Η καθημερινή ζωή μας διδάσκει πολλά

Οι σπουδές, η εθελοντική εργασία, η γνωριμία με νέους ανθρώπους, η διαχείριση των καθημερινών ευθυνών, η μετακόμιση σε ένα νέο μέρος, η διαχείριση ενός νοικοκυριού, η ένταξη σε μια κοινότητα, η συνεχής μάθηση, η φροντίδα των άλλων ή απλώς το να βρίσκετε λύσεις μέρα με τη μέρα διαμορφώνουν αυτό που είστε ικανές να κάνετε.

Ωστόσο, όταν έρθει η ώρα να περιγράψετε τι μπορείτε να κάνετε, μπορεί να αναρωτηθείτε: «Από πού να αρχίσω;»

Αν…

- ☑ ξέρετε ότι έχετε **δεξιότητες**, αλλά δυσκολεύεστε να τις περιγράψετε με σαφήνεια.
- ☑ θέλετε να νιώθετε **πιο σίγουρες** στις συνεντεύξεις, στα μαθήματα ή στις καθημερινές καταστάσεις.
- ☑ έχετε έναν **στόχο στο μυαλό σας** (εργασία, κατάρτιση, μια νέα κατεύθυνση), αλλά δεν -ξέρετε από πού να ξεκινήσετε.
- ☑ θέλετε να **ενισχύσετε** βασικές ήπιες δεξιότητες.

Το EmpowerHer είναι για εσάς.

Έργο και χρηματοδότηση

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Wisamar Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ

Erasmus+ – Cooperation partnerships in adult education

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

01/11/2024-31/10/2026

Βρείτε ενημερώσεις, νέες πηγές, ιστορίες έμπνευσης και στοιχεία επικοινωνίας στο empowermigrantwomen.eu

Co-funded by the European Union

Αριθμός Έργου: 1-2024-DE02-KA220-ADU-000245285

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.

Empower Her

Αναγνωρίστε τις δυνάμεις σας, αξιοποιήστε την εμπειρία σας

Δωρεάν διαδικτυακά υλικά για να βοηθήσουν τις μετανάστριες να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους και να θέσουν στόχους.

Co-funded by the European Union

Σχετικά με το έργο

Το EmpowerHer είναι ένα έργο Erasmus+ που υποστηρίζει τις γυναίκες μετανάστριες ώστε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να αναπτύξουν επαγγελματικές και προσωπικές δεξιότητες.

Η προσέγγισή μας είναι πρακτική και ρεαλιστική: ξεκινάμε από πραγματικές εμπειρίες και εστιάζουμε σε μικρά και εφικτά βήματα.

Γι' αυτό δημιουργήσαμε δύο δωρεάν εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιείτε με τον δικό σας ρυθμό. Θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τις δυνάμεις σας, να αναπτύξετε βασικές δεξιότητες και να κάνετε βήματα προς την επίτευξη των στόχων σας. Ας τα δούμε:

WebApp

Το EmpowerHer WebApp είναι ένας φιλικός, διαδραστικός διαδικτυακός χώρος όπου μπορείτε να χτίσετε βασικές δεξιότητες για την εργασία - βήμα βήμα.

Εστιάζει σε βασικές ικανότητες:
επικοινωνία, πολιτισμική ευαισθησία, συνεργασία και ομαδική εργασία, επίλυση προβλημάτων και ψηφιακές δεξιότητες.

Μέσα στο WebApp μπορείτε να:

- Κάνετε ένα αρχικό τεστ για να ελέγξετε το αρχικό σας επίπεδο σε κάθε ικανότητα.
- Μάθετε και εξασκηθείτε με σύντομες εξηγήσεις, δραστηριότητες και ασκήσεις.
- Εμπνευστείτε από πραγματικές ιστορίες γυναικών μεταναστριών.

ProfilPass

Το EmpowerHer ProfilPASS είναι ένα πρακτικό βιβλίο εργασίας που σας βοηθά να ανακαλύψετε, να οργανώσετε και να κατονομάσετε τις δεξιότητές σας - συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αποκτήθηκαν μέσα από τη ζωή (εργασία, οικογενειακή φροντίδα, εθελοντισμός, μετανάστευση, χόμπι, κοινοτική ζωή).

Σας υποστηρίζει να:

- Αναστοχαστείτε το ταξίδι σας και τι έχετε μάθει
- Οπτικοποιήσετε τις δυνάμεις και τις ικανότητές σας
- Καταλάβετε τι σας παρακινεί και τι υποστήριξη έχετε
- Θέσετε στόχους και σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας

Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε:

- μόνες σας, με τον δικό σας ρυθμό, ή
- με μέντορα / εκπαιδευτικό / σύμβουλο (για καθοδήγηση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης).

Πώς να χρησιμοποιήσετε τους πόρους

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το WebApp και το ProfilPASS ξεχωριστά - το καθένα είναι χρήσιμο από μόνο του. Αλλά αν τα συνδυάσετε, λειτουργούν ακόμα καλύτερα: το ένα σας βοηθά να κατονομάσετε τις δεξιότητές σας, το άλλο σας βοηθά να τις εξασκήσετε και να τις ενισχύσετε.

Και τα δύο εργαλεία είναι διαθέσιμα στα Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Πορτογαλικά και Ισπανικά, ώστε να επιλέξετε τη γλώσσα που σας είναι πιο άνετη.

01 Ξεκινήστε με το ProfilPASS

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναστοχαστείτε και να βάλετε σε λέξεις αυτό που ήδη γνωρίζετε και μπορείτε να κάνετε.

02 Συνεχίστε με το WebApp

Κάντε το αρχικό τεστ, ξεκινήστε από το επίπεδο που σας ταιριάζει και επιλέξτε τη δεξιότητα που θέλετε να δουλέψετε πρώτη.

03 Εξασκηθείτε λίγο λίγο

Δοκιμάστε μία δραστηριότητα κάθε φορά, επαναλάβετε αυτό που σας βοηθά και παρατηρήστε την πρόοδό σας καθώς προχωράτε.

Συμβουλή: Κρατήστε το ProfilPASS κοντά σας ενώ χρησιμοποιείτε το WebApp - οι σημειώσεις σας μπορούν να σας βοηθήσουν να επιλέξετε δραστηριότητες και να μετατρέψετε την εμπειρία σας σε μάθηση πάνω στην οποία μπορείτε να χτίσετε.

Σκανάρετε αυτό το QR για να μάθετε πώς να προσθέσετε το WebApp στην αρχική οθόνη του τηλεφώνου σας για γρήγορη πρόσβαση.