La vida cotidiana te enseña mucho

Estudiar, hacer voluntariado, conocer a nuevas personas, gestionar diariamente las responsabilidades, mudarse a un nuevo sitio, llevar una casa, integrarse en una comunidad, aprender sobre la marcha, cuidar de los demás o simplemente resolver las cosas día a día dan forma a lo que eres capaz de hacer.

Sin embargo, cuando llega el momento de describir lo que puedes hacer, es posible que sigas preguntándote ¿Por dónde empiezo?

Sí tú...

- ☑ Sabes qué tienes **habilidades**, pero te resulta difícil describirlas con claridad.
- ☑ Quieres sentirte **más segura** en entrevistas, cursos o situaciones cotidianas.
- ☑ Tienes un **objetivo en mente** (trabajo, formación, una nueva dirección), pero no estás segura por dónde empezar.
- ☑ Quieres **fortalecer** habilidades sociales clave.

EmpowerHer es para tí.

Proyecto & financiación

COORDINADOR

Wisamar Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH

PROGRAMA FINANCIADOR

Erasmus+ – Cooperation partnerships in adult education

DURACIÓN

01/11/2024-31/10/2026

Encuentra novedades, nuevos recursos, historias inspiradoras y datos de contacto en empowermigrantwomen.eu

Co-funded by the European Union

Projecto Nº. 1-2024-DE02-KA220-ADU-000245285

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.

Empower Her

Reconoce tus puntos fuertes, haz que tu experiencia cuente

Recursos gratuitos online para ayudar a las mujeres migrantes a practicar sus habilidades y establecer metas.

Co-funded by the European Union

Sobre el projecto

EmpowerHer es un proyecto Erasmus+ que apoya a las mujeres migrantes a ganar confianza y desarrollar habilidades para el trabajo y la vida diaria.

Nuestro enfoque es práctico y realista: partimos de experiencias reales y nos centramos en pequeños pasos que parecen alcanzables.

Por eso hemos creado dos herramientas gratuitas que puedes usar cuando quieras. Te ayudarán a reconocer tus puntos fuertes, desarrollar habilidades esenciales y acercarte a alcanzar tus objetivos. Veámoslas:

WebApp

La aplicación web "EmpowerHer" es un espacio online amistoso e interactivo donde, paso a paso, puedes construir habilidades esenciales para el trabajo.

Se centra en una serie de competencias esenciales:

Comunicación, sensibilidad cultural, cooperación y trabajo en equipo, resolución de problemas y habilidades digitales.

Dentro de la aplicación web puedes:

- Hacer un test inicial para comprobar tu nivel en cada competencia.
- Aprender y practicar con explicaciones breves, actividades y ejercicios.
- Inspirarte en historias reales de mujeres migrantes.

ProfilPass

El "EmpowerHer ProfilPASS" es un cuaderno práctico de ejercicios que te ayuda a descubrir, organizar y nombrar tus habilidades, incluidas aquellas adquiridas a través de la experiencia vital (trabajo, cuidado familiar, voluntariado, migración, aficiones, vida en comunidad).

Te ayuda a:

- Reflexionar sobre tu trayectoria y lo que has aprendido.
- Visualizar tus fortalezas y competencias.
- Entender qué te motiva y con qué apoyo cuentas.
- Marcar objetivos y planificar tus próximos pasos.

Lo puedes usar:

- por tu cuenta, a tu propio ritmo, o
- con un tutor / educador / orientador (para guiarte y darte seguridad).

Cómo utilizar los recursos

Puedes usar la aplicación web y el "ProfilPASS" por separado, ya que cada uno es útil por sí solo. Pero, si los combinas, funcionan aún mejor: uno te ayuda a identificar tus habilidades y el otro te ayuda a practicarlas y fortalecerlas.

Ambas herramientas están disponibles en inglés, francés, alemán, griego, portugués y español, por lo que puedes decidir el idioma que te resulte más cómodo.

01 Empieza con el "ProfilPASS"

Tómate tu tiempo para reflexionar y poner en palabras lo que ya sabes que puedes hacer.

02 Pasa a la aplicación web

Haz el test inicial, empieza por el nivel que más te convenga, y elige la habilidad en la que quieras trabajar primero.

03 Practica poco a poco

Prueba una actividad a la vez, repite lo que te resulte más útil, y observa tu progreso a medida que avanzas.

Consejo: Ten tu "ProfilPASS" a mano mientras utilizas la aplicación web: tus notas te ayudarán a elegir actividades y convertir tu experiencia en un aprendizaje sobre el que puedas seguir construyendo.

Escanea este código QR para descubrir cómo añadir la aplicación web a la pantalla de inicio de tu teléfono para acceder rápidamente a ella.