διαμορφώσει και πώς θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τα μελλοντικά σας βήματα.

Έχω χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες ή τα δυνατά σημεία που ανέπτυξα μέσω της μάθησης ή της εκπαίδευσης σε άλλους τομείς της ζωής μου (για παράδειγμα, στην εργασία, την οικογένεια ή τις καθημερινές μου δραστηριότητες);

Χρήση των δεξιοτήτων μου σε άλλους τομείς



«Διαβάζω συνταγές στην τοπική γλώσσα για να σχεδιάζω τα γεύματά μας, γράφω λίστες με τα ψώνια και ελέγχω τις λίστες με τα συστατικά και τις πληροφορίες προϊόντων στο σούπερ μάρκετ. Επίσης, εξασκώμαι στέλνοντας μηνύματα σε συναδέλφους και φίλους της χωριάδας, κρατάω τους λογαριασμούς και τα ραντεβού μου στην τοπική γλώσσα και βοηθάω νέα μέλη να συμπληρώνουν βασικές φόρμες στην εκκλησία».



Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να μαθαίνω και να αναπτύσσω νέες γνώσεις ή δεξιότητες;

Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να μαθαίνω



«Νιώθω αυτοπεποίθηση όταν χωρίζω τους στόχους μου σε μικρά βήματα και τηρώ ένα απλό σχέδιο. Οι νυχτερινές βάρδιες με διδάξαν πειθαρχία. Ακόμα και όταν είμαι κουρασμένη, μπορώ να ανακάμψω και να συνεχίσω. Είμαι περήφανη για την πρόοδό μου και πιστεύω ότι μπορώ να φτάσω στο επίπεδο B2 και να προετοιμαστώ για την αναγνώριση δεξιοτήτων.»



«Το μαθησιακό σου ταξίδι είναι μοναδικό και όλα όσα έχεις μάθει—ανεξάρτητα από το πού—σε κάνουν πιο δυνατή!»



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αναγνωρίζοντας τις Δεξιότητές μου από την Εργασία και τον Εθελοντισμό

Η εργασία και οι εθελοντικές εμπειρίες αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής πολλών ανθρώπων. Είτε εργαστήκατε στη χώρα καταγωγής σας, μετά τη μετανάστευση, είτε και τα δύο, αυτές οι εμπειρίες μπορούν να διαμορφώσουν το ποιο είστε και τον τρόπο με τον οποίο συνδέεστε με τους άλλους. Οι επίσημες θέσεις εργασίας και οι εθελοντικές δραστηριότητες συχνά παρέχουν πολύτιμες ευκαιρίες μάθησης. Μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση του σκοπού σας, να χτίσουν την αυτοπεποίθησή σας και να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε δεξιότητες που είναι χρήσιμες σε άλλους τομείς της ζωής.

Αυτή η ενότητα σας προσκαλεί να σκεφτείτε την εργασία σας και τις εθελοντικές σας εμπειρίες. Μπορείτε να σκεφτείτε δουλειές που έχετε κάνει, είτε αμειβόμενες είτε μη, ρόλους όπου βοηθήσατε άλλους ή θέσεις όπου αναλάβατε την ευθύνη για κάτι. Ακόμα κι αν αισθάνεστε ότι αυτές οι εμπειρίες ήταν μικρές, έχουν συμβάλει στην πορεία σας. Είτε εργαζόσασταν τακτικά είτε περιστασιακά, είτε υποστηρίζατε άλλους άτομα είτε προσφέρατε εθελοντικά σε μια κοινότητα, αυτές οι εμπειρίες έχουν σημασία.



Οι εμπειρίες μου στην εργασία και τον εθελοντισμό

Ποιες εργασιακές ή εθελοντικές θέσεις έχω αναλάβει;

Ονομάστε την εργασία/ εθελοντική δραστηριότητα	Από-Έως (Μήνας/Έτος)	Εργασία ή Εθελοντισμός
Εθελοντισμός σε ομάδα θεάτρου κοινότητας (υποκριτική και υποστήριξη)	2023 – σήμερα	Εθελοντισμός
Εθελόντρια σε καταφύγιο ζώων (φροντίδα ζώων)	2022 – σήμερα	Εθελοντισμός

Πίνακας για συμπλήρωση με εκπαιδευτικές εμπειρίες – δείτε το παράδειγμα παραπάνω:

Σχολείο, μάθημα ή ανεξάρτητη μελέτη	Από – Έως (Μήνας/Έτος)	Τύπος Διπλώματος ή Πιστοποιητικού (εάν υπάρχει)

Ποιες εργασίες ή καθήκοντα έχω αναλάβει τακτικά στην εργασία ή τον εθελοντισμό μου;

Στον εθελοντικό μου ρόλο σε μια θεατρική ομάδα για μετανάστες και ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, καλωσόριζα τακτικά τους νέους συμμετέχοντες και τους βοηθούσα να νιώσουν άνετα. Επίσης, οργάνωνα σκηνικά και έστηνα τη σκηνή πριν από τις πρόβες.

Υπήρχαν εργασίες που μου φάνηκαν εύκολες; Ποιες βρήκα δύσκολες; Γιατί;

Το να κάνω τους ανθρώπους να νιώθουν ευπρόσδεκτοι ήταν εύκολο για μένα, επειδή μου αρέσει να συναναστρέφομαι με άλλους. Στην αρχή, η διαχείριση της σκηνής ήταν δύσκολη επειδή υπήρχαν πολλά πράγματα που έπρεπε να θυμάμαι, αλλά με την πάροδο του χρόνου βρήκα ένα σύστημα που το έκανε ευκολότερο.

Ποιες δραστηριότητες μου άρεσαν ιδιαίτερα επειδή ένιωθα σίγουρη ή ικανή;

Μου άρεσε πολύ να διευθύνω τις πρόβες. Το να ενθαρρύνω τους άλλους να εκφράζονται μέσω της υποκριτικής μου έδωσε πολλή αυτοπεποίθηση και με έκανε να νιώθω χρήσιμη.



Αναλογιζόμενοι τις εμπειρίες σας από την εργασία/εθελοντισμό

- Ποιες εργασίες ή καθήκοντα έχω αναλάβει τακτικά στην εργασία ή τον εθελοντισμό μου;
- Υπήρχαν εργασίες που μου φάνηκαν εύκολες; Ποιες βρήκα δύσκολες; Γιατί;
- Ποιες δραστηριότητες μου άρεσαν ιδιαίτερα επειδή ένιωθα σίγουρη ή ικανή;



Η επίδραση αυτών των εμπειριών σε μένα

- Απόλαυσα συγκεκριμένες εργασίες περισσότερο από άλλες; Αν ναι, γιατί;
- Αντιμετώπισα δυσκολίες; Πώς τις διαχειρίστηκα;
- Άλλαξε η εργασία ή ο εθελοντισμός μου τον τρόπο που βλέπω τον εαυτό μου ή τους άλλους;



Απόλαυσα συγκεκριμένες εργασίες περισσότερο από άλλες;

Αν ναι, γιατί;

Μου άρεσε να δίνω νομικές συμβουλές σε άλλες μετανάστριες, επειδή μπορούσα να τις στηρίξω σε δύσκολες καταστάσεις και να χρησιμοποιήσω ξανά τις γνώσεις μου.

Αντιμετώπισα δυσκολίες; Πώς τις διαχειρίστηκα;

Στην αρχή, δυσκολεύτηκα να εξηγήσω νομικούς όρους με απλή γλώσσα, αλλά εξασκήθηκα και ζήτησα σχόλια για να βελτιωθώ.

Άλλαξε η εργασία ή ο εθελοντισμός μου τον τρόπο που βλέπω τον εαυτό μου ή τους άλλους;

Ο εθελοντισμός με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσες γυναίκες αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες που πέρασα κι εγώ. Ενίσχυσε την επιθυμία μου να συνεχίσω να βοηθάω και να υπερασπίζομαι τα δικαιώματα των γυναικών.



Κοιτάζοντας πιο βαθιά: Τι μου κάνει εντύπωση;

Αν μπορούσα να επαναλάβω μια εμπειρία από την εργασία μου ή τις εθελοντικές μου δραστηριότητες, ποια θα ήταν και γιατί;



Μαγειρεύοντας για την ενοριακή εκδήλωση συγκέντρωσης χρημάτων. Συνδύαζε σχεδιασμό, ομαδική εργασία και την άμεση εξυπηρέτηση των ανθρώπων.



Τι έμαθα όταν συνεργάστηκα με άλλους;



Να ζητώ βοήθεια νωρίς, να μοιράζομαι τις εργασίες με σαφήνεια και να εμπιστεύομαι ότι οι άνθρωποι θέλουν να συνεισφέρουν.



Αυτή η μέθοδος τεσσάρων βημάτων σας βοηθά να αναλογιστείτε την εργασία σας και τις εθελοντικές σας εμπειρίες, να αναγνωρίσετε τις δεξιότητές σας και να κατανοήσετε την αξία τους. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να δομήσετε τον αναστοχασμό σας.



Βήμα

Λεπτομέρειες

1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Παροχή άτυπων νομικών συμβουλών σε μετανάστριες

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τι έκανα; Εργάστηκα εθελοντικά σε μια ομάδα υποστήριξης γυναικών όπου παρείχα πληροφορίες σχετικά με τα νόμιμα δικαιώματα και τις τοπικές διαδικασίες.

Ποια βήματα έκανα; Άκουσα τις ανησυχίες των γυναικών, εξήγησα τις νομικές επιλογές με απλή γλώσσα και τις καθοδήγησα προς υπηρεσίες υποστήριξης. Τις βοήθησα επίσης να προετοιμάσουν έγγραφα και τις συνόδευσα στα ραντεβού όταν χρειαζόταν. Με την πάροδο του χρόνου, έγινα μια έμπιστη επαφή στην κοινότητα για νομική καθοδήγηση.

3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ

Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να εξηγήσω σύνθετα θέματα με σαφή και απλό τρόπο.

Τι έμαθα; Έμαθα πώς να παρέχω καθοδήγηση, να είμαι υπομονετική και να προσφέρω συναισθηματική υποστήριξη. Επίσης, βελτίωσα την ικανότητά μου να ερευνώ τις νομικές διαδικασίες στη νέα μου χώρα και να μοιράζομαι αυτή τη γνώση με άλλους.

4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ

Σε ποιες περιπτώσεις;

A. Μπορώ να παρέχω νομική καθοδήγηση σε κοινοτικό περιβάλλον – Ομάδες γυναικών, κοινωνικές οργανώσεις

B. Μπορώ να ακούω προσεκτικά και να απαντώ στις ανησυχίες των ανθρώπων – Ατομική υποστήριξη, συνεδρίες συμβουλευτικής

Γ. Μπορώ να προσαρμόσω τις εξηγήσεις μου ανάλογα με το υπόβαθρο του ατόμου – Συναντήσεις κοινότητας, δημόσιες ομιλίες

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	Υποστήριξη και παρουσίαση παραστάσεων σε μια ομάδα κοινοτικού θεάτρου για μετανάστες.
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	<p>Τι έκανα; Γίνομαι μέλος μιας ομάδας κοινοτικού θεάτρου που βοηθά άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο να εκφράσουν τις ιστορίες τους μέσω της υποκριτικής και των παραστάσεων.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Βοήθησα στην οργάνωση προβών, έγραψα μέρη του σεναρίου βασισμένα σε προσωπικές ιστορίες και εμφανίστηκα στη σκηνή. Υποστήριξα επίσης τα νέα μέλη βοηθώντας τα να νιώσουν σίγουροι και καθοδηγώντας τα στις πρώτες τους παραστάσεις.</p>
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ	<p>Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να γράψω και να διασκευάσω ιστορίες για παραστάσεις. Μπορώ να ενθαρρύνω και να υποστηρίξω άλλους να νιώθουν σίγουροι μπροστά σε κοινό.</p> <p>Τι έμαθα; Έμαθα πώς να εργάζομαι σε μια δημιουργική ομάδα, πώς να εκφράζω συναισθήματα μέσω της υποκριτικής και πώς να διευθύνω τις πρόβες με ενσυναίσθηση και υπομονή.</p>
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	<p>Επίπεδο - Σε ποιες περιπτώσεις;</p> <p>A – Μπορώ να υποστηρίξω άτομα στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης – Μικρές ομάδες, δημιουργικά εργαστήρια.</p> <p>B – Μπορώ να διευθύνω πρόβες και ομαδικές παραστάσεις – Θεατρικές ομάδες, κοινοτικές εκδηλώσεις.</p> <p>Γ – Μπορώ να δημιουργώ και να προσαρμόζω παραστάσεις που μοιράζονται προσωπικές ιστορίες – Κοινοτικό θέατρο, εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης.</p>





Κέτερινγκ σε Ενοριακή Εκδήλωση Έρανου

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	Προετοιμασία και σερβίρισμα φαγητού για έρανο στην εκκλησία
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΤΙ ΕΚΑΝΑ; Σχεδιάζα ένα απλό μενού και μαγείρευα σε παρτίδες. ΠΟΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑΛΑΒΑ; Έγραψα μια λίστα με ψώνια, αγόρασα προμήθειες, ακολούθησα τους κανόνες υγιεινής, συντόνισα τις μερίδες με εθελοντές, έστησα μια ουρά σερβιρίσματος και καθάρισα την κουζίνα μετά.
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ	ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; Να σχεδιάζω μενού και μερίδες, να διαχειρίζομαι μικρούς προϋπολογισμούς, να συντονίζω τους εθελοντές και να διατηρώ την υγιεινή. ΤΙ ΕΜΑΘΑ; Χρονομέτρηση πιάτων, επικοινωνία στην τοπική γλώσσα σε περιόδους αιχμής και προσαρμογή όταν αλλάζουν οι προμήθειες.
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	Επίπεδο - Σε ποιες περιπτώσεις; ΕΠΙΠΕΔΟ Α: Σχεδιάσα και μαγείρευα ένα απλό μενού για μια μικρή εκδήλωση – οικογενειακές, κοινοτικές συγκεντρώσεις. ΕΠΙΠΕΔΟ Β: Συντόνισα δύο-τρεις βοηθούς και έδωσα με σαφήνεια τις εργασίες – εθελοντισμός, μικρά έργα. ΕΠΙΠΕΔΟ Γ: Διαχείριση χρόνου και ενός βασικού προϋπολογισμού υπό πίεση και τήρηση των κανόνων υγιεινής – εκδηλώσεις κοινότητας, απλή τροφοδοσία.

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

- Πριν ολοκληρώσετε αυτό το μέρος, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς οι εμπειρίες σας από την εργασία ή τον εθελοντισμό έχουν επηρεάσει άλλους τομείς της ζωής σας και πώς αισθάνεστε για τους ρόλους που έχετε αναλάβει.
- Έχω εφαρμόσει δεξιότητες από την εργασία μου ή τις εθελοντικές μου εμπειρίες σε άλλους τομείς της ζωής μου — όπως στην οικογένειά μου, στις σπουδές μου ή στην κοινότητά μου;



«Χρησιμοποιώ το μαγείρεμα σε παρτίδες και την μερίδα στο σπίτι, ώστε τα γεύματα να διαρκούν όλη την εβδομάδα. Ο προϋπολογισμός που εφαρμόζω για τις ενοριακές εκδηλώσεις συγκέντρωσης χρημάτων με βοηθά να προγραμματίζω τα έξοδα του νοικοκυριού. Οι λίστες ελέγχου μου διατηρούν την εργασία, τον εθελοντισμό και τις κλήσεις μου προς τα παιδιά οργανωμένες.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να διαχειρίζομαι καθήκοντα και ευθύνες στην εργασία ή ως εθελοντής;



«Χρησιμοποιώ το μαγείρεμα σε παρτίδες και την μερίδα στο σπίτι, ώστε τα γεύματα να διαρκούν όλη την εβδομάδα. Ο προϋπολογισμός που εφαρμόζω για τις ενοριακές εκδηλώσεις συγκέντρωσης χρημάτων με βοηθά να προγραμματίζω τα έξοδα του νοικοκυριού. Οι λίστες ελέγχου μου διατηρούν την εργασία, τον εθελοντισμό και τις κλήσεις μου προς τα παιδιά οργανωμένες.»



«Κάθε δουλειά ή εθελοντική εμπειρία —ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλη ή μικρή είναι— έχει διαμορφώσει αυτό που είσαι σήμερα. Να είσαι περήφανη για όλους τους ρόλους που έχεις αναλάβει. Είτε εργάστηκες στην πατρίδα σου, είτε έκανες εθελοντισμό στη νέα σου κοινότητα, είτε εξισορροπούσες πολλαπλές ευθύνες, κάθε εμπειρία έχει σημασία. Έχεις μάθει περισσότερα από όσα νομίζεις!»



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΜΟΥ

Δραστηριότητες στο νοικοκυριό μου

Οι οικιακές δραστηριότητες αποτελούν σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής. Η διαχείριση ενός σπιτιού απαιτεί δεξιότητες σχεδιασμού, οργάνωσης και επίλυσης προβλημάτων. Είτε ζείτε μόνες είτε με άλλους, η διαχείριση ενός νοικοκυριού περιλαμβάνει διάφορες ευθύνες που συχνά περνούν απαρατήρητες, αλλά είναι πολύτιμες και μεταβιβάσιμες δεξιότητες. Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναλογιστείτε τις εργασίες που εκτελείτε στο σπίτι και να αναγνωρίσετε τις δεξιότητες που έχετε αναπτύξει μέσω αυτών.

Ακόμα κι αν έχετε μοιραστεί ευθύνες με μέλη της οικογένειας, συγκατοίκους ή άλλους, η δική σας συμβολή έχει σημασία. Σκεφτείτε τα καθήκοντα που έχετε αναλάβει σε διαφορετικές περιόδους της ζωής σας — πριν και μετά τη μετανάστευση, μόνοι ή μαζί με άλλους.



Η διαχείριση ενός νοικοκυριού περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές ευθύνες—είτε κάνετε τα πάντα μόνες σας είτε μοιράζεστε εργασίες με άλλους. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι φροντίζετε τακτικά στο σπίτι σας. Ποιες είναι οι καθημερινές σας ευθύνες; Υπάρχουν δραστηριότητες που κάνετε εδώ και πολύ καιρό; Αυτή η αναστοχασμός μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε πόσα ήδη καταφέρνετε στην καθημερινή σας ζωή.

Οικιακή Δραστηριότητα	Συχνότητα: Καθημερινά/ τακτικά/ σπάνια	Διάρκεια: (ξεκίνησε πρόσφατα / λίγοι μήνες / αρκετά χρόνια / σταμάτησε)	Ποιος συμμετείχε;
Προετοιμασία πρωινού	Καθημερινά	Αρκετά χρόνια	Εγώ, μερικές φορές παιδιά
Καθαρισμός του σπιτιού	Τακτικά	Αρκετά χρόνια	Εγώ
Ψώνια παντοπωλείου	Τακτικά	Αρκετά χρόνια	Εγώ
Βοήθεια παιδιών με τις εργασίες για το σπίτι	Καθημερινά	Λίγοι μήνες (από τότε που ξεκίνησαν το σχολείο)	Εγώ, παιδιά
Διαχείριση του οικογενειακού προϋπολογισμού	Τακτικά	Αρκετά χρόνια	Εγώ
Οργάνωση σχολικών εγγράφων και ραντεβού	Σπάνια (μία φορά το μήνα)	Λίγοι μήνες (νέο σχολικό σύστημα)	Εγώ



Αναλογίζομαι τις Ευθύνες και την Οργάνωσή μου στο Νοικοκυριό



Πώς μπορώ να προγραμματίσω και να ιεραρχήσω τις δουλειές του σπιτιού; Ακολουθώ μια ρουτίνα ή προσαρμόζομαι ανάλογα με την ημέρα;

Συνήθως ακολουθώ μια ρουτίνα, ειδικά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, όταν πρέπει να εξισορροπήσω την εργασία μου στο παντοπωλείο και τη φροντίδα των παιδιών μου. Αλλά μερικές φορές, όταν προκύπτουν πράγματα — όπως το να αρρωστήσει ένα από τα παιδιά μου — πρέπει να αλλάξω τα σχέδιά μου και να προσαρμοστώ.

Έχουν αλλάξει οι ευθύνες μου στο σπίτι με την πάροδο του χρόνου (για παράδειγμα, μετά από μετακόμιση, οικογενειακές αλλαγές ή εργασία εκτός σπιτιού);

Ναι, έχουν αλλάξει πολύ. Πίσω στο Μάλι, μοιραζόμουν τις περισσότερες δουλειές με τη μητέρα και τις αδερφές μου. Από τότε που μετακόμισα εδώ, έπρεπε να φροντίζω τα πάντα μόνη μου. Με την πάροδο του χρόνου, άρχισα να εμπλέγω και τα μεγαλύτερα παιδιά μου για να βοηθήσουν λίγο.

Τα φροντίζω όλα μόνη μου ή μοιράζομαι τις δουλειές του σπιτιού με άλλους;

Κυρίως, κάνω τα πάντα μόνη μου, αλλά έχω μάθει στα παιδιά μου να βοηθούν σε μικρά πράγματα, όπως το να τακτοποιούν τα δωμάτιά τους ή να στρώνουν το τραπέζι. Μερικές φορές είναι κουραστικό, αλλά είμαι περήφανη που μπορώ να διαχειριστώ το σπίτι μας.



Πώς μπορώ να προγραμματίσω και να ιεραρχήσω τις δουλειές του σπιτιού; Ακολουθώ μια ρουτίνα ή προσαρμόζομαι ανάλογα με την ημέρα;

Σχεδιάζω το πρόγραμμά μου με βάση τη βάρδια μου. Μετά τις νυχτερινές βάρδιες κοιμάμαι πρώτα και μετά κάνω μόνο μικρές δουλειές. Τις ημέρες ανάπαυσης μαγειρεύω απλά γεύματα για δύο-τρεις ημέρες και καθαρίζω. Στα μέσα της εβδομάδας γράφω μια λίστα με τα ψώνια στην τοπική γλώσσα. Οι λογαριασμοί και τα εμβάσματα γίνονται ένα συγκεκριμένο βράδυ. Αν αλλάξει μια βάρδια, προσαρμόζω το πρόγραμμα.

Έχουν αλλάξει οι ευθύνες μου στο σπίτι με την πάροδο του χρόνου (για παράδειγμα, μετά από μετακόμιση, οικογενειακές αλλαγές ή εργασία εκτός σπιτιού);

Ναι. Πίσω στην πατρίδα μοιραζόμασταν πολλές δουλειές με την οικογένεια. Από τότε που μετανάστευσα —και με τον άντρα μου στη θάλασσα— τα καταφέρνω όλα μόνη μου. Η νυχτερινή εργασία με έμαθε να προστατεύω τον ύπνο μου, να κατανέμω τις δουλειές μέσα στην εβδομάδα και να προσθέτω μια σταθερή «ώρα γραφειοκρατίας» για έγγραφα και μελέτη.

Τα φροντίζω όλα μόνος μου ή μοιράζομαι τις δουλειές του σπιτιού με άλλους;

Το χειρίζομαι μόνη μου. Μερικές φορές ένας γείτονας μου αλλάζει ένα γεύμα και ένας συνάδελφος μου υπενθυμίζει μια προθεσμία, αλλά μέρα με τη μέρα είναι δική μου ευθύνη. Μπορεί να είναι δύσκολο, όμως με τις ρουτίνες κρατάω το σπίτι σε λειτουργία και στηρίζω την οικογένειά μου από μακριά.

- Πώς μπορώ να προγραμματίσω και να ιεραρχήσω τις δουλειές του σπιτιού; Ακολουθώ μια ρουτίνα ή προσαρμόζομαι ανάλογα με την ημέρα;
 - Έχουν αλλάξει οι ευθύνες μου στο σπίτι με την πάροδο του χρόνου (για παράδειγμα, μετά από μετακόμιση, οικογενειακές αλλαγές ή εργασία εκτός σπιτιού);
 - Τα φροντίζω όλα μόνη μου ή μοιράζομαι τις δουλειές του σπιτιού με άλλους;
- Αν χειρίζομαι τα πάντα μόνη μου, πώς νιώθω που αναλαμβάνω όλη την ευθύνη;
- Αν κάνω κοινή χρήση εργασιών, πώς μου φαίνεται αυτή η κατανομή;



Αναλογίζομαι τις οικιακές δραστηριότητες:



Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι το νοικοκυριό μου, τι θα ήταν αυτό;

«Θα έβαζα ένα σταθερό παράθυρο ησυχίας μετά από κάθε νυχτερινή βάρδια (τηλέφωνο σε αθόρυβη λειτουργία, στόρια συσκότισης) και θα ετοιμάζα ένα γεύμα σε αργή κουζίνα πριν από τη δουλειά. Θέλω επίσης να μετατρέψω τους λογαριασμούς και το μηνιαίο εμβάσμα μου σε προγραμματισμένες πληρωμές, ώστε να συσσωρεύονται λιγότερες δουλειές».

Τι μου δίνει ενέργεια όταν διαχειρίζομαι το σπίτι μου και τι την καταναλώνει;

«Ενέργεια: ένα 10λεπτο τέντωμα, μια σύντομη βόλτα στο φως της ημέρας μετά την τελευταία βάρδια και μια φωνητική σημείωση από το παιδί μου. Αποχέτευση: θορυβώδη πρωινά όταν προσπαθώ να κοιμηθώ και απροσδόκητες διοικητικές εργασίες που χρειάζονται προσωπικές επισκέψεις.»

Υπάρχει κάποια οικιακή εργασία ή ρουτίνα που με κάνει να νιώθω ιδιαίτερα περήφανος ή επιτυχημένος; Γιατί;

«Έστησα ένα ράφι στο ψυγείο όπου θα ξυπνήσω —με ετικέτες κουτιών στην τοπική γλώσσα με απλά γεύματα και φρούτα— και έναν φάκελο με τα έγγραφα αναγνώρισής μου. Με κρατάει χορτάτη, ξεκούραστη και σε καλό δρόμο ακόμα και όταν αλλάζει το πρόγραμμα σπουδών.»



Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι το νοικοκυριό μου, τι θα ήταν αυτό;

«Θα ήθελα να σχεδιάζω τα γεύματά μου εκ των προτέρων αντί να αποφασίζω την τελευταία στιγμή. Μερικές φορές νιώθω αγχωτικό όταν συνειδητοποιώ ότι ξέχασα να αγοράσω κάτι σημαντικό.»

Τι μου δίνει ενέργεια όταν διαχειρίζομαι το σπίτι μου και τι την καταναλώνει;

«Νιώθω γεμάτη ενέργεια όταν οργανώνω τα πράγματα και τα βλέπω όλα καθαρά και τακτοποιημένα. Μου δίνει μια αίσθηση ελέγχου και ηρεμίας. Αλλά το συνεχές πλύσιμο και καθάρισμα μετά από όλους μπορεί να είναι κουραστικό, ειδικά όταν κανείς δεν παρατηρεί την προσπάθεια.»

Υπάρχει κάποια οικιακή εργασία ή ρουτίνα που με κάνει να νιώθω ιδιαίτερα περήφανος ή επιτυχημένος; Γιατί;

«Είμαι περήφανη για το πώς δημιούργησα μια γωνιά μελέτης για τα παιδιά μου. Είναι φωτεινή, οργανωμένη και λατρεύουν να κάνουν τις εργασίες τους εκεί. Με κάνει να νιώθω ότι υποστηρίζω την εκπαίδευσή τους με ουσιαστικό τρόπο.»

- Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι το νοικοκυριό μου, τι θα ήταν αυτό;
- Τι μου δίνει ενέργεια όταν διαχειρίζομαι το σπίτι μου και τι την καταναλώνει;
- Υπάρχει κάποια οικιακή εργασία ή ρουτίνα που με κάνει να νιώθω ιδιαίτερα περήφανη ή επιτυχημένη; Γιατί;



Μέθοδος 4 βημάτων:

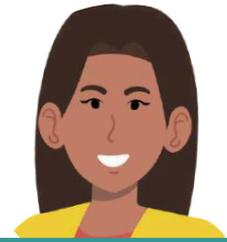
Αυτή η μέθοδος τεσσάρων βημάτων σας βοηθά να αναλογιστείτε τις δραστηριότητες και ευθύνες του σπιτιού σας, να αναγνωρίσετε τις δεξιότητές σας και να κατανοήσετε την αξία τους. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να δομήσετε τον αναστοχασμό σας.



Διαχείριση του νοικοκυριού της Κλάρας

Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός δραστηριότητας	Οργάνωση των οικιακών εργασιών και διαχείριση των καθημερινών εργασιών της οικογένειας.
Βήμα 2: Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Σχεδιάζω και οργάνω τις δουλειές του σπιτιού για να διασφαλίσω ότι όλα θα κυλούσαν ομαλά.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Κάθε Κυριακή, έφτιαχνα ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για γεύματα, καθάρισμα και ραντεβού. Ετοίμαζα λίστες με ψώνια, διαχειριζόμουν τον προϋπολογισμό για τα ψώνια και φρόντιζα ο γιος μου να έχει όλα όσα χρειαζόταν για το σχολείο. Επίσης, διαχειριζόμουν τις επισκευές και τη συντήρηση στο σπίτι μας επικοινωνώντας με παρόχους υπηρεσιών.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω;</p> <ul style="list-style-type: none">– Μπορώ να οργάνω και να ιεραρχώ τις καθημερινές και εβδομαδιαίες δουλειές του σπιτιού.– Μπορώ να διαχειρίζομαι έναν οικογενειακό προϋπολογισμό και να ψωνίζω αποτελεσματικά.– Μπορώ να επικοινωνώ με παρόχους υπηρεσιών και να οργανώνω επισκευές. <p>Τι έμαθα;</p> <ul style="list-style-type: none">– Έμαθα να δημιουργώ αποτελεσματικές ρουτίνες που βοηθούν στη μείωση του στρες.– Έμαθα πώς να διαχειρίζομαι τα χρήματα προσεκτικά και να παίρνω τεκμηριωμένες αποφάσεις.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Β – Μπορώ να δημιουργήσω ένα εβδομαδιαίο σχέδιο για το σπίτι – Οργάνωση σπιτιού για την οικογένειά μου.</p> <p>Επίπεδο Β – Μπορώ να διαχειρίζομαι έναν οικογενειακό προϋπολογισμό – Ψώνια παντοπωλείου και πληρωμές λογαριασμών.</p> <p>Επίπεδο Γ – Μπορώ να επικοινωνώ και να συντονίζομαι με εξωτερικούς παρόχους υπηρεσιών – Οργάνωση επισκευών σπιτιού ή σχολικών θεμάτων.</p>

Μάριελ – Διευθύνω το νοικοκυριό μου σε νυχτερινές βάρδιες



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός δραστηριότητας	Προγραμματισμός εβδομαδιαίων γευμάτων, λογαριασμών και εμβασμάτων γύρω από μια εναλλασσόμενη νυχτερινή βάρδια
Βήμα 2: Περιγραφή Δραστηριότητας	ΤΙ ΕΚΑΝΑ; Χτίζοντας μια εβδομαδιαία ρουτίνα. ΠΟΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΚΑΝΑ; Έλεγξα το πρόγραμμά μου, όρισα χρονικά διαστήματα ύπνου, σχεδίασα απλά γεύματα, έγραψα λίστες με ψώνια στην τοπική γλώσσα, έλεγξα τις πληροφορίες για τα συστατικά, μαγείρεψα σε παρτίδες, όρισα υπενθυμίσεις για λογαριασμούς και εμβάσματα και επανεξέτασα τις εργασίες μετά την ώρα της χορωδίας ή της μελέτης.
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ; Δώστε προτεραιότητες υπό κόπωση, διαχειριστείτε έναν προϋπολογισμό με εμβάσματα, γράψτε σαφείς λίστες στην τοπική γλώσσα και διατηρήστε τα έγγραφα σε τάξη. ΤΙ ΕΜΑΘΑ; Να έχω τον ρυθμό μου, να προσαρμόζω τα σχέδιά μου όταν αλλάζουν οι βάρδιες και να έχω έτοιμα τα απαραίτητα για να αποφύγω το άγχος της τελευταίας στιγμής.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	ΕΠΙΠΕΔΟ Β: Σχεδιάστε και διατηρήστε ανεξάρτητα τις εβδομαδιαίες οικιακές σας ρουτίνες – προετοιμασία γευμάτων, καθάρισμα μπλοκ, λογαριασμούς και εμβάσματα. ΕΠΙΠΕΔΟ Γ: Βελτιστοποιήστε τις ρουτίνες υπό εναλλασσόμενες βάρδιες και περιορισμούς ζώνης ώρας – προσαρμόστε τα χρονοδιαγράμματα, αποτρέψτε τις απωλεσθείσες πληρωμές και διατηρήστε την απόδοση κατά τη διάρκεια των εβδομάδων.

Φατού Εξισορροπώντας τις Ευθύνες του Νοικοκυριού και της Επιχείρησης



Βήμα	Καθέκαστα
Βήμα 1: Προσδιορισμός δραστηριότητας	Διαχείριση των οικιακών υποχρεώσεων ενώ παράλληλα διαχειρίζομαι τον μικρό μου πάγκο με τα παντοπωλεία.
Βήμα 2: Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Κάθε μέρα, ξυπνούσα νωρίς για να ετοιμάσω το πρωινό και να ετοιμάσω τα παιδιά μου για το σχολείο. Αφού έφευγαν, καθάριζα το σπίτι και ετοιμάζα το μεσημεριανό πριν πάω στο παντοπωλείο μου.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Δημιούργησα μια καθημερινή ρουτίνα που με βοήθησε να εξισορροπήσω τις επαγγελματικές και τις οικιακές μου υποχρεώσεις. Τα βράδια, βοηθούσα τα παιδιά μου με τις σχολικές τους εργασίες και ετοιμάζα το δείπνο. Επίσης, ενθάρρυνα τα μεγαλύτερα παιδιά μου να βοηθούν σε απλές οικιακές εργασίες.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω;</p> <ul style="list-style-type: none">– Μπορώ να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου αποτελεσματικά και να κάνω πολλά πράγματα ταυτόχρονα.– Μπορώ να εξισορροπώ τις οικογενειακές ανάγκες με τις επαγγελματικές ευθύνες.– Μπορώ να οργανώνω καθημερινές ρουτίνες που περιλαμβάνουν τόσο την επαγγελματική όσο και την οικογενειακή ζωή. <p>Τι έμαθα;</p> <ul style="list-style-type: none">– Έμαθα πώς να κάνω σχέδια εκ των προτέρων και να παραμένω ευέλικτος.– Ανέπτυξα ανθεκτικότητα και την ικανότητα να συνεχίζω ακόμα και όταν τα πράγματα έμοιαζαν δύσκολα.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Α – Μπορώ να διαχειρίζομαι τις οικιακές εργασίες ενώ παράλληλα εξισορροπώ άλλες ευθύνες – το μαγείρεμα, το καθάρισμα και τη φροντίδα των παιδιών μου παράλληλα με τη λειτουργία του πάγκου με τα ψώνια.</p> <p>Επίπεδο Β – Μπορώ να σχεδιάζω και να οργανώνω την ημέρα μου αποτελεσματικά – Αφιερώνοντας χρόνο τόσο για τις οικογενειακές ανάγκες όσο και για τις επαγγελματικές μου υποχρεώσεις.</p> <p>Επίπεδο Γ – Μπορώ να διδάξω σε άλλους πώς να οργανώνουν τις οικιακές εργασίες – Εμπλέκω τα παιδιά μου στις οικιακές εργασίες και διδάσκοντάς τους την υπευθυνότητα.</p>

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Αναλογισμός:

Σκεφτείτε πώς οι εργασίες και οι ευθύνες που διαχειρίζεστε στο σπίτι επηρεάζουν άλλους τομείς της ζωής σας. Σκεφτείτε την ικανότητά σας να οργανώνετε και να αναλαμβάνετε τον έλεγχο του νοικοκυριού σας — και πώς αυτές οι δεξιότητες θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες αλλού.

- Έχω χρησιμοποιήσει με επιτυχία δεξιότητες από την οργάνωση και τη διαχείριση του νοικοκυριού μου σε άλλους τομείς της ζωής μου;



«Χρησιμοποιώ το ίδιο εβδομαδιαίο πρόγραμμα που κάνω για τα γεύματα και τα ραντεβού για να προγραμματίζω τα τμήματα μελέτης και να διατηρώ την προετοιμασία για τις εξετάσεις σε καλό δρόμο. Οι λίστες (checklists) στο σπίτι μου βοηθούν με τις παραδόσεις των φοιτητών και τις σημειώσεις των ασθενών, και ο τρόπος που οργανώνω τα έγγραφα του σχολείου και των επισκευών με βοηθά να διαχειρίζομαι τα έγγραφα αναγνώρισης.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να οργανώνω και να διαχειρίζομαι το νοικοκυριό μου;



«Νιώθω ήρεμη όταν κάνω σχέδια εκ των προτέρων και κάνω ανασκόπηση της ημέρας σε σύντομα βήματα. Αν αλλάξουν κάποια βάρδια ή οι ανάγκες του παιδιού μου, επαναπροσδιορίζω τις προτεραιότητές μου και συνεχίζω. Αυτό μου δίνει αυτοπεποίθηση ότι μπορώ να συνεχίσω το σπίτι μας να λειτουργεί και να προχωράω προς τις εξετάσεις αδειοδότησης.»



«Η διαχείριση ενός νοικοκυριού απαιτεί αφοσίωση, υπομονή και επιδεξιότητα. Είτε χειρίζεστε τα πάντα μόνοι σας είτε μοιράζετε εργασίες με άλλους, οι προσπάθειές σας έχουν σημασία. Οι ικανότητες που χρησιμοποιείτε στο σπίτι - σχεδιασμός, οργάνωση, φροντίδα - είναι δυνατά σημεία που σας στηρίζουν σε πολλούς τομείς της ζωής. Να είστε περήφανες για όσα καταφέρνετε κάθε μέρα!»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι Οικογενειακές μου Δραστηριότητες

Η οικογενειακή ζωή αποτελεί σημαντικό μέρος των εμπειριών πολλών ανθρώπων. Είτε ζουν με έναν σύντροφο, παιδιά, γονείς, αδέρφια ή με την ευρύτερη οικογένεια, οι ευθύνες και οι αλληλεπιδράσεις μέσα σε μια οικογένεια διαμορφώνουν πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής. Αυτές οι εμπειρίες περιλαμβάνουν την επικοινωνία, την οργάνωση, τη φροντίδα και τη συναισθηματική υποστήριξη.

Εάν έχετε μέλη της οικογένειάς σας σε άλλη χώρα, οι οικογενειακές σας δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν την επικοινωνία μαζί τους, τη διαχείριση ευθυνών σε απόσταση ή την αντιμετώπιση πολιτισμικών διαφορών στις οικογενειακές προσδοκίες. Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναλογιστείτε τον ρόλο σας μέσα στην οικογένειά σας και τις δεξιότητες που χρησιμοποιείτε σε αυτές τις δραστηριότητες.

- Τι σημαίνει για μένα η οικογένεια;



«Οικογένεια σημαίνει φροντίδα και σταθερότητα. Τα παιδιά μου και η μητέρα μου βρίσκονται στο επίκεντρο της ζωής μου, ακόμα και από απόσταση. Διατηρώ τις παραδόσεις μας - την προσευχή και το μαγείρεμα - επειδή μας κάνουν να νιώθουμε κοντά.»



- Ποιος είναι μέλος της οικογένειάς μου; Υπολογίζω και τους πιο στενούς μου φίλους ή άτομα από τη γειτονιά μου;



«Τα παιδιά μου και η γιαγιά τους στο Περού είναι η πιο κοντινή μου οικογένεια. Εδώ, δύο φίλοι από την εκκλησία και ένας ευγενικός γείτονας νιώθουν κι αυτοί σαν οικογένεια — με ελέγχουν, μοιραζόμαστε γεύματα και βοηθάμε ο ένας τον άλλον.»



- Υπάρχουν δεξιότητες, παραδόσεις ή αξίες που έχω μάθει από τους γονείς μου, τους παππούδες μου ή άλλα μέλη της οικογένειάς μου; (Για παράδειγμα: μαγειρική, αφήγηση ιστοριών, χειροτεχνίες, μουσική, οικογενειακές ρουτίνες ή τρόποι επίλυσης προβλημάτων.)



«Έμαθα να μαγειρεύω τις Κυριακές, να μοιράζομαι φαγητό με άλλους και να λέω το κομπολόι από τη μητέρα μου και τη γιαγιά μου. Με έμαθαν να παραμένω ήρεμη, να κάνω ένα απλό σχέδιο και να λύνω προβλήματα βήμα προς βήμα.»



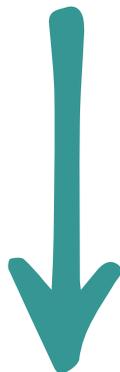
- Αν ναι, συνεχίζω να χρησιμοποιώ ή να μοιράζομαι αυτές τις δεξιότητες και τις παραδόσεις σήμερα; Γιατί είναι σημαντικές για μένα;



«Ναι. Μαγειρεύω τα παραδοσιακά μας πιάτα για εκδηλώσεις της ενορίας και στο σπίτι, και μερικές φορές δείχνω στους εθελοντές τις συνταγές μου. Η κοινή προσευχή μέσω τηλεφώνου με κρατάει κοντά στα παιδιά μου. Αυτές οι συνήθειες μας κάνουν να νιώθουμε συνδεδεμένοι, ακόμα και από απόσταση.»



Τώρα, σκεφτείτε τις συγκεκριμένες δραστηριότητες που κάνετε μέσα στην οικογένειά σας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τη διαχείριση του νοικοκυριού, τη φροντίδα των παιδιών, την υποστήριξη ηλικιωμένων μελών της οικογένειας, την οργάνωση οικογενειακών συγκεντρώσεων ή την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης.



Οικογενειακή Δραστηριότητα	Συχνότητα	Ποιος εμπλέκεται;
Βοήθεια των παιδιών μου με τις σχολικές τους εργασίες	Καθημερινά	Εγώ, τα παιδιά μου
Προετοιμασία οικογενειακών γευμάτων	Καθημερινά	Εγώ, μερικές φορές ο σύζυγός μου
Τηλεφωνήματα στους γονείς μου πίσω στο σπίτι	Κάθε εβδομάδα	Εγώ, οι γονείς μου, ο σύζυγός μου
Οργάνωση οικογενειακών εγγράφων (σχολείο, υγειονομική περίθαλψη)	Κάθε μήνα	Εγώ, μερικές φορές ο σύζυγός μου (συζητώντας)
Συναισθηματική στήριξη της αδερφής μου (από απόσταση)	Πάντα	Εγώ, αδερφή
Εορτασμοί οικογενειακών διακοπών	Πάντα	Εγώ, ο σύζυγός μου, τα παιδιά



Είναι κάποια από αυτές τις δραστηριότητες ιδιαίτερα σημαντική για εσάς; – Παρακαλώ σημειώστε την με ένα σταυρό ή σημειώστε την με περίγραμμα.

Οικογενειακή Δραστηριότητα	Συχνότητα	Ποιος εμπλέκεται;

Αναστοχασμός στις Οικογενειακές Δραστηριότητες

Πριν προχωρήσετε στον εντοπισμό και την ανάλυση των δραστηριοτήτων σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε την οικογενειακή σας ζωή.



Πώς έχουν αλλάξει οι οικογενειακές μου ευθύνες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου;

Ξεκίνησα βοηθώντας τη μητέρα μου με τα αδέρφια μου. Αργότερα, διαχειριζόμουν μόνη μου το νοικοκυριό μου. Από τότε που μετανάστευσα, έχω τις περισσότερες ευθύνες για τα παιδιά μας και την καθημερινή μας ζωή. Ο σύζυγός μου με στηρίζει, αλλά μερικές φορές χρειάζονται συζητήσεις για να βρεθεί μια ισορροπία, καθώς και οι δύο μεγαλώσαμε με διαφορετικές προσδοκίες για τους οικογενειακούς ρόλους.

Έχω αναλάβει διαφορετικούς ρόλους πριν και μετά τη μετανάστευση ή σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μου;

Πριν από τη μετανάστευση, οι εργασίες μοιράζονταν πιο παραδοσιακά μεταξύ εμού και του συζύγου μου. Από τότε που έφτασα εδώ, συχνά αναλαμβάνω την ηγεσία, ειδικά όταν ασχολούμαι με σχολεία, γραφεία και υπηρεσίες υγείας. Ο σύζυγός μου μερικές φορές δυσκολεύεται με τις νέες προσδοκίες, αλλά μαζί μαθαίνουμε να μοιράζουμε τις εργασίες πιο ισότιμα.

Τι μου αρέσει στον ρόλο μου στην οικογένεια; Υπάρχουν πτυχές που βρίσκω δύσκολες;

Μου αρέσει να βλέπω τα παιδιά μου πώς μεγαλώνουν και προσαρμόζονται. Μου δίνει δύναμη. Μερικές φορές, ωστόσο, είναι εξαντλητικό να οργανώνω συνεχώς τα πάντα και να πείθω τον άντρα μου να ασχολείται περισσότερο με τις καθημερινές εργασίες. Αλλά βλέπω μικρές αλλαγές και αυτό με κάνει να αισιοδοξώ.

- Πώς έχουν αλλάξει οι οικογενειακές μου ευθύνες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου;
- Έχω αναλάβει διαφορετικούς ρόλους πριν και μετά τη μετανάστευση ή σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μου;
- Τι μου αρέσει στον ρόλο μου στην οικογένεια; Υπάρχουν πτυχές που βρίσκω δύσκολες;



Στοχασμός στις Οικογενειακές Δραστηριότητες



Πώς νιώθω για τον ρόλο που παίζω αυτή τη στιγμή στην οικογένειά μου;

Νιώθω περήφανη που αποτελώ πηγή συναισθηματικής υποστήριξης για τη μικρότερη αδερφή μου, έστω και από απόσταση. Μιλάμε τακτικά και μου εμπιστεύεται τις ανησυχίες της.

Υπήρξαν στιγμές που οι οικογενειακές μου ευθύνες μου φάνηκαν ικανοποιητικές ή υπερβολικές; Τι τους έκανε να νιώθουν έτσι;

Ήταν πολύ ικανοποιητικό όταν βοήθησα την αδερφή μου να πάρει μια σημαντική απόφαση σχετικά με τις σπουδές της πίσω στην πατρίδα. Αλλά μερικές φορές είναι συντριπτικό να κουβαλάμε το συναισθηματικό βάρος και για τους δύο μας ενώ ζούμε μακριά.

Χρειάστηκε να αναλάβω νέους ρόλους στην οικογένειά μου λόγω αλλαγών στη ζωή μου, όπως η μετανάστευση ή ο χωρισμός από μέλη της οικογένειας; Πώς τα κατάφερα;

Από τότε που μετανάστευσα, έγινα το άτομο που διατηρεί επαφή με όλα τα μέλη της οικογένειας. Οργανώνω βιντεοκλήσεις και τους κρατάω όλους συνδεδεμένους. Στην αρχή ήταν δύσκολο, αλλά η δημιουργία μιας ρουτίνας με βοήθησε να τη διαχειριστώ καλύτερα.

- Πώς νιώθω για τον ρόλο που παίζω αυτή τη στιγμή στην οικογένειά μου;
- Υπήρξαν στιγμές που οι οικογενειακές μου ευθύνες μου φάνηκαν ικανοποιητικές ή υπερβολικές; Τι τους έκανε να νιώθουν έτσι;
- Χρειάστηκε να αναλάβω νέους ρόλους στην οικογένειά μου λόγω αλλαγών στη ζωή μου, όπως η μετανάστευση ή ο χωρισμός από μέλη της οικογένειας; Πώς τα κατάφερα;

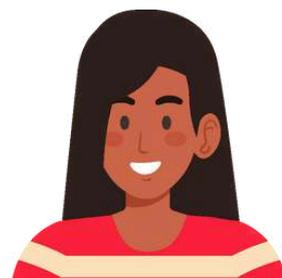


Αυτή η μέθοδος τεσσάρων βημάτων σας βοηθά να αναλογιστείτε τις οικογενειακές δραστηριότητες και υπευθυνότητες, να αναγνωρίσετε τις δεξιότητες σας και να εκτιμήσετε τι σημαίνουν για εσάς. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να δομήσετε τον αναστοχασμό σας. Μπορείτε επίσης να δείτε παραδείγματα από άλλες γυναίκες που πιθανό να σας εμπνεύσουν και να δείξουν πώς άλλες έχουν περιγράψει τις δικές τους εμπειρίες.



Βήμα	Λεπτομέρειες
<p>Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας</p>	<p>Φροντίζω τα μικρότερα αδέρφια μου και υποστηρίζω την εκπαίδευσή τους.</p>
<p>Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας</p>	<p>Τι έκανα; Βοηθούσα τα αδέρφια μου με τις σχολικές τους εργασίες, τους ετοίμαζα γεύματα και φρόντιζα να ακολουθούν ένα καθημερινό πρόγραμμα.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Δημιούργησα ένα πρόγραμμα που εξισορρόπησε το σχολείο, τις δουλειές του σπιτιού και τον ελεύθερο χρόνο. Τους υποστήριζα επίσης συναισθηματικά — ειδικά όταν είχαν προβλήματα στο σχολείο— ακούγοντάς τους και βοηθώντας τους να βρουν λύσεις.</p>
<p>Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν</p>	<p>Τι μπορώ να κάνω;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Μπορώ να οργανώνω τις καθημερινές μου δραστηριότητες και να διαχειρίζομαι πολλές ευθύνες ταυτόχρονα. – Μπορώ να καθοδηγήσω και να υποστηρίξω τη μάθηση στο σπίτι. – Μπορώ να προσφέρω συναισθηματική υποστήριξη και να βοηθήσω στην επίλυση συγκρούσεων. <p>Τι έμαθα;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Έμαθα να παραμένω ήρεμος/η υπό πίεση και να δίνω προτεραιότητα στις εργασίες. – Έμαθα πώς να υποστηρίζω τους άλλους σε μαθησιακές και συναισθηματικές καταστάσεις.
<p>Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου</p>	<p>Επίπεδο Α – Μπορώ να υποστηρίξω άλλους στη μάθησή τους – Βοηθώντας τα νεότερα μέλη της οικογένειας με τις εργασίες για το σπίτι.</p> <p>Επίπεδο Β – Μπορώ να οργανώνω την καθημερινή μου ρουτίνα και να διαχειρίζομαι εργασίες – Σχεδιασμός γευμάτων, χρόνου μάθησης και ελεύθερου χρόνου.</p> <p>Επίπεδο Γ – Μπορώ να δημιουργήσω ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον – Βοηθώντας τους άλλους να αισθάνονται ασφαλείς και να έχουν κίνητρο να μάθουν.</p>

Συντονισμός της οικογενειακής ζωής σε μεγάλες αποστάσεις



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Διατήρηση τακτικής επαφής και υποστήριξης για τα παιδιά μου σε όλες τις χώρες
Βήμα 2: Περιγραφή της Δραστηριότητας	Τι έκανα; Καθορισμός μιας ρουτίνας για να παραμένετε παρόντες από μακριά. Ποια βήματα έκανα; Σταθερές εβδομαδιαίες κλήσεις με τα παιδιά μου και τη γιαγιά μου, σύντομες φωνητικές σημειώσεις πριν από το σχολείο, προϋπολογισμός και αποστολή εμβασμάτων, έλεγχος των σχολικών αναγκών, προετοιμασία μικρών δεμάτων και φύλαξη αντιγράφων εγγράφων για επανένωση.
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	Τι μπορώ να κάνω; Σχεδιάστε σε διαφορετικές ζώνες ώρας, επικοινωνήστε με σαφήνεια, τηρήστε απλά αρχεία και διαχειριστείτε έναν περιορισμένο προϋπολογισμό. Τι έμαθα; Να διατηρείτε τις ρουτίνες, να εξηγείτε τις εργασίες με ευγενικό τρόπο και να λύνετε προβλήματα όταν αλλάζουν τα σχέδια.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	Επίπεδο Α – Διατηρήστε τακτική επαφή με την οικογένεια και κοινοποιήστε ενημερώσεις – κλήσεις, φωνητικά μηνύματα. Επίπεδο Β – Οργάνωση υποστήριξης από απόσταση – εμβάσματα, σχολικά είδη, απλά αρχεία. Επίπεδο Γ – Συντονισμός πολλαπλών βημάτων εργασιών για την επανένωση – χρονοδιαγράμματα, έγγραφα, παρακολούθηση.

Η Αμίνα υποστηρίζει την οικογένειά της κατά τη διάρκεια της μετάβασής τους



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Υποστήριξη των μελών της οικογένειάς μου στην προσαρμογή τους σε μια νέα χώρα.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Βοήθησα τα παιδιά μου και τον άντρα μου να προσαρμοστούν στη νέα μας ζωή.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Βρήκα σχολεία για τα παιδιά μου, τα υποστήριξα με τις εργασίες για το σπίτι και τους εξήγησα τα τοπικά έθιμα. Βοήθησα επίσης τον σύζυγό μου να εγγραφεί στην εργασία και στις υπηρεσίες υγείας. Συχνά έπρεπε να κάνω ερωτήσεις, να κλείνω ραντεβού και να κατανοώ επίσημα έγγραφα.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω;</p> <ul style="list-style-type: none">– Μπορώ να βοηθήσω άλλους να κατανοήσουν πώς λειτουργούν τα συστήματα σε μια νέα χώρα.– Μπορώ να επικοινωνώ με γραφεία και παρόχους υπηρεσιών.– Μπορώ να στηρίξω συναισθηματικά τα μέλη της οικογένειας κατά τη διάρκεια μεγάλων αλλαγών. <p>Τι έμαθα;</p> <ul style="list-style-type: none">– Έμαθα πώς να παραμένω οργανωμένη και να λύνω προβλήματα γρήγορα.– Απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη διαχείριση γραφειοκρατικών διαδικασιών και στην αντιμετώπιση νέων καταστάσεων.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Α – Μπορώ να υποστηρίξω άλλους στην προσαρμογή τους σε νέα περιβάλλοντα – Βοηθώντας την οικογένειά μου να κατανοήσει τα τοπικά συστήματα.</p> <p>Επίπεδο Β – Μπορώ να διαχειρίζομαι διοικητικές εργασίες – Οργάνωση ραντεβού, γραφειοκρατίας και παροχής υπηρεσιών.</p> <p>Επίπεδο Γ – Μπορώ να καθοδηγήσω άλλους στην προσαρμογή σε μια νέα κουλτούρα – Υποστηρίζοντας τους νεοφερμένους ώστε να νιώσουν περισσότερο σαν στο σπίτι τους.</p>

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Αντανάκλαση:

Σκεφτείτε πώς οι οικογενειακές σας εμπειρίες έχουν διαμορφώσει τις δεξιότητες και τα δυνατά σας σημεία. Σκεφτείτε αν αυτές οι εμπειρίες έχουν επηρεάσει άλλους τομείς της ζωής σας και ποιον ρόλο θα θέλατε να παίξετε στην οικογένειά σας στο μέλλον.

- Έχω χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες ή τα δυνατά σημεία που ανέπτυξα μέσω δραστηριοτήτων στην οικογενειακή μου ζωή σε άλλους τομείς της ζωής μου;



«Έμαθα να θέτω όρια και να αποκλιμακώνω τεταμένες καταστάσεις από δύσκολες εμπειρίες με την οικογένειά μου στο παρελθόν. Χρησιμοποιώ αυτές τις δεξιότητες τώρα για να καλωσορίζω τους νεοφερμένους στην θεατρική μας ομάδα, να διατηρώ τους ελέγχους με σεβασμό και να βοηθάω την ομάδα να αισθάνεται ασφαλής.»



- Τι θα ήθελα να ενισχύσω ή να αλλάξω στον ρόλο μου στην οικογένεια στο μέλλον;



«Θα τηρήσω σταθερά όρια με την οικογένειά μου. Αν νιώθω ασφαλής, θα επανασυνδεθώ σιγά σιγά με την αδερφή μου μέσω σύντομων ραντεβού. Διαφορετικά, θα επενδύσω την ενέργειά μου στην οικογένεια που έχω επιλέξει.»



«Οι οικογένειες και οι ρόλοι που έχουμε μέσα σε αυτές μπορεί να φαίνονται πολύ διαφορετικοί. Είτε έχετε εμπλακεί βαθιά είτε είστε πιο ανεξάρτητοι, οι εμπειρίες σας έχουν διαμορφώσει αυτό που είστε σήμερα. Να είστε περήφανες για το ταξίδι σας και τη δύναμη που σας έχει δώσει.»

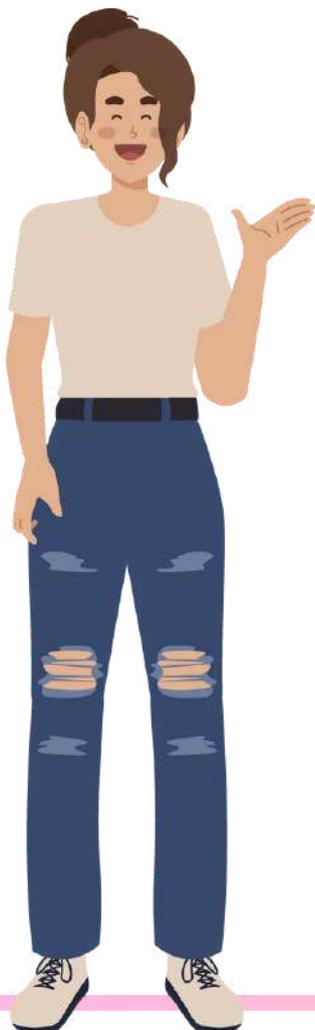


ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: ΧΟΜΠΙ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

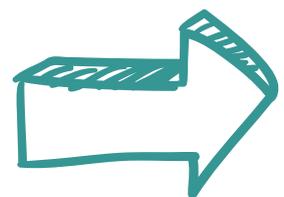
Χόμπι, Ενδιαφέροντα και Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου

Αυτό που κάνουμε στον ελεύθερο χρόνο μας συχνά λέει πολλά για το ποιοι είμαστε. Τα χόμπι και τα προσωπικά ενδιαφέροντα φέρνουν χαρά, ισορροπία και ένα αίσθημα ολοκλήρωσης στη ζωή. Προσφέρουν ευκαιρίες για χαλάρωση, δημιουργικότητα, σύνδεση με άλλους και μερικές φορές ακόμη και για να μάθετε νέα πράγματα χωρίς πίεση ή υποχρέωση. Είτε πρόκειται για κάτι που κάνετε από την παιδική σας ηλικία είτε για ένα νέο ενδιαφέρον που ανακαλύψατε πρόσφατα, αυτές οι δραστηριότητες διαμορφώνουν τις εμπειρίες σας και συμβάλλουν στην προσωπική σας ανάπτυξη.

Σε αυτήν την ενότητα, θα εξερευνήσετε τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας —είτε τα κάνετε μόνες σας είτε με άλλους— και πώς έχουν επηρεάσει τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την ευημερία σας. Μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι δραστηριότητες που θεωρείτε «απλώς για διασκέδαση» σας έχουν βοηθήσει να αναπτύξετε πολύτιμα δυνατά σημεία, όπως η δημιουργικότητα, η υπομονή ή η ομαδική εργασία. Ο αναστοχασμός πάνω σε αυτές τις εμπειρίες μπορεί επίσης να σας δείξει τι σας ενεργοποιεί και φέρνει ισορροπία στη ζωή σας.



Σκεφτείτε τι σας αρέσει να κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να είναι χαλαρωτικές, δημιουργικές, κοινωνικές ή να σας βοηθούν να μάθετε κάτι νέο. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να πάρετε μια επισκόπηση των χόμπι και των ενδιαφερόντων σας. (Παρακάτω θα βρείτε ένα παράδειγμα από τη Mariel)



Τα χόμπι μου / ο ελεύθερος χρόνος μου



Χόμπι / Δραστηριότητα Ελεύθερου Χρόνου	Συχνότητα (Καθημερινά / Εβδομαδιαία / Περιστασιακά)	Πόσο καιρό το κάνετε αυτό; (Καινούριο / Λίγους μήνες / Αρκετά χρόνια / Σταμάτησε)	Το κάνεις αυτό μόνη σου ή με άλλους; (Μόνη σου / Με την οικογένεια / Με φίλους / Σε ομάδα)
Ψάλλισμο με την ενοριακή χορωδία (πρόβες ή λειτουργίες)	Ανά δεκαπενθήμερο (επιτρέπεται η εκ περιτροπής)	Αρκετά χρόνια	Σε μια ομάδα
Μαγειρεύοντας απλές συνταγές στην τοπική γλώσσα	Τις ημέρες ανάπαυσης	Αρκετά χρόνια	Κυρίως μόνη· μερικές φορές με μια γειτόνισσα (ανταλλαγή γευμάτων)
Κάρτες για ιατρικό λεξιλόγιο	Μετά από ήσυχες νυχτερινές βάρδιες	Λίγους μήνες	Μόνη· μερικές φορές με έναν/μία συνάδελφο/η του/της θαλάμου
Τσάι μετά την Κυριακάτικη λειτουργία	Μηνιαία (όταν δεν είμαι σε υπηρεσία)	Πρόσφατα	Με έναν γειτόνισσες/ες ή φίλες/ους της χορωδίας
Χόμπι / Δραστηριότητα Ελεύθερου Χρόνου	Συχνότητα	Πόσο καιρό το κάνεις αυτό;	Το κάνεις αυτό μόνη σου ή με άλλους;

Αντανάκλαση:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας.

Σκεφτείτε πώς έχουν αποτελέσει μέρος της ζωής σας, πώς μπορεί να έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου και τι σημαίνουν για εσάς σήμερα.

- Πώς έχουν αλλάξει τα χόμπι ή τα ενδιαφέροντά μου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου (για παράδειγμα, πριν και μετά τη μετανάστευση);
- Τι μου αρέσει περισσότερο σε αυτές τις δραστηριότητες;
- Με έχουν βοηθήσει αυτά τα χόμπι να γνωρίσω νέους ανθρώπους ή να χτίσω δεσμούς;



Πώς έχουν αλλάξει τα χόμπι ή τα ενδιαφέροντά μου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου (για παράδειγμα, πριν και μετά τη μετανάστευση);

Μου άρεσε να τραγουδάω στο παρελθόν, αλλά μετά τη μετανάστευση, η χορωδία της ενορίας έγινε ένα μέρος στο οποίο ανήκω. Άρχισα επίσης να μαγειρεύω ακολουθώντας συνταγές στην τοπική γλώσσα για να εξασκώμαι και να χαλαρώνω μετά τις νυχτερινές βάρδιες.

Τι μου αρέσει περισσότερο σε αυτές τις δραστηριότητες;

Οι πρόβες της χορωδίας με βοηθούν να αναπνέω και να συγκεντρώνομαι. Η εκμάθηση αρμονιών μου δίνει ηρεμία. Το μαγείρεμα με μια σαφή συνταγή είναι σταθερό και διαχειρίσιμο τις ημέρες ανάπαυσης.

Με έχουν βοηθήσει αυτά τα χόμπι να γνωρίσω νέους ανθρώπους ή να χτίσω δεσμούς;

Ναι. Έκανα δύο στενούς φίλους στη χορωδία και γνώρισα μια γειτόνισσα με την οποία μαγειρεύουμε μερικές φορές. Στον κύκλο γλωσσών και στη δουλειά, ένας συνάδελφος κάνει πρόβα μαζί μου στα διαλείμματα. Ο κύκλος μου είναι μικρός, αλλά αξιόπιστος.



Αντανάκλαση:

Τώρα, ρίξτε μια πιο προσεκτική ματιά στο τι σημαίνουν για εσάς τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας.

Σκεφτείτε τον ρόλο που παίζουν στη ζωή σας — είτε σας δίνουν ενέργεια, είτε σας βοηθούν να ξεπεράσετε προκλήσεις, είτε σας επιτρέπουν να μάθετε κάτι καινούργιο. Αυτή η αναστοχασμός μπορεί να σας δείξει πόσο πολύ συμβάλλουν αυτές οι δραστηριότητες στην ευημερία και την προσωπική σας ανάπτυξη.

- Πώς με κάνουν να νιώθω τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου; Μου δίνουν ενέργεια, με βοηθούν να χαλαρώσω ή προσφέρουν κάτι άλλο;
- Με έχουν βοηθήσει τα χόμπι μου να αποκτήσω νέες δεξιότητες ή γνώσεις, ακόμα κι αν αυτή δεν ήταν η αρχική μου πρόθεση;
- Υπάρχουν στιγμές που τα χόμπι μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε δύσκολες στιγμές ή σε σημαντικές αλλαγές στη ζωή μου;
- Προτιμώ τα ατομικά χόμπι ή τις ομαδικές δραστηριότητες; Και γιατί;



Η σημασία των χόμπι και ενδιαφερόντων μου

Πώς με κάνουν να νιώθω τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου; Μου δίνουν ενέργεια, με βοηθούν να χαλαρώσω ή προσφέρουν κάτι άλλο;

Το ράψιμο με βοηθά να χαλαρώσω. Μετά από μια κουραστική μέρα στην αγορά, με ηρεμεί. Νιώθω περήφανη όταν ολοκληρώνω κάτι όμορφο με τα χέρια μου.

Με έχουν βοηθήσει τα χόμπι μου να αποκτήσω νέες δεξιότητες ή γνώσεις, ακόμα κι αν αυτή δεν ήταν η αρχική μου πρόθεση;

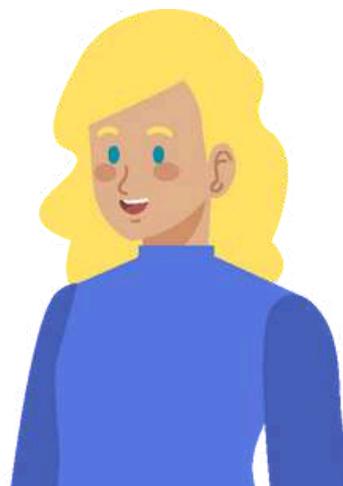
Ναι, έχω μάθει να είμαι πιο ακριβής και υπομονετικός. Ειδικά όταν έφτιαχνα παραδοσιακά μοτίβα του Μάλι, τα είχα σχεδόν ξεχάσει.

Υπάρχουν στιγμές που τα χόμπι μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε δύσκολες στιγμές ή σε σημαντικές αλλαγές στη ζωή μου;

Όταν πρωτοέφτασα στη νέα μου χώρα, το ράψιμο ήταν κάτι οικείο που με βοηθούσε να νιώθω προσγειωμένη. Με κρατούσε απασχολημένη όταν όλα τα άλλα ήταν αβέβαια.

Προτιμώ τα ατομικά χόμπι ή τις ομαδικές δραστηριότητες; Και γιατί;

Μου αρέσουν και τα δύο. Το ράψιμο μόνη μου μου δίνει ηρεμία και γαλήνη. Αλλά μου αρέσει να γνωρίζω άλλες γυναίκες στην ομάδα ραπτικής επειδή ανταλλάσσουμε ιδέες και μπορώ να μάθω καινούργια πράγματα.



Η σημασία των χόμπι και ενδιαφερόντων μου:

Πώς με κάνουν να νιώθω τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου; Μου δίνουν ενέργεια, με βοηθούν να χαλαρώσω ή προσφέρουν κάτι άλλο;

Η ζωγραφική με βοηθά να ηρεμώ μετά από βάρδιες και να επικεντρώνομαι σε ένα πράγμα. Νιώθω ήρεμη και ανανεωμένη όταν τελειώνω ένα μικρό έργο.

Με έχουν βοηθήσει τα χόμπι μου να αποκτήσω νέες δεξιότητες ή γνώσεις, ακόμα κι αν αυτή δεν ήταν η αρχική μου πρόθεση;

Ναι. Έχω βελτιώσει την παρατήρηση, την υπομονή και τη σύνθεση. Οι ομαδικές κριτικές με δίδαξαν να δίνω και να λαμβάνω σχόλια με σαφήνεια.

Υπάρχουν στιγμές που τα χόμπι μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε δύσκολες στιγμές ή σε σημαντικές αλλαγές στη ζωή μου;

Κατά τη διάρκεια της μετανάστευσης και ενώ περίμενα την αναγνώριση, σύντομες συνεδρίες ζωγραφικής έδωσαν δομή στην εβδομάδα μου και με κράτησαν προσγειωμένη.

Προτιμώ τα ατομικά χόμπι ή τις ομαδικές δραστηριότητες; Και γιατί;

Μου αρέσουν και τα δύο. Το ράψιμο μόνη μου μου δίνει ηρεμία και γαλήνη. Αλλά μου αρέσει να γνωρίζω άλλες γυναίκες στην ομάδα ραπτικής επειδή ανταλλάσσουμε ιδέες και μπορώ να μάθω καινούργια πράγματα.

Η σημασία των χόμπι και ενδιαφερόντων μου

- Πώς με κάνουν να νιώθω τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου; Μου δίνουν ενέργεια, με βοηθούν να χαλαρώσω ή προσφέρουν κάτι άλλο;
- Με έχουν βοηθήσει τα χόμπι μου να αποκτήσω νέες δεξιότητες ή γνώσεις, ακόμα κι αν αυτή δεν ήταν η αρχική μου πρόθεση;
- Υπάρχουν στιγμές που τα χόμπι μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε δύσκολες στιγμές ή σε σημαντικές αλλαγές στη ζωή μου;
- Προτιμώ τα ατομικά χόμπι ή τις ομαδικές δραστηριότητες; Και γιατί;



Έχω παρακολουθήσει ποτέ κάποιο μάθημα ή εργαστήριο που σχετίζεται με τα χόμπι μου;



Έχω παρακολουθήσει ποτέ κάποιο μάθημα ή εργαστήριο που σχετίζεται με τα χόμπι μου;

Ναι. Συμμετείχα σε ένα εργαστήριο ακρυλικών το Σαββατοκύριακο και σε μια σύντομη συνεδρία για κορνιζάρισμα και κρέμασμα. Και τα δύο με βοήθησαν να βελτιώσω την τεχνική και να παρουσιάσω τη δουλειά μου.

Έχω συμμετάσχει σε διαγωνισμούς, εκδηλώσεις ή εκθέσεις που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά μου;

Ναι. Παρουσίασα δύο έργα σε μια μικρή κοινοτική έκθεση και συμμετείχα σε μια ανοιχτή μέρα στούντιο με την καλλιτεχνική μου ομάδα. Μέχρι στιγμής δεν έχουν διεξαχθεί διαγωνισμοί.



Έχω παρακολουθήσει ποτέ κάποιο μάθημα ή εργαστήριο που σχετίζεται με τα χόμπι μου;

Ναι. Παρακολούθησα ένα εργαστήριο ραπτικής στο κοινοτικό κέντρο και μια σύντομη επαγγελματική συνεδρία για την τιμολόγηση και την παρουσίαση προϊόντων για τους πωλητές της αγοράς. Και τα δύο βελτίωσαν το φινιρίσμά μου και με βοήθησαν να ορίσω δίκαιες τιμές.

Έχω συμμετάσχει σε διαγωνισμούς, εκδηλώσεις ή εκθέσεις που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά μου;

Ναι. Έκανα επίδειξη και πώληση αντικειμένων σε μια κοινοτική αγορά χειροτεχνίας και παρουσίασα παραδοσιακές ενδυμασίες σε μια πολιτιστική ημέρα. Δεν έχουν διεξαχθεί ακόμη επίσημοι διαγωνισμοί.

- Έχω παρακολουθήσει ποτέ κάποιο μάθημα ή εργαστήριο που σχετίζεται με τα χόμπι μου;

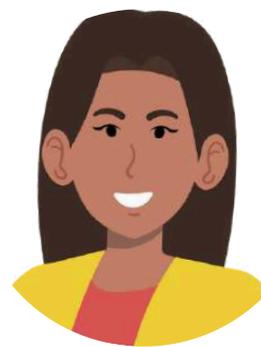


- Έχω συμμετάσχει σε διαγωνισμούς, εκδηλώσεις ή εκθέσεις που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά μου;



Τώρα που έχετε σκεφτεί τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας, ήρθε η ώρα να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά σε αυτό που πραγματικά κάνετε, πώς το κάνετε και τι έχετε αποκομίσει από αυτές τις δραστηριότητες. Η μέθοδος των τεσσάρων βημάτων σας βοηθά να εξερευνήσετε τις εμπειρίες σας με περισσότερες λεπτομέρειες.

Μέθοδος 4 βημάτων



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Τραγούδι σε ενοριακή χορωδία ως εβδομαδιαία ομαδική δραστηριότητα.
Βήμα 2: Περιγραφή της Δραστηριότητας	Τι έκανα; Πρόβες και εμφανίσεις με τη χορωδία. Ποια βήματα έκανα; Παρακολουθούσα τις πρόβες, ακολουθούσα τον μάεστρο, έκανα πρόβες στο σπίτι, ετοίμαζα στίχους στην τοπική γλώσσα, χρησιμοποιούσα ηχογραφήσεις για να μαθαίνω αρμονίες και εμφανιζόμουν σε λειτουργίες/κοινωνικές εκδηλώσεις.
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	Τι μπορώ να κάνω; Ακούω προσεκτικά, συνδυάζω τη φωνή μου, ακολουθώ τα σήματα, κρατάω τον χρόνο και μαθαίνω στίχους στην τοπική γλώσσα. Τι έμαθα; Ομαδική εργασία, συγκέντρωση υπό πίεση και καθαρή προφορά.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	Επίπεδο Β – Μάθετε ένα νέο κομμάτι χορωδίας με υποστήριξη – ακολουθήστε ηχογραφήσεις και μια διεύθυνση ενότητας- χρησιμοποιήστε υποδείξεις για εισόδους και αρμονίες. Επίπεδο Β – Πρόβα και αξιόπιστη εκτέλεση σε μικρή ομάδα – εκδηλώσεις κοινότητας, λειτουργίες. Επίπεδο Γ – Υποστηρίξτε την ενότητα μαθαίνοντας τα μέρη ανεξάρτητα και βοηθώντας τους νεοεισερχόμενους να προσαρμοστούν – πρόβες, άτυπη καθοδήγηση.

Μέθοδος 4 βημάτων



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Η ζωγραφική ως μια δημιουργική και χαλαρωτική δραστηριότητα.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	Τι έκανα; Από παιδί αγαπούσα το σχέδιο και τη ζωγραφική. Αφού μετακόμισα στη νέα μου χώρα, άρχισα ξανά να ζωγραφίζω ως τρόπο χαλάρωσης και έκφρασης. Ποια βήματα έκανα; Αγόρασα είδη τέχνης, πειραματίστηκα με διαφορετικές τεχνικές και έγινα μέλος μιας τοπικής ομάδας ζωγραφικής. Άρχισα επίσης να εκθέτω τα έργα τέχνης μου σε εκδηλώσεις της κοινότητας.
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να δημιουργήσω πίνακες χρησιμοποιώντας διαφορετικές τεχνικές. Τι έμαθα; Ανέπτυξα υπομονή, δημιουργικότητα και προσοχή στη λεπτομέρεια. Έμαθα επίσης πώς να μεταδίδω συναισθήματα μέσω της τέχνης.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	Επίπεδο Β – Μπορώ να εφαρμόσω διαφορετικές τεχνικές ζωγραφικής για να δημιουργήσω έργα τέχνης για προσωπική έκφραση Επίπεδο Β – Μπορώ να μοιραστώ την εργασία μου σε μια ομάδα και να συζητήσω τις τεχνικές μου – σε τοπικές ομάδες ζωγραφικής ή σε κοινοτικές εκδηλώσεις. Επίπεδο Γ – Μπορώ να βοηθήσω άλλους να εξερευνήσουν τη δημιουργική έκφραση μέσω της ζωγραφικής – ενθαρρύνοντας άλλους σε εργαστήρια ή άτυπες συγκεντρώσεις.

Μέθοδος 4 βημάτων



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Ράβω παραδοσιακά ρούχα για την οικογένεια και τους φίλους μου.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	Τι έκανα; Περνούσα αρκετά βράδια κάθε εβδομάδα σχεδιάζοντας και ράβοντας παραδοσιακές ενδυμασίες, συχνά για ειδικές περιστάσεις. Ποια βήματα έκανα; Διάλεγα υφάσματα, δημιούργησα σχέδια, έκοψα το ύφασμα, έραψα τα κομμάτια και πρόσθεσα διακοσμητικές λεπτομέρειες. Μερικές φορές προσάρμοζα τα σχέδια με βάση τις προτιμήσεις εκείνων για τους οποίους έραβα.
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να δημιουργήσω ρούχα από την αρχή και να προσαρμόσω σχέδια στις προσωπικές μου επιθυμίες. Τι έμαθα; Ανέπτυξα υπομονή, ακρίβεια και δημιουργικότητα. Έμαθα επίσης πώς να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου για να ολοκληρώνω παραγγελίες εντός χρονοδιαγράμματος.
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	Επίπεδο - Σε ποιες περιπτώσεις; Α - Μπορώ να ράβω απλά ρούχα μόνη μου – στο σπίτι για την οικογένεια και τους φίλους μου. Β - Μπορώ να δημιουργώ προσαρμοσμένα σχέδια και να τελειώνω ρούχα ανεξάρτητα – για ειδικές παραγγελίες ή εκδηλώσεις. Γ - Μπορώ να διδάξω σε άλλους πώς να ράβουν και να σχεδιάζουν ρούχα – σε ομάδες της κοινότητας ή σε εργαστήρια.

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Αντανάκλαση:

Σκεφτείτε τον ρόλο που παίζουν τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σας στη ζωή σας. Πώς έχουν υποστηρίξει την προσωπική σας ανάπτυξη και πώς νιώθετε που αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας και κάνετε πράγματα που σας αρέσουν;

- Μου έχουν φανεί χρήσιμες κάποιες από τις δεξιότητες ή τις ιδιότητες που χρησιμοποιώ στα χόμπι μου σε άλλους τομείς της ζωής;



«Χρησιμοποιώ την υπομονή και την προσοχή στη λεπτομέρεια από τη ζωγραφική στην προετοιμασία για τις εξετάσεις και στις κλινικές σημειώσεις. Το σκίτσο οξύνει την παρατήρηση, κάτι που βοηθά στην αξιολόγηση των ασθενών. Οι ομαδικές κριτικές με δίδαξαν να δίνω και να λαμβάνω σχόλια με ψυχραιμία.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να απολαμβάνω τον ελεύθερο χρόνο μου και να κάνω κάτι μόνο για τον εαυτό μου;



«Μαθαίνω να προστατεύω μικρά μπλοκ για βόλι χωρίς να νιώθω ενοχές. Ακόμα και τριάντα λεπτά με βοηθούν να επαναρυθμίσω τις εργασίες μου μετά από βάρδιες και να παραμένω παρακινημένος για τις εξετάσεις αδειοδότησης. Με ένα απλό σχέδιο, μπορώ να βρω χρόνο για τον εαυτό μου.»



«Είτε τα χόμπι σου σου φέρνουν χαρά, ηρεμία είτε σύνδεση, αποτελούν ένα πολύτιμο κομμάτι του εαυτού σου. Κάθε μικρή στιγμή που αφιερώνεις στον εαυτό σου έχει σημασία.»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ

Φροντίδα για τους Άλλους

Η φροντίδα των μελών της οικογένειας, των φίλων, των γειτόνων ή των μελών της κοινότητάς σας είναι ένα σημαντικό και συχνά αόρατο κομμάτι της ζωής. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν τη φροντίδα παιδιών, ηλικιωμένων συγγενών, ατόμων με ασθένειες ή αναπηρίες ή την προσφορά υποστήριξης σε άλλους που έχουν ανάγκη.

Η φροντίδα απαιτεί υπομονή, ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα και την ικανότητα διαχείρισης πολλών εργασιών ταυτόχρονα. Μερικές φορές περιλαμβάνει σωματική υποστήριξη, μερικές φορές συναισθηματική παρουσία και συχνά συνδυασμό και των δύο. Αυτοί οι ρόλοι μπορεί να είναι προσωρινοί ή μακροπρόθεσμοι και μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, ειδικά μετά από μετανάστευση ή μεταβατικές περιόδους ζωής.

Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναλογιστείτε τις εμπειρίες σας ως φροντιστής—τι έχετε κάνει, ποιον φροντίζατε και πώς αυτές οι εμπειρίες σας διαμόρφωσαν.



Ξεκινήστε σκεπτόμενοι τους ανθρώπους που έχετε φροντίσει και το είδος της υποστήριξης που παρείχατε. Αυτή μπορεί να είναι τακτική βοήθεια ή περιστασιακή υποστήριξη, στο σπίτι σας ή αλλού. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να έχετε μια επισκόπηση των δραστηριοτήτων φροντίδας σας. (Βρίσκετε επίσης ένα παράδειγμα από την Γιασμίν παρακάτω)



Δραστηριότητες Φροντίδας



Δραστηριότητα Φροντίδας	Συχνότητα (Καθημερινά / Τακτικά / Περιστασιακά)	Διάρκεια (Πρόσφατα ξεκίνησε / Λίγους μήνες / Αρκετά χρόνια / Διακόπηκε)	Ποιος συμμετείχε
Στηρίζοντας τον μικρότερο ξάδερφό μου με τις εργασίες για το σπίτι και τα γεύματα	Καθημερινά	Δύο χρόνια (πριν από τη μετανάστευση)	Ο ξάδερφός μου
Βοηθώντας τον ηλικιωμένο γείτονά μου με ψώνια και δουλειές	Τακτικά (δύο φορές την εβδομάδα)	Αρκετούς μήνες (μετά τη μετακόμιση)	Ο γείτονάς μου
Εθελοντισμός σε καταφύγιο ζώων (τάισμα και καθαρισμός)	Περιστασιακά	Αρκετά χρόνια (πριν και μετά τη μετανάστευση)	Προσωπικό καταφυγίου, άλλοι εθελοντές
Δραστηριότητα Φροντίδας	Συχνότητα (Καθημερινά / Τακτικά / Περιστασιακά)	Διάρκεια (Πρόσφατα ξεκίνησε / Λίγους μήνες / Αρκετά χρόνια / Διακόπηκε)	Ποιος συμμετείχε



Πριν ξεκινήσετε να απαριθμείτε και να αναλύετε τις εμπειρίες σας από τη φροντίδα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τον ρόλο σας στη φροντίδα των άλλων. Αυτή η αναστοχασμός σας βοηθά να κατανοήσετε πώς αυτές οι δραστηριότητες έχουν διαμορφώσει την καθημερινή σας ζωή και τις ευθύνες σας.



**Η Γιασμίν
Αναλογίζεται τον
Ρόλο της ως
Φροντίδα**

Πώς νιώθω για τον ρόλο μου ως φροντίστρια; Είμαι άνετη με τα καθήκοντα που αναλαμβάνω;

Νιώθω υπεύθυνη και φροντιστική, αλλά μερικές φορές δεν είμαι σίγουρη αν κάνω τα πράγματα με τον σωστό τρόπο. Θέλω να βοηθήσω, αλλά μπορεί να είναι κουραστικό.

Έχουν αυξηθεί ή αλλάξει οι ευθύνες μου ως προς τη φροντίδα με την πάροδο του χρόνου; Πώς νιώθω γι' αυτό;

Ναι, αφότου αρρώστησε η θεία μου, άρχισα να την επισκέπτομαι πιο συχνά. Πριν, βοηθούσα μόνο σε μικρά πράγματα. Τώρα, κάνω εγώ τα ψώνια της και οργανώνω τις επισκέψεις της στον γιατρό. Είναι περισσότερη δουλειά, αλλά θέλω να την στηρίξω.

Πώς μπορώ να εξισορροπήσω τη φροντίδα με άλλους τομείς της ζωής μου (εργασία, χόμπι, αυτοφροντίδα);

Δεν είναι πάντα εύκολο. Προσπαθώ να προγραμματίζω επισκέψεις στη θεία μου τις μέρες που δεν έχω θεατρική πρόβα. Μερικές φορές νιώθω ότι δεν έχω πολύ χρόνο για τον εαυτό μου.

Υπάρχουν εργασίες φροντίδας που μου αρέσουν ιδιαίτερα ή που μου φαίνονται σημαντικές; Ποιες από αυτές τις βρίσκω δύσκολες ή κουραστικές;

Μου αρέσει να μιλάω με τη θεία μου και να τη βλέπω να χαμογελάει όταν της φέρνω το αγαπημένο της φαγητό. Αλλά η διαχείριση των γραφειοκρατικών εργασιών και των ραντεβού της με κάνει νευρική επειδή φοβάμαι μήπως κάνω λάθη.

Ας σκεφτούμε τις εμπειρίες σας ως φροντίστρια

- Πώς νιώθω για τον ρόλο μου ως φροντίστρια; Είμαι άνετη με τα καθήκοντα που αναλαμβάνω;
- Ποιος με υποστηρίζει με τις εργασίες φροντίδας, αν υπάρχει κάποιος; Πώς με επηρεάζει αυτή η υποστήριξη (ή η έλλειψή της);
- Έχουν αυξηθεί ή αλλάξει οι ευθύνες μου ως προς τη φροντίδα με την πάροδο του χρόνου; Πώς νιώθω γι' αυτό;
- Πώς μπορώ να εξισορροπήσω τη φροντίδα με άλλους τομείς της ζωής μου (εργασία, χόμπι, αυτοφροντίδα);
- Υπάρχουν εργασίες φροντίδας που μου αρέσουν ιδιαίτερα ή που μου φαίνονται σημαντικές; Ποιες από αυτές τις βρίσκω δύσκολες ή κουραστικές;



Ας σκεφτούμε τις εμπειρίες σας ως φροντιστής

Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξετάσετε σε βάθος τις εμπειρίες σας ως προς τη φροντίδα. Σκεφτείτε τις στιγμές που ξεχώρισαν —είτε θετικές είτε δύσκολες— και πώς σας διαμόρφωσαν. Αυτή η αναστοχασμός μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι σημαίνει για εσάς η φροντίδα και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας.



Τι μου έχει διδάξει η φροντίδα για τον εαυτό μου;

Ενώ φρόντιζα τον ηλικιωμένο γείτονά μου για ένα μικρό χρονικό διάστημα, αυτό μου έδειξε ότι είμαι σταθερή και υπομονετική. Μπορώ να δημιουργήσω ηρεμία με απλές ρουτίνες - γεύματα στην ώρα τους, έναν τακτοποιημένο χώρο, μια καλή κουβέντα - και οι άνθρωποι χαλαρώνουν όταν νιώθουν ότι τους φροντίζουν.

Ποιος με υποστηρίζει με τις εργασίες φροντίδας, αν υπάρχει κάποιος; Πώς με επηρεάζει αυτή η υποστήριξη (ή η έλλειψή της);

Η ομάδα της ενορίας μοιράζεται τις επισκέψεις και διατηρεί ένα μικρό πρόγραμμα, και ένας γείτονας μερικές φορές ελέγχει την κυρία που υποστηρίζω. Αυτό ελαφρύνει το φορτίο. Όταν προσπαθώ να κάνω τα πάντα μόνη μου, κουράζομαι και ανησυχώ ότι θα ξεχάσω κάτι.

Υπήρξαν στιγμές που ένιωσα ιδιαίτερα περήφανη για τη φροντίδα μου; Τι έκανε αυτές τις στιγμές ξεχωριστές;

Ναι. Μετά από μια επέμβαση στο γόνατο, ο ηλικιωμένος γείτονάς μου έφαγε τα μαλακά γεύματα που ετοίμασα και άρχισε να ανακάμει τις δυνάμεις του. Το να ακούω τα παιδιά μου να λένε στην κυριακάτικη τηλεφωνική μας επικοινωνία ότι δοκίμασαν τη συνταγή μου με τη γιαγιά τους με έκανε επίσης περήφανο - φροντίζαμε ο ένας τον άλλον από απόσταση.

Έχω νιώσει ποτέ ότι με καταβάλλουν οι ευθύνες φροντίδας; Πώς διαχειρίστηκα αυτά τα συναισθήματα;

Ναι, όταν οι επισκέψεις, η δουλειά και τα έγγραφα στην τοπική γλώσσα έρχονταν ταυτόχρονα. Έφτιαξα μια σύντομη λίστα, ζήτησα από έναν εθελοντή της ενορίας να με επισκεφτεί μία φορά και ξεκουράστηκα. Η προσευχή και ένα ήσυχο φλιτζάνι τσάι με βοήθησαν να επαναφέρω τις δυνάμεις μου.

Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που νοιάζομαι για τους άλλους, τι θα ήταν αυτό; Γιατί;

Θα ετοίμαζα ένα απλό φυλλάδιο με οδηγίες στην τοπική γλώσσα για κάθε άτομο που βοηθάω — οικογενειακούς γνωστούς, κλινική, φαρμακείο— ώστε η υποστήριξη να συνεχίζεται ομαλά ακόμα κι αν είμαι στη δουλειά. Αυτό θα έδινε σε όλους μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Ας σκεφτούμε τις εμπειρίες σας ως φροντίστρια

- Τι μου έχει διδάξει η φροντίδα για τον εαυτό μου;
- Υπήρξαν στιγμές που ένιωσα ιδιαίτερα περήφανη για τη βοήθειά μου; Τι έκανε αυτές τις στιγμές ξεχωριστές;
- Έχω νιώσει ποτέ ότι με καταβάλλουν οι ευθύνες φροντίδας; Πώς διαχειρίστηκα αυτά τα συναισθήματα;
- Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που νοιάζομαι για τους άλλους, τι θα ήταν αυτό; Γιατί;



Μέθοδος 4 βημάτων



Τώρα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να επιλέξετε μια δραστηριότητα φροντίδας που σας φαίνεται σημαντική. Θα την εξερευνήσουμε πιο προσεκτικά χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των τεσσάρων βημάτων.

Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Υποστήριξη ενός ηλικιωμένου γείτονα με ψώνια και δουλειές μετά τη μετανάστευση.
Βήμα 2: Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Βοηθώντας έναν γείτονα στο κτίριό μου που έχει περιορισμένη κινητικότητα.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Ορίζαμε ένα εβδομαδιαίο check-in γύρω από τις πρόβες του θεάτρου, φτιάχναμε λίστες για ψώνια μαζί, αγοράζαμε τρόφιμα και φάρμακα, κουβαλούσαμε τσάντες στον επάνω όροφο, τακτοποιούσαμε την αλληλογραφία, τηλεφωνούσαμε στην κλινική για να επιβεβαιώσουμε ραντεβού και έμεναν για τσάι για να της κάνουν παρέα.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Να προσφέρω πρακτική βοήθεια, να οργανώσω μικρές εργασίες, επικοινωνείτε με σαφήνεια στην τοπική γλώσσα και να παρέχω ήρεμη συναισθηματική υποστήριξη.</p> <p>Τι έμαθα; Να προγραμματίζω τις επισκέψεις μου σύμφωνα με το πρόγραμμά μου, να κάνω σαφείς τηλεφωνικές κλήσεις προς τις υπηρεσίες και να τηρώ διακριτικά όρια κατά την παρουσία μου.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις; Α – Συνοδεύω κάποιον σε ραντεβού με υποστήριξη – Μπορεί να χρειαστώ βοήθεια με έντυπα ή μεταφορά. Β – Ανεξάρτητη διαχείριση εβδομαδιαίων θελημάτων και check-in – λίστες, ψώνια, παραλαβή φαρμάκων. Γ – Συντονισμός ενός απλού προγράμματος υποστήριξης με γείτονες/ φαρμακείο και ενημερώστε τα άτομα που είναι σε επαφή με άτομα έκτακτης ανάγκης.</p>

Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία της Ρόζας στη φροντίδα των άλλων



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Βοηθώντας έναν ηλικιωμένο γείτονα να αναρρώσει μετά από επέμβαση στο γόνατο
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Ρύθμιση ελαφριάς υποστήριξης για δύο εβδομάδες.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Συμφώνησε σε ένα απλό σχέδιο με την ενορία, την επισκεπτόταν δύο φορές την εβδομάδα, ετοίμαζε ελαφρά γεύματα, αγόραζε είδη παντοπωλείου, κανόνισε ταξί για την κλινική, κρατούσε ένα μικρό σημειωματάριο με τις ανάγκες της και τηλεφωνούσε στην κόρη της με σύντομες ενημερώσεις.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Σχεδιάστε μια βασική ρουτίνα φροντίδας, μεριδοποιήστε τα γεύματα με ασφάλεια, συντονιστείτε με τους εθελοντές, τηρήστε αρχεία και επικοινωνήστε ευγενικά.</p> <p>Τι έμαθα; Για να ρυθμίζετε τις επισκέψεις, να επιβεβαιώνετε τα ραντεβού και να ζητάτε βοήθεια νωρίς για έντυπα ή μεταφράσεις.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις;</p> <p>A - Συνοδεύω κάποιον σε ένα ραντεβού με υποστήριξη – Μπορεί να χρειαστώ βοήθεια με έντυπα στην τοπική γλώσσα.</p> <p>B - Συντονίστε ανεξάρτητα ένα μικρό πρόγραμμα γευμάτων και ένα πρόγραμμα γευμάτων – ψώνια, μερίδες, σημειώσεις.</p> <p>Γ - Οργανώστε με ασφάλεια την υποστήριξη πολλαπλών εβδομάδων και κοινοποιήστε σαφείς ενημερώσεις με την οικογένεια/ενορία, προσαρμόζοντας τα σχέδιά σας όταν αλλάζουν.</p>

Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία της Αμίνα στη φροντίδα των άλλων



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Υποστηρίζοντας την εκπαίδευση και την ευημερία των παιδιών μου κατά την προσαρμογή τους σε μια νέα χώρα.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Βοήθησα τα παιδιά μου να μεταβούν σε ένα νέο σχολικό σύστημα βοηθώντας τα με τις εργασίες για το σπίτι, διασφαλίζοντας ότι κατανοούσαν τα μαθήματα και διατηρώντας την επικοινωνία με τους δασκάλους. Υποστήριξα επίσης τη συναισθηματική τους ευεξία δημιουργώντας ένα αίσθημα σταθερότητας στο σπίτι.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Έμαθα για το τοπικό εκπαιδευτικό σύστημα, βοήθησα τα παιδιά μου να προσαρμοστούν σε μια νέα γλώσσα και ενθάρρυνα τη μάθησή τους μέσω πρόσθετων πόρων. Συμμετείχα επίσης σε σχολικές συναντήσεις και τα βοήθησα στην κοινωνική τους ένταξη.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να βοηθήσω τα παιδιά να προσαρμοστούν σε ένα νέο σχολικό περιβάλλον και να υποστηρίξω τη μάθησή τους.</p> <p>Τι έμαθα; Ανέπτυξα δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων, στην οργάνωση και στη συναισθηματική υποστήριξη. Βελτίωσα επίσης την ικανότητά μου να επικοινωνώ με εκπαιδευτικούς και να πλοηγούμαι σε σχολικά συστήματα.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις; A - Μπορώ να βοηθήσω τα παιδιά με τις σχολικές εργασίες και τη συναισθηματική υποστήριξη. B - Μπορώ να πλοηγηθώ στα σχολικά συστήματα και να επικοινωνήσω με τους εκπαιδευτικούς. Γ - Μπορώ να καθοδηγήσω άλλους ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να προσαρμοστούν σε ένα νέο μαθησιακό περιβάλλον.</p>

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Αντανάκλαση:

Πριν προχωρήσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι σημαίνει για εσάς η φροντίδα και πώς αυτές οι εμπειρίες έχουν διαμορφώσει διαφορετικούς τομείς της ζωής σας.

- Έχω χρησιμοποιήσει αυτές τις ικανότητες φροντίδας σε άλλους τομείς της ζωής μου — όπως η εργασία, οι φιλίες ή τα κοινωνικά περιβάλλοντα;



«Ναι. Έχοντας πλοηγηθεί η ίδια σε νέα συστήματα, γνωρίζω πόσο εύκολα η γρήγορη ή τεχνική γλώσσα δημιουργεί σύγχυση. Προτιμώ ήρεμες, απλές εξηγήσεις, οπότε με άλλες μετανάστριες αφιερώνω χρόνο, ελέγχω την κατανόηση και συμφωνώ μαζί για το επόμενο βήμα.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να υποστηρίζω και να φροντίζω τους άλλους;



«Νιώθω ικανή και σταθερή. Όταν τα πράγματα γίνονται περίπλοκα —ραντεβού, γραφειοκρατικές διαδικασίες ή δύσκολες συζητήσεις— παραμένω ήρεμη, θέτω σαφή όρια και ζητώ βοήθεια όταν χρειάζεται. Μαθαίνω επίσης να εξισορροπώ την υποστήριξη των άλλων με τη φροντίδα της δικής μου ενέργειας, ώστε να μπορώ να συνεχίσω.»



«Κάθε πράξη φροντίδας έχει σημασία — είτε μεγάλη είτε μικρή. Δείχνει τη δύναμή σας, την ενσυναίσθηση και τη δέσμευσή σας. Να είστε περήφανοι για όσα έχετε κάνει για τους άλλους και να θυμάστε να φροντίζετε και τον εαυτό σας.»



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΩΡΑ

Εμπειρίες Εγκατάστασης στη Νέα Χώρα

Η μετακόμιση σε μια νέα χώρα φέρνει πολλές αλλαγές—νέα περιβάλλοντα, διαφορετικούς πολιτισμικούς κανόνες, άγνωστα συστήματα και την πρόκληση της ανοικοδόμησης της ζωής κάποιου. Η διαδικασία της προσαρμογής και της προσαρμογής μπορεί να είναι συναρπαστική και ταυτόχρονα συντριπτική. Η εμπειρία προσαρμογής κάθε ατόμου είναι μοναδική, διαμορφωμένη από προσωπικές συνθήκες, διαθέσιμα δίκτυα υποστήριξης και ευκαιρίες για ένταξη.

Αυτή η ενότητα σας βοηθά να αναλογιστείτε τις εμπειρίες σας από την άφιξή σας και την προσαρμογή σας στη νέα σας χώρα. Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε και τις στρατηγικές που χρησιμοποιήσατε για να τις ξεπεράσετε, μπορείτε να αποκτήσετε πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα και το μαθησιακό σας ταξίδι.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να θυμηθείτε τις πρώτες μέρες και εβδομάδες σας στη νέα σας χώρα. Τι παρατηρήσατε;

- Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας πριν από τη μετακόμιση;



«Περίμενα να δουλέψω σκληρά και να ξεκινήσω κάτω από την εμπειρία μου, ενώ παράλληλα θα αποδείκνυα τον εαυτό μου. Η καθημερινή συζήτηση μπορεί να ήταν μια χαρά, αλλά οι κλινικοί και διοικητικοί όροι θα ήταν καινούργιοι — οπότε θα χρειαζόταν να μελετήσω. Περίμενα βαριά γραφειοκρατία, προσεκτικό προϋπολογισμό και αποστολή χρημάτων στο σπίτι. Ήλπιζα σε ένα σταθερό πρόγραμμα (χορωδία/μάθημα ξένων γλωσσών) και έναν συνάδελφο για να εξασκώμαι, και για να απαλύνω κάθε μοναξιά, κανόνισα τακτικές κλήσεις με τον άντρα και το παιδί μου και άρχισα να εξερευνώ τη νέα κουλτούρα μαγειρεύοντας με συνταγές στην τοπική γλώσσα.»



- Ποιες ήταν οι πρώτες μου εντυπώσεις όταν έφτασα στη νέα μου χώρα;



«Όταν έφτασα, παρατήρησα πολλές πινακίδες και έντυπα που δεν μπορούσα ακόμη να ακολουθήσω, νέες μάρκες στα καταστήματα και διαφορετικούς τρόπους για να κανονίσω ραντεβού για λειτουργίες. Στη δουλειά, στις παραδόσεις και στα έγγραφα χρησιμοποιήθηκαν συντομογραφίες που δεν γνώριζα. Κοντά στο διαμέρισμά μου είδα μια ενορία και έναν κοινοτικό πίνακα ανακοινώσεων με μια γλωσσική ομάδα, κάτι που μου έδωσε ένα σημείο για να ξεκινήσω.»



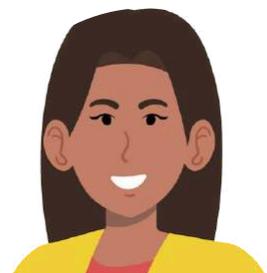
- Τι ήταν ιδιαίτερα δύσκολο για μένα στην αρχή;



«Ο ύπνος μετά τις νυχτερινές βάρδιες, ενώ τακτοποιούσα τα έγγραφα στέγασης, τραπεζών και υγείας, ήταν δύσκολος. Οι διαδικτυακές πύλες και οι φόρμες μου φάνηκαν άγνωστες και ανησυχούσα μήπως χάσω κάτι. Η κατανόηση της προφοράς και της γρήγορης ομιλίας στον χώρο εργασίας απαιτούσε χρόνο, οπότε άρχισα να σημειώνω βασικές φράσεις και συντομογραφίες. Έθεσα απλές ρουτίνες: ένα ήσυχο χρονικό διάστημα ανάπαυσης, ένα μικρό διοικητικό βήμα την ημέρα και εξάσκηση στη γλώσσα μέσω συνταγών και σύντομων συζητήσεων στη χορωδία και στη δουλειά.»



Σκεφτείτε τα πρώτα βήματα που κάνετε μετά την άφιξή σας στη νέα σας χώρα. Ποια πρακτικά πράγματα έπρεπε να φροντίσετε; Ποιος σας βοήθησε στην πορεία και τι χειριστήκατε μόνες σας; Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να καταγράψετε μερικές από αυτές τις εμπειρίες. (Παρακάτω θα βρείτε ένα παράδειγμα από τη Μάριελ)



Η εμπειρία της Μάριελ

Κατάσταση ή εμπειρία προσαρμογής	Πώς διαχειρίστηκα αυτή την κατάσταση;	Ποιος/α ή τι με στήριξε;
Εγγραφή στις τοπικές αρχές	Έκλεισα ένα ραντεβού online και ετοίμασα στιγμιότυπα οθόνης κάθε σελίδας με μεταφράσεις.	Ένας εθελοντής της ενορίας έλεγξε τα έγγραφά μου.
Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού και καθορισμός μηνιαίας μεταφοράς	Χρησιμοποίησα την επιστολή του εργοδότη μου ως αποδεικτικό διεύθυνσης και όρισα μια μηνιαία μεταφορά.	Σύμβουλος τράπεζας· Το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού παρείχε την επιστολή.
Εγγραφή και έλεγχος για ασφάλεια υγείας και εργασίας	Έφερα μαζί μου το ιστορικό εμβολιασμού μου και συμπλήρωσα φόρμες μετά από μια νυχτερινή βάρδια, και στη συνέχεια επιβεβαίωσα τις λεπτομέρειες τηλεφωνικά.	Μια συνάδελφος από το θάλαμο εξήγησε τη διαδικασία· η υπάλληλος υποδοχής της κλινικής.
Βρίσκω μαθήματα ξένων γλωσσών B1→B2	Παρατήρησα μια αφίσα στο κοινοτικό κέντρο και γράφτηκα σε ένα βραδινό μάθημα που ταιριάζει στο πρόγραμμά μου.	Μια φίλη από τη χορωδία μου θύμισε τις ημερομηνίες εγγραφών.
Κατανόηση κανόνων σπιτιού (απορρήματα, ώρες κοινής ησυχίας)	Ζήτησα από τον γείτονά μου να μου δείξει το σύστημα απορριμμάτων/ανακύκλωσης και το σημείωσα.	Ο γείτονας κοινοποίησε την ειδοποίηση του κτιρίου.

Παρακαλώ σημειώστε ή περιγράψτε ποιος ή τι έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ένταξή σας στην κοινωνία.

Κατάσταση ή Εμπειρία Ένταξης	Πώς διαχειρίστηκα αυτή την κατάσταση;	Ποιος/α ή τι με στήριξε;

Σκέφτομαι τις πρώτες μου εμπειρίες εγκατάστασης

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς νιώσατε και τι σας έκανε εντύπωση όταν εγκατασταθήκατε στη νέα σας χώρα.

Η Μάριελ αναλογίζεται τις πρώτες εμπειρίες εγκατάστασής της

- **Τι με βοήθησε να νιώσω περισσότερο σαν στο σπίτι μου κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή μηνών;**

Μικρές ρουτίνες γύρω από το πρόγραμμά μου—ήσυχη ξεκούραση μετά από μια νύχτα, μια απλή συνταγή, ένας σύντομος περίπατος—και εύρεση της χορωδίας της ενορίας. Ένας γείτονας με υπέδειξε στον πίνακα ανακοινώσεων της κοινότητας· οι φωνητικές σημειώσεις με την οικογένειά μου μού έδιναν ρυθμό.

- **Ποιες καθημερινές εργασίες μου φάνηκαν εύκολες και ποιες ήταν δύσκολες; Γιατί;**

Το μαγείρεμα με συνταγές βήμα προς βήμα και σύντομες δουλειές με γραπτή λίστα έμοιαζε διαχειρίσιμο. Οι διαδικτυακές πύλες και οι γρήγορες τηλεφωνικές κλήσεις ήταν δύσκολες, οπότε κράτησα στιγμιότυπα οθόνης, μια μικρή σελίδα λεξιλογίου και σημειώσεις από έναν συνάδελφο.

- **Πώς ένιωσα που έμαθα μια νέα γλώσσα και κατανόησα το σύστημα—ήταν συναρπαστικό, απογοητευτικό ή κάτι άλλο;**

Στην αρχή ήταν κυρίως κουραστικό. Βελτιωνόταν όταν έκανα ένα καθαρό βήμα την ημέρα. Κάθε μικρή επιτυχία —μια ολοκληρωμένη φόρμα ή μια σαφής παράδοση— με έκανε να νιώθω πιο ήρεμη.





Κι εσύ Κλάρα;



Η Κλάρα αναλογίζεται τις πρώτες εμπειρίες εγκατάστασής της

- **Τι με βοήθησε να νιώσω περισσότερο σαν στο σπίτι μου κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή μηνών;**

Μια σταθερή ρουτίνα με το παιδί μου, ξεκινώντας σε έναν υποστηρικτικό θάλαμο και συμμετέχοντας σε μια μικρή ομάδα τέχνης. Η χαρτογράφηση βασικών στοιχείων - σχολείο, γενικός ιατρός, φαρμακείο, βιβλιοθήκη - μου έδωσε δομή.

- **Ποιες καθημερινές εργασίες μου φάνηκαν εύκολες και ποιες ήταν δύσκολες; Γιατί;**

Ο προγραμματισμός ραντεβού και η οργάνωση εγγράφων ήταν κάτι φυσικό. Οι απαιτήσεις αναγνώρισης και οι άγνωστοι διοικητικοί όροι ήταν δύσκολοι. Έφτιαξα ένα προσωπικό γλωσσάρι και ζήτησα έναν γρήγορο έλεγχο διατύπωσης όταν χρειαζόταν.

- **Πώς ένιωσα που έμαθα μια νέα γλώσσα και κατανόησα το σύστημα—ήταν συναρπαστικό, απογοητευτικό ή κάτι άλλο;**

Τόσο απαιτητικό όσο και ενθαρρυντικό: δυνατός στην ιατρική ορολογία, λιγότερο σίγουρος με την καθημερινή διαχείριση. Ένα προχωρημένο μάθημα και η εξάσκηση στην εργασία βοήθησαν. Κάθε βήμα προς την αναγνώριση αύξησε την αυτοπεποίθησή μου.

Σκέφτομαι τις πρώτες μου εμπειρίες εγκατάστασης

- Τι με βοήθησε να νιώσω περισσότερο σαν στο σπίτι μου κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή μηνών;
- Ποιες καθημερινές εργασίες μου φάνηκαν εύκολες και ποιες ήταν δύσκολες; Γιατί;
- Πώς ένιωσα που έμαθα μια νέα γλώσσα και κατανόησα το σύστημα— ήμουν ενθουσιασμένη, απογοητευμένη ή κάτι άλλο;



Σκέφτομαι τις εμπειρίες μου από την εγκατάστασή μου

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε σημαντικές στιγμές κατά τη διάρκεια της εμπειρίας εγκατάστασής σας. Αυτές μπορεί να είναι στιγμές που νιώσατε περήφανες για το πώς διαχειριστήκατε μια κατάσταση ή στιγμές που τα πράγματα ήταν δύσκολα. Η σκέψη αυτών των εμπειριών μπορεί να σας δώσει μια εικόνα για το τι σας βοήθησε και τι ίσως θέλετε να κάνετε διαφορετικά στο μέλλον.

Η Κλάρα αναλογίζεται τις εμπειρίες της από την εγκατάστασή της



- **Υπήρξε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκατάστασής μου που ένιωσα ιδιαίτερα περήφανη για τον εαυτό μου;**

Όταν κατάφερα να κάνω την πρώτη μου ολοκληρωμένη συζήτηση στην τοπική γλώσσα στο νοσοκομείο όπου εργάζομαι, ένιωσα περήφανη επειδή είχα δουλέψει σκληρά για να βελτιώσω τις γλωσσικές μου δεξιότητες, και αυτό με βοήθησε να νιώσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

- **Υπήρξαν καταστάσεις που ήταν ιδιαίτερα δύσκολες; Πώς βίωσα αυτές τις στιγμές;**

Στην αρχή, η κατανόηση όλων των διοικητικών διαδικασιών ήταν κουραστική. Συχνά ένιωθα χαμένη όταν συμπλήρωνα φόρμες ή παρακολουθούσα επίσημα ραντεβού. Με έκανε να νιώθω άγχος και ανασφάλεια.

- **Υπήρξε κάποιο βήμα που έκανα που έκανε μεγάλη διαφορά στο πόσο ήσυχα ή άνετα ένιωσα;**

Η συμμετοχή μου σε μια τοπική ομάδα ζωγραφικής με βοήθησε να νιώσω περισσότερο σαν στο σπίτι μου. Μου έδωσε ένα αίσθημα ότι ανήκω κάπου και μια ανάπαυλα από το άγχος του να ξεκινήσω από την αρχή.

- **Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι τη διαδικασία εγκατάστασής μου, τι θα ήταν αυτό;**

Θα είχα ζητήσει βοήθεια νωρίτερα αντί να προσπαθώ να κάνω τα πάντα μόνη μου. Μου πήρε λίγο χρόνο για να συνειδητοποιήσω ότι οι άνθρωποι ήταν πρόθυμοι να με στηρίξουν.

Σκέφτομαι τις εμπειρίες μου από την εγκατάστασή μου

- Υπήρξε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκατάστασής μου που ένιωσα ιδιαίτερα περήφανη για τον εαυτό μου;
 - Υπήρξαν καταστάσεις που ήταν ιδιαίτερα δύσκολες; Πώς βίωσα αυτές τις στιγμές;
 - Υπήρξε κάποιο βήμα που έκανα που έκανε μεγάλη διαφορά στο πόσο ήσυχα ή άνετα ένιωσα;
 - Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι τη διαδικασία εγκατάστασής μου, τι θα ήταν αυτό;





Κι εσύ Μάριελ;



Η Μάριελ αναλογίζεται τις εμπειρίες της από την εγκατάστασή της

- **Υπήρξε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκατάστασής μου που ένιωσα ιδιαίτερα περήφανη για τον εαυτό μου;**

Όταν παρέδωσα με σαφήνεια την παράδοση της νυχτερινής βάρδιας στην τοπική γλώσσα χωρίς να ελέγξω τις σημειώσεις μου, είχα εξασκηθεί σε βασικές φράσεις και χρονοισμούς, και ένιωσα σαν να είχα κάνει ένα πραγματικό βήμα μπροστά.

- **Υπήρξαν καταστάσεις που ήταν ιδιαίτερα δύσκολες; Πώς βίωσα αυτές τις στιγμές;**

Η εξισορρόπηση της νυχτερινής εργασίας με τα έγγραφα και τις ηλεκτρονικές πύλες ήταν στην αρχή κουραστική. Μετά από λίγο ύπνο, ανησυχούσα μήπως έλειπαν λεπτομέρειες σε φόρμες ή τηλεφωνήματα και ένιωθα αβέβαιη μέχρι που ένας συνάδελφος μου έδειξε τις συνήθεις συντομογραφίες.

- **Υπήρξε κάποιο βήμα που έκανα που έκανε μεγάλη διαφορά στο πόσο ήσυχα ή άνετα ένιωσα;**

Ένταξη στην ενοριακή χορωδία. Ο ρυθμός των εβδομαδιαίων προβών και τα οικεία πρόσωπα με έκαναν να νιώθω ότι ανήκω κάπου, μου πρόσφερε εξάσκηση στη γλώσσα με χαμηλή πίεση και μου έδωσε ανθρώπους που μπορούσα να ρωτάω για καθημερινά πράγματα που δεν καταλάβαινα.

- **Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι στον τρόπο που διαχειρίζομαι τη διαδικασία εγκατάστασής μου, τι θα ήταν αυτό;**

Θα είχα εγγραφεί σε ένα βραδινό μάθημα ξένων γλωσσών νωρίτερα και θα είχα ζητήσει από το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού μια σύντομη ενημέρωση σχετικά με τα νοσοκομειακά συστήματα αντί να προσπαθώ να τα καταλαβαίνω όλα μετά από βάρδιες.

Μέθοδος 4 βημάτων

Έχετε ήδη αναλογιστεί τις εμπειρίες σας από την εγκατάσταση και τα βήματα που κάνατε για να εγκατασταθείτε στη νέα σας χώρα. Τώρα, μπορείτε να εξετάσετε πιο προσεκτικά μία ή περισσότερες από αυτές τις εμπειρίες χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των τεσσάρων βημάτων. Αυτή η διαδικασία σας βοηθά να περιγράψετε τι κάνατε, πώς το κάνατε και ποιες ικανότητες σας υποστήριξαν στην πορεία. Τα παρακάτω παραδείγματα δείχνουν πώς μπορείτε να το προσεγγίσετε.



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Πλοήγηση στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στη νέα μου χώρα.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Χρειάστηκα ιατρική περίθαλψη λίγο μετά την άφιξή μου και έπρεπε να μάθω πώς λειτουργεί το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Έκανα έρευνα στο διαδίκτυο, ζήτησα συμβουλές από φίλους και επισκέφτηκα ένα τοπικό κέντρο υποστήριξης όπου μου εξήγησαν τη διαδικασία. Επίσης, έκανα εγγραφή σε ασφάλιση υγείας και έμαθα πώς να κλείνω ραντεβού.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες και να κατανοήσω νέα συστήματα.</p> <p>Τι έμαθα; Απέκτησα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση διοικητικών εργασιών και στο να ζητάω βοήθεια όταν χρειάζοταν.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις;</p> <p>A - Μπορώ να ζητήσω πληροφορίες και καθοδήγηση όταν χρειάζεται.</p> <p>B - Μπορώ να διαχειριστώ βασικές διοικητικές διαδικασίες ανεξάρτητα.</p> <p>Γ - Μπορώ να βοηθήσω άλλους να κατανοήσουν πώς λειτουργεί το σύστημα.</p>



Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία εγκατάστασης της Φατού



Βήμα

Λεπτομέρειες

Βήμα 1:
Προσδιορισμός της
δραστηριότητας

Μαθαίνω πώς να χρησιμοποιώ τις δημόσιες συγκοινωνίες στη νέα μου χώρα.

Βήμα 2: Περιγραφή
της
Δραστηριότητας

Τι έκανα; Στην αρχή, δυσκολευόμουν να καταλάβω το τοπικό σύστημα μεταφορών. Έπρεπε να χρησιμοποιώ λεωφορεία και τρένα για να πηγαίνω στη δουλειά και να πηγαίνω τα παιδιά μου στο σχολείο.

Ποια βήματα έκανα; Ζήτησα συμβουλές από άλλους γονείς, εξασκήθηκα στην ανάγνωση χαρτών και δοκίμασα διαφορετικές διαδρομές για να βρω τον ευκολότερο τρόπο να ταξιδέψω. Έμαθα επίσης πώς να αγοράζω εισιτήρια και να χρησιμοποιώ μια εφαρμογή ταξιδιών για να ελέγχω τα δρομολόγια.

Βήμα 3: Εξαγωγή
Ικανοτήτων,
Δεξιοτήτων και
Γνώσεων που
Χρησιμοποιήθηκαν

Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να πλοηγηθώ με σιγουριά στο σύστημα δημόσιων συγκοινωνιών.

Τι έμαθα; Ανέπτυξα δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, βελτίωσα την ικανότητά μου να ζητάω βοήθεια και έγινα πιο ανεξάρτητη στην καθημερινότητά μου.

Βήμα 4:
Αξιολόγηση των
δεξιοτήτων μου

Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις;

A - Μπορώ να βρω τον δρόμο μου με λίγη βοήθεια.

B - Μπορώ να σχεδιάζω τις διαδρομές μου και να ταξιδεύω ανεξάρτητα.

Γ - Μπορώ να εξηγήσω το σύστημα μεταφορών σε άλλους.

Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία εγκατάστασης της Μάριελ



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού και τακτικές πληρωμές μετά την άφιξη
Βήμα 2: Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Άνοιξα λογαριασμό και ενεργοποίησα τις ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Συγκέντρωσα διαβατήριο και αποδεικτικό διεύθυνσης (επιστολή HR), έκλεισα ραντεβού, αποθήκευσα στιγμιότυπα οθόνης με βασικούς όρους, ζήτησα από τον σύμβουλο να μου δείξει την εφαρμογή, έκανα μια μικρή δοκιμαστική μεταφορά, συνέκρινα χρεώσεις/ συναλλαγματικές ισοτιμίες, όρισα μια μηνιαία μεταφορά για την ημέρα πληρωμής και κράτησα τις αποδείξεις σε έναν φάκελο.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Χειρίζομαι βασικές διοικητικές διαδικασίες στην τοπική γλώσσα, κάνω προϋπολογισμό με εμβάσματα, χρησιμοποιώ με ασφάλεια μια τραπεζική εφαρμογή και τηρώ σαφή αρχεία.</p> <p>Τι έμαθα; Ποιο έγγραφο ταυτοποίησης απαιτείται, πώς να ελέγχω τα τέλη/ τιμές, πώς να ορίζω ειδοποιήσεις και πώς να επιβεβαιώνω τα στοιχεία με μια σύντομη κλήση εάν δεν είμαι σίγουρος.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις;</p> <p>A - Ζητήστε από έναν τραπεζικό σύμβουλο να σας εξηγήσει τους όρους και να σας καθοδηγήσει στη ρύθμιση της εφαρμογής.</p> <p>B - Άνοιγμα λογαριασμού και προγραμματισμός μεταφορών ανεξάρτητα-οργάνωση των εγγράφων και επίλυση μικρών προβλημάτων.</p> <p>Γ - Βοηθήστε έναν νεοφερμένο να ρυθμίσει την πρώτη του ασφαλή μεταφορά —εξηγήστε την απαιτούμενη ταυτότητα, κάντε μια δοκιμαστική πληρωμή και ελέγξτε μαζί τις χρεώσεις/τιμές.</p>

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Πριν προχωρήσουμε:

Αφιερώστε μια στιγμή για να σκεφτείτε πώς σας έχουν διαμορφώσει οι εμπειρίες προσαρμογής σας. Σκεφτείτε τι σημαίνουν αυτές οι εμπειρίες για εσάς σήμερα και πώς μπορούν να επηρεάσουν το μέλλον σας.

- Με έχουν βοηθήσει οι στρατηγικές που χρησιμοποίησα κατά την εγκατάστασή μου σε άλλες καταστάσεις—όπως στην εργασία, στην εκπαίδευση ή στην προσωπική μου ζωή;



«Ναι. Το να χωρίζω τις εργασίες σε μικρά βήματα και να ζητώ συμβουλές νωρίς τώρα με βοηθά να διαχειρίζομαι το κατάστημά μου: να συγκρίνω τιμές, να διατηρώ μια απλή λίστα αποθεμάτων και να διαπραγματεύομαι με προμηθευτές στην τοπική γλώσσα. Ο τρόπος που σημειώνω λέξεις-κλειδιά από τις φόρμες βοηθάει επίσης με τις σχολικές επιστολές των παιδιών μου και σε σύντομα μαθήματα στο κοινοτικό κέντρο.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να προσαρμόζομαι σε νέα περιβάλλοντα και να προσαρμόζομαι στις αλλαγές;



«Νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση από ό,τι στην αρχή. Μπορώ να δημιουργήσω μια ρουτίνα, να βρω το κατάλληλο άτομο για να ρωτήσω και να συνεχίσω ακόμα και όταν το σύστημα δεν είναι εξοικειωμένο. Η γραφειοκρατία εξακολουθεί να με κουράζει, αλλά προγραμματίζω χρόνο γι' αυτήν, φέρνω τις σημειώσεις μου και ολοκληρώνω ένα πράγμα τη φορά.»



«Η εγκατάσταση σε μια νέα χώρα δεν είναι ποτέ εύκολη. Κάθε βήμα που κάνεις—όσο μικρό κι αν είναι— δείχνει το θάρρος και τη δύναμή σου. Να εμπιστεύεσαι όσα έχεις καταφέρει μέχρι στιγμής καθώς κοιτάς μπροστά σε νέες δυνατότητες.»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΖΩΗΣ

Σημειώνοντας Εμπειρίες Ζωής

Σε όλη μας τη ζωή, υπάρχουν στιγμές που αφήνουν μια διαρκή εντύπωση — άλλες χαρούμενες, άλλες δύσκολες. Αυτές οι εμπειρίες συχνά διαμορφώνουν αυτό που είμαστε, επηρεάζουν τις αποφάσεις μας και μας βοηθούν να αναπτυχθούμε. Είτε πρόκειται για μια αλλαγή ζωής, μια προσωπική επιτυχία είτε για μια δύσκολη περίοδο που ξεπεράσατε, κάθε εμπειρία έχει σημασία.

Σε αυτήν την ενότητα, σας προσκαλούμε να αναλογιστείτε εκείνες τις σημαντικές στιγμές της ζωής σας. Σκεφτείτε πώς σας έχουν επηρεάσει, τι άλλαξε ως αποτέλεσμα και ποιος ή τι σας στήριξε στην πορεία.

Σκεφτείτε σημαντικές στιγμές της ζωής σας που έφεραν αλλαγή — είτε ήταν χαρούμενες, δύσκολες είτε απροσδόκητες. Αυτές οι εμπειρίες συχνά διαμορφώνουν ποιοι είμαστε και πώς προχωράμε. Στον παρακάτω πίνακα, σημειώστε τις εμπειρίες ζωής που σας ξεχωρίζουν. Τι άλλαξε για εσάς χάρη σε αυτές τις στιγμές; Ποιος ή τι σας στήριξε εκείνη την περίοδο;





Σημειώνοντας την εμπειρία ζωής	Τι άλλαξε ως αποτέλεσμα;	Ποιος/α ή τι σας βοήθησε σε αυτή την εμπειρία;
Απόκτηση πτυχίου νομικής	Ένωσα περήφανη και πιο σίγουρη για την ικανότητά μου να υποστηρίζω τις γυναίκες.	Ο παππούς μου με ενθάρρυνε να ολοκληρώσω τις σπουδές μου.
Γνωριμία με τον άντρα μου και δημιουργία οικογένειας	Έμαθα να μοιράζομαι ευθύνες και να χτίζω μια ζωή μαζί.	Στηρίξαμε ο ένας τον άλλον συναισθηματικά και πρακτικά.
Γέννηση των παιδιών μου	Ανακάλυψα ένα νέο αίσθημα ευθύνης και άνευ όρων αγάπης.	Η θεία μου και οι φίλοι μου με στήριξαν κατά τη διάρκεια και μετά τον τοκετό.
Εγκαταλείπω την πατρίδα μου	Έπρεπε να ξεκινήσω από την αρχή και να ξαναχτίσω τη ζωή μου σε ένα νέο μέρος.	Ο ξάδερφός μου με βοήθησε να προσαρμοστώ και να βρω ένα μάθημα ξένων γλωσσών.
Μεγαλώνοντας τα παιδιά μου μόνη μου μετά τον χωρισμό	Έγινα πιο δυνατή και πιο ανεξάρτητη.	Τα παιδιά μου με παρακινούσαν να συνεχίζω κάθε μέρα.
Εθελοντισμός για την παροχή νομικών συμβουλών	Ανέκτησα την αίσθηση του σκοπού μου και βοήθησα άλλες μετανάστριες.	Η ομάδα υποστήριξης γυναικών με καλωσόρισε και μου έδειξε εμπιστοσύνη.

**Ποιες από αυτές τις εμπειρίες σας έκαναν πιο δυνατές;
Σημειώστε τις ή περιγράψτε τις.**

Σημειώνοντας την εμπειρία ζωής	Τι άλλαξε ως αποτέλεσμα;	Ποιος/α ή τι σας βοήθησε σε αυτή την εμπειρία;

Η Αμίνα αναλογίζεται τις σημαντικές εμπειρίες της ζωής της



Υπήρξαν στιγμές στη ζωή μου που τις θεωρώ σημεία καμπής—στιγμές που τα πράγματα άλλαξαν κατεύθυνση για μένα;

Ένα από τα μεγαλύτερα σημεία καμπής στη ζωή μου ήταν η εγκατάλειψη της πατρίδας μου μαζί με τον σύζυγό μου και τα παιδιά μου. Άλλαξε τα πάντα για εμάς και με ανάγκασε να ξαναχτίσω τη ζωή μου σε ένα εντελώς νέο μέρος. Αργότερα, όταν αποφάσισα να μελετήσω το νομικό σύστημα στη νέα μου χώρα -με την ενθάρρυνση του συζύγου μου- ένιωσα σαν ένα ακόμη σημείο καμπής, επειδή μου έδωσε ξανά μια αίσθηση κατεύθυνσης.

Έχω βιώσει καταστάσεις που με έκαναν να δω τα πράγματα διαφορετικά ή μου άνοιξαν νέες προοπτικές;

Υπήρξαν στιγμές που με έκαναν να δω τα πράγματα διαφορετικά. Όταν άρχισα να προσφέρω εθελοντικά υποστήριξη σε άλλες μετανάστριες με νομικές συμβουλές, συνειδητοποίησα ότι είχα ακόμα κάτι πολύτιμο να προσφέρω. Μου άνοιξε τα μάτια για το πώς θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητές μου με έναν νέο τρόπο. Παρακολουθώντας τα παιδιά μου -και μερικές φορές ακόμη και τον σύζυγό μου- να προσαρμόζονται σε μια νέα κουλτούρα, μου έδωσε μια βαθύτερη προοπτική για την ανθεκτικότητα και για το πώς η μάθηση συνεχίζεται για όλους μας, ανεξάρτητα από την ηλικία μας.

Ποιες εμπειρίες ζωής επηρέασαν τις αποφάσεις που πήρα για το μέλλον μου;

Αυτές οι εμπειρίες διαμόρφωσαν τις αποφάσεις που πήρα για το μέλλον μου. Η απώλεια της καριέρας μου στην πατρίδα ήταν επώδυνη, αλλά με έκανε ακόμη πιο αποφασισμένη να την ξαναχτίσω. Η υποστήριξη της οικογένειάς μου και η βοήθεια προς άλλες γυναίκες με παρακίνησαν να συνεχίσω τις σπουδές μου και να εργαστώ ξανά για να γίνω νομική σύμβουλος.

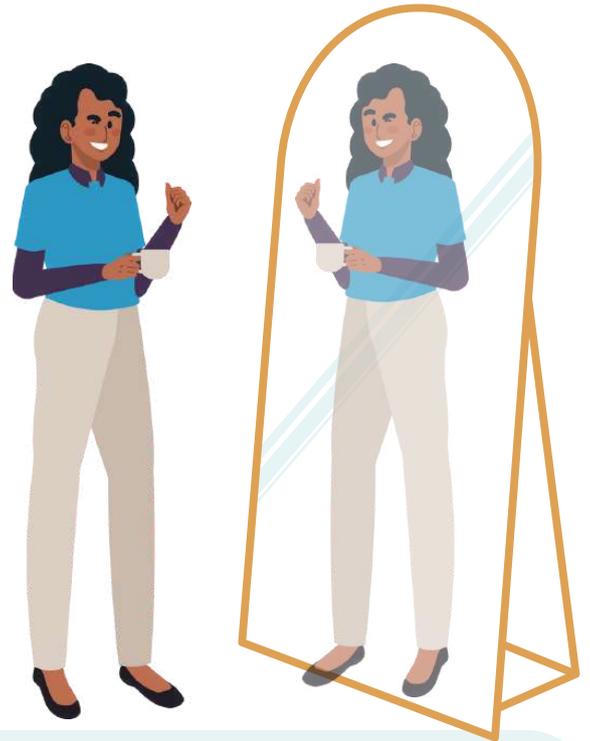
Σκέφτομαι τις σημαντικές εμπειρίες της ζωής μου

Πριν προχωρήσετε σε μια βαθύτερη σκέψη, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξετάσετε τις εμπειρίες ζωής που αναφέρατε.

- Υπήρξαν στιγμές στη ζωή μου που τις θεωρώ σημεία καμπής—στιγμές που τα πράγματα άλλαξαν κατεύθυνση για μένα;
- Έχω βιώσει καταστάσεις που με έκαναν να δω τα πράγματα διαφορετικά ή μου άνοιξαν νέες προοπτικές;
- Ποιες εμπειρίες ζωής επηρέασαν τις αποφάσεις που πήρα για το μέλλον μου;



Τώρα, ρίξτε μια πιο βαθιά ματιά σε αυτές τις εμπειρίες ζωής. Κάποιες στιγμές μένουν χαραγμένες στη μνήμη μας επειδή ήταν ιδιαίτερα δύσκολες, ικανοποιητικές ή επειδή άλλαξαν κάτι μέσα μας. Σκεφτείτε τι ξεχωρίζει για εσάς και πώς αυτές οι στιγμές επηρέασαν αυτό που είστε σήμερα.



Η αναστοχασμός της Γιασμίν για τις εμπειρίες της ζωής της

Υπήρξε κάποια εμπειρία ζωής που άλλαξε τον τρόπο που παίρνω αποφάσεις ή θέτω προτεραιότητες;

Όταν έφυγα από την πατρίδα μου, συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να επικεντρωθώ πρώτα στην ασφάλειά μου και την προσωπική μου ελευθερία. Από τότε, αναρωτιέμαι πάντα αν μια απόφαση θα υποστηρίξει την ανεξαρτησία και την ευημερία μου.

Έχω ανακαλύψει νέα δυνατά σημεία ή ιδιότητες στον εαυτό μου λόγω μιας εμπειρίας που μου άλλαξε τη ζωή;

Ναι, ανακάλυψα ότι είμαι πολύ πιο γενναία από ό,τι νόμιζα. Η μετακόμιση σε μια νέα χώρα μόνη μου και η οικοδόμηση μιας ζωής εδώ μου έδειξε ότι μπορώ να προσαρμοστώ και να υπερασπιστώ τον εαυτό μου.

Υπήρξε κάποιο σημείο καμπής όταν συνειδητοποίησα ότι ήθελα (ή χρειαζόμουν) να αλλάξω κάτι στη ζωή μου;

Η ένταξή μου στην θεατρική ομάδα ήταν ένα σημείο καμπής. Με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσο σημαντικό είναι για μένα να εκφράζομαι ανοιχτά και να έρχομαι σε επαφή με ανθρώπους που με αποδέχονται όπως είμαι.

Αν μπορούσα να δώσω μια συμβουλή σε κάποιον/α που περνάει μια παρόμοια εμπειρία, ποια θα ήταν αυτή;

Θα έλεγα: εμπιστεύσου τον εαυτό σου και κάνε μικρά βήματα. Είναι εντάξει να φοβάσαι, αλλά μην αφήσεις τον φόβο να σε σταματήσει. Βρες ανθρώπους που σε στηρίζουν και κράτησε γερά αυτό που σε κάνει να νιώθεις δυνατός/η.

Σκέφτομαι τις εμπειρίες της ζωής μου

- Υπήρξε κάποια εμπειρία ζωής που άλλαξε τον τρόπο που παίρνω αποφάσεις ή θέτω προτεραιότητες;
- Έχω ανακαλύψει νέα δυνατά σημεία ή ιδιότητες στον εαυτό μου λόγω μιας εμπειρίας που μου άλλαξε τη ζωή;
- Υπήρξε κάποιο σημείο καμπής όταν συνειδητοποίησα ότι ήθελα (ή χρειαζόμουν) να αλλάξω κάτι στη ζωή μου;
- Αν μπορούσα να δώσω μια συμβουλή σε κάποιον που περνάει μια παρόμοια εμπειρία, ποια θα ήταν αυτή;



Μέθοδος 4 βημάτων

Έχετε ήδη εξερευνήσει σημαντικές στιγμές της ζωής σας και τι σημαίνουν για εσάς. Τώρα, μπορείτε να ρίξετε μια πιο προσεκτική ματιά σε αυτές τις εμπειρίες χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των τεσσάρων βημάτων. Αυτό σας βοηθά να δείτε τι κάνατε σε αυτές τις στιγμές, τι μάθατε και πώς αυτές οι εμπειρίες σας έχουν ενδυναμώσει. Αφιερώστε χρόνο και επικεντρωθείτε σε μια εμπειρία που ξεχωρίζει για εσάς.



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Αφήνω την πατρίδα μου και ξεκινάω από την αρχή σε ένα νέο μέρος.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Πήρα τη δύσκολη απόφαση να εγκαταλείψω τη χώρα μου και να αναζητήσω ασφάλεια και αποδοχή αλλού. Η μετάβαση ήταν δύσκολη, αλλά επικεντρώθηκα στην εκμάθηση της γλώσσας, στην εύρεση ενός δικτύου υποστήριξης και στην καθιέρωση μιας νέας ρουτίνας.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Ζήτησα βοήθεια από οργανισμούς, ήρθα σε επαφή με άτομα στην κοινότητά μου και συμμετείχα σε τοπικές πρωτοβουλίες όπου μπορούσα να συνεισφέρω και να νιώσω ότι συμπεριλαμβάνομαι.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να προσαρμοστώ σε νέες καταστάσεις και να βρω λύσεις σε άγνωστα περιβάλλοντα.</p> <p>Τι έμαθα; Έγινα πιο ανεξάρτητη, ανέπτυξα δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και ανέπτυξα ένα ισχυρό αίσθημα ανθεκτικότητας.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις;</p> <p>A - Μπορώ να διαχειριστώ προσωπικές προκλήσεις και να ζητήσω βοήθεια όταν χρειάζεται.</p> <p>B - Μπορώ να δημιουργήσω συνδέσεις και να ενσωματωθώ σε ένα νέο περιβάλλον.</p> <p>Γ - Μπορώ να βοηθήσω άλλους που περνούν παρόμοιες εμπειρίες.</p>

Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία ζωής της Αμίνας



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Εξισορρόπηση των οικογενειακών ευθυνών με τις προσωπικές μου φιλοδοξίες.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Αφού μετακόμισα στη νέα μου χώρα, στήριξα τα παιδιά μου και τον σύζυγό μου στην προσαρμογή τους στο νέο μας περιβάλλον, προσπαθώντας παράλληλα να συνεχίσω το πάθος μου για τη νομική. Η εξισορρόπηση των οικιακών υποχρεώσεων, της φροντίδας των παιδιών και των προσωπικών μου στόχων ήταν δύσκολη. Συχνά έπρεπε να συζητώ και να διαπραγματεύομαι τις ευθύνες με τον σύζυγό μου για να διασφαλίσω ότι θα μπορούσαμε να μοιράσουμε τις εργασίες δίκαια.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Οργάνωσα προσεκτικά τον χρόνο μου, αναζήτησα νομικά εργαστήρια και διαδικτυακά μαθήματα και προσφέρθηκα εθελοντικά στην κοινότητα για να παραμείνω σε επαφή με το επάγγελμά μου. Μέσω τακτικών συζητήσεων με τον σύζυγό μου, βρήκαμε τρόπους να συντονίζουμε καλύτερα τα οικογενειακά μας καθήκοντα και να υποστηρίξουμε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Μπορώ να διαχειριστώ πολλαπλές ευθύνες, να επικοινωνώ αποτελεσματικά εντός της οικογένειάς μου και να παραμένω αφοσιωμένη στους προσωπικούς και επαγγελματικούς μου στόχους.</p> <p>Τι έμαθα; Ανέπτυξα ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και διαπραγμάτευσης, ανθεκτικότητα και την ικανότητα να βρίσκω ευέλικτες λύσεις για την εξισορρόπηση της οικογενειακής και της προσωπικής ανάπτυξης.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις; Β - Μπορώ να διαχειριστώ τις οικογενειακές ευθύνες ανεξάρτητα. Β - Μπορώ να διαπραγματευτώ ευθύνες με μέλη της οικογένειας. Γ - Μπορώ να οργανώσω τον χρόνο μου αποτελεσματικά Γ - Μπορώ να υποστηρίξω άλλους στη συνέχιση της εκπαίδευσης ή της επαγγελματικής τους πορείας.</p>

Μέθοδος 4 βημάτων

Η εμπειρία ζωής της Ρόζας



Βήμα	Λεπτομέρειες
Βήμα 1: Προσδιορισμός της δραστηριότητας	Φεύγοντας από το Περού και φροντίζοντας τα παιδιά μου, ώστε να μπορέσω να μεταναστεύσω για να τα στηρίξω.
Βήμα 2: Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τι έκανα; Σχεδιάζοντας μια ασφαλή μετάβαση για τα παιδιά μου και ξεκινώντας από την αρχή στο εξωτερικό.</p> <p>Ποια βήματα έκανα; Μίλησα με τη μητέρα μου και συμφώνησα σε ένα πρόγραμμα για τα παιδιά. Συγκέντρωσα σχολικά έγγραφα και ιατρικά αρχεία. Ετοίμασα ένα απλό εβδομαδιαίο πρόγραμμα (γεύματα, εργασίες για το σπίτι, εκκλησία). Ορίσαμε συγκεκριμένες ώρες κλήσεων και αποθηκεύσαμε επαφές έκτακτης ανάγκης. Συμπληρώσαμε τα έγγραφα για τη βίζα με τη βοήθεια ενός ατόμου που επικοινωνεί με την ενορία. Ταξίδεψα και βρήκα δουλειά διατηρώντας παράλληλα το πρόγραμμα κλήσεων.</p>
Βήμα 3: Εξαγωγή Ικανοτήτων, Δεξιοτήτων και Γνώσεων που Χρησιμοποιήθηκαν	<p>Τι μπορώ να κάνω; Λάβετε προσεκτικά δύσκολες αποφάσεις, σχεδιάστε σε σχέση με την απόσταση και τις ζώνες ώρας, τηρήστε τα έγγραφα σε τάξη και διατηρήστε σταθερές ρουτίνες υπό πίεση.</p> <p>Τι έμαθα; Να ζητούν βοήθεια νωρίς με τις φόρμες, να σπάνε τις μεγάλες αλλαγές σε μικρά βήματα και να παραμένουν συνδεδεμένοι μέσω απλών παραδόσεων και τακτικών τηλεφωνημάτων.</p>
Βήμα 4: Αξιολόγηση των δεξιοτήτων μου	<p>Επίπεδο Σε ποιες περιπτώσεις; Β - Έλεγχος νομικών όρων και τις φόρμες με την υποστήριξη πριν από την υποβολή. Β - Οργάνωση εγγράφων και τις οικογενειακών ρουτίνων ανεξάρτητα—λίστες, πρόγραμμα κλήσεων, σχολικές ανάγκες. Γ - Μοιρασμα ασφαλούς λίστας ελέγχου με μια άλλη νεοφερμένη μητέρα (έγγραφα, ρουτίνες, ασφαλείς επαφές) ώστε να μπορεί να σχεδιάσει τη δική της μετάβαση</p>

4 βήματα

Προσδιορίστε, περιγράψτε τη δραστηριότητα, εξαγάγετε ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που έχετε χρησιμοποιήσει, αξιολογήστε τις δεξιότητές σας

Βήμα	Λεπτομέρειες
1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Τι έκανα;	
Ποια βήματα έκανα;	
3. ΕΞΑΓΩΓΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ Τι μπορώ να κάνω;	
Τι έμαθα;	
4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ	
A	
B	
Γ	

Αντανάκλαση:

Πριν προχωρήσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι σημαίνουν αυτές οι εμπειρίες ζωής για εσάς σήμερα. Σκεφτείτε πώς έχουν επηρεάσει το άτομο που είστε τώρα και πώς θα μπορούσαν να σας καθοδηγήσουν στο μέλλον.

- Με βοηθούν τα δυνατά σημεία που ανέπτυξα σε αυτές τις εμπειρίες ζωής σε άλλους τομείς της ζωής μου σήμερα;



«Ναι. Ο ίδιος προγραμματισμός και οι σταθερές ρουτίνες με βοηθούν να συντονίζω τις εργασίες καθαρισμού σε όλα τα νοικοκυριά, να προετοιμάζω μικρές παραγγελίες για τα γενέθλια των γειτόνων και να τηρώ τα εμβάσματα και τους λογαριασμούς στην ώρα τους. Η σύνταξη λιστών, ο έλεγχος των πληροφοριών για τα προϊόντα στο κατάστημα και η υποβολή αιτήματος για μια γρήγορη αξιολόγηση στο γραφείο συμβουλών της βιβλιοθήκης σημαίνουν ότι η γραφειοκρατία και οι καθημερινές εργασίες κυλούν πιο ομαλά.»



- Πώς νιώθω για την ικανότητά μου να αντιμετωπίζω σημαντικές αλλαγές και προκλήσεις της ζωής;



«Σταθερή και αισιόδοξη. Ξέρω ότι μπορώ να κάνω ένα βήμα τη φορά, να κρατήσω την οικογένειά μου συνδεδεμένη από απόσταση και να βασιστώ στην πίστη και την κοινότητα όταν χρειάζομαι υποστήριξη.»



«Κάθε εμπειρία που έχεις βιώσει —είτε μεγάλη είτε μικρή, χαρούμενη είτε δύσκολη— έχει διαμορφώσει τις δεξιότητες και τα δυνατά σου σημεία. Έχεις ήδη καταφέρει πολλά!»

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ



Αυτό το κεφάλαιο σας βοηθά να συγκεντρώσετε και να οργανώσετε όλες τις ικανότητες που έχετε αναγνωρίσει μέχρι στιγμής

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΜΟΥ

Τι αφορά αυτό το κεφάλαιο;

Στα τελευταία κεφάλαια, έχετε αναλογιστεί πολλές δραστηριότητες στη ζωή σας. Έχετε ανακαλύψει τις εμπειρίες, τις ικανότητες και τις ιδιότητές σας — είτε από τη μάθηση, την εργασία, τη φροντίδα των άλλων είτε από την πλοήγηση στη ζωή σε μια νέα χώρα. Τώρα είναι η ώρα να κάνετε ένα βήμα πίσω και να εξετάσετε τα πάντα από κοινού.

Αυτή η ενότητα σας βοηθά να συγκεντρώσετε και να οργανώσετε όλες τις ικανότητες που έχετε αναγνωρίσει μέχρι στιγμής. Μπορείτε να μετροφυλλήσετε ξανά τις σελίδες σας, να συλλέξετε τα αποτελέσματα και να τα συνοψίσετε εδώ.

Γιατί είναι αυτό σημαντικό;

Η γνώση των ικανοτήτων σας σας βοηθά να:

- ✓ Κατανοήστε τι είστε ικανοί να κάνετε.
- ✓ Αποκτήσετε εμπιστοσύνη στις γνώσεις και τις δεξιότητές σας.
- ✓ Σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά για δουλειά, μάθηση ή προσωπικούς στόχους.
- ✓ Μοιραστείτε τις ικανότητές σας με άλλους—για παράδειγμα, σε αιτήσεις εργασίας ή σε συζητήσεις με πιθανούς εργοδότες ή παρόχους κατάρτισης.

Συγκεντρώστε τις ικανότητές σας

Κοιτάξτε όλες τις ικανότητες που έχετε καταγράψει στις προηγούμενες δραστηριότητες. Εξετάστε τα εξής:

- Οι δραστηριότητές σας (Μάθηση και Εκπαίδευση, Εργασία και Εθελοντικές Εμπειρίες, κ.λπ.)
- Οι μετασηματιστικές σας ικανότητες (Ψηφιακή ικανότητα, Επικοινωνία, κ.λπ.)
- Οι ιδιαίτερες ιδιότητές σας

Τώρα συγκεντρώστε όλες τις ικανότητες σε αυτόν τον πίνακα. Μην ανησυχείτε αν μια ικανότητα εμφανιστεί περισσότερες από μία φορές — αυτό δείχνει ότι είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής σας!

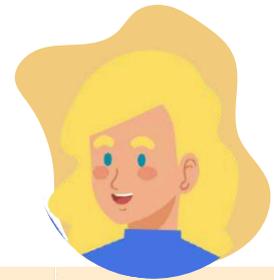


Οι ικανότητες της Φατού:



ΠΕΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ (ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ)	ΕΠΙΠΕΔΟ (Α/Β/Γ)	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ
Μάθηση και Εκπαίδευση	Μπορώ να εξηγήσω πώς να ράβω παραδοσιακά σχέδια.	Β	Σε ομάδες της κοινότητας, σε εργαστήρια ραπτικής
Εργασιακές και Εθελοντικές Εμπειρίες	Μπορώ να οργανώσω μια μικρή επιχείρηση και να εξυπηρετήσω πελάτες.	Γ	Στο περίπτερο του παντοπωλείου μου, στις λαϊκές αγορές
Δραστηριότητες στο Νοικοκυριό μου	Μπορώ να διαχειρίζομαι έναν οικογενειακό προϋπολογισμό και να σχεδιάζω την καθημερινή μου ρουτίνα.	Β	Στο σπίτι, όταν ισορροπείτε τις δουλειές του σπιτιού με τις δουλειές
Οι Οικογενειακές μου Δραστηριότητες	Μπορώ να υποστηρίξω τη μάθηση των παιδιών μου και να καθοδηγήσω την καθημερινή τους ρουτίνα.	Β	Στο σπίτι, όταν βοηθάω με τις σχολικές εργασίες ή όταν σχεδιάζω την εβδομάδα
Φροντίδα για τους Άλλους	Μπορώ να φροντίζω παιδιά και ηλικιωμένους γείτονες με υπομονή και φροντίδα.	Γ	Στο σπίτι, στην κοινότητα
Εμπειρίες Εγκατάστασης στη Νέα Χώρα	Μπορώ να βρω υπηρεσίες υποστήριξης και να εγγραφώ για σημαντικά ραντεβού.	Β	Όταν υποστηρίζετε άλλες μετανάστριες, σε καθημερινές καταστάσεις
Σημειώνοντας Εμπειρίες Ζωής	Μπορώ να παραμένω δυνατός/ή και να προσαρμοζομαι σε δύσκολες καταστάσεις.	Β	Κατά τη διάρκεια επιχειρηματικών προκλήσεων, σε προσωπικές κρίσεις
Μετασχηματιστικές Ικανότητες	Μπορώ να συνδεθώ με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς και να δείξω ενσυναίσθηση.	Γ	Στο μαγαζί μου, σε γυναικείες ομάδες, στην κοινότητα

Οι ικανότητες της Κλάρα:



ΠΕΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ (ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ)	ΕΠΙΠΕΔΟ (Α/Β/Γ)	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ
Μάθηση & Εκπαίδευση (Α1)	Μπορώ να εξηγήσω πώς να ράβω παραδοσιακά σχέδια.	Γ	Σε ομάδες της κοινότητας, σε εργαστήρια ραπτικής
Εργασιακές & Εθελοντικές Εμπειρίες (Α2)	Μπορώ να οργανώσω μια μικρή επιχείρηση και να εξυπηρετήσω πελάτες.	Β	Στο περίπτερο του παντοπωλείου μου, στις λαϊκές αγορές
Δραστηριότητες στο Νοικοκυριό μου (Α3)	Μπορώ να διαχειρίζομαι έναν οικογενειακό προϋπολογισμό και να σχεδιάζω την καθημερινή μου ρουτίνα.	Β	Στο σπίτι, όταν ισορροπείτε τις δουλειές του σπιτιού με τις δουλειές
Οι Οικογενειακές μου Δραστηριότητες (Α4)	Μπορώ να υποστηρίξω τη μάθηση των παιδιών μου και να καθοδηγήσω την καθημερινή τους ρουτίνα.	Β	Στο σπίτι, όταν βοηθάω με τις σχολικές εργασίες ή όταν σχεδιάζω την εβδομάδα
Χόμπι & Ελεύθερος Χρόνος (Α5)	Μπορώ να φροντίζω παιδιά και ηλικιωμένους γείτονες με υπομονή και φροντίδα.	Β	Στο σπίτι, στην κοινότητα
Φροντίδα για τους Άλλους (Α6)	Μπορώ να παραμένω δυνατός/ή και να προσαρμοζομαι σε δύσκολες καταστάσεις.	Β	Κατά τη διάρκεια επιχειρηματικών προκλήσεων, σε προσωπικές κρίσεις
Εμπειρίες Εγκατάστασης (Α7)	Μπορώ να συνδεθώ με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς και να δείξω ενσυναίσθηση.	Γ	Στο μαγαζί μου, σε γυναικείες ομάδες, στην κοινότητα
Σημειώνοντας Εμπειρίες Ζωής (Α8)	Μπορώ να προσαρμοστώ μετά από σημαντικές αλλαγές και να ξαναχτίσω μια επαγγελματική πορεία.	Β	Μεταβατικές μεταβάσεις, επανένταξη στην επαγγελματική σταδιοδρομία

ΠΙΝΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

ΠΕΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ (ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ)	ΕΠΙΠΕΔΟ (Α/Β/Γ)	ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ
Μάθηση και Εκπαίδευση			
Εργασιακές και Εθελοντικές Εμπειρίες			
Δραστηριότητες στο Νοικοκυριό μου			
Οι Οικογενειακές μου Δραστηριότητες			
Φροντίδα για τους Άλλους			
Εμπειρίες Ένταξης στη Νέα Χώρα			
Σημειώνοντας Εμπειρίες Ζωής			
Μετασχηματιστικές Ικανότητες			

Αναδείξτε τα δυνατά σας σημεία

Τώρα κοιτάξτε τη λίστα ικανοτήτων σας και σημειώστε τις δεξιότητες για τις οποίες αισθάνεστε ιδιαίτερα περήφανοι. Αυτές είναι οι βασικές σας δυνάμεις. Σκεφτείτε ποιες ικανότητες σας αρέσει να χρησιμοποιείτε και πού αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Ποιες ικανότητες εμφανίζονται συχνά στη λίστα σας;

Ποιες ικανότητες σας αρέσει να χρησιμοποιείτε;

Ποιες ικανότητες σας δίνουν αυτοπεποίθηση ή περηφάνεια;

Σημειώστε αυτές τις ικανότητες ή περιγράψτε τις στη λίστα σας.

Ικανότητες που θέλω να αναπτύξω περαιτέρω

Ορισμένες ικανότητες μπορεί να σας φαίνονται ακόμα καινούργιες ή να χρειάζονται βελτίωση. Δεν πειράζει! Σε αυτό το βήμα, σκεφτείτε ποιες δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε και καταγράψτε τις εδώ.

Υπάρχουν ικανότητες που βαθμολογήσατε στο Επίπεδο Α (μπορώ να το κάνω με βοήθεια) τις οποίες θα θέλατε να αναπτύξετε περαιτέρω;



Υπάρχουν ικανότητες που θα θέλατε να χρησιμοποιείτε πιο συχνά;



Υπάρχουν άλλες ικανότητες που θα θέλατε να βελτιώσετε ή να μάθετε για πρώτη φορά;



«Αυτό που έχετε συγκεντρώσει εδώ είναι κάτι περισσότερο από μια απλή λίστα—είναι μια πραγματική εικόνα των δυνατών σας σημείων. Κάθε ικανότητα αποκτήθηκε στην πραγματική ζωή και λέει κάτι δυνατό για εσάς. Αφήστε αυτή τη συλλογή να σας υπενθυμίσει την ανθεκτικότητα, τη φροντίδα και το θάρρος σας—στην εργασία, στη μάθηση και στην καθημερινή ζωή. Υπάρχει περιθώριο για ανάπτυξη και ήδη ξέρετε πώς. Να είστε περήφανες για αυτό που προσφέρετε.»

ΓΛΩΣΣΕΣ ΠΟΥ ΜΙΛΩ



Ποιες γλώσσες μιλάτε;

ΓΛΩΣΣΕΣ



Ποιες γλώσσες μιλάτε ή καταλαβαίνετε; Γράψτε τες.



Εφόσον οι συγγενείς μου ζουν στο εξωτερικό, στις ΗΠΑ, εξασκώ τα αγγλικά μου όταν μιλάω μαζί τους και με τους φίλους τους. Χρησιμοποιούμε επίσης τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνούμε και μου αρέσει να παρακολουθώ τηλεοπτικές σειρές στα αγγλικά με υπότιτλους. Έτσι μαθαίνω αγγλικά σιγά σιγά, κάθε μέρα.



Μπορώ να επικοινωνήσω σε _____

	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΑ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	ΕΞΟΧΑ
ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΜΙΛΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΔΙΑΒΑΖΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΓΡΑΦΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Χρησιμοποιώ αυτήν τη γλώσσα: ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1Χ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1x ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1Χ ΜΗΝΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ

Μπορώ να επικοινωνήσω σε _____

	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΑ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	ΕΞΟΧΑ
ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΜΙΛΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΔΙΑΒΑΖΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΓΡΑΦΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Χρησιμοποιώ αυτήν τη γλώσσα: ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1Χ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1x ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1Χ ΜΗΝΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ

Μπορώ να επικοινωνήσω σε _____

	ΛΙΓΟ	ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΑ	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	ΕΞΟΧΑ
ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΜΙΛΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΔΙΑΒΑΖΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ΓΡΑΦΩ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Χρησιμοποιώ αυτήν τη γλώσσα: ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1Χ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1x ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1Χ ΜΗΝΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ

Ελέγξτε τι ισχύει για εσάς, όσον αφορά τη συχνότητα με την οποία επικοινωνείτε σε αυτήν την ξένη γλώσσα!

ΟΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ



Σε αυτό το μέρος, θα αξιολογήσετε τις ικανότητές σας



Γιατί εξετάζουμε τις ικανότητες που προσανατολίζονται στο μέλλον;

Σε έναν κόσμο που αλλάζει, ορισμένες ικανότητες μας βοηθούν να βρούμε τον δρόμο μας, να προσαρμοστούμε σε νέες καταστάσεις και να διαμορφώσουμε ενεργά το μέλλον μας. Σε αυτήν την ενότητα, θα εξερευνήσετε διαφορετικές ικανότητες που είναι σημαντικές για τη μάθηση, την εργασία και την καθημερινή ζωή.

Εξετάζουμε:

- ✓ Ψηφιακή Ικανότητα – Χρήση ψηφιακών εργαλείων στην καθημερινή ζωή και στην εργασία.
- ✓ Ικανότητα Επικοινωνίας – Σαφής έκφραση και κατανόηση των άλλων.
- ✓ Ικανότητα Συνεργασίας – Συνεργασία με άλλους για την επίτευξη κοινών στόχων.
- ✓ Ικανότητα Επίλυσης Προβλημάτων – Εύρεση λύσεων και ευέλικτη διαχείριση προκλήσεων.
- ✓ Ικανότητα Πολιτισμικής Ευαισθησίας – Σεβασμός και πλοήγηση στις πολιτισμικές διαφορές.

Κάθε ένας από αυτούς τους τομείς αναδεικνύει δεξιότητες που χρησιμοποιείτε ήδη στην καθημερινή σας ζωή—μερικές φορές χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε.

Αναγνωρίζοντας αυτές τις ικανότητες, μπορείτε να χτίσετε την αυτοπεποίθησή σας και να σχεδιάσετε καλύτερα τα επόμενα βήματά σας για την προσωπική και επαγγελματική σας πορεία.



Έχεις περισσότερες ικανότητες και δυνάμεις από όσες νομίζεις!

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Γιατί;

Οι ψηφιακές ικανότητες αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στην καθημερινή ζωή και την εργασία. Είτε χρησιμοποιούμε ένα smartphone, είτε διαχειριζόμαστε την ψηφιακή επικοινωνία, είτε έχουμε πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες, αυτές οι δεξιότητες μας βοηθούν να παραμένουμε συνδεδεμένοι, ενημερωμένοι και ανεξάρτητοι στον σημερινό κόσμο.

Σε αυτήν την ενότητα, όλα τα παραδείγματα ψηφιακών ικανοτήτων προέρχονται από τις εμπειρίες της Φατού. Δείχνουν πώς χρησιμοποιεί τα ψηφιακά εργαλεία στην καθημερινή της ζωή και για την επιχείρησή της.

Καθημερινή Χρήση Ψηφιακών Συσκευών:

Ποιες ψηφιακές συσκευές χρησιμοποιείτε τακτικά στην καθημερινότητά σας;

Ψηφιακές συσκευές

- τηλέφωνο
- κινητό τηλέφωνο/smartphone
- φορητός υπολογιστής
- tablet
- εκτυπωτής
- ακουστικά
- κάμερες web
-
-
-



Αν δεν χρησιμοποιείτε ψηφιακές συσκευές, αυτό είναι απολύτως εντάξει. Μπορείτε να μας εξηγήσετε γιατί συμβαίνει αυτό;



Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακών πλατφορμών:



Χρησιμοποιείτε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή άλλες ψηφιακές πλατφόρμες/φόρουμ; Εάν ναι, ποιες; (π.χ. Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, WhatsApp, διαδικτυακές κοινότητες, κ.λπ.)

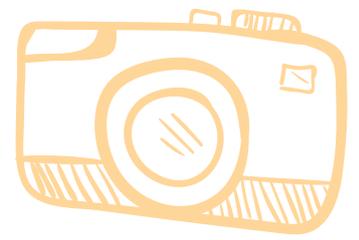


Ποιους σκοπούς εξυπηρετούν αυτές οι πλατφόρμες στη ζωή σας; (π.χ., για να παραμένετε ενημερωμένοι, να εξερευνάτε χόμπι και ενδιαφέροντα, να διατηρείτε σχέσεις, να δημιουργείτε επαγγελματικά δίκτυα ή για ψυχαγωγία.)



«Είμαι μέλος μιας ομάδας WhatsApp για γυναίκες μετανάστριες όπου μοιραζόμαστε συμβουλές για τη διαχείριση μικρών επιχειρήσεων και την αλληλοϋποστήριξη. Πρόσφατα, μοιράστηκα συμβουλές για το πώς να βρείτε αξιόπιστους προμηθευτές για φρέσκα προϊόντα.»





Δημιουργία Περιεχομένου και Αλληλεπίδραση:

Όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακές πλατφόρμες, δημιουργείτε ενεργά περιεχόμενο (π.χ. βίντεο, αναρτήσεις, ιστολόγια) ή καταναλώνετε κυρίως περιεχόμενο που δημιουργείται από άλλους;



«Έχω έναν λογαριασμό στο TikTok όπου δημοσιεύω βίντεο για τη ζωή μου ως μετανάστης και την επιχείρηση παντοπωλείου μου. Με βοηθά να συνδεθώ με άλλους μετανάστες, να προωθήσω τα προϊόντα μου και να μοιραστώ το ταξίδι μου για να εμπνεύσω άλλους.»



Αν δημιουργείτε περιεχόμενο, τι σας παρακινεί να μοιράζεστε τις ιδέες ή τις δημιουργίες σας στο διαδίκτυο;



«Μου αρέσει να δημιουργώ σύντομα βίντεο για το ράψιμο παραδοσιακών ρούχων και να τα μοιράζομαι στο Instagram. Με βοηθά να συνδεθώ με άλλους που αγαπούν το ράψιμο.»



Πώς χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο στην καθημερινότητά σας;



«Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο για να ψάχνω νέες συνταγές για να δοκιμάσω, να παραμένω σε επαφή με την οικογένειά μου στην πατρίδα και να συγκρίνω τιμές όταν ψωνίζω online.»





Εφαρμογές και Ψηφιακά Εργαλεία

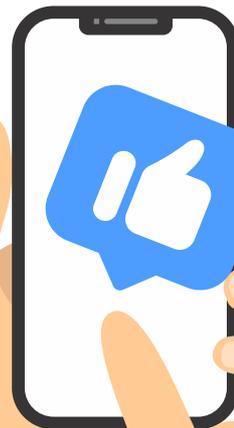
Ποιες εφαρμογές ή προγράμματα χρησιμοποιείτε τακτικά; (π.χ., Zoom, Skype, Teams, Canva, Έγγραφα Google, εφαρμογές τραπεζών, κ.λπ.)



Υπάρχουν συγκεκριμένα εργαλεία που σας κάνουν ιδιαίτερα σίγουρους για τη χρήση τους; Εάν ναι, παρακαλούμε να τα αναφέρετε.



«Νιώθω σίγουρος/η που μπορώ να χρησιμοποιώ το WhatsApp για ανταλλαγή μηνυμάτων, το Zoom για διαδικτυακές συσκέψεις και τα Έγγραφα Google για να γράφω και να μοιράζομαι έγγραφα με την ομάδα μου». Νιώθω σίγουρος/η που χρησιμοποιώ το Canva για να σχεδιάζω αφίσες για την επιχείρησή παντοπωλείων μου.





Χρήση και εμπειρία Τεχνητής Νοημοσύνης (AI)

Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ εργαλεία ή εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης (TN) στην καθημερινή σας ζωή ή στην εργασία σας; (π.χ., εφαρμογές μετάφρασης, chatbots, αυτοματοποιημένα εργαλεία σχεδιασμού ή υποστήριξη εξυπηρέτησης πελατών μέσω τεχνητής νοημοσύνης.)

Επιλογές απάντησης (επιλέξτε μία): Παρακαλώ επιλέξτε τη δική σας:

- Χρησιμοποιώ συχνά εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης και κάνουν τις καθημερινές μου εργασίες ευκολότερες.
- Μερικές φορές χρησιμοποιώ Τεχνητή Νοημοσύνη, αλλά ακόμα μαθαίνω πώς λειτουργεί.
- Έχω ακούσει για την Τεχνητή Νοημοσύνη, αλλά δεν έχω χρησιμοποιήσει ακόμα κανένα εργαλείο.
- Δεν νιώθω άνετα να χρησιμοποιώ εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης.
- Άλλος:

Ποια εργαλεία ή εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης έχετε χρησιμοποιήσει και για ποιο σκοπό;

(π.χ., Google Translate, ChatGPT, Canva με λειτουργίες AI, εικονικοί βοηθοί όπως Siri ή Alexa.)



«Χρησιμοποιώ μια εφαρμογή μετάφρασης με τεχνητή νοημοσύνη για να επικοινωνώ με πελάτες στο παντοπωλείο μου που μιλούν διαφορετικές γλώσσες. Μερικές φορές, χρησιμοποιώ επίσης την τεχνητή νοημοσύνη στο Canva για να δημιουργώ απλές αφίσες για το κατάστημά μου.»

Ψηφιακή Συνεργασία και Επικοινωνία:

Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ ψηφιακά εργαλεία για να συνεργαστείτε με άλλους (π.χ., για ομαδικά έργα, εργασία ή προσωπικές εργασίες); Εάν ναι, ποια εργαλεία ή μεθόδους θεωρήσατε πιο αποτελεσματικά;



«Συνεργάστηκα με μια ομάδα φίλων χρησιμοποιώντας το Google Drive για να δημιουργήσουμε ένα σχέδιο εκδήλωσης για την κοινότητα. Ήταν εύκολο να μοιραστούμε και να επεξεργαστούμε έγγραφα μαζί.» ✓

Φροντίστε τις τεχνικές συσκευές:

Πόσο καλά μπορείτε να χρησιμοποιείτε και να φροντίζετε τις τεχνικές σας συσκευές; Έχετε διορθώσει ποτέ κάποιο πρόβλημα με το τηλέφωνό σας, τον υπολογιστή σας ή άλλον εξοπλισμό μόνοι σας ή με τη βοήθεια κάποιου άλλου; (Παρακαλώ, επιλέξτε ένα από τα πλαίσια που περιγράφει την ικανότητά σας να φροντίζετε τις τεχνικές συσκευές)

- Έχω μεγάλη αυτοπεποίθηση με τις τεχνικές συσκευές:
«Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα μόνος μου, ακόμη και να βοηθήσω άλλους με τις συσκευές τους.»
- Έχω κάποια αυτοπεποίθηση με τις τεχνικές συσκευές:
«Μπορώ να χειρίζομαι βασικές εργασίες και να λύνω κάποια προβλήματα με λίγη καθοδήγηση.»
- Χρειάζομαι βοήθεια με τεχνικά προβλήματα:
«Μπορώ να χρησιμοποιώ συσκευές για απλές εργασίες, αλλά να βασίζομαι σε άλλους για να διορθώσω προβλήματα.»
- Δεν ξέρω πώς να διορθώσω τεχνικά προβλήματα:
«Χρησιμοποιώ τις συσκευές μου, αλλά δεν μπορώ να διορθώσω κανένα πρόβλημα μόνος μου.»

Ευαισθητοποίηση σχετικά με την προστασία δεδομένων και την ασφάλεια

Ερώτηση:

Πόσο ενήμερες είστε για την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακά εργαλεία (για παράδειγμα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή διαδικτυακές υπηρεσίες); Ποια μέτρα λαμβάνετε για να διατηρήσετε τις πληροφορίες σας ασφαλείς;

Επιλογές απάντησης Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Προστατεύω ενεργά τα προσωπικά μου δεδομένα (π.χ. χρησιμοποιώ ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης, ενημερώνω τις ρυθμίσεις απορρήτου, αποφεύγω την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών).
- Προσπαθώ να είμαι προσεκτική, αλλά δυσκολεύομαι να καταλάβω πώς να προστατεύσω τα δεδομένα μου.
- Σπάνια σκέφτομαι την προστασία δεδομένων και θα μπορούσα να μάθω περισσότερα γι' αυτήν.
- Άλλο:

Ποια είναι η προσέγγισή σας όσον αφορά το απόρρητο και την ασφάλεια των δεδομένων στις καθημερινές σας ψηφιακές δραστηριότητες;



«Είμαι προσεκτική με τα προσωπικά στοιχεία που κοινοποιώ στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, δεν δημοσιεύω τη διεύθυνση ή τον αριθμό τηλεφώνου μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Χρησιμοποιώ επίσης ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και τους αλλάζω τακτικά, ειδικά για τους λογαριασμούς email και online banking μου.»

Ερώτηση:

«Σκέφτεστε πώς τα ψηφιακά μέσα επηρεάζουν τους ανθρώπους και την κοινωνία; Αν ναι, τι σας ανησυχεί περισσότερο (π.χ., κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών, ψευδείς ειδήσεις);»



«Ανησυχώ για το πόσα προσωπικά δεδομένα συλλέγονται στο διαδίκτυο και αν χρησιμοποιούνται εν αγνοία μου.»

Κλίμακα από 1-10:

Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας – πόσο υψηλά αξιολογείτε την ΨΗΦΙΑΚΗ σας ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ;

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



«Η χρήση ψηφιακών εργαλείων μας βοηθά να παραμένουμε συνδεδεμένες, να μαθαίνουμε νέα πράγματα και να κάνουμε τις καθημερινές μας εργασίες ευκολότερες. Κάθε μικρό βήμα που κάνετε στον ψηφιακό κόσμο ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας και ανοίγει νέες ευκαιρίες.»

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Η επικοινωνιακή ικανότητα αφορά την σαφή έκφραση του εαυτού σας και την κατανόηση των άλλων — είτε σε συζητήσεις με την οικογένεια, στην εργασία είτε σε νέες κοινωνικές καταστάσεις. Βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, στην αποφυγή παρεξηγήσεων και στη σύνδεση με άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα.

Σε αυτήν την ενότητα, όλα τα παραδείγματα επικοινωνιακής ικανότητας βασίζονται στις εμπειρίες της Κλάρα. Δείχνουν πώς χρησιμοποιεί την επικοινωνία στην προσωπική της ζωή, σε επαγγελματικές καταστάσεις και σε δημιουργικές δραστηριότητες.

Καθημερινή Επικοινωνία:

Ερώτηση:

Πώς επικοινωνείτε με τους άλλους στην καθημερινότητά σας;
(π.χ., πρόσωπο με πρόσωπο, τηλεφωνικά, μέσω εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων ή email.)



«Επικοινωνώ με τους συναδέλφους μου πρόσωπο με πρόσωπο στην κλινική και χρησιμοποιώ email για να στέλνω αναφορές. Χρησιμοποιώ επίσης εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το WhatsApp για να παραμένω σε επαφή με φίλους και συγγενείς στην πατρίδα.»



Κατανόηση της μη λεκτικής επικοινωνίας σε άλλους

Ερώτηση:

Όταν μιλάτε σε άλλους ανθρώπους, δίνετε προσοχή στη γλώσσα του σώματός τους, στις εκφράσεις του προσώπου τους ή στον τόνο της φωνής τους; Συμπεριλαμβάνετε αυτά τα σημάδια στον τρόπο που καταλαβαίνετε τι αισθάνεται ή σκέφτεται το άλλο άτομο;



Πόσο εύκολο είναι για εσάς να κατανοήσετε τι αισθάνονται οι άλλοι συμπεριλαμβάνοντας τη γλώσσα του σώματός τους και τον τόνο της φωνής τους;

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Είναι εύκολο για μένα, και συχνά καταλαβαίνω τους ανθρώπους καλύτερα με αυτόν τον τρόπο.
- Μερικές φορές το συμπεριλαμβάνω αυτό, αλλά δεν είμαι πάντα σίγουρος τι σημαίνει.
- Είναι δύσκολο για μένα και εστιάζω περισσότερο σε αυτά που λέει ο κόσμος.
- Άλλο:

Δεξιότητες Παρουσίασης:

Ερώτηση:

Έχετε παρουσιάσει ποτέ μια ιδέα, ένα έργο ή ένα προϊόν σε άλλους; Αν ναι, σε ποιο πλαίσιο; (π.χ., στην εργασία, σε συναντήσεις της κοινότητας, κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων.)



Π.χ.: «Σε μια πολιτιστική εκδήλωση στη νέα μου κοινότητα, έκανα μια σύντομη παρουσίαση για τις παραδοσιακές χειροτεχνίες από την Ουκρανία. Έδειξα μερικές χειροποίητες διακοσμήσεις και εξήγησα τη σημασία και την ιστορία τους. Ένωσα ωραία που μοιράστηκα κάτι από τον πολιτισμό μου.»



Ερώτηση:

Πώς νιώθεις όταν μιλάς μπροστά σε ομάδες;

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Νιώθω αυτοπεποίθηση και μου αρέσει να μοιράζομαι τις ιδέες μου με μια ομάδα.
- Νιώθω νευρική, αλλά μπορώ να τα καταφέρω όταν είμαι καλά προετοιμασμένη.
- Το βρίσκω δύσκολο και προτιμώ να μην μιλάω μπροστά σε ομάδες.
- Άλλο:

Διάλογος και Συνεργασία:

Ερώτηση:

Έχετε συμμετάσχει σε συζητήσεις όπου οι άνθρωποι είχαν διαφορετικές απόψεις; Πώς το χειριστήκατε; (π.χ., στη δουλειά, σε οικογενειακές συναντήσεις ή με φίλους.)



Π.χ.: «Στην κλινική, συμμετείχα σε μια συζήτηση σχετικά με το πώς να βελτιωθεί η φροντίδα των ασθενών. Άκουσα τις ιδέες των συναδέλφων μου και πρότεινα μικρές αλλά πρακτικές αλλαγές στις οποίες όλοι συμφώνησαν.»



Επίλυση Συγκρούσεων και Ανατροφοδότηση:

Ερώτηση:

Έχετε δώσει ή λάβει ποτέ σχόλια; Πώς πήγε; (π.χ., εποικοδομητική κριτική, έπαινος ή προτάσεις για βελτίωση.)



«Έλαβα σχόλια από έναν έμπειρο γιατρό σχετικά με το πώς να οργανώνω τα αρχεία των ασθενών μου πιο αποτελεσματικά. Εκτίμησα τις συμβουλές και τις χρησιμοποίησα για να βελτιώσω τη ροή εργασίας μου.»



Πόσο άνετα νιώθετε όταν δίνετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στους άλλους;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Νιώθω άνετα να δίνω επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στις περισσότερες περιπτώσεις.
- Προσπαθώ, αλλά μερικές φορές ανησυχώ για το πώς θα αντιδράσει ο άλλος.
- Το βρίσκω δύσκολο και προτιμώ να αποφεύγω να δίνω σχόλια.
- Άλλος:

Στρατηγική Επικοινωνία:

Ερώτηση:

Σχεδιάζετε τι θα πείτε πριν από σημαντικές συζητήσεις ή συναντήσεις; Πώς προετοιμάζεστε; (π.χ., κρατώντας σημειώσεις, εξασκούμενοι ή ζητώντας συμβουλές.)



«Πριν συζητήσω τους επαγγελματικούς μου στόχους με τη διοίκηση του νοσοκομείου, προετοιμάστηκα καταγράφοντας τα προσόντα μου και εξηγώντας πώς θα μπορούσα να συνεισφέρω ως εξειδικευμένος γιατρός.»



Προσαρμογή σε διαφορετικές καταστάσεις:

Ερώτηση:

Έχετε αλλάξει ποτέ τον τρόπο που επικοινωνείτε ανάλογα με το άτομο με το οποίο μιλάτε; (π.χ., μιλώντας πιο επίσημα σε ένα γραφείο ή σε ρόλο εξυπηρέτησης πελατών και πιο χαλαρά με φίλους ή συγγενείς...)



«Στην κλινική, μιλάω καθαρά και ευγενικά με τους ασθενείς για να τους κάνω να αισθάνονται ασφαλείς. Στην ομάδα τέχνης μου, χρησιμοποιώ φιλικό και χαλαρό τόνο για να ενθαρρύνω την ανοιχτή συζήτηση.»



Ερώτηση:

Σας είναι εύκολο να προσαρμόζετε το στυλ επικοινωνίας σας σε διαφορετικές καταστάσεις;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ναι, μπορώ εύκολα να προσαρμόσω τον τρόπο που επικοινωνώ ανάλογα με την περίσταση.
- Μερικές φορές, αλλά πρέπει πρώτα να το σκεφτώ.
- Όχι, δυσκολεύομαι να αλλάξω τον τρόπο επικοινωνίας μου.
- Άλλο:

Ενεργητική Ακρόαση και Ερωτήσεις:

Ερώτηση:

Όταν κάποιος σας μιλάει, κάνετε ερωτήσεις ή συνοψίζετε για να βεβαιωθείτε ότι τον καταλαβαίνετε;



«Όταν οι ασθενείς περιγράφουν τα συμπτώματά τους, κάνω συμπληρωματικές ερωτήσεις για να βεβαιωθώ ότι κατανοώ πλήρως την κατάσταση τους και μπορώ να παρέχω την καλύτερη φροντίδα.»



Κλίμακα από 1-10:

Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας – πόσο υψηλά αξιολογείτε την ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ σας ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ;

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



«Η καλή επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από το να μιλάς απλώς—έχει να κάνεις με την ακρόαση, την κατανόηση και τη σύνδεση. Κάθε συζήτηση που κάνεις είναι μια ευκαιρία να χτίσεις ισχυρότερες σχέσεις και να εκφράσεις ποιος είσαι.»

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η συνεργασία με άλλους αποτελεί σημαντικό μέρος πολλών τομέων της ζωής — είτε στην εργασία, είτε στη μάθηση, είτε εντός της κοινότητάς σας. Συνεργασία σημαίνει σαφής επικοινωνία, επίδειξη σεβασμού και εργασία για την επίτευξη κοινών στόχων. Σε αυτήν την ενότητα, θα αναλογιστείτε πώς συνεργάζεστε με άλλους και πώς αυτές οι εμπειρίες έχουν ενισχύσει τις δεξιότητες συνεργασίας σας.

Όλα τα παραδείγματα σε αυτήν την ενότητα βασίζονται στην ιστορία και τις εμπειρίες της Γιασμίν.

Ομαδική εργασία στην καθημερινή ζωή:

Ερώτηση:

Έχετε συνεργαστεί με άλλους για να ολοκληρώσετε μια εργασία ή να λύσετε ένα πρόβλημα; Εάν ναι, σε ποιο πλαίσιο; (π.χ., στην εργασία, σε εθελοντικά προγράμματα ή σε κοινοτικές δραστηριότητες.)



«Στο θάλαμο νοσηλείας μας έδωσαν εξιτήριο την τελευταία στιγμή. Ενημέρωσα τις σημειώσεις και τη λίστα φαρμάκων, ενώ ο συνάδελφός μου κανόνισε τη μεταφορά. Διασταυρώσαμε κάθε βήμα και τελειώσαμε στην ώρα μας.»



«Αυτό ακούγεται οικείο. Μετά την ασθένεια ενός γείτονα, η μικρή μας ομάδα μοίρασε τις εργασίες: Εγώ μαγείρεψα δύο δίσκους με φαγητό, κάποιος άλλος αγόρασε ψώνια και κάποιος χειρίστηκε την παράδοση. Συντονίσαμε τις μερίδες, ώστε να φάνε όλοι.»

Σας είναι εύκολο να εργάζεστε σε μια ομάδα; Γιατί ή γιατί όχι;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Μου αρέσει να εργάζομαι σε μια ομάδα και νιώθω άνετα να μοιράζομαι ιδέες.
- Μου αρέσει να συνεργάζομαι με άλλους, αλλά μερικές φορές δυσκολεύομαι να εκφράσω τις σκέψεις μου.
- Προτιμώ να εργάζομαι μόνη μου, αλλά μπορώ να συνεργαστώ όταν χρειάζεται.
- Άλλο:

Ποιον ρόλο προτιμάτε να αναλάβετε σε μια ομάδα; (Μπορείτε να επιλέξετε αυτόν που σας ταιριάζει καλύτερα.)

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Μου αρέσει να αναλαμβάνω την ηγεσία και να οργανώνω εργασίες για την ομάδα.
- Προτιμώ να στηρίζω τους άλλους βοηθώντας όπου με χρειάζονται.
- Μου αρέσει να βρίσκω νέες ιδέες και δημιουργικές λύσεις.
- Εστιάζω στο να βεβαιώνομαι ότι όλοι τα πάνε καλά και αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται.
- Προτιμώ να αναλαμβάνω συγκεκριμένες εργασίες μόνος μου και να συνεισφέρω αθόρυβα.
- Άλλο:

Οικοδόμηση συναίνεσης

Ερώτηση:

Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια ομάδα όπου οι άνθρωποι είχαν διαφορετικές ιδέες ή απόψεις; Πώς βοηθήσατε την ομάδα να καταλήξει σε συμφωνία;



«Στη χορωδία, κάποιοι ήθελαν πιο γρήγορο τέμπο, άλλοι πιο αργό. Πρότεινα να δοκιμάσουμε και τα δύο από μία φορά και μετά να επιλέξουμε την εκδοχή που συνδυαζόταν καλύτερα. Μετά από μια γρήγορη ψηφοφορία, όλοι συμφώνησαν.»



«Μου αρέσει αυτή η δοκιμαστική προσέγγιση. Σε μια εκδήλωση συγκέντρωσης χρημάτων, κάποιοι προτίμησαν ένα πικάντικο πιάτο, άλλοι ήπιο. Εγώ πρότεινα μια ήπια βάση με ξεχωριστή σάλτσα. Καλύψαμε και τις δύο γεύσεις χωρίς επιπλέον κόστος.»

Πώς υποστηρίζετε συνήθως την επίτευξη συμφωνίας σε μια ομάδα;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Προσπαθώ να ακούσω τους πάντες και να προτείνω μια λύση που περιλαμβάνει διαφορετικές ιδέες.
- Προτιμώ να εκφράζω την άποψή μου και να αφήνω τους άλλους να αποφασίσουν τι θα κάνουν.
- Δυσκολεύομαι όταν οι άνθρωποι διαφωνούν και περιμένω κάποιον άλλο να πάρει την απόφαση.
- Ενθαρρύνω την ομάδα να ψηφίσει ή να βρει έναν άλλο δίκαιο τρόπο για να κάνει μια επιλογή.
- Άλλο:

Ιεράρχηση Εργασιών και Διαχείριση Χρόνου – Μόνος ή σε ομάδα

Ερώτηση:

Πώς ιεραρχείτε τις εργασίες σας όταν εργάζεστε μόνι σας και πώς το κάνετε αυτό όταν εργάζεστε σε ομάδα; (Για παράδειγμα, αποφασίζοντας τι είναι πιο επείγον ή οργανώνοντας εργασίες σε ένα ομαδικό έργο.)



«Μόνη μου μετά τις νυχτερινές βάρδιες, κάνω μια σύντομη αξιολόγηση: ύπνος, απαραίτητες δουλειές και μετά μηνύματα. Σε μια ομάδα, ξεκινάμε με μια δίλεπτη συνάντηση και αναθέτουμε σε ποιον αναλαμβάνουμε τις σημειώσεις, τις κλήσεις και τις προμήθειες.»



«Μου αρέσει η ιδέα σου για μια παρέα. Όταν είμαι μόνη, ομαδοποιώ το καθάρισμα και τα ψώνια ανά τοποθεσία για να εξοικονομήσω χρόνο. Σε μια ομάδα κουζίνας, φτιάχνω μια απλή λίστα με το «ποιος κάνει τι» - προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα, καθάρισμα.»

Προτιμάτε να ιεραρχείτε τις εργασίες μόνες σας ή μαζί με μια ομάδα; Και γιατί;

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Προτιμώ να εργάζομαι μόνη μου επειδή μπορώ να οργανώνω τις εργασίες μου με τον δικό μου τρόπο.
- Προτιμώ να εργάζομαι σε ομάδα επειδή βοηθά στην ανταλλαγή ιδεών και ευθυνών.
- Εξαρτάται από την περίπτωση — μερικές φορές μου αρέσει να δουλεύω μόνη μου, μερικές φορές σε ομάδα.
- Άλλο:

Διαπολιτισμική Συνεργασία:

Ερώτηση:

Έχετε συνεργαστεί με άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά ή κοινωνικά υπόβαθρα;
Πώς σας φάνηκε η εμπειρία;

«Ναι. Στον μικτό μας θάλαμο είχαμε συντομογραφίες και διαφορετικά στυλ επικοινωνίας. Μια εργασία έγινε λάθος επειδή δεν αναγνώρισα έναν όρο. Πρότεινα να στραφούμε σε απλές λέξεις για τα βασικά βήματα, να επιβεβαιώσουμε τις ενέργειες με εσωτερική επικοινωνία και να προσθέσουμε ένα μικρό κοινόχρηστο γλωσσάρι. Ελέγξαμε επίσης το προτιμώμενο όνομα και την προφορά όλων. Αποτέλεσμα: λιγότερες παραλείψεις, ταχύτερες μεταδόσεις και πιο σεβαστός τόνος.»



«Ναι. Στην κουζίνα της κοινότητας, οι δίαιτες και τα επίπεδα μπαχαρικών συγκρούονταν και οι άνθρωποι δεν ήταν σίγουροι τι μπορούσαν να φάνε. Πρότεινα μια ήπια βάση με σαφώς επισημασμένα πρόσθετα (εικονίδια + απλές τοπικές λέξεις), ξεχωριστά σκεύη και μια σύντομη ανακοίνωση των επιλογών. Μόλις οι άνθρωποι καταλάβαιναν τις επιλογές, η ουρά κινούνταν πιο γρήγορα και τα παράπονα μειώνονταν.»



Τι πιστεύετε ότι είναι σημαντικό για την επιτυχή συνεργασία με άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Να είσαι ανοιχτός/ή και να σέβεσαι διαφορετικές ιδέες και παραδόσεις.
- Κάνοντας ερωτήσεις για να κατανοήσουμε καλύτερα την οπτική τους γωνία.
- Εστίαση σε κοινούς στόχους και όχι σε διαφορές.
- Άλλο:

Επίλυση Συγκρούσεων και Διαμεσολάβηση:

Ερώτηση:

Έχετε βοηθήσει ποτέ στην επίλυση μιας διαφωνίας σε μια ομάδα; Τι κάνατε;

«Συνεχώς επαναλαμβάναμε τις εργασίες εξιτηρίου—η ευθύνη ήταν ασαφής και η οργή ανέβαινε όταν μια συνταγή καταχωρούνταν δύο φορές. Έκανα μια παύση δύο λεπτών, χαρτογράφησα ποιος είναι κύριος/εφεδρικός, όρισα μια εναλλαγή ανά βάρδια και έγραψα μια λίστα ελέγχου μίας γραμμής στον πίνακα με επιβεβαίωση. Την επόμενη εβδομάδα δεν είχαμε διπλότυπα και οι παραδόσεις ήταν πιο ήρεμες.»



«Οι εθελοντές διαφωνούσαν για το μέγεθος των μερίδων — κάποιοι φοβόντουσαν ότι θα τελείωναν, άλλοι θεώρησαν ότι οι μικρές μερίδες ήταν ασέβεια. Έκανα μια γρήγορη καταμέτρηση αποθεμάτων, έθεσα έναν δίκαιο κανόνα με δύο κουτάλες στον πρώτο γύρο με προτεραιότητα για ηλικιωμένους/γονείς, έπειτα δεύτερες αν είχε απομείνει φαγητό, και έβαλα μια απλή πινακίδα. Η ουρά σταμάτησε, το φαγητό τεντώθηκε μέχρι το τέλος και οι άνθρωποι είπαν ότι το σύστημα φάνηκε δίκαιο.»



Χρήση Μέσων για Συνεργασία:

Ερώτηση:

Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ ψηφιακά εργαλεία ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να συνεργαστείτε με άλλους;

«Δημιούργησα μια ομάδα στο WhatsApp για τους εθελοντές στο καταφύγιο ζώων για να μοιράζονται ενημερώσεις και να οργανώνουν τα χρονοδιαγράμματα.»

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ναι, χρησιμοποιώ συχνά ψηφιακά εργαλεία για ομαδική εργασία.
- Χρησιμοποιώ ψηφιακά εργαλεία μερικές φορές, αλλά προτιμώ την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο.
- Σπάνια χρησιμοποιώ ψηφιακά εργαλεία για συνεργασία.
- Άλλο:

Ερώτηση:

Νιώθετε άνετα χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία για επικοινωνία και συνεργασία;



Χτίζοντας τη Σύνδεση

Ερώτηση:

Πώς χτίζετε εμπιστοσύνη και ισχυρούς δεσμούς με τα άτομα στην ομάδα σας;



«Οι νυχτερινές βάρδιες με δίδαξαν ότι η εμπιστοσύνη μοιάζει με ηρεμία και προβλεψιμότητα. Φτάνω στην ώρα μου (ή στέλνω μήνυμα αν καθυστερήσω), χρησιμοποιώ μια γρήγορη ερώτηση «ποιος κάνει τι» και δίνω σαφείς ενημερώσεις στο τέλος. Λέω τα ονόματα σωστά, επαναλαμβάνω βασικές ενέργειες και ζητώ γρήγορα συγγνώμη αν παραλείψω κάτι. Όταν οι άνθρωποι ξέρουν ότι θα κρατήσω τον λόγο μου —ακόμα και όταν είμαι κουρασμένος— η ομάδα χαλαρώνει και νιώθω ότι ανήκω κάπου.»



«Για μένα, η εμπιστοσύνη χτίζεται μέσα από μικρές, σταθερές ρουτίνες. Χαιρετώ τους ανθρώπους ονομαστικά, θυμάμαι λεπτομέρειες - μια αλλεργία, την ώρα παραλαβής ενός παιδιού - και ακολουθώ ακριβώς όπως υποσχέθηκα. Κρατάμε μια απλή λίστα στο τραπέζι (ποιος ετοιμάζει, ποιος σερβίρει, ποιος τακτοποιεί) και στέλνω ένα σύντομο μήνυμα επιβεβαίωσης το προηγούμενο βράδυ. Όταν εμφανίζομαι αξιόπιστα, το δωμάτιο γίνεται πιο ήσυχο, οι άνθρωποι εκπνέουν και συνεργαζόμαστε πιο ήπια.»

Δημιουργία χώρων χωρίς αποκλεισμούς:

Ερώτηση:

Έχετε εργαστεί ποτέ για να κάνετε μια ομάδα ή μια δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική για όλους;

«Στον κύκλο της γλώσσας, πρότεινα έναν πιο αργό γύρο με αρχικές προτάσεις, ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν και οι ντροπαλοί νεοεισερχόμενοι.»



«Και σε ένα κοινοτικό γεύμα, πρόσθεσα μια χορτοφαγική επιλογή και χρησιμοποίησα απλές τοπικές λέξεις και εικονίδια στις ετικέτες, ώστε όλοι να μπορούν να επιλέξουν με ασφάλεια.»



Ποια βήματα θα ακολουθούσατε για να διασφαλίσετε ότι όλοι αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται σε μια ομάδα;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ενθαρρύνοντας όλους να μοιραστούν τις ιδέες τους.
- Να διασφαλίσουμε ότι κανείς δεν θα νιώσει παραμελημένος ή κριμένος.
- Γιορτάζοντας τις διαφορές που φέρνουν οι άνθρωποι στην ομάδα.
- Άλλος:

Κλίμακα από 1-10:

Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας – πόσο υψηλά αξιολογείτε την ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ σας;



«Η συνεργασία έχει να κάνει με την κοινή ανάπτυξη. Κάθε κοινή προσπάθεια, μεγάλη ή μικρή, βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ισχυρών δεσμών με τους άλλους.»

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων σημαίνει εύρεση πρακτικών λύσεων σε προκλήσεις — είτε στην καθημερινή ζωή, είτε στην εργασία, είτε σε νέες και άγνωστες καταστάσεις. Περιλαμβάνει την ανάλυση ενός προβλήματος, τη σκέψη σε διαφορετικές επιλογές και την ανάληψη δράσης, ακόμη και όταν τα πράγματα είναι αβέβια ή περίπλοκα. Η επίλυση προβλημάτων δεν αφορά μόνο τη διόρθωση πραγμάτων. αφορά τη διατήρηση της ευελιξίας, της ευρηματικότητας και της αυτοπεποίθησης όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες.

Σε αυτήν την ενότητα, όλα τα παραδείγματα βασίζονται στις εμπειρίες της Αμίνα. Δείχνουν πώς έχει αναπτύξει τις δεξιότητές της στην επίλυση προβλημάτων σε διαφορετικούς τομείς της ζωής της— μέσω οικογενειακών ευθυνών, πλοήγησης σε νέα συστήματα και υποστήριξης της κοινότητάς της.

Ανάλυση προβλήματος:

Ερώτηση:

Όταν αντιμετωπίζετε ένα πρόβλημα, πώς συνήθως ξεκινάτε να το λύνετε; (π.χ., χωρίζοντάς το σε μικρότερα μέρη, εντοπίζοντας την αιτία ή ζητώντας βοήθεια.)

«Όταν δυσκολεύτηκα να κατανοήσω τις σχολικές φόρμες για τα παιδιά μου, ζήτησα από έναν δίγλωσσο γείτονα να μου τις εξηγήσει βήμα προς βήμα. Αυτό με βοήθησε να συμπληρώσω σωστά τις φόρμες.»

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Χωρίζω το πρόβλημα σε μικρότερα, διαχειρίσιμα μέρη.
- Προσπαθώ να εντοπίσω την αιτία πριν δράσω.
- Ζητώ από άλλους συμβουλές ή καθοδήγηση.
- Δοκιμάζω διαφορετικές λύσεις χωρίς πολύ προγραμματισμό.
- Άλλο:



Ανάπτυξη λύσεων:

Ερώτηση:

Πώς καταλήγετε σε πιθανές λύσεις για ένα πρόβλημα;

«Όταν χρειάστηκε να ράψω ένα φόρεμα για μια πολιτιστική εκδήλωση αλλά δεν είχα το κατάλληλο ύφασμα, χρησιμοποίησα ξανά ένα παλιό ένδυμα και πρόσθεσα νέες λεπτομέρειες για να το κάνω να φαίνεται ξεχωριστό.»



Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Σκέφτομαι πολλές ιδέες πριν αποφασίσω ποια είναι η καλύτερη.
- Αναζητώ παραδείγματα για το πώς άλλοι έχουν λύσει παρόμοια προβλήματα.
- Συνήθως επικεντρώνομαι σε μια ιδέα και προσπαθώ να την υλοποιήσω.
- Δυσκολεύομαι να βρω λύσεις μόνη μου.
- Άλλο:

Επίλυση Προβλημάτων σε ένα Πολυπολιτισμικό Περιβάλλον:

Ερώτηση:

Έχετε λύσει ποτέ κάποιο πρόβλημα σε μια ομάδα όπου άτομα είχαν διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο; Αν ναι, πώς επηρέασαν οι πολιτισμικές διαφορές τον τρόπο που προσεγγίσατε το πρόβλημα ή βρήκατε μια λύση;



«Στην ομάδα της κοινότητάς μου, διοργανώσαμε μια οικογενειακή εκδήλωση. Κάποιες γυναίκες προτιμούσαν να μην μιλούν μπροστά σε άνδρες, οπότε σχεδιάσαμε ξεχωριστούς χώρους όπου όλες ένιωθαν άνετα να μοιράζονται ιδέες. Βρήκαμε μια λύση που σεβόταν τις παραδόσεις όλων.»



Τι σε βοηθά να παραμένεις ήρεμη όταν νιώθεις άγχος ενώ λύνεις ένα πρόβλημα;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Κάνω ένα σύντομο διάλειμμα και ηρεμώ τον εαυτό μου πριν συνεχίσω.
- Μιλώ με κάποιον που εμπιστεύομαι για να μειώσω το άγχος και να λάβω υποστήριξη.
- Εστιάζω σε μικρά βήματα παρά σε ολόκληρο το πρόβλημα.
- Υπενθυμίζω στον εαυτό μου παρόμοιες καταστάσεις που έχω διαχειριστεί με επιτυχία στο παρελθόν.
- Χρησιμοποιώ ασκήσεις αναπνοής ή τεχνικές χαλάρωσης για να μειώσω την ένταση.
- Άλλο:

Λήψη Αποφάσεων:

Ερώτηση:

Πώς αποφασίζετε ποια λύση να επιλέξετε όταν έχετε πολλαπλές επιλογές;

«Όταν αποφάσιζα ποιο έργο ραπτικής να ολοκληρώσω πρώτο, έδωσα προτεραιότητα σε αυτό που χρειαζόταν για τη σχολική εκδήλωση των παιδιών μου, επειδή είχε προθεσμία.»



Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ζυγίζω τα υπέρ και τα κατά κάθε επιλογής.
- Συζητώ τις επιλογές με άλλους για να ακούσω τη γνώμη τους.
- Επιλέγω την πρώτη επιλογή που μου φαίνεται πρακτική.
- Μερικές φορές δυσκολεύομαι να αποφασίσω και καθυστερώ να κάνω μια επιλογή.
- Άλλο:

Αυτορρύθμιση και Προσαρμογή:

Ερώτηση:

Πώς παρακολουθείτε την πρόδοό σας κατά την επίλυση ενός προβλήματος;

«Όταν έκανα εθελοντισμό στην τράπεζα τροφίμων, χώρισα τις εργασίες σε στάδια, όπως η ταξινόμηση δωρεών και η οργάνωση ραφιών, και έλεγχα μετά από κάθε στάδιο για να δω πόσα πράγματα έμεναν να γίνουν.»



Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ελέγχω τακτικά αν κινούμαι προς τη σωστή κατεύθυνση.
- Προσαρμόζω την προσέγγισή μου αν κάτι δεν λειτουργεί.
- Συνήθως μένω πιστός στο αρχικό μου σχέδιο, ακόμα κι αν δεν πάει καλά.
- Δυσκολεύομαι να καταλάβω αν σημειώνω πρόοδο.
- Άλλο:

Αντιμέτωπιση των Αποτυχιών:

Ερώτηση:



Πώς αντιμετωπίζετε δυσκολίες ή αποτυχίες κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων;

«Όταν η ραπτομηχανή μου σταμάτησε να λειτουργεί πριν από ένα μεγάλο έργο, δανείστηκα μια μηχανή από έναν φίλο για να την τελειώσω στην ώρα της.»

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Παραμένω ήρεμη και σκέφτομαι εναλλακτικές λύσεις.
- Ζητώ υποστήριξη ή συμβουλές όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες.
- Νιώθω απογοήτευση αλλά προσπαθώ να συνεχίσω.
- Συχνά νιώθω κολλημένη και αβέβαιη για το πώς να συνεχίσω.
- Άλλο:

Στοχασμός στην Επίλυση Προβλημάτων:

Ερώτηση:

Αφού λύσετε ένα πρόβλημα, σκέφτεστε τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

«Αφού οργάνωσα ένα εργαστήριο ραπτικής στην κοινότητα, συνειδητοποίησα ότι η εγκατάστασή μου νωρίτερα θα είχε εξοικονομήσει χρόνο και θα είχε μειώσει το άγχος για όλους.»



Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ναι, πάντα σκέφτομαι τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα.
- Μερικές φορές, αλλά μόνο αν το αποτέλεσμα δεν ήταν το αναμενόμενο.
- Σπάνια, επειδή προχωράω γρήγορα στην επόμενη εργασία.
- Όχι, συνήθως δεν το σκέφτομαι μετά.
- Άλλος:

Συναισθηματικές και Κινητικές Πτυχές:

Ερώτηση:



Τι σας βοηθά να διατηρείτε το κίνητρό σας όταν λύνετε δύσκολα προβλήματα;

«Σκέφτομαι τον θετικό αντίκτυπο της δουλειάς μου, όπως το πώς μια μικρή νομική συμβουλή μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη ζωή μιας μετανάστριας.»



Συνεργατική Επίλυση Προβλημάτων:

Ερώτηση:

Έχετε συνεργαστεί ποτέ με άλλους για να λύσετε ένα πρόβλημα; Πώς συνεισφέρατε στην επίλυση;

«Στην ομάδα ραπτικής, συνεργαστήκαμε για να δημιουργήσουμε κοστούμια για μια πολιτιστική εκδήλωση. Βοήθησα κόβοντας ύφασμα και οργανώνοντας τα υλικά για να τηρηθούν όλα τα χρονοδιαγράμματα.»



Βοηθώντας τους άλλους να λύσουν προβλήματα:

Ερώτηση:

Έχετε βοηθήσει ποτέ κάποιον άλλον να λύσει ένα πρόβλημα; Τι κάνατε για να τον στηρίξετε;

«Μια γειτόνισσα δεν μπορούσε να καταλάβει τη διαδικασία εγγραφής στο σχολείο των παιδιών της. Πήγα μαζί της στη γραμματεία του σχολείου, της εξήγησα τη διαδικασία με απλά λόγια και τη βοήθησα να συμπληρώσει τις φόρμες.»



Κλίμακα από 1-10:

Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας – πόσο υψηλά αξιολογείτε την ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ σας ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ;



«Η εύρεση λύσεων δεν είναι πάντα εύκολη, αλλά κάθε πρόβλημα που έχεις ξεπεράσει δείχνει τη δύναμη και τη δημιουργικότητά σου. Εμπιστεύσου την ικανότητά σου να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις — ένα βήμα τη φορά.»

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ

Η ικανότητα πολιτισμικής ευαισθησίας αφορά την αναγνώριση, την κατανόηση και τον σεβασμό των πολιτισμικών διαφορών. Σας βοηθά να πλοηγήσετε σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα με ανοιχτότητα και ενσυναίσθηση. Η πολιτισμική ευαισθησία σας επιτρέπει να συνδέεστε με άλλους με σεβασμό και ουσιαστικό τρόπο — είτε στην κοινότητά σας, στον χώρο εργασίας σας είτε στην προσωπική σας ζωή.

Σε αυτήν την ενότητα, όλα τα παραδείγματα βασίζονται στις εμπειρίες της Γιασμίν. Δείχνουν πώς ανέπτυξε την πολιτισμική της ευαισθησία ενώ έχτιζε μια νέα ζωή σε μια διαφορετική χώρα.

Εξερευνώντας τον Πολιτισμό μου

Πριν αρχίσουμε να αναλογιζόμαστε την πολιτισμική ευαισθησία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τον δικό σας πολιτισμό. Ο πολιτισμός είναι κάτι περισσότερο από παραδόσεις ή γιορτές - περιλαμβάνει τη γλώσσα, τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις συνήθειες και τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

Πώς θα περιέγραφα την κουλτούρα μου;

(Για παράδειγμα: παραδόσεις, γλώσσα, ενδυμασία, εορτασμοί ή τρόποι σκέψης.)



Ποια μέρη του πολιτισμού μου είναι πιο σημαντικά για μένα;



Πώς επηρεάζει ο πολιτισμός μου τον τρόπο που ζω τη ζωή μου σήμερα;



Μπορείτε να γράψετε μεμονωμένες λέξεις, σύντομες προτάσεις ή να διηγηθείτε μια μικρή ιστορία. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος—αυτό έχει να κάνει με την προσωπική σας άποψη.

«Η κουλτούρα μου βασίζεται στις οικογενειακές συγκεντρώσεις, το περσικό φαγητό και την ποίηση. Μεγάλωσα μαθαίνοντας να σέβομαι τους μεγαλύτερους και να προσφέρω τσάι στους καλεσμένους ως ένδειξη φιλοξενίας. Ακόμα και τώρα, μου αρέσει να μαγειρεύω παραδοσιακά γεύματα επειδή μου θυμίζουν το σπίτι μου.»



Αφού σκεφτείτε τον δικό σας πολιτισμό, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της πολιτισμικής ευαισθησίας. Οι ακόλουθες ερωτήσεις σας προσκαλούν να εξερευνήσετε πώς βιώνετε, κατανοείτε και διαχειρίζεστε τις πολιτισμικές διαφορές στην καθημερινή ζωή. Εστιάστε σε αυτό που σας φαίνεται αληθινό και ουσιαστικό.

Πολιτιστική Συνείδηση:

Ερώτηση:

Πόσο συνειδητοποιημένες είστε για το πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις αντιλήψεις, τις αξίες και τις πράξεις σας; (π.χ., αναγνωρίζοντας πώς οι παραδόσεις ή η ανατροφή διαμορφώνουν τη συμπεριφορά σας.)

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Συχνά σκέφτομαι πώς η κουλτούρα μου διαμορφώνει τις πράξεις και τις αξίες μου.
- Μερικές φορές παρατηρώ πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τη συμπεριφορά μου.
- Σπάνια σκέφτομαι τον ρόλο του πολιτισμού στις πράξεις μου.
- Άλλο:



«Συνειδητοποίησα ότι στην κουλτούρα μου, η άμεση οπτική επαφή συχνά θεωρείται ασέβεια, ενώ στη χώρα υποδοχής μου θεωρείται ευγενική και δείχνει αυτοπεποίθηση».



«Έμαθα ότι σε ορισμένους πολιτισμούς, το να φέρνεις ένα μικρό δώρο όταν επισκέπτεσαι το σπίτι κάποιου είναι ένδειξη σεβασμού.»

Πολιτισμική Γνώση:

Ερώτηση:

Πόσο εξοικειωμένοι είστε με τις παραδόσεις, τα έθιμα και τους τρόπους επικοινωνίας άλλων πολιτισμών;

(π.χ., αργίες, κοινωνικοί κανόνες ή κανόνες φαγητού.)

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Μαθαίνω ενεργά για άλλους πολιτισμούς και τις παραδόσεις τους.
- Γνωρίζω μερικά πράγματα για άλλους πολιτισμούς, αλλά θα ήθελα να μάθω περισσότερα.
- Έχω ελάχιστες γνώσεις για άλλους πολιτισμούς.
- Άλλο:

Ενσυναίσθηση σε Διαπολιτισμικές Καταστάσεις:

Ερώτηση:

Φανταστείτε ότι συμμετέχετε σε μια ομαδική δραστηριότητα και κάποιος/α καινούργιος/α συμμετέχει, που δεν μιλάει καλά τη γλώσσα ή δεν είναι σίγουρος/η για το τι πρέπει να κάνει. Πώς θα τον/την κάνετε να νιώσει ευπρόσδεκτος/η;

ΑΕπιλέξτε την απάντησή σας:

- Μαθαίνω ενεργά για άλλους πολιτισμούς και τις παραδόσεις τους.
- Γνωρίζω μερικά πράγματα για άλλους πολιτισμούς, αλλά θα ήθελα να μάθω περισσότερα.
- Έχω ελάχιστες γνώσεις για άλλους πολιτισμούς.
- Γνωρίζω μερικά πράγματα για άλλους πολιτισμούς, αλλά θα ήθελα να μάθω περισσότερα.
- Έχω ελάχιστες γνώσεις για άλλους πολιτισμούς.
- Άλλος:

«Στην ομάδα θεάτρου της κοινότητάς μας, προσχώρησε ένα νέο άτομο που φαινόταν αβέβαιο και μιλούσε ελάχιστα την τοπική γλώσσα. Χαμογέλασα, τους κάλεσα να σταθούν δίπλα μου και τους έδειξα την προθέρμανση με απλά λόγια και χειρονομίες. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, τους σύστησα σε άλλους και φρόντισα να μάθουν πότε θα συναντηθούμε ξανά.»



Η ενσυναίσθηση δεν είναι πάντα η ίδια. Αφορά το να αντιμετωπίζουμε τους άλλους με σεβασμό — είτε μέσω μιας ευγενικής χειρονομίας, μιας ήσυχης παρουσίας, είτε απλώς μέσω της ανοιχτότητάς μας, ακόμα και όταν έχουμε διαφορετικές απόψεις ή υπόβαθρα.

Σεβασμός στη διαφορετικότητα:

Ερώτηση:

Πώς δείχνετε σεβασμό στην πολιτισμική ποικιλομορφία στην καθημερινότητά σας;

(π.χ., αποφυγή στερεοτύπων ή αναγνώριση πολιτισμικών διαφορών.)

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Καταβάλλω κάθε δυνατή προσπάθεια να δείχνω σεβασμό για τις πολιτισμικές διαφορές στις πράξεις και τα λόγια μου.
- Σέβομαι την ποικιλομορφία, αλλά μερικές φορές δυσκολεύομαι να αποφύγω τα στερεότυπα.
- Δυσκολεύομαι να κατανοήσω και να σεβαστώ τις πολιτισμικές διαφορές.
- Άλλο:

Κοινωνική και Συναισθηματική Νοημοσύνη:

Ερώτηση:

Πώς χειρίζεστε καταστάσεις όπου κάποιος στην ομάδα έχει διαφορετική άποψη ή προσέγγιση;



«Στην θεατρική ομάδα, μερικές φορές διαφωνούμε για το πώς να σκηνοθετήσουμε μια σκηνή. Προσπαθώ να ακούσω τις ιδέες όλων και προτείνω να συνδυαστούν τα καλύτερα μέρη κάθε ιδέας.»

Σας είναι εύκολο να κατανοείτε και να σέβεστε τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ναι, συνήθως μπορώ να κατανοήσω και να σεβαστώ την οπτική γωνία των άλλων.
- Μερικές φορές, αλλά εξαρτάται από την περίπτωση.
- Όχι, δυσκολεύομαι να διαχειριστώ διαφορετικές απόψεις.
- Άλλο:

Ικανότητα προσαρμογής:

Ερώτηση:

Έχετε ποτέ προσαρμόσει τον τρόπο που ενεργείτε, μιλάτε ή χρησιμοποιείτε χειρονομίες για να νιώθετε πιο άνετα ή με μεγαλύτερο σεβασμό σε ένα διαφορετικό περιβάλλον ή κατάσταση;



«Όταν παρακολούθησα για πρώτη φορά μια συνάντηση γονέων στο σχολείο των παιδιών μου, παρατήρησα ότι οι άνθρωποι χαιρετούσαν ο ένας τον άλλον με χειραψία και χαμογελούσαν πολύ. Στην πατρίδα μου, συνήθως δεν κάναμε χειραψία σε τέτοιες καταστάσεις. Αποφάσισα να ακολουθήσω το παράδειγμά τους και άρχισα να χαιρετώ τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο. Μου φάνηκε φυσικό και όχι δύσκολο να υιοθετήσω αυτή τη συνήθεια. Αλλά ξέρω ότι υπάρχουν και άλλες καταστάσεις όπου η προσαρμογή είναι πολύ πιο δύσκολη για μένα.»

Διαπολιτισμική Επικοινωνία:

Ερώτηση:

Πώς προσεγγίζετε την επικοινωνία με κάποιον/α που έχει διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο;

(π.χ., επίγνωση των γλωσσικών εμποδίων ή των μη λεκτικών ενδείξεων.)



«Όταν μιλάω σε κάποιον/α που έχει περιορισμένη γνώση της τοπικής γλώσσας, χρησιμοποιώ απλές λέξεις, χειρονομίες και φιλικό τόνο για να διευκολύνω την επικοινωνία.»

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Έχω την οικονομική δυνατότητα να επικοινωνώ με σαφήνεια και σεβασμό.
- Προσπαθώ να επικοινωνώ καλά, αλλά μερικές φορές αντιμετωπίζω δυσκολίες με τη γλώσσα ή τις χειρονομίες.
- Δυσκολεύομαι να επικοινωνήσω πέρα από τις πολιτισμικές διαφορές.
- Άλλο:

Αυτο-στοχασμός:

Ερώτηση:

Πόσο συχνά σκέφτεστε πώς το πολιτισμικό σας υπόβαθρο επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις σας με άλλους/ες;

Επιλέξτε την απάντησή σας:

- Συχνά σκέφτομαι πώς ο πολιτισμός μου επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις μου
- Μερικές φορές σκέφτομαι την επιρροή του πολιτισμικού μου υπόβαθρου.
- Σπάνια σκέφτομαι πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις σχέσεις μου.
- Άλλο:

«Μετά από μια ομαδική συζήτηση, συνειδητοποίησα ότι συχνά διστάζω να μοιραστώ τις απόψεις μου επειδή, στην κουλτούρα μου, είναι πιο συνηθισμένο να ακούω παρά να μιλάω ανοιχτά.»



Ανοιχτόμυαλο πνεύμα:

Ερώτηση:

Περιγράψτε μια εμπειρία όπου η εκμάθηση για έναν άλλο πολιτισμό άλλαξε τον τρόπο που σκεφτόσασταν κάτι. Τι μάθατε;



Έχετε αλλάξει ποτέ γνώμη για μια πολιτισμική ομάδα ή παράδοση αφού μάθετε περισσότερα γι' αυτήν ή γνωρίσατε άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο;

Παρακαλώ επιλέξτε την απάντησή σας:

- Ναι, συχνά συνειδητοποιώ ότι οι πρώτες μου εντυπώσεις δεν είναι πάντα σωστές και μου αρέσει να μαθαίνω περισσότερα.
- Μερικές φορές παρατηρώ ότι έχω υποθέσεις, αλλά το να γνωρίζω ανθρώπους με βοηθά να βλέπω τα πράγματα διαφορετικά.
- Δεν είναι πάντα εύκολο για μένα να αλλάξω την άποψή μου, αλλά προσπαθώ να παραμένω ανοιχτός και να δείχνω σεβασμό.
- Όποτε είναι δυνατόν, μου αρέσει να κάνω ερωτήσεις και να ακούω πριν σχηματίσω οποιαδήποτε εντύπωση για κάποιον.
- Άλλο:



«Στην θεατρική μας ομάδα, υπέθεσα ότι μια ηλικιωμένη ντόπια γυναίκα με κολιέ με σταυρό θα ήταν απόμακρη απέναντί μου ως ΛΟΑΤΚΙ+ μετανάστη. Μετά τις πρόβες, μοιράστηκε ιστορίες για την ακτιβίστρια κόρη της και με προσκάλεσε σε μια θεατρική παράσταση φιλική προς την queer κοινότητα. Σταμάτησα να κρίνω τους ανθρώπους από τις πρώτες εντυπώσεις.»

Διαχείριση Ασάφειας:

Ερώτηση:

Μπορείτε να σκεφτείτε μια περίπτωση όπου νιώσατε αβεβαιότητα σχετικά με μια πολιτισμική διαφορά; Πώς την αντιμετωπίσατε;



«Όταν με κάλεσαν σε μια γιορτή, δεν ήξερα αν ήταν σωστό να φέρω ένα δώρο. Δεν ένιωθα σίγουρη, αλλά αποφάσισα να ρωτήσω έναν άλλο καλεσμένο εκ των προτέρων. Μου είπαν ότι θα εκτιμούσα πολύ να φέρω λουλούδια και αυτό με βοήθησε να νιώσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.»

Κλίμακα από 1-10:

Προσπαθήστε να αξιολογήσετε τον εαυτό σας – πόσο υψηλά αξιολογείτε την ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ σας ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ;



1



2



3



4



5



6



7



8



9



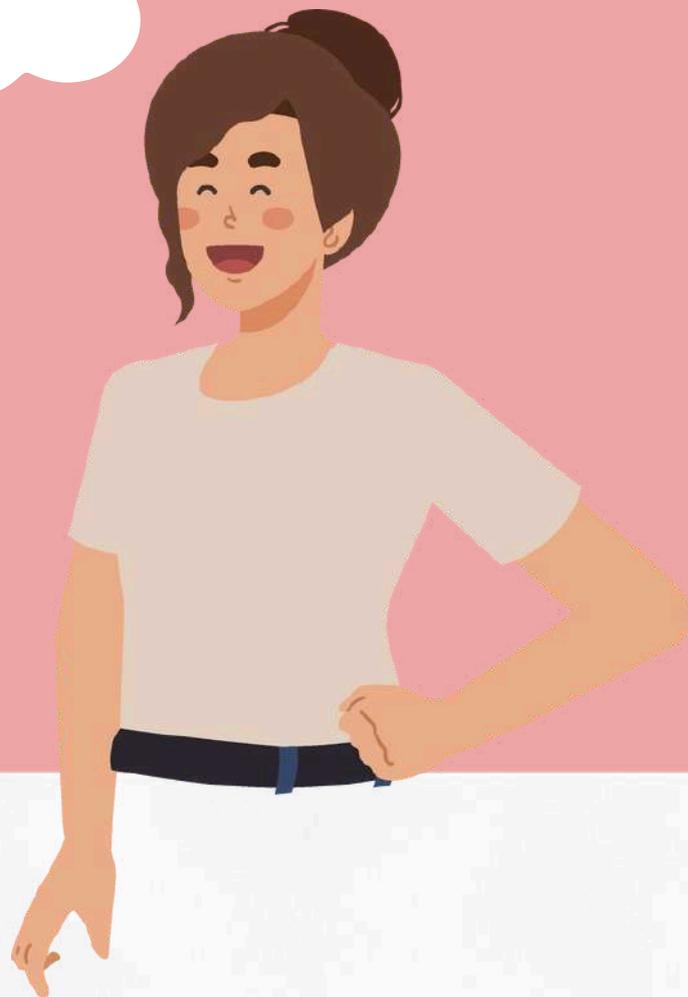
10



«Το να είσαι ανοιχτή σε διαφορετικούς πολιτισμούς και τρόπους ζωής μπορεί να εμπλουτίσει το δικό σου ταξίδι. Κάθε μικρή εμπειρία προσθέτει στην κατανόησή σου και σε βοηθά να συνδεθείς με τους άλλους με ουσιαστικούς τρόπους.»

ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ - ΜΙΑ ΠΛΗΡΗΣ ΕΙΚΟΝΑ

Ποιες ικανότητες
απολαμβάνετε;



ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ - ΜΙΑ ΠΛΗΡΗΣ ΕΙΚΟΝΑ

Ποιες ικανότητες απολαμβάνετε;

Τώρα που έχετε αναλογιστεί ορισμένες από τις ικανότητές σας, τις γλωσσικές σας δεξιότητες, την καθημερινή σας ρουτίνα και πολλά άλλα πράγματα, κοιτάξτε πίσω σε όλα όσα έχετε γράψει. Ποιες ιδιότητες έχουν αναφερθεί αρκετές φορές ή σας φαίνονται σημαντικές; Και ποιες ικανότητες απολαμβάνετε περισσότερο;

Γράψε τα χαρακτηριστικά που περιγράφουν καλύτερα ποια είσαι. Αυτά είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σου.













«Οι ιδιαίτερες ιδιότητές σου σε κάνουν μοναδική. Να τις έχεις κατά νου καθώς προχωράς — θα σε βοηθήσουν σε πολλές καταστάσεις!»



ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΠΡΟΣΤΑ – ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

*“Build”
your
.own.
Future*



ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΠΡΟΣΤΑ – ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Εισαγωγή

Ο σχεδιασμός για το μέλλον είναι ένα σημαντικό βήμα στη διαμόρφωση της ζωής που θέλετε να ζήσετε. Αυτό το κεφάλαιο σας βοηθά να αναλογιστείτε τι πραγματικά έχει σημασία για εσάς, να θέσετε στόχους και να κάνετε συγκεκριμένα βήματα για την επίτευξή τους. Εξετάζοντας τις προηγούμενες εμπειρίες, τα δυνατά σημεία και τα ενδιαφέροντά σας, μπορείτε να αποκτήσετε ένα πιο ξεκάθαρο όραμα για το πού θέλετε να φτάσετε και ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να προχωρήσετε.

Αρχική αντανάκλαση

Πριν θέσετε συγκεκριμένους στόχους, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς. Το μέλλον σας διαμορφώνεται από τις εμπειρίες, τις δεξιότητες και τις φιλοδοξίες σας. Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και τις προτεραιότητές σας.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Ποια θέματα ή δραστηριότητες με ενδιέφεραν πάντα;



Φροντίδα και εργασία, ξεκάθαρες ρουτίνες στον θάλαμο, τραγούδι σε χορωδία, εκμάθηση της τοπικής γλώσσας μέσα από καθημερινές δραστηριότητες.



Ποιες δυνάμεις έχω αναπτύξει που μπορούν να με βοηθήσουν να διαμορφώσω το μέλλον μου;



Πειθαρχία γύρω από νυχτερινές βάρδιες, ήρεμες παραδόσεις καθηκόντων, απλή επικοινωνία, σχεδιασμός γύρω από ένα ωράριο.



Τι είδους ζωή θέλω να χτίσω για τον εαυτό μου τα επόμενα χρόνια;



Ένας αναγνωρισμένος ρόλος στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης με σταθερή πρόοδο, έναν μικρό, αξιόπιστο κύκλο και ισχυρή, τακτική σύνδεση με την οικογένειά μου.



Καθορισμός στόχων

Τώρα που έχετε σκεφτεί το μέλλον σας, ας κάνουμε ένα βήμα παραπέρα και ας ορίσουμε τους στόχους σας. Ο καθορισμός βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων βοηθά στη δημιουργία μιας σαφούς κατεύθυνσης και διευκολύνει την ανάληψη δράσης. Προσπαθήστε να θέσετε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους που ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές και επαγγελματικές σας φιλοδοξίες.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Τι θέλω να πετύχω τον επόμενο χρόνο; Σε πέντε χρόνια;
- Ποια βήματα μπορώ να κάνω τώρα για να πλησιάσω τους στόχους μου;
- Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσω και πώς μπορώ να προετοιμαστώ για αυτές;
- Ποιος ή τι μπορεί να με στηρίξει στην επίτευξη των στόχων μου;



Ο στόχος μου	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη
Άνοιγμα μιας μικρής υπηρεσίας νομικών συμβουλών για μετανάστριες	Σε 3-5 χρόνια	Παρακολούθηση νομικών σεμιναρίων, βελτίωση των γλωσσικών μου δεξιοτήτων, δικτύωση με τοπικούς οργανισμούς	Κατανόηση των τοπικών νόμων, απόκτηση επίσημης αναγνώρισης, οικοδόμηση εμπιστοσύνης στην κοινότητα	Τοπικό κέντρο γυναικών, συνεργάτης ανταλλαγής γλωσσών, μέντορας από τον νομικό τομέα
Ο στόχος μου	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη

Σχεδιάζοντας το επαγγελματικό μου μέλλον

Τώρα, ας επικεντρωθούμε στο επαγγελματικό σας μέλλον. Είτε θέλετε να επιστρέψετε σε μια δουλειά που είχατε κάποτε, να ξεκινήσετε κάτι νέο ή να εξερευνήσετε διαφορετικές επιλογές σταδιοδρομίας, αυτός είναι ο χώρος σας για να σκεφτείτε το μέλλον. Ακόμα και τα μικρά βήματα μπορούν να οδηγήσουν σε μεγάλες αλλαγές.

Παράδειγμα της Αμίνας:



Θέλω να επιστρέψω στον νομικό τομέα—να εργαστώ ως νομικός σύμβουλος ή ως βοηθός δικηγόρου, υποστηρίζοντας τις μετανάστριες όσον αφορά τα δικαιώματά τους, τις διαδικασίες και την πρόσβαση σε υπηρεσίες. Για να το κάνω αυτό, χρειάζομαι καλύτερες γλωσσικές δεξιότητες (ειδικά απλή νομική γλώσσα), σαφή κατανόηση των τοπικών διαδικασιών και εκπαίδευση σε θέματα δεοντολογίας/προστασίας δεδομένων. Εάν χρειαστεί, θα ακολουθήσω την μια αναγνώρισης ή ένα σύντομο μάθημα βοηθού δικηγόρου/συμβουλευτικής.

Το νομικό μου υπόβαθρο με βοηθά να αναλύω έγγραφα, να παραμένω ψύχραιμη και να εξηγώ με σαφήνεια τα επόμενα βήματα. Η εθελοντική εργασία που ήδη κάνω — διαβάζω μαζί επιστολές, διευκρινίζω διαδικασίες, προετοιμάζομαι για ραντεβού — μεταφράζεται άμεσα σε συμβουλευτική στην κοινότητα. Τα επόμενα βήματά μου είναι: να διατηρώ μια εβδομαδιαία βάρδια εισαγωγής, να ζητώ έναν μέντορα, να δίνω τις επόμενες εξετάσεις γλωσσομάθειας, να εγγράφομαι σε ένα μάθημα συμβουλευτικής/διαχείρισης υποθέσεων, να παρακολουθώ μια νομική κλινική και να συνεχίζω να δημιουργώ ένα μικρό γλωσσάρι βασικών όρων.

Εάν η πρώτη μου επιλογή δεν είναι ακόμη εφικτή, θα αναζητήσω ρόλους κοντά στον τομέα: βοηθός δικηγόρου/λειτουργός υποθέσεων ΜΚΟ, σύνδεσμος με την κοινότητα, διοικητικός υπάλληλος δικαστηρίου/γραφείου ή υποστήριξη και ενημέρωση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Τι είδους δουλειά ή επάγγελμα θα ήθελα να έχω;



Ποιες δεξιότητες ή προσόντα χρειάζομαι για αυτήν την εργασία;



Πώς μπορώ να αξιοποιήσω την προηγούμενη εργασιακή μου εμπειρία στη νέα μου χώρα;



Ποια βήματα μπορώ να κάνω για να αποκτήσω επιπλέον εμπειρία (π.χ. εθελοντισμός, πρακτική άσκηση, εκπαίδευση);



Ποιες είναι οι πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές πορείες εάν η πρώτη μου επιλογή δεν είναι εφικτή αυτή τη στιγμή;



Τώρα που έχετε σκεφτεί το επαγγελματικό σας μέλλον, ήρθε η ώρα να οργανώσετε τις ιδέες σας και να κάνετε ένα συγκεκριμένο σχέδιο. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε τους στόχους σας, να σκεφτείτε τα πρώτα βήματα που μπορείτε να κάνετε και να εξετάσετε τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε. Επίσης, σκεφτείτε ποιος/α ή τι θα μπορούσε να σας υποστηρίξει στην πορεία.

Το Επαγγελματικό μου Σχέδιο Στόχων

Επαγγελματικός Στόχος	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη
Τι θέλω να πετύχω;	Πότε θέλω να το πετύχω αυτό; (π.χ., εντός 1 έτους, 5 ετών)	Ποιες μικρές ενέργειες μπορώ να κάνω τώρα;	Τι μπορεί να είναι δύσκολο; Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω;	Ποιος/α ή τι μπορεί να με βοηθήσει; (π.χ. άτομα, οργανισμοί, πόροι)

Η Αμίνα, η οποία σχεδιάζει να επιστρέψει στον νομικό τομέα και, μακροπρόθεσμα, να ιδρύσει ένα κέντρο συμβουλευτικής για μετανάστριες.

Ο Επαγγελματικός μου Στόχος	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη
Να ξεκινήσω να εργάζομαι ως νομική σύμβουλος για γυναίκες μετανάστριες	3 χρόνια	Βελτίωση γλωσσικών δεξιοτήτων, συμμεχή σε τοπικά νομικά εργαστήρια, εθελοντική δράση σε οργανισμό υποστήριξης μεταναστών	Κατανόηση του τοπικού νομικού συστήματος, αναγνώριση προηγούμενων προσόντων	Τοπικό κέντρο γυναικών, γλωσσική συνεργατιδα, μέντορας σε νομική κοινότητα



Σχεδιάζοντας την προσωπική μου ζωή:

Η προσωπική σου ζωή είναι εξίσου σημαντική με την επαγγελματική σου ζωή. Σκέψου τι σε κάνει να νιώθεις καλά, ασφαλείς και ολοκληρωμένη στην καθημερινότητά σου. Πρόκειται για τη δημιουργία ισορροπίας και ευτυχίας για τον εαυτό σου.



Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Ποιες προσωπικές σχέσεις και διασυνδέσεις είναι σημαντικές για μένα;

Τα παιδιά μου έχουν προτεραιότητα. Γύρω μας χτίζω έναν μικρό κύκλο στον οποίο μπορώ να βασιστώ: δύο μητέρες από το σχολείο, μια γειτόνισσα που μιλάει τη γλώσσα μου και μερικούς πωλητές της αγοράς με τους οποίους ανταλλάσσω φιλοδωρήματα. Η γυναικεία ομάδα στο κοινοτικό κέντρο μου δίνει θάρρος και ιδέες.

Τι χρειάζομαι για να νιώσω σαν στο σπίτι μου στη νέα μου χώρα;

Μια σταθερή ρουτίνα με βοηθά να νιώθω σαν στο σπίτι μου—αφαίρεση μαθητών από το σχολείο, ώρες σχολικής τάξης, εργασίες μετά το δείπνο. Απλές συζητήσεις στην τοπική γλώσσα κάνουν την καθημερινότητα ευκολότερη. Το να μαγειρεύω οικείο φαγητό το Σαββατοκύριακο και να βλέπω τα παιδιά μου να εγκαθίστανται στο σχολείο, μου δίνει μια αίσθηση ότι κάπου κάπου.

Πώς θέλω να ισορροπήσω την προσωπική και την επαγγελματική μου ζωή;

Για να διατηρήσω την ισορροπία, προγραμματίζω σταθερό ωράριο λειτουργίας για το περίπτερο και έχω ένα βράδυ ελεύθερο κάθε εβδομάδα. Αν μια εβδομάδα είναι πολύ φορτωμένη, θα μειώσω τις επιπλέον παραγγελίες αντί να χάσω τον ύπνο μου, ώστε να μπορώ να είμαι παρούσα για τα παιδιά μου και να διατηρώ την επιχείρηση σε λειτουργία.

Ποια χόμπι, ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες θα ήθελα να αναπτύξω;

Θα ήθελα να ράβω ξανά παραδοσιακά σχέδια με άλλες γυναίκες, να κάνω σύντομες βόλτες τα πρωινά που δεν έχει αγορά και να συμμετέχω σε ένα καφέ ξένων γλωσσών δύο φορές το μήνα για να εξασκώμαι στην ομιλία χωρίς πίεση.

Τι είδους σύστημα υποστήριξης χρειάζομαι για να νιώθω δυνατός και σίγουρος για τον εαυτό μου στην καθημερινότητά μου;

Για υποστήριξη, χτίζω ένα πρακτικό δίκτυο: μια μαμά που μπορεί να κάνει παραλαβή έκτακτης ανάγκης, τη συντονίστρια του κοινοτικού κέντρου για πληροφορίες σχετικά με τα μαθήματα, μια φίλη ξένων γλωσσών για τις φόρμες και έναν προμηθευτή με τον οποίο μπορώ να ανταλλάξω κάλυψη περιπτέρου για ραντεβού. Με αυτήν την υποστήριξη και την καθημερινή μου ρουτίνα, μπορώ να αναπτύξω ένα ισχυρότερο δίκτυο και να χρησιμοποιήσω τον ελεύθερο χρόνο μου με τρόπο που μας βοηθάει πραγματικά.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

Ποιες προσωπικές σχέσεις και διασυνδέσεις είναι σημαντικές για μένα;



Τι χρειάζομαι για να νιώσω σαν στο σπίτι μου στη νέα μου χώρα;



Πώς θέλω να ισορροπήσω την προσωπική και την επαγγελματική μου ζωή;



Ποια χόμπι, ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες θα ήθελα να αναπτύξω;



Τι είδους σύστημα υποστήριξης χρειάζομαι για να νιώθω δυνατή και σίγουρη για τον εαυτό μου στην καθημερινότητά μου;



Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την προσωπική σας ζωή και σε τι θα θέλατε να εστιάσετε στο μέλλον. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε τους προσωπικούς σας στόχους, να σχεδιάσετε μικρά βήματα που μπορείτε να κάνετε και να αναλογιστείτε πιθανές προκλήσεις. Μπορείτε επίσης να σημειώσετε ποιος ή τι μπορεί να σας υποστηρίξει καθώς προχωράτε.

Ο προσωπικός μου στόχος ζωής

Προσωπικός στόχος	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη
Τι θέλω να πετύχω;	Πότε θέλω να το πετύχω αυτό; (π.χ., εντός 1 έτους, 5 ετών)	Ποιες μικρές ενέργειες μπορώ να κάνω τώρα;	Τι μπορεί να είναι δύσκολο; Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω;	Ποιος ή τι μπορεί να με βοηθήσει; (π.χ. άτομα, οργανισμοί, πόροι)

Η Φατού, η οποία θα ήθελε να βελτιώσει την προσωπική της ποιότητα ζωής επεκτείνοντας το κοινωνικό της δίκτυο και αξιοποιώντας ουσιαστικά τον ελεύθερο χρόνο της.

Προσωπικός στόχος	Χρονικό Πλαίσιο	Πρώτα βήματα	Πιθανές προκλήσεις	Διαθέσιμη υποστήριξη
Δημιουργία ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου στη νέα μου πόλη	12 μήνες	Γίνετε μέλος μιας γυναικείας ομάδας στο κοινοτικό κέντρο· παρακολουθήστε τοπικές εκδηλώσεις όπως αγορές και εργαστήρια	Ντροπή σε νέες ομάδες, γλωσσικά εμπόδια	Συντονιστής κοινοτικού κέντρου, γείτονας που μιλάει την ίδια γλώσσα



Προχωρώντας προς τους στόχους μου

Τώρα που σκεφτήκατε τι έχει σημασία για εσάς και θέσατε κάποιους στόχους, ήρθε η ώρα να σχεδιάσετε πώς να προχωρήσετε — βήμα προς βήμα, με τρόπο που να σας εξυπηρετεί. Όσο μικρή κι αν είναι η δράση, κάθε βήμα μετράει και σας φέρνει πιο κοντά στο σημείο που θέλετε να φτάσετε. Κάποια πράγματα μπορεί να χρειαστούν χρόνο, και αυτό είναι εντάξει. Αυτό που έχει σημασία είναι να παραμένετε ευγενικές με τον εαυτό σας, ευέλικτες και συγκεντρωμένες στην πορεία σας.



Σχεδιάζοντας τα επόμενα βήματά μου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να σημειώσετε τις επόμενες ενέργειές σας. Προσπαθήστε να είστε συγκεκριμένες σχετικά με το τι θέλετε να κάνετε, πότε και πόσο χρόνο μπορείτε να αφιερώσετε σε αυτό. Σκεφτείτε ποιος/α ή τι μπορεί να σας βοηθήσει και τι θα μπορούσε να σας διευκολύνει να παραμείνετε στον σωστό δρόμο.

Περιγράψτε την ενέργειά σας	Μέχρι πότε θέλω να ξεκινήσω;	Πόσο χρόνο θα χρειαστώ;
Πρώτο μικρό βήμα: Εγγραφή σε ένα μάθημα ξένων γλωσσών	Αυτή την εβδομάδα	Λίγα λεπτά για εγγραφή, συνεχίζεται για 3–6 μήνες
Επόμενο βήμα: Προετοιμασία του βιογραφικού μου	Μέχρι τον επόμενο μήνα	Περίπου 1–2 εβδομάδες, συμπεριλαμβανομένης της λήψης σχολίων
Μελλοντική ενέργεια: Υποβολή αίτησης για πρακτική άσκηση	Μέσα στους επόμενους έξι μήνες	Συνεχής – εξαρτάται από τις ευκαιρίες
Επόμενο βήμα: Έρευνα εταιρειών στην περιοχή μου	Στις επόμενες δύο εβδομάδες	1–2 ώρες για αρχική αναζήτηση, συνεχείς ενημερώσεις



Στόχος: Απόκτηση πιστοποιητικού υγιεινής τροφίμων και έναρξη αμειβόμενης εργασίας ως βοηθός κουζίνας (π.χ., σχολική καντίνα/κοινοτική κουζίνα)

Περιγράψτε την ενέργειά σας

Αρχή;

Πόσο χρόνο θα χρειαστώ;

Πρώτο μικρό βήμα: Ρωτήστε το κοινοτικό κέντρο/κολέγιο για ένα οικονομικό μάθημα Υγιεινής Τροφίμων Επιπέδου 1 και εγγραφείτε (ρωτήστε για μειώσεις διδάκτρων).

Αυτή την εβδομάδα

15–30 λεπτά για ερωτήσεις· ημερήσιο μάθημα ή σύντομη διαδικτυακή ενότητα

Επόμενο βήμα: Να ενημερώσω το βιογραφικό μου με εθελοντισμό στην κουζίνα και κατ' οίκον εστίαση· να ζητήσω από δύο συστάσεις (γείτονα· συντονιστή κοινοτικού κέντρου).

Εντός 2 εβδομάδων

1–2 ώρες για ενημέρωση· 10–15 λεπτά για αίτημα κάθε αναφοράς

Επόμενο βήμα: Εξασκηθείτε στο λεξιλόγιο της κουζίνας και στους όρους που αφορούν αλλεργιογόνα· ετοιμάστε ένα απλό μενού δύο πιάτων με σχέδιο μερίδων.

Ξεκινήστε αυτήν την εβδομάδα

20 λεπτά/ημέρα για λεξιλόγιο· 1–2 ώρες για τη σύνταξη μενού/μερίδων

Μελλοντική δράση: Παρακολούθηση δύο βάρδιων σε μια κοινοτική κουζίνα/κυλικείο σχολείου για την τήρηση των ρουτινών (βασικά στοιχεία HACCP, λίστες ελέγχου καθαρισμού).

Εντός 1 μήνα

2 μισές ημέρες (συν 30 λεπτά για την οργάνωση)

Επόμενο βήμα: Εκτυπώστε ένα βασικό πρότυπο ετικέτας αλλεργιογόνων στη βιβλιοθήκη. Αγοράστε ένα θερμόμετρο τσέπης. Δημιουργήστε ένα απλό ημερολόγιο καθαρισμού.

Εντός 1 μήνα

30 λεπτά για εκτύπωση· 30 λεπτά για τη δημιουργία του αρχείου καταγραφής

Μελλοντική ενέργεια: Υποβολή αίτησης σε τρεις τοπικές κουζίνες· προετοιμασία για μια σύντομη δοκιμαστική βάρδια· σύνταξη ενός προγράμματος διαθεσιμότητας γύρω από τις τρέχουσες εργασίες καθαρισμού.

Εντός 6–8 εβδομάδων

2–3 ώρες για αιτήσεις· 1 ώρα για προγραμματισμό διαθεσιμότητας· δοκιμαστική βάρδια όπως έχει προγραμματιστεί

Επόμενο βήμα: Ξεκινήστε ένα μικρό ταμείο αποταμίευσης για παπούτσια εργασίας/ρολό μαχαριού/στολή (βάζετε στην άκρη 10€ την εβδομάδα)

Αυτόν τον μήνα

5 λεπτά για την προετοιμασία· σε εξέλιξη

Μελλοντική ενέργεια: Δοκιμή δύο στοιχείων μενού για μικρές εκδηλώσεις γειτόνων (κοστολόγηση, φωτογραφίες, φύλλο παραγγελιών).

Σε 2–3 μήνες

Ένα Σαββατοκύριακο για μαγείρεμα/δοκιμή· 1 ώρα για να φτιάξω ένα μονοσέλιδο μενού/φόρμα παραγγελίας



Στόχος: Να αναγνωρίσει τα ιατρικά της προσόντα και να εργαστεί ως εξειδικευμένη γιατρός

Η Κλάρα θέλει να επιστρέψει στο επάγγελμά της και να αναγνωριστεί ως επαγγελματίας υγείας στη νέα της χώρα.

Περιγράψτε την ενέργειά σας	Μέχρι πότε θέλω να ξεκινήσω;	Πόσο χρόνο θα χρειαστώ;
Πρώτο μικρό βήμα: Διερεύνηση των απαιτήσεων για την αναγνώριση ιατρικών προσόντων στο εξωτερικό.	Αυτή την εβδομάδα	2 εβδομάδες για τη συλλογή όλων των απαραίτητων πληροφοριών.
Επόμενο βήμα: Συλλογή και μετάφραση όλων των ακαδημαϊκών εγγράφων και πιστοποιητικών, όπως απαιτείται από τις αρχές.	Εντός 1 μήνα	4-6 εβδομάδες, ανάλογα με τη διαδικασία μετάφρασης.
Επόμενο βήμα: Εγγραφή για τις εξετάσεις επάρκειας ιατρικής γλώσσας (ειδικά για τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης).	Εντός 2 μηνών	3 μήνες προετοιμασίας, συν την ημερομηνία των εξετάσεων.
Μελλοντική δράση: Εγγραφή σε ένα μεταβατικό μάθημα για γιατρούς που έχουν εκπαιδευτεί στο εξωτερικό, ώστε να πληρούν τα τοπικά ιατρικά πρότυπα.	Εντός 6 μηνών	Το πρόγραμμα σπουδών διαρκεί 6-12 μήνες, ανάλογα με το πρόγραμμα.
Επόμενο βήμα: Εθελοντική προσφορά σε μια τοπική κλινική ή νοσοκομείο για να αποκτήσετε πρακτική εμπειρία και να βελτιώσετε τις γλωσσικές σας δεξιότητες.	Εντός 3 μηνών	Συνεχής απασχόληση· 5-10 ώρες την εβδομάδα, ευέλικτο ωράριο.
Μελλοντική ενέργεια: Υποβολή αίτησης για θέση ειδικότητας ή εξειδικευμένης κατάρτισης μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας αναγνώρισης.	Μέσα σε 1-2 χρόνια	Η περίοδος υποβολής αιτήσεων ποικίλλει· το πρόγραμμα κυμαίνεται από 3 έως 6 μήνες.



Στόχος: Διεξαγωγή ενός μικρού εργαστηρίου αφήγησης ιστοριών και θεάτρου (6 εβδομάδες) για μετανάστες/ΛΟΑΤΚΙ+ και παρουσίαση ενός μικρού έργου σε μια κοινωτική εκδήλωση· εξέλιξη προς την κατεύθυνση μερικής απασχόλησης ως συντονιστής κοινωτικών τεχνών

Περιγράψτε την ενέργειά σας	Αρχή;	Πόσος χρόνος;
Πρώτο μικρό βήμα: Σχεδιάστε ένα απλό περίγραμμα 6 συνεδριών (προθέρμανση, προτροπές για την ιστορία, σύντομες σκηνές) και βασικούς κανόνες (συγκατάθεση, συμπερίληψη, αντωνυμίες).	Σε 2 εβδομάδες	Σχεδιασμός 2-3 ωρών
Επόμενο βήμα: Ζητήστε από τον επικεφαλής της θεατρικής ομάδας να με καθοδηγήσει και ρωτήστε για ένα δωρεάν/οικονομικό δωμάτιο στο κοινωτικό κέντρο· ελέγξτε τις ανάγκες ασφάλισης/προστασίας.	Αυτόν τον μήνα	30 λεπτά για email· συνάντηση 1 ώρας
Επόμενο βήμα: Παρακολούθηση σύντομης διαδικτυακής ενότητας με τίτλο «Βασικά στοιχεία προστασίας» και διαβάστε την πολιτική ασφαλείας του κέντρου.	Εντός 1 μήνα	3 ώρες συνολικά
Μελλοντική δράση: Δημιουργία ενός σύντομου φυλλαδίου (δίγλωσσο φυλλάδιο + ομάδα WhatsApp) και κοινοποίηση στο καφέ γλώσσας (language cafe) και στο τοπικό κέντρο ΛΟΑΤΚΙ+.	Σε 4 εβδομάδες	2-3 ώρες για σχεδιασμό/ανάρτηση· 15 λεπτά για τη δημιουργία της ομάδας
Επόμενο βήμα: Συντονισμός μιας συνεδρίας με τον μέντορά μου για εξάσκηση στη διευκόλυνση· ζητήστε γρήγορη ανατροφοδότηση.	Εντός 6 εβδομάδων	2 ώρες προετοιμασίας + χρόνος μαθήματος
Μελλοντική δράση: Προετοιμασία μιας παρουσίασης 10 λεπτών (επιλογή σκηνών, μουσικών στοιχείων, απλών σκηνικών στοιχείων)· επιβεβαίωση της συγκατάθεσής σας για φωτογραφία/ηχογράφιση.	Σε 2 μήνες	3-4 ώρες κατανεμημένες σε δύο βράδια
Επόμενο βήμα: Συγκέντρωση προσφορών συμμετεχόντων (με τη συγκατάθεσή τους) και φωτογραφίες για να δημιουργήσετε ένα μονοσέλιδο portfolio/βιογραφικό σημείωμα για ρόλους στον τομέα των τεχνών.	Σε 2-3 μήνες	2-3 ώρες
Μελλοντική δράση: Υποβολή αίτησης για μια μικρή μικροεπιχορήγηση για τις τέχνες της κοινότητας για τη διεξαγωγή ενός δεύτερου γύρου (προϋπολογισμός για δωμάτιο, εκτυπώσεις, αναψυκτικά)	Εντός 3 μηνών	4-6 ώρες για την εφαρμογή
Εναλλακτικό βήμα: Εάν το χρονοδιάγραμμα ή η χρηματοδότηση είναι περιορισμένα, να κάνω οντισιόν για μια κοινωτική παραγωγή ή να κάνω αίτηση ως βοηθός συνεδρίου στο κέντρο νέων/ΛΟΑΤΚΙ+.	Σε 2-3 μήνες	2 ώρες για προετοιμασία μονολόγου· 1-2 ώρες για αιτήσεις

Προχωρώντας προς τους στόχους μου

Περιγράψτε την ενέργειά σας	Μέχρι πότε θέλω να ξεκινήσω;	Πόσο χρόνο θα χρειαστώ;

Καθώς ολοκληρώνεις αυτό το ταξίδι περισυλλογής και σχεδιασμού, αφιέρωση μια στιγμή για να εκτιμήσεις όλα όσα έχεις ήδη καταφέρει. Οι εμπειρίες, τα δυνατά σας σημεία και τα όνειρά σας θα σε καθοδηγήσουν καθώς προχωράς. Πίστεψε τον εαυτό σας και κάνε κάθε βήμα με τον δικό σου ρυθμό.

Σου εύχομαι θάρρος, χαρά και επιτυχία καθώς διαμορφώνεις το μέλλον που επιθυμείς. Είσαι ικανή για περισσότερα από όσα νομίζεις— πίστεψε στο μονοπάτι σου και μείνε πιστός στον εαυτό σου!

Η δέσμευσή μου στον εαυτό μου:

(Εδώ μπορείτε να γράψετε μια πρόταση ή μια σκέψη για το τι εύχεσε για τον εαυτό σου στο μέλλον ή το πρώτο βήμα που θα κάνεις.)



Προφίλ 1: Αμίνα από το Αφγανιστάν

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Πτυχίο Νομικής
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** Βασικό επίπεδο
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** Γυναίκα που φορά μαντίλα
- **Λόγοι μετανάστευσης:** Διέφυγε από τον πόλεμο, μετανάστευσε με την οικογένειά της
- **Χώρα προέλευσης:** Αφγανιστάν
- **Επάγγελμα:** Δικηγόρος, άνεργη αλλά με προσόντα
- **Οικογενειακή Κατάσταση:** Έγγαμη, μητέρα δύο παιδιών
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Μεγάλωσε σε μια μεγάλη οικογένεια, συμπεριλαμβανομένων παππούδων και ξαδέρφων
- **Χόμπι:** Ράψιμο και παρακολούθηση πολιτιστικών εκδηλώσεων
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Εθελοντισμός σε τράπεζα τροφίμων και βοήθεια σε σχολικές εκδηλώσεις των παιδιών της
- **Ευχές για το μέλλον της:** Ονειρεύεται να γίνει αυτοαπασχολούμενη ως νομική σύμβουλος για γυναίκες μετανάστριες



Η Αμίνα έφυγε από το Αφγανιστάν λόγω της κλιμάκωσης της σύγκρουσης και αναζήτησε καταφύγιο στη χώρα υποδοχής της με τον σύζυγο και τα παιδιά της. Έχει ισχυρό νομικό υπόβαθρο, αλλά αντιμετωπίζει δυσκολίες στην άσκηση του επαγγέλματός της λόγω περιορισμένης γλωσσικής επάρκειας. Έχει ενταχθεί σε μια ομάδα ραπτικής σε ένα τοπικό κοινοτικό κέντρο, όπου βρήκε υποστήριξη μεταξύ άλλων γυναικών. Η Αμίνα είναι αποφασισμένη να συνεισφέρει στη νέα της κοινότητα χρησιμοποιώντας τις νομικές της δεξιότητες για να βοηθήσει άλλους μετανάστες, ειδικά γυναίκες σε ευάλωτες καταστάσεις.

Πλήρης ιστορία

Η Αμίνα, πρώην δικηγόρος με πτυχίο νομικής, έφυγε από το Αφγανιστάν με τον σύζυγό της και τα δύο μικρά παιδιά της λόγω της συνεχιζόμενης σύγκρουσης που απειλούσε την ασφάλεια και το μέλλον τους. Μεγαλώνοντας σε μια μεγάλη, δεμένη οικογένεια, η Αμίνα ήταν η πρώτη στην οικογένειά της που φοίτησε στο πανεπιστήμιο, ένα ορόσημο για το οποίο ήταν εξαιρετικά περήφανη. Εργάστηκε ως νομική υπερασπιστής των δικαιωμάτων των γυναικών στο Αφγανιστάν, ένας ρόλος που την έθεσε σε σημαντικό κίνδυνο.

Όταν έφτασε στη χώρα υποδοχής της, η Αμίνα αντιμετώπισε τη διπλή πρόκληση της περιορισμένης γνώσης της τοπικής γλώσσας και της πλοήγησης σε ένα νέο νομικό σύστημα πολύ διαφορετικό από αυτό που γνώριζε. Μη μπορώντας να ασκήσει το επάγγελμα του δικηγόρου, επικεντρώθηκε στην οικοδόμηση μιας νέας ζωής για την οικογένειά της, συμμετέχοντας σε ομάδες ραπτικής στο κοινοτικό κέντρο και συμμετέχοντας στις σχολικές εκδηλώσεις των παιδιών της.

Αποφασισμένη να μην αφήσει τις δεξιότητές της να πάνε χαμένες, η Αμίνα άρχισε να εργάζεται εθελοντικά σε μια τράπεζα τροφίμων, όπου παρείχε άτυπες συμβουλές σε άλλες μετανάστριες σχετικά με τις νομικές και προσωπικές τους προκλήσεις. Το όνειρό της είναι να γίνει αυτοαπασχολούμενη νομική σύμβουλος για γυναίκες στην κοινότητά της, βοηθώντας τις να κατανοήσουν τα δικαιώματά τους και να πλοηγηθούν σε πολύπλοκα νομικά συστήματα. Η ανθεκτικότητα, η ευφυΐα και η βαθιά ενσυναίσθηση της Αμίνα για τους άλλους την καθιστούν φάρο ελπίδας και δύναμης.



Αμίνα - Αφγανιστάν

Προφίλ 2: Κλάρα από την Ουκρανία

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Μεταπτυχιακό στην Ιατρική
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** Καλό επίπεδο
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** Fashionista
- **Λόγοι Μετανάστευσης:** Συνεχιζόμενη εκπαίδευση
- **Χώρα Προέλευσης:** Ουκρανία
- **Επάγγελμα:** Γιατρός που εργάζεται ως νοσηλεύτρια
- **Οικογενειακές Συνθήκες:** Άγαμος/η
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Δεν έχω αδέρφια, μεγάλωσα σε σταθερό νοικοκυριό, αλλά μετακόμισα για σπουδές
- **Χόμπι:** Ζωγραφική και σκι
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Συμμετοχή σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και διοργάνωση εκστρατειών ευαισθητοποίησης για την υγεία
- **Ευχές για το μέλλον της:** Ονειρεύεται να αποκτήσει τα προσόντα της ως ειδικευμένης γιατρός στη χώρα υποδοχής της



Η Κλάρα ήρθε στη χώρα υποδοχής με τη φιλοδοξία να προωθήσει την ιατρική της καριέρα. Παρόλο που εργάζεται ως νοσοκόμα λόγω της δυσκολίας αναγνώρισης των προσόντων της στο εξωτερικό, δεν έχει εγκαταλείψει την προσπάθεια να γίνει αδειούχος γιατρός. Γνωστή για το άψογο στυλ της και την αγάπη της για τη ζωγραφική, η Κλάρα έχει χτίσει ένα μικρό δίκτυο φίλων μέσω εκθέσεων τέχνης. Χρησιμοποιεί την ιατρική της εμπειρία για να προσφέρει εθελοντικά σε τοπικές εκθέσεις υγείας και κοινοτικές κλινικές, επιδεικνύοντας τη δέσμευσή της στην προσφορά στο κοινωνικό σύνολο.

Πλήρης ιστορία

Η Κλάρα, μια δυναμική και φιλόδοξη νεαρή γυναίκα, έφυγε από την Ουκρανία με όνειρα να συνεχίσει την ιατρική της καριέρα. Αφού απέκτησε το μεταπτυχιακό της στην ιατρική, η Κλάρα μετανάστευσε μόνη της στη χώρα υποδοχής της για να ολοκληρώσει την εξειδίκευσή της ως γιατρός. Ωστόσο, γρήγορα συνειδητοποίησε ότι τα προσόντα της στο εξωτερικό δεν αναγνωρίζονταν αμέσως και έπρεπε να εργαστεί ως νοσοκόμα, ενώ παράλληλα προετοιμαζόταν να περάσει τις απαραίτητες εξετάσεις για να αποκτήσει τα προσόντα του γιατρού.

Γνωστή για την άψογη αίσθηση του στυλ της, η Κλάρα έχει κερδίσει το παρατσούκλι «η fashionista» μεταξύ των συναδέλφων της, οι οποίοι τη θαυμάζουν για την ισορροπία που προσφέρει στην απαιτητική δουλειά της με το πάθος της για τη ζωγραφική και το σκι. Τα Σαββατοκύριακά της τα περνάει συχνά παρακολουθώντας εκθέσεις τέχνης ή εξασκώντας τις κινήσεις της σε καμβά, όπου βρίσκει μια διέξοδο από τις προκλήσεις του μεταναστευτικού της ταξιδιού.

Η Κλάρα έχει χτίσει έναν στενό κύκλο φίλων μέσω πολιτιστικών εκδηλώσεων και ιατρικού εθελοντισμού. Συμμετέχει σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την υγεία για να εκπαιδεύσει τόσο τους ντόπιους όσο και τους μετανάστες, συνδυάζοντας την ιατρική της εμπειρία με την αγάπη της για τη συμμετοχή στην κοινότητα. Το απώτερο όνειρό της είναι να αποκτήσει τα προσόντα της ειδικευμένης γιατρός στη χώρα υποδοχής της και τελικά να ανοίξει μια κλινική που θα επικεντρώνεται στην παροχή φροντίδας σε υποεξυπηρετούμενες κοινότητες. Η ενέργεια, η αποφασιστικότητα και η συμπόνια της Κλάρα την έχουν καταστήσει ένα πολύτιμο μέλος της κοινότητάς της.



Κλάρα - Ουκρανία

Προφίλ 3: Φατού από το Μάλι

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Σχολική εκπαίδευση (σταμάτησε νωρίς λόγω οικονομικών δυσκολιών)
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** A2
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** Μαύρη γυναίκα
- **Λόγοι Μετανάστευσης:** Μετανάστευσε πρόσφατα για οικονομικούς λόγους, ταξίδεψε μόνη της για να στηρίξει τα παιδιά της
- **Χώρα προέλευσης:** Μάλι
- **Επάγγελμα:** Μανάβης – διατηρεί μικρή επιχείρηση οπωροκηπευτικών
- **Οικογενειακές Συνθήκες:** Ανύπαντρη μητέρα τριών παιδιών
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Μεγάλωσα σε μια μεγάλη, υποστηρικτική οικογένεια με συχνές μετεγκαταστάσεις
- **Χόμπι:** Δημιουργία βίντεο στο TikTok για τη ζωή της ως μετανάστρια και ράψιμο παραδοσιακών και μοντέρνων ρούχων
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Υπεράσπιση της καλύτερης πρόσβασης των μεταναστών σε κοινοτικές υπηρεσίες και σύνδεση με την κοινότητά της μέσω της επιχείρησης παντοπωλείων της
- **Ευχές για το μέλλον της:** Να επεκτείνει την επιχείρησή της σε ένα πλήρες παντοπωλείο για να εξασφαλίσει οικονομική σταθερότητα και να δημιουργήσει θέσεις εργασίας για άλλους στην κοινότητα των μεταναστών



Το ταξίδι της Φατού στη χώρα υποδοχής της καθοδηγήθηκε από την ανάγκη, καθώς προσπαθούσε να χτίσει ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά της. Παρά τις σημαντικές προκλήσεις όπως τα γλωσσικά εμπόδια και τις πολιτισμικές διαφορές, βρήκε έναν τρόπο να συνεισφέρει στην κοινότητά της μέσω του επιχειρηματικού της πνεύματος και της παρουσίας της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Χρησιμοποιεί τα δημιουργικά της таланτα για να καλλιεργήσει δεσμούς, ενώ ονειρεύεται ένα λαμπρότερο και πιο σταθερό μέλλον για την οικογένειά της.

Πλήρης ιστορία

Η Φατού, μια ανθεκτική και εργατική ανύπαντρη μητέρα, μεγάλωσε στο Μάλι σε ένα μεγάλο νοικοκυριό γεμάτο με αδέρφια, θείες, θείους και παππούδες. Η ζωή στην οικογένειά της ήταν χαοτική αλλά υποστηρικτική, με συχνές μετεγκαταστάσεις καθώς οι γονείς της αναζητούσαν καλύτερες ευκαιρίες. Παρά τους ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς της, η εκπαίδευση της Φατού διακόπηκε σε νεαρή ηλικία λόγω οικονομικών δυσκολιών. Δεν είχε ποτέ την ευκαιρία να συνεχίσει το σχολείο, αλλά ανέπτυξε εξαιρετικές διαπροσωπικές δεξιότητες και ένα ταλέντο στις επιχειρήσεις βοηθώντας τη μητέρα της να πουλάει προϊόντα στην τοπική αγορά.

Ωθούμενη από την ανάγκη να προσφέρει ένα καλύτερο μέλλον στα τρία παιδιά της, η Φατού πήρε τη δύσκολη απόφαση να μεταναστεύσει μόνη της σε μια νέα χώρα. Ελπίζει να βρει σταθερή δουλειά που θα μπορούσε να στηρίξει την οικογένειά της πίσω στην πατρίδα και τα παιδιά που τελικά την ακολούθησαν. Ωστόσο, φτάνοντας στη χώρα υποδοχής της, αντιμετώπισε σημαντικές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της παντελούς έλλειψης εξοικείωσης με την τοπική γλώσσα και τον πολιτισμό. Στην αρχή ανέλαβε άθλιες δουλειές, αλλά τελικά κατάφερε να δημιουργήσει μια μικρή επιχείρηση μανάβικου όπου πουλάει φρέσκα προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων αφρικανικών λαχανικών που προσελκύουν την κοινότητα των μεταναστών.

Αν και η ζωή είναι απαιτητική, η Φατού βρίσκει χαρά και σύνδεση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Δημιουργεί σύντομα, χιουμοριστικά βίντεο στο TikTok για το ταξίδι της ως μητέρα μετανάστρια και ιδιοκτήτρια μικρής επιχείρησης. Τα βίντεό της έχουν αποκτήσει ένα μέτριο κοινό, επιτρέποντάς της να αναδεικνύει την κληρονομιά της και να μοιράζεται τους αγώνες και τις νίκες της με άλλους. Στον ελεύθερο χρόνο της, η Φατού απολαμβάνει να ράβει ρούχα για τα παιδιά της και για τον εαυτό της, συνδυάζοντας παραδοσιακά αφρικανικά μοτίβα με μοντέρνα σχέδια.

Ο απώτερος στόχος της Φατού είναι να αναπτύξει την επιχείρησή της σε ένα ακμάζον παντοπωλείο που όχι μόνο θα παρέχει οικονομική σταθερότητα αλλά θα δημιουργεί και ευκαιρίες εργασίας για άλλους στην κοινότητα των μεταναστών. Παρά το γλωσσικό εμπόδιο, η αποφασιστικότητά της, το επιχειρηματικό της πνεύμα και η ικανότητά της να συνδέεται με ανθρώπους την καθιστούν μια σεβαστή προσωπικότητα στη γειτονιά της.

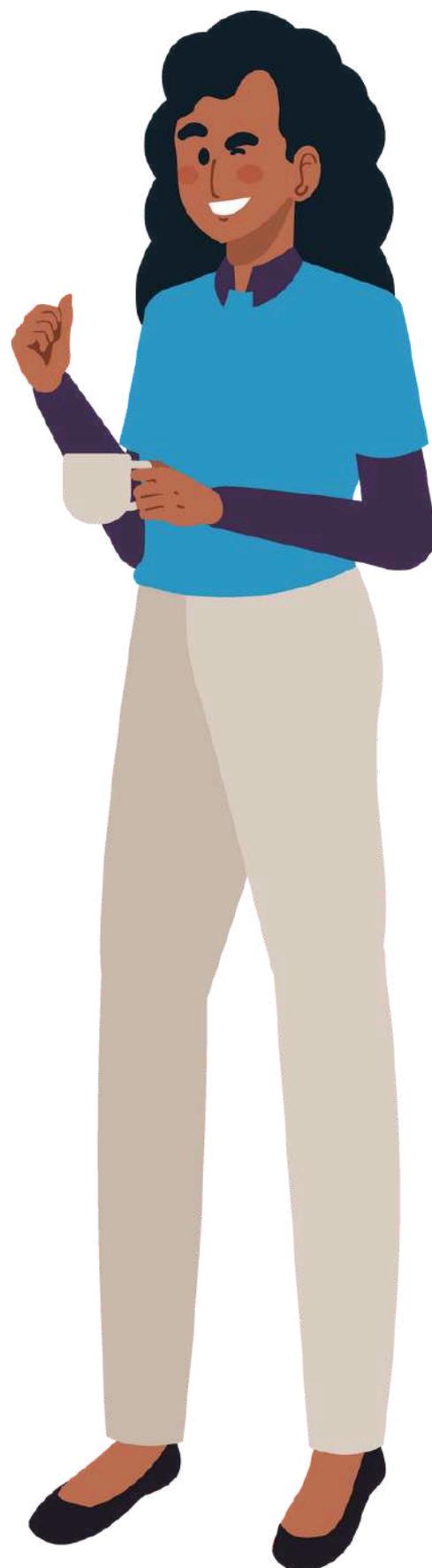


Φατού - Μάλι

Προφίλ 4: Γιασμίν από το Ιράν

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Αναλφάβητη (πρόωρη σχολική εγκατάλειψη)
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** Άριστη γνώση της γλώσσας
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** ΛΟΑΤΚΙ+
- **Λόγοι μετανάστευσης:** Διέφυγαν από την κοινωνική καταπίεση για προσωπική ασφάλεια και ελευθερία
- **Χώρα προέλευσης:** Ιράν
- **Επάγγελμα:** Άνεργη, χωρίς τυπικά προσόντα, αλλά εργάζεται περιστασιακά ως καθαρίστρια
- **Οικογενειακές Συνθήκες:** Άγαμη, αποξενωμένη από την οικογένειά της λόγω της ταυτότητάς της
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Η μικρότερη από πέντε αδέρφια, μεγάλωσε σε μια συντηρητική οικογένεια με αυστηρές κοινωνικές προσδοκίες
- **Χόμπι:** Θέατρο (υποκριτική), χρήση δημιουργικής έκφρασης για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Εθελοντισμός σε καταφύγιο ζώων, εύρεση παρηγοριάς στη φροντίδα εγκαταλελειμμένων κατοικίδιων ζώων
- **Ευχές για το μέλλον της:** Ονειρεύεται τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για περιθωριοποιημένα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και των μεταναστών

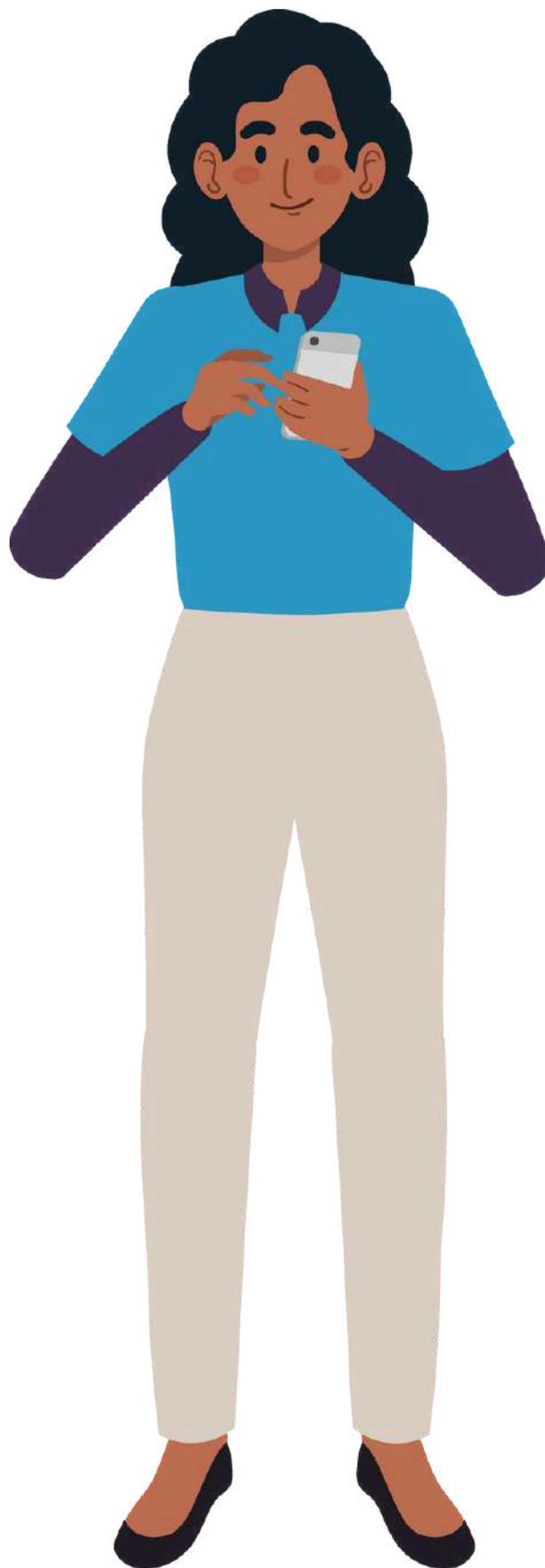


Πλήρης ιστορία

Η Γιασμίν μεγάλωσε σε ένα συντηρητικό νοικοκυριό στο Ιράν, η μικρότερη από πέντε αδέρφια. Από μικρή ηλικία, ένιωθε διαφορετική, αλλά έπρεπε να κρατήσει την ταυτότητά της κρυφή λόγω των σοβαρών κοινωνικών και νομικών επιπτώσεων του να είναι ΛΟΑΤΚΙ+. Η πίεση για συμμόρφωση ήταν αφόρητη και δεν μπόρεσε να ολοκληρώσει την εκπαίδευσή της, καθώς πάλευε με την αίσθηση του εαυτού της και τον φόβο μήπως την αποκαλύψουν. Η οικογένειά της προσπάθησε να την παντρέψει, αλλά η Γιασμίν αρνήθηκε, με αποτέλεσμα την αποξένωση και την επιδείνωση των εντάσεων.

Φοβούμενη για την ασφάλειά της και λαχταρώντας την ελευθερία της, η Γιασμίν αποφάσισε να εγκαταλείψει το Ιράν μόνη της. Μόλις έφτασε στη χώρα υποδοχής της, αντιμετώπισε την τρομακτική πρόκληση να ξεκινήσει μια νέα ζωή χωρίς προσόντα ή επίσημη εκπαίδευση. Ωστόσο, είχε βαθύ κίνητρο να μάθει την τοπική γλώσσα για να έχει πρόσβαση σε πόρους, να χτίσει δεσμούς και να μοιραστεί την ιστορία της. Η Γιασμίν παρακολούθησε δωρεάν μαθήματα τοπικής γλώσσας και εξασκήθηκε καθημερινά με ντόπιους, κατακτώντας τελικά τη γλώσσα. Αυτή η δεξιότητα όχι μόνο τη βοηθά να διαχειριστεί την καθημερινότητά της, αλλά της άνοιξε και πόρτες για τη συμμετοχή της σε κοινοτικές δραστηριότητες όπως το θέατρο και ο εθελοντισμός.

Το θέατρο έγινε μια μεταμορφωτική διέξοδος για την Γιασμίν, επιτρέποντάς της να διοχετεύσει τα συναισθήματά της, να πει την ιστορία της και να χτίσει ένα δίκτυο υποστήριξης ανθρώπων που την εκτιμούν για αυτό που είναι. Η φροντίδα εγκαταλελειμμένων ζώων σε ένα καταφύγιο της δίνει ηρεμία και μια αίσθηση σκοπού. Ενώ κάνει περιστασιακές δουλειές καθαριότητας για να τα βγάλει πέρα, τα όνειρα της Γιασμίν εκτείνονται πολύ πέρα από την επιβίωση. Οραματίζεται τη δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς κοινοτικού χώρου όπου άνθρωποι σαν αυτήν - μετανάστες, άτομα LGBTQ+ και άλλοι που αντιμετωπίζουν αντιξοότητες - μπορούν να βρουν αποδοχή, να μοιραστούν εμπειρίες και να χτίσουν ένα λαμπρότερο μέλλον μαζί.

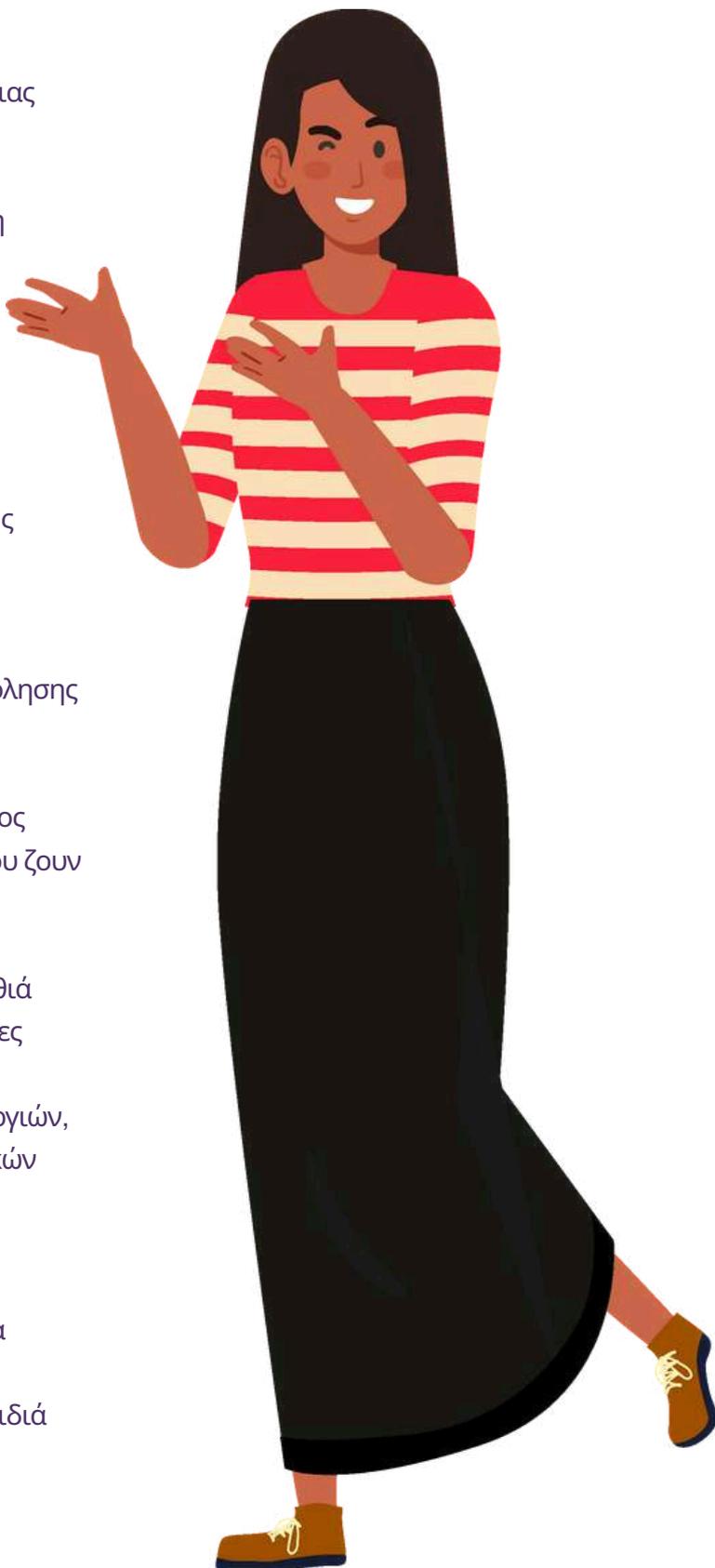


Γιασμίν - Ιράν

Προφίλ 5: Ρόζα από το Περού

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Απόφοιτη δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** Άριστη γνώση της γλώσσας
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** Ευσεβής Καθολικός γυναίκα, ζεστή και ανθεκτική
- **Λόγοι μετανάστευσης:** Οικονομικές δυσκολίες, μετανάστευσε μόνη της για να στηρίξει τα παιδιά της
- **Χώρα προέλευσης:** Περού
- **Επάγγελμα:** Οικιακή βοηθός και μερικής απασχόλησης μαγείρισσα
- **Οικογενειακές Συνθήκες:** Παντρεμένη· ο σύζυγος παλεύει με τον αλκοολισμό· μητέρα δύο παιδιών που ζουν με τη γιαγιά τους
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Μεγάλωσα σε μια βαθιά θρησκευόμενη οικογένεια με ισχυρές κοινοτικές αξίες
- **Χόμπι:** Παρακολούθηση εκκλησιαστικών λειτουργιών, προσευχή του κομποσκοίνι, μαγείρεμα παραδοσιακών περουβιανών πιάτων
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Εθελοντισμός σε εκκλησιαστικές εκδηλώσεις και βοήθεια σε συσσίτια
- **Ευχές για το μέλλον της:** Ελπίζει να φέρει τα παιδιά της να ζήσουν μαζί της και να ανοίξει μια μικρή επιχείρηση εστίασης από το σπίτι



Η Ρόζα, μια ευσεβής καθολική γυναίκα από μια μικρή πόλη στο Περού, μετανάστευσε πριν από ένα χρόνο στη χώρα υποδοχής της για να ξεφύγει από τις επιδεινούμενες οικονομικές δυσκολίες και να προσφέρει στα παιδιά της μια καλύτερη ζωή. Η ζωή στο σπίτι γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη. Ο σύζυγός της, κάποτε αξιόπιστος, έπεσε στον αλκοολισμό αφού έχασε τη δουλειά του και η Ρόζα δεν μπορούσε πλέον να στηρίξει την οικογένεια με το ασταθές εισόδημά του. Με βαριά καρδιά, άφησε τα δύο παιδιά της στη φροντίδα της γιαγιάς τους και μετακόμισε μόνη της στο εξωτερικό.

Μετά από μήνες γραφειοκρατίας και μεγάλων ουρών, η Ρόζα ολοκλήρωσε με επιτυχία τη διαδικασία των εγγράφων μετανάστευσης και τώρα κατέχει νόμιμη άδεια παραμονής. Αυτό το ορόσημο της έδωσε μια ανανεωμένη αίσθηση σταθερότητας και ελπίδας.

Στην πατρίδα της, η Ρόζα είχε ολοκληρώσει τη δευτεροβάθμια εκπαίδευσή της, αλλά δεν είχε ποτέ την ευκαιρία να ακολουθήσει επίσημη εργασία. Στη χώρα υποδοχής της, βρήκε εργασία ως οικιακή καθαρίστρια και μαγείρισσα μερικής απασχόλησης, ετοιμάζοντας παραδοσιακά γεύματα για οικογένειες στη γειτονιά της. Παρά τις δυσκολίες, είναι πιστή στην πίστη της - παρακολουθεί τη λειτουργία κάθε εβδομάδα και βρίσκει ηρεμία στην προσευχή και στις συγκεντρώσεις της κοινότητας στην τοπική εκκλησία.

Η γλώσσα αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για τη Ρόζα, αλλά έχει εγγραφεί σε μαθήματα και πρακτικές εκμάθησης κοινοτικής γλώσσας καθημερινά για να βελτιωθεί. Βρίσκει παρηγοριά στην υποστήριξη της ενορίας της και μερικές φορές προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες της στο συσσίτιο της εκκλησίας, προσφέροντας φαγητό και ένα αυτί που ακούει προσεκτικά σε άλλους που έχουν ανάγκη.

Το μεγαλύτερο όνειρό της είναι να επανενωθεί με τα παιδιά της και να τους προσφέρει ένα σταθερό, γεμάτο αγάπη σπίτι. Η Ρόζα ελπίζει να εξοικονομήσει αρκετά χρήματα για να τα φέρει εκεί και να ανοίξει μια μικρή επιχείρηση catering από την κουζίνα της, που θα σερβίρει αυθεντικό περουβιανό φαγητό. Μέσα από την ήρεμη αποφασιστικότητά της, τη βαθιά πνευματικότητα και τη στοργική της φύση, η Ρόζα συνεχίζει να χτίζει μια νέα ζωή, βήμα προς βήμα — μια ζωή που αντανακλά τη δύναμή της και την ακλόνητη αγάπη της για την οικογένειά της.



Ρόζα - Περού

Προφίλ 6: Μάριελ από τις Φιλιππίνες

Χαρακτηριστικά:

- **Επίπεδο Εκπαίδευσης:** Επαγγελματικό πιστοποιητικό στη φροντίδα
- **Επίπεδο Γνώσης της Τοπικής Γλώσσας:** Μέτριο (B1), σπουδάζοντας προς B2
- **Γενικά Χαρακτηριστικά:** Εκπικεντρωμένη στην οικογένεια, με επίγνωση του προϋπολογισμού (με προτεραιότητα στα εμβάσματα προς την οικογένεια), ήρεμη υπό πίεση
- **Λόγοι μετανάστευσης:** Οικονομική ευκαιρία για υποστήριξη της οικογένειας μέσω εμβασμάτων
- **Χώρα προέλευσης:** Φιλιππίνες
- **Επάγγελμα:** Βοηθός υγειονομικής περίθαλψης νυχτερινής βάρδιας
- **Οικογενειακές Συνθήκες:** Παντρεμένη· ο σύζυγος εργάζεται στο εξωτερικό ως ναυτικός με εκ περιτροπής συμβάσεις· ένα παιδί ζει με τη γιαγιά στις Φιλιππίνες
- **Οικογενειακό Υπόβαθρο:** Πολυγενεακό νοικοκυριό με ισχυρή κοινή φροντίδα και δεσμούς με την εκκλησιαστική κοινότητα
- **Χόμπι:** Τραγουδι σε εκκλησιαστική χορωδία, τήρηση προγράμματος σχεδιασμού οικιακού/οικονομικού προϋπολογισμού, καταγραφή ημερολογίου
- **Κοινωνικά Ενδιαφέροντα:** Καθοδήγηση νεοφερμένων (γραφειοκρατική εργασία και καθοδήγηση σε μαθήματα ξένων γλωσσών), διοργάνωση ενημερωτικών συναντήσεων και δωρεών μέσω ομάδων της διασποράς/εκκλησίας
- **Ευχές για το μέλλον της:** Οικογενειακή επανένωση· αναγνώριση δεξιοτήτων για την πρόοδο προς την πρακτική νοσηλευτική· τελικά συνίδρυσε έναν μικρό συνεταιρισμό κατ' οίκον φροντίδας που απασχολούσε μετανάστριες



Η Μάριελ μετανάστευσε στο νέο της σπίτι για να εξασφαλίσει σταθερό εισόδημα και να στέλνει τακτικά εμβάσματα για το παιδί και τους γονείς της. Με πιστοποιητικό φροντίδας και εμπειρία από ιδιωτική κατ' οίκον φροντίδα και μια μικρή κλινική, βρήκε νυχτερινή εργασία σε γεροντολογική κλινική. Ο σύζυγός της περνάει μήνες στη θάλασσα με διεθνείς συμβάσεις, επομένως η καθημερινή φροντίδα του παιδιού τους μοιράζεται με τη μητέρα της Μάριελ. Η Μάριελ είναι γνωστή για την αξιοπιστία της, τον προσεκτικό προϋπολογισμό της και την προθυμία της να βοηθά άλλους νεοφερμένους να πλοηγηθούν σε βασικές υπηρεσίες.



Πλήρης ιστορία

Η Μάριελ μεγάλωσε σε ένα δεμένο, πολυγενεακό νοικοκυριό όπου οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι γονείς και τα ξαδέλφια μοιράζονταν τις ευθύνες. Αφού απέκτησε ένα πιστοποιητικό επαγγελματικής φροντίδας, εργάστηκε σε ιδιωτική κατ' οίκον φροντίδα και σε μια μικρή κλινική, αλλά οι τοπικοί μισθοί δεν ήταν αρκετοί για να καλύψουν τις οικογενειακές ανάγκες. Αποφάσισε να μεταναστεύσει στο νέο της σπίτι, να σχεδιάσει προσεκτικά τα οικονομικά της και να στέλνει εμβάσματα κάθε μήνα για τα σχολικά δίδακτρα και τα φάρμακα των γονιών της.

Κατά την άφιξή της, η Μάριελ ανακάλυψε ότι η γλωσσική επάρκεια θα ήταν το κλειδί για την πρόοδό της. Εγγράφηκε σε βραδινά μαθήματα και έκανε νυχτερινές βάρδιες σε γεροντολογική κλινική, μαθαίνοντας πρότυπα τεκμηρίωσης, ρουτίνες ελέγχου λοιμώξεων και ήρεμη αποκλιμάκωση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Οι συνάδελφοι εκτιμούν τη σταθερή παρουσία της κατά τη διάρκεια των πολυάσχολων παραδόσεων και τη μεθοδική της προσέγγιση στη φροντίδα των ασθενών.

Εκτός εργασίας, η Μάριελ διατηρεί έναν οικογενειακό προϋπολογισμό με προτεραιότητα στα εμβάσματα για να εξισορροπή το ενοίκιο, το κόστος διαβίωσης και τις τακτικές μεταφορές. Δεν έχει ακόμη αποταμιεύσεις και θα καλωσόριζε υποστήριξη με οικονομικό σχεδιασμό και επενδυτικές επιλογές για αρχάριους, κατάλληλες για μικρά, ακανόνιστα υπόλοιπα.

Οι άμεσοι στόχοι της Μάριελ είναι να φτάσει στο επίπεδο B2 στην τοπική γλώσσα και να εξασφαλίσει την επίσημη αναγνώριση των δεξιοτήτων της. Μεσοπρόθεσμα, στοχεύει να προχωρήσει προς την απόκτηση ενός πτυχίου πρακτικής νοσηλευτικής ή να συνιδρύσει έναν μικρό συνεταιρισμό κατ' οίκον φροντίδας που προσφέρει αξιοπρεπή απασχόληση, δίκαιο ωράριο και καθοδήγηση σε άλλες μετανάστριες. Πάνω απ' όλα, ελπίζει να επανενώσει την οικογένειά της κάτω από μία στέγη στο νέο της σπίτι.

Μάριελ - Φιλιππίνες

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Πληροφορίες

Σε όλη την Ευρώπη και πέραν αυτής, διαφορετικά πλαίσια περιγράφουν ποιες ικανότητες χρειάζονται οι άνθρωποι για να ζουν, να μαθαίνουν και να εργάζονται με επιτυχία στον σημερινό κόσμο. Αυτά τα πλαίσια υπογραμμίζουν πώς η μάθηση είναι κάτι περισσότερο από την απόκτηση γνώσεων - αφορά επίσης την εφαρμογή όσων γνωρίζουμε στην πραγματική ζωή. Αυτή η ενότητα παρουσιάζει δύο αναγνωρισμένα μοντέλα ικανοτήτων που μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε πώς τα δικά σας δυνατά σημεία και εμπειρίες συνδέονται με ευρύτερες ιδέες για τη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη.

Οι ικανότητες είναι κάτι περισσότερο από γνώσεις και δεξιότητες. Περιλαμβάνουν την ικανότητα να εφαρμόζουμε ό,τι γνωρίζουμε στην πραγματική ζωή — να προσαρμοζόμαστε, να λύνουμε προβλήματα και να συνεργαζόμαστε με άλλους. Σε όλη την Ευρώπη και διεθνώς, διαφορετικά πλαίσια ικανοτήτων συμβάλλουν στην καθοδήγηση της δια βίου μάθησης και της προσωπικής ανάπτυξης. Αυτά τα πλαίσια υποστηρίζουν την κοινωνική ένταξη, την ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία και την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Μας δείχνουν ποιες ικανότητες είναι σημαντικές για τη διαμόρφωση της ζωής μας σήμερα και στο μέλλον.

Δύο ευρέως αναγνωρισμένα πλαίσια είναι:

- **The European Key Competences for Lifelong Learning (EU, 2018)**
- **The Future Skills Concept by Ehlers (2020/2022)**

Και οι δύο περιγράφουν βασικές ικανότητες που βοηθούν τους ανθρώπους να συμμετέχουν ενεργά στη μάθηση, την εργασία και την κοινωνία.



1. The European Key Competences for Lifelong Learning (EU, 2018)

Αυτές οι οκτώ ικανότητες από τις Ευρωπαϊκές Βασικές Ικανότητες για τη Δια Βίου Μάθηση είναι απαραίτητες για την προσωπική ανάπτυξη, την κοινωνική ένταξη, την ενεργό συμμετοχή στα κοινά και την απασχόληση.

1. Ικανότητα Γραμματισμού

- Κατανόηση και έκφραση ιδεών μέσω της ανάγνωσης, της γραφής, της ακρόασης και της ομιλίας.
- Επικοινωνία σε διαφορετικά πλαίσια, με σεβασμό στην πολιτισμική και κοινωνική ποικιλομορφία.

2. Πολυγλωσσική Ικανότητα

- Ικανότητα χρήσης διαφορετικών γλωσσών για αποτελεσματική επικοινωνία.
- Κατανόηση της πολιτισμικής ταυτότητας μέσω της εκμάθησης γλωσσών.

3. Μαθηματική Ικανότητα και Ικανότητα στην Επιστήμη, την Τεχνολογία και τη Μηχανική (STEM)

- Εφαρμογή της μαθηματικής σκέψης και συλλογισμού.
- Κατανόηση και εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης για την εξήγηση και βελτίωση του κόσμου.

4. Ψηφιακή Ικανότητα

- Χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών με κριτικό, ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο για εργασία, μάθηση και συμμετοχή στην κοινωνία.
- Κατανόηση των ψηφιακών κινδύνων (ιδιωτικότητα, ασφάλεια) και ευκαιριών.

5. Προσωπική, Κοινωνική και Ικανότητα Μάθησης για Μάθηση

- Διαχείριση προσωπικής ευημερίας, κοινωνικών σχέσεων και διαδικασιών αυτομάθησης.
- Ανάπτυξη αυτονομίας, αυτοκριτικής και ανθεκτικότητας.

6. Ικανότητα Ενεργού Πολίτη

- Ενεργώντας ως υπεύθυνος πολίτης σε δημοκρατικές και διαπολιτισμικές κοινωνίες.
- Κατανόηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της κοινωνικής δικαιοσύνης και της βιωσιμότητας.

7. Επιχειρηματική Ικανότητα

- Ανάλυση πρωτοβουλιών, ανάπτυξη ιδεών και μετατροπή τους σε πράξεις.
- Δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων, ανάληψη ρίσκου και ομαδική εργασία.

8. Ικανότητα Πολιτισμικής Επίγνωσης και Έκφρασης

- Κατανόηση και εκτίμηση της δημιουργικής έκφρασης και της πολιτισμικής ποικιλομορφίας.
- Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή και ενίσχυση του διαπολιτισμικού διαλόγου.

2. Future Skills by Ehlers (2020/2022)

Οι Δεξιότητες του Μέλλοντος περιγράφουν τις ικανότητες που απαιτούνται για την αυτοοργάνωση, τη συνεργασία και την καινοτομία σε πολύπλοκα, απρόβλεπτα περιβάλλοντα. Ο Ehlers προσδιορίζει τρεις κύριους τομείς ικανοτήτων, ο καθένας με έμφαση στην ενδυνάμωση και την προσαρμοστικότητα.

Τομέας 1: Μελλοντικές Δεξιότητες για Αυτοοργάνωση

Ικανότητες που βοηθούν τους ανθρώπους να διαχειρίζονται τον εαυτό τους και τη μάθησή τους σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

- Αυτο-ικανότητα: Διαχείριση της δικής μας μάθησης, των συναισθημάτων και των στόχων μας αυτόνομα.
- Αναστοχασμός: Στοχασμός πάνω σε προσωπικές ενέργειες, αξίες και διαδικασίες μάθησης με σκοπό τη βελτίωσή τους.
- Ικανότητα Ασάφειας: Αντιμέτωπιση αβεβαιότητας, αντιφάσεων και πολυπλοκότητας χωρίς απώλεια προσανατολισμού.
- Αυτοαποτελεσματικότητα: Η πίστη στην ικανότητά του να λαμβάνει αποφάσεις και να ενεργεί αποτελεσματικά.
- Μαθαίνοντας πώς να μαθαίνω: Συνεχής ανάπτυξη των ικανοτήτων κάποιου μέσω της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης.

Τομέας 2: Μελλοντικές Δεξιότητες για Συνεργασία σε Κοινωνικά Πλαίσια

Ικανότητες που επιτρέπουν την αποτελεσματική αλληλεπίδραση και συνεργασία σε ποικιλόμορφες ομάδες και κοινότητες.

- Επικοινωνιακή Ικανότητα: Να εκφράζεσαι με σαφήνεια, να ακούς ενεργά και να προσαρμόζεις τα μηνύματα σε διαφορετικά πλαίσια.
- Ικανότητα Συνεργασίας: Παραγωγική εργασία σε ομάδες, συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης συγκρούσεων και της κοινής ευθύνης.
- Ικανότητα Πολιτισμικής Ευαισθησίας: Κατανόηση και σεβασμός των πολιτισμικών διαφορών, επίδειξη ενσυναίσθησης και προσαρμογή της συμπεριφοράς σε διαπολιτισμικές καταστάσεις.
- Ενσυναίσθηση και Λήψη Προοπτικής: Κατανόηση των συναισθημάτων και των απόψεων των άλλων για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας.

Τομέας 3: Μελλοντικές Δεξιότητες για Καινοτομία και Μετασχηματισμό

Ικανότητες που υποστηρίζουν την καινοτομία και συμβάλλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη και τον κοινωνικό μετασχηματισμό.

- Δημιουργικότητα και Σχεδιαστική Σκέψη: Ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων και επανεξέταση υφιστάμενων διαδικασιών.
- Ψηφιακός Γραμματισμός: Χρήση ψηφιακών τεχνολογιών για την επίλυση προβλημάτων, τη δημιουργία γνώσης και την προώθηση της καινοτομίας.
- Επίλυση Προβλημάτων και Λήψη Αποφάσεων: Ανάλυση σύνθετων προβλημάτων και λήψη υπεύθυνων, βασισμένων σε τεκμηριωμένα στοιχεία αποφάσεων.
- Ικανότητα Βιωσιμότητας: Δράση με επίγνωση των οικολογικών, κοινωνικών και οικονομικών επιπτώσεων.
- Πρωτοβουλία και Επιχειρηματικότητα: Μετατροπή ιδεών σε πράξεις, ανάληψη υπολογισμένων κινδύνων και δημιουργία αξίας στην κοινωνία.

Οι Ευρωπαϊκές Βασικές Ικανότητες για τη Δια Βίου Μάθηση (ΕΕ, 2018) και η έννοια των Δεξιοτήτων του Μέλλοντος από τον Ehlers (2020/2022) περιγράφουν τις ικανότητες και τις στάσεις που χρειάζονται οι άνθρωποι για να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία, να διαμορφώνουν την προσωπική τους ανάπτυξη και να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις ενός ολοένα και πιο περίπλοκου κόσμου. Παρά τις διαφορετικές τους προοπτικές, και τα δύο πλαίσια μοιράζονται ένα κοινό όραμα: προωθούν ικανότητες που ενδυναμώνουν τα άτομα να ενεργούν αυτόνομα, να αναλαμβάνουν κοινωνική ευθύνη και να πλοηγούνται σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο, ψηφιακό και παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον.

Και οι δύο προσεγγίσεις υπογραμμίζουν τη σημασία της προσωπικής αυτορρύθμισης, της κριτικής σκέψης και του αναστοχασμού ως θεμελίων για την υπεύθυνη μάθηση και δράση. Για παράδειγμα, η ικανότητα της ΕΕ «Προσωπική, Κοινωνική και Ικανότητα Μάθησης να Μαθαίνω» ευθυγραμμίζεται στενά με τις έννοιες της «Αυτο-οργάνωσης» και της «Αναστοχαστικότητας» του Ehlers. Οι ικανότητες αυτές αναδεικνύουν τη δυνατότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τη δική του μαθησιακή πορεία, να επιδιώκει προσωπικούς στόχους και να αντιμετωπίζει εποικοδομητικά την αβεβαιότητα και την πολυπλοκότητα.

Παράλληλα, και τα δύο πλαίσια δίνουν έμφαση στον ρόλο της ψηφιακής ικανότητας. Ενώ το ευρωπαϊκό πλαίσιο αναφέρεται στην «Ψηφιακή Ικανότητα», ο Ehlers επεκτείνει την έννοια αυτή μέσω της «Ψηφιακής Παιδείας», η οποία εστιάζει στην ενεργή χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών για τη δημιουργία γνώσης, την επίλυση προβλημάτων και την προώθηση της καινοτομίας.

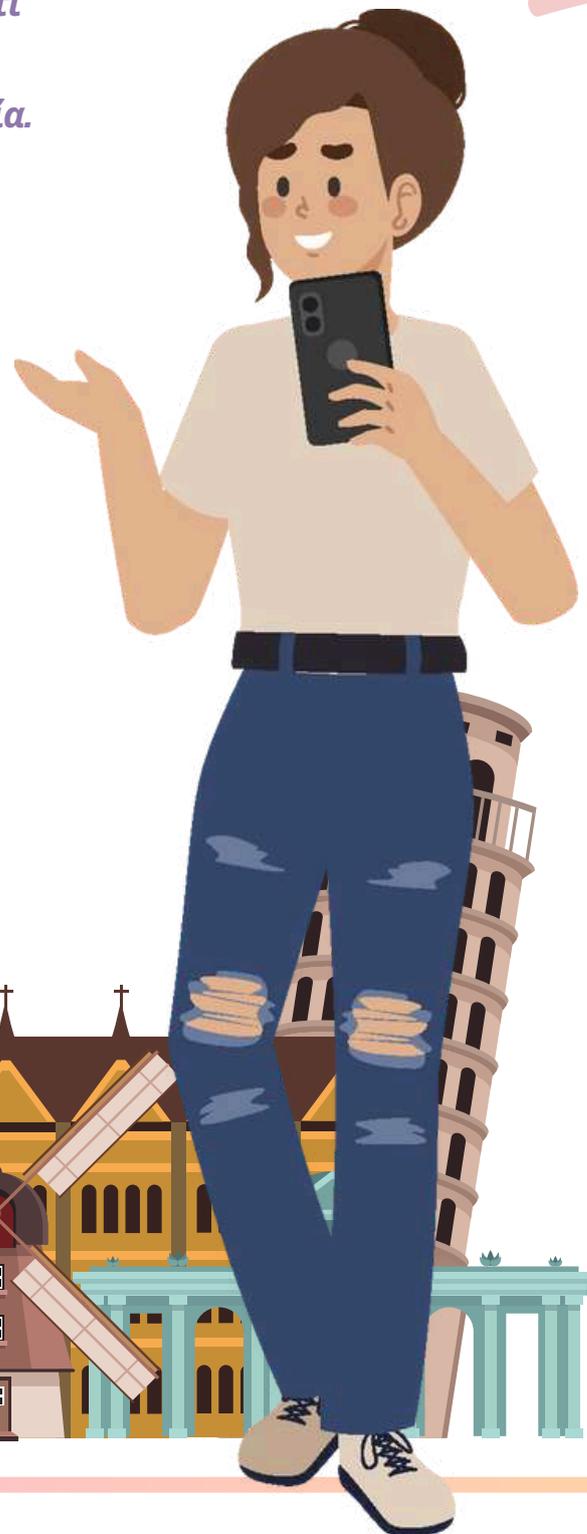
Ισχυρή σύνδεση παρατηρείται επίσης στην έμφαση που δίνεται στην κοινωνική υπευθυνότητα και τη διαπολιτισμική ικανότητα. Το ευρωπαϊκό πλαίσιο περιλαμβάνει την «Ικανότητα Πολιτότητας» και την «Πολιτισμική Επίγνωση και Έκφραση», ενώ ο Ehlers αναδεικνύει την «Πολιτισμική Ευαισθησία», την «Ενσυναίσθηση» και την «Ικανότητα Βιωσιμότητας». Και τα δύο πλαίσια υπογραμμίζουν την ανάγκη τα άτομα να δρουν υπεύθυνα σε ποικιλόμορφες, πολυπολιτισμικές κοινωνίες και να λαμβάνουν βιώσιμες και ηθικές αποφάσεις.

Επιπλέον, και τα δύο πλαίσια αναδεικνύουν τη σημασία της επιχειρηματικής σκέψης και των δεξιοτήτων καινοτομίας. Η «Επιχειρηματική Ικανότητα» της ΕΕ και οι έννοιες της «Ικανότητας Καινοτομίας», του «Σχεδιαστικού Τρόπου Σκέψης (Design Thinking)» και της «Επίλυσης Προβλημάτων» του Ehlers ενθαρρύνουν τα άτομα να αναπτύξουν δημιουργικές ιδέες και να τις μετατρέπουν σε δράση, είτε στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους πορείας, είτε στον εθελοντισμό, είτε στην προσωπική τους ζωή.

Συνοπτικά, και τα δύο πλαίσια ικανοτήτων στοχεύουν στο να δώσουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση του μέλλοντός τους, να αναλάβουν την ευθύνη για τον εαυτό τους και τους άλλους και να συμβάλουν σε θετικό μετασχηματισμό στην κοινωνία και τον χώρο εργασίας. Η έκδοση EmpowerHer του ProfilPASS εμπνέεται και από τις δύο έννοιες, βοηθώντας τις γυναίκες με μεταναστευτικό υπόβαθρο να κάνουν ορατές τις ικανότητές τους, να αναγνωρίσουν τις δυνατότητές τους και να επιδιώξουν με αυτοπεποίθηση τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους.

“

«Δεν χρειάζεται να τα γνωρίζετε όλα αυτά απέξω—αλλά είναι καλό να βλέπετε σε ποιο βαθμό η καθημερινή σας ζωή, η μάθηση και οι εργασιακές σας εμπειρίες αντικατοπτρίζουν ήδη αυτές τις ικανότητες. Αυτά τα πλαίσια δείχνουν ότι οι γνώσεις, τα δυνατά σας σημεία και η ανάπτυξή σας έχουν πραγματικά σημασία. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσετε πόσο μακριά έχετε ήδη φτάσει.»



Το Σύστημα ProfilPASS

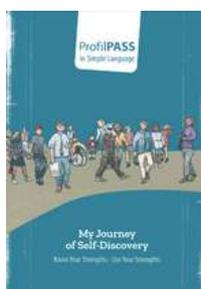
Το ProfilPASS είναι μια βιογραφική διαδικασία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό και την τεκμηρίωση των ικανοτήτων ενός ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι η εστίαση γίνεται στη ζωή και τους σταθμούς εμπειριών του ατόμου. Αναλύοντάς τα, οι χρήστες μπορούν να εντοπίσουν σε τι είναι ιδιαίτερα καλό και ποια είναι τα δυνατά του σημεία. Δίνεται έντονη έμφαση στις άτυπα αποκτηθείσες ικανότητες, δηλαδή στις ικανότητες που αναπτύχθηκαν ανεξάρτητα από οποιαδήποτε επίσημη εκπαίδευση, όπως το σχολείο ή το πανεπιστήμιο.

Στόχος του ProfilPASS είναι να ενημερώσει τους χρήστες για τις ικανότητές τους, ώστε να μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν προς όφελός τους στον προγραμματισμό της ζωής τους και στην επαγγελματική τους εξέλιξη. Οι χρήστες υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας από έναν επαγγελματία σύμβουλο. Αυτό αποτελεί βασικό μέρος του συστήματος ProfilPASS.

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Παιδείας και Έρευνας της Γερμανίας παρείχε χρηματοδότηση για το ProfilPASS στο πλαίσιο του κοινού έργου «Πιστοποιητικό περαιτέρω εκπαίδευσης με πιστοποίηση άτυπης μάθησης» στο πλαίσιο του πιλοτικού προγράμματος «Δια Βίου Μάθηση». Το ProfilPASS αναπτύχθηκε το 2006 από το «Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων – Κέντρο Leibniz για Δια Βίου Μάθηση» και από το «Ινστιτούτο Σχεδιασμού Ανάπτυξης και Διαρθρωτικής Έρευνας». Το εργαλείο έχει καθιερωθεί σε εθνικό επίπεδο στη Γερμανία μέσω ενός ενεργού δικτύου ProfilPASS και χρησιμοποιείται από πιστοποιημένους συμβούλους ProfilPASS. Στο πλαίσιο έργων που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ, το ProfilPASS υιοθετήθηκε για συγκεκριμένες ομάδες-στόχους.



Το ProfilPASS για ενήλικες είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Σλοβενικά και Ισπανικά. Μεταφράστηκε στο πλαίσιο του έργου KISS – «Γνωρίστε τα ενδιαφέροντά σας – και δείξτε τις δεξιότητές σας!».



Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου SCOUT – «αξιολόγηση ικανοτήτων για το μέλλον» και είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Σλοβενικά, Ισπανικά και Σουηδικά και από το 2022 και στα Ουκρανικά.



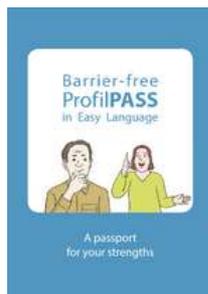
Το ProfilPASS για νέους, το οποίο είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Γαλλικά και Ισπανικά



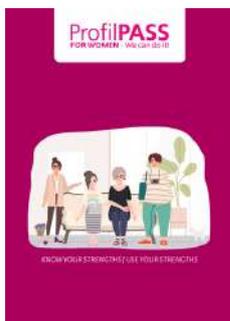
Ένα ProfilPASS για νεοσύστατες επιχειρήσεις είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Ισπανικά, Πολωνικά και Ρουμανικά και αναπτύχθηκε μέσω του έργου DISCOVER – «Προσδιορίστε τις επιχειρηματικές σας δεξιότητες και ξεκινήστε μια επιχείρησή!».



Το ProfilPASS σε απλή γλώσσα αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου SCOUT – «αξιολόγηση ικανοτήτων για το μέλλον» και είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Σλοβενικά, Ισπανικά και Σουηδικά και από το 2022 και στα Ουκρανικά.



Ένα ProfilPASS χωρίς εμπόδια σε εύκολη γλώσσα αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια του έργου COOCOU – «Συμβουλευτική με γνώμονα τις ικανότητες για άτομα με γνωστική αναπηρία» και είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Σουηδικά, Σλοβενικά και Ισπανικά.



Το ProfilPASS για Γυναίκες αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου HOPE - «Βοηθώντας τις γυναίκες να αποκτήσουν δύναμη στη ζωή τους» και είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, Γερμανικά, Σερβικά, Σλαβομακεδονικά και Σλοβενικά.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα μεμονωμένα έργα και τις διαφορετικές εκδόσεις του ProfilPASS, καθώς και άλλο υλικό του έργου, είναι διαθέσιμες και μπορούν να ληφθούν δωρεάν από τη διεύθυνση: <https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS



Το Ευρωπαϊκό Έργο



Το EmpowerHer: Inclusive Pathways for Skills Development of Migrants Women for Integration in the Labour Market είναι ένα ευρωπαϊκό έργο συνεργασίας που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+. Εστιάζει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και της απασχολησιμότητας των μεταναστριών για την υποστήριξη της επιτυχούς ένταξής τους στην αγορά εργασίας και την κοινωνία. Οι μετανάστριες συχνά αντιμετωπίζουν πολλαπλές προκλήσεις στις νέες τους χώρες, συμπεριλαμβανομένων δυσκολιών στην αναγνώριση των υφιστάμενων ικανοτήτων τους, περιορισμένης πρόσβασης σε περαιτέρω εκπαίδευση και εμποδίων στην απασχόληση. Παρά το κίνητρό τους και τα ποικίλα ταλέντα τους, συχνά υποεκπροσωπούνται στην αγορά εργασίας ή απασχολούνται σε ρόλους που δεν αντικατοπτρίζουν τα προσόντα και τις δυνατότητές τους. Το EmpowerHer αντιμετωπίζει αυτές τις προκλήσεις παρέχοντας εξατομικευμένα μέτρα κατάρτισης και υποστήριξης που επιτρέπουν στις μετανάστριες να εντοπίσουν τις δεξιότητές τους, να αναπτύξουν νέες ικανότητες και να αναπτύξουν σαφείς οδούς προς την απασχόληση. Το έργο συνδυάζει την προσωπική ενδυνάμωση με την επαγγελματική ανάπτυξη, προωθώντας τόσο την κοινωνική ένταξη όσο και την ένταξη στην αγορά εργασίας.

Στο πλαίσιο του έργου, αναπτύχθηκε το EmpowerHer ProfilPASS για Μετανάστριες. Αυτό το εργαλείο βοηθά τους χρήστες να αναλογιστούν τις εμπειρίες της ζωής τους, να ανακαλύψουν τα δυνατά τους σημεία και να αναγνωρίσουν την επίσημη, μη τυπική και άτυπη μάθησή τους. Μέσω δομημένων δραστηριοτήτων και προσωπικής καθοδήγησης, το εργαλείο υποστηρίζει τις μετανάστριες στην καταγραφή των ικανοτήτων τους και στον σχεδιασμό των επόμενων βημάτων τους προς την εκπαίδευση, την απασχόληση ή την αυτοαπασχόληση.

Εκτός από το ProfilPASS, το EmpowerHer προσφέρει:

- Ένα πρόγραμμα κατάρτισης σε ενότητες που εστιάζει σε δεξιότητες για την απασχολησιμότητα, τον ψηφιακό γραμματισμό, την επικοινωνία και την πολιτισμική ευαισθησία.
- Μια διαδικτυακή εφαρμογή παιχνιδιών σχεδιασμένη για την ενίσχυση των ικανοτήτων με έναν παιχνιδιώδη και προσβάσιμο τρόπο.
- Πρακτικό υλικό ένταξης για εργοδότες και ενδιαφερόμενους φορείς της αγοράς εργασίας, που ενθαρρύνει πρακτικές πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικά εργασιακά περιβάλλοντα.

Το EmpowerHer χτίζει γέφυρες μεταξύ των μεταναστριών, των εκπαιδευτών ενηλίκων και των εργοδοτών, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση. Το έργο αναδεικνύει την πολύτιμη συμβολή των μεταναστριών στην αγορά εργασίας και την κοινωνία και προωθεί την ποικιλομορφία ως δύναμη.

Το EmpowerHer υλοποιείται από μια κοινοπραξία έξι εταίρων οργανισμών από τη Γερμανία, τη Γαλλία, την Κύπρο, την Ισπανία, την Πορτογαλία και το Βέλγιο, καθένας από τους οποίους προσφέρει εκτεταμένη εμπειρία στην εκπαίδευση ενηλίκων, την υποστήριξη της μετανάστευσης και την ένταξη στην αγορά εργασίας.

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Το ProfilPASS για μετανάστριες – EmpowerHer Yourself!

Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων Κέντρο Leibniz για τη Δια Βίου Μάθηση (DIE)

1. Έκδοση 2025

Στοιχειοθεσία και εικονογραφήσεις

APIDI Πορτογαλία

Μετάφραση στα Ελληνικά

C.F.C.D.C. CENTRE FOR COMPETENCE DEVELOPMENT CYPRUS

Το ProfilPASS για Μετανάστριες – EmpowerHer Yourself!

είναι διαθέσιμο για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση
<https://empowermigrantwomen.eu/results>

Το ProfilPASS για τις μετανάστριες – EmpowerHer Yourself!

δημοσιεύεται υπό την ακόλουθη άδεια Creative Commons:
CC BY-SA 4.0.



Επιτρέπεται ρητά η περαιτέρω χρήση ως OER. Παρακαλούμε αναφέρετε τα εξής: «ProfilPASS για Μετανάστριες - EMPOWER Yourself - Unlocking Potential, Building Skills, Shaping Careers» από την Pielorz, Mona για το Γερμανικό Ινστιτούτο Εκπαίδευσης Ενηλίκων, άδεια: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

Το ProfilPASS αναπτύχθηκε και δοκιμάστηκε επιστημονικά στο πλαίσιο του κοινού έργου «Πιστοποίηση περαιτέρω εκπαίδευσης με πιστοποίηση άτυπης μάθησης» στο πλαίσιο του πιλοτικού προγράμματος «Δια Βίου Μάθηση».



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.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ PROFILPASS



pistes solidaires



projects



**EMPOWER Yourself - Unlocking Potential,
Building Skills, Shaping Careers**



**Με τη συγχρηματοδότηση
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.

Άδεια CC (CC-BY-SA)

