



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead

Ενότητα 6: Δρόμοι προς την επαγγελματική Ανάπτυξη



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.





Ενότητα 6: Δρόμοι προς την Επαγγελματική Ανάπτυξη

Αυτή η ενότητα στοχεύει στην επέκταση της κατανόησης των συμμετεχόντων για τις διαδρομές επαγγελματικής ανάπτυξης, παρέχοντας υποστήριξη σε τομείς κρίσιμους για την ετοιμότητα εργασίας, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, η προετοιμασία συνεντεύξεων και η καθοδήγηση αναζήτησης εργασίας. Το μάθημα στοχεύει επίσης στην ενίσχυση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής συνείδησης, αναγνωρίζοντας την επιρροή των διαφορετικών πολιτιστικών υποβάθρων στην επαγγελματική ανάπτυξη. Αντιμετωπίζοντας αυτούς τους τομείς, η Ενότητα 6 υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στην οικοδόμηση δεξιοτήτων και γνώσεων που απαιτούνται για την επιτυχή είσοδο και εξέλιξη στο εργατικό δυναμικό.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα έχετε αποκτήσει τις ακόλουθες **γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις**:

Γνώση

1. Πραγματική γνώση των διαφόρων επιλογών σταδιοδρομίας.
Πρακτική γνώση των διαφόρων διαθέσιμων πόρων και συστημάτων υποστήριξης.
Πραγματική γνώση της πολιτιστικής ικανότητας και της συμμετοχικότητας στον χώρο εργασίας.

Στάσεις

1. Καλλιεργήστε ένα μακροπρόθεσμο όραμα για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας.
Εκτιμήστε τη συνεχή μάθηση και την αυτο-ανάπτυξη.
Ευαισθητοποίηση για την κοινότητα και το ρόλο που παίζει στη ζωή των ντόπιων.
Ανοικτότητα στην αναγνώριση της αξίας της πολιτιστικής και κοινωνικοοικονομικής πολυμορφίας στην κοινωνία και στον χώρο εργασίας.

Δεξιότητες

1. Κατανόηση των βημάτων που απαιτούνται για διαφορετικές επιλογές σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένης της αυτοαπασχόλησης και της επιχειρηματικότητας.
Δημιουργία στρατηγικού σχεδίου για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας ή τη σύσταση επιχειρήσεων, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας αγοράς, του οικονομικού σχεδιασμού και της κατανομής πόρων.
Εφαρμογή πρακτικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για την αναζήτηση εργασίας, όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και η προετοιμασία για συνεντεύξεις εργασίας.
Αξιολόγηση των διαθέσιμων επιλογών υποστήριξης της κοινότητας και πρόσβαση σε αυτές για την υποστήριξη της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας κάποιου.

Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Βίντεο: Πώς να επιστρέψετε στην εργασία μετά από διακοπή σταδιοδρομίας



<https://www.youtube.com/watch?v=wMTKRixZIE>

Σε αυτή την ομιλία TEDx, η Carol Fishman Cohen, ειδικός στην επανένταξη στην καριέρα, μοιράζεται την προσωπική της εμπειρία από την επιστροφή στην εργασία μετά από 11 χρόνια διακοπής της καριέρας της. Συζητά στρατηγικές για την επανεκκίνηση μιας καριέρας, τη σημασία της πρακτικής άσκησης και τον τρόπο με τον οποίο οι εργοδότες προσαρμόζονται για να συνεργαστούν με ταλέντα που επιστρέφουν στην εργασία.



Δραστηριότητα προβληματισμού

Παρακινητική ιστορία περίπτωσης: Πώς να επιστρέψετε στην εργασία μετά από ένα διάλειμμα σταδιοδρομίας

Γράψτε σύντομες απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις για να σκεφτείτε τις ιδέες που μοιραστήκατε σ

1. Προσδιορίστε και συσχετίστε:

- Ποια μέρη του ταξιδιού της Carol έχουν μεγαλύτερη απήχηση σε εσάς και γιατί;
Ποιες στρατηγικές που ανέφερε πιστεύετε ότι θα ήταν πιο χρήσιμες στο δικό σας ταξίδι επιστροφής στην εργασία;

2. Προσωπικοί στόχοι και προκλήσεις:

- Ποιοι είναι οι κύριοι επαγγελματικοί σας στόχοι καθώς σκέφτεστε να επιστρέψετε στο εργατικό δυναμικό;
Προσδιορίστε μία ή δύο πιθανές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε για την επίτευξη αυτών των στόχων. Ποια μέτρα θα μπορούσατε να λάβετε για να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια;

3. Σχεδιασμός Δράσης:

- Καταγράψτε ένα βήμα που μπορείτε να κάνετε τον επόμενο μήνα για να αρχίσετε να κινείστε προς τους στόχους της καριέρας σας.
Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι η ενημέρωση του βιογραφικού σας, η δικτύωση ή η εξερεύνηση πόρων ανάπτυξης δεξιοτήτων.
Πώς θα μπορούσε ένα δίκτυο υποστήριξης (οικογένεια, φίλοι, μέντορες) να σας βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων σας;

4. Δημιουργήστε μια δήλωση επανεκκίνησης σταδιοδρομίας:

Με βάση τις σκέψεις σας, γράψτε μια σύντομη "Δήλωση Επανεκκίνησης Καριέρας" που περιλαμβάνει:

- Ο κύριος στόχος της καριέρας σας
Μια δεξιότητα ή δύναμη που φέρνετε στο τραπέζι
Ένα συγκεκριμένο πρώτο βήμα που θα κάνετε τις επόμενες εβδομάδες

Κατάλογος Θεμάτων Διαδρομές προς την επαγγελματική ανάπτυξη

Προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση

Αυτό το θέμα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, τις δεξιότητες και τους τομείς ανάπτυξης. Μέσα από ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, οι συμμετέχοντες αποκτούν σαφήνεια σχετικά με τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα και τις προσωπικές τους αξίες, γεγονός που υποστηρίζει τον καθορισμό ουσιαστικών επαγγελματικών στόχων

Εξερεύνηση σταδιοδρομίας και ανάπτυξη στρατηγικής

Οι συμμετέχοντες διερευνούν διαφορετικές διαδρομές σταδιοδρομίας και δημιουργούν ένα στρατηγικό σχέδιο για επαγγελματική ανάπτυξη. Αυτό το θέμα περιλαμβάνει τη χαρτογράφηση των στόχων σταδιοδρομίας, τον προσδιορισμό των απαιτούμενων δεξιοτήτων και την αντιμετώπιση πιθανών προκλήσεων, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια προληπτική προσέγγιση στον σχεδιασμό σταδιοδρομίας.

Βελτίωση των πρακτικών δεξιοτήτων για την απασχόληση και την επιχειρηματικότητα

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται σε πρακτικές δεξιότητες απαραίτητες για την ετοιμότητα της εργασίας και τις επιχειρηματικές δραστηριότητες, όπως η δημιουργία ενός επαγγελματικού βιογραφικού σημειώματος, ο έλεγχος των τεχνικών συνέντευξης και η άσκηση αποτελεσματικής δικτύωσης. Οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτοπεποίθηση και μαθαίνουν πολύτιμες τεχνικές για να πετύχουν στην καριέρα τους ή στις επιχειρηματικές τους επιδιώξεις

Πρώθηση της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης

Αυτό το θέμα ασχολείται με τη σημασία της συμμετοχικότητας και της πολιτιστικής ευαισθησίας στο χώρο εργασίας. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν στρατηγικές για επικοινωνία με σεβασμό και αναπτύσσουν εκτίμηση για διαφορετικές προοπτικές, προωθώντας ένα πιο περιεκτικό και προσαρμόσιμο επαγγελματικό περιβάλλον

Δραστηριότητα 1: Περιοδικό Έμπνευσης Καριέρας

Στόχος:

Να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δημιουργικά για την καριέρα τους, εξερευνώντας εμπνευσμένες ιστορίες, εντοπίζοντας πρότυπα και οραματιζόμενοι το επαγγελματικό τους ταξίδι.

Αναμενόμενο αποτέλεσμα:

Οι συμμετέχοντες θα έχουν ένα προσαρμοσμένο περιοδικό έμπνευσης που συνδέει τις φιλοδοξίες σταδιοδρομίας τους με παραδείγματα πραγματικού κόσμου, βοηθώντας τους να θέσουν στόχους και να κάνουν βήματα δράσης.

Οδηγίες:

1. Προσδιορίστε εμπνευσμένες φιγούρες:

Σκεφτείτε τρεις ανθρώπους που σας εμπνέουν επαγγελματικά. Θα μπορούσαν να είναι άτομα που γνωρίζετε, επιτυχημένες φιγούρες στον επιθυμητό τομέα σας ή πρότυπα από διαδικτυακά άρθρα, βιβλία ή podcast.



Δραστηριότητα 1: Περιοδικό Έμπνευσης Καριέρας

2. Ερευνήστε και προβληματιστείτε:

Για κάθε άτομο, μάθετε για την πορεία της σταδιοδρομίας του, τις προκλήσεις που ξεπέρασε και τυχόν δεξιότητες ή στρατηγικές που χρησιμοποίησε για να πετύχει. Γράψτε τι θαυμάζετε για κάθε άτομο και ποιες συγκεκριμένες ενέργειες έκανε που θα μπορούσατε να ενσωματώσετε στο δικό σας ταξίδι σταδιοδρομίας.

3. Δημιουργήστε ένα προσωπικό ημερολόγιο έμπνευσης:

Συγκεντρώστε αυτές τις πληροφορίες σε ένα περιοδικό ή ψηφιακό έγγραφο. Προσθέστε προσωπικές σκέψεις για το πώς οι ιστορίες τους αντηχούν με τους στόχους της καριέρας σας. Ολοκληρώστε με τρία βήματα εμπνευσμένα από τα ταξίδια τους που θα κάνετε τον επόμενο μήνα.



Δραστηριότητα 2: Πρακτική παιχνιδιού ρόλων στο χώρο εργασίας χωρίς αποκλεισμούς

Στόχος:

Να αναπτύξουν δεξιότητες για σεβασμό και αποτελεσματική επικοινωνία σε διαφορετικούς χώρους εργασίας, εξασκώντας συμπεριληπτικές απαντήσεις σε υποθετικές καταστάσεις στο χώρο εργασίας.

Αναμενόμενο αποτέλεσμα:

Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να πλοηγούνται σε διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στην οικοδόμηση πρακτικών δεξιοτήτων για αλληλεπιδράσεις στον πραγματικό κόσμο και αυτο-προβληματισμό σχετικά με τα στυλ επικοινωνίας.

Οδηγίες:

1. Επιλέξτε δύο σενάρια:

Επιλέξτε δύο σενάρια που περιλαμβάνουν πολιτισμική ευαισθησία στο χώρο εργασίας:

- ο Ένας συνάδελφος προτιμά την έμμεση επικοινωνία, η οποία είναι διαφορετική από το στυλ σας.
- Ένα μέλος της ομάδας από διαφορετικό υπόβαθρο γιορτάζει διακοπές άγνωστες σε εσάς.



Δραστηριότητα 2: Πρακτική παιχνιδιού ρόλων στο χώρο εργασίας χωρίς αποκλεισμούς

2. Σχέδια απαντήσεων:

Για κάθε σενάριο, γράψτε δύο ή τρεις απαντήσεις ή ερωτήσεις που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να συμμετάσχετε χωρίς αποκλεισμούς. Επικεντρωθείτε σε ανοιχτές ερωτήσεις, δείχνοντας ενδιαφέρον και αποφεύγοντας υποθέσεις.

3. Εξασκηθείτε δυνατά:

Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη ή καταγράψτε τον εαυτό σας να ανταποκρίνεται σε κάθε σενάριο. Εξασκηθείτε στο να διατηρείτε τον τόνο σας ζεστό και ουδέτερο, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος που εκφράζει το άνοιγμα.

4. Προβληματισμός και βελτίωση:

Αφού παρακολουθήσετε την ηχογράφησή σας ή αναλογιστείτε την πρακτική σας, σημειώστε τυχόν προσαρμογές που θα κάνατε για λόγους σαφήνειας ή συμμετοχικότητας.



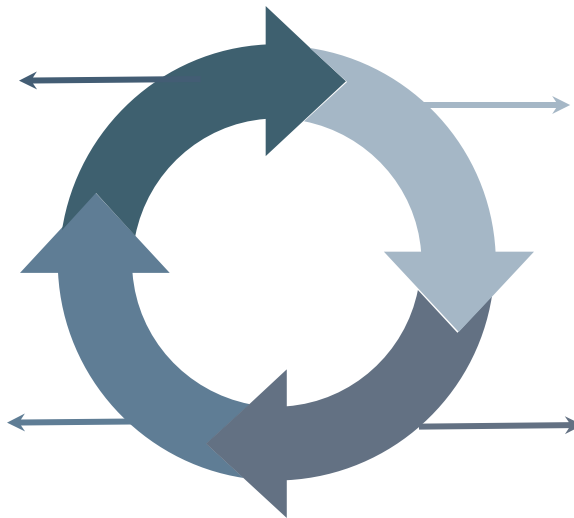
Κορυφαίες συμβουλές

Ξεκινήστε με τον αυτο-προβληματισμό

Ξεκινήστε αξιολογώντας τα δυνατά σας σημεία, τις αξίες και τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας σας. Η κατανόηση του τι είστε καλοί και τι σας παρακινεί θα σας βοηθήσει να θέσετε ουσιαστικούς στόχους που ευθυγραμμίζονται με την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη.

Θέστε μικρούς, εφικτούς στόχους

Αναλύστε τις μεγαλύτερες φιλοδοξίες σταδιοδρομίας σας σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα. Ο καθορισμός και η επίτευξη βραχυπρόθεσμων στόχων θα δημιουργήσει δυναμική, θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη και θα σας κρατήσει κίνητρα καθώς προχωράτε.



Πρακτική επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς

Όταν αλληλεπιδράτε με συναδέλφους από διαφορετικά υπόβαθρα, ακούστε ενεργά, κάντε ανοιχτές ερωτήσεις και προσεγγίστε κάθε αλληλεπίδραση με ενσυναίσθηση. Αυτό δημιουργεί εμπιστοσύνη και προωθεί ένα θετικό, χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

Αναζητήστε ευκαιρίες συνεχούς μάθησης

Επενδύστε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων παρακολουθώντας διαδικτυακά μαθήματα, παρακολουθώντας εργαστήρια ή αναζητώντας καθοδήγηση. Η ενίσχυση των πρακτικών δεξιοτήτων σας σε τομείς όπως η σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, η συνέντευξη και η πολιτιστική ευαισθητοποίηση θα σας κάνει πιο σίγουρους και προετοιμασμένους για το χώρο εργασίας.



Co-funded by
the European Union

Πρόσθετοι πόροι



[Coursera - Career Success Specialization](#)

Αυτή η εξειδίκευση Coursera περιλαμβάνει μαθήματα σχετικά με τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, τη δικτύωση και τις δεξιότητες επικοινωνίας στο χώρο εργασίας. Διδάσκεται από επαγγελματίες ανάπτυξης σταδιοδρομίας, έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα που αναζητούν εργασία να πλοηγηθούν στα βασικά στοιχεία της επανένταξης στο εργατικό δυναμικό.



[LinkedIn Learning - Building Resilience](#)

Αυτό το μάθημα καλύπτει στρατηγικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας προσαρμοσμένες στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη σταδιοδρομία και την προσαρμογή σε νέα εργασιακά περιβάλλοντα. Ιδανικό για μητέρες που επιστρέφουν στην εργασία, βοηθά τις συμμετέχουσες να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν κίνητρα.



[TED Talk - "The Career Advice You Probably Didn't Get" by Susan Colantuono](#)

Σε αυτή τη διορατική ομιλία TED, η σύμβουλος καριέρας Susan Colantuono συζητά τις δεξιότητες και τις αλλαγές νοοτροπίας που απαιτούνται για την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. Δίνει έμφαση στη στρατηγική σκέψη και πώς να τοποθετηθεί κανείς αποτελεσματικά στο χώρο εργασίας.



[Udemy - Essential Job Skills for the 21st Century](#)

Αυτό το μάθημα Udemy καλύπτει βασικές δεξιότητες για σύγχρονους χώρους εργασίας, συμπεριλαμβανομένης της ψηφιακής επικοινωνίας, της διαχείρισης χρόνου και της χρήσης εργαλείων παραγωγικότητας όπως το Microsoft Office. Είναι ιδανικό για όσους επανέρχονται στο εργατικό δυναμικό και θέλουν να ενισχύσουν τις θεμελιώδεις δεξιότητες εργασίας.



Είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας;

Έρθε η ώρα να δοκιμάσετε τις ικανότητές σας...

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ



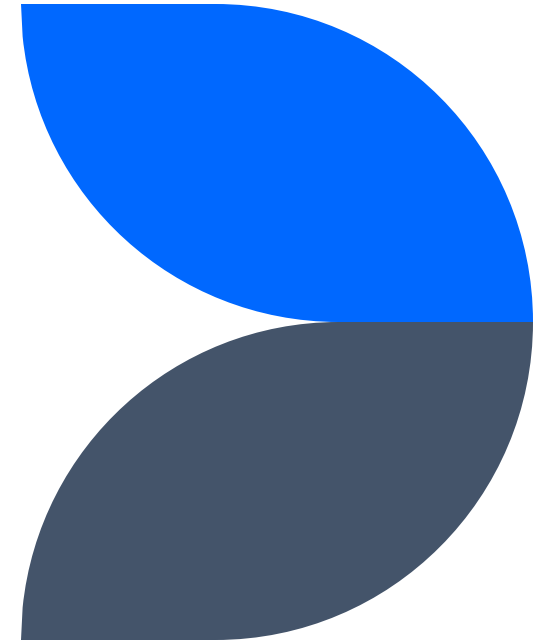
Co-funded by
the European Union

Ερωτήσεις αυτο-αναστοχασμού

E1: Ποια είναι τα τρία άτομα που σας εμπνέουν επαγγελματικά και ποιες συγκεκριμένες ιδιότητες ή ενέργειές τους έχουν απήχηση σε εσάς; Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτές τις ιδιότητες ή ενέργειες στο δικό σας ταξίδι σταδιοδρομίας;

E2: Σκεφτείτε μια πρόσφατη αλληλεπίδραση όπου επικοινωνήσατε με κάποιον από διαφορετικό υπόβαθρο. Ποιες πτυχές αυτής της αλληλεπίδρασης πήγαν καλά και τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε για να εξασφαλίσετε επικοινωνία με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς σε μελλοντικές αλληλεπιδράσεις;

E3: Με βάση τις τρέχουσες δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας σας, προσδιορίστε έναν βραχυπρόθεσμο στόχο (π.χ. εντός των επόμενων τριών μηνών) που θα θέλατε να επιτύχετε. Ποια μέτρα θα λάβετε για να σημειωθεί πρόοδος σε αυτόν τον στόχο και ποιους πόρους ή υποστήριξη θα χρειαστείτε;



Συμπέρασμα

Σε αυτή την ενότητα, διερευνήσαμε βασικά βήματα για την ενδυνάμωση των μητέρων που επιστρέφουν στο εργατικό δυναμικό, εστιάζοντας στην προσωπική και επαγγελματική αυτοαξιολόγηση, την εξερεύνηση σταδιοδρομίας και την πρακτική ανάπτυξη δεξιοτήτων. Μέσω της αυτοαξιολόγησης, οι συμμετέχοντες απέκτησαν γνώσεις σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, τις αξίες και τα ενδιαφέροντα σταδιοδρομίας τους, σχηματίζοντας μια σταθερή βάση για το ταξίδι τους προς τα εμπρός. Η ενότητα τόνισε τη σημασία της δημιουργίας μιας σαφούς στρατηγικής σταδιοδρομίας, τον εντοπισμό μονοπατιών που ευθυγραμμίζονται με τους προσωπικούς στόχους και τον καθορισμό εφικτών βημάτων ανάπτυξης. Καλύψαμε επίσης βασικές δεξιότητες ετοιμότητας για εργασία - όπως η σύνταξη βιογραφικού, οι τεχνικές συνέντευξης και η δικτύωση - για να προετοιμάσουμε τους συμμετέχοντες με αυτοπεποίθηση για απασχόληση και επιχειρηματικότητα. Τέλος, ασχοληθήκαμε με τη συμμετοχικότητα και την πολιτιστική ευαισθητοποίηση, εξοπλίζοντας τους συμμετέχοντες με εργαλεία για την προώθηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας με σεβασμό σε διαφορετικούς χώρους εργασίας.

Θυμηθείτε, κάθε βήμα που κάνετε προς την καριέρα σας είναι ένα βήμα προς την οικοδόμηση ενός μέλλοντος γεμάτου σκοπό και ευκαιρίες - για εσάς και την οικογένειά σας! ❤️

Αναφορές

Work Happy Mums. (n.d.). *Work Happy Mums*. Retrieved from <https://www.workhappymums.com/>

High Speed Training. (2022). *What is Inclusive Communication? | Strategies for the Workplace*. Retrieved from <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/inclusive-communication-in-the-workplace/>

BetterUp. (2024). *Mom Going Back to Work After 10 Years: What To Do*. Retrieved from <https://www.betterup.com/blog/mom-going-back-to-work-after-10-years>

AIHR Digital. (2022). *Inclusive Communication: What Is It and Why It Matters*. Retrieved from <https://www.aihr.com/blog/inclusive-communication/>

Hewlett, S. A. (2010). *Off-Ramps and On-Ramps: Keeping Talented Women on the Road to Success*. Harvard Business Review Press.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Off-ramps-and-on-ramps%3A-keeping-talented-women-on-Hewlett-Luce/cf831c3ed757da807097001ab3e5205bc4337832>

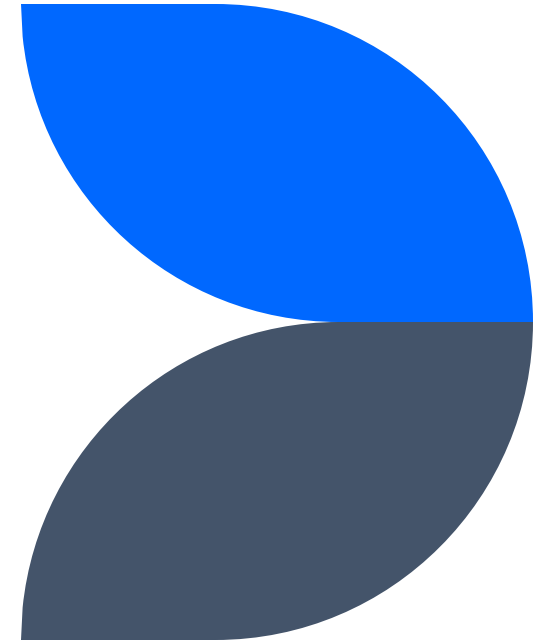
Meyer, E. (2014). *The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business*. PublicAffairs.
<https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/erin-meyer-the-culture-map-breaking-through-the-invisible-boundaries-of-global-business-publicaffairs-2014-pdf-eR38.pdf>

Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf.
<https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Lean%20In%20Women-%20Work-%20and%20the%20Will%20to%20Lead.pdf>



Co-funded by
the European Union

Συγχαρητήρια για την
ολοκλήρωση αυτής της
ενότητας!





Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.