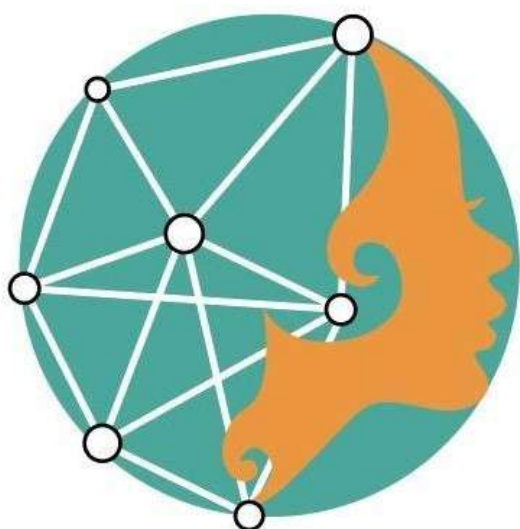


Περαιτέρω Πηγές
για Μέντορες



NOW
New Opportunities
for Women

Περιεχόμενα

Περαιτέρω Πηγές.....3

Καθοδηγώντας τις ακτιβίστριες φεμινισμού3

Περαιτέρω πηγές12

Χάρτα καθοδήγησης για την μέντορα.....12

Περαιτέρω Πηγές19

Καθοδήγηση για παρακίνηση άλλων19

Περαιτέρω Πηγές.....29

Καθοδήγηση για τον τομέα της επιχειρηματικότητας - εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων και τεχνικές καθοδήγησης29

Περαιτέρω πηγές48

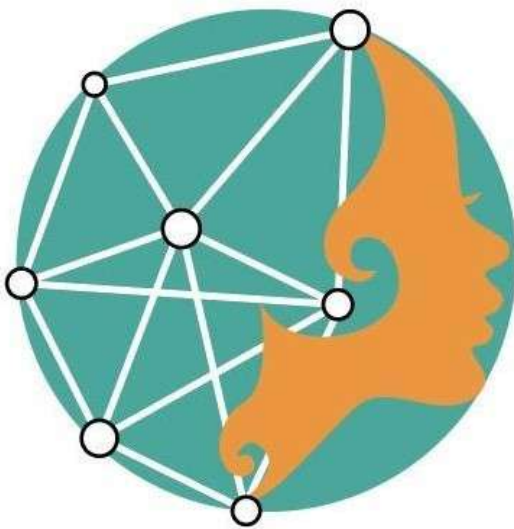
Ενδυνάμωση του εαυτού μέσω διαφορετικών τρόπων για την επίτευξη αγάπης και αποδοχής του εαυτού48

Περαιτέρω Πηγές.....60

Ενδυνάμωση του εαυτού μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων για ενίσχυση της αυτό – εκτίμησης και της αυτό – αποδοχής60

Περαιτέρω Πηγές

Καθοδηγώντας τις ακτιβίστριες
φεμινισμού



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του Προγράμματος Κύκλου Καθοδήγησης NOW, ο οργανισμός IWRA – Icelandic Women's Rights Association παρήγαγε αυτόν τον επιπλέον πόρο “ Καθοδηγώντας τις ακτιβίστριες φεμινισμού”. Αυτός ο πόρος είναι μέρος μιας εργαλειοθήκης που στοχεύει να:

Βοηθήσει τους μέντορες του NOW στην απόκτηση σχετικών γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τον ακτιβισμό για ισότητα φύλων και τα δικαιώματα των γυναικών

Προσφέρει πρακτικές συμβουλές στους μέντορες για να τους βοηθήσει να στηρίξουν τις καθοδηγούμενες (mentees) στο σχεδιασμό των εκστρατειών τους:

- #1 Χρήσιμες συμβουλές για ακτιβίστριες
- #2 Άσκηση για τον καθορισμό του οράματος και των στόχων, μέσω ενός νοητικού χάρτη
- #3 Άσκηση για τον προσδιορισμό στόχων, συμμάχων και άλλων, μέσω ενός χάρτη δύναμης
- #4 Άσκηση για προσδιορισμό πόρων

Αλλάζοντας τον κόσμο μέσω της καθοδήγησης ακτιβιστριών

Όλα τα κέρδη που πετύχαμε τον περασμένο αιώνα για τα δικαιώματα των γυναικών επιτεύχθηκαν μέσω της ασταμάτητης ακτιβιστικής δράσης αμέτρητων γυναικών σε όλο τον κόσμο, από τις γυναίκες που αγωνίστηκαν για πρώτη φορά για το δικαίωμα ψήφου τον 19ο αιώνα, έως τις γυναίκες που πολέμησαν για σωματική και σεξουαλική αυτονομία και ισότητα στο χώρο εργασίας στις αρχές του 20ού αιώνα, στους σημερινούς διασταυρωτικούς (intersectional) ακτιβιστές που αγωνίζονται να διαλύσουν τις πολύπλοκες δομές της ανισότητας και της καταπίεσης στην κοινωνία μας.

Το φεμινιστικό κίνημα υποστηριζόταν πάντα από ένα ισχυρό δίκτυο ακτιβιστών, τόσο διακρατικών δικτύων όσο και διαγενεακών δικτύων.

Η διεθνής συνεργασία ήταν πάντα μια κρίσιμη πτυχή για την ενίσχυση του φεμινιστικού ακτιβισμού. Οι γυναίκες αποκτούν γνώση των ενεργειών που γίνονται σε άλλες χώρες και που μπορούν να μιμηθούν, καθώς και γνώση και υποστήριξη από ακτιβιστές που εργάζονται σε θέματα φεμινισμού.

Εξίσου σημαντική είναι η διαγενεακή συνεργασία, όπου οι γυναίκες που έχουν μακρά εμπειρία στον ακτιβισμό μοιράζονται τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους με νέους ακτιβιστές και προσφέρουν αμοιβαία υποστήριξη. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να έχει τη μορφή άμεσης συμμετοχής σε δράσεις και με τη μορφή καθοδήγησης.

Να θυμάστε ότι είμαστε όλες και όλοι ίσοι στο φεμινιστικό κίνημα και οι σχέσεις μας πρέπει να βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό. Όλοι έχουμε κάτι να συνεισφέρουμε. Η ποικίλη γνώση και εμπειρία μας είναι εξίσου έγκυρη και σημαντική για το όραμα της δημιουργίας ενός φεμινιστικού μέλλοντος.

Τι είναι ο ακτιβισμός;

Εξ ορισμού, ο ακτιβισμός είναι:

Η πολιτική της ενεργού συμμετοχής ή της συμμετοχής σε μια συγκεκριμένη σφαίρα δραστηριοτήτων. Συγκεκριμένα, η χρήση έντονης εκστρατείας για να επιφέρει πολιτική ή κοινωνική αλλαγή. (OED)

Ουσιαστικά, ακτιβισμός σημαίνει ανάληψη δράσης για την υποστήριξη ή την αντίθεση σε μια αιτία και την **αλλαγή**.

Ο ακτιβισμός μπορεί να είναι τόσο απλός όσο να μιλάτε ενάντια στις ανισότητες ή τις διακρίσεις που βλέπετε στην καθημερινή σας ζωή και να είστε υποστηρικτικός σύμμαχος των ακτιβιστών στη ζωή σας, να εργάζεστε σε μια εθνική ή ακόμη και διεθνή εκστρατεία για την πραγματοποίηση νομοθετικής αλλαγής. Όλες αυτές οι δραστηριότητες, τόσο οι καθημερινές εκφράσεις όσο και οι πολυετείς καμπάνιες, είναι απαραίτητες για να αλλάξει ο κόσμος.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για ακτιβιστές:

- **Μίλα!** Καθημερινά, συναντάμε διακρίσεις γύρω μας, είτε απευθύνονται προς εμάς είτε προς άλλους. Είναι σημαντικό να μην είμαστε σιωπηλοί όταν αντιμετωπίζουμε διακρίσεις. Μιλήστε και επισημάνετε τις διακρίσεις, αλλά θυμηθείτε να είστε πάντα ασφαλείς.

- **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας.** Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας σχετικά με την επιλεγμένη εστία του ακτιβισμού, για να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε την αλλαγή. Σκεφτείτε τους πόρους που έχετε στη διάθεσή σας και πώς μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε καλύτερα. Όσο περισσότερα γνωρίζετε, τόσο πιο εύκολο είναι να κάνετε αλλαγές.
- **Οργανωθείτε για την αλλαγή.** Η αλλαγή του κόσμου είναι σκληρή δουλειά και δεν μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας. Κάθε ένας από εμάς που εργάζεται για την κοινωνική αλλαγή χρειάζεται υποστήριξη. Δημιουργήστε μια ομάδα με γυναίκες και άτομα για τον ακτιβιστικό σκοπό σας ή ενταχθείτε σε μια ομάδα που εργάζεται ήδη για το θέμα. Ζητήστε βοήθεια από τις μεγαλύτερες και εθνικές και διεθνείς οργανώσεις -ομπρέλες που εργάζονται για την κοινωνική αλλαγή..
- **Βρείτε και προσφέρετε υποστήριξη.** Προσφέρετε και ζητήστε υποστήριξη από τους συνομηλίκους σας. Η εξουθένωση είναι συχνό φαινόμενο στον ακτιβισμό, θα χρειαστείτε βοήθεια για να διατηρήσετε το πάθος και την επιθυμία σας.
- **Βάλτε στο επίκεντρο τις περιθωριοποιημένες φωνές.** Η κοινωνία μας είναι ένα πολύχρωμο μωσαϊκό μεμονωμένων ανθρώπων. Ένα αποτελεσματικό κοινωνικό κίνημα συγκεντρώνει τις εμπειρίες των περιθωριοποιημένων ομάδων στην κοινωνία μας. Θυμηθείτε, ο αγώνας για τα δικαιώματα των γυναικών είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τον αγώνα των ίσων δικαιωμάτων για όλους.
- **Να είστε υπομονετικοί και επίμονοι.** Η αλλαγή δεν είναι εύκολη, αλλά θα επέλθει! Θυμηθείτε τα λόγια του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Jr. που μας υπενθύμισε ότι “το τόξο του ηθικού σύμπαντος είναι μακρύ, αλλά στρέφεται προς τη δικαιοσύνη”.
- **Να είστε ασφαλείς.** Οι τολμηρές και δημιουργικές δράσεις είναι σημαντικές για την επίδραση της κοινωνικής αλλαγής, είτε σχεδιάζουν μεγάλες διαμαρτυρίες και συγκεντρώσεις είτε μικρότερες συμβολικές δράσεις. Ωστόσο, είναι σημαντικό να παραμείνετε ασφαλείς.
- Και να θυμάστε: **Μην τα παρατάτε.**

Η καθοδήγηση γυναικών είναι φεμινιστική πράξη

Παραδοσιακά, οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε μέντορες που θα τους ανοίξουν πόρτες και θα υποστηρίξουν την καριέρα τους. Οι γυναίκες πρέπει να καθοδηγούν η μία την άλλη και να προσφέρουν αμοιβαία υποστήριξη. Με την καθοδήγηση άλλων γυναικών, συμμετέχετε στην αλλαγή του κόσμου. Η γυναικοκεντρική και υποστηρικτική καθοδήγηση είναι εγγενώς ένα είδος ακτιβισμού από μόνη της.

Η καλύτερη και πιο αποτελεσματική σχέση μέντορα είναι όταν τους προσεγγίζετε ως αμφίδρομο δρόμο, ως σχέση συνεργασίας παρά ως σχέση δασκάλου-μαθητή. Ο μέντορας θα πρέπει να μοιράζεται τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τους πόρους της, αλλά θα πρέπει επίσης να θέλει να μάθει από τον καθοδηγούμενό της, μοιράζοντας και ανταλλάσσοντας διαπολιτισμικές ή/και διαγενεακές πληροφορίες.

Ένας σημαντικός πόρος για κάθε φεμινίστρια ακτιβίστρια είναι το *Girl's Resist: A Guide to Activism, Leadership and Starting a Revolution* από την KaeLyn Rich (2018). Στο βιβλίο της, η Rich προσφέρει σαφείς και στοχαστικές συμβουλές σε γυναίκες που θέλουν να αλλάξουν τον κόσμο, από την εύρεση του πάθους τους, μέχρι τη δημιουργία ομάδων ακτιβιστών, την οργάνωση εκστρατειών, την ομιλία με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τη φροντίδα του εαυτού σας..

Η KaeLyn Rich δίνει στις ακτιβίστριες ένα πλαίσιο για να επικεντρώσουν τον ακτιβισμό τους και να σχεδιάσουν μια καμπάνια, ένα πλαίσιο που μπορεί να γίνει μόνο του ή με τη βοήθεια ενός μέντορα.

Χρησιμοποιήστε τις τρεις παρακάτω δραστηριότητες για να βοηθήσετε την καθοδηγούμενή σας

1. Προσδιορίστε το όραμα και τους στόχους της,
2. Κατανοήστε τους στόχους, τους συμμάχους της και αυτούς με αντίθετη άποψη,
3. Προσδιορίστε πόρους για τη φεμινιστική της εκστρατεία.

1. Προσδιορίστε το όραμα και τους στόχους σας

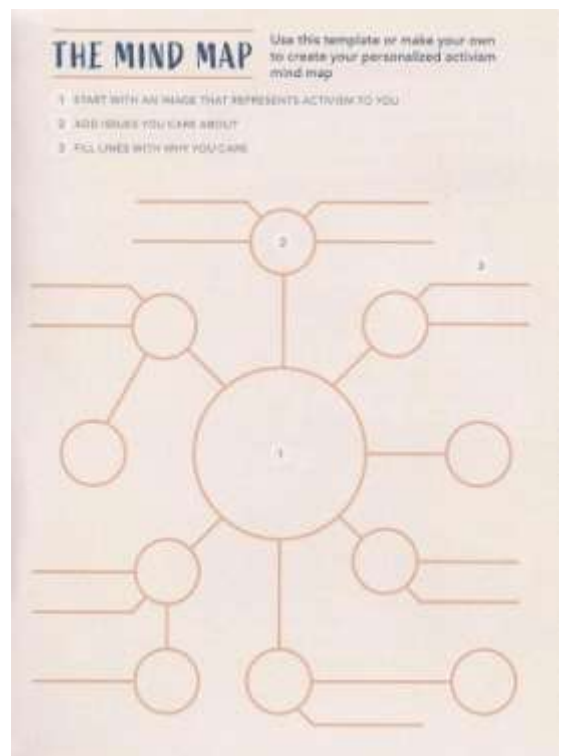
Οδηγήστε την καθοδηγούμενη σας στον καθορισμό του οράματος και των στόχων της.

Προσδιορίστε το όραμά σας

Η KaeLyn Rich μας υπενθυμίζει ότι πριν ξεκινήσουμε να σχεδιάζουμε τις εκστρατείες μας, πρέπει να συγκεντρώσουμε τις σκέψεις μας για να επιλέξουμε το θέμα στο οποίο θέλουμε να εστιάσουμε - πρέπει να ορίσουμε το όραμά μας.

Μια χρήσιμη άσκηση για να φωτίσετε το όραμά σας είναι η δημιουργία ενός **νοητικού χάρτη**, όπου θα χαρτογραφήσουμε τα ζητήματα που μας ενδιαφέρουν, για να εντοπίσουμε με ακρίβεια το ένα θέμα στο οποίο θέλουμε να εστιάσουμε ανά πάσα στιγμή. Ο νοητικός χάρτης είναι ένα οπτικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να οργανώσετε τις σκέψεις σας. Χρησιμοποιήστε το πρότυπο της KaeLyn Rich παρακάτω για να δημιουργήσετε το δικό σας εξατομικευμένο νοητικό χάρτη για ακτιβισμό.

- Στο συννεφάκι εισαγωγής, σχεδιάστε μια εικόνα που αντιπροσωπεύει τον ακτιβισμό για εσάς. Σχεδιάζοντας, ξεκλειδώνετε τη δημιουργική πλευρά του εγκεφάλου σας και ενθαρρύνετε την ελεύθερη ροή ιδεών.
- Στη συνέχεια, στα μικρότερα συννεφάκια, γράψτε ή σχεδιάστε τις αιτίες ή τα ζητήματα που σας ενδιαφέρουν. Προσθέστε περισσότερα συννεφάκια αν χρειαστεί. Μην το σκέφτεστε πολύ, γράψτε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό. Χρησιμοποιήστε πολύχρωμους δείκτες αν θέλετε ή στυλό ή μολύβι, ό,τι σας κάνει να αισθανεστε πιο άνετα.
- Γύρω από κάθε συννεφάκι, γράψτε γιατί σας ενδιαφέρει αυτό το ζήτημα και πώς θα το αλλάζατε αν είχατε απεριόριστους πόρους. Γράψτε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό. Σχεδιάστε μια γραμμή από κάθε λόγο και ιδέα στο θέμα του κουτιού.
- Κοιτάξτε τον χάρτη σας. Ποια συννεφάκια/κουτιά έχουν τις περισσότερες γραμμές γύρω τους; Με τι παθιάζεστε περισσότερο; Επιλέξτε το ως θέμα στο επίκεντρο της καμπάνιας σας. Σχεδιάστε κάτι οπτικό για να το επισημάνετε ως το κέντρο της καμπάνιας σας, σχεδιάστε καρδιές ή αστέρια ή χρησιμοποιήστε ένα highlighter.
- Κοιτάξτε τα άλλα ζητήματα του νοητικού σας χάρτη, αυτά στα οποία δεν πρόκειται να εστιάσετε. Σκεφτείτε έναν μικρό και συγκεκριμένο τρόπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υποστηρίξετε κάποιο από αυτά τα ζητήματα, όπως το να κάνετε μια εισφορά σε σχετικό οργανισμό ή να υπογράψετε ένα petition ή να μοιραστείτε κάτι στο διαδίκτυο.
- Κρατήστε αυτόν τον χάρτη για να σας εμπνεύσει να κάνετε αλλαγές.



Προσδιορίστε τους στόχους σας

Η αλλαγή του κόσμου απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, και χωρίς πλάνο, ο ακτιβισμός δεν είναι βιώσιμος. Για να δημιουργήσετε ένα πλάνο, θα πρέπει να προσδιορίσετε τους στόχους σας.

Θυμηθείτε, ένα όραμα δεν είναι στόχος. Το **όραμα** είναι ο λόγος που κάνετε ακτιβιστική εργασία, μια υπενθύμιση για αυτό για το οποίο αγωνίζεστε. Ένας **στόχος** είναι **μετρήσιμος και συγκεκριμένος**. Οι στόχοι πρέπει να χωριστούν σε βήματα ή φάσεις για να είναι εφικτοί

Τώρα που προσδιορίσατε το όραμά σας μέσω του νοητικού χάρτη, καθοδηγήστε την καθοδηγούμενη σας στον προσδιορισμό των στόχων της.

Προσδιορίστε τον κύριο λόγο

Καταγράψτε το ένα μεγάλο πράγμα που ελπίζετε να επιτύχετε, μια μετρήσιμη, εφικτή και συγκεκριμένη ενέργεια που θέλετε να δείτε να συμβαίνει. Θέλετε να περάσετε μια συγκεκριμένη νομοθεσία ή να συγκεντρώσετε χρήματα για ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα; Αυτός είναι ο σκοπός της καμπάνιας σας.

Προσδιορίστε τους βραχυπρόθεσμους στόχους

Καταγράψτε τους βραχυπρόθεσμους στόχους σας, τους μικρότερους στόχους που πρέπει να ολοκληρώσετε στην πορεία προς τον κύριο στόχο σας. Αυτοί οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι θα μπορούσαν, για παράδειγμα, να περιλαμβάνουν την εκπαίδευση των άλλων σχετικά με το θέμα στο οποίο επικεντρώνεστε, την προσοχή των μέσων ενημέρωσης σχετικά με το θέμα σας, την απόκτηση υποστήριξης από άτομα σε θέσεις εξουσίας.

Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι αφορούν περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνουμε την αλλαγή, ενώ ο κύριος στόχος είναι αυτό που πετυχαίνουμε.

2. Κατανοήστε την ομάδα-στόχο, τους συμμάχους σας και τα άτομα με αντίθετη άποψη με εσάς

Καθοδηγήστε την καθοδηγούμενη σας στον καθορισμό της ομάδας-στόχου της, των συμμάχων και των ατόμων που στέκονται εμπόδιο στον αγώνα.

Προσδιορίστε την ομάδα-στόχο

Τώρα που ξέρετε τι θέλετε να επιτύχετε και πώς θέλετε να τους πετύχετε - τους στόχους σας - πρέπει να καταλάβετε ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να τους πραγματοποιήσετε.

Πρέπει να κατανοήσετε ποιοι είναι οι άνθρωποι και τα ιδρύματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας και ποιος στέκεται εμπόδιο σε αυτούς. Αυτοί είναι οι στόχοι σας. Δευτερεύοντες στόχοι είναι άτομα ή ομάδες που μπορούν να σας συνδέσουν με τα άτομα ή τα ιδρύματα που θέλετε να αλλάξετε.

Καταγράψτε τα διαφορετικά άτομα, ιδρύματα και εταιρείες στα οποία θα πρέπει να απευθυνθείτε για να επιτύχετε τους στόχους σας.

- Αυτά μπορεί να είναι κυβερνητικά ιδρύματα, τοπική κυβέρνηση, κρατική κυβέρνηση, ομοσπονδιακή κυβέρνηση ή διεθνείς οργανισμοί.
- Αυτές μπορεί επίσης να είναι ιδιωτικές εταιρείες, τοπικές επιχειρήσεις, διεθνείς εταιρείες, εταιρείες μέσων ενημέρωσης και μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί.

Προσδιορίστε τους συμμάχους σας και τα άτομα με αντίθετη άποψη με εσάς

Να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να αγωνιστείτε μόνες σας, πρέπει να βρείτε συμμάχους! Οι καλοί σύμμαχοι σας υποστηρίζουν, ελέγχουν τη λογική σας, παρέχουν υποστήριξη και σας ωθούν να σκεφτείτε πιο κριτικά.

Προσδιορίστε ποια μπορεί να είναι η σύμμαχός σας και κάντε μια λίστα με ορισμένους συμμάχους και πιθανούς συμμάχους που μπορεί να πειστούν να συμμετάσχουν μαζί σας:

- Ποια άτομα ήδη συμφωνούν μαζί σας;
- Ποια άτομα κάνουν εργάζονται για το ίδιο θέμα;
- Ποιοι υποστηρικτικοί άνθρωποι και οργανισμοί μπορεί να είναι χρήσιμοι για την καμπάνια σας;

Πρέπει επίσης να προσδιορίσετε αυτούς που θα εργάζονταν για να σταματήσουν αυτό που κάνετε. Για να έχετε μια πραγματική εικόνα για το τι αντιμετωπίζετε, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιοι είναι εναντίον σας.

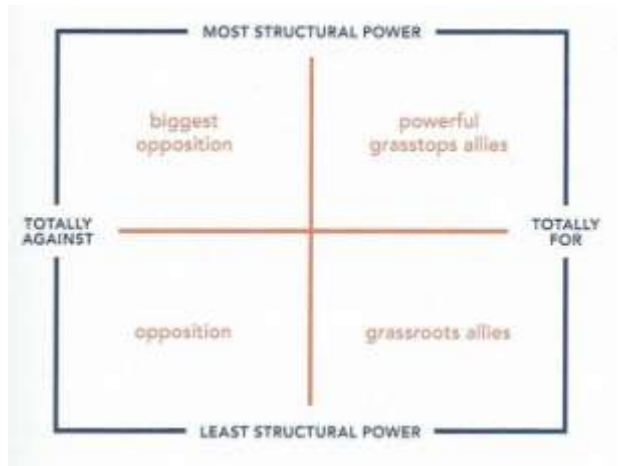
Προσδιορίστε ποιος μπορεί να αντισταθεί στους στόχους σας και κάντε μια λίστα:

- Ποιος νομίζω ότι θα είναι ανοιχτά εχθρικός προς τη θέση μου;
- Ποιος είναι ενεργός σε ακτιβισμό που έρχεται σε αντίθεση με το δικό μου;

Μπείτε στο διαδίκτυο και ερευνήστε τι κάνουν αυτές οι αντίθετες ομάδες ή άτομα, μάθετε τους στόχους τους, καθορίστε τις τακτικές τους, σκεφτείτε πώς να τους αντιμετωπίσετε.

Δημιουργήστε ένα Χάρτη Δύναμης

Τώρα που έχετε καθορίσει τους στόχους, τους συμμάχους και τα άτομα που στέκονται εμπόδιο, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν χάρτη δύναμης που θα χρησιμοποιηθεί ως οπτικό για να χαρτογραφήσει την καμπάνια σας. Αυτός ο χάρτης δύναμης σας βοηθά να καταλάβετε ποιος έχει τη δύναμη να σας δώσει αυτό που θέλετε (στόχοι), ποιος είναι στο πλευρό σας (σύμμαχοι), ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να σας συνδέσει με τους στόχους σας (δευτερεύοντες στόχοι) και ποιος είναι εναντίον σας.



Στο παρακάτω γράφημα, γράψτε τα άτομα και τους οργανισμούς που αναφέρατε, ανάλογα με τη δομική τους ισχύ και αν είναι υπέρ ή κατά της αιτίας σας.

Εικόνα από το βιβλίο *Girls Resist! A Guide to Activism, Leadership, and Starting a Revolution* της Kaelyn Rich (2018)

3. Προσδιορίστε τους πόρους σας

Οδηγήστε την καθοδηγούμενη σας στον προσδιορισμό των πόρων της.

Τώρα που προσδιορίσατε το όραμα και τους στόχους σας και αποκτήσατε μια επισκόπηση και καλύτερη κατανόηση των στόχων, των συμμάχων και της αντιπολίτευσης, ήρθε η ώρα να σκεφτείτε τους πόρους που έχετε στη διάθεσή σας για να βοηθήσετε την εκστρατεία σας.

Αναρωτηθείτε και κάντε μια λίστα:

- Τι πόρους χρειάζομαι για να επιτύχω τους στόχους της καμπάνιας μου;
- Τι πόρους έχω ήδη στη διάθεσή μου;

Οι πόροι μπορεί να είναι υλικοί πόροι, όπως ένας υπολογιστής, είδη γραφείου ή μια εφαρμογή τηλεφώνου, ή άτομα όπως φίλοι που θα προσφέρουν εθελοντικά, ένας μέντορας ή η οικογένειά σας. Οι πόροι μπορεί να είναι λογαριασμοί κοινωνικών μέσων όπου μπορείτε να δημοσιεύσετε, ένας χώρος συσκέψεων στον οποίο έχετε πρόσβαση και πόροι μπορεί να είναι χρήματα.

- Ανατρέξτε στη λίστα των βραχυπρόθεσμων στόχων που έχετε θέσει και προσδιορίστε ποιοι πόροι θα χρειαστούν για την επίτευξη αυτών των στόχων. Γράψ'τα σε ένα χαρτί.
- Ανατρέξτε στη λίστα των στόχων, των συμμάχων και των εμποδίων που έχετε κάνει και προσδιορίστε ποιοι πόροι θα χρειαστούν για να τους επιτύχετε. Γράψ'τα σε ένα χαρτί.
- Έχετε ήδη αυτούς τους πόρους; Εάν όχι, πώς μπορείτε να αποκτήσετε αυτούς τους πόρους και ποιος μπορεί να σας βοηθήσει.

Η σαφής επισκόπηση των διαθέσιμων και απαραίτητων πόρων είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός σχεδίου καμπάνιας για την επίτευξη των στόχων και του οράματός σας.

Μιλήστε ανοικτά! Οργανωθείτε! Αλλάξτε τον κόσμο!



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

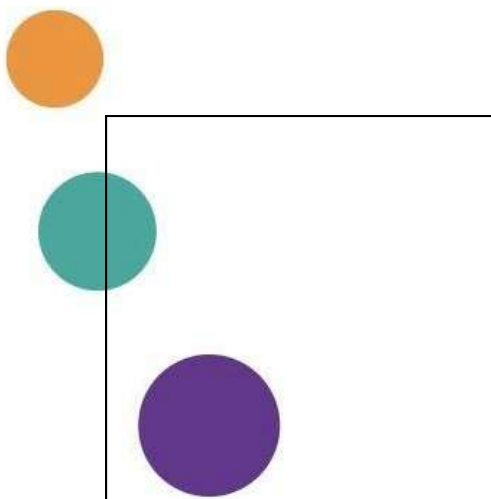
New Opportunities for Women



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

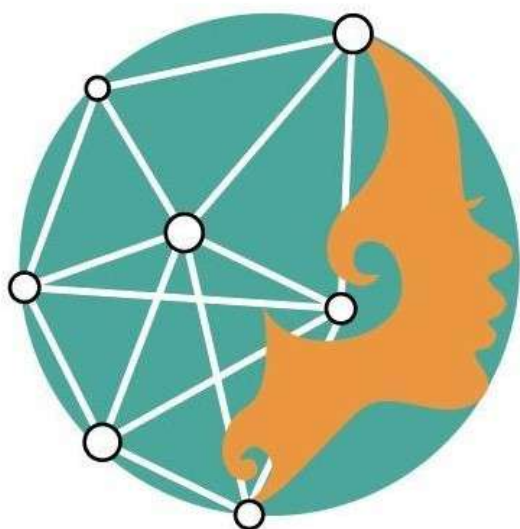
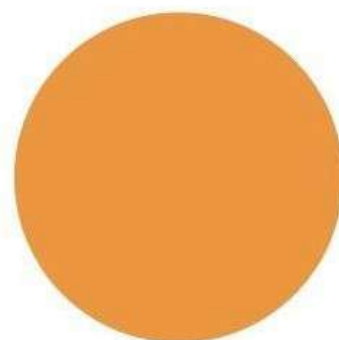
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω πηγές

Χάρτα καθοδήγησης για την μέντορα
και για την καθοδηγούμενη - Ένα
αποτελεσματικό εργαλείο για
καλύτερη συμμετοχή και των δύο
(ITG)



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του Προγράμματος Κύκλου Καθοδήγησης NOW, ο οργανισμός ITG παρήγαγε αυτόν τον επιπλέον πόρο “Χάρτα καθοδήγησης για την μέντορα και για την καθοδηγούμενη - Ένα αποτελεσματικό εργαλείο για καλύτερη συμμετοχή και των δύο” που στοχεύει να:

Καθορίσει αμοιβαίες δεσμεύσεις μεταξύ της καθοδηγούμενης και της μέντορα, σε πολύ απλές και πολύ σαφείς βάσεις.

Αυτό το εργαλείο συνοψίζει όλες τις αρχές που διέπουν τα καθήκοντα και τις δεσμεύσεις και των δύο μερών.

Χάρτα καθοδήγησης για την μέντορα και για την καθοδηγούμενη - Ένα αποτελεσματικό εργαλείο για καλύτερη συμμετοχή και των δύο

Η αποστολή του Ιδρύματος Πρωτοβουλίας Γυναικών (WIF)¹ είναι να προωθήσει τις γυναίκες στις επιχειρήσεις και την οικονομία γενικότερα. Το WIF στοχεύει να αναδείξει τις γυναίκες σε όλα τα επίπεδα της εταιρείας και να σπάσει το γυάλινο ταβάνι που αντιμετωπίζουν, στην αμοιβή ή την καριέρα τους.

Το Ίδρυμα Πρωτοβουλίας Γυναικών είναι ένας διεθνής οργανισμός με παρουσία σε Γαλλία, Ευρώπη, Ην. Πολιτείες, Καναδά και Σιγκαπούρη.

Το 2010, η Martine Liautaud ίδρυσε το **Women Business Mentoring Initiative**, με μια ομάδα αποφοίτων του Stanford όπως και η ίδια.

Το WBMI είναι ένα εθελοντικό πρόγραμμα υποστήριξης για γυναίκες επιχειρηματίες για περισσότερα από τρία χρόνια. Έχει στηρίξει περισσότερες από 100 ηγέτες επιχειρήσεων σε 5 χρόνια. **Με βάση αυτή την επιτυχία, η Martine Liautaud ξεκίνησε ένα νέο έργο (Women Initiative Foundation - WIF) στις αρχές του 2016 με την υποστήριξη της ENGIE, της BNP Paribas, της Liautaud & Cie και άλλων δωρητών**

"Το γυάλινο ταβάνι ακόμα υπάρχει"

"Η αποστολή του WIF είναι πρωτίστως η θέση των γυναικών στις εταιρείες. Είναι λοιπόν ζήτημα προσέλκυσης όλων των ταλέντων, το οποίο είναι δίκαιο και απαραίτητο, αλλά και η εργασία για την οικονομική επιτυχία των εταιρειών. Η ποικιλομορφία είναι αναγκαία στο σημερινό κόσμο και είναι δουλειά όλων μας να μας βοηθήσουμε για να σπάσουμε το γυάλινο ταβάνι για πάντα."

MARTINE LIAUTAUD

Ιδρύτρια και Πρόεδρος του WIF

Το WIF προσφέρει στις γυναίκες επιχειρηματίες μια μέντορα της οποίας η εξειδίκευση ανταποκρίνεται στα θέματα ανάπτυξής τους στη Γαλλία, την Ευρώπη, τις Ην. Πολιτείες και τη Σιγκαπούρη.

Η αποστολή του ιδρύματος είναι να συμβάλει στην επιτυχία των γυναικών επιχειρηματιών και των γυναικών σε ομάδες. Το mentoring είναι το νούμερο ένα εργαλείο του WIF για αυτές τις δύο κατηγορίες:

¹ <https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/>

1. **Πρωτίστως, η καθοδήγηση γυναικών επιχειρηματιών:** προσφέρει στις δημιουργούς επιχειρήσεων με περισσότερα από 3 χρόνια δραστηριότητας την ευκαιρία μιας προνομιακής σχέσης με έναν ή μία μέντορα, άνδρα ή γυναίκα, με εμπειρία που φέρνει τις ικανότητές τους και το στρατηγικό τους όραμα να τους συνοδεύει στην ανάπτυξή τους.
2. **Οι μέντορές μας** είναι αξιόλογοι άνδρες και γυναίκες και ειδικοί στον τομέα τους. Κάθε σχέση καθοδήγησης είναι προσαρμοσμένη στις συγκεκριμένες ανάγκες και στόχους της επιχειρηματίας. Οι καθοδηγούμενες μας επωφελούνται από τη δωρεάν υποστήριξη ενός/μίας μέντορα για 1 έτος και υποστηρίζονται από το Ίδρυμα WIF. Οι περισσότεροι μέντορες στη Γαλλία είναι απόφοιτοι του πανεπιστημίου Στάνφορντ και γνωρίζουν τόσο την ευρωπαϊκή όσο και την αμερικανική κουλτούρα.

Η Χάρτα των Μεντόρων

- Όλοι οι μέντορες, άνδρες και γυναίκες, είναι εθελοντές και ενεργούν **μοιράζοντας την ίδια φιλοσοφία και κοινότητα αξιών:** να συνοδεύουν τις γυναίκες με ένα επιχειρηματικό σχέδιο με πραγματική επιχειρηματική διάσταση, να είναι ανοικτοί και να σέβονται «τον κόσμο», να προσφέρουν στην κοινωνία δημιουργώντας αξία και απασχόληση.
- Οι μέντορες **φέρνουν την εμπειρία τους και την πιο εγκάρσια οπτική τους γωνία** στο εν λόγω έργο: πρέπει να **ενεργούν αντικειμενικά.**
- Για την κάλυψη των αναγκών των καθοδηγούμενων, οι μέντορες **παρέχουν συμβουλές** στους αντίστοιχους τομείς αρμοδιότητάς τους, πρόσβαση στα δίκτυά τους, ανταλλαγή εμπειριών, ψυχολογική και τεχνική προετοιμασία για τα κύρια στάδια δημιουργίας επιχείρησης κ.λπ.
- Οι μέντορες μπορούν, εάν είναι απαραίτητο, **να ζητήσουν την εμπειρογνωμοσύνη κάποιου/ας από τους/τις μέντορες που συνεργάζονται με το WIF.**
- Οι μέντορες **δεσμεύονται να παρέχουν το χρόνο και την ενέργεια** που είναι απαραίτητες για αυτό το έργο, με την επιθυμία να μεταδώσουν και να συνοδεύσουν τους δημιουργούς.
- Οι μέντορες σέβονται το **απόλυτο απόρρητο** στα έργα των καθοδηγούμενων.

Η Χάρτα των Καθοδηγούμενων

- Οι καθοδηγούμενες **επωφελούνται από τακτικές και εξατομικευμένες συνεντεύξεις** με τον/την Μέντορά τους σε διάστημα 6 έως 12 μηνών.
- Οι καθοδηγούμενες αναλαμβάνουν **να προσδιορίσουν με ακρίβεια τις ανάγκες τους** από τις πρώτες συνεντεύξεις.
- Οι καθοδηγούμενες πρέπει να επενδύσουν με **κανονικότητα, σοβαρότητα και εμπιστοσύνη** στη σχέση με τον/την Μέντορά τους **μη διστάζοντας να μοιραστούν τις αμφιβολίες και τις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια.**
- Οι καθοδηγούμενες πρέπει να είναι προετοιμασμένες να **ακούσουν και να αποδεχθούν εποικοδομητικά τυχόν σχόλια ή προτάσεις** που γίνονται από τον/την μέντορά τους
- Οι καθοδηγούμενες πρέπει να **σέβονται την αξία της επένδυσης του/της μέντορα**, ενημερώνοντάς τους για τις συνέπειες / αποτελέσματα στο τέλος της περιόδου καθοδήγησης.

Κύρια πλεονεκτήματα του εργαλείου αυτού

Αυτό το εργαλείο σχεδιάστηκε από ιδιωτική πρωτοβουλία, αλλά ο οργανισμός ITG-France πιστεύει ότι είναι πολύ γενικευμένο και μπορεί να χρησιμεύσει ως πρόσθετος πόρος για το έργο NOW, για τον καθορισμό αμοιβαίων δεσμεύσεων μεταξύ της Καθοδηγούμενης και της Μέντορα, σε πολύ απλές και πολύ σαφείς βάσεις. Αυτό το εργαλείο συνοψίζει όλες τις αρχές που διέπουν τα καθήκοντα και τις δεσμεύσεις και των δύο μερών.

Σύνδεσμοι με χρήσιμους πόρους για την αξιολόγηση των επιχειρηματικών ικανοτήτων

<https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/>



(Πηγή: <https://women-initiative-foundation.com/fr/accueil/#>)



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



Future In
Perspective



**Center for Social
Innovation**

NOW

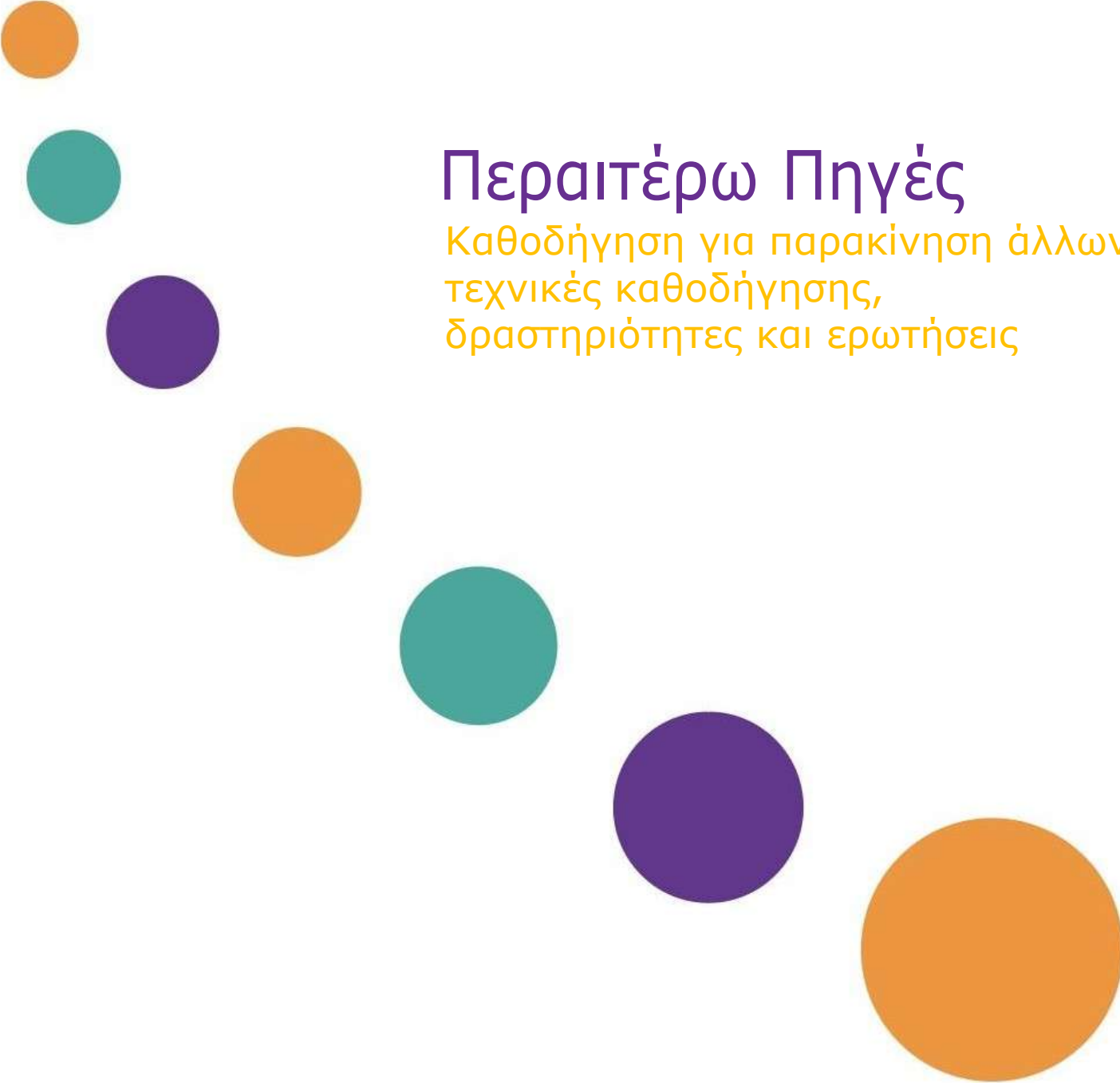
New Opportunities for Women



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

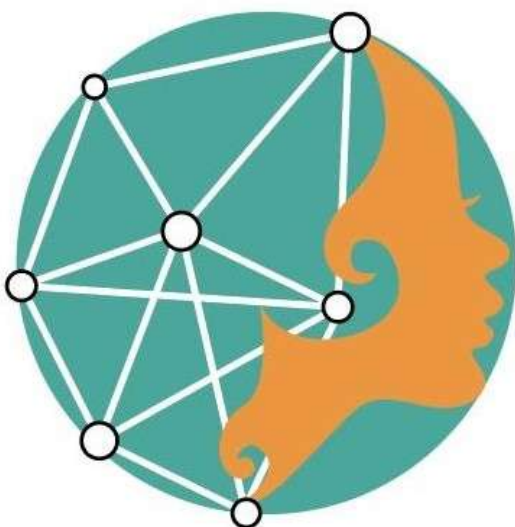
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω Πηγές

Καθοδήγηση για παρακίνηση άλλων –
τεχνικές καθοδήγησης,
δραστηριότητες και ερωτήσεις



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του προγράμματος «NOW Mentoring Cycle Programme», η «EGS» έχει αναπτύξει αυτό τον οδηγό ως περαιτέρω πηγή. Η «Καθοδήγηση για παρακίνηση άλλων είναι μέρος της εργαλειοθήκης και στοχεύει:

- ☑ Να βοηθήσει τους μέντορες να αποκτήσουν σχετικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την καθοδήγηση για την παρακίνηση άλλων
- ☑ Να προσφέρει μια πρακτική και αποτελεσματική στρατηγική που θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις συνεδρίες. Μια τέτοια στρατηγική μπορεί να αποτελείται από:

#1 Εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων

#2 Ειδικές δραστηριότητες καθοδήγησης και ερωτήσεις για την ενίσχυση των κινήτρων και τον καθορισμό των στόχων των όσων καθοδηγούνται

Καθοδήγηση για παρακίνηση άλλων

Συχνά, ως μέντορες, το βασικό ζήτημα είναι να υποστηρίξουμε τους άλλους με σκοπό να αυξήσουμε ή να διατηρήσουμε τα κίνητρά τους για την επίτευξη των στόχων τους. Ωστόσο, όπως θα δείτε παρακάτω, το κίνητρο είναι μια διαδικασία που έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

Τι είναι το «Κίνητρο»;

Το κίνητρο εξαρτάται αρκετά από τις ανθρώπινες επιθυμίες. Ο πιο απλός ορισμός των «κινήτρων» κατά τον Baumeister, 2016 – είναι η θέληση της αλλαγής στη συμπεριφορά, στις σκέψεις, τα συναισθήματα, στην αυτο-αντίληψη, το περιβάλλον και τις σχέσεις.

Είναι μια εσωτερική διαδικασία. Μπορούμε να σκεφτούμε το κίνητρο ως ανάγκη. Είναι μια κατάσταση μέσα μας που επιθυμεί μια αλλαγή, είτε στον εαυτό μας είτε στο περιβάλλον. Το κίνητρο παρέχει στο άτομο την ώθηση που χρειάζεται για να κάνει τις αλλαγές που επιδιώκει. Το κίνητρο επηρεάζεται από ένα αίσθημα ικανοποίησης - όσο πιο ικανοποιημένοι είμαστε τόσο περισσότερο θα έχουμε κίνητρο. Το κοινωνικό μας περιβάλλον έχει αντίκτυπο στα εξωτερικά κίνητρα. Οι άνθρωποι παρακινούνται επίσης από στόχους και αξίες.

Ακολουθούν 3 παραδείγματα κινήτρων:

Εξωτερικές ανταμοιβές:	Εσωτερικές ανταμοιβές:	Addiction - External and internal rewards which are unhealthy and toxic
• Λεφτά • Βραβεία • Αναγνώριση • Ωφέλη	• Χαρά • Ανακούφιση • Ικανοποίηση • Ασφάλεια	• Ντροπή • Ενοχή • Παραίτηση • Άγχος

Κύκλος Κινήτρων

Το κίνητρο είναι μια διαδικασία, όπου μαζί με τις προθέσεις μας ποικίλλουν με την πάροδο του χρόνου, αυξάνονται και αλλάζουν, όπως οι καταστάσεις και οι συνθήκες που ζούμε. Η επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τα κίνητρα ποικίλλουν με την πάροδο του χρόνου είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν πρόκειται για τον καθορισμό στόχων.

Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι λειτουργούν καλύτερα για μη ενδιαφέρουσες δραστηριότητες καθώς παρέχουν συχνότερα ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο, γεγονός που ενισχύει περαιτέρω την προσπάθεια του να επιμείνουμε (Reeve, 2015). Το κίνητρο για την εκτέλεση συνηθισμένων ή βαρετών δραστηριοτήτων μπορεί να βελτιωθεί, αποσαφηνίζοντας τους στόχους και τον τρόπο εκτέλεσης μιας δραστηριότητας.

Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μπορεί μερικές φορές να λειτουργούν καλύτερα, δεδομένου ότι συχνά παρέχουν μεγαλύτερη ευελιξία και μεγαλύτερη αυτονομία (με δυνατότητα επιλογής).

Αν θέλουμε να είναι επιτυχές το κίνητρο το δικό μας ή των άλλων, θα πρέπει να συνδυάζεται και με εξωτερικά κίνητρα. Τέλος, εάν θέλουμε να διατηρήσουμε το κίνητρο με την πάροδο του χρόνου, ίσως χρειαστεί να δημιουργήσουμε υπενθυμίσεις και να κάνουμε επαναλήψεις μέχρι να επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος.



Ρόλος Περιέργειας

Η περιέργεια έχει συνδεθεί θετικά με τα εγγενή κίνητρα και θεωρείται από κάποιους ζωτικός ψυχολογικός μηχανισμός για την επίτευξη των στόχων. Η περιέργεια έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη για την υγεία και την κοινωνία (2009), σύμφωνα και με τον πίνακα που σχεδίασε ο Kashdan, έπειτα από την μελέτη που έκανε επί του θέματος.

Αξιολογήστε τις παρακάτω δηλώσεις για το πώς περιγράφουν το πώς αισθάνεστε γενικά:

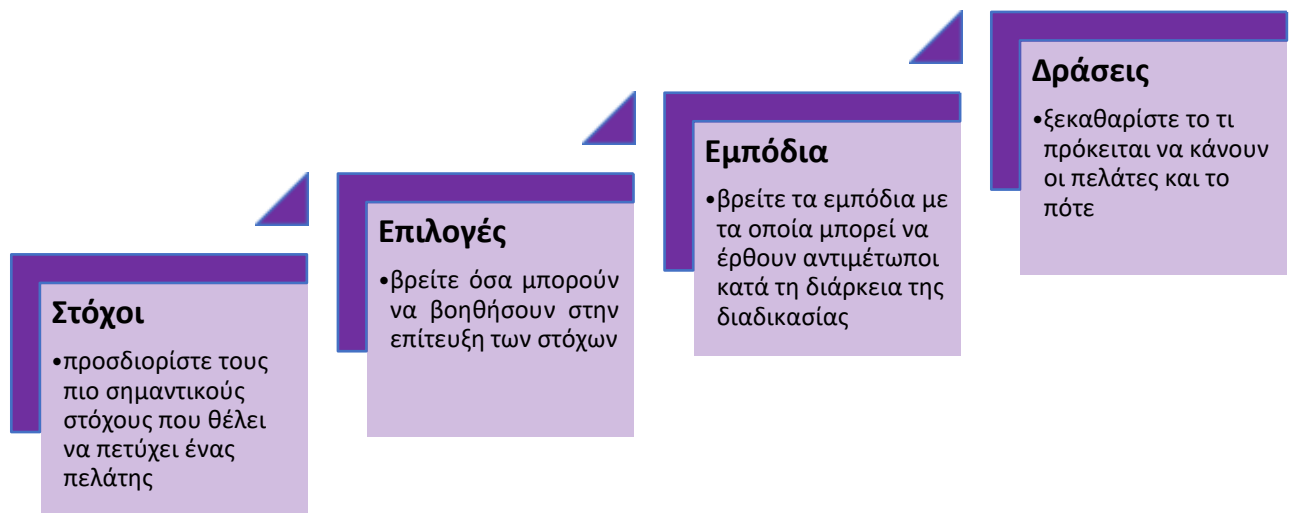
Δηλώσεις	Απόλυτα σαν εμένα	Περίπου σαν εμένα	Ουδέτερο	Περίπου όχι σαν εμένα	Απολύτως όχι σαν εμένα
1. Αναζητώ όσες περισσότερες πληροφορίες μπορώ σε μια νέα κατάσταση.	1	2	3	4	5
2. Είμαι ο τύπος ανθρώπου που απολαμβάνει πραγματικά την αβεβαιότητα της καθημερινής ζωής.	1	2	3	4	5
3. Είμαι στα καλύτερά μου όταν κάνω κάτι δύσκολο και περίπλοκο.	1	2	3	4	5
4. Όπου και να πηγαίνω, δοκιμάζω νέα πράγματα και εμπειρίες.	1	2	3	4	5
5. Θεωρώ τις προκλητικές/δύσκολες καταστάσεις ως ευκαιρία ανάπτυξης και μάθησης.	1	2	3	4	5
6. Μου αρέσει να κάνω πράγματα που είναι λίγο τρομακτικά.	1	2	3	4	5
7. Πάντα δοκιμάζω πράγματα που προκαλούν τον τρόπο σκέψης μου για τον εαυτό μου και τον κόσμο.	1	2	3	4	5
8. Προτιμώ δουλειές που είναι απρόβλεπτες.	1	2	3	4	5
9. Βρίσκω συχνά αφορμές για να αμφισβητήσω τον εαυτό μου και να εξελιχθώ ως άνθρωπος.	1	2	3	4	5
10. Είμαι το είδος του ατόμου που εμπυχνώνει άγνωστους ανθρώπους και θαυμάζει γεγονότα και μέρη.	1	2	3	4	5
Σημειώσεις / Παρατηρήσεις					
Περαιτέρω ανατροφοδότηση					

Δραστηριότητες Παρακίνησης

Ο καθορισμός του στόχου

Ο καθορισμός των στόχων συχνά γίνεται καλύτερα μέσω της καθοδήγησης. Ένα μοντέλο καθορισμού στόχων είναι το μοντέλο καθοδήγησης «Auerbach GOOD» (2015). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνεδρίες καθοδήγησης για τον καθορισμό στόχων, τη διερεύνηση και τον προγραμματισμό της δραστηριότητας.

Μοντέλο Καθοδήγησης «Auerbach GOOD»:



Παρέχονται κάποιες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε, ενώ εξασκείτε την ενσυναίσθηση, την ενεργό ακρόαση και παρέχετε υποστήριξη. Δείτε στην επόμενη σελίδα.

Ερωτήσεις για τον καθορισμό στόχων:

Φάση στόχου:

- ☒ Ποιος είναι ο στόχος στον οποίο θέλετε να εστιάσετε;
- ☒ Όταν πετύχετε αυτόν τον στόχο, πώς θεωρείτε ότι θα είστε;
- ☒ Τι κάνει αυτό το στόχο σημαντικό για εσάς;
- ☒ Πώς συνδέεται αυτός ο στόχος με το όραμά σας;
- ☒ Τι είδους αλλαγή θα έκανε τη ζωή σας ακόμα καλύτερη;

Φάση επιλογών:

- ☒ Με ποιον τρόπο μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος σας;
- ☒ Μιλήστε μου για το αν έχετε πετύχει κάτι παρόμοιο;
- ☒ Με ποιους τρόπους έχετε δει άλλους να πετυχαίνουν τον στόχο σας;
- ☒ Τι μπορείτε να κάνετε για να επιτύχετε τον στόχο σας;
- ☒ Εάν επιλέξετε να μην προβείτε σε ορισμένες ενέργειες, ποιος θα είναι ο αντίκτυπος;

Φάση εμποδίων:

- ☒ Τι θα μπορούσε να εμποδίσει την επίτευξη του στόχου σας;
- ☒ Ποιες εξωτερικές προκλήσεις μπορεί να σας επηρεάσουν;
- ☒ Ποιες εσωτερικές προκλήσεις ενδέχεται να παρεμποδίσουν;
- ☒ Από ποιον μπορείτε να λάβετε υποστήριξη;

Φάση Δράσεων:

- ☒ Ποιες στρατηγικές είστε διατεθειμένοι να εφαρμόσετε για να επιτύχετε τον στόχο σας;
- ☒ Τι θα κάνετε συγκεκριμένα και πότε;
- ☒ Πώς θα καταλάβετε ότι σημειώνετε πρόοδο;
- ☒ Ποια είναι η πιο άμεση ενέργεια που μπορείτε να κάνετε και πότε;
- ☒ Πόσος χρόνος θα χρειαστεί και πότε θα το ολοκληρώσετε;

Πίνακας Κινήτρων

Η δημιουργία ενός πίνακα κινήτρων που περιλαμβάνει όλους τους στόχους, τις φιλοδοξίες και τα όνειρά σας μπορεί επίσης να είναι μια αποτελεσματική μορφή παρακίνησης.

Μερικοί το ονομάζουν «πίνακας οπτικών ονείρων», που ουσιαστικά αποτελεί ένα οπτικό κίνητρο (μέσα από εικόνες, φωτογραφίες, σημειώσεις) που μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τον ενθουσιασμό που χρειάζεστε και να σας δώσει την ώθηση που πρέπει. Θα πρέπει να τοποθετηθεί κάπου όπου μπορείτε να το βλέπετε κάθε μέρα, για να μην είναι εκτός ορατότητας.

Άλλα οπτικά βοηθήματα, όπως ζωγραφιές, και βίντεο, μπορεί να συμβάλουν σε αυτό που θέλετε να επιτύχετε, καθώς είναι όλα πολύ σημαντικά εργαλεία για να ευθυγραμμίσετε το υποσυνείδητο στο μυαλό σας με τη συνειδητή επιθυμία σας.

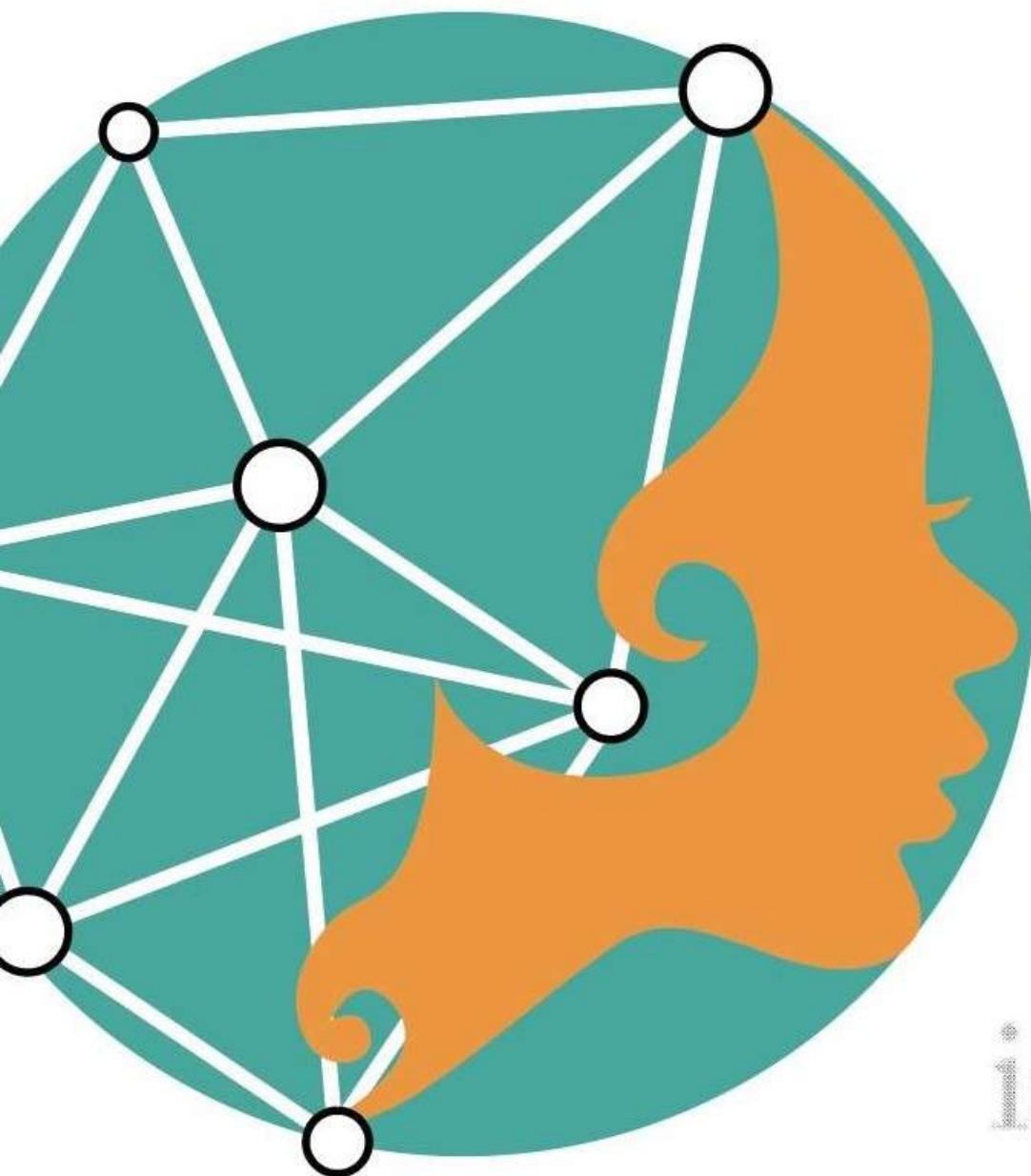


https://unsplash.com/photos/82TpEld0_e4?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink

Ερωτήσεις παρακίνησης

Οι ερωτήσεις ενδυνάμωσης είναι βασικά ερωτήσεις παρακίνησης. Είναι πάντα ανοιχτού τύπου και συχνά προκαλούν και τροφοδοτούν τη σκέψη. Είναι ένα πολύ γνωστό εργαλείο καθοδήγησης και είναι αρκετά αποτελεσματικό ως τεχνική παρακίνησης.

- ☒ Τι αξία έχει για εσάς αυτός ο στόχος;
- ☒ Πώς θα γιορτάσετε την επιτυχία σας;
- ☒ Πώς θα συμβάλει ο στόχος αυτός στον κόσμο;
- ☒ Τι θα αποδείξετε με αυτόν τον στόχο;
- ☒ Τι σας κάνει να συνεχίζετε;
- ☒ Τι πραγματικά σας ενθουσιάζει σε αυτό;
- ☒ Ο στόχος σας σχετίζεται με τα όνειρά σας;
- ☒ Αν είχατε όλο το χρόνο, την ενέργεια και τα χρήματα για να πετύχετε τους στόχους σας, τι θα κάνατε;
- ☒ Γιατί είναι σημαντικός ο στόχος για εσάς;
- ☒ Τι θέλετε να ζήσετε ως εμπειρία;



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

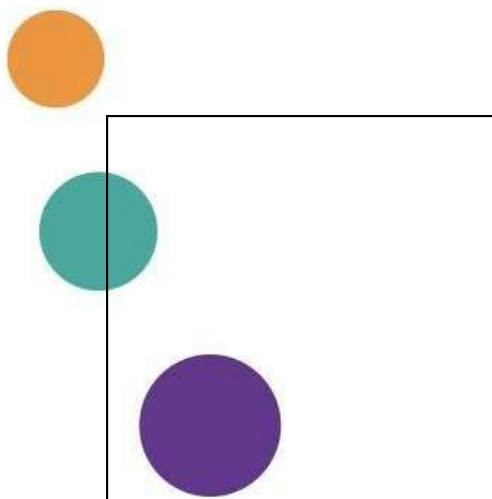
New Opportunities for Women



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

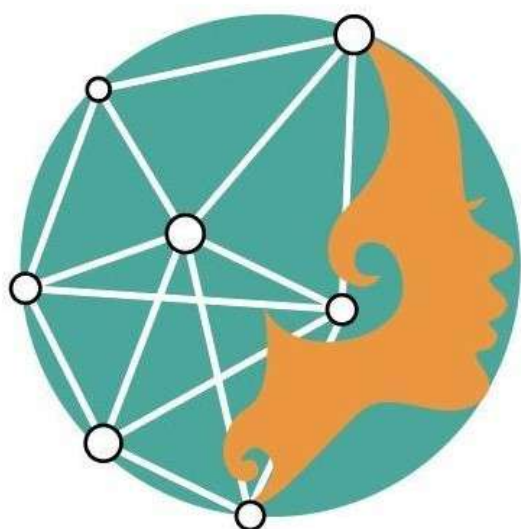
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω Πηγές

Καθοδήγηση για τον τομέα της
επιχειρηματικότητας - εργαλείο
αξιολόγησης ικανοτήτων και τεχνικές
καθοδήγησης



NOW
New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του Προγράμματος «NOW Mentoring Cycle Programme», το Mindshift παρήγαγε τον επιπλέον πόρο «Καθοδήγηση για τον τομέα της επιχειρηματικότητας - εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων και τεχνικές καθοδήγησης», ο οποίος στοχεύει:

Βοηθήστε τους μέντορες του προγράμματος NOW ως προς την απόκτηση σχετικών γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με την καθοδήγηση για την ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας

προσφέρουν μια σειρά πρακτικών και αποτελεσματικών στρατηγικών για ενσωμάτωση στις συνεδρίες καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένων:

#1 Εργαλείο αξιολόγησης επιχειρηματικών ικανοτήτων

#2 Ειδικές τεχνικές καθοδήγησης για την ενίσχυση των ικανοτήτων του εκπαιδευόμενου για μια επιτυχημένη επιχειρηματική πορεία

Εργαλείο αξιολόγησης επιχειρηματικών ικανοτήτων

Η επιχειρηματικότητα μπορεί να περιγραφεί ως το σύνολο συνδυασμένων ικανοτήτων και συμπεριφορών που οδηγεί ένα άτομο να αναγνωρίσει μια ευκαιρία δημιουργίας αξίας. Η επιχειρηματικότητα και η καθοδήγηση έχουν ένα ευθυγραμμισμένο σύνολο ικανοτήτων και συμπεριφορών. Αυτό σημαίνει ότι οι ικανότητες που καθορίζουν έναν καλό μέντορα είναι αυτές που αναμένονται από κάθε επιχειρηματική νοοτροπία.



Η καθοδήγηση παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη μιας ατομικής επιχειρηματικής νοοτροπίας. Μια επιχειρηματική νοοτροπία μπορεί να περιγραφεί ως ένα σύνολο απόψεων, γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που οδηγεί την επιχειρηματική συμπεριφορά, δηλαδή την ικανότητα να αναλάβει την ιδιοκτησία και να είναι αυτοκατευθυνόμενος, επινοητικός, δημιουργικός κλπ.

Η επιχειρηματική μάθηση δεν είναι μόνο θεμελιώδης για την αυτοαπασχόληση ή τη δημιουργία επιχειρήσεων, είναι απαραίτητη και για την προσωπική ανάπτυξη. Η επιχειρηματική μάθηση, η οποία νοείται ως η απόκτηση και ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων, για την ανάπτυξη μιας επιχειρηματικής δραστηριότητας ή μιας επιχείρησης, είναι απαραίτητη για την καθοδήγηση.

Η καθοδήγηση για μια νοοτροπία επιχειρηματικότητας δεν παρέχει απαντήσεις αλλά υποστηρίζει τον καθοδηγούμενο να εντοπίσει τις σωστές ερωτήσεις. Παρακάτω, παρουσιάζουμε ένα σύνολο πόρων και εργαλείων που θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τις επιχειρηματικές ικανότητες του εκπαιδευόμενου σας, βοηθώντας σας να καθορίσετε τι είδους συμβουλευτική υποστήριξη χρειάζονται.

EntreComp: Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ικανοτήτων Επιχειρηματικότητας

Το «EntreComp» είναι ένα πλαίσιο αναφοράς που εξηγεί τι σημαίνει επιχειρηματική νοοτροπία. Προσφέρει μια ολοκληρωμένη περιγραφή των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων που χρειάζονται οι άνθρωποι για να είναι επιχειρηματίες και να δημιουργήσουν μια οικονομική, πολιτιστική ή κοινωνική αξία για τους άλλους.

Το «EntreComp» είναι ένα πλαίσιο **15 ικανοτήτων επιχειρηματικότητας**, δομημένο σε τρεις τομείς ικανότητας - Ιδέες & Ευκαιρίες, Πόροι, Δράσεις - και αναλύεται περαιτέρω σε θέματα που περιγράφουν τι σημαίνει στην πράξη η συγκεκριμένη ικανότητα. Αυτά καθορίζονται σαφώς μέσω μαθησιακών αποτελεσμάτων - τι γνωρίζει, καταλαβαίνει και μπορεί να κάνει ένας μαθητής. Τα μαθησιακά αποτελέσματα χαρτογραφούνται σε οκτώ διαφορετικά επίπεδα εξέλιξης, από αρχάριους έως ειδικούς.

Για πρόσβαση σε πλήρη περιγραφή και σύντομη παρουσίαση αυτού του πλαισίου ικανοτήτων κάντε κλικ στον ακόλουθο σύνδεσμο: [Κατανόηση του EntreComp¹](#)

ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	ΠΗΓΕΣ	ΔΡΑΣΗ
1. Ευκαιρίες 2. Δημιουργικότητα 3. Όραμα 4. Αξιολόγηση ιδεών 5. Ηθική και βιώσιμη σκέψη	6. Αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα 7. Κίνητρο και επιμονή 8. Κινητοποίηση πόρων 9. Κινητοποίηση άλλων	10. Αναλαμβάνοντας την πρωτοβουλία 11. Προγραμματισμός και διαχείριση 12. Αντιμετώπιση αβεβαιότητας, ασάφειας και κινδύνου 13. Συνεργασία με άλλους 14. Μάθηση μέσω εμπειρίας

Το «EntreComp» είναι ένα δωρεάν, ευέλικτο πλαίσιο αναφοράς που μπορεί να προσαρμοστεί για να υποστηρίξει την ανάπτυξη και την κατανόηση της επιχειρηματικής ικανότητας σε κάθε περιβάλλον. Για το λόγο αυτό, είναι ένας πόρος που πρέπει να έχετε στην εργαλειοθήκη σας!

Το «[EntreComp](#)» into Action - Εμπνευστείτε, πραγματοποιήστε το: [Οδηγός χρήστη για το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ικανοτήτων Επιχειρηματικότητας \[2\]](#) είναι ένα άλλο εργαλείο αναφοράς που πρέπει να εξερευνήσετε. Αυτός ο οδηγός συγκεντρώνει ιδέες, πόρους και εργαλεία για το πώς μπορείτε να εξερευνήσετε και να αναπτύξετε τις επιχειρηματικές ικανότητες του εκπαιδευόμενου. Παρακάτω, σας παρέχουμε ένα παράδειγμα δοκιμαστικής αξιολόγησης ικανοτήτων επιχειρηματικότητας που αναπτύχθηκε από το πλαίσιο «EntreCom».

¹ Κατανόηση του EntreComp: https://iefp.eapn.pt/docs/AE1_Quadro_Europeu_competencias_digitais.pdf

Εργαλείο αξιολόγησης ικανοτήτων επιχειρηματικότητας

Αυτό το εργαλείο σχεδιάστηκε από την «Mindshift», με βάση τους τρεις τομείς που ορίζονται από το «EntreComp» και στοχεύει στην ανάπτυξη των βασικών ικανοτήτων επιχειρηματικότητας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μεμονωμένα, όπως μια αυτοαξιολόγηση, ή κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας καθοδήγησης. Το αποτέλεσμα επιτρέπει στον μέντορα να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης στους τομείς που πρέπει να βελτιωθούν και να αναπτυχθούν περαιτέρω, καθώς και σε επακόλουθες αξιολογήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την παρακολούθηση της προόδου.

Οδηγίες:

1. Πρώτα, βαθμολογήστε την ικανότητά σας σε κλίμακα **1 (χρειάζεται βελτίωση)** έως **4 (ιδιαίτερα ικανός)** σε καθένα από τους τρεις ακόλουθους τομείς ικανότητας.
2. Δεύτερον, υποδείξτε με τη σήμανση **N (Ναι)** ή **O (Όχι)** εάν είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να αναπτύξετε τις δεξιότητες/τομείς στους οποίους δηλώνετε ότι χρειάζεστε βελτίωση.

ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	1	2	3	4	N	O
1. Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου για να βρω τις ανάγκες και τα προβλήματα που πρέπει να καλυφθούν/λυθούν	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Εξερευνώ και πειραματίζομαι σε καινοτόμες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση διαφορετικών καταστάσεων	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Έχω την τάση να οραματίζομαι μελλοντικά σενάρια για να καθοδηγή τα σχέδια και τους στόχους μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Μπορώ να αναγνωρίσω τις δυνατότητες που έχει μια ιδέα	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Κατανόω ότι οι επιλογές και οι συμπεριφορές μου έχουν αντίκτυπο τόσο στους ανθρώπους όσο και στον πλανήτη	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ΠΟΡΟΙ	1	2	3	4	N	O
6. Έχω την ικανότητα να εντοπίζω και να αξιολογώ τα δυνατά και αδύνατα σημεία μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Είμαι αποφασισμένος να μετατρέψω τις ιδέες μου σε πράξεις και να κάνω τη διαφορά	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Πιστεύω στις ικανότητές μου	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Γνωρίζω ότι είναι σημαντικό να κάνουμε σωστά οικονομικά σχέδια	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Μπορώ να πείσω και να προσελκύσω άλλους	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ΔΡΑΣΗ	1	2	3	4	N	O
11. Μπορώ να δω και να εργάζομαι ανεξαρτήτως στόχων, να τηρώ και να εκτελώ προγραμματισμένα καθήκοντα	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Μπορώ να ορίσω προτεραιότητες, να κάνω σχέδια δράσης και να τα ακολουθήσω	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Μπορώ να χειριστώ διάφορες καταστάσεις γρήγορα και με ευελιξία	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Μπορώ να επιλύσω συγκρούσεις και να αντιμετωπίσω προκλήσεις θετικά	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Πώς μπορούν οι μέντορες να χρησιμοποιήσουν αυτό το εργαλείο αξιολόγησης;

Το εργαλείο σχεδιάστηκε για να συνδέει κάθε ερώτηση με μία από τις 15 ικανότητες που προσδιορίζονται στο πλαίσιο του «EntreComp». Χρησιμοποιώντας το, θα συλλέξετε πληροφορίες σχετικά με τις επιχειρηματικές ικανότητές σας στους ακόλουθους τομείς:

ΙΔΕΕΣ ΚΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	
Ερώτηση 1 – Ικανότητα:	Βρίσκοντας ευκαιρίες
Ερώτηση 2 – Ικανότητα:	Δημιουργικότητα
Ερώτηση 3 – Ικανότητα:	Όραμα
Ερώτηση 4 – Ικανότητα:	Αξιολόγηση ιδεών
Ερώτηση 5 – Ικανότητα:	Ηθική και βιώσιμη σκέψη
ΠΟΡΟΙ	
Ερώτηση 6 – Ικανότητα:	Αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα
Ερώτηση 7 – Ικανότητα:	Κίνητρο και επιμονή
Ερώτηση 8 – Ικανότητα:	Κινητοποίηση πόρων
Ερώτηση 9 – Ικανότητα:	Χρηματοοικονομικός και οικονομικός γραμματισμός
Ερώτηση 10 – Ικανότητα:	Κινητοποίηση άλλων
ΔΡΑΣΗ	
Ερώτηση 11 – Ικανότητα:	Ανάληψη πρωτοβουλίας
Ερώτηση 12 – Ικανότητα:	Προγραμματισμός και διαχείριση
Ερώτηση 13 – Ικανότητα:	Αντιμετώπιση αβεβαιότητας, ασάφειας και κινδύνου
Ερώτηση 14 – Ικανότητα:	Συνεργασία με άλλους
Ερώτηση 15 – Ικανότητα:	Μάθηση μέσω εμπειρίας

Χρησιμοποιήστε τον παραπάνω πίνακα για να καταγράψετε τις σημειώσεις σχετικά με τα αποτελέσματα που έλαβε ο καθοδηγούμενος σας. Όπως μπορείτε να δείτε, κάθε ερώτηση ταιριάζει με μια συγκεκριμένη ικανότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο ένα μέρος των ερωτήσεων ή να τις προσαρμόσετε, λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους του κύκλου καθοδήγησης, το δικό σας στυλ καθοδήγησης και επίσης για να ταιριάζετε τους στόχους που

σκοπεύετε να επιτύχετε με τον καθοδηγητή σας. Παρακάτω θα βρείτε μερικούς χρήσιμους συνδέσμους από άλλα συγκεκριμένα διαδικτυακά εργαλεία αξιολόγησης ικανοτήτων επιχειρηματικότητας.

Σύνδεση με χρήσιμους πόρους για την αξιολόγηση των επιχειρηματικών ικανοτήτων

[OCDE – Supporting women in entrepreneurship self-assessment²](#)

[OCDE – Supporting migrants in entrepreneurship³](#)

[OCDE – Supporting unemployed in entrepreneurship⁴](#)

² Εργαλειοθήκη για γυναίκες στον επιχειρηματικό κόσμο: <https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/women-quiz>

³ Εργαλειοθήκη για μετανάστες επιχειρηματίες: <https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/migrants-quiz>

⁴ Εργαλειοθήκη για άνεργους επιχειρηματίες: <https://betterentrepreneurship.eu/en/node/add/unemployed-assessment>

Καθοδήγηση για επιχειρηματικότητα: συγκεκριμένες τεχνικές

Όποιο και αν είναι το πλαίσιο, υπάρχουν ορισμένα παραδείγματα καθοδήγησης τεχνολογικών τεχνικών για την ενίσχυση των ικανοτήτων του εκπαιδευόμενού σας για μια επιτυχημένη επιχειρηματική πορεία.

#1 Μέθοδος «STAR»

Αυτή η τεχνική καθοδήγησης μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τις διαπροσωπικές δεξιότητές σας. Αυτή η κατάσταση και η τεχνική ερωτήσεων συμπεριφοράς θα επιτρέψουν επίσης στον εκπαιδευόμενό σας να γνωρίζει τις δικές του δεξιότητες. Το «STAR» σημαίνει:

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ερωτήσεις σχετικά με συγκεκριμένες καταστάσεις/πλαίσια και προκλήσεις που θα μπορούσε να αντιμετωπίσει ο καθοδηγούμενος.

ΕΡΓΟ

Ερωτήσεις σχετικά με τις ευθύνες, τις αξίες και την αντίληψη των ικανοτήτων της ομαδικής εργασίας.

ΔΡΑΣΗ

Οι ερωτήσεις περιγράφουν τα βήματα και τις διαδικασίες που πρέπει να ληφθούν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ερωτήσεις που προκαλούν τον καθοδηγούμενο να αξιολογήσει πιθανές δράσεις.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία «STAR»⁵

#2 OSKAR

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη μεθοδολογία για να δουλέψετε τις διαχειριστικές δεξιότητες των καθοδηγούμενων σας (θέστε στόχους, προγραμματίστε ενέργειες, επιτύχετε στόχους, κ.λπ.). Το «OSKAR» είναι ένα εργαλείο καθοδήγησης που χρησιμοποιείται για να μετατοπίσει την εστίαση των εκπαιδευόμενων από τα προβλήματα στις λύσεις. Πρόκειται για μια προσωποκεντρική προσέγγιση που βασίζεται στις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις στάσεις του καθοδηγούμενου. Το «OSKAR» σημαίνει:

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ρωτήστε τον καθοδηγούμενο σας τι θέλει να επιτύχει (μακροπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα ή βραχυπρόθεσμα). Παρέχετε στον καθοδηγούμενο ένα συγκεκριμένο καθήκον: να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη του υποδεικνυόμενου αποτελέσματος.

ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ:

Σε κάθε μία από τις συνεδρίες καθοδήγησης, χρησιμοποιήστε τις τεχνικές κλιμάκωσης για να καθορίσετε την εξέλιξη των mentees. Για παράδειγμα, σε κλίμακα 1-10, που βρίσκεστε σε σχέση με το αρχικό σας σχέδιο;

ΞΕΡΕΤΕ-ΠΩΣ & ΠΟΡΟΙ

Χρησιμοποιήστε αυτήν τη φάση για να εξερευνήσετε και να αξιολογήσετε τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας. Κάντε ερωτήσεις όπως: Τι ικανότητες έχετε που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε αυτό το σχέδιο; Ποιες δεξιότητες ή γνώσεις χρειάζεστε για να αναπτύξετε αυτό το σχέδιο;

ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΣΗ & ΔΡΑΣΗ

Η διαβεβαίωση είναι όταν ενθαρρύνετε τον καθοδηγητή σας και κάνετε θετικά σχόλια. Δράση είναι όταν προσανατολίζετε τον καθοδηγούμενο σας να δράσει.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Αξιολόγηση της προόδου του καθοδηγούμενου. Η διαμόρφωση των ερωτήσεών σας γύρω από αυτήν τη μέθοδο θα βοηθήσει τον καθοδηγούμενο να αναλύσει τη δική του κατάσταση.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την μέθοδο «OSCAR»⁶

⁵ Μεθοδολογία «STAR»: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/how-to-use-the-star-interview-response-technique>

⁶ OSKAR model: <https://www.toolshero.com/management/oscar-coaching-model/>



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

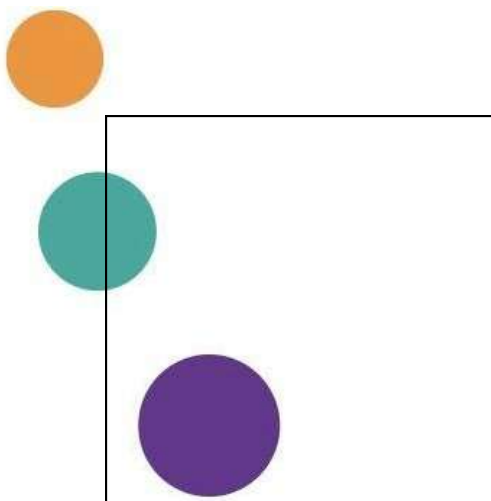
New Opportunities for Women



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

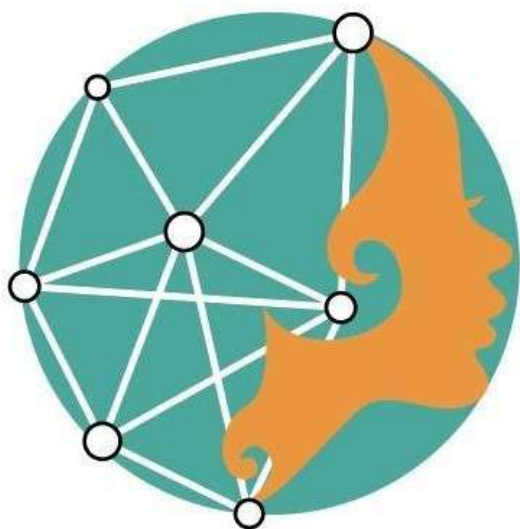
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω πηγές

Καθοδήγηση για παρακίνηση άλλων
– τεχνικές καθοδήγησης,
δραστηριότητες και ερωτήσεις



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του προγράμματος «NOW Mentoring Cycle Programme», η «INFODEF» παρήγαγε τον πόρο «MENTORING FOR LESSLA». Αυτός ο πόρος είναι μέρος μιας εργαλειοθήκης που στοχεύει:

Στο να βοηθήσει τους μέντορες του προγράμματος «NOW» στην απόκτηση σχετικών γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με την καθοδήγηση γυναικών χαμηλής εκπαίδευσης και την παιδεία τους (LESSLA).

Στο να προσφέρει μια πρακτική και αποτελεσματική στρατηγική για την ενσωμάτωση στις συνεδρίες καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένων:

- #1 LESSLA:** καθοδήγηση ως προς τις ικανότητες και εργαλείο αξιολόγησης «MENT» .
- #2** Ειδικές δραστηριότητες καθοδήγησης και ερωτήσεις για την ενίσχυση της ενσωμάτωσής τους και της θέσης τους στην κοινότητα υποδοχής.

Καθοδήγηση για το πρόγραμμα «LESLLA»

Η μετανάστευση στην Ευρώπη είναι σύνηθες φαινόμενο. Η ενσωμάτωση και η προσαρμογή του μετανάστη είναι ζωτικής σημασίας τόσο για τον μετανάστη όσο και για την κοινότητα υποδοχής τους.

Η επίγνωση της γλώσσας είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που θα καθορίσουν την επιτυχία μιας αποτελεσματικής ενσωμάτωσης και προσαρμογής. Η αδυναμία επικοινωνίας μειώνει τις πιθανότητες να γίνετε πλήρες μέλος της κοινότητας, μειώνει την ανεξαρτησία ίσως λόγω ανεργίας και περιορίζει τις πιθανότητες να συνεχίσετε την εκπαίδευση.

Οι μετανάστριες είναι μία από τις ομάδες μειονότητας της ΕΕ: υφίστανται διπλή διάκριση λόγω της καταγωγής και του φύλου τους. Παρουσιάζουν χαμηλό ποσοστό συμμετοχής στην εργασία και κοινωνικής ένταξης. Μεταξύ των μεταναστριών, εκείνες που είναι χαμηλής μόρφωσης αντιμετωπίζουν τα περισσότερα προβλήματα.

Τι είναι το «LESLLA»;

Δεν υπάρχει κοινός ορισμός στην εξειδικευμένη βιβλιογραφία της Εκπαίδευσης για τον Γραμματισμό και την Εκμάθηση Δεύτερης Γλώσσας για Ενήλικες (LESLLA). Ωστόσο, υπάρχει κάποια σύμφωνα χαρακτηριστικά τους:

Είναι ενήλικες που μαθαίνουν **να γράφουν, να διαβάζουν και να μιλούν μια νέα γλώσσα για πρώτη φορά**, η οποία είναι Η κυρίως γλώσσα της χώρας στην οποία μετανάστευσαν. Μερικοί από αυτούς προέρχονται από προ-γραμματικές κοινωνίες, όπου τα έντυπα δεν είναι κοινά, άλλοι προέρχονται από εγγράμματες κοινωνίες, αλλά δεν έχουν πάει ποτέ στο σχολείο ή έχουν κάνει μόνο μερικά χρόνια εκπαίδευσης. Μερικοί δεν είναι εξοικειωμένοι με το λατινικό/ρωμαϊκό αλφάβητο. Στην εξειδικευμένη βιβλιογραφία, οι ενήλικες μη εγγράμματοι μαθητές μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις κύριες ομάδες:

- Οι προ-εγγράμματοι μαθητές προέρχονται από ένα περιβάλλον στο οποίο η γλώσσα χρησιμοποιείται κυρίως σε προφορική μορφή και όχι σε γραπτή μορφή
- Οι μη εγγράμματοι μαθητές προέρχονται από έναν εγγράμματο πολιτισμό, αλλά δεν είχαν την ευκαιρία να μάθουν πώς να διαβάζουν και να γράφουν στην πρώτη ή τη δεύτερη γλώσσα τους
- Οι ημιμαθείς μαθητές έχουν σπουδάσει στη δική τους γλώσσα, αλλά γενικά λιγότερο από έξι χρόνια και δεν έχουν εμπιστοσύνη στις δεξιότητές τους
- Γνώστες μη ρωμαϊκών αλφαβήτων: μιλούν άπταιστα γλώσσα που δεν χρησιμοποιεί ρωμαϊκό αλφάβητο.¹

Η πιο ευάλωτη ομάδα μαθητών δεύτερης γλώσσας είναι οι προ-γραμματισμένοι και οι μη εγγράμματοι ενήλικες. Όσοι δεν έχουν πάει ποτέ στο σχολείο αντιμετωπίζουν προκλήσεις διαφορετικές από εκείνους με βασικές γνώσεις ανάγνωσης και γραφής στη μητρική τους γλώσσα.

¹ Haveron, W & Haynes, J (1982): ESL/ Literacy for adult learners. Language in Education: Theory and Practice No.49.

Καθοδήγηση για τον «LESSLA»

Οι επαγγελματίες του «LESSLA» πρέπει να αναπτύξουν μια συγκεκριμένη διδασκαλία: να επιλέξουν το κατάλληλο υλικό, να θέσουν ένα εκπαιδευτικό στόχο και να χρησιμοποιήσουν σχετικές προσεγγίσεις, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν ίσες πιθανότητες να πετύχουν. Αυτοί οι επαγγελματίες θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι οι μαθητές του «LESSLA» θα παρουσιάζουν βραδύτερη πρόοδο όταν μαθαίνουν μια νέα γλώσσα, λόγω της έλλειψης προηγούμενων δεξιοτήτων σπουδών, οπότε ο επαγγελματίας θα χρειαστεί να υποστηρίξει τους μαθητές και να προωθήσει την ενεργό συμμετοχή τους στις κοινότητες υποδοχής τους.

Η διδασκαλία μιας δεύτερης γλώσσας απαιτεί συγκεκριμένες θεωρητικές γνώσεις σχετικά με διαφορετικούς τύπους αναγκών γραμματισμού και τα επίπεδα των μαθητών.



Εργαλειοθήκη Καθοδήγησης προγράμματος «LESSLA»

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι μαθητές του προγράμματος «LESSLA» έχουν τις δικές τους συγκεκριμένες ανάγκες. Επιπλέον, χρειάζονται έναν επαγγελματία για να τους υποστηρίξει στην ενσωμάτωσή τους.

Έχετε συνεργαστεί ποτέ με τέτοια ομάδα; Είστε έτοιμοι να ενδυναμώσετε τις γυναίκες μετανάστριες του προγράμματος «LESSLA»; Βαθμολογήστε τις ακόλουθες προτάσεις για να αξιολογήσετε τις ικανότητες που απαιτούνται για να συνεργαστείτε με αυτή την ομάδα ανθρώπων.

Προτάσεις	Πο λύ χα μη λές ικα νό τη τες	Αρκε τά χα μη λές ικα νό τη τες	Χαμ ηλές ικα νό τη τες	Σημαντι κές ικανότη τες	Πολύ υψηλό επίπεδο ικανοτήτων
Κατανοώ τα βασικά στοιχεία για τη γλωσσική εκπαίδευση ενηλίκων	1	2	3	4	5
Προσδιορίζω και αναλογίζομαι βασικούς παράγοντες προετοιμασίας εκπαιδευτικών για τους μαθητές του προγράμματος «LESSLA»	1	2	3	4	5
Προσδιορίζω τις ανάγκες για εκμάθηση δεύτερης γλώσσας από μετανάστριες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου	1	2	3	4	5
Κατανοώ και προσδιορίζω αντιλήψεις και αξίες σχετικά με την εκπαίδευση σε κοινότητες μεταναστών	1	2	3	4	5
Επίγνωση του όρου της μετανάστευσης, της εμπειρίας των προσφύγων και της σημασίας της πολιτιστικής ταυτότητας για τις μετανάστριες	1	2	3	4	5
Αναλογίζομαι τους παράγοντες που επηρεάζουν την εκμάθηση γλωσσών από τις μετανάστριες «LESSLA»	1	2	3	4	5
Εφαρμόζω ένα πρόγραμμα με προσέγγιση μάθησης + καθοδήγησης	1	2	3	4	5
Αξιολογώ τις μεθοδολογίες για την εκμάθηση γλωσσών σε γυναίκες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου, σύμφωνα με τους τύπους του επιπέδου γραμματισμού των μαθητών	1	2	3	4	5
Υποστήριξη μεταναστριών για να αποκτήσουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες, ώστε να γίνουν ενεργά μέλη της κοινότητας υποδοχής τους	1	2	3	4	5
Δημιουργήστε μια σχέση εμπιστοσύνης με τον μαθητή και προσαρμόστε το περιεχόμενο του μαθήματος στις προσωπικές του ανάγκες.	1	2	3	4	5
Σημειώσεις / Παρατηρήσεις					

Ενίσχυση της ένταξης των εκπαιδευόμενων του προγράμματος στην κοινότητα υποδοχής

Εκτιμητική έρευνα για τους μαθητές

Το «Appreciative Inquiry (AI)» είναι ένας πόρος για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να μάθουν από τις εμπειρίες τους και να ανακαλύψουν τις δεξιότητές τους. Σε αντίθεση με την πιο παραδοσιακή προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων (βρείτε τι είναι λάθος και διορθώστε το πρόβλημα), το «Appreciative Inquiry» εστιάζει σε αυτό που πηγαίνει καλά και το ενισχύει για να συνεχίσει να αναπτύσσεται.

Στόχοι μάθησης

- Εστιάζοντας σε αυτό που οδηγεί σε θετική αλλαγή
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

Κύρια βήματα

- Σκεφτείτε ξεχωριστά δύο θετικές ιστορίες.

Η πρώτη ιστορία πρέπει να επικεντρωθεί στον σκοπό της προσωπικής ανάπτυξης: Σκεφτείτε μια κατάσταση, ένα παράδειγμα επιτυχίας, όπου ο καθοδηγούμενος κατάφερε και υποστήριξε την ανάπτυξη των άλλων. Μπορεί να είναι μια μεγάλη ιστορία εξέλιξης ή μια μικρή ιστορία.

Η δεύτερη ιστορία θα πρέπει να εστιάζει στις αξίες και την καλή στάση: Σκεφτείτε μια κατάσταση, ένα παράδειγμα επιτυχίας, όπου ο καθοδηγούμενος λειτουργεί μέσα από τις αξίες του στην καθημερινή του ζωή. Μπορεί να είναι μια μεγάλη ιστορία εξέλιξης ή μια μικρή ιστορία.

- Πείτε την ιστορία ο ένας στον άλλο ή εάν εργάζεστε με μια ομάδα, ζητήστε από την ομάδα να δουλέψει σε ζευγάρια

Περιγράψτε τις ιστορίες. Να είστε συγκεκριμένοι για το τι συνέβη. Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις.

- Ενημερώστε τον καθοδηγητή σας ή την υπόλοιπη ομάδα
- Επαναλάβετε τις δύο ιστορίες. Να είστε συγκεκριμένοι για το τι συνέβη. Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις.

- Το κλείσιμο της δραστηριότητας

Αναζητήστε κοινά σημεία σε κάθε ιστορία των συμμετεχόντων. Συγκεντρώστε όλα τα σημεία επιτυχίας που είναι κοινά για τους συμμετέχοντες. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες ερωτήσεις για να διευκολύνετε το τέλος της δραστηριότητας:

Τι πήγε καλά και γιατί;

Τι μπορούμε να μάθουμε από τις αποτυχίες μας; (δεν πειράζει να «αποτύχεις»)

Πόσες ευκαιρίες έχουμε τώρα;

Ποια μικρή αλλαγή μπορεί να δώσει το μεγαλύτερο αποτέλεσμα;

Ποιοι είμαστε και τι κάνουμε καλύτερα όταν συνεργαζόμαστε;

Συμβουλή

Η έναρξη αυτής της άσκησης μπορεί να είναι δύσκολη. Προκειμένου να διευκολυνθεί η άσκηση, προτείνετε στους συμμετέχοντες να σκεφτούν τότε τους έκαναν θετικά σχόλια οι άλλοι.

Απαιτούμενο υλικό

Χαρτί και στυλό, πίνακας και χαρτόνι και καρτέκλες αντικριστά ή μια από την άλλη, έτσι ώστε οι μαθητές να κοιτούν ο ένας τον άλλον όταν κάνουν την παρουσίαση.

Αξιολόγηση δραστηριοτήτων

Γράμμα ανάπτυξης

Δώστε ένα φάκελο σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να βάλουν το όνομα και τη διεύθυνσή τους. Δώστε ένα κομμάτι χαρτί στον καθένα και ζητήστε τους να γράψουν στο χαρτί σε τι είναι καλοί, σε τι πρέπει να εξελιχθούν, τι έμαθαν και κάτι που πρέπει να θυμούνται σε χρονικό διάστημα τριών μηνών. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν το φάκελο. Μετά από αυτούς τους τρεις μήνες, στείλτε τους φακέλους και κάντε μια συνεδρία για να δείτε τι έχουν καταφέρει.

Χρήσιμοι πόροι

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.615.6954&rep=rep1&type=pdf>
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17449640802015202>

Η προσέγγιση της γλωσσικής εμπειρίας

Η Προσέγγιση Γλωσσικής Εμπειρίας είναι μια αποτελεσματική δραστηριότητα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάγνωσης, ακρόασης, ομιλίας και γραφής. Η Προσέγγιση Γλωσσικής Εμπειρίας ενισχύει την κατανόηση και την ευχέρεια ανάγνωσης. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτήν την πρακτική δραστηριότητα για να εξηγήσουν τη δομή των προτάσεων και να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν τη δομή ενός γραπτού κειμένου.

Στόχοι μάθησης

- Κατανόηση του μεταναστευτικού υποβάθρου των μαθητών
- Προσδιορίστε τα κίνητρα, τις προσδοκίες, τους προσωπικούς παράγοντες και πώς αυτά μπορεί να επηρεάσουν την εκμάθηση γλωσσών
- Προσδιορίστε και εφαρμόστε μεθόδους εκμάθησης για τη διδασκαλία μιας επιπλέον γλώσσας

Περιγραφή δραστηριότητας

Η Γλωσσική Εμπειρία (LEA) είναι μια δραστηριότητα εκμάθησης γλωσσών που προωθεί την ανάγνωση και τη γραφή μέσω της χρήσης προσωπικών εμπειριών και προφορικής γλώσσας. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε χώρους διδασκαλίας με ομοιογενείς ή ετερογενείς ομάδες μεταναστών.

Μέσα σε αυτή τη διαδικασία, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις προσωπικές τους εμπειρίες με την ομάδα, χρησιμοποιώντας μερικές φωτογραφίες, ή βίντεο. Αυτές οι εμπειρίες στη συνέχεια μετατρέπονται σε γραπτό κείμενο που θα χρησιμοποιηθεί αργότερα για δραστηριότητες ανάγνωσης και γραφής. Οι εμπειρίες μπορούν επίσης να αφηγηθούν και από τις οικογένειες μεταναστών, στη συνέχεια να συζητούνται μαζί και αργότερα να μετατρέπονται σε γραπτό κείμενο.

Κύρια βήματα

- Επιλέξτε την εμπειρία

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει μια εμπειρία για αφήγηση και γραφή.

- Οργανώστε τη δραστηριότητα

Προγραμματίστε με την τάξη το τι θα κάνει και πότε (ειδικά αν πρόκειται να αποδώσει το σχέδιο). Γράψτε το σχέδιο στον πίνακα για να δουν την δραστηριότητα και σε γραπτό λόγο.

- Πραγματοποιήστε την εμπειρία

Υπάρχουν δύο πιθανές επιλογές: (α) Κάθε συμμετέχων διηγείται την επιλεγμένη εμπειρία του ή (β) Κάθε συμμετέχων αναπαριστά την εμπειρία. Και στις δύο περιπτώσεις, συνιστάται ο δάσκαλος να αφηγείται καθώς εξελίσσεται η ιστορία, επαναλαμβάνοντας λέξεις - κλειδιά και προτάσεις.

- Συζητήστε την εμπειρία

Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες στη συζήτηση ρωτώντας: Ποιος, Πότε, Τι, Πώς, Πού. Η τάξη μπορεί να ανασυνθέσει την ακολουθία της ιστορίας ή να περιγράψει την εμπειρία. Ο δάσκαλος γράφει λέξεις - κλειδιά και φράσεις στον πίνακα.

- Ανάπτυξη γραπτού λόγου

Οι μαθητές εργάζονται όλοι μαζί ή σε μικρές ομάδες για να αναπτύξουν έναν γραπτό λόγο. Ο δάσκαλος γράφει και επισημαίνει λέξεις και φράσεις - κλειδιά, χωρίς να κάνει ακόμη διορθώσεις. Συνιστώνται διορθώσεις.

- Ανάγνωση του γραπτού λόγου

Ο δάσκαλος (ή ένας μαθητής) διαβάζει το κείμενο δυνατά στην τάξη, εστιάζοντας σε λέξεις και φράσεις - κλειδιά. Αυτό μπορεί να γίνει σε πολλά διαφορετικά σημεία προωθώντας την επανεξέταση σε όλη την εξέλιξή του.

Απαιτούμενο υλικό

Πίνακας, δείκτες, χαρτί, μολύβια, διαδίκτυο, υπολογιστής και προβολέας για την προβολή εικόνων, φωτογραφιών, βίντεο, τραγουδιών, βιβλίων, ταινιών, κοινών ασκήσεων.

Συμβουλές

Αρκετές γλωσσικές δραστηριότητες μπορούν να βασίζονται στο γραπτό λόγο και στη συνέχεια να προσαρμόζονται ανάλογα με το επίπεδο επάρκειας των μαθητών. Μερικά παραδείγματα:

- Αρχικό επίπεδο: Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να ταιριάζουν λέξεις με εικόνες ή ορισμούς. Διαγράψτε μερικές λέξεις και πείτε στις οικογένειες να συμπληρώσουν τα κενά (χρησιμοποιήστε μια τράπεζα λέξεων εάν είναι απαραίτητο). Επιλέξτε λέξεις από την ιστορία για λεξιλόγιο ή ορθογραφία. Επανάληψη της γραμματικής (ακολουθία χρόνων, σειρά λέξεων). Υπαγόρευση της ιστορίας.

- Ενδιάμεσο επίπεδο: αναπτύξτε μεμονωμένα γραπτά κείμενα για το ίδιο θέμα, που αναγράφουν παρόμοια εμπειρία ή ως κριτική της εμπειρίας. Αναθεώρηση και επεξεργασία του κειμένου και προετοιμασία για δημοσίευση. Διαβάστε άλλα κείμενα που σχετίζονται με το θέμα. Δημιουργήστε ερωτήσεις κατανόησης για να απαντήσουν οι οικογένειες.

Αξιολόγηση δραστηριοτήτων

Προτείνονται δύο εργαλεία αξιολόγησης:

- Παρατήρηση στην τάξη

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να παρατηρεί την ομάδα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, προκειμένου να αξιολογήσει τις ακόλουθες βασικές πτυχές:

Κίνητρο, συμμετοχή και αφοσίωση
Διαφορετικά επίπεδα γλωσσομάθειας
Δεξιότητες ανάγνωσης, ακρόασης, ομιλίας και γραφής
Μαθησιακός προβληματισμός των μαθητών

- Η εκπαίδευση των μαθητών

Με στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές να προβληματιστούν μετά τη δραστηριότητα με δομημένο τρόπο για τα νέα διδάγματα, καθώς και για τη σημασία αυτών των μαθημάτων για την προσωπική τους ζωή. Αυτή η δραστηριότητα συνδέεται στενά με το κίνητρο για την απόκτηση επιπλέον γνώσας και θα μπορούσε να ενισχύσει τα κίνητρα και την απόδοση των συμμετεχόντων.

Θα πρέπει να συζητούν τη δραστηριότητα και στη συνέχεια να καταγράφουν τα αποτελέσματα. Οι γυναίκες μετανάστριες με αρχικό επίπεδο επάρκειας μπορούν να καθοδηγηθούν ή να βοηθηθούν από τον εκπαιδευτικό κατά την καταγραφή των αποτελεσμάτων. Είναι πολύ σημαντικό να επιτρέπεται στους μετανάστες να αποφασίζουν για τα θέματα και τα αποτελέσματα για τα οποία θέλουν να μιλήσουν.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην καθοδήγηση της διαδικασίας:

Μάθαμε κάτι νέο σήμερα; Αν ναι, τι ήταν;
Ποια ήταν τα πιο σημαντικά πράγματα που μάθατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
Σε τι θέμα θέλουμε να μάθουμε περισσότερα;
Τι θέλουμε να κάνουμε πράξη άμεσα;

Τα γραπτά αποτελέσματα θα φυλάσσονται από κάθε συμμετέχοντα ως συμπέρασμα της δραστηριότητας και θα επανεξετάζονται αργότερα κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

Χρήσιμοι Πόροι

<https://www.theliteracybug.com/using-the-language-experience-approach/>
<http://k12teacherstaffdevelopment.com/tlb/understanding-the-language-experience-approach-lea/>
<https://youtu.be/zAMdcyL1RRU>
<https://youtu.be/Xg3fJQrG2cA>



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

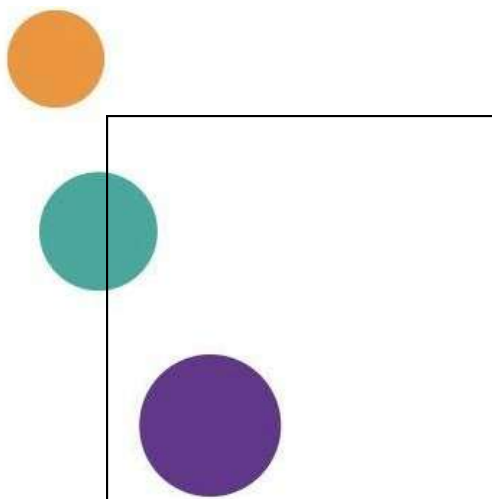
New Opportunities for Women



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

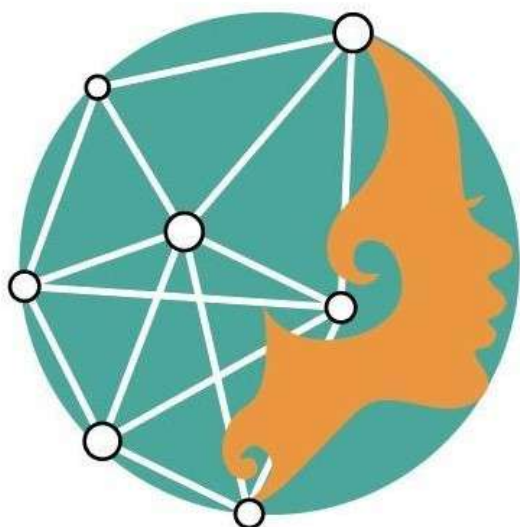
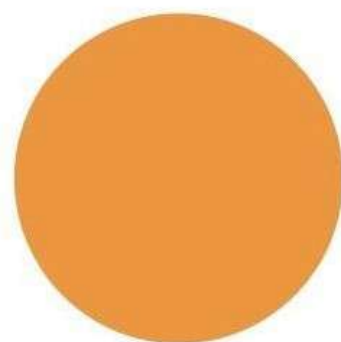
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω πηγές

Ενδυνάμωση του εαυτού μέσω
διαφορετικών τρόπων για την
επίτευξη αγάπης και αποδοχής του
εαυτού



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του Προγράμματος Κύκλου Καθοδήγησης NOW, το CSI παρήγαγε αυτόν τον επιπλέον πόρο «Ενδυνάμωση του εαυτού μέσω διαφορετικών τρόπων για την επίτευξη αγάπης και αποδοχής του εαυτού». Αυτός ο πόρος είναι μέρος μιας εργαλειοθήκης που στοχεύει να:

Βοηθήσει τους μέντορες του NOW στην απόκτηση σχετικών γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με την ενδυνάμωση του εαυτού, την αποδοχή του εαυτού και την αγάπη για τον εαυτό μας.

προσφέρει μια πρακτική στρατηγική για ενσωμάτωση στις συνεδρίες καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένων

- #1 τρόπους για να υποστηρίξετε το ταξίδι της αυτό-ενδυνάμωσης της καθοδηγούμενης (mentee),
- #2 δύο σχετικά φύλλα εργασίας.

Υποστήριξη και ενδυνάμωση των γυναικών μέσω καθοδήγησης (mentoring)

Ως μέντορες, καλούμαστε συχνά να εργαστούμε για την ενδυνάμωση των γυναικών που έχουν καθοδηγηθεί, για να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να επιτύχουν αποδοχή του εαυτού τους. Αυτό είναι σημαντικό, καθώς αποτελεί ισχυρή προϋπόθεση να αναλάβουν τη δική τους ζωή, τόσο στον επαγγελματικό όσο και στον προσωπικό τομέα.

Η πράξη ενδυνάμωσης είναι μια ενεργή διαδικασία και αυτός ο πόρος θα υποστηρίξει τους μέντορες α) να κατανοήσουν και να διακρίνουν τους όρους της ενδυνάμωσης, αποδοχής του εαυτού και αγάπης για τον εαυτό, και β) να προτείνουν πρακτικές ασκήσεις για την επίτευξη της ενδυνάμωσης και αυτο-αποδοχής.

Τι είναι η αυτο-ενδυνάμωση;

Αυτο-ενδυνάμωση σημαίνει να παίρνεις τη συνειδητή απόφαση να αναλάβεις τον έλεγχο του πεπρωμένου σου. Περιλαμβάνει τη λήψη θετικών επιλογών, τη λήψη μέτρων για την πρόοδο και την εμπιστοσύνη στην ικανότητά σας να λαμβάνετε και να εκτελείτε αποφάσεις. Οι ενδυναμωμένοι άνθρωποι κατανοούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και έχουν κίνητρο να μάθουν και να επιτύχουν.

Πάρτε για παράδειγμα το σενάριο της απόλυσης. Σίγουρα, είναι μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή κάποιου που μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογική και ψυχική του κατάσταση. Υπάρχουν δύο επιλογές εδώ: το άτομο που απολύθηκε μπορεί να είναι παθητικό στην αναζήτηση εργασίας του, να περιμένει έναν πιθανό εργοδότη να επικοινωνήσει μαζί του (μέσω LinkedIn για παράδειγμα) ή να απογοητευτεί πολύ εύκολα με τις πρώτες λίγες απορρίψεις. Η άλλη επιλογή είναι ότι ένα άτομο μπορεί να λάβει προληπτικά βήματα για την εύρεση νέας και καλύτερης εργασίας: να επικοινωνήσει με πρώην συναδέλφους, να ερευνήσει υπάρχουσες ευκαιρίες, να ενημερώσει τις ικανότητές του και να ανανεώσει το βιογραφικό του. Η αυτο-ενδυνάμωση επιτρέπει στα άτομα να αναγνωρίσουν ότι έχουν τη δύναμη να κάνουν επιλογές που μπορούν να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους.



by [The Just Girl project](#), on Instagram

Μια μέντορας μπορεί δυνητικά να αποτελέσει κινητήρια δύναμη στην ενδυνάμωση της εκπαιδευόμενης και να λειτουργήσει ως μηχανισμός υποστήριξης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε με την καθοδηγούμενη σας ότι η ενδυνάμωση δεν προέρχεται από άλλους ανθρώπους, αλλά κυρίως από τον εαυτό τους, από μέσα. Μια μέντορας είναι εκεί για να καθοδηγήσει και όχι για να αναλάβει την ευθύνη. Εναπόκειται στην καθοδηγούμενη να είναι ανοικτή σε νέες δυνατότητες και να αναλάβει τη δική της ζωή.

Αυτό-αποδοχή / Αποδοχή του εαυτού

Η αυτο-αποδοχή είναι ακριβώς αυτό που υποδηλώνει το όνομά της: η κατάσταση της πλήρους αποδοχής του εαυτού μας. Η πραγματική αποδοχή του εαυτού είναι να αγκαλιάζεις αυτό που είσαι, χωρίς προσόντα, προϋποθέσεις ή εξαιρέσεις.

Για έναν πιο θεωρητικό και ακαδημαϊκό ορισμό, μπορούμε να στραφούμε στον ορισμό εργασίας του Morgado και άλλων (2014):

“[Η αυτο-αποδοχή είναι] η αποδοχή ενός ατόμου όλων των χαρακτηριστικών του, θετικά και αρνητικά.”

Αυτός ο ορισμός τονίζει τη σημασία της αποδοχής όλων των πτυχών του εαυτού. Δεν αρκεί να αγκαλιάζεις απλά το καλό, το πολύτιμο ή το θετικό για τον εαυτό σου. Για να ενσωματώσετε την πραγματική αποδοχή του εαυτού σας, πρέπει επίσης να αγκαλιάσετε τα λιγότερο επιθυμητά, τα αρνητικά και τα άσχημα μέρη του εαυτού σας.

Φυσικά, η αποδοχή όλων των αρνητικών πλευρών του εαυτού σας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Δεν είναι εύκολο να δεχτούμε τα πράγματα που θέλουμε απεγνωσμένα να αλλάξουμε για τον εαυτό μας. Ωστόσο - αντιθετικά- μόνο με την πραγματική αποδοχή του εαυτού μας μπορούμε να ξεκινήσουμε ακόμη και τη διαδικασία της ουσιαστικής αυτο-βελτίωσης.

Με άλλα λόγια, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά και συνήθειες πριν ξεκινήσουμε το ταξίδι μας προς τη βελτίωση. Ως μέντορας, θέλετε να τονίσετε αυτό, καθώς η καθοδηγούμενη μπορεί να δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει τα λιγότερο επιθυμητά

χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς της. Η μέντορας θα πρέπει να επικεντρωθεί στο να καταστήσει την καθοδηγούμενη να συνειδητοποιήσει ότι δεν καθορίζονται από το τραύμα τους, τις ενέργειές τους και τα ελαττώματά τους. Αντίθετα, για να επιτύχουν την αποδοχή του εαυτού τους, θα πρέπει να αποδεχτούν τις προηγούμενες εμπειρίες τους, τα ελαττώματά



"Reframe the what ifs", by [@crazyheadcomics](#)

τους, τις πράξεις τους ή ακόμη και τα λάθη τους και να μην τα αφήσουν να καθορίσουν τον εαυτό τους.

Αγάπη για τον εαυτό

Μπορούμε να ορίσουμε ότι η αγάπη για τον εαυτό μας είναι μια κατάσταση εκτίμησης για τον εαυτό μας που αναπτύσσεται από ενέργειες που υποστηρίζουν τη σωματική, ψυχολογική και πνευματική μας ανάπτυξη. Η αγάπη για τον εαυτό σας σημαίνει ότι έχετε υψηλή εκτίμηση για την ευημερία και την ευτυχία σας. Αγάπη για τον εαυτό σημαίνει να φροντίζεις τις δικές σου ανάγκες και να μην θυσιάζεις την ευημερία σου για να ευχαριστήσεις τους άλλους. Αγάπη για τον εαυτό σημαίνει να μην συμβιβάζεσαι με λιγότερα από όσα αξίζεις.

Η αγάπη για τον εαυτό μπορεί να σημαίνει κάτι διαφορετικό για κάθε άτομο, επειδή όλοι έχουμε πολλούς διαφορετικούς τρόπους να φροντίζουμε τον εαυτό μας και όλοι έχουμε διαφορετικές ανάγκες. Ως μέντορας, μπορείτε να υποστηρίξετε την καθοδηγούμενη για να καταλάβετε πώς μοιάζει η αγάπη για τον εαυτό τους ως άτομο και να τονίσετε πόσο σημαντική είναι για την ψυχική τους υγεία.

Τι σημαίνει για σένα η αγάπη για τον εαυτό σου;

Αυτό μπορεί να σημαίνει:

- Να μιλάς **στον** εαυτό σου και **για** τον εαυτό σου με αγάπη
- Να βάζεις προτεραιότητα τον εαυτό σου
- Να δίνεις στον εαυτό σου διάλειμμα από την αυτό-κριτική
- Να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου
- Να είσαι αληθινή προς τον εαυτό σου
- Το να είσαι καλή με τον εαυτό σου
- Να θέτεις υγιή όρια
- Να συγχωρείς τον εαυτό σου όταν δεν είσαι ειλικρινής ή καλή με αυτόν

Για πολλούς ανθρώπους, η αγάπη προς τον εαυτό είναι ένας άλλος τρόπος για να ορίσουμε την αυτο-φροντίδα. Για να εξασκήσουμε την αυτο-φροντίδα, πρέπει συχνά να επιστρέψουμε στα βασικά και



"How to love yourself more", via
OurMindfulLife.com

- Να «ακούμε» το σώμα μας.

- Να κάνουμε διαλείμματα από τη δουλειά και να κινούμαστε / τεντωνόμαστε.
- Να βάζουμε το τηλέφωνο κάτω και να συνδεόμαστε με τον εαυτό μας ή με τους άλλους, να κάνουμε κάτι δημιουργικό.
- Να τρώμε υγιεινά, αλλά μερικές φορές απολαμβάνουμε τα αγαπημένα μας φαγητά.

Αγάπη για τον εαυτό σημαίνει να αποδέχεσαι τον εαυτό σου όπως είσαι αυτή τη στιγμή για όλα όσα είσαι. Σημαίνει να αποδέχεσαι τα συναισθήματά σου για αυτό που είναι και να βάζεις πρώτα τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική σου ευεξία. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η αγάπη για τον εαυτό συνδέεται άρρηκτα με την αποδοχή του εαυτού του, γιατί στον πυρήνα και των δύο ορισμών βρίσκεται η ικανότητα να είσαι άνετη με όλες τις πτυχές του εαυτού σου, να τις γιορτάζεις και να τις βελτιώνεις, αν χρειαστεί.

Οι μέντορες μπορούν να μοιραστούν τους ακόλουθους τρόπους για εξάσκηση της αγάπης για τον εαυτό με τις καθοδηγούμενες και μπορείτε να συζητήσετε μαζί πώς θα μπορούσαν να τους προσαρμόσουν στις δικές τους ανάγκες.

- **Απόκτηση ενσυνειδητότητας.** Οι άνθρωποι που έχουν περισσότερη αγάπη για τον εαυτό τους τείνουν να γνωρίζουν τι σκέφτονται, τι αισθάνονται και τι θέλουν.
- **Λήψη ενεργειών που βασίζονται στο τι χρειάζομαι και όχι στο τί θέλω.** Παραμένοντας συγκεντρωμένη σε αυτό που χρειάζεστε, απομακρύνετε από τα αυτόματα προβληματικά πρότυπα συμπεριφοράς, που σας κρατούν κολλημένες στο παρελθόν και μειώνουν την αγάπη για τον εαυτό σας.
- **Εξάσκηση καλής φροντίδας του εαυτού.** Θα αγαπήσετε περισσότερο τον εαυτό σας όταν φροντίζετε καλύτερα τις βασικές σας ανάγκες. Οι άνθρωποι που αγαπούν τον εαυτό τους τον φροντίζουν καθημερινά μέσω υγιεινών δραστηριοτήτων, όπως υγιεινή διατροφή, άσκηση, σωστός ύπνος, οικειότητα και υγιείς κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- **Δημιουργώντας χώρο για υγιεινές συνήθειες.** Ξεκινήστε να φροντίζετε πραγματικά τον εαυτό σας αντικατοπτρίζοντας αυτό που τρώτε, πώς ασκείστε και πώς ξοδεύετε το χρόνο σας. Κάντε πράγματα, όχι για να "τα καταφέρετε" ή επειδή "πρέπει", αλλά επειδή νοιάζεστε για εσάς.

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης / αυτό-αποδοχής

Φύλλο εργασίας: Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης: Παρατηρώντας τον εαυτό

Για παράδειγμα, μια περίπτωση να γίνετε παρατηρητής μπορεί να μοιάζει με αυτό:

- Αφήστε την καθοδηγούμενη να σκεφτεί τους ρόλους που παίζουν καθημερινά - είναι μητέρα; Ένας ηγέτης στη δουλειά; Μερικές φορές ομαδικός παίκτης; Κόρη; Φροντιστριά; Ακόμα και όταν δεν υιοθετούμε συνειδητά έναν ρόλο στον κόσμο γύρω μας, το κάνουμε. Κι όμως, ένα μέρος μας παραμένει σταθερό παρά τη μετατόπιση αυτού του ρόλου.

- Δώστε έμφαση στο ότι ο Εαυτός του Παρατηρητή σας δεν ορίζεται από τους ρόλους που έχετε προσδιορίσει. Αντιθέτως, είναι η σταθερά που μπορεί να δει τις αλλαγές που συμβαίνουν. Ο παρατηρητής βιώνει αυτό που κάνετε, σκέφτεστε και αισθάνεστε και απλά παρακολουθεί.
- Καθώς η καθοδηγούμενη γίνεται ο ίδιος ο Παρατηρητής, ενθαρρύνετε την να παρακολουθεί, να ακούει και να παρατηρεί απλώς τυχόν αναταράξεις που θα μπορούσαν διαφορετικά να τους καταναλώσουν ή να τους καθορίσουν. Σημειώστε πώς αυτές οι εμπειρίες μεταβάλλονται συνεχώς και ενθαρρύνετε τους να προσπαθήσουν να τα αφήσουν και να αναγνωρίσουν ότι ο «εαυτός» τους παραμένει αναλλοίωτος.

Παρόντες στη στιγμή εστιάζοντας στις αισθήσεις: Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, γεμίζοντας την κοιλιά σας και συνεχίστε να αναπνέετε άνετα. Παρατηρήστε τρεις ήχους, τρία πράγματα που βλέπετε, κάτι που γεύεστε και μυρίζετε, τρία πράγματα που αισθάνεστε στο σώμα σας. Παρατηρήστε τις αισθήσεις του σώματός σας, τους καρδιακούς παλμούς σας. Προσέξτε τα συναισθήματά σας. Προσέξτε τις σκέψεις σας. Λάβετε υπόψη ότι κάθε φορά που "παρατηρείτε" τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις ενέργειές σας κλπ, μπαίνετε στον ρόλο του παρατηρητή-εαυτού. Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είστε σε θέση να εκτονώσετε (να αποδυναμώσετε) μια σκέψη ή συναίσθημα απλά παρατηρώντας την. Τι παρατήρησες; Παρακάτω, συμπληρώστε τον πίνακα για να αρχίσετε να παρατηρείτε κάποιες από τις ιστορίες που μπορεί να σχετίζονται με το εγώ σας ή τον εννοιολογικό εαυτό σας. Οι δύο τελευταίες στήλες προσφέρουν την ευκαιρία να αρχίσετε να αλλάζετε την απάντησή σας στο εγώ σας ή στον εννοιολογικό εαυτό σας.

Συναίσθημα (προσδιορίστε το συναίσθημά σας)	Ιστορία (Ακόμα δεν κάνω αυτό που θέλω να κάνω τώρα, νιώθω τόσο ευλογημένη που πέρασα το καλύτερο πρωί, δεν μπορώ να πιστέψω ότι κάτι συνέβη ξανά)	Σκέψη βασισμένη σε αξίες ή στο Εγώ / Εννοιολογημένη αυτο -βασισμένη σκέψη (Χρησιμοποιώντας το πρέπει, συγκρίνοντας τον τρέχοντα εαυτό με έναν προηγούμενο ή έναν μελλοντικό εαυτό, υποτιμώντας τη στιγμή)	ACT (Παρατηρώντας τη σκέψη) or CBT Challenging the Thought – Προκαλώντας τη σκέψη (ποια είναι τα γεγονότα)	Δράση ή σκέψη βασισμένη σε αξίες (Αυτή τη στιγμή, τιμώ τις αξίες μου με το να. . .)

Παράδειγμα

Ήρεμη	Δεν έχω κανένα άγχος. Μπορώ να είμαι ήρεμη μόνο γιατί δεν έχω άγχος.	Εγώ/εγνοιολογημένο ς εαυτός. Το άγχος είναι μια κατάσταση, επομένως αισθάνομαι άβολα να νιώθω ηρεμία.	ACT: Παρατηρώ ότι αισθάνομαι ήρεμη αυτή τη στιγμή και αυτό αισθάνεται καλά στο σώμα μου.	Εκτιμώ την υγεία και την ευημερία μου και το να δίνω στον εαυτό μου την άδεια να αισθάνομαι ήρεμη είναι σημαντική για την εκπλήρωση της αξίας της υγείας και της ευημερίας μου
Λυπημένη	Μακάρι να ήμουν πιο επιτυχημένη στη δουλειά. Νιώθω αποτυχημένη.	Εγώ. Επιθυμία να είμαι δημοφιλής, συγκρίνοντας τον εαυτό μου με τους άλλους.	CBT: Δεν είναι διαγωνισμός δημοτικότητας, η σκληρή δουλειά μου θα αποδώσει.	Εκτιμώ την ηθική της εργασίας μου, όχι το να διασκεδάζω στο χώρο εργασίας. Μπορώ να κάνω μια προσπάθεια να συνδεθώ περισσότερο με τους συναδέλφους μου, αλλά αυτό που είναι πιο σημαντικό για μένα είναι η καλή δουλειά που κάνω.

Ημερολόγιο αυτο-ενδυνάμωσης

ΔΕΥ	Κάτι που έκανα καλά σήμερα...	
	Σήμερα διασκέδασα όταν...	
	Ένωσα περήφανη όταν...	
ΤΡΙΤΗ	Σήμερα κατάφερα να...	
	Είχα μια θετική εμπειρία με...	
	Κάτι που έκανα για κάποια/ον...	
ΤΕΤ	Ένωσα καλά με τον εαυτό μου όταν...	
	Ήμουν περήφανος για κάποιον άλλο...	
	Σήμερα ήταν ενδιαφέρον γιατί...	
ΠΕΜΠ	Ένωσα περήφανη όταν...	
	Ένα θετικό πράγμα που έζησα...	
	Σήμερα κατάφερα να...	
ΠΑΡ	Κάτι που έκανα καλά σήμερα...	
	Είχα μια θετική εμπειρία με (ένα άτομο, ένα μέρος ή ένα πράγμα)...	
	Ήμουν περήφανος για κάποιον άλλο...	
ΣΑΒ	Σήμερα διασκέδασα όταν...	
	Κάτι που έκανα για κάποιον...	
	Ένωσα καλά με τον εαυτό μου όταν...	
ΚΥΡ	Ένα θετικό πράγμα που έζησα...	
	Σήμερα ήταν ενδιαφέρον γιατί...	
	Ένωσα περήφανη όταν...	



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

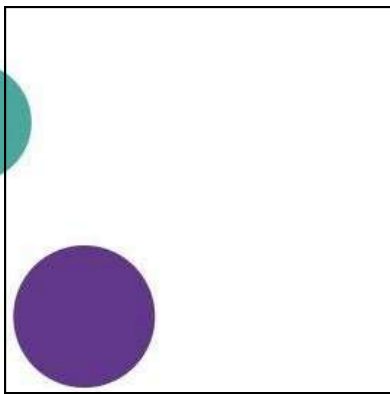
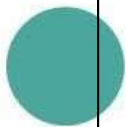
New Opportunities for Women



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

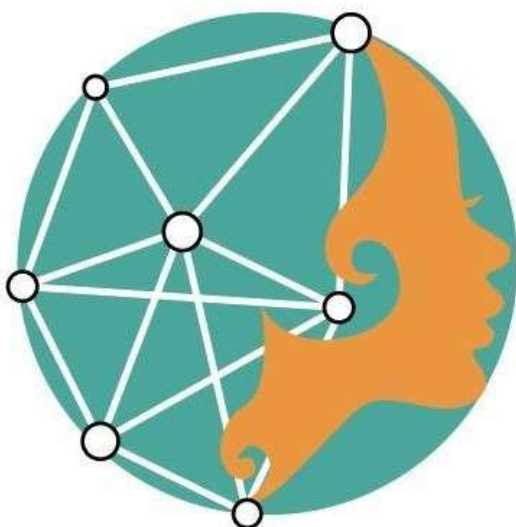
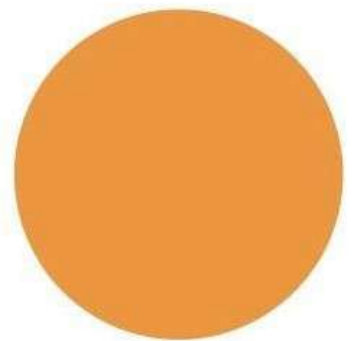
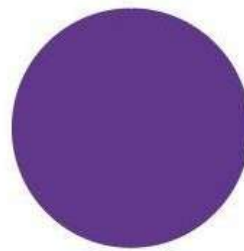
"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406



Περαιτέρω Πηγές

Ενδυνάμωση του εαυτού μέσω
διαφόρων δραστηριοτήτων για
ενίσχυση της αυτό – εκτίμησης και
της αυτό – αποδοχής



NOW

New Opportunities
for Women

Στόχοι

Ως μέρος του προγράμματος “NOW Mentoring Cycle Programme”, η ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ σχεδίασε τον επιπλέον πόρο «Ενισχύοντας τα θετικά μου συναισθήματα». Αυτός ο πόρος είναι μέρος μιας εργαλειοθήκης που στοχεύει:

Βοηθήστε τους μέντορες του προγράμματος NOW να κατανοήσουν τη ζωογόνο λειτουργία των θετικών συναισθημάτων και γιατί αποτελούν βασικό συστατικό για την ανθρώπινη εξέλιξη.

Ενισχύοντας τα θετικά μου συναισθήματα

Η δύναμη των θετικών συναισθημάτων

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι ένα συναίσθημα μπορεί να είναι ευεργετικό εάν αισθανθεί και εκφραστεί στο κατάλληλο περιβάλλον και την κατάλληλη στιγμή. Το να είσαι άνθρωπος σημαίνει ότι έχουμε πρόσβαση σε ένα τεράστιο συναισθηματικό σύμπαν που μας επιτρέπει να κατανοήσουμε το μέγεθος και το εύρος ενός συγκεκριμένου γεγονότος ή εμπειρίας στη ζωή μας. Αναφερόμαστε στα συναισθήματά μας ως είτε (+) είτε (-), καθώς δεν έχουμε πιο πλούσιο λεξικό για να χρησιμοποιήσουμε.

Ο συναισθηματικός μας κόσμος μπορεί να «ενεργοποιήσει» συναισθήματα, ιδέες και συμπεριφορές που δύσκολα εκφράζονται, ειδικά σε περιόδους πίεσης και πόνου. Κατά τη διάρκεια αυτών των καιρών, μπορεί να νιώθουμε μια αίσθηση αδυναμίας, απελπισίας, ακόμη και αναξιότητας.

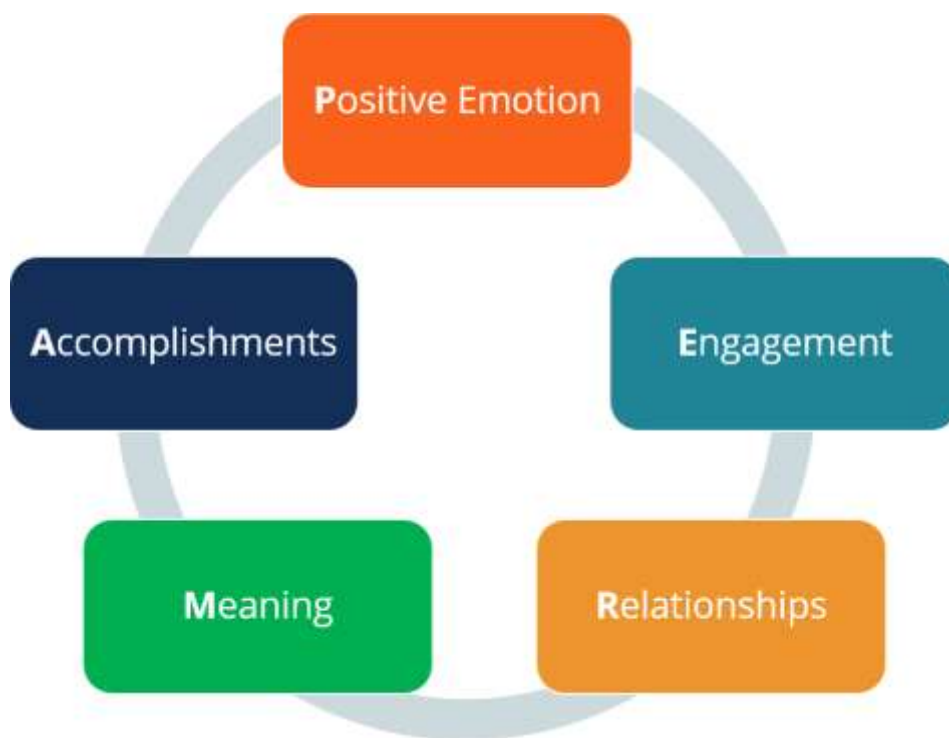
Τα θετικά συναισθήματα είναι τα συναισθήματα που έχουν οι άνθρωποι σε στιγμές που νιώθουν ανάλαφροι και πως τα πάντα στον κόσμο είναι πιο εύκολα, βλέποντας έτσι την θετική πλευρά των πραγμάτων.

Η Barbara Fredrickson (2013)[1], για παράδειγμα, έχει περάσει χρόνια μελετώντας τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων. Έχει επανειλημμένα αποδείξει ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τις σκέψεις μας, αλλάζοντας ως εκ τούτου το εύρος του εγκεφάλου μας. Οι σκέψεις μας ενισχύονται και οι δυνατότητές μας αυξάνονται όταν τροφοδοτούμε τον νου μας με θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ευγνωμοσύνη, ηρεμία, περιέργεια, ελπίδα, υπερηφάνεια, διασκέδαση, έμπνευση, θαύμα και αγάπη.

Το Μοντέλο «PERMA»

Τι είναι το μοντέλο «PERMA»;

Οι πέντε βασικές πτυχές της ευτυχίας, των θετικών συναισθημάτων και της ευημερίας αντιπροσωπεύονται από το μοντέλο «PERMA». Το μοντέλο «PERMA» είναι ένα αρκτικόλεξο που σημαίνει θετικό συναίσθημα, δέσμευση, σχέσεις, νόημα και επιτεύγματα. Ο **Martin Seligman (2018)**[2], ένας Αμερικανός ψυχολόγος και εκπαιδευτικός, δημιούργησε το μοντέλο «PERMA». Ως ψυχολόγος, ο Seligman γνωρίζει πόσο φυσικό είναι για τους ανθρώπους να αναζητούν αυτό που τους κάνει ευτυχισμένους, ανεξάρτητα από την ηλικία, την κοινωνική τους κατάσταση ή άλλα χαρακτηριστικά.



Σύμφωνα με τη μελέτη του Seligman, οι πέντε βασικές πτυχές του μοντέλου «PERMA» είναι ό,τι απαιτούν τα άτομα για να αναπτύξουν ένα υγιές αίσθημα ευεξίας, ικανοποίησης, θετικότητας και θετικών συναισθημάτων, καθώς και ευτυχίας στη ζωή, που μπορεί να οδηγήσει στην ανακάλυψη του απόλυτου νοήματος της ζωής τους.

Πέντε στοιχεία του μοντέλου «PERMA»

Θετικά Συναισθήματα

Τα θετικά συναισθήματα περιλαμβάνουν: ελπίδα, ενδιαφέρον, χαρά, αγάπη, συμπόνια, υπερηφάνεια, διασκέδαση και ευγνωμοσύνη. Τα θετικά συναισθήματα είναι μια βασική ένδειξη ευημερίας και μπορεί να γαλουχηθούν ή να μάθουν να ενισχύουν την ευτυχία. Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων.

και να βοηθήσουν τους ανθρώπους να είναι πιο ανθεκτικοί. Η αύξηση των θετικών συναισθημάτων βοηθά στην ανάπτυξη φυσικών, ψυχικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων, τα οποία συμβάλλουν στην καλύτερη γενική ευημερία.

Το θετικό συναίσθημα είναι το να νιώθεις καλά και είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για την ευτυχία. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν επιτυγχάνεται μόνο με ένα μεγάλο χαμόγελο, κάτι που μπορεί να κάνει ο καθένας ακόμη και ψεύτικα.

Το θετικό συναίσθημα εκτείνεται πέρα από αυτό και περιλαμβάνει την αποδοχή του παρελθόντος και την ανυπομονησία για το μέλλον με αισιοδοξία. Ωστόσο, μια τέτοια διάθεση δεν σημαίνει ότι το άτομο πρέπει να είναι χαρούμενο όλη την ώρα, καθώς αυτό είναι δύσκολο να επιτευχθεί. Ωστόσο, η προσπάθεια επίτευξης μιας ευχάριστης διάθεσης έχει σημαντικό αντίκτυπο σε πολλά άλλα μέρη της ζωής.

Οι όροι απόλαυση και ευχαρίστηση συνδέονται συχνά με τον όρο ευτυχία, ωστόσο συχνά παρεξηγούνται ως συνώνυμοι. Σύμφωνα με την ιδέα, η ευχαρίστηση σχετίζεται με την ικανοποίηση των σωματικών απαιτήσεων, όπως φαγητό, στέγη, νερό, ρούχα και προστασία. Η ευτυχία και η πληρότητα που αποκτάται από το να κάνεις κάτι όπως ζωγραφική, σταυροβελονιά ή εξερεύνηση, από την άλλη πλευρά, είναι γνωστή ως απόλαυση.

Δέσμευση

Το δεύτερο συστατικό του μοντέλου «PERMA» είναι η Δέσμευση, που αναφέρεται σε κάτι που μπορεί να συγκλονίσει ένα άτομο. Σχεδόν όλοι έχουν απορροφηθεί από ένα βιβλίο ή έχουν ζήσει στο «δικό τους σύμπαν». Είναι, στην πραγματικότητα, εξαιρετικά ωφέλιμο για την ευφυΐα, τα συναισθήματα και τις ικανότητες ενός ατόμου.

Σχέσεις

Σύμφωνα με το μοντέλο «PERMA», οι σχέσεις είναι ο τρίτος παράγοντας για την ευτυχία και την ευημερία. Είναι ανθρώπινη φύση να θέλει κάποιος να ανήκει σε μια ομάδα, είτε πρόκειται για μια κλίκα, μια σχολική οργάνωση ή ίσως ακόμη και μία συμμορία. Γεννηθήκαμε με την ανάγκη για αγάπη, στοργή, προσοχή και επαφή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι πρέπει να δημιουργούν δεσμούς με την οικογένειά τους, τους συναδέλφους τους, τους φίλους και τους συνομηλίκους τους, καθώς από αυτές τις ομάδες μπορούμε να κερδίσουμε συναισθηματική υποστήριξη σε δύσκολες χρονικές περιόδους.

Νόημα

Το τέταρτο στοιχείο του μοντέλου «PERMA» είναι το νόημα. Πάνω απ' όλα, είναι το νόημα που βρίσκει ένα άτομο στη ζωή του, που του δίνει κίνητρο να ζήσει. Η ζωή είναι πολλά περισσότερα από χρήματα και υλικά πράγματα.

Επιτεύγματα

Τέλος, τα επιτεύγματα είναι το έκτο συστατικό του μοντέλου «PERMA». Είμαστε όλοι υπερήφανοι για ό, τι έχουμε κάνει ή πετύχει. Αυτές οι επιτυχίες ενισχύουν την αυτοεκτίμησή μας και μας δίνουν τη σιγουριά ότι είμαστε πολύτιμοι. Όταν κάνουμε κάτι, νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και θέλουμε να κάνουμε περισσότερα και να αναπτυχθούμε. Με λίγα λόγια, αυτά τα επιτεύγματα παρακινούν τους ανθρώπους να προσπαθούν περισσότερο και να τους κάνουν να αισθάνονται καλά.

Τρόποι δημιουργίας θετικών συναισθημάτων

Το θετικό συναίσθημα μπορεί να καλλιεργηθεί με διάφορους τρόπους, όπως:

Συμμετοχή σε πράγματα που σας αρέσουν

Παίξτε παιχνίδια τράπουλας, τραγουδήστε το αγαπημένο σας ποπ τραγούδι ή απλώς χορέψτε στο σαλόνι σας. Κάντε απλά πράγματα και εκτιμήστε τα συναισθήματα που σας κυριεύουν τη στιγμή εκείνη.

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε για το τι είστε ευγνώμονες και το τι πηγαίνει καλά στη ζωή σας.

Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε τα γεγονότα, τους ανθρώπους, τις εμπειρίες ή τα επιτεύγματα που σας κάνουν υπερήφανους. Αυτά μπορεί να είναι απλά ή σημαντικά γεγονότα ή καταστάσεις, αλλά όλα χρησιμεύουν ως υπενθυμίσεις της εξέλιξής σας και των επιτευγμάτων σας. Αφήστε το σώμα σας να γεμίσει με καλή ενέργεια ενώ το μυαλό σας σκέφτεται αυτές τις ιστορίες.

Εκφράστε ευγνωμοσύνη

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να εκφράσετε την εκτίμησή σας προς την οικογένειά σας, τους φίλους, τους συναδέλφους σας, τα κατοικίδια ζώα σας και τους αγαπημένους σας προσφέροντας ευχαριστίες. Το αντίδοτο στα αρνητικά συναισθήματα είναι η ευγνωμοσύνη. Όταν εκτιμάμε αυτό που έχουμε, είναι αδύνατο να νιώσουμε οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα.

SEEKLIFT: Θετικά Βήματα προς την Ευημερία

Τα θετικά συναισθήματα είναι κάτι περισσότερο από τη σκέψη θετικών σκέψεων.

Είναι μια κατάσταση που ενεργοποιεί και αφυπνίζει το μυαλό και το σώμα μας.

Η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων απαιτεί δουλειά, αλλά ολόκληρος ο εαυτός σας θα ωφεληθεί από τη δύναμή τους.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

Positive Steps to Wellbeing	
See the Bigger Picture  We all give different meanings to situations and see things from our point of view. Broaden out your perspective and consider the bigger picture or 'the helicopter view') What meaning am I giving this? Is this fact or opinion? How would others see it? Is there another way of looking at this? How important is it, or will it be in a year's time? What can I do right now that will help most?	Look after your Body Eat healthily & regularly. Start the day with breakfast. Get into a healthy sleep routine – including going to bed and getting up at the same time each day. Take care of any medication conditions and take medication as prescribed. 
Exercise Regularly  Being active helps lift our mood, reduces stress and anxiety, improves physical health, and gives us more energy. Get outside, preferably in a green space or near water. Find an activity you enjoy doing, and just do it.	Interact & Connect with Others  Stay or get back in touch with family or friends. Make time to be with others. Attend an evening class or support group. Get involved with a community project, charity work, or simply help out someone you know.
Enjoy Fun and Creativity  Having fun or being creative helps us feel better and increases our confidence. Plan fun or creativity every day!	Find Meaning  Live a fulfilled life by finding your purpose: • What am I passionate about and skilled at? • What is really important to me? • What do I want to be remembered for? Plan meaningful activity every day.
Be Kind to Yourself  Our culture, genes, religion, upbringing, education, gender, sexuality, beliefs, and life experiences make us who we are. We all have bad days. Be kind to yourself. Encourage rather than criticise yourself. Treat yourself the way you would treat a friend in the same situation.	Take Notice  Move your spotlight of attention away from your own anxious or depressing thoughts. Choose focus: Notice your environment: see, hear, smell, feel. Throughout your busy day, make time to just breathe now and then. Every evening, notice the positives about the day.



MINDSHIFT
Talent Advisory



**Icelandic Women's
Rights Association**



Le Portage Salarial



INSTITUTO
PARA EL FOMENTO
DEL DESARROLLO
Y LA FORMACIÓN

iasis



evolve
GLOBAL SOLUTIONS

*Innovating Minds
Creating Change
Transforming Futures*



**Center for Social
Innovation**

NOW

New Opportunities for Women



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project 2019-1-UK01-KA204-061406