

## EmpowerHer: Ενίσχυση των δεξιοτήτων των γυναικών προσφύγων για τον τομέα της φιλοξενίας

# Γυναίκες που υποστηρίζουν γυναίκες: Ο οδηγός EmpowerHer για τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων και την οικοδόμηση κοινότητας

## Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτές που εργάζονται με μετανάστριες και πρόσφυγες στον τομέα της φιλοξενίας

Το πρόγραμμα EmpowerHer παρουσιάζει τον Οδηγό για τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων και την οικοδόμηση κοινότητας, έναν πόρο που υποστηρίζει δραστηριότητες επικεντρωμένες στην κοινοτική συμμετοχή, την αλληλοϋποστήριξη και την κοινωνική ένταξη.

Ο οδηγός παρέχει πρακτικές οδηγίες για τη δημιουργία χώρων συμμετοχής όπου οι μετανάστριες και οι πρόσφυγες γυναίκες μπορούν να συνδεθούν, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να υποστηρίξουν η μία την άλλη καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής και ενταξιακής τους πορείας. Μέσω της μάθησης μεταξύ ομοτίμων και της καθοδήγησης, οι συμμετέχουσες ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, διευρύνουν τα δίκτυά τους και γίνονται ενεργά μέλη μιας υποστηρικτικής κοινότητας.

Ενθαρρύνοντας τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την αμοιβαία υποστήριξη, η προσέγγιση του EmpowerHer συμβάλλει στη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών στην κοινότητα, στην ουσιαστική συμμετοχή και στη βιώσιμη ένταξη.



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές

## Περιεχόμενο

Εισαγωγή.....	3
Μοντέλο μάθησης EmpowerHer .....	5
Πώς λειτουργεί το μοντέλο EmpowerHer.....	6
Μαθησιακή διαδρομή του EmpowerHer.....	6
Συνολικές δραστηριότητες ανά εταίρο .....	7
A2 — Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομότιμους μέντορες .....	8
Παράδειγμα 1ης συνεδρίας .....	9
Συνεδρία 2 — Πώς να συνοδεύεις και να δίνεις ανατροφοδότηση ως μέντορας .....	11
A3 — Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων + Σύστημα γλωσσικών φίλων.....	14
Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων + Σύστημα γλωσσικών φίλων .....	16
A4 – Συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής .....	19
Συνεδρία 1 – Εισαγωγή στις συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής και προετοιμασία δραστηριοτήτων.....	20
Συνεδρία 2 – Ιστορίες επιτυχίας: Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη.....	21
Συνεδρία 3 – Αναγνώριση επιτευγμάτων και αυτοεκτίμηση .....	21
Συνεδρία 4 – Διαπολιτισμική δραστηριότητα .....	23
Παραρτήματα.....	24
Παράρτημα 1 — Κατάλογος εργαστηρίων A3 .....	24
Παράρτημα 2 — Η προσέγγιση του EmpowerHer για την παροχή ανατροφοδότησης στους ομότιμους μέντορες.....	25



## Εισαγωγή

Ο παρών οδηγός αποτελεί μέρος του προγράμματος EmpowerHer, μιας ευρωπαϊκής πρωτοβουλίας που αποσκοπεί στην υποστήριξη των μεταναστριών και των προσφύγων γυναικών στις διαδικασίες ενδυνάμωσής τους, εκμάθησης γλωσσών, ανάπτυξης επαγγελματικών δεξιοτήτων και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησής τους, ιδίως στον τομέα της φιλοξενίας.

Πέρα από την επαγγελματική κατάρτιση, το EmpowerHer δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή στην κοινότητα, την κοινωνική ένταξη, τη δικτύωση και την επικοινωνία. Το πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι η επιτυχής ένταξη δεν αφορά μόνο την απόκτηση δεξιοτήτων, αλλά και την οικοδόμηση σχέσεων, εμπιστοσύνης και υποστηρικτικών κοινωνικών δικτύων που επιτρέπουν στις γυναίκες να συμμετέχουν ενεργά στις κοινότητές τους και στο επαγγελματικό τους περιβάλλον. Ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί ως ένα πρακτικό εργαλείο μεθοδολογικής υποστήριξης για τους εκπαιδευτές ή τους συντονιστές, με σκοπό την υλοποίηση των δραστηριοτήτων του WP4. Δεν προορίζεται να είναι ένα άκαμπτο εγχειρίδιο ή ένα θεωρητικό έγγραφο. Αντίθετα, χρησιμεύει ως ένας ευέλικτος πόρος που υποστηρίζει τους εκπαιδευτές στο σχεδιασμό και τη διευκόλυνση ασφαλών, συμμετοχικών και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακών περιβαλλόντων όπου οι γυναίκες μπορούν να συνδεθούν, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να υποστηρίξουν η μία την άλλη. Μέσω της μάθησης από ομοτίμους, της καθοδήγησης και των συνεργατικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχουσες ενισχύουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, την αυτοπεποίθησή τους, την επαγγελματική τους ταυτότητα και το αίσθημα του ανήκειν. Ταυτόχρονα, αναπτύσσουν δίκτυα που μπορούν να υποστηρίξουν την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και στην ευρύτερη κοινότητα.

Ο οδηγός βοηθά, επομένως, τους εκπαιδευτές να δημιουργήσουν χώρους όπου οι συμμετέχουσες μπορούν να μάθουν μαζί, να χτίσουν σχέσεις και να αναπτύξουν τόσο επαγγελματικές ικανότητες όσο και κοινωνικό κεφάλαιο, ενισχύοντας τη συλλογική ενδυνάμωση που βρίσκεται στο επίκεντρο της προσέγγισης του EmpowerHer.

### Σκοπός του οδηγού

Στοιχείο	Περιγραφή
Κύριος στόχος	Ενίσχυση της αλληλομάθησης και της συμμετοχής της κοινότητας στο πλαίσιο του έργου EmpowerHer μέσω της καθοδήγησης και της ανταλλαγής μεταξύ ομοτίμων.
Μαθησιακή προσέγγιση	Οριζόντια μάθηση, όπου οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν εμπειρίες, γνώσεις και δεξιότητες σε ένα περιβάλλον συνεργασίας.
Βασικά οφέλη	Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της αυτονομίας, των δεξιοτήτων επικοινωνίας και του αισθήματος του ανήκειν στο πλαίσιο μιας υποστηρικτικής κοινότητας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ανάπτυξη γλωσσικών, επαγγελματικών, κοινωνικών και διαπροσωπικών ικανοτήτων.
Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος	Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να ενεργούν τόσο ως μαθητές όσο και ως μέντορες, δημιουργώντας παράλληλα δίκτυα που υποστηρίζουν την ένταξη και την επαγγελματική ανάπτυξη.



## Ο σκοπός αυτού του οδηγού στο ρόλο σας ως εκπαιδευτή

Ο ρόλος του εκπαιδευτή	Πώς σας υποστηρίζει ο οδηγός
Δομή δραστηριοτήτων	Παρέχει ένα σαφές πλαίσιο για τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων αναστοχασμού, συμμετοχής και συνεργατικής μάθησης.
Υποστήριξη της μάθησης μεταξύ ομοτίμων	Ενθαρρύνει τη μη ιεραρχική ανταλλαγή, τη δικτύωση και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων.
Παρακολούθηση της προόδου	Βοηθά τους εκπαιδευτές να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες στην αναγνώριση της προσωπικής, γλωσσικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης.
Δημιουργία ασφαλών χώρων	Παρέχει καθοδήγηση για τη δημιουργία προβλέψιμων, σεβαστών και ευαίσθητοποιημένων ως προς τα τραύματα μαθησιακών περιβαλλόντων που προάγουν την επικοινωνία και την εμπιστοσύνη.

## Πώς να χρησιμοποιήσετε τον οδηγό στις δραστηριότητες του EmpowerHer

Δραστηριότητα του προγράμματος	Πώς χρησιμοποιείται ο οδηγός
Εκπαίδευση μεντόρων	Παρέχει δομή για την προετοιμασία των ομοτίμων μεντόρων και την ενίσχυση των δεξιοτήτων ηγεσίας και επικοινωνίας.
Εργαστήρια μάθησης μεταξύ ομοτίμων	Υποστηρίζει τον σχεδιασμό διαδραστικών μαθησιακών δραστηριοτήτων όπου οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν γνώσεις και εμπειρίες.
Σύστημα γλωσσικής υποστήριξης	Ενθαρρύνει την πρακτική ανταλλαγή γλωσσικών δεξιοτήτων και την εξάσκηση της επικοινωνίας μεταξύ των ομοτίμων.
Δραστηριότητες πολιτιστικής ανταλλαγής	Πρωθεί την εμπλοκή της κοινότητας, τον διαπολιτισμικό διάλογο και τη δημιουργία υποστηρικτικών κοινωνικών δικτύων.

## Υποστήριξη της χρήσης του οδηγού

Όταν χρησιμοποιείτε τον οδηγό σε μια συνεδρία, είναι σημαντικό να εξηγήσετε με σαφήνεια:

- τι πρόκειται να γίνει,
- τον σκοπό της δραστηριότητας,
- και πώς θα πραγματοποιηθεί.

Οι σαφείς και επαναλαμβανόμενες οδηγίες συμβάλλουν στη μείωση της αβεβαιότητας και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή.



Κατά τη διάρκεια της ατομικής ή ομαδικής εργασίας, ο ρόλος σας είναι κυρίως υποστηρικτικός. Συνιστάται να σέβεστε τους χρόνους περισυλλογής, να αφήνετε χώρο για σιωπή, να αποφεύγετε τις ερμηνείες και να ενθαρρύνετε την προσπάθεια και τη συμμετοχή, όχι τα αποτελέσματα. Η χρήση αυτού του οδηγού σημαίνει εμπιστοσύνη στο δυναμικό της μάθησης μεταξύ ομοτίμων και στην ικανότητα των συμμετεχόντων να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, να μαθαίνουν μαζί και να αναπτύσσουν νέες δεξιότητες σε ένα ασφαλές και συνεργατικό περιβάλλον. Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει το έργο σας ως εκπαιδευτή στο πλαίσιο του προγράμματος EmpowerHer. Χρησιμοποιήστε τον ως ένα εύελικτο εργαλείο, προσαρμόστε τον στο στυλ και το πλαίσιο εργασίας σας και αφήστε τον να εκπληρώσει την κύρια λειτουργία του: **να ενισχύσει τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων και τη συλλογική ενδυνάμωση μέσω της ανταλλαγής, της εμπιστοσύνης και της αμοιβαίας αναγνώρισης.**

## Μοντέλο μάθησης EmpowerHer

Το μοντέλο μάθησης EmpowerHer συνδυάζει την καθοδήγηση από ομοτίμους, την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων, την εκμάθηση γλωσσών και δραστηριότητες οικοδόμησης κοινότητας. Η προσέγγιση έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τις γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες στην ενίσχυση των επαγγελματικών τους ικανοτήτων, των δεξιοτήτων επικοινωνίας και των κοινωνικών τους δικτύων, ενώ παράλληλα τις προετοιμάζει για την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και την ευρύτερη κοινότητα.

Συστατικό του έργου	Σκοπός	Κύριες δραστηριότητες	Αντίκτυπος στις συμμετέχουσες
A2 – Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομοτίμους μέντορες	Προετοιμασία των συμμετεχουσών ώστε να υποστηρίζουν και να καθοδηγούν άλλες γυναίκες μέσω της μάθησης από ομοτίμους	Συνεδρίες κατάρτισης συμβούλων, εξάσκηση στην επικοινωνία, ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων	Ανάπτυξη δεξιοτήτων καθοδήγησης, αυτοπεποίθησης και ηγεσίας
A3 – Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων & σύστημα γλωσσικών φίλων	Ενίσχυση των επαγγελματικών και γλωσσικών δεξιοτήτων μέσω πρακτικών προσομοιώσεων στο χώρο εργασίας	Επιδείξεις εργασιών φιλοξενίας, παιχνίδια ρόλων, καθοδήγηση από ομοτίμους, εξάσκηση γλώσσας	Βελτίωση των επαγγελματικών ικανοτήτων και της επικοινωνίας στο χώρο εργασίας
Σύστημα γλωσσικών φίλων	Ενθάρρυνση της συνεχούς γλωσσικής εξάσκησης και της αλληλοϋποστήριξης εκτός των εργαστηρίων	Άτυπη ανταλλαγή γλωσσικών δεξιοτήτων μεταξύ των συμμετεχόντων	Αυξημένη αυτοπεποίθηση στην καθημερινή επικοινωνία
A4 – Συνεδρίες ανταλλαγής επιτυχημένων εμπειριών & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής	Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, αναγνώριση των επιτευγμάτων και συμμετοχή στην κοινότητα	Αφήγηση ιστοριών από την «Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη», δραστηριότητες αναστοχασμού, διαπολιτισμική ανταλλαγή	Ισχυρότερο αίσθημα του «ανήκειν», ενδυνάμωση και κοινωνική ένταξη



<b>Κοινότητα &amp; Δικτύωση</b>	Δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων και συνδέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων	Συνεργατική μάθηση, αλληλοϋποστήριξη, ομαδικές δραστηριότητες	Δημιουργία υποστηρικτικών δικτύων και συμμετοχή στην κοινότητα
<b>Διαδρομές ένταξης και απασχόλησης</b>	Υποστήριξη της μετάβασης των συμμετεχόντων στην αγορά εργασίας	Ανάπτυξη δεξιοτήτων στο χώρο εργασίας, αυτοπεποίθησης και επικοινωνιακών ικανοτήτων	Βελτίωση της απασχολησιμότητας και της κοινωνικής συμμετοχής

## Πώς λειτουργεί το μοντέλο EmpowerHer

Η προσέγγιση του EmpowerHer βασίζεται στην ιδέα ότι η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά, αναγνωρίζονται για τις εμπειρίες τους και υποστηρίζονται από μια κοινότητα ομοτίμων.

Ως εκ τούτου, το πρόγραμμα συνδυάζει 3 συμπληρωματικές διαστάσεις μάθησης:

1. Καθοδήγηση από ομοτίμους - Οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον μέσω κοινών εμπειριών, καθοδήγησης και αμοιβαίας ενθάρρυνσης.
2. Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων - Τα εργαστήρια εστιάζουν σε πραγματικές εργασίες και στην επικοινωνία στο χώρο εργασίας στον τομέα της φιλοξενίας.
3. Δημιουργία κοινότητας - Η αφήγηση ιστοριών, η πολιτιστική ανταλλαγή και οι συνεργατικές δραστηριότητες ενισχύουν τα κοινωνικά δίκτυα και το αίσθημα του ανήκειν.

Μέσω αυτού του ολοκληρωμένου μοντέλου, το EmpowerHer όχι μόνο αναπτύσσει επαγγελματικές ικανότητες, αλλά και ενισχύει **την αυτοπεποίθηση, τις δεξιότητες επικοινωνίας, τη δικτύωση και τη μακροπρόθεσμη ένταξη.**

*Σημείωση για τους εκπαιδευτές - Οι εκπαιδευτές διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη διευκόλυνση αυτού του μοντέλου, δημιουργώντας ασφαλή μαθησιακά περιβάλλοντα, υποστηρίζοντας την αλληλεπίδραση μεταξύ ομοτίμων και ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν την πρόδοό τους και τα δυνατά τους σημεία.*

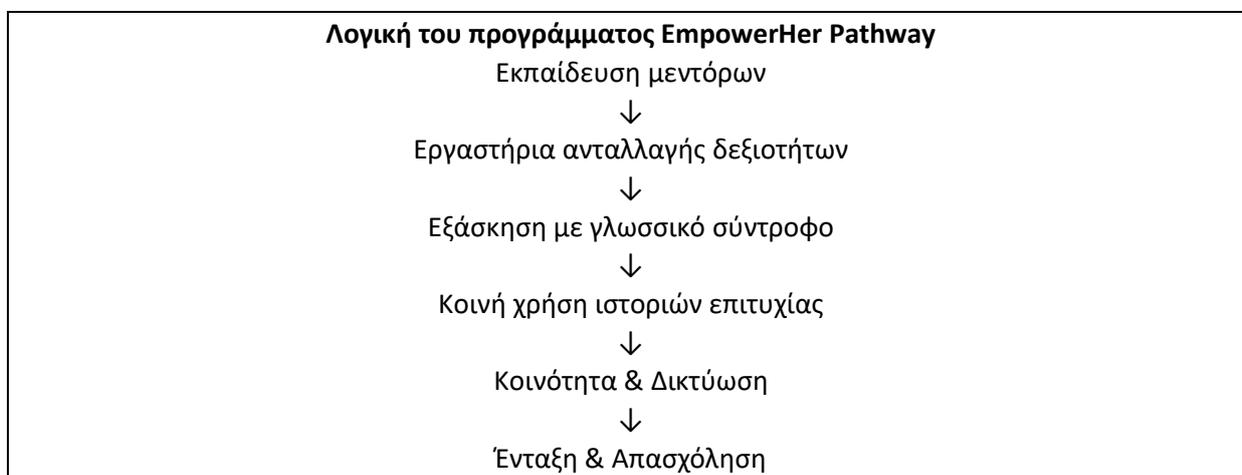
## Μαθησιακή διαδρομή του EmpowerHer

Η διαδρομή μάθησης του EmpowerHer απεικονίζει τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες δραστηριότητες του WP4 αλληλοσυνδέονται και πώς οι συμμετέχοντες προοδεύουν μέσω της καθοδήγησης, της πρακτικής μάθησης, της γλωσσικής ανάπτυξης και της συμμετοχής στην κοινότητα.

Στάδιο	Δραστηριότητα	Κύριος στόχος	Αποτέλεσμα
<b>Βήμα 1</b>	A2 – Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομοτίμους μέντορες	Προετοιμασία των συμμετεχόντων ώστε να ενεργούν ως μέντορες ομοτίμων και να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας	Οι γυναίκες αποκτούν αυτοπεποίθηση και ετοιμότητα για την καθοδήγηση
<b>Βήμα 2</b>	A3 – Διαδραστικά εργαστήρια	Πρακτικές δεξιότητες φιλοξενίας σε συνδυασμό με γλωσσική	Ανάπτυξη επαγγελματικών και επικοινωνιακών ικανοτήτων



	ανταλλαγής δεξιοτήτων	εξάσκηση στο εργασιακό περιβάλλον	
<b>Βήμα 3</b>	Σύστημα γλωσσικών φίλων	Συνεχής γλωσσική εξάσκηση μεταξύ συναδέλφων εκτός των εργαστηρίων	Βελτίωση της καθημερινής επικοινωνίας και της επικοινωνίας στο χώρο εργασίας
<b>Βήμα 4</b>	A4 – Συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας	Αναστοχασμός, αφήγηση ιστοριών και διαπολιτισμική ανταλλαγή	Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αναγνώριση των επιτευγμάτων
<b>Βήμα 5</b>	Κοινότητα & Δικτύωση	Δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων	Ισχυρότερα κοινωνικά δίκτυα και αίσθημα του «ανήκειν»
<b>Βήμα 6</b>	Ενσωμάτωση και απασχόληση	Εφαρμογή δεξιοτήτων και αυτοπεποίθηση σε πραγματικές καταστάσεις	Αυξημένη απασχολησιμότητα και κοινωνική ένταξη



Αυτή η πορεία αντικατοπτρίζει τη βασική φιλοσοφία του EmpowerHer: η μάθηση πραγματοποιείται μέσω της εμπειρίας, της αμοιβαίας υποστήριξης, της επικοινωνίας και της κοινής ανάπτυξης. Οι συμμετέχουσες μετατρέπονται από μαθήτριες σε μέντορες, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν επαγγελματικές δεξιότητες, αυτοπεποίθηση και δίκτυα υποστήριξης που διευκολύνουν την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και την κοινωνία.

## Σύνολο δραστηριοτήτων ανά εταιρό

Δραστηριότητα	Περιγραφή	Αριθμός συνεδριών ανά εταιρό
<b>A2 – Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομότιμους μέντορες</b>	Προετοιμασία των συμμετεχόντων για να ενεργούν ως ομότιμοι μέντορες, συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων καθοδήγησης, επικοινωνίας και ηγεσίας	2 συνεδρίες
<b>A3 – Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής</b>	Πρακτικά εργαστήρια με έμφαση σε εργασίες φιλοξενίας σε συνδυασμό με γλωσσική εξάσκηση στο χώρο εργασίας	8 εργαστήρια



δεξιοτήτων & σύστημα γλωσσικών φίλων		
Σύστημα γλωσσικών φίλων	Αλληλεπιδράσεις, επικοινωνία μεταξύ γυναικών προσφύγων	2 συνεδρίες
A4 – Συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής	Δραστηριότητες αφήγησης ιστοριών, αναστοχασμού και διαπολιτισμικής ανταλλαγής για την ενίσχυση της ενδυνάμωσης και της κοινότητας	4 συνεδρίες

## A2 — Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομότιμους μέντορες

### 1. Στόχος

Η δράση «Εκπαιδευτικά Εργαστήρια για Ομότιμους Μέντορες» στοχεύει στην προετοιμασία και την ενδυνάμωση γυναικών μεταναστριών και προσφύγων, ώστε να αναλάβουν **ενεργό ρόλο ως μέντορες** στο πλαίσιο του μοντέλου **ομότιμης** μάθησης «EmpowerHer», συνοδεύοντας άλλες γυναίκες στη διαδικασία εκμάθησης της γλώσσας και την επαγγελματική τους κατάρτιση στον τομέα της φιλοξενίας. Η δράση αυτή συμβάλλει άμεσα στους στόχους του **WP4**, ενισχύοντας μια **βιώσιμη μαθησιακή κοινότητα** όπου η γνώση μοιράζεται μεταξύ ομοτίμων και εδραιώνεται μέσω σχέσεων εμπιστοσύνης και αμοιβαίας υποστήριξης. Δεδομένου ότι πολλές από τις συμμετέχουσες έχουν βιώσει τραύμα, απώλεια ή παρατεταμένη αστάθεια, η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί με βάση μια προσέγγιση **που λαμβάνει υπόψη το τραύμα**, δίνοντας προτεραιότητα **στη σαφήνεια, την προβλεψιμότητα και την συναισθηματική ασφάλεια**. Κάθε συνεδρία εξηγείται βήμα προς βήμα, προβλέποντας τι πρόκειται να συμβεί και επαναλαμβάνοντας τις πληροφορίες όσες φορές είναι απαραίτητο, μειώνοντας την αβεβαιότητα και διευκολύνοντας την ενεργό συμμετοχή.

### 2. Διάρκεια του εργαστηρίου

- 2 συνεδρίες των 2 ωρών
- Συνολική διάρκεια: 4 ώρες

### 3. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Στο τέλος της δραστηριότητας A2, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

Τομέας ικανοτήτων	Αναμενόμενο αποτέλεσμα
Μεθοδολογική κατανόηση	Οι συμμετέχοντες κατανοούν το μοντέλο της μάθησης μεταξύ ομοτίμων.
Ετοιμότητα για καθοδήγηση	Οι γυναίκες αισθάνονται έτοιμες να αναλάβουν ρόλο μέντορα για τις συναδέλφους τους.
Δεξιότητες επικοινωνίας	Ανάπτυξη επικοινωνίας με ενσυναίσθηση και ενεργητικής ακρόασης.



Ηγεσία	Ενίσχυση των δεξιοτήτων οριζόντιας ηγεσίας και συνεργασίας.
Προσωπική ανάπτυξη	Αυξημένη αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και αίσθηση του ανήκειν.

#### 4. Προφίλ συμμετεχόντων

Χαρακτηριστικό	Περιγραφή
Ομάδα-στόχος	Μετανάστριες και πρόσφυγες
Γλωσσικό επίπεδο	Περίπου A2–B1
Ιστορικό	Συμμετέχουσες στο πρόγραμμα EmpowerHer
Απαιτούμενη εμπειρία	Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία καθοδήγησης ή διδασκαλίας
Κίνητρα	Ενδιαφέρον για την υποστήριξη και καθοδήγηση άλλων γυναικών

#### 5. Προτεινόμενο πρόγραμμα

### Παράδειγμα 1ης συνεδρίας

Βήμα	Δραστηριότητα	Σκοπός	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα και παρουσίαση του προγράμματος	Δημιουργία συναισθηματικής ασφάλειας και αποσαφήνιση των προσδοκιών	15 λεπτά
2	Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου «Όλοι γνωρίζουμε κάτι»	Αναγνώριση των γνώσεων των συμμετεχόντων και σπάσιμο του πάγου	20 λεπτά
3	Συνδέστε την εμπειρία με τη θεωρία	Εισαγωγή της έννοιας της αλληλοδιδασκτικής μάθησης	5 λεπτά
4	Παρουσίαση της μεθοδολογίας της μάθησης μεταξύ ομοτίμων	Επεξήγηση της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων και της σημασίας της	45 λεπτά
5	Ο ρόλος του μέντορα	Διευκρίνιση των ευθυνών και των αξιών του μέντορα	30 λεπτά
6	Κύκλος αναστοχασμού	Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναστοχαστούν σχετικά με τον ρόλο του μέντορα	5 λεπτά

Για τις μετανάστριες και τις πρόσφυγες, αυτή η μεθοδολογία είναι ιδιαίτερα κατάλληλη, καθώς μειώνει την πίεση, αποφεύγει τις ιεραρχικές σχέσεις και ενισχύει την αίσθηση της προσωπικής ικανότητας και αξίας.

**Γιατί είναι σημαντική η μεθοδολογία «από ομότιμο σε ομότιμο» στο πρόγραμμα EmpowerHer;**



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές

Στο πλαίσιο του προγράμματος **EmpowerHer**, η μεθοδολογία «από ομότιμο σε ομότιμο» αποτελεί βασικό εργαλείο μάθησης, ενδυνάμωσης και ένταξης.

Μέσω αυτής της προσέγγισης, οι συμμετέχουσες μπορούν:

- Να μοιραστούν **λεξιλόγιο, εκφράσεις και πρωτόκολλα χρήσιμα στον χώρο εργασίας**.
- Να ανταλλάσσουν **πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές** για τις καθημερινές εργασίες.
- Να προωθήσουν **την πολιτισμική πολυμορφία και τον αμοιβαίο σεβασμό**.
- Να ενισχύσουν **την αυτοεκτίμησή τους και τις ηγετικές τους δεξιότητες**.

Στο EmpowerHer, η μάθηση μεταξύ ομοτίμων σημαίνει επίσης τη **δημιουργία κοινότητας και βιώσιμων δικτύων υποστήριξης**.

### 6. Εισαγωγή στο ρόλο του μέντορα (30 λεπτά)

**Τι είναι ο μέντορας;**

Ο μέντορας είναι ένα αξιόπιστο, πιο έμπειρο άτομο που **καθοδηγεί, υποστηρίζει και ενθαρρύνει** κάποιον με λιγότερη εμπειρία σε έναν τομέα μάθησης, εργασίας ή προσωπικής ανάπτυξης.

**Τι είναι ο μέντορας στο πρόγραμμα EmpowerHer;**

Στο **EmpowerHer**, μέντορας είναι μια γυναίκα με περισσότερη εμπειρία σε θέματα γλώσσας, επαγγελματικών δεξιοτήτων ή διαδικασιών ένταξης, η οποία συνοδεύει μια άλλη γυναίκα στη μαθησιακή της πορεία.

Μια μέντορας του EmpowerHer:

- **Δεν είναι δασκάλα.**
- **Δεν είναι επόπτης.**
- **Δεν αξιολογεί.**

Είναι μια **σύντροφος** που καθοδηγεί με ενσυναίσθηση, σεβασμό και ισότητα.

Τι κάνει ένας μέντορας του EmpowerHer	Περιγραφή
Μοιράζεται την εμπειρία της	Βοηθά άλλες γυναίκες να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και πρακτικές δεξιότητες
Υποστηρίζει την εκμάθηση γλωσσών	Ενθαρρύνει την απλή και προσιτή εξάσκηση στην επικοινωνία
Ενθαρρύνει τη συμμετοχή	Δημιουργεί ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον
Ακούει ενεργά	Παρέχει συναισθηματική υποστήριξη χωρίς κριτική
Υποστηρίζει τον καθορισμό στόχων	Βοηθά τους καθοδηγούμενους να ορίσουν μικρούς, εφικτούς στόχους
Πρωθεί την ενδυνάμωση	Ενθαρρύνει την αυτονομία αντί της εξάρτησης



## Κλείσιμο και συμπεράσματα (5 λεπτά)

Μια μέντορας είναι ένα **θετικό πρότυπο** που περπατά δίπλα σε μια άλλη γυναίκα — όχι μπροστά ή πάνω από αυτήν — και την βοηθά να αναπτύξει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται για να **ενταχθεί**, να **συμμετάσχει** και να **προχωρήσει μπροστά**. Το να είσαι μέντορας **δεν σημαίνει να είσαι τέλεια**, αλλά να είσαι διαθέσιμη.

## Η καθοδήγηση είναι επίσης μια διαδικασία μάθησης

Στο EmpowerHer, το να είσαι μέντορας συνεπάγεται επίσης μια **διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης**. Η συνοδεία άλλων γυναικών επιτρέπει στις μέντορες να ενισχύσουν τις δικές τους δεξιότητες, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να ενισχύσουν **την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους**.

Για να κλείσει τη συνεδρία, ο συντονιστής καλεί την ομάδα να σταθεί σε κύκλο και **κάθε συμμετέχουσα, αν το επιθυμεί, συμπληρώνει μία ή δύο απλές προτάσεις**: «Ως μέντορας, σήμερα μπορώ να προσφέρω...» (κάτι που αισθάνεται ότι μπορεί να προσφέρει σε μια άλλη γυναίκα)

## Συνεδρία 2 — Πώς να συνοδεύεις και να δίνεις ανατροφοδότηση ως μέντορας

### Επισκόπηση της συνεδρίας

Στοιχείο	Περιγραφή
Τίτλος συνεδρίας	Πώς να συνοδεύετε και να δίνετε ανατροφοδότηση ως μέντορας
Συνολική διάρκεια	2 ώρες
Στόχος	Να βοηθήσει τους μέντορες να εξασκηθούν στο σχεδιασμό συνεδριών καθοδήγησης και να αναπτύξουν δεξιότητες στην παροχή υποστηρικτικής ανατροφοδότησης στο πλαίσιο της προσέγγισης αμοιβαίας μάθησης του EmpowerHer
Μεθοδολογία	Μάθηση μεταξύ ομοτίμων, συνεργατική εργασία, σχεδιασμός συνεδριών καθοδήγησης, παρουσιάσεις και αναστοχαστική ανατροφοδότηση
Μορφή εργασίας	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε 8 υποομάδες, κάθε μία από τις οποίες σχεδιάζει μια δραστηριότητα καθοδήγησης που συνδέεται με τα εργαστήρια Α3

### Προετοιμασία για τον εκπαιδευτή

Στοιχείο	Περιγραφή
Υλοποίηση εργαστηρίου	Κάθε οργανισμός-εταίρος θα διοργανώσει οκτώ πρακτικά εργαστήρια κατά τη διάρκεια της Δραστηριότητας Α3 — Διαδραστικά Εργαστήρια Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + Σύστημα Γλωσσικών Φίλων.
Θέματα εργαστηρίων	Έχει καταρτιστεί κατάλογος 16 εργαστηρίων που καλύπτουν βασικούς ρόλους στον τομέα της φιλοξενίας, όπως η καθαριότητα, η μαγειρική, η διαχείριση αποθεμάτων και η υποδοχή.



Εκπαιδευτικός στόχος	Τα εργαστήρια συνδυάζουν την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων, την εξάσκηση της γλώσσας και τις δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων.
Μεθοδολογία	Τα εργαστήρια είναι βιωματικά και πρακτικά, ενσωματώνοντας τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων, προσομοιώσεις, παιχνίδια ρόλων, οπτικά βοηθήματα και πρότυπες φράσεις προσαρμοσμένες στο γλωσσικό επίπεδο των συμμετεχόντων.
Αναμενόμενος αντίκτυπος	Αυτή η δομή υποστηρίζει μια ουσιαστική μάθηση που ευθυγραμμίζεται με τους στόχους του WP4 και ενισχύει τις επαγγελματικές, κοινωνικές και γλωσσικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την απασχόληση στον τομέα της φιλοξενίας.

Συνολική διάρκεια: **2 ώρες**

### Δομή της συνεδρίας

Βήμα	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Διάρκεια
1	Εισαγωγή και εξήγηση	Ο συντονιστής παρουσιάζει τους στόχους της συνεδρίας και εξηγεί πώς θα διεξαχθεί η δραστηριότητα.	15 λεπτά
2	Ομαδική εργασία: σχεδιασμός συνεδριών καθοδήγησης	Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες για να σχεδιάσουν συνεδρίες καθοδήγησης με βάση τα θέματα του εργαστηρίου.	45 λεπτά
3	Παρουσίαση και ανατροφοδότηση από το EmpowerHer	Οι ομάδες παρουσιάζουν τις προτάσεις τους και λαμβάνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.	45 λεπτά
4	Δραστηριότητα αναστοχασμού	Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με τη μάθηση και τους ρόλους καθοδήγησης.	15 λεπτά

#### 1. Εισαγωγή στη συνεδρία και σύνδεση με τα Διαδραστικά Εργαστήρια Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + το Σύστημα Γλωσσικών Φίλων (15 λεπτά)

Η συνεδρία ξεκινά με μια σαφή και δομημένη εξήγηση από τον συντονιστή, ο οποίος παρουσιάζει το περιεχόμενο και τον στόχο της εργασίας που θα γίνει.

Ο συντονιστής εξηγεί:

- Τη σύνδεση μεταξύ αυτής της εκπαιδευτικής συνεδρίας και της **Δραστηριότητας A3 — Διαδραστικά Εργαστήρια Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + Σύστημα Γλωσσικών Φίλων**.
- Ότι η εργασία θα πραγματοποιηθεί **σε ομάδες**.
- Ότι κάθε ομάδα θα προετοιμάσει **μια πρόταση για μια συνεδρία καθοδήγησης**.
- Ότι ο στόχος της δραστηριότητας **δεν είναι η τελειότητα, αλλά η εξάσκηση και η μάθηση**.

Αυτή η εισαγωγή βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον ρόλο τους ως μέντορες και τους προετοιμάζει να εφαρμόσουν την προσέγγιση της αλληλοδιδασκτικής μάθησης σε μελλοντικά εργαστήρια.



## 2. Πρακτική εργασία σε ομάδες: σχεδιασμός συνεδριών καθοδήγησης (45 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε **οκτώ υποομάδες**. Σε κάθε ομάδα ανατίθεται **ένα θέμα από τη λίστα των 16 εργαστηρίων**. Κάθε υποομάδα συνεργάζεται για να προετοιμάσει μια πρόταση συνεδρίας καθοδήγησης ακολουθώντας τη δομή που ακολουθεί.

### Δομή για τον σχεδιασμό μιας συνεδρίας καθοδήγησης

Συστατικό	Περιγραφή	Παραδείγματα
Εισαγωγή	Εξηγήστε με σαφήνεια σε τι θα επικεντρωθεί η συνεδρία και γιατί είναι σημαντική.	Παράδειγμα: εξήγηση μιας εργασίας στον τομέα της φιλοξενίας ή μιας επικοινωνιακής κατάστασης
Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου	Σύντομη δραστηριότητα για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη δημιουργία συναισθηματικής ασφάλειας μέσα στην ομάδα.	Απλές ερωτήσεις, σύντομες συζητήσεις ή μικρά παιχνίδια
Πρακτικό περιεχόμενο	Βιωματικές δραστηριότητες όπου οι συμμετέχοντες εξασκούν τις δεξιότητές τους.	Παιχνίδια ρόλων, προσομοιώσεις, ανταλλαγή ιδεών, ερωτήσεις και απαντήσεις
Κλείσιμο	Στιγμή αναστοχασμού για τη συλλογή εντυπώσεων, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και τη σύνοψη της μάθησης.	Ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών

Όλες οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται **στο γλωσσικό επίπεδο των συμμετεχόντων**.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο συντονιστής:

- Συνοδεύει τις ομάδες,
- Απαντά σε ερωτήσεις,
- Διευκρινίζει τις οδηγίες όταν είναι απαραίτητο,
- Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προτείνουν τις δικές τους ιδέες και δυναμικές μάθησης.

Αυτή η διαδικασία ενισχύει τον **ενεργό ρόλο των μεντόρων** και προάγει την εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να καθοδηγούν τις μαθησιακές δραστηριότητες.

## 3. Παρουσίαση προτάσεων και ανατροφοδότηση από το EmpowerHer (45 λεπτά)

Κάθε υποομάδα παρουσιάζει εν συντομία την πρότασή της για τη συνεδρία καθοδήγησης στο υπόλοιπο της ομάδας.

Μετά από κάθε παρουσίαση, παρέχεται ανατροφοδότηση σύμφωνα με την **προσέγγιση EmpowerHer**, η οποία αντιλαμβάνεται την ανατροφοδότηση όχι ως αξιολόγηση, αλλά ως **συνοδεία, υποστήριξη και κοινή μάθηση**.

### Η προσέγγιση ανατροφοδότησης του EmpowerHer



Βήμα	Σκοπός	Παράδειγμα
Αναγνώριση των δυνατών σημείων	Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση και αναγνωρίστε την προσπάθεια.	«Η εξήγησή σου ήταν πολύ σαφής.»
Εντοπίστε τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση	Περιγράψτε τις πιθανές βελτιώσεις με εποικοδομητικό τρόπο.	«Ίσως οι οδηγίες θα μπορούσαν να εξηγηθούν πιο αργά.»
Ενισχύστε τους μέντορες	Ενθαρρύνετε τους μέντορες και ενισχύστε την αυτοπεποίθησή τους.	«Η προσέγγισή σας δημιούργησε ένα ασφαλές περιβάλλον για συμμετοχή.»

Αυτή η διαδικασία ανατροφοδότησης επιτρέπει στους συμμετέχοντες:

- Να εξασκηθούν στο να δέχονται ανατροφοδότηση σε ένα **ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον**,
- Μάθουν πώς να παρέχουν **σεβαστή και εποικοδομητική ανατροφοδότηση** σε άλλους μέντορες,
- Εδραιώσουν την προσέγγιση καθοδήγησης που θα εφαρμοστεί αργότερα στα **εργαστήρια της Δραστηριότητας A3**.

#### 4. Δραστηριότητα κλεισίματος – «Παίρνω / Προσφέρω» (15 λεπτά)

Για να κλείσει τη συνεδρία, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Αυτή η στιγμή έχει σχεδιαστεί ως ένας σύντομος χώρος για **την ανταλλαγή συναισθημάτων και σκέψεων**, χωρίς κρίση ή αξιολόγηση.

Κάθε συμμετέχων, αν το επιθυμεί, συμπληρώνει μία από τις ακόλουθες προτάσεις:

- **«Σήμερα παίρνω μαζί μου...»** (μια ιδέα, μια γνώση ή ένα συναίσθημα)
- **«Σήμερα μπορώ να προσφέρω...»** (κάτι που αισθάνονται ότι μπορούν να συνεισφέρουν ως μέντορες)

Οι συνεισφορές είναι σύντομες και δεν συζητούνται από την ομάδα. Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν να μοιραστούν μόνο μία πρόταση. Ο συντονιστής ολοκληρώνει τη συνεδρία ενισχύοντας ένα σημαντικό μήνυμα: **Η καθοδήγηση είναι μια διαδικασία. Μαθαίνουμε συνοδεύοντας τους άλλους.** Υπενθυμίζεται στους συμμετέχοντες ότι η καθοδήγηση δεν έχει να κάνει με την τελειότητα, αλλά με **την υποστήριξη, τη μοιρασμένη μάθηση και την αμοιβαία ενδυνάμωση.**

## A3-Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων + Σύστημα γλωσσικών φίλων

### 1. Στόχος



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές

Η δραστηριότητα «Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων & Σύστημα γλωσσικών φίλων» στοχεύει στην ενίσχυση των επαγγελματικών και γλωσσικών δεξιοτήτων των γυναικών προσφύγων και μεταναστριών στον τομέα της φιλοξενίας μέσω πρακτικών, συμμετοχικών εργαστηρίων σε συνδυασμό με ένα Σύστημα γλωσσικών φίλων που υποστηρίζει τη συνεχή μάθηση μεταξύ ομοτίμων. Αυτά τα εργαστήρια παρέχουν περιβάλλοντα εφαρμοσμένης μάθησης όπου οι συμμετέχουσες εξασκούνται σε πραγματικές εργασίες που σχετίζονται με διαφορετικούς ρόλους στον τομέα της φιλοξενίας, όπως η καθαριότητα, η βοήθεια στην κουζίνα, η διαχείριση αποθεμάτων και οι εργασίες ρεσεψιόν. Ταυτόχρονα, οι δραστηριότητες ενσωματώνουν τη λειτουργική χρήση της γλώσσας σε καθημερινές καταστάσεις στο χώρο εργασίας.

Πέρα από την τεχνική κατάρτιση, τα εργαστήρια προωθούν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχουσών. Μέσω της μάθησης μεταξύ ομοτίμων και της δυναμικής της καθοδήγησης, οι γυναίκες αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση, ενισχύουν την επαγγελματική τους ταυτότητα και δημιουργούν δίκτυα που υποστηρίζουν την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και στην ευρύτερη κοινότητα.

## 2. Διάρκεια ανά εργαστήριο

Κάθε εργαστήριο διαρκεί περίπου 2–3 ώρες. Η διάρκεια μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με:

- του επαγγελματικού ρόλου που ασκείται
- το γλωσσικό επίπεδο της ομάδας
- την εμπειρία των μεντόρων και των συμμετεχόντων

Κάθε οργανισμός-εταίρος υλοποιεί τουλάχιστον **8 διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων και συνεδρίες του συστήματος «Language Buddy»**.

## 3. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Τομέας	Αναμενόμενο αποτέλεσμα
Επαγγελματικές δεξιότητες	Βελτίωση των πρακτικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με ρόλους στον τομέα της φιλοξενίας
Γλωσσικές δεξιότητες	Αυξημένη λειτουργική χρήση της γλώσσας στο χώρο εργασίας
Αυτοπεποίθηση	Ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και επαγγελματική ταυτότητα
Μάθηση από ομοτίμους	Ισχυρότερη συνεργασία μέσω του συστήματος Language Buddy
Ενδυνάμωση	Αυξημένη αυτονομία και συμμετοχή
Ενσωμάτωση	Καλύτερη προετοιμασία για την απασχόληση και την κοινωνική συμμετοχή

## 4. Προφίλ συμμετεχόντων

Χαρακτηριστικό	Περιγραφή
Αριθμός συμμετεχόντων	Έως 30 συμμετέχοντες ανά εταίρο



<b>Ομάδα-στόχος</b>	Γυναίκες πρόσφυγες ή μετανάστριες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα EmpowerHer
<b>Γλωσσικό επίπεδο</b>	Από αρχάριο επίπεδο έως περίπου A2/B1
<b>Μέντορες</b>	Συνομήλικες μέντορες που έχουν εκπαιδευτεί στα Εκπαιδευτικά Εργαστήρια για Συνομήλικους Μέντορες
<b>Υποστηρικτικό προσωπικό</b>	Τουλάχιστον ένας εκπαιδευτής ΕΕΚ που διευκολύνει και εποπτεύει το εργαστήριο

**Μεθοδολογική σημείωση:** αν και συμμετέχουν έως και 30 γυναίκες, τα εργαστήρια οργανώνονται με υποομάδες, εναλλαγή εργασιών και επιδείξεις υπό την καθοδήγηση των μεντόρων, προκειμένου να διασφαλιστεί η συμμετοχή και η ποιότητα.

## 5. Προτεινόμενο πρόγραμμα - Μοντέλο συνεδρίας

### **Διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων + σύστημα γλωσσικών φίλων**

Τα **διαδραστικά εργαστήρια ανταλλαγής δεξιοτήτων +** οι συνεδρίες του συστήματος **γλωσσικών φίλων** έχουν σχεδιαστεί ώστε να αποτελούν **χώρους πρακτικής, συνεργασίας και ενδυνάμωσης**, όπου οι ρόλοι του **μέντορα μεταξύ ομοτίμων** και του **εκπαιδευτή ΕΕΚ** αλληλοσυμπληρώνονται με σαφή και ισορροπημένο τρόπο.

Αυτές οι συνεδρίες βασίζονται στο προηγούμενο έργο που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της δραστηριότητας **«Εκπαιδευτικά εργαστήρια για ομοτίμους μέντορες»**, όπου οι μέντορες, μαζί με τους εκπαιδευτές, **έχουν προηγουμένως επιλέξει και προετοιμάσει τα οκτώ θέματα** που δομούν τις οκτώ συνεδρίες αυτής της δραστηριότητας. Με αυτόν τον τρόπο, οι συνεδρίες δεν επικεντρώνονται στον θεωρητικό σχεδιασμό, αλλά στην **πρακτική εφαρμογή, την ανταλλαγή γνώσεων και τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων**.

Επισκόπηση των συνεδριών

Φάση	Υπεύθυνος	Δραστηριότητα	Διάρκεια
<b>Προετοιμασία</b>	Σύμβουλος ομοτίμων	Προετοιμασία πρακτικών ασκήσεων, λεξιλογίου και παραδειγμάτων	20 λεπτά
<b>Εισαγωγή</b>	Εκπαιδευτής ΕΕΚ	Καλωσόρισμα, εξήγηση των στόχων και δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου	10–15 λεπτά
<b>Πρακτική δραστηριότητα</b>	Σύμβουλος ομοτίμων	Επίδειξη εργασιών φιλοξενίας και χρήσης της γλώσσας	60 λεπτά
<b>Ανατροφοδότηση</b>	Εκπαιδευτής ΕΕΚ	Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και ενίσχυση βασικών σημείων μάθησης	40 λεπτά
<b>Αναστοχασμός</b>	Ομάδα	Τελική συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με τα μαθησιακά αποτελέσματα	10–15 λεπτά



### 1. Προετοιμασία από τον μέντορα (20 λεπτά)

Πριν από την έναρξη του εργαστηρίου, οι μέντορες:

- Προετοιμάζουν την πρακτική άσκηση που θα γίνει, σχετική με τον επαγγελματικό τους ρόλο.
- Επιλέγουν βασικό λεξιλόγιο και λειτουργικές εκφράσεις για το χώρο εργασίας.
- Εντοπίζουν πιθανές τεχνικές ή γλωσσικές δυσκολίες για την ομάδα.
- Να οργανώνουν πραγματικά παραδείγματα με βάση τη δική τους επαγγελματική εμπειρία.

Αυτή η στιγμή ενισχύει **την ηγετική τους ικανότητα, την αυτοεκτίμησή τους και τον ενεργό ρόλο τους**, ενώ παράλληλα εδραιώνει τη δική τους μαθησιακή διαδικασία και την αυτοπεποίθησή τους ως πρότυπα μέσα στην ομάδα.

### 2. Εισαγωγή και δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου (υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή ΕΕΚ)

Ενώ οι μέντορες ολοκληρώνουν την προετοιμασία τους, ο εκπαιδευτής:

- Καλωσορίζει την ομάδα.
- Υπενθυμίζει εν συντομία τον στόχο των **Διαδραστικών Εργαστηρίων Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + Συστήματος Γλωσσικών Φίλων**.
- Διεξάγει μια **σύντομη δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου**, εστιάζοντας στην εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και τη συνοχή της ομάδας.
- Ενισχύει την ιδέα ότι το εργαστήριο είναι ένας **ασφαλής, συμμετοχικός και μη αξιολογικός χώρος**, όπου τα λάθη αποτελούν φυσικό μέρος της μάθησης.

Αυτή η εισαγωγή συμβάλλει στη δημιουργία ενός κλίματος συναισθηματικής ασφάλειας και ανοιχτότητας, το οποίο είναι καθοριστικό για την ενεργό συμμετοχή.

### 3. Πρακτική παρουσίαση υπό την καθοδήγηση του μέντορα (60 λεπτά)

Ο μέντορας διευθύνει το κεντρικό μέρος του εργαστηρίου:

- Επιδεικνύει πραγματικές εργασίες που αφορούν συγκεκριμένα τον επαγγελματικό ρόλο που εξετάζεται.
- Εξηγεί τις διαδικασίες βήμα προς βήμα με σαφή και κατανοητό τρόπο.
- Εισάγει και εξασκεί βασικό λεξιλόγιο και εκφράσεις στο πλαίσιο.
- Προωθεί την ενεργό συμμετοχή μέσω ερωτήσεων, επιδείξεων και πρακτικών ασκήσεων.
- Απαντά σε ερωτήσεις και ενθαρρύνει την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων.

Η προσέγγιση είναι **πρακτική, βιωματική και οριζόντια**, βασισμένη στην αλληλοδιδασκαλία και όχι στην παραδοσιακή τυπική διδασκαλία, ενισχύοντας την αξία της κοινής εμπειρίας.

### 4. Ανατροφοδότηση και ενίσχυση από τον εκπαιδευτή ΕΕΚ (40 λεπτά)



Ο εκπαιδευτής:

- Παρέχει **επικοινωνιακή και σεβαστή ανατροφοδότηση** στον μέντορα.
- Συμπληρώνει ή ενισχύει σχετικές τεχνικές ή γλωσσικές πτυχές.
- Προτείνει βελτιώσεις ή πρακτικές συστάσεις.
- Επικυρώνει ρητά το έργο που έχει επιτελέσει ο μέντορας και η ομάδα.
- Ενισχύει τα βασικά διδάγματα, συνδέοντάς τα με πραγματικές καταστάσεις στο χώρο εργασίας.

Αυτό το μέρος είναι απαραίτητο για **την προώθηση της ενδυνάμωσης**, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μεντόρων και την εδραίωση της μάθησης της ομάδας στο σύνολό της.

### 5. Κλείσιμο και τελική ανασκόπηση

- Σύντομος χώρος για αναστοχασμό της ομάδας.
- Προσδιορισμός της πρακτικής και γλωσσικής μάθησης.
- Αναγνώριση της αξίας της μάθησης μεταξύ ομοτίμων.
- Υπενθύμιση **του συστήματος Language Buddy** ως εργαλείου για την καθημερινή εξάσκηση εκτός του εργαστηρίου.
- Θετικό συμπέρασμα, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της κινητοποίησης και του αισθήματος του ανήκειν στην ομάδα.

### Διατομεακή προσέγγιση για την ενδυνάμωση

Τα **Διαδραστικά Εργαστήρια Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + το Σύστημα Γλωσσικών Φίλων** δεν πρέπει να θεωρούνται απλώς ως τεχνική κατάρτιση, αλλά ως **βασικό εργαλείο ενδυνάμωσης**, όπου:

- Οι γυναίκες αναγνωρίζονται ως φορείς γνώσης και εμπειρίας.
- Ενθαρρύνονται η αυτονομία, η ενεργός συμμετοχή και η έκφραση της γνώμης.
- Τα λάθη θεωρούνται φυσιολογικά ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
- Δημιουργείται μια βιώσιμη κοινότητα υποστήριξης και μάθησης.

Ο εκπαιδευτής πρέπει πάντα να έχει κατά νου τον κεντρικό στόχο των **Διαδραστικών Εργαστηρίων Ανταλλαγής Δεξιοτήτων + Συστήματος Γλωσσικών Φίλων**, διασφαλίζοντας ότι κάθε συνεδρία συμβάλλει τόσο στην **επαγγελματική ανάπτυξη** όσο και στην **προσωπική εξέλιξη** των συμμετεχόντων.

# A4 – Συνεδρίες ανταλλαγής επιτυχημένων εμπειριών & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής

## 1. Στόχος.

Η δραστηριότητα «Συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας & εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής» στοχεύει στην ενίσχυση της κινητοποίησης, της αυτοεκτίμησης και του αισθήματος του ανήκειν των συμμετεχουσών, προωθώντας παράλληλα τον διαπολιτισμικό διάλογο, την εμπλοκή της κοινότητας και την αμοιβαία υποστήριξη στο πλαίσιο του προγράμματος EmpowerHer. Μέσω της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών, της καθοδηγούμενης αναστοχασμού σχετικά με τα επιτεύγματα και των διαπολιτισμικών δραστηριοτήτων που σχεδιάζονται συνεργατικά από τις συμμετέχουσες, αυτές οι συνεδρίες δημιουργούν έναν χώρο όπου οι γυναίκες μπορούν να αναγνωρίσουν την πρόοδό τους, να ανταλλάξουν εμπειρίες και να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις με άλλες.

Η δραστηριότητα αναδεικνύει την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη που βίωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του έργου, ενώ παράλληλα ενισχύει την αυτοπεποίθηση, ενδυναμώνει τα κοινωνικά δίκτυα και εδραιώνει την υποστηρικτική κοινότητα που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του WP4.

## 2. Διάρκεια του εργαστηρίου

- 4 συνεδρίες των 2,5 ωρών
- συνολική διάρκεια 10 ώρες.

## 3. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Στο τέλος της δραστηριότητας «Συνεδρίες Κοινοποίησης Ιστοριών Επιτυχίας & Εκδηλώσεις Πολιτιστικής Ανταλλαγής»

οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- Αναγνωρίσουν πιο ξεκάθαρα τα προσωπικά και επαγγελματικά τους επιτεύγματα.
- Ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.
- Νιώθουν ότι αποτελούν ενεργό μέρος μιας υποστηρικτικής κοινότητας.
- Βελτιώσουν τη διαπολιτισμική τους κατανόηση.
- Να αυξήσουν τη συμμετοχή και την εμπλοκή τους στην ομάδα.

## 4. Προφίλ συμμετεχουσών

Οι συνεδρίες απευθύνονται σε γυναίκες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα EmpowerHer, τόσο σε μέντορες όσο και σε συμμετέχουσες στη μαθησιακή διαδικασία, με διαφορετικό προσωπικό και πολιτισμικό υπόβαθρο και διαφορετικά επίπεδα γλωσσικής ικανότητας.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αφήγησης ιστοριών ή η διοργάνωση διαπολιτισμικών δραστηριοτήτων είναι πάντα εθελοντική.

## 5. Προτεινόμενο πρόγραμμα

### Επισκόπηση συνεδρίας

Συνεδρία	Εστίαση	Διάρκεια
Συνεδρία 1	Εισαγωγή στην αφήγηση ιστοριών και προετοιμασία διαπολιτισμικών δραστηριοτήτων	2,5 ώρες
Συνεδρία 2	Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη – ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών επιτυχίας	2 ώρες
Συνεδρία 3	Αναγνώριση επιτευγμάτων & ενίσχυση της αυτοεκτίμησης	2,5 ώρες
Συνεδρία 4	Δραστηριότητα διαπολιτισμικής ανταλλαγής	2,5 ώρες

### **Συνεδρία 1 – Εισαγωγή στις συνεδρίες ανταλλαγής ιστοριών επιτυχίας και στις εκδηλώσεις πολιτιστικής ανταλλαγής, καθώς και προετοιμασία των δραστηριοτήτων**

Διάρκεια: 2,5 ώρες

#### 1.1 Έναρξη και καλωσόρισμα

Η συνεδρία ξεκινά με καλωσόρισμα και εξήγηση του σκοπού των **συνεδριών ανταλλαγής επιτυχημένων εμπειριών και των εκδηλώσεων πολιτιστικής ανταλλαγής** στο πλαίσιο του έργου. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει αυτή τη φάση ως ένα χώρο που εστιάζει στην ανταλλαγή εμπειριών, την αναγνώριση των επιτευγμάτων και την εκτίμηση της πολιτιστικής πολυμορφίας ως μέρος της διαδικασίας ενδυνάμωσης και ομαδικής συνοχής.

Εξετάζονται οι βασικοί κανόνες λειτουργίας της ομάδας, με έμφαση στην σεβαστή ακρόαση, την εμπιστευτικότητα και την εθελοντική συμμετοχή.

#### 1.2. Ανάπτυξη της δραστηριότητας

Στο πρώτο μέρος, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη δυναμική των **Ιστοριών Επιτυχίας – Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη**. Εξηγείται ότι η Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη είναι μια συμμετοχική μεθοδολογία στην οποία οι άνθρωποι αντικαθιστούν τα βιβλία: αντί να διαβάζουν ένα κείμενο, οι συμμετέχοντες ακούνε απευθείας μια άλλη γυναίκα που μοιράζεται την προσωπική της ιστορία, τη μαθησιακή της διαδικασία ή την εμπειρία της από την υπέρβαση των αντιξοοτήτων. Η αξία αυτής της μεθοδολογίας έγκειται στη συνάντηση, την ακρόαση και την ανταλλαγή μεταξύ ομοτίμων, σε έναν χώρο που βασίζεται στον σεβασμό και την εθελοντική συμμετοχή.

Διευκρινίζεται ότι οι ιστορίες δεν χρειάζεται να αποτελούν τέλεια παραδείγματα επιτυχίας, αλλά μάλλον πραγματικές μαρτυρίες που περιλαμβάνουν δυσκολίες, διδάγματα και πρόοδο. Στο πλαίσιο του EmpowerHer, η «Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη» αναδεικνύει πραγματικές διαδικασίες ένταξης και



ανάπτυξης, ενισχύοντας την κινητοποίηση, την αυτοεκτίμηση και το αίσθημα του ανήκειν στην ομάδα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες που το επιθυμούν καλούνται να προσφερθούν εθελοντικά να λειτουργήσουν ως «ανθρώπινα βιβλία» στις επόμενες συνεδρίες, προτείνοντας μια αρχική ομάδα **έξι εθελοντών**. Στο δεύτερο μέρος της συνεδρίας, η **διαπολιτισμική διάσταση** διερευνάται μέσω ανοιχτού brainstorming. Οι συμμετέχοντες προτείνουν δραστηριότητες που αντιπροσωπεύουν τον πολιτισμό τους ή προωθούν τον πολιτισμικό ανταλλαγή εντός της ομάδας, όπως γευσιγνωσίες τυπικών πιάτων, πολιτισμικές παρουσιάσεις, παιχνίδια ένταξης ή δραστηριότητες σχετικά με πολιτισμικά στερεότυπα.

Στη συνέχεια, ανοίγει ένας χώρος για προβληματισμό, όπου κάθε συμμετέχων εκφράζει ποια δραστηριότητα θα ήθελε να προτείνει ή σε ποια αισθάνεται ικανός να συμμετάσχει ενεργά. Αυτή η στιγμή επιτρέπει στις ιδέες να μετατραπούν σε δεσμεύσεις και να αρχίσει να ορίζεται το πρόγραμμα για τη Συνεδρία 4.

### 1.3. Κλείσιμο

Η συνεδρία κλείνει με μια σύνοψη των προτάσεων που συγκεντρώθηκαν και των δεσμεύσεων που εκφράστηκαν από την ομάδα. Ο εκπαιδευτής αναγνωρίζει τις συνεισφορές των συμμετεχόντων και παρουσιάζει εν συντομία το περιεχόμενο της επόμενης συνεδρίας.

## **Συνεδρία 2 – Ιστορίες επιτυχίας: Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη**

**Διάρκεια:** 2 ώρες

### 2.1 Έναρξη και καλωσόρισμα

Η συνεδρία ξεκινά με μια σύντομη υποδοχή και μια υπενθύμιση του στόχου της Ανθρώπινης Βιβλιοθήκης. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους συμμετέχοντες που θα λειτουργήσουν ως «ανθρώπινα βιβλία» και τονίζει τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και του σεβασμού.

### 2.2. Δραστηριότητα

Η Ανθρώπινη Βιβλιοθήκη πραγματοποιείται με **τέσσερις εθελοντές**, οργανωμένη σε **τέσσερις γύρους των 25 λεπτών** ο καθένας. Σε κάθε γύρο, ένας εθελοντής μοιράζεται την ιστορία του για περίπου 15 λεπτά, ακολουθούμενη από ένα διάστημα για ακρόαση, ερωτήσεις και σχόλια από την ομάδα. Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε μικρές ομάδες και ο εκπαιδευτής κινείται μεταξύ τους για να συνοδεύσει τη διαδικασία, να παρακολουθεί το χρόνο και να εξασφαλίσει ένα ασφαλές περιβάλλον.

### 2.3. Κλείσιμο

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια σύντομη συζήτηση, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται ποιες ιστορίες βρήκαν πιο σημαντικές και τι έμαθαν από την εμπειρία.

## **Συνεδρία 3 – Αναγνώριση των επιτευγμάτων και αυτοεκτίμηση**

**Διάρκεια:** 2,5 ώρες

### 3.1 Έναρξη και καλωσόρισμα

Η συνεδρία ξεκινά με την εξήγηση της σημασίας της αναγνώρισης της προσωπικής πορείας και των επιτευγμάτων του καθενός ως θεμελιώδους μέρους της διαδικασίας της προσωπικής ενδυνάμωσης.



### 3.2. Δραστηριότητα

- **Το λουλούδι των δεξιοτήτων:**

Στόχος: να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να αναγνωρίσουν τα δικά τους δυνατά σημεία, τις ικανότητες και τους προσωπικούς τους πόρους, που συχνά παραβλέπονται στην καθημερινή τους ζωή.

Κάθε συμμετέχουσα λαμβάνει ένα πρότυπο με ένα λουλούδι. Στο κέντρο γράφουν το όνομά τους και, σε κάθε πέταλο, σημειώνουν μια δεξιότητα, μια ποιότητα ή μια ικανότητα που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους. Αυτές δεν είναι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες, αλλά και προσωπικές και διαπροσωπικές ικανότητες, όπως η υπομονή, η υπευθυνότητα, η προσαρμοστικότητα, η φροντίδα για τους άλλους ή η επιμονή.

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται ατομικά και σε μια ήρεμη ατμόσφαιρα. Μόλις ολοκληρωθεί, οι συμμετέχουσες καλούνται να μοιραστούν εθελοντικά το λουλούδι τους με την ομάδα. Αυτή η στιγμή προάγει την αμοιβαία αναγνώριση, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και επιτρέπει στις γυναίκες να δουν τον εαυτό τους με πιο ευγενικό και ρεαλιστικό μάτι.

- **Αναλύοντας την προσωπική μου αξία**

Στόχος: μια καθοδηγούμενη άσκηση αναστοχασμού που βοηθά τις συμμετέχουσες να οργανώσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τι κάνουν καλά και τι έχουν επιτύχει, μετατρέποντας αυτή τη συνειδητοποίηση σε μια μορφή αυτοενίσχυσης. Μέσα από μια σειρά απλών ερωτήσεων, οι συμμετέχουσες αναστοχάζονται και γράφουν για τέσσερις πτυχές: πώς είναι ως άνθρωποι, τι κάνουν καλά στην καθημερινή τους ζωή, τι έχουν επιτύχει —συμπεριλαμβανομένων και των μικρών βημάτων προόδου— και πώς μπορούν να ενισχύσουν τον εαυτό τους όταν αμφιβάλλουν ή αισθάνονται ανασφάλεια.

Η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να γίνεται χωρίς βιασύνη, χωρίς σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο στόχος δεν είναι να αξιολογήσει κανείς τον εαυτό του, αλλά να κοιτάξει τον εαυτό του με ειλικρίνεια και σεβασμό, αναγνωρίζοντας την πορεία που έχει διανύσει. Στο τέλος, προτείνεται μια σύντομη προσωπική αναστοχαστική σκέψη, ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να διαβάσει ό,τι έχει γράψει και να συνειδητοποιήσει την αξία της δικής του ιστορίας.

Αυτή η δραστηριότητα συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας να στηρίζει κανείς τον εαυτό του συναισθηματικά, που αποτελούν βασικά στοιχεία της προσωπικής ενδυνάμωσης και της κοινωνικής ένταξης.

- **Επιστολή προς τον εαυτό μου την πρώτη ημέρα του προγράμματος.**

Κάθε συμμετέχων φυλάει την επιστολή σε φάκελο, με τη συμβολική πρόταση να την ανοίξει σε ένα χρόνο ως υπενθύμιση του ταξιδιού που έχει κάνει και της προσωπικής ανάπτυξης που έχει βιώσει.

### 3.3. Κλείσιμο

Η συνεδρία κλείνει με έναν χώρο ομαδικής αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα συναισθήματα και τα διδάγματα τους, ενισχύοντας την αναγνώριση της ατομικής και συλλογικής προσπάθειας και προόδου.



## Συνεδρία 4 – Διαπολιτισμική δραστηριότητα

Διάρκεια: 2,5 ώρες

### 4.1 Έναρξη και καλωσόρισμα

Η συνεδρία ξεκινά με αναδρομή στη διαδικασία που ξεκίνησε στην πρώτη συνεδρία και με έμφαση στη συμμετοχή της ομάδας στην προετοιμασία της διαπολιτισμικής δραστηριότητας.

### 4.2. Δραστηριότητα

Πραγματοποιείται η διαπολιτισμική δραστηριότητα που σχεδιάστηκε συλλογικά από τις συμμετέχουσες. Κάθε γυναίκα αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στην υλοποίηση της δραστηριότητας, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή, τη συνεργασία και τον πολιτισμικό ανταλλαγή.

Η εκπαιδευτής συνοδεύει την εξέλιξη της συνεδρίας, υποστηρίζοντας την οργάνωση και φροντίζοντας για την ατμόσφαιρα της ομάδας.

### 4.3. Κλείσιμο

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια συλλογική ανασκόπηση, όπου οι συμμετέχουσες μοιράζονται όσα έμαθαν, πώς ένιωσαν και τι σημαίνει για αυτές το να είναι μέρος της ομάδας. Η δραστηριότητα A4 ολοκληρώνεται με την αναγνώριση της διαδικασίας που βιώθηκε και της ανάπτυξης που επιτεύχθηκε στο πλαίσιο του WP4.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές για τη διευκόλυνση των συνεδριών της δραστηριότητας A4

Σύσταση	Επεξήγηση
Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον	Ενθαρρύνετε την εθελοντική ανταλλαγή απόψεων και υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να αποφασίσουν πόσα θέλουν να μοιραστούν.
Σεβαστείτε τα συναισθηματικά όρια	Ορισμένες ιστορίες μπορεί να αφορούν δύσκολες εμπειρίες. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αποσυρθούν αν χρειαστεί.
Ενθαρρύνετε την ισότιμη συμμετοχή	Βεβαιωθείτε ότι και οι πιο σιωπηλοί συμμετέχοντες αισθάνονται επίσης ευπρόσδεκτοι να συνεισφέρουν.
Εστιάστε στα δυνατά σημεία	Επισημάνετε τα επιτεύγματα και την πρόοδο των συμμετεχόντων αντί για τις δυσκολίες.
Υποστηρίξτε τον διαπολιτισμικό διάλογο	Ενθαρρύνετε την περιέργεια, τον σεβασμό και την ανοιχτότητα απέναντι σε διαφορετικές πολιτισμικές προοπτικές.

### Βασικές αρχές του EmpowerHer

Αρχή	Εφαρμογή στις δραστηριότητες
Μάθηση από ομοτίμους	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν από τις εμπειρίες και τις γνώσεις των άλλων.
Ενδυνάμωση	Οι δραστηριότητες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την αυτονομία και την ηγετική ικανότητα.
Δημιουργία κοινότητας	Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δίκτυα αλληλοϋποστήριξης και φιλίες.



<b>Επικοινωνία</b>	Οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν τον διάλογο, την αφήγηση ιστοριών και την εξάσκηση της γλώσσας.
<b>Πολιτιστική ανταλλαγή</b>	Οι συμμετέχοντες μοιράζονται παραδόσεις, απόψεις και εμπειρίες.

## Παραρτήματα

### Παράρτημα 1 — Κατάλογος εργαστηρίων A3

Αρ	Τίτλος εργαστηρίου	Σχετικός επαγγελματικός ρόλος	Τομείς εργασίας
1	Καθαρισμός δωματίων	Οικιακή εργασία	Λειτουργική γλώσσα + έκφραση αμφιβολιών και ρυθμός εργασίας.
2	Βασική προετοιμασία φαγητού	Μαγείρεμα	Σαφείς οδηγίες, ασφάλεια, λεκτική συντονισμός.
3	Αποθέματα και αποθέματα	Διαχείριση αποθεμάτων	Τεχνικό λεξιλόγιο + γραπτή και προφορική επικοινωνία.
4	Βασικές δεξιότητες υποδοχής	Ρεσεψιόν	Φράσεις καλωσορίσματος, αποχαιρετισμού και επαγγελματικής συμπεριφοράς.
5	Ασφάλεια και πρωτόκολλα	Όλα	Σαφής επικοινωνία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, εμπιστοσύνη.
6	Επικοινωνία με τους πελάτες	Ρεσεψιόν / Οικιακή υπηρεσία	Ενεργητική ακρόαση, ευγένεια, διαχείριση συναισθημάτων.
7	Ομαδική εργασία	Όλα	Λεκτική επικοινωνία, αυτοπεποίθηση, διαχείριση διαφορών.
8	Διαχείριση του άγχους στο χώρο εργασίας	Όλα	Τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων και εσωτερική γλώσσα.
9	Διαχείριση παραπόνων και επίλυση συγκρούσεων	Όλα	Αυτοπεποίθηση, κατάλληλος τόνος, διαχείριση συναισθημάτων.
10	Check-in και check-out με ανθρώπινη προσέγγιση	Ρεσεψιόν	Λεκτική δομή + ζεστασιά στην εξυπηρέτηση πελατών.
11	Εσωτερική επικοινωνία και χρήση τηλεφώνου	Ρεσεψιόν / Κουζίνα / Αποθήκη	Σαφήνεια, οργάνωση και ικανότητα ακρόασης.
12	Συναισθηματική νοημοσύνη στον χώρο εργασίας	Όλοι	Αναγνώριση και ονομασία συναισθημάτων στην εργασία.
13	Συναισθηματική αυτοφροντίδα και θέσπιση ορίων	Όλα	Εκφράζοντας ανάγκες και όρια με απλή γλώσσα.

14	Οργάνωση βάρδιας και προτεραιοτήτων με σαφή επικοινωνία	Όλοι	Σχεδιασμός + λειτουργική γλώσσα μεταξύ συναδέλφων.
15	Βασικό συναισθηματικό και επαγγελματικό λεξιλόγιο	Όλα	Βασικές λέξεις για την έκφραση καταστάσεων και εργασιών.
16	Προσομοίωση πραγματικών καταστάσεων στον τομέα της φιλοξενίας	Όλα	Παιχνίδι ρόλων σχετικά με συγκρούσεις, εξυπηρέτηση πελατών και συντονισμό ομάδας.

## Παράρτημα 2 — Η προσέγγιση του EmpowerHer για την παροχή ανατροφοδότησης σε μέντορες μεταξύ ομοτίμων

Στο πρόγραμμα EmpowerHer, η ανατροφοδότηση δεν θεωρείται ως αξιολόγηση ή ιεραρχική εκτίμηση. Είναι, πάνω απ' όλα, ένα εργαλείο υποστήριξης, μάθησης και ενδυνάμωσης, σχεδιασμένο για να υποστηρίξει τη μέντορα με τον ίδιο τρόπο που αυτή υποστηρίζει άλλες γυναίκες.

Η ανατροφοδότηση πρέπει πάντα να παρέχεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, δίνοντας προσοχή τόσο στο περιεχόμενο όσο και στη μορφή. Για να γίνει αυτό, είναι σημαντικό να επιλέγεται μια ήσυχη στιγμή, να αναγνωρίζεται η δέσμευση της μέντορας και να εξηγείται με σαφήνεια ότι ο σκοπός της ανατροφοδότησης είναι να μάθουν και να βελτιωθούν μαζί, όχι να κρίνουν ή να διορθώσουν.

Μια βασική αρχή στο EmpowerHer είναι ότι η ανατροφοδότηση ξεκινά πάντα από τα δυνατά σημεία. Η αναγνώριση του τι λειτουργεί χτίζει αυτοπεποίθηση και βοηθά τη μέντορα να νιώσει ότι την βλέπουν και την εκτιμούν. Αυτή η αναγνώριση πρέπει να επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες, παρατηρήσιμες συμπεριφορές, όχι σε προσωπικά χαρακτηριστικά.

Όταν εντοπίζονται τομείς που χρήζουν βελτίωσης, παρουσιάζονται ως ευκαιρίες μάθησης, ποτέ ως λάθη. Χρησιμοποιείται ήπια και σεβαστή γλώσσα, αποφεύγοντας κρίσεις ή γενικεύσεις, και περιγράφοντας αυτό που παρατηρείται με σαφή και συγκεκριμένο τρόπο. Όποτε είναι δυνατόν, εξηγείται ο θετικός αντίκτυπος που μπορεί να έχει η προτεινόμενη βελτίωση στην καθοδηγούμενη.

Η ανατροφοδότηση στο EmpowerHer αποτελεί επίσης διάλογο, όχι μονόλογο. Ως εκ τούτου, η μέντορα καλείται να μοιραστεί πώς αισθάνεται στον ρόλο της, τι θεωρεί πιο εύκολο και τι πιο δύσκολο. Το να ακούμε τη δική της οπτική αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας καθοδήγησης.

Το συμπέρασμα της ανατροφοδότησης είναι εξίσου σημαντικό με την αρχή. Δεν πρέπει ποτέ να δημιουργεί ανασφάλεια. Αντίθετα, πρέπει να ενισχύει την αυτοπεποίθηση, υπενθυμίζοντας στη μέντορα ότι η καθοδήγηση είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης και ότι η συμμετοχή της αποτελεί, από μόνη της, μια πολύτιμη μορφή υποστήριξης.

Ως πρακτικός οδηγός, η ανατροφοδότηση του EmpowerHer μπορεί να δομηθεί σε τέσσερα απλά βήματα:

1. Αναγνωρίστε τα δυνατά σημεία.
2. Περιγράψτε έναν τομέα που χρήζει βελτίωσης με συγκεκριμένο και αμερόληπτο τρόπο.



3. Προτείνετε μια πιθανή εναλλακτική λύση ή προσαρμογή.
4. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση και την αξία του μέντορα.

Εν ολίγοις, η ανατροφοδότηση προς έναν μέντορα του EmpowerHer πρέπει να **υποστηρίζει, να ενθαρρύνει, να καθοδηγεί και να ενδυναμώνει**, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός ασφαλούς, οριζόντιου και ανθρώπινου μαθησιακού περιβάλλοντος.

