



Women Making Waves Εκπαιδευτικός Οδηγός



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020 | WOMEN MAKING WAVES ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΣΧΗΜΑ | REV01



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Αριθμός αίτησης 019-1-1S01-KA202-051157.
Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτή τη δημοσίευση αντικατοπτρίζουν τις απόψεις μόνο των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για καμία χρήση πληροφοριών που περιέχονται εδώ.

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
II. ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	6
II. 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ	6
II. 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	10
III. ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ	16
III. 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ	16
III. 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	17
IV. 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	19
IV. 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	20
V. ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	26
V. 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	26
V. 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	29
VI. ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	35
VI. 1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ	35
VI. 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	38

Women Making Waves Learner's Pack	2

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) αντιμετωπίζει πρωτοφανή επίπεδα ανεργίας και το χάσμα μεταξύ των φύλων στην κοινωνία παραμένει ένα καίριο ζήτημα σε όλη την Ευρώπη. Η δέσμευση «Γυναίκες στο Διοικητικό Συμβούλιο» ('Women on the Board')¹ θέτει τον ελάχιστο στόχο του 40% των γυναικών σε διοικητικά συμβούλια έως το 2020 και το θέμα βρίσκεται ψηλά στην πολιτική Ατζέντα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (ΕΕΠ) με τη Στρατηγική της για ισότητα μεταξύ Γυναικών και Ανδρών. Βρισκόμαστε όμως ακόμα μακριά από την επίτευξη αυτού του ποσοστού.

Οι ηγετικοί ρόλοι συχνά μεροληπτούν προς "ανδρικά" χαρακτηριστικά, όπως η διεκδικητικότητα ή η κυρίαρχη συμπεριφορά. Οι γυναίκες που επιδεικνύουν αυτές τις συμπεριφορές γίνονται συχνά αντιληπτές με αρνητικό τρόπο, ενώ για τους άνδρες θεωρούνται θετικά χαρακτηριστικά, γεγονός που συμβάλλει στο να υπάρχουν λιγότερες γυναίκες από άνδρες σε ηγετικούς ρόλους στα κράτη μέλη της ΕΕ (Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, 2015).

Μόνο σε δέκα από τις 28 χώρες της ΕΕ οι γυναίκες αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 25% των μελών των διοικητικών συμβουλίων. Παρά την προτεινόμενη οδηγία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την επιτάχυνση της προόδου βελτίωσης της ισορροπίας των φύλων στα διοικητικά συμβούλια των επιχειρήσεων και τη μικρή αύξηση κατά 2,1% ετησίως μεταξύ 2010-2016, το ποσοστό των γυναικών που είναι μέλη διοικητικών συμβουλίων εξακολουθεί να είναι περίπου 1 στις 14 ή 7,1%. Ο αριθμός αυτός είναι ακόμη χαμηλότερος μεταξύ των ανώτατων στελεχών, καθώς μόνο το 5,1% των μεγάλων εισηγμένων εταιρειών στην ΕΕ έχουν γυναίκα Διευθύνουσα Σύμβουλο (Ισορροπία των φύλων στα εταιρικά συμβούλια, 2016).

Οι γυναίκες με διπλό μειονέκτημα (NEET- Εκτός Εκπαίδευσης, Εργασίας, ή Εξάσκησης, μετανάστριες, με ειδικές ανάγκες, γυναίκες σε αγροτικές περιοχές, στα πρώτα στάδια της καριέρας, γυναίκες που επιστρέφουν στην εργασία μετά από μεγάλο διάστημα αποχής ή εκείνες που ακολουθούν μία νέα καριέρα, κλπ...) αντιμετωπίζουν περισσότερα εμπόδια από τους άνδρες στην ανέλιξη σε όλη την Ευρώπη. Αυτό περιλαμβάνει, για παράδειγμα, στερεότυπα για τις ικανότητές τους, έλλειψη προτύπων ή καθοδήγησης, περιορισμένη διοικητική εμπειρία και οικογενειακές υποχρεώσεις.

Αυτό το ζήτημα μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσω της ενδυνάμωσης των γυναικών όχι μόνο στα πρώιμα στάδια της καριέρας τους, αλλά και με συνέπεια κατά τη διάρκεια της εργασιακής τους πορείας, αναπτύσσοντας τα ηγετικά τους πλεονεκτήματα. Πολλές μειονεκτούσες γυναίκες έχουν έλλειψη αυτοπεποίθησης και συχνά υποαπασχολούνται. Ορισμένοι

¹ ["Women on the Board Pledge for Europe"](#)

Women Making Waves Learner's Pack	3
-----------------------------------	---

παράγοντες μπορούν να εμποδίσουν την εξέλιξη της σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένης της παλιομοδίτικης πεποίθησης ότι η θέση της γυναίκας δεν είναι στην ηγεσία ή ότι οι γυναίκες πρέπει να μιμηθούν τους ²[\[10\]](#).

Το πρόγραμμα Women Making Waves στοχεύει όχι μόνο στην ενδυνάμωση των ηγετικών δεξιοτήτων των μειονεκτούσων γυναικών και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους, αλλά επίσης στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με το χάσμα μεταξύ των φύλων σε ηγετικές θέσεις.

Πέντε εταίροι βρισκόμενοι σε όλες τις περιοχές της Ευρώπης έχουν αναπτύξει μία ειδική μεθοδολογία διπλής κατάρτισης που συνδυάζει διαδικτυακή (Women Making Waves Academy, IO4) και δια ζώσης (Women Making Waves Training Programme, IO2, and Leaders Circles™, IO3) εκπαίδευση. Το Women Making Waves Academy θα παρέχει μια διαδικτυακή πλατφόρμα για πρόσβαση σε υλικό και πόρους. Η δια ζώσης εκπαίδευση (Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Women Making Waves) και η καθοδήγηση (Leaders Circles™) θα βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν μια σειρά από κοινωνικές δεξιότητες που μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε πορεία καριέρας.

Ένα βασικό στοιχείο του έργου Women Making Waves είναι ότι οι εκπαιδευόμενοι όχι μόνο θα αποκτήσουν θεωρητικές γνώσεις για τις ανισότητες που αντιμετωπίζουν, αλλά θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για την καταπολέμηση των ανισοτήτων αυτών (π.χ., ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων). Για αυτή την ανισότητα αυτή δεν ευθύνονται οι γυναίκες, αλλά το σύστημα και οι δομές της κοινωνίας.

Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να αναλογιστούν τις δικές τους μαθησιακές εμπειρίες και θα μπορέσουν να τις μοιραστούν με άλλους εκπαιδευόμενους μέσω του Women Making Waves Community, και θα έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό μέσω του Women Making Waves Academy.

Το Women Making Waves όχι μόνο θα προωθήσει τις ηγετικές ιδιότητες των γυναικών και θα τις ενδυναμώσει να αναλάβουν ηγετικές θέσεις, αλλά θα αξιοποιήσει επίσης όλες τις ευκαιρίες για να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σχετικά με την υποεκπροσώπηση των γυναικών σε ηγετικές θέσεις.

Το έργο θα έχει διττό και ιδιαίτερα βιώσιμο αντίκτυπο:

1. Οι μειονεκτούσες γυναίκες θα ενδυναμωθούν πλήρως για να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους καθώς κι ένα επαγγελματικό προφίλ προκειμένου να κατακτήσουν ισχυρότερες ηγετικές θέσεις και να καταπολεμήσουν τις υφιστάμενες ανισότητες μεταξύ των φύλων.
2. Θα αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανισότητες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες όταν προσπαθούν να αναλάβουν ηγετικές θέσεις και τα πλεονεκτήματα της αξιοποίησης της γυναικείας ηγεσίας στο μέγιστο δυνατό. Θα

² [7 Leadership Lessons Men Can Learn from Women](#)

Women Making Waves Learner's Pack	4
-----------------------------------	---

περιλαμβάνει επίσης συστάσεις και μεθόδους για το πώς να αμφισβητηθούν αυτές οι τρέχουσες τάσεις.

Έτσι, το έργο Women Making Waves θα ενθαρρύνει όλους τους παράγοντες που εμπλέκονται στην προσωπική κι εκπαιδευτική ανάπτυξη, την αύξηση της απασχόλησης, και τη λήψη πολιτικών αποφάσεων για να αντιμετωπίσει δραστικά τέτοιες ανισότητες και να τους κάνει πραγματικά ίσους και χωρίς διακρίσεις.

Το Women Making Waves είναι εξαιρετικά καινοτόμο καθώς υπερβαίνει τις γενικότερες λύσεις, όπως την εφαρμογή ποσοστώσεων φύλου σε οργανισμούς σε όλη την Ευρώπη, αλλά φθάνει απευθείας στην ομάδα των ανθρώπων που μπορούν πραγματικά να πετύχουν μία αλλαγή: τις ίδιες τις γυναίκες.

Το Women Making Waves θα στοχεύσει στο σκοπό αυτό και θα διασφαλίσει ότι οι μειονεκτούσες γυναίκες αισθάνονται ενδυναμωμένες να διεκδικήσουν ηγετικούς ρόλους, αυξάνοντας τελικά τον αριθμό των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους.

Με αυτά τα μέσα, θέτει ως στόχο σημαντικά κοινωνικά, οικονομικά θέματα και ζητήματα ανισότητας των φύλων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σε όλη την Ευρώπη.

Women Making Waves Learner's Pack	5

II. ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

II. 1. Βασικές πληροφορίες για την ενότητα

<p>Επισκόπηση, βασικές ιδέες και σκοπός</p>	<p>Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων για κάποιον που ξεκινάει να χτίζει την καριέρα του ή επιθυμεί να προοδεύσει περισσότερο. Η σκληρή δουλειά και οι τεχνικές δεξιότητες δεν είναι τα μόνα χαρακτηριστικά που έχουν σημασία σε αυτό το είδος ανάπτυξης.</p> <p>Αυτή η ενότητα σκοπεύει να αναδείξει τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ανάπτυξη καριέρας και παρέχει κάποιες πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε αν επιθυμείτε να την αυξήσετε.</p> <p>Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EI) αναφέρεται στη δυνατότητα κάποιου να προσδιορίσει και να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, καθώς επίσης και τα συναισθήματα των άλλων.</p> <p>Πολλοί υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι επομένως ένα πραγματικό κατασκεύασμα, αλλά ένας τρόπος περιγραφής των διαπροσωπικών δεξιοτήτων που φέρουν άλλα ονόματα, όπως Συναισθηματικός Δείκτης Νοημοσύνης (EQ), Συναισθηματική Συνείδηση, Επίγνωση, Συναισθηματική Ενσυναίσθηση κλπ.</p> <p>Σύμφωνα με τον Daniel Goleman, υπάρχουν 5 συνιστώσες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Αυτογνωσία2. Αυτοέλεγχος3. Κίνητρο4. Ενσυναίσθηση5. Κοινωνικές Δεξιότητες
--	---

ΜΠΟΡΕΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΝΑ ΔΙΔΑΧΘΕΙ;

Αυτογνωσία – Προσπαθήστε να έχετε πάντα επίγνωση των συναισθημάτων σας, ρωτώντας τον εαυτό σας: "τι αισθάνομαι αυτή τη στιγμή;"

Αυτοέλεγχος – Δημιουργήστε μία λίστα από πράγματα με θετικό αντίκτυπο πάνω σας για να μειώσετε τυχόν αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να βιώνετε.

Κίνητρο – Δημιουργήστε έναν πίνακα με οράματα και στόχους που σας παρακινούν.

Ενσυναίσθηση – Προσδιορίστε ποια χαρακτηριστικά έχει ένα άτομο με ενσυναίσθηση. Μπορείτε να μάθετε και να επιδείξετε τα ίδια;

Κοινωνικές Δεξιότητες – Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο για το πως / πότε αλληλεπιδράτε με τους άλλους.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Τα καλά νέα είναι πως η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχθεί και να αναπτυχθεί.

- Παρατηρήστε πως ανταποκρίνεστε στους ανθρώπους.
- Αναζητήστε την προσωπική σας πινελιά στο εργασιακό σας περιβάλλον.
- Εξετάστε πως αντιδράτε σε αγχωτικές καταστάσεις.
- Αναλάβετε την ευθύνη των πράξεων σας.
- Εξετάστε το πως οι πράξεις σας θα επηρεάσουν τους άλλους – πριν προβείτε σε αυτές τις ενέργειες.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη κατηγοριοποιείται και αναλύεται σε 4 κατηγορίες:

1. Αυτογνωσία
2. Αυτοέλεγχος
3. Κοινωνική Ευαισθητοποίηση

	<p>4. Διαχείριση Σχέσεων</p> <p>Κάθε μία από τις πέντε συνιστώσες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχει συγκεκριμένα στοιχεία κι ενέργειες που μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση αυτών των κατηγοριών.</p> <p>ΠΩΣ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΜΕΤΑΦΡΑΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ;</p> <p>Αυτογνωσία: η ικανότητα να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας και την επίδραση τους καθώς χρησιμοποιείτε το ένστικτό σας για να καθοδηγήσετε τις αποφάσεις σας.</p> <p>Αυτοέλεγχος: η ικανότητα να ελέγχετε τα συναισθήματά σας και τις συμπεριφορές σας και να προσαρμόζεστε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.</p> <p>Κοινωνική Ευαισθητοποίηση: η ικανότητα να αισθάνεστε, να κατανοείτε, και να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα των άλλων και να νοιώθετε άνετα κοινωνικά.</p> <p>Διαχείριση Σχέσεων: η ικανότητα να εμπνέετε, να επηρεάζετε, και να συνδέεστε με τους άλλους και να διαχειρίζεστε τις συγκρούσεις.</p>
<p>Αποτελέσματα Μαθημάτων</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθετε για τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη σημασία της. - Κατανοήσετε τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης σας. - Εξερευνήσετε νέους τρόπους βελτίωσης της συναισθηματικής σας νοημοσύνης. - Μάθετε για τη σύνδεση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και ένα επαγγελματικό περιβάλλον. - Μάθετε κάποιες συμβουλές για να ενισχύσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη στην εργασία.

	<p>- Εξασκήσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη.</p>
<p>Περιγραφή των Ενοτήτων</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη; 2. 5 στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης. 3. Άνθρωποι με υψηλή & χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη. 4. Αναπτύσσοντας τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. 5. Μπορεί η συναισθηματική νοημοσύνη να διδαχθεί; 6. Πως να βελτιώσετε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη σας. 7. 4 κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης. 8. Πρακτικές για Αυτογνωσία. 9. Πρακτικές για Αυτοέλεγχο. 10. Πρακτικές για Κοινωνική Ευαισθητοποίηση. 11. Πρακτικές για Διαχείριση Σχέσεων. 12. Πώς η Συναισθηματική Νοημοσύνη μεταφράζεται στην εργασία; 13. Πως να εργαστείτε πιο έξυπνα χρησιμοποιώντας τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. 14. Ως εργαζόμενος. 15. Ως εργοδότης. 16. Και ως συνάδελφος. 17. Οφέλη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην εργασία.
<p>Αντανάκλαση</p>	<p>Στο τέλος κάθε συνεδρίας, μετά από κάθε άσκηση και δραστηριότητα, όταν σας ζητείται να θυμηθείτε παλιές εμπειρίες, και μετά το κουίζ, θα πρέπει να κάνετε σχόλια</p>

	σχετικά με το τι έχετε αποκομίσει, είτε είναι άμεσες γνώσεις και πληροφορίες, είτε τρόποι να αναπτυχθείτε και να εξελιχθείτε περισσότερο σε αυτόν τον τομέα.
--	--

II. 2. Πρακτικές Ασκήσεις

Ομαδική πρακτική άσκηση Νο 1 - (30 λεπτά)

Ο στόχος είναι να ανακαλύψετε τις προσωπικές σας δυνατότητες και να ενισχύσετε τα στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης σας.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να καταλαβαίνετε τα συναισθήματά σας, καθώς και των άλλων. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για την αποτελεσματική διαχείριση της συμπεριφοράς, την πλοήγηση σε κοινωνικές καταστάσεις και τη λήψη προσωπικών αποφάσεων. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελείται από τέσσερις βασικές δεξιότητες που συνδυάζονται κάτω από δύο κύριες ικανότητες: προσωπική ικανότητα και κοινωνική ικανότητα.

Είστε συναισθηματικά έξυπνοι;

- Μπορείτε να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας;
- Μπορείτε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας;
- Μπορείτε να εκτιμήσετε τα αισθήματα των άλλων ανθρώπων;
- Είστε ανοιχτοί στα συναισθήματα άλλων ανθρώπων;

(1) Αυτογνωσία

Είναι δύσκολο να κάνεις αλλαγές στον εαυτό σου όταν δεν είσαι σίγουρος από που να ξεκινήσεις!

Προτού μπορέσετε να κάνετε αλλαγές στον εαυτό σας, πρέπει να γνωρίζετε τι υπάρχει για να δουλέψετε. Το να αποκτήσετε αυτογνωσία έχει να κάνει με τη διαδικασία κατανόησης του εαυτού σας. Όλοι έχουμε δυνατότητες και περιορισμούς. Η αυτογνωσία μπορεί να αναπτυχθεί και ο εντοπισμός των δυνάμεων και των αδυναμιών σας μπορεί να βοηθήσει σε αυτήν την εξέλιξη. Αφιερώστε λίγο χρόνο αναγνωρίζοντας τους τομείς

Women Making Waves Learner's Pack	10
-----------------------------------	----

που πρέπει να αναπτύξετε και σκόπιμα προσπαθήστε να αναπτύξετε ή να ενισχύσετε αυτήν την πτυχή του εαυτού σας.

Επιλέξτε τρία δυνατά σημεία του εαυτού σας και τρία που θα θέλατε να βελτιώσετε. Εάν δεν βλέπετε κάποιο χαρακτηριστικό να αναφέρεται εδώ, μη διστάσετε να γράψετε το δικό σας! Αφού επιλέξετε τα χαρακτηριστικά που χρειάζονται βελτίωση, σκεφτείτε και περιγράψτε πώς θα επιχειρήσετε να βελτιώσετε αυτά τα χαρακτηριστικά.

Η λίστα σας πρέπει να είναι εξατομικευμένη για εσάς, οπότε προσθέστε κι επεξεργαστείτε ό,τι χρειάζεστε!



Δυνατότητες	Θα ήθελα να βελτιώσω
1.	1.
2.	2.
3.	3.

(2) Κοινωνική Ευαισθητοποίηση

Αν νοιώθετε άνετα με την αυτογνωσία σας αλλά λιγότερο άνετα με την κοινωνική σας ευαισθητοποίηση, αυτό το φύλλο εργασίας είναι το κατάλληλο για εσάς!

Το φύλλο εργασίας περιλαμβάνει πέντε εικόνες προσώπων με διάφορες εκφράσεις και μία λίστα με συναισθήματα από την άλλη πλευρά.

Μη διστάσετε να ταιριάζετε περισσότερα από ένα συναισθήματα με κάθε εικόνα και είστε ελεύθεροι να προσθέσετε περισσότερα συναισθήματα αν θέλετε. Το νόημα αυτού του φύλλου εργασίας δεν είναι να δημιουργήσετε ένα ταίριασμα ένα προς ένα ή να τα κάνετε “σωστά”. Αντιθέτως, το νόημα είναι να γνωρίσετε καλύτερα τα συναισθήματα των γύρω σας και να είστε πιο προσεκτικοί και με καλύτερη ανταπόκριση στις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους.



Αγχωμένος



Γαλήνιος

Ενθουσιασμένος



Θυμωμένος

Φοβισμένος

Απογοητευμένος

Νευρικός

Νευριασμένος

Λυπημένος

Χαλαρός



Ευχάριστος
Αγχωμένος
Αναστατωμένος
Στεναχωρημένος
Προβληματισμένος
Αποτυχημένος
Ανήσυχος
Κουρασμένος
Ήρεμος
Χαρούμενος

(3) Διαχείριση Σχέσεων

Αυτό το φύλλο εργασίας είναι ένας καλός τρόπος να εργαστείτε στην οικοδόμηση των βασικών σας ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων σας σε θέματα σχέσεων.

Σε αυτήν τη δραστηριότητα, για κάθε έναν από τους πράσινους κύκλους, γράψτε τα ονόματα των σημαντικών ανθρώπων στη ζωή σας. Στη συνέχεια, σκεφτείτε τι γνωρίζετε για αυτό το άτομο. Αναφέρετε δύο χαρακτηριστικά, χόμπι ή δυνατότητες που σχετίζονται με το άτομο στα καθορισμένα πλαίσια. Για παράδειγμα: Μπομπ Σμιθ 1) Τρέχει σε μαραθώνιους 2) Λέει ωραία αστεία.

(4) Αυτοέλεγχος

Το φύλλο εργασίας κάνει αναφορά σε κάποια θετικά κι αρνητικά συναισθήματα.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εστιάσει σε οποιοδήποτε συναίσθημα, αλλά το φύλλο εργασίας στοχεύει στο θυμό.

Να έχετε στο μυαλό σας αυτές τις οργανωμένες μελλοντικές ικανότητες αντιμετώπισης και φροντίστε να ανατρέξετε σε αυτές την επόμενη φορά που θα θυμώσετε.

Για αυτή την άσκηση, αναλογιστείτε μια φορά που ήσασταν θυμωμένοι και πως το χειριστήκατε. Περιγράψτε την αντίδραση και την συμπεριφορά σας στις γραμμές που παρέχονται παρακάτω.

Women Making Waves Learner's Pack	
	13

Την τελευταία φορά που ήμουν θυμωμένος...

Τώρα, σκεφτείτε πώς θα θέλατε να επεξεργαστείτε τον θυμό στο μέλλον. Περιγράψτε υγιείς δεξιότητες και συμπεριφορές διαχείρισης και γράψτε τις στις παρακάτω γραμμές. Ορισμένες προτάσεις παρατίθενται παρακάτω.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΒΑΘΙΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟ ΚΑΝΕΤΕ ΕΝΑ ΝΤΟΥΣ
ΑΠΟΣΠΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ ΞΑΠΛΩΣΤΕ
ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΜΙΛΗΣΤΕ
ΓΡΑΨΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ

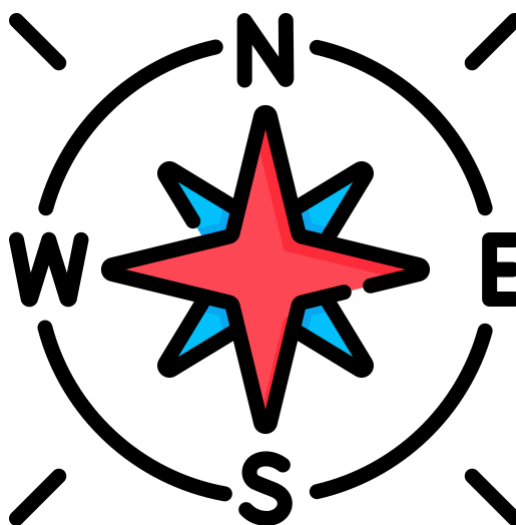
Ομαδική πρακτική άσκηση Νº 2 - (30 λεπτά)

Δώστε προσοχή στα τέσσερα σημεία της πυξίδας, διαβάστε το καθένα και, στη συνέχεια, επιλέξτε αυτό που αποτυπώνει με μεγαλύτερη ακρίβεια τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε με άλλους σε ομάδες.

- Βορράς: Ενέργεια – “Ας το κάνουμε”: του αρέσει να ενεργεί, να δοκιμάζει πράγματα, να ορμάει.

Women Making Waves Learner's Pack	14

- Ανατολή: Συλλογισμός – του αρέσει να κοιτάει την εικόνα και τις πιθανότητες πριν δράσει.
- Νότος: Στοργικότητα – του αρέσει να γνωρίζει ότι τα συναισθήματα όλων έχουν ληφθεί υπόψιν κι ότι οι φωνές τους έχουν ακουστεί πριν δράσει.
- Δύση: Προσοχή στη λεπτομέρεια — του αρέσει να ξέρει τα ποιος, τι, πότε, που και γιατί πριν δράσει.



Ομαδική πρακτική άσκηση N° 3 - (10 λεπτά)

Για να αξιολογήσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη, μπορείτε να απαντήσετε αυτό το κουίζ αυτοαξιολόγησης διαδικτυακά [εδώ](#).

Παρακαλώ αξιολογήστε την κάθε κατάσταση όπως ακριβώς βλέπετε τον εαυτό σας, κι όχι όπως νομίζετε ότι θα έπρεπε να είναι.

Μόλις τελειώσετε, επιλέξτε "Calculate My Total" (Υπολογισμός του Συνόλου μου) και χρησιμοποιήστε τον πίνακα που ακολουθεί για να σκεφτείτε τα επόμενα βήματα

Women Making Waves Learner's Pack	15
-----------------------------------	----

III. ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

III. 1. Βασικές πληροφορίες για την ενότητα

<p>Επισκόπηση, βασικές ιδέες και σκοπός</p>	<p>Οι γυναίκες πρέπει να είναι εξοικειωμένες με το φυλετικό σύστημα και να καταλαβαίνουν ότι και τα ορατά και τα αόρατα εμπόδια κατασκευάζονται για να τις περιορίζουν. Ως γυναίκες, μπορείτε να μάθετε να αναγνωρίζετε τα εμπόδια που σας κρατάνε πίσω και να ξέρετε πως να τα καταπολεμήσετε. Είναι η κοινωνία που χρειάζεται να ανασχεδιαστεί – όχι οι γυναίκες. Οι γυναίκες συμμετέχουν στη διατήρηση της κοινωνίας και μαζί μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό.</p>
<p>Αποτελέσματα Μαθημάτων</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα θα μάθετε να αναγνωρίζετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πως οι γυναίκες παρουσιάζονται στη διαφήμιση και πως αυτό επηρεάζει το ρόλο τους στην κοινωνία, τόσο τις κοινωνικές όσο και τις επαγγελματικές τους ζωές. • Τις Κύριες Τεχνικές Καταστολής (Master Suppression Techniques) (MST). • Πως να αντιδράτε στις τεχνικές MST. • Εμπόδια, ορατά και αόρατα και πώς να τα καταρρίψετε. • Πως να μετατρέψετε τις αδυναμίες σας σε πλεονεκτήματα. • Πώς να αναγνωρίζετε τις προνομιούχες θέσεις και αν ανήκετε σε κάποια από αυτές.
<p>Περιγραφή των Ενότητων</p>	<p>Αυτό το κεφάλαιο είναι χωρισμένο σε τρεις βασικές ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διαφορετικές εικόνες γυναικών κι ανδρών στην κοινωνία. <ol style="list-style-type: none"> 1. Επηρεάζουν την επαγγελματική και προσωπική μας ζωή, πως μας βλέπουν και πως αντιλαμβανόμαστε εμείς τον εαυτό μας. 2. Η Εικόνα των Γυναικών στη Διαφήμιση, Κοινωνικά Δίκτυα και Ταινίες.

<p>Women Making Waves Learner's Pack</p>	<p>16</p>

	<ol style="list-style-type: none">3. Πρακτική Άσκηση 12. Πως να αναγνωρίζετε το φυλετικό σύστημα<ol style="list-style-type: none">1. Οι Κύριες Τεχνικές Καταστολής, (Berit Ås)2. Πρακτική Άσκηση 23. Πως να το διασπάσετε.<ol style="list-style-type: none">1. Αποτελέσματα από την αναφορά WMW 2020. Οι γυναίκες είναι καλά μορφωμένες αλλά τα εμπόδια για τη συμμετοχή τους βρίσκονται αλλού.2. Αλλάξτε τα εμπόδια σε πλεονεκτήματα.3. Πρακτική Άσκηση 3
--	---

III. 2. Πρακτικές Ασκήσεις

Ατομική/σε ζευγάρια/ομαδική Πρακτική Άσκηση Νο 1 - (20 λεπτά)

Γράψτε αυτούς τους επαγγελματικούς τίτλους σε μια μηχανή αναζήτησης στο διαδίκτυο.

- Δείτε τις φωτογραφίες που παρουσιάζονται:
 - Πιλότος
 - Ροκ/Ποπ Σταρ
 - Επιστήμονας
- Υπάρχουν άνθρωποι και των δύο φύλων σε αυτές;
- Πώς απεικονίζονται;
- Είναι διαφορετικά τα αποτελέσματα ανάλογα με τη μηχανή αναζήτησης που χρησιμοποιείτε;
- Λαμβάνετε τις ίδιες εικόνες εάν χρησιμοποιήσετε Αγγλικά ή κάποια άλλη γλώσσα που γνωρίζετε;

Ομαδική Πρακτική Άσκηση Νο 2 - (20 λεπτά)

ΒΗΜΑ 1

Συζητήστε: Τώρα που έχετε μάθει για τις Κύριες Τεχνικές Καταστολής (Master Suppression Techniques), αναγνωρίζετε αυτό το είδος συμπεριφοράς;

Women Making Waves Learner's Pack	17
-----------------------------------	----

- Το έχετε βιώσει ο ίδιος ή το έχετε δει να συμβαίνει σε άλλους;
- Μπορείτε να αναφέρετε παραδείγματα;
- Σε ποιες περιπτώσεις είναι εύκολο να απαντήσετε στον εαυτό σας;
- Είναι πιο εύκολο να αναλάβουμε δράση όταν το βλέπουμε να συμβαίνει σε άλλους;

Ατομική ή ομαδική πρακτική άσκηση καθοδηγούμενη από τον διοργανωτή N° 3 - (20 λεπτά)

ΒΗΜΑ 1

Δείτε τουλάχιστον 2 βίντεο, ένα από τη χώρα σας και ένα από άλλη χώρα.

- [NOW - YouTube](#)
- Περιγράψτε ποια θεωρείτε ότι είναι τα μειονεκτήματα τους και ποια τα δυνατά τους χαρακτηριστικά.

ΒΗΜΑ 2

Με τη σειρά, περιγράψτε πώς το υπόβαθρο / οι εμπειρίες / οι ικανότητες / τα χαρακτηριστικά των συνεταίρων σας θα μπορούσαν να είναι πολύτιμα για έναν εργοδότη / τους συνεργάτες / το δικό σας δίκτυο.

- Με τη σειρά, περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να παρουσιάσετε το ιστορικό / τις εμπειρίες / τις ικανότητες / τα χαρακτηριστικά σας ως πολύτιμα για έναν εργοδότη / τους συνεργάτες / το δικό σας δίκτυο.
- Αυτό μπορεί να γίνει μεμονωμένα στα δικά σας ημερολόγια.
- Σας “ανοίγει τα μάτια” για τις δικές σας δυνατότητες;

Women Making Waves Learner's Pack	
Women Making Waves Learner's Pack	18

IV. ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΔΡΑΣΗΣ

IV. 1. Βασικές πληροφορίες για το κεφάλαιο

<p>Επισκόπηση, βασικές ιδέες και σκοπός</p>	<p>Η έμφαση σε αυτό το κεφάλαιο θα δοθεί στο πως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στρατηγικά εργαλεία όπως ένα πρωτόκολλο καθοδήγησης για να σας βοηθήσει να αναλάβετε δράσεις στο εκπαιδευτικό σας ταξίδι. Θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη της ενεργού ακρόασης και της αποτελεσματικότητας έκφρασης αποριών προκειμένου να αποσαφηνίσετε το όραμα σας, του στόχους και τα εμπόδια.</p> <p>Χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο, θα οικοδομήσετε επίσης αποτελεσματική επικοινωνία με τους συναδέλφους σας.</p>
<p>Αποτελέσματα Μαθημάτων</p>	<p>Σε αυτό το κεφάλαιο, θα έχετε μία σφαιρική εικόνα πρακτικών δεξιοτήτων και θα κατανοήσετε τη σημασία τους, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενεργή ακρόαση • Αποτελεσματική απορία • Η σημασία της γλώσσας του σώματος • Διαρθρωτική σκέψη • Ομαδική εργασία σύμφωνα με ένα πρωτόκολλο καθοδήγησης
<p>Περιγραφή των Ενοτήτων</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Μέθοδοι καθοδήγησης 2. Ενεργή ακρόαση 3. Αποτελεσματική απορία 4. Η διαφορά ανάμεσα στην καθοδήγηση (mentoring) και στην εκπαίδευση (coaching) 5. Ο εκπαιδευτής (coach) – Δεξιότητες 6. Ο εκπαιδευόμενος – Δεξιότητες 7. Δεξιότητες αποτελεσματικής ακρόασης 8. Το μοντέλο ανάπτυξης (GROW model) 9. Προβληματισμός

<p>Women Making Waves Learner's Pack</p>	<p>19</p>

Προβληματισμός	<p>Ο προβληματισμός θα πραγματοποιηθεί κατά την παρουσίαση αρκετές φορές ατομικά, σε ζευγάρια και ομαδικά. Στο τέλος του μαθήματος θα υπάρξει μία μελέτη περίπτωσης όπου θα αναλογιστείτε σε ομάδες σχετικά με τα ακόλουθα θέματα (ενημερωτικά έντυπα):</p> <ul style="list-style-type: none">a) Θετικά (+) Πλεονεκτήματα, καλύτερα σημεία, οφέληb) Αρνητικά (-) Μειονεκτήματα, εμπόδια, απειλέςc) Ενδιαφέρον (?) ερωτήσεις, σκέψεις... κλπ...
-----------------------	--

IV. 2. Πρακτικές Ασκήσεις

Ομαδική πρακτική άσκηση N° 1 - (15 λεπτά)

ΕΡΓΑΣΙΑ 1

Σε ζευγάρια, παρακαλώ πάρτε τον χρόνο σας να ακούσετε ο ένας τον άλλον να μιλάει για κάτι, αξιοποιώντας όλες τις δεξιότητες σας ώστε να είστε καλοί ακροατές.

ΕΡΓΑΣΙΑ 2

Ένας από εσάς μιλάει για ένα από τα ακόλουθα θέματα για όση ώρα μπορεί, ή για το μέγιστο διάστημα των πέντε λεπτών:

- Την αγαπημένη σας ταινία
- Τις τελευταίες σας διακοπές
- Ένα θέμα της επιλογής σας

Πάρτε δύο λεπτά να συζητήσετε τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε ώστε να γίνεται ένας καλός ακροατής.

ΕΡΓΑΣΙΑ 3

Τι κάνει έναν καλό ακροατή; Παρακαλώ πάρτε 3 λεπτά να συλλογιστείτε τις δεξιότητες που μόλις συζητήσατε και σχολιάστε τα με όλη την ομάδα.

Women Making Waves Learner's Pack	20

Ομαδική Πρακτική Άσκηση Νο 2 - (5 λεπτά)

Κοιτάξτε την παρακάτω φωτογραφία για μερικά λεπτά και σκεφτείτε (ή γράψτε) μια σχετική ερώτηση. Έπειτα μοιραστείτε την με την υπόλοιπη ομάδα.



Ομαδική Πρακτική Άσκηση Νο 3 - (30 λεπτά)

Σε ομάδες των τριών ατόμων, αποφασίστε ποιος θα αναλάβει ποιον ρόλο στο εκπαιδευτικό συνέδριο:

- Εκπαιδευόμενοι - η “πρόκληση” των οποίων συζητείται από την ομάδα
- Εκπαιδευτές - αυτοί που θα ηγηθούν του πρωτόκολλου εκπαιδευτικής συζήτησης

ΒΗΜΑ 1 - 5 λεπτά:

Ο εκπαιδευόμενος δίνει μία σφαιρική εικόνα της πρόκλησης του/της – καθιερώνοντας το Στόχο. Ο εκπαιδευόμενος επισημαίνει τα σημαντικότερα θέματα ή προβλήματα με τα οποία δυσκολεύεται και θέτει ένα ερώτημα προς εξέταση από την ομάδα καθοδήγησης.

Η διαμόρφωση αυτής της ερώτησης, καθώς και η ποιότητα του συλλογισμού του εκπαιδευόμενου για την εργασία και/ή για τα θέματα που συζητιούνται, είναι τα βασικά χαρακτηριστικά αυτής της εργασίας.

ΒΗΜΑ 2 - 5 λεπτά:

Women Making Waves Learner's Pack	
	21

Η εκπαιδευτική ομάδα ρωτάει τον εκπαιδευόμενο διευκρινιστικές ερωτήσεις καθορίζοντας την Πραγματικότητα.

ΒΗΜΑ 3 - 5 λεπτά:

Η ομάδα στη συνέχεια κάνει διερευνητικές ερωτήσεις στον εκπαιδευόμενο – Διευρύνοντας τις δυνατότητες. Αυτές οι ερωτήσεις πρέπει να είναι διατυπωμένες έτσι ώστε να βοηθούν τον εκπαιδευόμενο να διευκρινίσει και να επεκτείνει τη σκέψη σχετικά με το ζήτημα και τις ερωτήσεις που δημιουργήθηκαν από την εκπαιδευτική ομάδα.

Ο στόχος εδώ είναι ο εκπαιδευόμενος να μάθει περισσότερα για την ερώτηση που διατύπωσε και να συλλογιστεί για λίγο τα ζητήματα που παρουσιάστηκαν.

Ο εκπαιδευόμενος απαντάει στις ερωτήσεις της ομάδας, αλλά δεν υπάρχει συζήτηση από την ομάδα σχετικά με τις απαντήσεις του εκπαιδευόμενου.

ΒΗΜΑ 4 - 5 λεπτά:

Έπειτα, η εκπαιδευτική ομάδα μιλάνε ο ένας με τον άλλον σχετικά με την εργασία και τα ζητήματα που παρουσιάστηκαν.

- Τι ακούσαμε;
- Τι δεν ακούσαμε και θα θέλαμε να γνωρίζουμε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό;
- Τι πιστεύουμε για τις ερωτήσεις και τα θέματα που παρουσιάστηκαν;

Ο εκπαιδευόμενος δεν επιτρέπεται να μιλάει κατά τη διάρκεια της συζήτησης, αλλά αντιθέτως ακούει και κρατάει σημειώσεις.

ΒΗΜΑ 5 - 5 λεπτά:

Ο εκπαιδευόμενος έπειτα απαντάει σε αυτά που άκουσε. Στη συνέχεια γίνεται μία συζήτηση όλης της ομάδας. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να δοκιμάσει να δεσμευτεί για κάποια δράση (να κερδίσει τη δέσμευση).

Δημιουργία Εκπαιδευτικών Συνεδρίων χρησιμοποιώντας το Μοντέλο GROW

Αυτές οι εκπαιδευτικές συνεδρίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως στις επιχειρήσεις, την εκπαίδευση και τον αθλητισμό.

Women Making Waves Learner's Pack	22
-----------------------------------	----

<p>Συμφωνήστε για το στόχο</p> <p>G</p>	<p>Βρείτε την εστίαση ή τον σκοπό της εκπαιδευτικής συνεδρίας</p> <p>Τι θέλετε να εκμαιεύσετε από αυτή τη συνεδρία;</p> <p>Τι θέλετε να πετύχετε εγκαίρως;</p> <p>Τι θα είστε σε θέση να κάνετε στο μέλλον;</p> <p>Πως θα είναι τα πράγματα όταν έχετε διευθετήσει το πρόβλημα;</p> <p>Πως θα νοιώσετε όταν θα έχετε επιτύχει το στόχο σας;</p> <p>Έχουμε αρκετό χρόνο να επιτύχουμε τους στόχους μας;</p> <p>Είναι ρεαλιστικός αυτός ο στόχος;</p>
<p>Κοιτάξτε την πραγματικότητα</p> <p>R</p>	<p>Ζητείστε από το άτομο να περιγράψει τις τρέχουσες συνθήκες με συγκεκριμένα πραγματικά παραδείγματα, δώστε αποδεικτικά σχόλια ανάλογα με την περίπτωση.</p> <p>Τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή;</p> <p>Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα;</p> <p>Είναι η εκδοχή σας για την πραγματικότητα ακριβής;</p> <p>Είναι αυτές οι συνθήκες πάντα οι ίδιες;</p> <p>Τι επίδραση έχει αυτό σε εσάς και σε άλλους ανθρώπους;</p> <p>Ποια είναι η οπτική των άλλων ανθρώπων για αυτήν την κατάσταση;</p> <p>Τι έχετε δοκιμάσει μέχρι τώρα;</p> <p>Τι ήταν κατά κάποιο τρόπο αποτελεσματικό;?</p>
<p>Ανοικτές Πιθανότητες</p>	<p>Καλέστε το άτομο να προσδιορίσει μια σειρά επιλογών, προσφέρετε τις δικές σας προτάσεις με προσοχή, βοηθήστε το να ζυγίσει τις επιλογές και να κάνει επιλογές.</p>

O	<p>Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να αλλάξουμε την κατάσταση;</p> <p>Τι επιλογές έχουμε;</p> <p>Τι πιθανές δράσεις πιστεύετε ότι θα μπορούσαμε να κάνουμε;</p> <p>Τι γνωρίζετε σχετικά με όσα έχουν δοκιμάσει άλλοι άνθρωποι;</p> <p>Ποιος θα μπορούσε να σας βοηθήσει;</p> <p>Τι θα θέλατε από εμένα;</p> <p>Θα θέλατε να προτείνω κάτι;</p> <p>Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και οι παγίδες από αυτές τις ενέργειες;</p> <p>Νοιώθετε έτοιμοι να δοκιμάσετε μια προσέγγιση;</p>
W	<p>Κερδίστε τη Δράση</p> <p>Δεσμευτείτε για δράση, προσδιορίστε τα επόμενα βήματα μέσα σε ένα χρονοδιάγραμμα και συμφωνήστε για την υποστήριξη που θα δοθεί.</p> <p>Ποια είναι τα επόμενα βήματα;</p> <p>Πότε πρόκειται να τα κάνετε;</p> <p>Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια;</p> <p>Τι υποστήριξη χρειάζεστε από εμένα και από άλλους ανθρώπους;</p> <p>Πρέπει να τα δεσμεύσουμε σε ένα πλάνο δράσης για τους δύο/τρεις από εμάς;</p>

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 4 - (10 λεπτά)

Παρακαλώ απαντήστε αυτές τις τρεις ερωτήσεις και τοποθετήστε τις απαντήσεις σας στον ακόλουθο πίνακα:

- Πως μπορεί η καθοδήγηση να λειτουργήσει για εσάς;
- Ποια είναι τα πιθανά προβλήματα;
- Τι μπορείτε να κάνετε για αυτό;

Women Making Waves Learner's Pack	24
-----------------------------------	----

ΘΕΤΙΚΑ (+)	ΑΡΝΗΤΙΚΑ (-)	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ (?)
Πλεονεκτήματα, καλύτερα σημεία, προνόμια:	Μειονεκτήματα, εμπόδια, απειλές:	Ερωτήσεις, σκέψεις...
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • •

Ατομική ή ομαδική πρακτική άσκηση καθοδηγούμενη από τον διοργανωτή Ν° 5 - (20 λεπτά)

Παρακάτω, θα βρείτε μια ιστορία η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια εκπαιδευτική συζήτηση:

Βοηθάτε την Τζέιν, ένα μέλος της ομάδας, να επιτύχει τους **στόχους** της χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο GROW Model. Η Τζέιν θέλει να πάρει προαγωγή εντός των επόμενων 18 μηνών στο χώρο εργασίας της ως αρχηγός της ομάδας. Ο στόχος της σχετίζεται με στόχους SMART όπου είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί (καθώς έχει ήδη κάποια εμπειρία και υπάρχουν κάποιες ηγετικές θέσεις στο τμήμα της), σχετικούς και προγραμματισμένους.

Οι εκπαιδευτές ξεκινούν εξετάζοντας την τρέχουσα **πραγματικότητα** της Τζέιν.

Women Making Waves Learner's Pack	25
-----------------------------------	----

ΒΗΜΑ 1

Παρακαλώ συζητήστε τις δεξιότητες που έχει ήδη και εξετάστε τυχόν πρόσθετες δεξιότητες που μπορεί να χρειαστεί να εξασκήσει για να είναι επιτυχημένη αρχηγός της ομάδας.

ΒΗΜΑ 2

Ελέγξτε τις επιλογές που έχει για να πάρει την προαγωγή.

Οι ερωτήσεις που μπορεί να εξετάσετε είναι:

- Τι μπορεί να χρειαστεί να εξασκήσει;
- Ποια μέτρα θα μπορούσε ενδεχομένως να λάβει στο άμεσο μέλλον;

ΒΗΜΑ 3

Τέλος, προσπαθήστε να καταγράψετε τις δεσμεύσεις της με έναν τρόπο SMART στόχου και να καθορίσετε τη **βούληση** του εκπαιδευτή για δράση. Μπορείτε επίσης να αποφασίσετε να συναντηθείτε ξανά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα για να ελέγξετε την πρόοδο της Jane.

V. ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

V. 1. Βασικές πληροφορίες για το κεφάλαιο

<p>Επισκόπηση, βασικές ιδέες και σκοπός</p>	<p>Η έμφαση σε αυτό το κεφάλαιο θα δοθεί στην κατανόηση του τι είναι αποτελεσματική ηγεσία, και πως μπορεί να έχει μεγάλη επιρροή και να μετασχηματίσει μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.</p> <p>Οι ηγέτες είναι σημαντικοί για όλα τα τμήματα ενός οργανισμού, συγκεκριμένα επειδή η διαχείριση και η ηγεσία πάνε χέρι-χέρι, που τελικά συμβάλλει στη βελτιστοποίηση της παραγωγικότητας και στην επίτευξη των οργανωτικών στόχων.</p>
--	--

Women Making Waves Learner's Pack	26

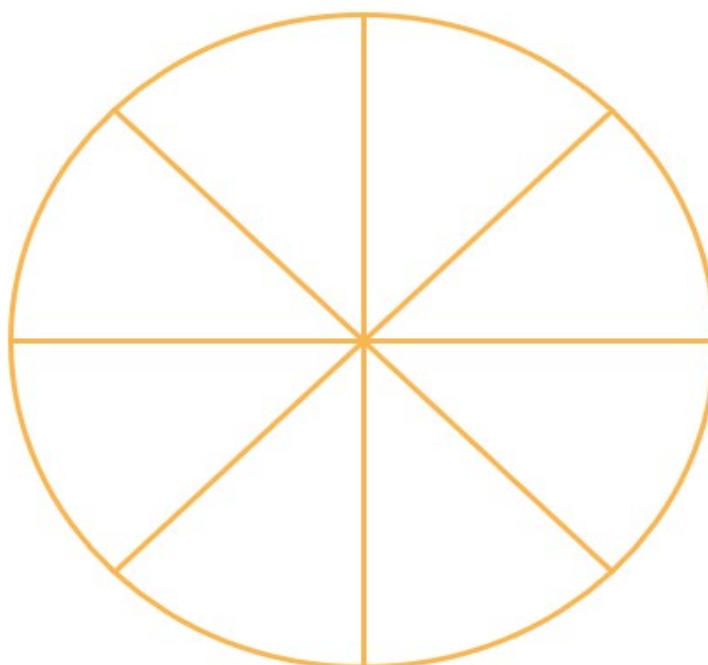
	<p>Οι καλές ηγετικές ικανότητες είναι στην κορυφή της λίστας των ηγετικών δυνατοτήτων στις οποίες οι υπεύθυνοι προσλήψεων πρέπει να συγκεντρώνονται όταν προσλαμβάνουν υποψήφιους ή όταν οι διευθυντές προωθούν ηγέτες από το εσωτερικό του οργανισμού.</p> <p>Αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να διδαχτείτε τις κριτικές ικανότητες και στρατηγικές που χρειάζονται για να αποκτήσετε μια νέα άποψη σχετικά με τις προκλήσεις. Κάτι τέτοιο θα δώσει σαφήνεια σε μία κατάσταση πρόκλησης, ενώ επίσης θα ενισχύσει τη σοφία και θα ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση.</p>
<p>Αποτελέσματα Μαθημάτων</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Έχετε μία σφαιρική εικόνα των πιο σημαντικών διαχειριστικών και ηγετικών δεξιοτήτων. - Μάθετε για τα διαφορετικά είδη ηγεσίας και τις νέες διαχειριστικές τάσεις. - Γνωρίζετε ποιες δεξιότητες κάνουν έναν καλό ηγέτη. - Συζητήσετε πως οι γυναίκες στην ηγεσία φέρνουν καλύτερες επιχειρηματικές αποδόσεις. - Ενισχύσετε και βελτιώσετε τη γνωστική σας ευελιξία. - Οικοδομήσετε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να επιλύετε προβλήματα στο χώρο εργασίας. - Μάθετε πως να διαπραγματεύεστε σε διαπολιτισμικές καταστάσεις. - Αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά τη διαχείριση συγκρούσεων και θα τις μετατρέπετε σε συνεργασία. - Μάθετε πως να διαχειρίζεστε πολυπολιτισμικές και πολύγλωσσες ομάδες. - Είστε σε θέση να δημιουργήσετε μια εργασιακή κουλτούρα που θα χαρακτηρίζεται από ένταξη, ποικιλομορφία και συμμετοχικότητα.

<p>Περιγραφή των ενότητων</p>	<p>Η ενότητα αυτή χωρίζεται σε πέντε κύριες ενότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ηγεσία: τρόποι κι αρχές ηγεσίας, ηγετικές ιδιότητες που οι διευθυντές πρέπει να διαθέτουν, τι κάνει έναν καλό ηγέτη, βασικές έννοιες διαχείρισης. 2. Η συνεισφορά των γυναικών στη διοίκηση: γυναίκες στην ηγεσία και η επίδραση αυτού στους οργανισμούς, φυλετικά εμπόδια, στρατηγικές για γυναίκες διευθυντές. 3. Κριτική σκέψη και γνωστική ευελιξία: οικοδόμηση δεξιοτήτων κριτικής σκέψης για την επίλυση προβλημάτων στην εργασία, πως να ενισχύσετε τη γνωστική ευελιξία. 4. Διαπραγμάτευση και διαχείριση συγκρούσεων: διαπραγμάτευση σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα, προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες διαπραγματευτές, παρέμβαση σε σύγκρουση στο χώρο εργασίας. 5. Διαχείριση διαπολιτισμικών ομάδων και επικοινωνία: διαχείριση ανθρώπων, κατανόηση της διαφορετικότητας στο χώρο εργασίας, προκλήσεις και λύσεις για τη διαχείριση πολυπολιτισμικών και πολύγλωσσων ομάδων, οικοδόμηση πιο δυνατών διαπολιτισμικών ομάδων.
<p>Προβληματισμός</p>	<p>Ασκήσεις προσωπικού προβληματισμού θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στα πλαίσια αυτού του έργου, όπου οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να συλλογιστούν προηγούμενα μαθήματα, να σκεφτούν τις πραγματικές συνέπειες και να καθοδηγήσουν τη μελλοντική συμπεριφορά και τις δράσεις τους.</p>

V. 2. Πρακτικές Ασκήσεις

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 1 - (20 λεπτά)

Αυτή η δραστηριότητα ανάπτυξης ηγεσίας προσφέρει ένα πλαίσιο αυτό-αξιολόγησης ώστε πρώτα να προσδιορίσετε τι δεξιότητες, χαρακτηριστικά και στάσεις θεωρείτε σημαντικά για αποτελεσματική ηγεσία, κι έπειτα να αξιολογήσετε τη δική σας εξέλιξη και να ξεκινήσετε να θέτετε στόχους.



Μόλις τελειώσετε, μοιραστείτε τα σχέδιά σας με την ομάδα και εξηγήστε ποιες ετικέτες έχετε επιλέξει.

Τέλος, αξιολογήστε τον εαυτό σας σε μια κλίμακα από 1 έως 10 για κάθε κομμάτι (10 είναι η άκρη του κομματιού, 1 είναι ο πυρήνας της πίτσας). Αυτή η αυτό-αξιολόγηση θα πρέπει να χρησιμεύσει ως βάση για τον καθορισμό των προσωπικών σας στόχων για ανάπτυξη της ηγεσίας. Οι πιο αδύναμοι τομείς θα πρέπει να επικεντρώνονται περισσότερο στη μελλοντική σας ανάπτυξη.

Women Making Waves Learner's Pack	29

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 2 - (20 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις για να αποκτήσετε σαφήνεια σχετικά με τις συμπεριφορές και τη νοοτροπία σας. Να είστε ειλικρινείς με τις απαντήσεις σας. Αυτό είναι μόνο για την αναφορά σας.

Πόσο συχνά (εγώ)...	1: Σχεδόν πάντα 5: Σχεδόν ποτέ				
	1	2	3	4	5
Σκέφτομαι τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με το φύλο για τον εαυτό μου και για τους άλλους;	1	2	3	4	5
Κάνω ερωτήσεις για να κατανοήσω τις εμπειρίες των άλλων ανθρώπων;	1	2	3	4	5
Αναζητώ ποικιλομορφία των φύλων όταν συγκεντρώνω μία ομάδα ή προγραμματίζω μία συνάντηση;	1	2	3	4	5
Αποφεύγω τη στερεοτυπική γλώσσα όταν κάνω συστάσεις;	1	2	3	4	5
Αναθέτω καθήκοντα με βάση της δεξιότητες έναντι στα φυλετικά στερεότυπα;	1	2	3	4	5
Κοιτάω αντικειμενικά την απόδοση (π.χ. Κατακρίνω την ίδια συμπεριφορά εξίσου είτε όταν επιδεικνύεται από έναν άνδρα είτε από μία γυναίκα);	1	2	3	4	5

Πόσο άνετα αισθάνομαι να...	1: Σχεδόν πάντα				
	5: Σχεδόν πάντα				
Μιλώ όταν είμαι η μοναδική γυναίκα στο χώρο;	1	2	3	4	5
Τους ενθαρρύνω όλους να μοιραστούν την οπτική τους κατά τη διάρκεια μίας συζήτησης;	1	2	3	4	5
Ακούω την οπτική κάποιου ακόμα κι αν δεν ταιριάζει με τη δική μου;	1	2	3	4	5
Παρέχω σχόλια στους ανθρώπους που είναι διαφορετικού φύλου από εμένα;	1	2	3	4	5
Καθοδηγώ, ή ζητάω καθοδήγηση από άτομα που έχουν διαφορετικό φύλο από εμένα;	1	2	3	4	5
Μιλώ όταν παρατηρώ μία έλλειψη διαφορετικότητας;	1	2	3	4	5
Δικτυώνομαι/κοινωνικοποιούμαι με ανθρώπους που είναι διαφορετικού φύλλου;	1	2	3	4	5

Με βάση τις απαντήσεις σας στα αντικείμενα του ερωτηματολογίου, ορίστε βασικά στοιχεία δράσης πάνω στα οποία θα δεσμευτείτε να εργαστείτε ως μέρος του στόχου σας για να βοηθήσετε να καταπολεμηθεί το χάσμα στην ηγεσία. Μοιραστείτε τη δέσμευσή σας με την ομάδα ώστε να σας βοηθήσουν να παραμείνετε υπεύθυνοι.

Ενέργειες με τις οποίες θα δεσμευτώ:

1	
2	
3	

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 3 - (20 λεπτά)

Πώς θα περιγράφατε τα ακόλουθα πράγματα και τις αισθήσεις τους σε κάποιον που δεν τα είχε ξαναδεί ή βιώσει στο παρελθόν; Χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας στις περιγραφές σας!

Women Making Waves Learner's Pack	32
-----------------------------------	----

Μια ανθοδέσμη	Ένα αυτοκίνητο	Μια καταιγίδα	Ένα φορητό υπολογιστή
Ένα κομμάτι σοκολάτας	Μια ροκ συναυλία	Μια αγκαλιά από κάποιον	Ένα αγαπημένο σας μέρος

Μόλις τελειώσετε, μοιραστείτε τις περιγραφές σας με την ομάδα.

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο4 - (25 λεπτά)

Στο βιβλίο του Fisher Roger, 'Φτάνοντας στο Ναι' ('Getting to Yes'), Η Άσκηση του Πορτοκαλιού (The Orange Exercise) περιεγράφηκε για πρώτη φορά ως μία πρόκληση για δύο παιδιά που μαλώνουν για ένα πορτοκάλι, το μόνο που έχει μείνει στη φρουτιέρα.

Σε αυτήν την περίπτωση, τα παιδιά μαθαίνουν ότι το ένα χρειαζόταν τη φλούδα για ζαχαροπλαστική και το άλλο χρειαζόταν το χυμό για να ξεδιψάσει.

Σε αυτήν την περίπτωση, η ομάδα θα χωριστεί σε δύο ομάδες, οι οποίες θα πρέπει να διαπραγματευτούν για το ποια θα πάρει το μοναδικό εναπομείναν πορτοκάλι Mandezine (μία πολύ σπάνια ποικιλία).

Κάθε ομάδα θα λάβει ένα σενάριο που εξηγεί γιατί πρέπει να αποκτήσουν αυτό το σπάνιο φρούτο.

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 5 - (15 λεπτά)

Απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν και καταγράψτε τις πρώτες εικόνες που σχετίζονται με αυτές, ότι σας έρχεται πρώτο στο μυαλό.

1. Αν η ομάδα είναι ένα κτήριο, είναι _____
2. Αν η ομάδα είναι ένα χρώμα, είναι _____
3. Αν η ομάδα είναι μουσική, είναι _____
4. Αν η ομάδα είναι ένα γεωμετρικό σχέδιο, είναι _____
5. Αν η ομάδα είναι μια ταινία, είναι _____
6. Αν η ομάδα είναι μια διάθεση, είναι _____

Μόλις τελειώσετε, μοιραστείτε τις περιγραφές σας με την ομάδα.

Women Making Waves Learner's Pack	34
-----------------------------------	----

VI. ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΘΕΤΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

VI. 1. Βασικές πληροφορίες για την ενότητα

<p>Επισκόπηση, βασικές ιδέες και σκοπός</p>	<p>Η έμφαση αυτής της ενότητας δίνεται στη δικτύωση, στην οικοδόμηση θετικών σχέσεων και στην καθοδήγηση.</p> <p>Στο τρέχον κλίμα, γίνεται ολοένα και ευκολότερο να δικτυωθείτε και να αναπτύξετε σχέσεις καθοδήγησης. Με εργαλεία όπως τα κοινωνικά δίκτυα και τον εκτενή αριθμό τοπικών και εθνικών εκδηλώσεων, τα δίκτυα μας έχουν τη δυνατότητα να επεκταθούν σε μεγαλύτερη κλίμακα σε σχέση με πριν.</p> <p>Αν και πολλοί γνωρίζουν τα οφέλη της δικτύωσης, μερικοί ίσως δε γνωρίζουν από που να ξεκινήσουν ή πως να δικτυωθούν.</p> <p>Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι είναι η δικτύωση, τα πλεονεκτήματά της, πως να δικτυωθείτε και που μπορείτε να φτάσετε. Η δικτύωση είναι σημαντική τόσο για επαγγελματικές όσο και για προσωπικές πτυχές. Μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε επαφές στην αγορά εργασίας, να αποκτήσουμε εργασία, και μας δίνει τη δυνατότητα να προωθήσουμε τη δουλειά μας, μεταξύ άλλων.</p> <p>Το δεύτερο μέρος αυτού του κεφαλαίου θα εισάγει τη γνώση για την οικοδόμηση σχέσεων. Η εκμάθηση του πως να οικοδομήσετε σχέσεις είναι μία σημαντική πτυχή της δικτύωσης [κι επίσης συνδέεται με το τελευταίο μέρος του κεφαλαίου 'Καθοδήγηση' ('Mentoring')].</p> <p>Αναπτύσσοντας δεξιότητες για οικοδόμηση νέων επαφών και τη διατήρησή τους, θα έχετε τη δυνατότητα να αναπτύξετε αποτελεσματικές σχέσεις καθοδήγησης και να δικτυωθείτε με επιτυχία.</p> <p>Το τελευταίο μέρος, καθοδήγηση (mentoring), θα σας εισάγει στο τι είναι καθοδήγηση. Εξηγεί τη χρησιμότητά της για προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη. Το περιεχόμενο κάνει</p>
--	---

Women Making Waves Learner's Pack	35

	<p>διαχωρισμό ανάμεσα στο ρόλο του καθοδηγούμενου και του μέντορα. Το περιεχόμενο επίσης διδάσκει πολύτιμες δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ακρόαση, και η παροχή σχολίων μέσω της άσκησης ρόλων.</p> <p>Μετά τα τρία μέρη, θα συμμετέχετε σε μια στοχαστική άσκηση για προσωπική κι επαγγελματική ανάπτυξη.</p>
<p>Αποτελέσματα Μαθημάτων</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αναγνωρίζετε τρόπους για δικτύωση. - Γνωρίζετε πως να αξιοποιείτε τα υπάρχοντα δίκτυα. - Κατανοείτε τα πλεονεκτήματα της δικτύωσης και των σχέσεων καθοδήγησης. - Κατανοείτε τους ρόλους ενός μέντορα και πως να διατηρήσετε αποτελεσματικές σχέσεις καθοδήγησης. - Αξιολογήσετε τις τρέχουσες δεξιότητές σας για την οικοδόμηση σχέσεων καθοδήγησης.
<p>Περιγραφή των ενότητων</p>	<p>Αυτή η ενότητα είναι χωρισμένη σε τρία βασικά μέρη:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στη δικτύωση • Οικοδόμηση θετικών σχέσεων • Καθοδήγηση (Mentoring)
<p>Προβληματισμός</p>	<p>Στο τέλος κάθε συνεδρίας και μετά τις ασκήσεις, είναι χρήσιμο να αναλογιστείτε σχετικά με την εμπειρία σας με αυτή την ενότητα. Ο προβληματισμός μπορεί να στρέφεται γύρω από το τι η συνεδρία σας έκανε να αναρωτηθείτε, τις δεξιότητες που έχετε αναπτύξει, ιδέες που δεν είχατε σκεφτεί ποτέ ή τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εφαρμόσετε το περιεχόμενο της ενότητας στην τρέχουσα κατάστασή σας.</p>

**Επιπρόσθετες
Πηγές**

- Συμβουλή Δικτύωσης:
<https://www.monster.co.uk/career-advice/article/what-is-networking-and-how-do-i-do-it>
- Τα πλεονεκτήματα της δικτύωσης:
<https://www.michaelpage.co.uk/advice/career-advice/growing-your-career/ten-benefits-networking>
- Δωρεάν βιβλίο σε μορφή PDF για τα ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ, ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ. (2014):
<http://ptgmedia.pearsoncmg.com/images/9780133742886/samplepages/0133742881.pdf>
- Ο φόβος της απόρριψης:
<https://www.theguardian.com/small-business-network/2017/jan/23/psychologists-guide-networking-events-advice>
- Σχέσεις δευτέρου βαθμού:
<https://www.insidehighered.com/advice/2018/10/01/viewing-networking-psychological-perspective>
- Βίντεο για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη βελτίωση των σχέσεων:
<https://www.youtube.com/watch?v=tCadnoPTrOw>
- Οικοδόμηση Σχέσεων:
<https://www.learnevents.com/blog/2015/05/05/five-tips-for-building-positive-relationships/>
- Τα πλεονεκτήματα του να έχεις καλές σχέσεις:
<https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/5-benefits-of-healthy-relationships>
- Πληροφορίες για την Καθοδήγηση (Mentoring):
<https://www.skillsyouneed.com/learn/mentoring.html>

VI. 2. Πρακτικές Ασκήσεις

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 1 - (15 λεπτά)

Για αυτήν την άσκηση, μπείτε σε μια μικρή ομάδα. Στην ομάδα σας, πάρτε ένα κομμάτι χαρτί μέσα από ένα καπέλο. Θα επιλέξετε ένα άτομο με συγκεκριμένο ρόλο (π.χ. οικοδόμος).

Σκεφτείτε τα τρέχοντα δίκτυά σας. Στο υπάρχον δίκτυό σας, πώς μπορείτε να αποκτήσετε μια επαφή για αυτό το άτομο; Για παράδειγμα, υπάρχει κάποιο άτομο που γνωρίζετε που μπορεί να σας συνδέσει με αυτά;

Συνεχίστε να διαλέγετε διαφορετικά άτομα από το καπέλο σας και να τα συζητάτε στην ομάδα σας έως ότου ο διοργανωτής σας ζητήσει να σταματήσετε.

Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 2 - (30 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω διάγραμμα για να λάβετε υπόψη όλους τους διαφορετικούς τομείς της ζωής όπου μπορείτε να αναπτύξετε δίκτυα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το διάγραμμα για να αναπτύξετε το δικό σας χάρτη των υπάρχοντων δικτύων από διαφορετικά πεδία και καταστάσεις που έχετε αντιμετωπίσει.

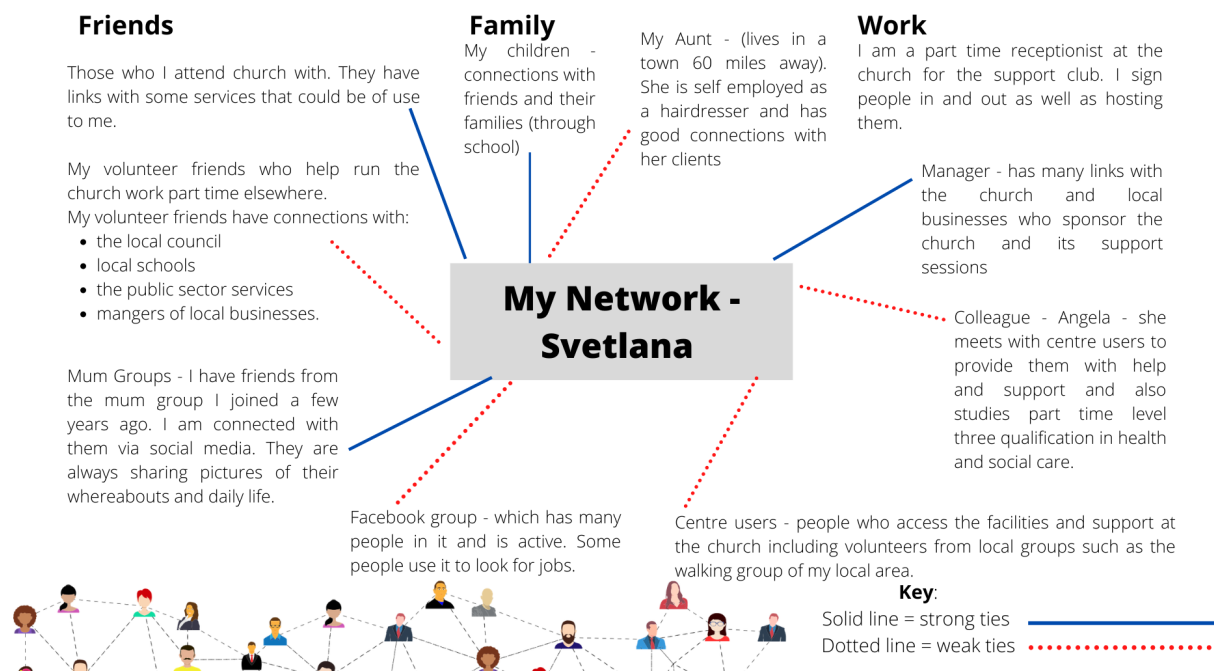
Σκεφτείτε:

- Τι γνώση θα μπορούσε να προσφέρει αυτό το δίκτυο;
- Σε ποιο επάγγελμα λειτουργούν τα δίκτυα;
- Σε ποια δίκτυα θα μπορούσαν να παρέχουν επιπλέον πρόσβαση;

Κρατήστε μερικές σημειώσεις.

Women Making Waves Learner's Pack	38
-----------------------------------	----

Παράδειγμα:



Ατομική Πρακτική Άσκηση Νο 3 - (20 λεπτά)

Μελέτη περίπτωσης:

Η Τζέιν έχει οικοδομήσει μία ισχυρή σχέση καθοδήγησης με τον καθηγητή της από το πανεπιστήμιο.

Αναζητά εργασία μετά το Μεταπτυχιακό της.

Είναι ένα διεθνές άτομο και δεν είναι πολύ σίγουρη για το πως να εισέλθει στην αγορά εργασίας.

Ο μέντορας της μπορεί να της προσφέρει συμβουλές κι οδηγίες για το πως λειτουργεί το σύστημα κι επίσης να της τονώσει την αυτοπεποίθηση.

Women Making Waves Learner's Pack	39
-----------------------------------	----

Μπορεί να κατανοήσει καλύτερα την αγορά εργασίας μέσα από αυτήν τη σχέση.

Τώρα, σκεφτείτε πώς θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε την Τζέιν ως μέντορες της.

Τι ερωτήσεις θα μπορούσαμε να της κάνουμε για να τη βοηθήσουμε να καταλήξει στο πώς θα προχωρήσει στη συνέχεια;

Ποιες ερωτήσεις θα μπορούσαν να ξεκαθαρίσουν το πώς μπορεί να βελτιώσει τη δικτύωσή της;

Ομαδική Πρακτική Άσκηση Νο 4 - (15 λεπτά για κάθε γύρο, 45 λεπτά συνολικά)

Αυτή είναι μια άσκηση αναπαράστασης σε ομάδες των 3 ατόμων. Σε αυτήν την άσκηση, θα μπορέσετε με τη σειρά σας για να γίνετε ο καθοδηγούμενος, ο μέντορας και ο παρατηρητής. Εάν αισθάνεστε άνετα, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε μια προσωπική κατάσταση για να μοιραστείτε κατά τη διάρκεια του ρόλου σας ως καθοδηγούμενος. Αν προτιμάτε να χρησιμοποιήσετε ένα σενάριο, χρησιμοποιήστε το παρακάτω:

Σενάριο για καθοδήγηση (προαιρετικό)

Το όνομά σας είναι Έλενα. Είστε μια έμπειρη γυναίκα με παγκόσμια νοοτροπία. Έχετε εργαστεί σε πολλές διαφορετικές χώρες και ως εκ τούτου η εμπειρία σας χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία. Με τα χρόνια, έχετε δημιουργήσει πολλές προσωπικές δεξιότητες και κοινωνικές δεξιότητες. Έχετε χαρακτηριστεί ως «πολυτάλαντη» από τους συναδέλφους σας. Πριν από ένα χρόνο, αποφασίσατε να αφιερώσετε λίγο χρόνο για ταξίδια. Μετά από αυτό το διάλειμμα καριέρας, αποφασίσατε να μετακομίσετε σε μια νέα χώρα για να αναζητήσετε μια νέα και συναρπαστική ευκαιρία.

Ωστόσο, η αναζήτηση εργασίας ήταν αρκετά δύσκολη. Ελπίζατε να ξεκινήσετε μια καριέρα στην Ψυχολογία, αλλά τα διεθνή σας προσόντα δεν γίνονται αποδεκτά στη νέα σας πατρίδα. Το όνειρό σας είναι να γίνετε λέκτορας και ερευνητής στην Κοινωνική Ψυχολογία.

Αισθάνεστε κολλημένοι και δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε...

Η φίλη σας η Μπια σας συνέστησε σε μια κυρία που εργάζεται ως βοηθός έρευνας στο τοπικό πανεπιστήμιο ώστε να είναι η μέντοράς σας. Ειδικεύεται στην Ψυχολογική έρευνα και η Μπια πιστεύει ότι μπορεί να βοηθήσει. Είναι η πρώτη φορά που συναντιέστε.

Women Making Waves Learner's Pack	40
-----------------------------------	----

Οδηγίες:

- Μπείτε σε μια ομάδα των 3.
- 1 είναι μέντορας. 1 είναι καθοδηγούμενος. 1 είναι παρατηρητής.
- Ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη δική τους προσωπική κατάσταση ή να χρησιμοποιήσουν το σενάριο που παρέχεται παραπάνω.
- Ο καθοδηγούμενος και ο μέντορας μιλούν στη συνέχεια μέσω των προκλήσεων λαμβάνοντας υπόψη τους ρόλους του καθοδηγούμενου και του μέντορα. Ως μέντορας, κάντε ερωτήσεις. Ως καθοδηγούμενος, είστε ελεύθερος να κάνετε σχόλια και τυχόν ερωτήσεις που πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσουν. Μοιραστείτε την κατάστασή σας εάν αισθάνεστε άνετα.
- Ο παρατηρητής πρέπει να σημειώνει και να είναι ο χρονομετρητής. Ως παρατηρητής, μπορείτε να κρατήσετε σημειώσεις για τον καθοδηγητή και τον μέντορα σχετικά με το είδος της επικοινωνίας, την επαφή με τα μάτια, τη γλώσσα του σώματος, τις δεξιότητες ακρόασης, μεταξύ άλλων πτυχών που θεωρείτε χρήσιμες.

Συγχρονισμός:

10 λεπτά για το παιχνίδι ρόλων και 5 λεπτά για την ανατροφοδότηση από τον παρατηρητή.

Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους στις ομάδες σας, ώστε κάθε άτομο να έχει την ευκαιρία να λάβει μέρος σε κάθε ρόλο..

Επιπλέον υποστήριξη για τον καθοδηγούμενο και τον μέντορα:

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε ως μέντορας:

- Τι προσόντα έχετε;
- Υπάρχουν ρόλοι για τους οποίους έχετε κάνει αίτηση; Αν ναι, τι σχόλια λάβατε;
- Υπάρχουν φορείς που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στην αναγνώριση των προσόντων σας;
- Ποιος τομέας Κοινωνικής Ψυχολογίας σας ενδιαφέρει;

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε ως καθοδηγούμενος:

- Τι είδους δεξιότητες πιστεύετε ότι είναι απαραίτητες σε αυτήν τη χώρα για να εργαστείτε ως λέκτορας και ερευνητής στην Κοινωνική Ψυχολογία;
- Θα μπορούσατε να μου πείτε λίγα περισσότερα για τα προσόντα σας;
- Ποια εργασιακή εμπειρία έχετε βρει χρήσιμη;

Women Making Waves Learner's Pack	
Women Making Waves Learner's Pack	41

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ WOMEN MAKING WAVES

Συμφωνία Επιχορήγησης	2019-1-IS01-KA202-051157
Πρόγραμμα	Erasmus+ Συνεργασία για καινοτομία και η ανταλλαγή καλών πρακτικών
Δράση	Στρατηγικές Συνεργασίες (Ανάπτυξη της καινοτομίας – Επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση / K202)
Τίτλος Έργου	Women Making Waves – Ενίσχυση των ηγετικών δεξιοτήτων των γυναικών
Ημερομηνία Έναρξης του Έργου	01-10-2019
Ημερομηνία Λήξης του Έργου	31-03-2022
Διάρκεια του Έργου	30 μήνες

Women Making Waves Learner's Pack	42
-----------------------------------	----

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΕΡΓΟΥ



BYGGÐASTOFNUN



institute of
Entrepreneurship
Development



Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Women Making Waves Learner's Pack	43
-----------------------------------	----