La vie quotidienne vous apprend beaucoup

Étudier, faire du bénévolat, rencontrer de nouvelles personnes, gérer vos responsabilités quotidiennes, déménager dans un nouvel endroit, tenir un foyer, rejoindre une communauté, apprendre au fur et à mesure, prendre soin des autres ou simplement comprendre les choses au jour le jour façonnent vos capacités.

Pourtant, lorsqu'il s'agit de décrire ce que vous savez faire, vous vous demandez peut-être encore : « Par où commencer ? »

Si …

- ☑ vous savez que vous avez des **compétences**, mais que vous avez du mal à les décrire clairement.
- ☑ vous souhaitez vous sentir **plus confiante** lors d'entretiens, de cours ou dans des situations quotidiennes.
- ☑ vous avez un **objectif en tête** (travail, formation, nouvelle orientation), mais vous ne savez pas par où commencer.
- ☑ vous souhaitez **renforcer** vos compétences relationnelles clés.

EmpowerHer est fait pour vous.

Le projet et le financement

PARTENAIRE FRANÇAIS DU PROJET

Association Pistes Solidaires
contact@pistes-solidaires.fr

FUNDING PROGRAMME

Erasmus+ – Partenariats de coopération dans le domaine de l'éducation des adultes

DURATION

01/11/2024-31/10/2026

Retrouvez les dernières actualités, de nouvelles ressources, des témoignages inspirants et les coordonnées des personnes à contacter sur empowermigrantwomen.eu

Co-funded by the European Union

PROJET N° 1-2024-DE02-KA220-ADU-000245285

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

Empower Her

Reconnaissez vos forces, valorisez votre expérience

Ressources en ligne gratuites pour aider les femmes migrantes à mettre en pratique leurs compétences et à se fixer des objectifs.

Co-funded by the European Union

À propos du projet

EmpowerHer est un projet Erasmus+ qui aide les femmes migrantes à renforcer leur confiance en elles et à développer des compétences utiles dans leur vie professionnelle et quotidienne.

Notre approche est pratique et réaliste : nous partons d'expériences réelles et nous nous concentrons sur de petites étapes qui semblent réalisables.

C'est pourquoi nous avons créé deux outils gratuits que vous pouvez utiliser à votre rythme. Ils vous aideront à reconnaître vos points forts, à développer des compétences essentielles et à prendre des mesures pour atteindre vos objectifs. Découvrons-les ensemble :

Application Web

L'application Web EmpowerHer est un espace en ligne convivial et interactif où vous pouvez acquérir, étape par étape, les compétences essentielles pour le monde professionnel.

Elle se concentre sur les compétences clés suivantes :
communication, sensibilité culturelle, coopération et travail d'équipe, résolution de problèmes et compétences numériques.

Dans l'application Web, vous pouvez :

- passer un test initial pour vérifier votre niveau de départ dans chaque compétence ;
- apprendre et vous exercer à l'aide de brèves explications, d'activités et d'exercices ;
- vous inspirer d'histoires réelles de femmes migrantes.

ProfilPass

Le ProfilPASS EmpowerHer est un cahier d'exercices pratique qui vous aide à découvrir, organiser et nommer vos compétences, y compris celles acquises au cours de votre expérience de vie (travail, soins familiaux, bénévolat, migration, loisirs, vie communautaire).

Il vous aide à :

- réfléchir à votre parcours et à ce que vous avez appris ;
- visualiser vos forces et vos compétences ;
- comprendre ce qui vous motive et le soutien dont vous disposez ;
- fixer des objectifs et planifier vos prochaines étapes.

Vous pouvez l'utiliser :

- seule, à votre rythme, ou
- avec un mentor / éducateur / conseiller (pour obtenir des conseils et gagner en confiance).

Comment utiliser les ressources

Vous pouvez utiliser l'application Web et le ProfilPASS séparément, chacun étant utile en soi. Mais si vous les combinez, ils fonctionnent encore mieux : l'un vous aide à nommer vos compétences, l'autre vous aide à les mettre en pratique et à les renforcer.

Les deux outils sont disponibles en anglais, français, allemand, grec, portugais et espagnol, vous pouvez donc choisir la langue qui vous convient le mieux.

01 Commencez par le ProfilPASS

Prenez le temps de réfléchir et de mettre des mots sur ce que vous savez déjà et ce que vous savez faire.

02 Passez à l'application Web

Passez le test initial, commencez au niveau qui vous convient et choisissez la compétence sur laquelle

03 Entraînez-vous petit à petit

Essayez une activité à la fois, répétez ce qui vous aide et constatez vos progrès au fur et à mesure.

Conseil : gardez votre ProfilPASS à portée de main lorsque vous utilisez l'application Web. Vos notes peuvent vous aider à choisir des activités et à transformer votre expérience en un apprentissage sur lequel vous pourrez vous appuyer.

Scannez ce QR code pour découvrir comment ajouter l'application Web à l'écran d'accueil de votre téléphone afin d'y accéder rapidement.