

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΟΛΑ

1

Εισαγωγή

1.1. Επισκόπηση του
προγράμματος «Mothers
Looking Ahead Project»

1.2. Σκοπός του χάρτη πορείας

2

Έρευνα & Ανάλυση

2.1. Ερευνητικές
δραστηριότητες

2.2. Συλλογή δεδομένων

3

Κύρια ευρήματα

3.1. Κύρια ευρήματα της
διαδικτυακής έρευνας

3.2. Κύρια ευρήματα της
συνέντευξης σε βάθος

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.1. Σλοβακία

4.2. Ελλάδα

4.3. Βέλγιο

4.4. Πορτογαλία

4.5. Ιρλανδία

5

Συστάσεις ανά χώρα

5.1. Σλοβακία

5.2. Ελλάδα

5.3. Βέλγιο

5.4. Πορτογαλία

5.5. Ιρλανδία



1

Εισαγωγή

1.1. Επισκόπηση του προγράμματος «Mothers Looking Ahead Project»

Το πρόγραμμα «Mothers Looking Ahead» έχει ως στόχο να υποστηρίξει την εκπαιδευτική και επαγγελματική ένταξη των μητέρων, αυξάνοντας τα κίνητρά τους να επανεξετάσουν το ενδεχόμενο να επανέλθουν στην εκπαίδευση ή την κατάρτιση στη νέα εποχή της κατάρτισης που παρέχεται στην Ευρώπη. Το έργο προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων του επαγγελματικού προσανατολισμού, της ενδυνάμωσης, των κινήτρων, των κοινωνικών δεξιοτήτων, των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων και της κατάρτισης για την προετοιμασία για την εργασία, για να βοηθήσει τις μητέρες να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν την εκπαίδευση ή την κατάρτιση και να βρουν εργασία.

Το MOLA στοχεύει στην επιδίωξη των μητέρων, με ιδιαίτερη έμφαση σε εκείνες που αντιμετωπίζουν λιγότερες ευκαιρίες, διαμένουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές, αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες ή αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε άλλη πιθανή πηγή διακρίσεων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Το έργο απευθύνεται σε μητέρες με χαμηλό επίπεδο δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων, ενθαρρύνοντάς τις να επανεξετάσουν το ενδεχόμενο να επανέλθουν στην εκπαίδευση ή την κατάρτιση στη νέα εποχή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων που παρέχονται στην Ευρώπη (διαδικτυακά, υβριδικά, δια ζώσης). Θα παρασχεθούν υποστηρικτικές υπηρεσίες για την ευθυγράμμισή τους με τις δεξιότητες του 21ου αιώνα, οι οποίες περιλαμβάνουν τον επαγγελματικό προσανατολισμό, την ενδυνάμωση, την παρακίνηση, τις κοινωνικές δεξιότητες, τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες και την κατάρτιση για την προετοιμασία για την εργασία. Στόχος είναι να διευκολυνθούν οι μητέρες στη συνέχιση και ολοκλήρωση της εκπαίδευσης ή της κατάρτισης και στην εξεύρεση εργασίας. Αναγνωρίζοντας τον ευαίσθητο χαρακτήρα των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν πολλές μητέρες, το έργο δίνει έμφαση στην ευαισθησία σε κάθε στάδιο για την εμπλοκή και τη διατήρηση της συμμετοχής τους καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής τους διαδρομής.



1

Εισαγωγή

1.2. Σκοπός του χάρτη πορείας

Ο πρωταρχικός σκοπός του χάρτη πορείας «Οι μητέρες κοιτάζουν μπροστά» είναι να παράσχει ένα σαφές, δομημένο και εφαρμόσιμο σχέδιο για την αντιμετώπιση των μοναδικών προκλήσεων που εντοπίστηκαν μέσω της ολοκληρωμένης έρευνάς μας για τις μητέρες σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Σλοβακίας, της Ελλάδας, του Βελγίου, της Πορτογαλίας και της Ιρλανδίας. Αυτός ο οδικός χάρτης χρησιμεύει ως στρατηγικός οδηγός για την ανάπτυξη και εφαρμογή στοχευμένων λύσεων που ενδυναμώνουν και υποστηρίζουν τις μητέρες στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Βασικοί στόχοι του χάρτη πορείας

α. Προσδιορισμός προβληματικών περιοχών

Με βάση την έρευνα που διεξήχθη, εντοπίσαμε συγκεκριμένους προβληματικούς τομείς που αντιμετωπίζουν οι μητέρες, όπως η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων, οι δυσκολίες στην εξισορρόπηση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, η περιορισμένη πρόσβαση σε ευέλικτες ευκαιρίες απασχόλησης και τα ανεπαρκή συστήματα υποστήριξης. Ο χάρτης πορείας υπογραμμίζει αυτές τις προκλήσεις λεπτομερώς για κάθε χώρα.

β. Προτείνετε εξατομικευμένες λύσεις

Για κάθε πρόβλημα που εντοπίζεται, ο χάρτης πορείας προτείνει πρακτικές λύσεις για κάθε χώρα ξεχωριστά. Οι λύσεις αυτές έχουν σχεδιαστεί για να αντιμετωπίζουν άμεσα τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μητέρες, προσφέροντάς τους πόρους, κατάρτιση και υποστήριξη για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις αυτές. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν συνδέσμους προς μαθήματα ψηφιακών δεξιοτήτων, ευέλικτες πλατφόρμες εργασίας και τοπικές ομάδες υποστήριξης.

γ. Διευκόλυνση της συνεργασίας και της προσαρμογής

Κάθε χώρα-εταίρος μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το πρότυπο χάρτη πορείας για να συμπληρώσει τα δικά της δεδομένα και λύσεις, διασφαλίζοντας ότι οι στρατηγικές είναι προσαρμοσμένες στις μοναδικές ανάγκες των μητέρων στην περιοχή τους. Τα διαδραστικά στοιχεία και τα εικονικά στοιχεία επιτρέπουν την εύκολη προσαρμογή και επικαιροποίηση των πληροφοριών.

2

Έρευνα & Ανάλυση

2.1. Ερευνητικές δραστηριότητες



Από τον Ιανουάριο του 2024 έως τον Μάρτιο του 2024, διεξήχθη μια ολοκληρωμένη ερευνητική πρωτοβουλία σε πέντε χώρες της ΕΕ: Σλοβακία, Ελλάδα, Βέλγιο, Πορτογαλία και Ιρλανδία. Στόχος ήταν να διερευνηθούν οι στάσεις και οι εμπειρίες των μητέρων σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και να εντοπιστούν οι ανάγκες και οι προκλήσεις τους όσον αφορά την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας. Η έρευνα χρησιμοποίησε τόσο διαδικτυακές έρευνες όσο και συνεντεύξεις σε βάθος για τη συλλογή ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων.

2.2. Συλλογή δεδομένων



Διαδικτυακές έρευνες: 30 ερωτήσεις, διάρκειας 15-30 λεπτών.

Οι διαδικτυακές έρευνες σχεδιάστηκαν για να καταγράψουν ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών από τις μητέρες σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Οι έρευνες περιλάμβαναν 30 ερωτήσεις και η συμπλήρωσή τους διήρκεσε περίπου 15 έως 30 λεπτά. Οι ερωτήσεις αποσκοπούσαν στη συλλογή δεδομένων σχετικά με διάφορες πτυχές της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τρέχουσας εργασιακής τους κατάστασης, της ικανοποίησης από την εργασία τους, των εμποδίων στην επαγγελματική τους εξέλιξη και των τύπων υποστήριξης που θεωρούν πιο ωφέλιμους.



Συνεντεύξεις σε βάθος: 10 συμμετέχοντες ανά χώρα, 10 θέματα, 3-6 ερωτήσεις ανά θέμα, 45-60 λεπτά η κάθε μία.

Διεξήχθησαν συνεντεύξεις σε βάθος με 10 συμμετέχοντες από κάθε μία από τις πέντε χώρες. Οι συνεντεύξεις αυτές παρείχαν μια πιο λεπτομερή και διαφοροποιημένη κατανόηση των εμπειριών και των προοπτικών των συμμετεχόντων. Κάθε συνέντευξη διήρκεσε από 45 έως 60 λεπτά και κάλυψε 10 βασικά θέματα, με 3 έως 6 ερωτήσεις ανά θέμα. Οι συνεντεύξεις επικεντρώθηκαν σε προσωπικές ιστορίες και συγκεκριμένα παραδείγματα για να αναδείξουν τις ατομικές προκλήσεις και επιτυχίες στην εξισορρόπηση των επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Ο συνδυασμός έρευνας γραφείου και επιτόπιας έρευνας επέτρεψε τη διεξοδική διερεύνηση των πιθανών κενών και αναγκών. Αυτό περιελάμβανε την εξέταση του τρόπου με τον οποίο οι μητέρες προσεγγίζουν σήμερα τον επαγγελματικό προσανατολισμό, τα κίνητρα και την ενδυνάμωση, καθώς και την ευαισθητοποίηση και την εφαρμογή αυτών των διαδικασιών σε πλαίσια διδασκαλίας, μάθησης και καθοδήγησης.

Τα ευρήματα της έρευνας είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός στοχευμένου οδικού χάρτη και του τελικού πλαισίου για ένα πρόγραμμα παρακίνησης. Το πρόγραμμα αυτό αποσκοπεί στην παροχή εξατομικευμένων μαθησιακών στόχων και εφαρμόσιμων στρατηγικών που μπορούν να εφαρμοστούν για την υποστήριξη των μητέρων σε ολόκληρη την ΕΕ όσον αφορά την επαγγελματική τους ανάπτυξη και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

3

Κύρια ευρήματα



3.1. Κύρια ευρήματα της διαδικτυακής έρευνας

Δημογραφικά στοιχεία



Η πλειονότητα των ερωτηθέντων ήταν ηλικίας 35-44 ετών, με σημαντική παρουσία μητέρων μεγαλύτερης ηλικίας (45-54 ετών).

Οι ερωτηθέντες προέρχονταν από διαφορετικά περιβάλλοντα διαβίωσης, συμπεριλαμβανομένων αστικών, αγροτικών και μικρών πόλεων.



Η οικογενειακή κατάσταση ποικίλλει, με ένα μείγμα παντρεμένων, διαζευγμένων και ανύπαντρων μητέρων.

Τα μεγέθη των οικογενειών κυμαίνονταν από ένα έως πέντε παιδιά, με τα πιο συνηθισμένα να είναι ένα ή δύο παιδιά.



Κοινά σημεία



Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας

Αυτή είναι η πιο πιεστική πρόκληση για τις μητέρες σε όλες τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα.



Support System Needs

Η προσιτή φροντίδα των παιδιών, οι ευέλικτες εργασιακές ρυθμίσεις και η πρόσβαση στην εκπαίδευση και την κατάρτιση είναι ζωτικής σημασίας για τις μητέρες προκειμένου να καταφέρουν να ισορροπήσουν μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και να αναπτύξουν τη σταδιοδρομία τους.



Κενά δεξιοτήτων

Οι ψηφιακές δεξιότητες και η διαχείριση του χρόνου είναι τομείς στους οποίους οι μητέρες σε πολλές χώρες ανέφεραν ότι χρειάζονται βελτίωση.



Σημασία της οικογενειακής υποστήριξης

Η οικογενειακή υποστήριξη χαρακτηρίζεται σταθερά ως ιδιαίτερα σημαντική για τις επαγγελματικές φιλοδοξίες των μητέρων.

3

Κύρια ευρήματα



3.1. Κύρια ευρήματα της διαδικτυακής έρευνας

Κίνητρα



Οικονομική ανεξαρτησία

Αυτό είναι ένα από τα κορυφαία κίνητρα στις περισσότερες χώρες, με κάποιες διαφοροποιήσεις.



Προσωπική ανάπτυξη

Οι μητέρες στο Βέλγιο και στην Ελλάδα ανέδειξαν την προσωπική ανάπτυξη ως σημαντικό κίνητρο για την επιδίωξη της επαγγελματικής εξέλιξης.



Επαγγελματική ανέλιξη και ενίσχυση δεξιοτήτων

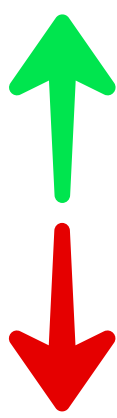
Αυτό αποτελεί προτεραιότητα στις περισσότερες χώρες, με την Πορτογαλία να το αναφέρει συγκεκριμένα ως κορυφαίο κίνητρο.



Ενσωμάτωση εργασίας-ζωής

Οι μητέρες στην Πορτογαλία μπορεί να δίνουν προτεραιότητα στην επίτευξη καλύτερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, παρά στον πλήρη διαχωρισμό.

Πρόσβαση σε πόρους



Η **Σλοβακία** και το **Βέλγιο** φαίνεται να έχουν την υψηλότερη συνολική πρόσβαση στους αναφερόμενους πόρους, με βαθμολογία «Μέτρια» ή «Υψηλή» σε όλες τις κατηγορίες.

Η **Πορτογαλία** και η **Ελλάδα** έχουν πιο μικτή πρόσβαση, με ορισμένες περιοχές να είναι «υψηλές» ή «μέτριες» και άλλες «χαμηλές».

Η **Ιρλανδία** έχει σχετικά χαμηλή πρόσβαση, εκτός από τη «Μέτρια» αξιοπιστία του διαδικτύου.

Πολιτιστικό υπόβαθρο



Προκλήσεις

Διακρίσεις, περιορισμοί



Ευκαιρίες

Μοναδικές δεξιότητες, δικτύωση



Γλωσσικά εμπόδια

Διαφέρει ανά χώρα, με ορισμένες μητέρες να αντιμετωπίζουν σημαντικούς περιορισμούς στην πρόσβαση σε πόρους.

3

Κύρια ευρήματα



3.2. Κύρια ευρήματα της εκ βαθέων συνέντευξης

Δημογραφικά
στοιχεία

Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμαινόταν από τις αρχές της δεκαετίας των 20 έως τα μέσα της δεκαετίας των 50, αντιπροσωπεύοντας ένα ευρύ φάσμα σταδίων ζωής και σταδίων καριέρας.

Οι ερωτηθέντες προέρχονταν από διαφορετικά περιβάλλοντα διαβίωσης, συμπεριλαμβανομένων αστικών, αγροτικών και μικρών πόλεων.



Η οικογενειακή κατάσταση ποικίλλει επίσης, με τις ερωτώμενες να περιλαμβάνουν ανύπαντρες, παντρεμένες και διαζευγμένες μητέρες, καθεμία από τις οποίες αντιμετωπίζει μοναδικές προκλήσεις που σχετίζονται με την οικογενειακή δυναμική και την επαγγελματική τους ζωή.

Ο αριθμός των παιδιών μεταξύ των ερωτηθέντων ποικίλλει, επηρεάζοντας τις καθημερινές τους υποχρεώσεις και την έκταση της απαιτούμενης υποστήριξης για τη φροντίδα των παιδιών.



Τρέχουσα κατάσταση ζωής

Πράξη εξισορρόπησης



Πολλοί ερωτηθέντες περιέγραψαν την τρέχουσα ζωή τους ως μια λεπτή πράξη εξισορρόπησης μεταξύ επαγγελματικών ευθυνών και εντατικών απαιτήσεων για τη φροντίδα των παιδιών. Οι καταστάσεις απασχόλησης ποικίλλουν, με ορισμένες να εργάζονται σε ρόλους με μικρή ευελιξία, όπως η εξυπηρέτηση πελατών ή η χειρωνακτική εργασία, ενώ άλλες βρίσκονταν σε άδεια μητρότητας ή είχαν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν εντελώς το εργατικό δυναμικό λόγω των απαιτήσεων της μητρότητας.

Περιορισμένη επαγγελματική εξέλιξη

Αυτοί οι ρόλοι συχνά προσέφεραν περιορισμένες ευκαιρίες για επαγγελματική εξέλιξη ή προσωπική ανάπτυξη, περιπλέκοντας περαιτέρω την επαγγελματική τους πορεία.



3

Κύρια ευρήματα



3.2. Κύρια ευρήματα της εκ βαθέων συνέντευξης

Προκλήσεις και εμπόδια

**Προσβασιμότητα στην παιδική φροντίδα**

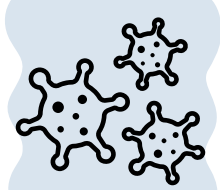
Μια σημαντική πρόκληση που εντοπίστηκε ήταν η διαθεσιμότητα και η προσιτή τιμή της παιδικής μέριμνας, η οποία περιόριζε τη δυνατότητά τους να εργαστούν ή να συνεχίσουν την κατάρτιση.

**Ευκαμψία στο χώρο εργασίας**

Τα άκαμπτα ωράρια εργασίας με ελάχιστη κατανόηση ή προσαρμογή στις μητρικές ευθύνες ήταν ένα κοινό πρόβλημα.

**Επαγγελματική εξέλιξη**

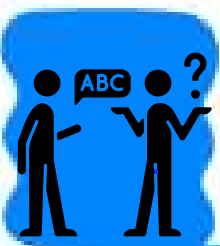
Υπήρχε σημαντικό εμπόδιο στις ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης λόγω διακοπών στην απασχόληση ή μερικής απασχόλησης που υπαγορεύονταν από τις ανάγκες φροντίδας των παιδιών.

**Οικονομικός αντίκτυπος του COVID-19**

Η πανδημία επιδείνωσε την οικονομική αστάθεια και αύξησε τη δυσκολία εξισορρόπησης εργασίας και οικογένειας.

**Θέματα υγείας**

Ορισμένοι συμμετέχοντες αντιμετώπιζαν σημαντικές προκλήσεις για την υγεία τους, όπως επαναλαμβανόμενα καρδιακά προβλήματα ή επαγγελματική εξουθένωση, οι οποίες εμπόδιζαν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και απαιτούσαν προσεκτική διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

**Γλωσσικά και πολιτιστικά εμπόδια**

Τα γλωσσικά εμπόδια και οι πολιτισμικές διαφορές επηρέασαν τις ευκαιρίες και τις εμπειρίες σταδιοδρομίας, ενώ οι μειονοτικές ομάδες αντιμετώπιζαν πρόσθετες προκλήσεις.

Προτιμώμενες μέθοδοι για την ανάπτυξη καριέρας

Διαδραστική μάθηση

Οι μητέρες έδειξαν σαφή προτίμηση σε πρακτικές, προσιτές εκπαιδευτικές μεθόδους. Προτίμησαν τα διαδραστικά εργαστήρια, τις συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο και τις πρακτικές επιδείξεις έναντι της εξ αποστάσεως ή της διαδικτυακής μάθησης. Η προτίμηση αυτή οφειλόταν στην αξία που έβρισκαν στην άμεση εφαρμογή των δεξιοτήτων που μάθαιναν και στις ουσιαστικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που παρείχαν αυτά τα περιβάλλοντα.

Καθοδήγηση και δικτύωση

Τα προγράμματα καθοδήγησης και οι ευκαιρίες δικτύωσης εκτιμήθηκαν επίσης ιδιαίτερα για την παροχή καθοδήγησης, υποστήριξης και άμεσης δέσμευσης.



3

Κύρια ευρήματα



3.2. Κύρια ευρήματα της εκ βαθέων συνέντευξης

Παράγοντες κινήτρων



Οικονομική σταθερότητα και προσωπική ολοκλήρωση

Η οικονομική σταθερότητα, τα προσωπικά επιτεύγματα και η επιθυμία να εξασφαλίσουν ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά τους ήταν σημαντικοί παράγοντες. Ωστόσο, πολλές μητέρες βίωσαν επίσης περιόδους χαμηλής κινητοποίησης λόγω της συντριπτικής φύσης των καθημερινών τους υποχρεώσεων και των αρνητικών εμπειριών του παρελθόντος.



Επιπτώσεις προηγούμενων εμπειριών

Το προηγούμενο εργασιακό ιστορικό και οι ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης -ή η έλλειψή τους- επηρέασαν σημαντικά τις τρέχουσες επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και τα κίνητρά τους να επιδιώξουν περαιτέρω εκπαίδευση ή επαγγελματική ανέλιξη.

Εμπειρία με εκπαιδευτές ενηλίκων/
διδάσκοντες/προπονητές
σταδιοδρομίας

Θετικές εμπειρίες

Το προηγούμενο εργασιακό ιστορικό και οι ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης -ή η έλλειψή τους- επηρέασαν σημαντικά τις τρέχουσες επαγγελματικές τους φιλοδοξίες και τα κίνητρά τους να επιδιώξουν περαιτέρω εκπαίδευση ή επαγγελματική ανέλιξη.

Συνολικά, ο χάρτης πορείας «Οι μητέρες κοιτάζουν μπροστά» είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για τη μετατροπή των γνώσεων της έρευνας σε εφαρμόσιμες λύσεις. Στόχος του είναι να ενδυναμώσει τις μητέρες, να ενισχύσει τις ψηφιακές και επαγγελματικές τους δεξιότητες και να παρέχει την υποστήριξη που απαιτείται για την επίτευξη μιας ισορροπημένης και ικανοποιητικής ζωής. Μέσω της συνεργασίας και της προσαρμογής, αυτός ο χάρτης πορείας θα συμβάλει στη δημιουργία ενός λαμπρότερου μέλλοντος για τις μητέρες σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Οι έρευνες «Οι μητέρες κοιτάζουν μπροστά» και οι συνεντεύξεις σε βάθος αναδεικνύουν την καθολικότητα των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μητέρες για την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της οικογενειακής ζωής, ενώ παράλληλα αναγνωρίζουν τις διαφορές στα κίνητρα, τις πολιτισμικές επιρροές και τη διαθεσιμότητα των πόρων στις διάφορες χώρες. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι οργανισμοί υποστήριξης μπορούν να αξιοποιήσουν αυτά τα ευρήματα για να αναπτύξουν στοχευμένες παρεμβάσεις που ενδυναμώνουν τις μητέρες ώστε να ευδοκιμήσουν στην καριέρα και την προσωπική τους ζωή. Περαιτέρω έρευνα σε πρόσθετες χώρες, ιδίως από αναπτυσσόμενες περιοχές, θα παρείχε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα.

Στην επόμενη ενότητα του παρόντος χάρτη πορείας θα παρουσιαστούν οι ειδικές δυσκολίες ανά χώρα που διαπιστώθηκαν σε αυτές τις έρευνες και συνεντεύξεις, καθώς και συστάσεις για την επίλυση αυτών των δυσκολιών σε όλες τις χώρες που παρουσιάζονται στην παρούσα μελέτη: Σλοβακία, Ελλάδα, Βέλγιο, Πορτογαλία και Ιρλανδία.

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.1. Σλοβακία

Προφίλ των σλοβακικών μητέρων (διαδικτυακή έρευνα και συνεντεύξεις)



Ηλικίες και τοποθεσία: Η μέση ηλικία των μητέρων είναι 34-44 ετών, κυρίως κάτοικοι πόλεων με κάποια εκπροσώπηση από μικρότερες πόλεις.

Εκπαίδευση και εργασία: με τους περισσότερους να κατέχουν δευτεροβάθμια εκπαίδευση και πολλούς να έχουν πανεπιστημιακά πτυχία, με την πλήρη απασχόληση να είναι η πιο κοινή, ακολουθούμενη από την ανεργία

Οικογενειακή δομή: με τις διαζευγμένες γυναίκες να αποτελούν την πλειοψηφία. Οι μικρότερες οικογένειες είναι ο κανόνας, με τις περισσότερες να έχουν 1 ή 2 παιδιά.

Συστήματα υποστήριξης: Γονείς ως βασικοί φροντιστές, με την υποστήριξη της άμεσης οικογένειας, όπως οι παππούδες και οι γιαγιάδες.

Τι δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι μητέρες στη Σλοβακία;



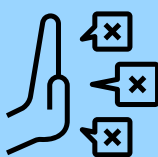
Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας

Πολλοί ερωτηθέντες περιγράφουν την τρέχουσα ζωή τους ως μια λεπτή πράξη εξισορρόπησης μεταξύ των επαγγελματικών ευθυνών και των εντατικών απαιτήσεων για τη φροντίδα των παιδιών.



Προσβασιμότητα στην παιδική φροντίδα

Πολλοί αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγω ανεπαρκών ή δαπανηρών επιλογών φροντίδας των παιδιών, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητά τους να εργαστούν ή να παρακολουθήσουν προγράμματα κατάρτισης.



Ευκαμψία στο χώρο εργασίας

Άκαμπτο ωράριο εργασίας με ελάχιστη κατανόηση ή προσαρμογή στις μητρικές ευθύνες.



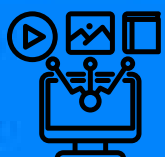
Δυσκολίες επαγγελματικής εξέλιξης

Υπάρχει σημαντικό εμπόδιο στις ευκαιρίες επαγγελματικής ανέλιξης λόγω διακοπών στην απασχόληση ή μερικής απασχόλησης που υπαγορεύονται από τις ανάγκες φροντίδας των παιδιών.



Περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης

Πολλές μητέρες πιστεύουν ότι η επαγγελματική τους πρόοδος παρεμποδίζεται λόγω των περιορισμένων ευκαιριών απασχόλησης και της υποστήριξης στην αναζήτηση εργασίας.



Έλλειψη εκπαίδευσης και διαθεσιμότητας πόρων

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η έλλειψη πόρων, συμπεριλαμβανομένης της κακής πρόσβασης στο διαδίκτυο και των περιορισμένων επιλογών μεταφοράς, καθώς και η ανεπαρκής εκπαίδευση αποτελούν σημαντικές προκλήσεις.

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.2. Ελλάδα

Προφίλ των Ελληνίδων μητέρων (διαδικτυακή έρευνα και συνεντεύξεις)




Ηλικίες και τοποθεσία: Οι ερωτηθέντες ήταν ηλικίας μεταξύ 26 και 42 ετών και διέμεναν σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, όπως η Αθήνα, η Καβάλα και η Καλαμάτα.

Εκπαίδευση και εργασία: Τα εκπαιδευτικά προσόντα των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από πτυχία bachelor έως μεταπτυχιακά, γεγονός που αντανakλά υψηλό επίπεδο ακαδημαϊκών επιτευγμάτων

Οικογενειακή δομή: Η οικογενειακή κατάσταση ποικίλλει επίσης, με τις ερωτηθέντες να περιλαμβάνουν ανύπαντρες, παντρεμένες και διαζευγμένες μητέρες.

Συστήματα υποστήριξης: Οικογένεια: Ιδιωτικός τομέας και οικογένεια.

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι μητέρες στην Ελλάδα;



Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας

Πολλοί ερωτηθέντες τόνισαν τη δυσκολία διαχείρισης και των δύο ρόλων.



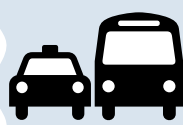
Επίδραση του COVID-19

Οικονομικός αντίκτυπος του COVID-19: η πανδημία επιδείνωσε την οικονομική αστάθεια και αύξησε τη δυσκολία εξισορρόπησης εργασίας και οικογένειας.



Προσβασιμότητα στην παιδική φροντίδα

Περιορισμένη πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή παιδική φροντίδα: ορισμένοι ερωτηθέντες ανέφεραν προκλήσεις που σχετίζονται με την εύρεση οικονομικά προσιτής παιδικής φροντίδας, γεγονός που επηρεάζει την ικανότητά τους να παρακολουθούν μαθήματα ή να δεσμεύονται για πλήρη απασχόληση.



Δυσκολίες με τις δημόσιες συγκοινωνίες

Αναξιόπιστες δημόσιες συγκοινωνίες: αναφέρθηκαν προβλήματα με τις δημόσιες συγκοινωνίες, ιδίως στην Αθήνα, όπου οι ανοργάνωτες και ακριβές επιλογές περιορίζαν την κινητικότητα.



Γλωσσικά εμπόδια

Ορισμένοι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν γλωσσικά εμπόδια που εμπόδιζαν την ικανότητά τους να κατανοούν πλήρως τις απαιτήσεις της εργασίας ή να επικοινωνούν αποτελεσματικά στους επαγγελματικούς τους ρόλους.



Αγροτική απομόνωση

Αγροτική απομόνωση και περιορισμένοι πόροι: Οι γυναίκες στην αγροτική Ελλάδα βιώνουν συχνά την απομόνωση λόγω της γεωγραφικής απόστασης.

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.3. Βέλγιο

Προφίλ των βελγικών μητέρων (διαδικτυακή έρευνα και συνεντεύξεις)



Ηλικίες και τοποθεσία: Οι ερωτηθέντες ήταν ηλικίας μεταξύ 35 και 74 ετών και διέμεναν σε διάφορα μέρη του Βελγίου, συμπεριλαμβανομένων των Βρυξελλών, του Σαρλερουά και του Ουκλ.

Εκπαίδευση και εργασία: Τα εκπαιδευτικά προσόντα των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από διπλώματα έως διδακτορικά, γεγονός που αντανακλά ένα υψηλό επίπεδο ακαδημαϊκών επιτευγμάτων.

Οικογενειακή δομή: Η οικογενειακή κατάσταση ποικίλλει επίσης, με τις ερωτηθέντες να περιλαμβάνουν ανύπαντρες, παντρεμένες και διαζευγμένες μητέρες.

Συστήματα υποστήριξης: Η ανάλυση αυτή συνθέτει τα ποιοτικά δεδομένα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις αυτές, αναδεικνύοντας τα βασικά θέματα και ιδέες.

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι μητέρες στο Βέλγιο;



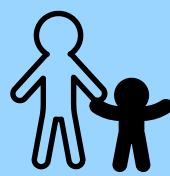
Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας

Πολλοί ερωτηθέντες υπογράμμισαν τη δυσκολία διαχείρισης και των δύο ρόλων, η οποία συχνά οδηγεί σε βραδύτερη εξέλιξη της σταδιοδρομίας και συμβιβασμό των επαγγελματικών στόχων.



Impact of COVID-19

Η πανδημία επιδείνωσε την οικονομική αστάθεια και αύξησε τη δυσκολία εξισορρόπησης εργασίας και οικογένειας.



Προσβασιμότητα στην παιδική φροντίδα

Αρκετοί ερωτηθέντες ανέφεραν προκλήσεις που σχετίζονται με την εύρεση οικονομικά προσιτής παιδικής φροντίδας, γεγονός που επηρεάζει την ικανότητά τους να παρακολουθούν μαθήματα ή να δεσμεύονται για πλήρη απασχόληση.



Θέματα υγείας

Ορισμένοι συμμετέχοντες αντιμετώπιζαν σημαντικές προκλήσεις για την υγεία τους, όπως επαναλαμβανόμενα καρδιακά προβλήματα ή επαγγελματική εξουθένωση, οι οποίες εμποδίζουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και απαιτούσαν προσεκτική διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



Κακή πρόσβαση σε πόρους

Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν είχαν πρόσβαση σε πόρους (διαδίκτυο, μεταφορά).



Αγροτικές και αστικές προκλήσεις

Οι μητέρες της υπαίθρου αντιμετώπιζαν προβλήματα όπως οι λιγότερες ευκαιρίες απασχόλησης και οι παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων, ενώ οι μητέρες των πόλεων πάλευαν με την εξισορρόπηση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής και την πρόσβαση σε πόρους.

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.4. Πορτογαλία

Προφίλ των μητέρων των Πορτογάλων (διαδικτυακή έρευνα και συνεντεύξεις)



Ηλικίες και τοποθεσία: με επικράτηση των μεγαλύτερων σε ηλικία μητέρων (ηλικίας 45-54 και 55+), από μικρότερες και μεγαλύτερες πόλεις.

Εκπαίδευση και εργασία: Πλειοψηφία με πανεπιστημιακό πτυχίο και αυτοαπασχολούμενοι και εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης.

Οικογενειακή δομή: Μητέρες παντρεμένες, ανύπαντρες και διαζευγμένες, με ένα ή δύο παιδιά.

Συστήματα υποστήριξης: Γονείς ως κύριοι φροντιστές, με την υποστήριξη της άμεσης οικογένειας, όπως οι παππούδες και οι γιαγιάδες, και επίσημες υπηρεσίες παιδικής φροντίδας.

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι μητέρες στην Πορτογαλία;

Εξισορρόπηση εργασίας και οικογένειας



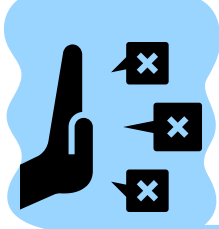
Η εξισορρόπηση των επαγγελματικών τους φιλοδοξιών με τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις αναφέρθηκε ως η κύρια δυσκολία για τις πορτογαλίδες μητέρες, η οποία επηρεάζει τη συνολική ευημερία τους και την ικανοποίηση από τη σταδιοδρομία τους.

Προσβασιμότητα στην παιδική φροντίδα



Μια σημαντική πρόκληση στην Πορτογαλία είναι η διαθεσιμότητα και το προσιτό κόστος της παιδικής μέριμνας, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητά τους να εργαστούν ή να συνεχίσουν την κατάρτιση.

Ευκαμψία στο χώρο εργασίας



Πολλές θέσεις εργασίας εξακολουθούν να προσφέρουν άκαμπτα ωράρια με μικρή προσαρμογή στις μητρικές ευθύνες, αναδεικνύοντας την ανάγκη για πιο υποστηρικτικές πολιτικές στο χώρο εργασίας.

Δυσκολίες επαγγελματικής εξέλιξης



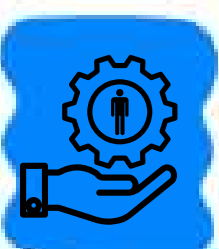
Πολλές μητέρες αισθάνονται ότι η εξέλιξη της καριέρας τους εμποδίζεται από τις απαιτήσεις της μητρότητας, επικαλούμενες τις μειωμένες ώρες εργασίας και τις κοινωνικές προσδοκίες για προτεραιότητα στην οικογενειακή φροντίδα.

Περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης



Οι μητέρες από αγροτικές περιοχές αντιμετωπίζουν περιορισμούς όσον αφορά τις ευκαιρίες, την πρόσβαση σε πληροφορίες και τους πόρους υποστήριξης.

Περιορισμένα τοπικά προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης



Η ανάγκη για περισσότερους πόρους υποστήριξης και ευκαιρίες δικτύωσης, για να βοηθηθούν οι μητέρες να βρουν ευκαιρίες απασχόλησης, καθώς και να βρουν ευκαιρίες κατάρτισης άμεσα εφαρμόσιμες στις τρέχουσες θέσεις εργασίας.

4

Ειδικές δυσκολίες ανά χώρα

4.5. Ιρλανδία

Προφίλ των Ιρλανδών μητέρων
(διαδικτυακή έρευνα και συνεντεύξεις)

Ηλικίες και τοποθεσία: Οι περισσότερες μητέρες στην Ιρλανδία που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν μεταξύ 35 και 44 ετών, κυρίως από αγροτικές περιοχές.

Εκπαίδευση και εργασία: Οι ερωτηθέντες έχουν διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο, ενώ οι περισσότερες μητέρες εργάζονται με πλήρη απασχόληση.

Οικογενειακή δομή: Οι περισσότερες είναι παντρεμένες και ακολουθούν οι ανύπαντρες μητέρες με 2-3 παιδιά.

Συστήματα υποστήριξης: Οι περισσότερες οικογένειες εξαρτώνται από τους γονείς τους για βοήθεια, ακολουθούμενες από τους παιδικούς σταθμούς.

Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν οι μητέρες στην Ιρλανδία;

**Εξισορρόπηση οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων**

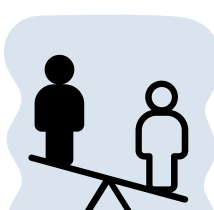
Η πλειονότητα των μητέρων (65%) χαρακτήρισε ως σημαντική πρόκληση την προσπάθεια εξισορρόπησης των καθηκόντων φροντίδας με τις επαγγελματικές ευθύνες.

**Περιορισμένη πρόσβαση σε προσιτή παιδική φροντίδα**

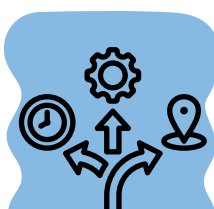
Η πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή φροντίδα των παιδιών αναδείχθηκε ως σημαντική πρόκληση, η οποία επηρεάζει την ικανότητα των μητέρων να επιδιώκουν ευκαιρίες σταδιοδρομίας.

**Περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης**

Οι μητέρες, ιδίως στις αγροτικές περιοχές, αντιμετωπίζουν περιορισμένες ευκαιρίες απασχόλησης, μεγαλύτερες μετακινήσεις και λιγότερες υπηρεσίες υποστήριξης, γεγονός που περιπλέκει τις επαγγελματικές τους επιδιώξεις.

**Διακρίσεις στην επαγγελματική ανέλιξη**

Ορισμένοι είχαν βιώσει διακρίσεις που επηρέασαν την αυτοπεποίθησή τους και περιόρισαν τις ευκαιρίες απασχόλησης, ιδίως όσοι προέρχονταν από μεταναστευτικό ή περιθωριοποιημένο περιβάλλον.

**Ανάγκη για ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας ή σπουδών**

Πολλές μητέρες υπογράμμισαν τη σημασία της ευελιξίας στην εργασία ή την εκπαίδευση ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στον ρόλο τους ως φροντιστές, με το 41% να δίνει προτεραιότητα στις ευέλικτες επιλογές.

**Έλλειψη υποστήριξης για επαγγελματική ανάπτυξη**

Ορισμένοι ανέφεραν την έλλειψη πρόσβασης σε πόρους επαγγελματικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης, της καθοδήγησης και των προσιτών προγραμμάτων κατάρτισης, ως εμπόδια στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους.

5

Συστάσεις ανά χώρα



5.1. Σλοβακία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στη Σλοβακία;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Živica: Αυτή η ΜΚΟ παρέχει συμβουλευτική σταδιοδρομίας, κατάρτιση και ευκαιρίες δικτύωσης για γυναίκες.

Centrum pre rodinu: Παρέχουν ευκαιρίες επαγγελματικού προσανατολισμού και δικτύωσης για τις μητέρες

Akčné ženy: Μια πλατφόρμα που υποστηρίζει γυναίκες με διαδικτυακά μαθήματα, διαδικτυακά σεμινάρια και εκδηλώσεις δικτύωσης με στόχο την επαγγελματική ανάπτυξη.

Pracujúce ženy: Ένα πρόγραμμα ειδικά για μητέρες που θέλουν να επιστρέψουν στην εργασία τους.

EPIC: Επικεντρώνεται στην ένταξη μειονεκτουσών ομάδων στην αγορά εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Matky v práci: Στόχος της κοινωνικής επιχείρησης είναι η δημιουργία θέσεων εργασίας ιδίως για μητέρες και άτομα που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση.

Akadémia pre podnikavé ženy: Ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με στόχο την ανάπτυξη των επιχειρηματικών δεξιοτήτων των γυναικών.

Aj Ty v IT: Παρέχουν μαθήματα σε δεξιότητες πληροφορικής για γυναίκες που αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στην αγορά εργασίας.

Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny: Το Γραφείο Εργασίας της Σλοβακίας παρέχει πληροφορίες σχετικά με κενές θέσεις εργασίας, συμβουλευτική σταδιοδρομίας και προγράμματα κατάρτισης.



ΚΙΝΗΤΡΑ

Jak sladit práci a rodinu: Το βιβλίο αυτό προσφέρει πρακτικές συμβουλές για την εξισορρόπηση της οικογενειακής ζωής με τις επαγγελματικές φιλοδοξίες.

IMAMA: Συζητήσεις και ιστορίες της μαμάς που μπορούν να σας εμπνεύσουν και εσάς.

Lenka Valentíniová: Ψυχολόγος, ηγείται ομάδων υποστήριξης για γονείς καθώς και ομάδων υποστήριξης για γυναίκες που επικεντρώνονται στην αυτογνωσία και την αυτοανάπτυξη.

TED Talks: Παρέχει μια σειρά από παρακινητικές και ενημερωτικές ομιλίες σχετικά με την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας, την παραγωγικότητα και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Coursera: Αυτή η παγκόσμια διαδικτυακή πλατφόρμα προσφέρει ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων που μπορούν να βοηθήσουν τις μητέρες να αναπτύξουν ήπιες δεξιότητες: συναισθηματική νοημοσύνη, επικοινωνία, ηγεσία, διαχείριση χρόνου και πολλά άλλα.

Seduo: Προσφέρει μαθήματα στα σλοβακικά και τα τσεχικά, συμπεριλαμβανομένων των ήπιων δεξιοτήτων όπως η ηγεσία, η επικοινωνία, η συναισθηματική νοημοσύνη και η διαχείριση του άγχους.

Skillmea: Προσφέρει μαθήματα δημιουργικότητας, παραγωγικότητας, επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης έργων στη σλοβακική γλώσσα. Δωρεάν μαθήματα για ανέργους.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.1. Σλοβακία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στη Σλοβακία;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Digitálna Koalícia: Στο πλαίσιο μιας κυβερνητικής πρωτοβουλίας, ο Ψηφιακός Συνασπισμός προσφέρει διάφορα δωρεάν και χαμηλού κόστους προγράμματα ψηφιακών δεξιοτήτων για άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων.

IT Akadémia: Προσφέρει μαθήματα ειδικά σχεδιασμένα για την ανάπτυξη ψηφιακών ικανοτήτων για άτομα που επανέρχονται στην αγορά εργασίας.

Microsoft Office Training Center: Προσφέρει μια δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα κατάρτισης για την εκμάθηση της βασικής και προχωρημένης χρήσης των εργαλείων του Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook), τα οποία είναι απαραίτητα για τις περισσότερες θέσεις εργασίας γραφείου και τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR): Προσφέρει διάφορα προγράμματα επανεκπαίδευσης (rekvalifikačné kurzy) που χρηματοδοτούνται για εγγεγραμμένους αναζητούντες εργασία, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων που επιστρέφουν από γονική άδεια.

Udemy & Coursera: Υπηρεσίες χιλιάδων προσιτών ή δωρεάν διαδικτυακών μαθημάτων προετοιμασίας για την εργασία.

Professia.sk: Αυτή η πύλη προσφέρει λεπτομερείς συμβουλές σχετικά με την προετοιμασία για συνέντευξη για εργασία. Περιλαμβάνει συμβουλές για το πώς να προετοιμαστείτε για μια συνέντευξη, τις συνήθεις ερωτήσεις συνέντευξης, τον τρόπο ντυσίματος και τι να περιμένετε από τα κέντρα αξιολόγησης.



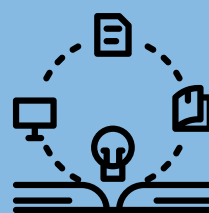
ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Slovenská digitálna knižnica: Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα δωρεάν ψηφιακών βιβλίων, ερευνητικών εργασιών και άλλου εκπαιδευτικού υλικού.

eKariéra.sk: Αυτή η πλατφόρμα παρέχει δωρεάν μαθήματα, διαδικτυακά σεμινάρια και άρθρα, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τις μητέρες να επανέλθουν στο εργατικό δυναμικό με αυτοπεποίθηση.

Slovenská akadémia vied (SAV): Παρέχει δωρεάν εκπαιδευτικούς πόρους, ερευνητικές εκδόσεις και περιστασιακά διαδικτυακά σεμινάρια στα σλοβακικά.

Národný inštitút vzdelávania a mládeže (NIVaM): Εκπαιδευτικό υλικό εστιασμένο στη δια βίου μάθηση.



ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Profesia.sk: Πύλη αναζήτησης εργασίας.

Trello: Ψηφιακό εργαλείο που βοηθά στη διαχείριση έργων, τη διαχείριση του χρόνου και την οργάνωση.

Duolingo: Είναι μια εφαρμογή εκμάθησης γλωσσών που μπορεί να βοηθήσει τις μητέρες να βελτιώσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες.

Canva: Ένα φιλικό προς το χρήστη σύστημα διαχείρισης μάθησης για διαδικτυακά μαθήματα, το οποίο υποστηρίζει τη συνεργασία, τις εργασίες και διάφορα εργαλεία μάθησης.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.1. Σλοβακία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στη Σλοβακία;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ

VIA IURIS: Η οργάνωση αυτή επικεντρώνεται στη νομική συμβουλευτική και υπεράσπιση των μητέρων που επιστρέφουν στην εργασία. Παρέχουν υποστήριξη σχετικά με την εργατική νομοθεσία, τα επιδόματα μητρότητας και την καθοδήγηση κατά των διακρίσεων.

Mama Port: Μια κοινότητα για μαμάδες που δεν θέλουν να μείνουν έξω. Είναι ένα μέρος όπου παρέχονται δωρεάν επαγγελματικά διαδικτυακά σεμινάρια σε γυναίκες κάθε μήνα.

Mama Gang: Μια πλατφόρμα που συνδέει το περιεχόμενο και τους ειδικούς που εμπιστεύεστε με μια κοινότητα ομοϊδεατών και υποστηρικτικών μαμάδων.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Women's Entrepreneurship Portal (WEgate): Is μια χρηματοδοτούμενη από την ΕΕ πλατφόρμα που έχει σχεδιαστεί για την υποστήριξη των γυναικών επιχειρηματιών, παρέχοντας πρόσβαση σε ευκαιρίες κατάρτισης, καθοδήγησης και χρηματοδότησης.

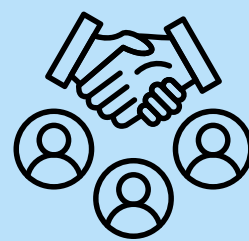
European Institute for Gender Equality (EIGE): Επικεντρώνεται στην προώθηση της ισότητας των φύλων σε ολόκληρη την Ευρώπη και συλλέγει δεδομένα και βέλτιστες πρακτικές για θέματα όπως η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, η άδεια μητρότητας και η πρόσβαση των γυναικών στην εκπαίδευση και την απασχόληση.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Učiaca sa Trnava: Το πρόγραμμα προσφέρει κάθε μήνα ενδιαφέρουσες συναντήσεις και εργαστήρια για μητέρες με παιδιά.

Únia materských centier: Μη κερδοσκοπικό ίδρυμα που υποστηρίζει τα κέντρα μητρότητας και οικογένειας στη Σλοβακία, βοηθώντας τα να αναπτυχθούν σε τοπικό επίπεδο, να ενωθούν σε εθνικό επίπεδο και να διατηρήσουν μια ισχυρή δημόσια εικόνα.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.2. Ελλάδα

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ελλάδα;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΚΕΤΗΙ: Αποσκοπεί στην υποστήριξη των γυναικών που υφίστανται βία ή/και πολλαπλές διακρίσεις, μέσω της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών.

Public Employment Service: 51 Επαγγελματικές Σχολές Μαθητείας σε όλη την Ελλάδα.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Πρωτοβουλία ReGeneration FEMpowerment: Πρόγραμμα που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των νέων γυναικών στην Ελλάδα, παρέχοντάς τους τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ευδοκιμήσουν στο σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον. Προσφέρει εργαστήρια, εκπαιδευτικά σεμινάρια και ευκαιρίες καθοδήγησης.

Career Coach Greece: Παρέχει καθοδήγηση σταδιοδρομίας που απευθύνεται ειδικά σε γυναίκες που επανέρχονται στην αγορά εργασίας. Οι μητέρες μπορούν να λάβουν εξατομικευμένη καθοδήγηση για να αποσαφηνίσουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να προετοιμαστούν για συνεντεύξεις εργασίας.



ΚΙΝΗΤΡΑ

"Είσαι αρκετός! - Κινητήριο βίντεο για μητέρες": Αυτό το βίντεο είναι μια ειλικρινής υπενθύμιση ότι κάθε μητέρα έχει τη δύναμη και τις δυνατότητες να επιτύχει τους στόχους της.

«Best Motivational Video Ever | Every Woman Needs To See This»: Με εμπνευσμένα λόγια από την Priyanka Chopra, αυτό το βίντεο ενθαρρύνει τις γυναίκες να αγκαλιάσουν την εσωτερική τους δύναμη και να πάρουν τον έλεγχο της ζωής τους.



ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Πλατφόρμες που προσφέρουν κατάρτιση σε κοινωνικές δεξιότητες:

- <https://www.nobleprog.gr/en/soft-skills-training>
- <https://www.languageinternational.co.nz/school/the-lamda-project-68670>
- <https://odyssea.com/en/about-us-new-designs/>



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.2. Ελλάδα

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ελλάδα;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Women on Top - Προγράμματα ψηφιακών δεξιοτήτων:

διοργανώνει εργαστήρια και συνεδρίες καθοδήγησης που στοχεύουν ειδικά στη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των γυναικών, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων. Παρέχουν πρακτική εκπαίδευση και πρόσβαση σε πόρους.



FutureLearn: Παρέχει μια σειρά διαδικτυακών μαθημάτων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επικεντρώνονται στις ψηφιακές δεξιότητες και τη βασική εκπαίδευση.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ελληνικός Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ): Προγράμματα Επαγγελματικής Κατάρτισης.



DIMITRA Education & Consulting: ΔΗΜΗΤΡΑ προσφέρει μια ποικιλία προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης που είναι ειδικά σχεδιασμένα για τη βελτίωση της εργασιακής ετοιμότητας.

ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Udemy: προσφέρει οικονομικά προσιτά μαθήματα για την έναρξη μιας επιχείρησης, τον προγραμματισμό και τις τεχνολογικές δεξιότητες, με ένα ευρύ φάσμα θεμάτων για να επιλέξετε.



Memrise: Παρέχει μαθήματα γλώσσας για τα ελληνικά και τα αγγλικά, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό γλωσσικού περιεχομένου πραγματικής ζωής και τεχνικών διακεκομμένης επανάληψης.

ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Canva: Ένα φιλικό προς το χρήστη σύστημα διαχείρισης μάθησης για διαδικτυακά μαθήματα, που υποστηρίζει τη συνεργασία, τις εργασίες και διάφορα εργαλεία μάθησης.



Skillshare: Παρέχει μαθήματα για δημιουργικές δεξιότητες, σχεδιασμό και τεχνολογία. Πρόκειται για μια πλατφόρμα που βασίζεται στην κοινότητα, όπου οι χρήστες μπορούν να μάθουν μέσω μαθημάτων βίντεο.

5

Συστάσεις ανά χώρα



5.2. Ελλάδα

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ελλάδα;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ

Λύσεις παιδικής φροντίδας: Προσφέρετε υποστήριξη για τη φροντίδα των παιδιών ή πόρους για να βοηθήσετε τις μητέρες να παρακολουθήσουν τις εκπαιδευτικές συνεδρίες.

Καθοδήγηση και καθοδήγηση: Παρέχετε πρόσβαση σε μέντορες ή προπονητές σταδιοδρομίας που μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένη καθοδήγηση και ενθάρρυνση.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Κέντρο Δικαιωμάτων των Γυναικών (Κ.Ε.Δ.Ι.): Παρέχει υποστήριξη και υπεράσπιση των γυναικών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αντιμετωπίζουν κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις.

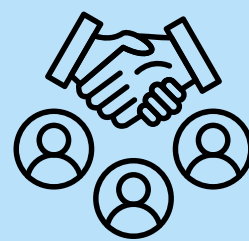
Εθνική Συνομοσπονδία Γυναικών Ελλάδας (Ε.Γ.Ε.): Οργάνωση-ομπρέλα που εκπροσωπεί διάφορες γυναικείες ομάδες και επικεντρώνεται σε γυναικεία θέματα, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης και της υποστήριξης των μητέρων.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το ελληνικό Υπουργείο Παιδείας μπορεί να έχει προγράμματα που στοχεύουν στην αύξηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και στην προσφορά εκπαιδευτικών ευκαιριών για ενήλικες.

ΚΜΟΡ - Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας: Το ΚΜΟΡ παρέχει προγράμματα κατάρτισης και εκπαίδευσης που απευθύνονται σε διάφορες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των μητέρων. Προσφέρουν εργαστήρια σχετικά με βασικές ψηφιακές δεξιότητες, ετοιμότητα για εργασία και άλλες βασικές ικανότητες για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν την απασχολησιμότητά τους.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.3. Βέλγιο

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στο Βέλγιο;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ReDi School of Digital Integration

VDAB (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding): Προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη σε άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες και μετανάστες.

Actiris (Γραφείο Απασχόλησης Βρυξελλών): Actiris προσφέρει συμβουλευτική σταδιοδρομίας, επαγγελματική κατάρτιση και υπηρεσίες απασχόλησης



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK): Ενώ εστιάζει κυρίως στην υποστήριξη του καρκίνου, το VLK παρέχει επίσης πόρους και βοήθεια σε όσους βρίσκονται σε δύσκολες κοινωνικοοικονομικές καταστάσεις.

Solidariteit voor het Gezin: Παρέχει στήριξη σε οικογένειες που έχουν ανάγκη, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται σε αγροτικές ή μειονεκτικές περιοχές.



ΚΙΝΗΤΡΑ

Wallonia-Brussels Federation – Social Support:

Προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης που είναι διαθέσιμα για οικογένειες που έχουν ανάγκη.

Child Focus: Επικεντρώνεται στην υποστήριξη παιδιών και οικογενειών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται σε δύσκολες καταστάσεις. Μπορεί να παρέχει σχετικούς πόρους ή υπηρεσίες υποστήριξης.

Agora (Integration Services): Προσφέρει υποστήριξη για την ένταξη, συμπεριλαμβανομένων επαγγελματιών και εκπαιδευτικών ευκαιριών για μητέρες με μεταναστευτικό υπόβαθρο.



ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Kunsthumaniora Brussels: Προσφέρει έργα και εργαστήρια εμπλοκής στην κοινότητα που θα μπορούσαν να είναι ωφέλιμα για την προσωπική ανάπτυξη και την κατάρτιση σε κοινωνικές δεξιότητες.

Oxfam: Παρέχει διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα και εργαστήρια που υποστηρίζουν την οικονομική ενδυνάμωση και την προσωπική ανάπτυξη.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.3. Βέλγιο

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στο Βέλγιο;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

KlasCemen: Μια εκπαιδευτική πλατφόρμα που προσφέρει πόρους και μαθήματα για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένου ειδικού υλικού για γονείς και εκπαιδευτικούς.

Sciensano - Digital Literacy for All: Οι πρωτοβουλίες εμπλοκής της Sciensano στην κοινότητα περιλαμβάνουν εργαστήρια και πόρους που αποσκοπούν στην αύξηση των ψηφιακών δεξιοτήτων των υποβαθμισμένων πληθυσμών.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Forem: Πρόκειται για τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης της Βαλλονίας, η οποία προσφέρει παρόμοιες υπηρεσίες προετοιμασίας για την εργασία, συμπεριλαμβανομένων προγραμμάτων κατάρτισης, βοήθειας στην αναζήτηση εργασίας και εργαστηρίων προσαρμοσμένων στις ανάγκες των ατόμων που αναζητούν εργασία στη Βαλλονία.

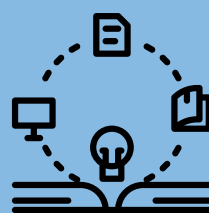
Konekt: Παρέχει διάφορες υπηρεσίες για τη βελτίωση της απασχολησιμότητας των ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής καθοδήγησης, της κατάρτισης και της υποστήριξης προσαρμοσμένης σε συγκεκριμένες ανάγκες.



ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

FutureLearn: Παρέχει ποικιλία μαθημάτων για ψηφιακές δεξιότητες, επιχειρηματικότητα και ηγεσία. Τα μαθήματα του FutureLearn δημιουργούνται από κορυφαία πανεπιστήμια και πολιτιστικά ιδρύματα από όλο τον κόσμο.

edX: Παρέχει μαθήματα σχετικά με στρατηγικές ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και προσωπικής ανάπτυξης, τα οποία δημιουργήθηκαν από πανεπιστήμια όπως το Χάρβαρντ και το MIT.



ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Zoom: Ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης που διευκολύνει τις εικονικές συναντήσεις και τις συνεδρίες μάθησης, παρέχοντας ευελιξία στις μητέρες που πρέπει να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το χρόνο τους.

LinkedIn: Ένας ιστότοπος επαγγελματικής δικτύωσης όπου τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν τα επαγγελματικά τους δίκτυα, να βρουν μέντορες και να διερευνήσουν ευκαιρίες απασχόλησης.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.3. Βέλγιο

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στο Βέλγιο;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ

Groep INTRO: Προσφέρει υποστήριξη σε άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο και σε όσους αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων κοινωνικών και κοινοτικών υπηρεσιών.

CAW: Παρέχει κοινωνικές υπηρεσίες και υποστήριξη σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένων των συμβουλών και της συμβουλευτικής για οικογένειες και μητέρες.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

European Social Fund (ESF) - Belgium: Το ΕΚΤ υποστηρίζει διάφορα έργα που αποσκοπούν στη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης και τη μείωση της φτώχειας. Μπορείτε να βρείτε πρωτοβουλίες που μπορούν να ωφελήσουν τις μητέρες στο Βέλγιο μέσω των χρηματοδοτούμενων έργων του.

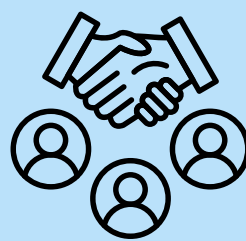
Mothers' Union Belgium: Υποκατάστημα της διεθνούς οργάνωσης Mothers' Union που υποστηρίζει μητέρες και οικογένειες που έχουν ανάγκη μέσω διαφόρων πρωτοβουλιών και κοινοτικών προγραμμάτων.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

HER Project: Η πρωτοβουλία αυτή υποστηρίζει τις γυναίκες στην υπέρβαση των εμποδίων στην απασχόληση (π.χ. πρόσβαση στην εκπαίδευση και σε επιχειρηματικές ευκαιρίες).

Fedasil: Ο οργανισμός αυτός παρέχει στέγαση, καθοδήγηση και βασικές υπηρεσίες σε μητέρες που ζητούν άσυλο.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.4. Πορτογαλία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Πορτογαλία;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

POISE (Operational Program for Social Inclusion and Employment): Επικεντρώνεται στην αύξηση της απασχολησιμότητας και την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, με μαθήματα κατάρτισης που καλύπτουν τομείς όπως η τεχνολογία, οι γλώσσες και η διοίκηση.

IEFP (Institute for Employment and Vocational Training): Προσφέρει δωρεάν και χρηματοδοτούμενα μαθήματα για ανέργους ή εργαζόμενους που αναζητούν επανεκπαίδευση.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

WomenEntrepreneurs@CatólicaLisbon Program: Είναι ένα δωρεάν πρόγραμμα υποστήριξης και προώθησης της γυναικείας επιχειρηματικότητας, για όλες τις γυναίκες που έχουν ξεκινήσει ή σκέφτονται να ξεκινήσουν τη δική τους επιχείρηση.

Back to Market Program: Αυτό το δωρεάν πρόγραμμα υποστηρίζει γυναίκες που χρειάστηκε να διακόψουν την επαγγελματική τους δραστηριότητα και δυσκολεύονται να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας, για λόγους όπως η έλλειψη πρόσφατης επαγγελματικής εμπειρίας ή δικτύου.



ΚΙΝΗΤΡΑ

Οι ομάδες υποστήριξης για μητέρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ευρέως διαδεδομένες και προσφέρουν διάφορες μορφές συναισθηματικής, πρακτικής και εκπαιδευτικής υποστήριξης. Αυτές οι κοινότητες μπορούν να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την ανταλλαγή συμβουλών, πόρων και εμπειριών με άλλες μητέρες:

- **Mothers from Portugal**
- **Entrepreneurial Portuguese Mothers**
- **Women on the Job**



ΜΑΛΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

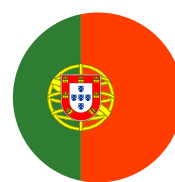
Udemy: Αυτή η διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης προσφέρει ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων σε διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών και μη τεχνικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής ανάπτυξης.

NAU - Online Education and Training for Large Audiences: Είναι ένα πρωτοποριακό εθνικό διαδικτυακό έργο για την υποστήριξη της εκπαίδευσης και της κατάρτισης που απευθύνεται σε μεγάλα ακροατήρια, παρέχοντας μαθήματα που είναι ανοικτά και προσβάσιμα σε όλους.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.4. Πορτογαλία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Πορτογαλία;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Online learning platforms: Δημιουργήθηκε για να προσφέρει δωρεάν ή χαμηλού κόστους μαθήματα σε διάφορους ψηφιακούς τομείς, από τον βασικό ψηφιακό γραμματισμό μέχρι προχωρημένες δεξιότητες στον προγραμματισμό, την τεχνητή νοημοσύνη, την ανάλυση δεδομένων κ.λπ.

National Digital Skills Initiative e.2030 - INCoDe.2030:

Είναι μια εθνική στρατηγική με στόχο την προώθηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού, τη διασφάλιση της ψηφιακής ένταξης, την ενθάρρυνση της εξειδίκευσης στις ψηφιακές τεχνολογίες και την ανάπτυξη της καινοτομίας και της ερευνητικής ικανότητας στον ψηφιακό τομέα.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΪΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η Πορτογαλία δίνει μεγάλη έμφαση στην επαγγελματική εκπαίδευση μέσω των Επαγγελματικών Σχολών, τα προγράμματα των οποίων έχουν σχεδιαστεί για να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας και να βοηθούν τους ανθρώπους να μεταβούν ομαλά στο εργατικόδυναμικό. <https://www.ofertaformativa.gov.pt/#/home> <https://www.anqep.gov.pt/np4/home>



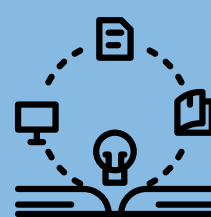
Οι δήμοι παρέχουν συμβουλές και υπηρεσίες υποστήριξης σχετικά με τη διερεύνηση των επαγγελματικών στόχων, την προσέγγιση της αγοράς εργασίας, τις συνεντεύξεις εργασίας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων ή την κατάρτιση.

(π.χ. Πόρτο; <https://www.cm-porto.pt/economia/talento>)

ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

RCAAP: Το εθνικό αποθετήριο της Πορτογαλίας για επιστημονικές δημοσιεύσεις ανοικτής πρόσβασης. Παρέχει πρόσβαση σε πλούσιο εκπαιδευτικό και ερευνητικό υλικό σε διάφορους κλάδους.

Google Atelier Digital: Προσφέρει δωρεάν μαθήματα ψηφιακού μάρκετινγκ, ανάπτυξης καριέρας και βασικών δεξιοτήτων πληροφορικής, τα οποία είναι προσβάσιμα διαδικτυακά.



ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Happy Daycare Program (Portuguese Government): Όλα τα παιδιά που γεννιούνται από την 1η Σεπτεμβρίου 2021 και μετά δικαιούνται δωρεάν ημερήσια φροντίδα. Μπορείτε να συμβουλευτείτε το δίκτυο παιδικών σταθμών στην εφαρμογή.

Διαδικτυακά εργαλεία όπως **Pordata** ή **Net-Empregos** παρέχουν πληροφορίες για τη σταδιοδρομία και ευκαιρίες απασχόλησης.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.4. Πορτογαλία

Πώς θα λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Πορτογαλία;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ

Dress for Success: Διεθνής οργανισμός που βοηθά τις γυναίκες να επιτύχουν οικονομική ανεξαρτησία, παρέχοντας δωρεάν προγράμματα, εργαλεία ανάπτυξης και επαγγελματική ενδυμασία για να ευδοκιμήσουν στην εργασία και στη ζωή.



Yes Mom You Can Portal: Μια κοινότητα όπου οι μητέρες μπορούν να βρουν υποστήριξη, ενθάρρυνση και πρωτοβουλίες. Ένα πρόγραμμα που βοηθά τις μητέρες να συνδυάσουν την εργασία με την οικογενειακή ζωή.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

EURES (European Employment Services): Η Πορτογαλία συμμετέχει σε ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες όπως το EURES, το οποίο διευκολύνει την επαγγελματική κινητικότητα σε ολόκληρη την ΕΕ και παρέχει πληροφορίες για τις αγορές εργασίας στις διάφορες χώρες.



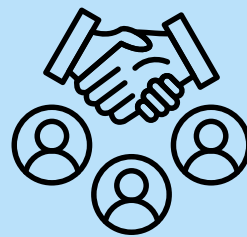
OpenupEd: Είναι μια πύλη που συγκεντρώνει τις προσφορές ΜΟΟC από ευρωπαϊκά ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, προωθώντας τη συνεχή εκπαίδευση και επαγγελματική ανάπτυξη.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Mothers' Help: Είναι ένας σύλλογος κοινωνικής αλληλεγγύης με στόχο τη στήριξη των μητέρων και των οικογενειών τους.

Portuguese Red Cross: Υποστήριξη για τις μητέρες, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής, ψυχολογικής και υγειονομικής υποστήριξης.

Luísa Canavarro Household: Βοηθά στην ένταξη των μητέρων που αντιμετωπίζουν κοινωνικές, συναισθηματικές ή/και οικονομικές ανάγκες.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.5. Ιρλανδία

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ιρλανδία;

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Skills Connect: Είναι μια σειρά δωρεάν μαθημάτων κατάρτισης και επιμόρφωσης. Τα μαθήματα μπορούν να περιλαμβάνουν πρακτική άσκηση για την υποστήριξη εάν ένα άτομο έχει χάσει τη δουλειά του.

Springboard+: Είναι μια κυβερνητική πρωτοβουλία που προσφέρει δωρεάν και σημαντικά επιδοτούμενα μαθήματα σε επίπεδο πιστοποιητικών, πτυχίων και μεταπτυχιακών σπουδών.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

The women4women Network: Είναι μια ανεξάρτητη τοπική κοινοτική ομάδα γυναικών που υποστηρίζει γυναίκες.

ActionAid Ireland: Συνεργάζεται με τις γυναίκες και τα παιδιά, καθώς αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο στη διεκδίκηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους για την οικοδόμηση ενός πιο δίκαιου κόσμου.

Rethink Ireland: Παρέχει χρηματικές επιχορηγήσεις και επιχειρηματική υποστήριξη στις κοινωνικές καινοτομίες που μπορούν να κάνουν την πραγματική διαφορά.



ΚΙΝΗΤΡΑ

The Migrant Family Support Service (MFSS): Είναι μια εθελοντική υπηρεσία με στόχο την υποστήριξη των μεταναστευτικών οικογενειών που αντιμετωπίζουν παρεμβάσεις παιδικής προστασίας και την ενδυνάμωση των μεταναστών γονέων με την παροχή πολιτισμικά ευαίσθητης υποστήριξης και την ενθάρρυνση θετικών γονικών πρακτικών.

Mum Talks: Είναι μια κοινότητα, ο στόχος της είναι να παρέχει ένα ασφαλές, υποστηρικτικό και ενδυναμωτικό δίκτυο για τις γυναίκες στην Ιρλανδία που είναι επίσης μητέρες.



SOFT SKILLS

Further Education & Training Course Hub (FETCH): Provides free courses, like Self Development for Women.

SaorEd: Is a free online education platform for people from migrant and refugee backgrounds in Ireland. Courses include English, information technology (IT) and career preparation and are available in English, Arabic, Spanish and German.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.5. Ιρλανδία

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ιρλανδία;

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

National Adult Literacy Agency (NALA): Μια ιρλανδική φιλανθρωπική οργάνωση που βοηθά ενήλικες να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην ανάγνωση, τη γραφή, τα μαθηματικά, τους υπολογιστές και πολλές άλλες δεξιότητες.

Hi Digital: Είναι ένα δωρεάν μάθημα που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να μάθετε διαδικτυακές δεξιότητες. Κάντε το πρώτο σας βήμα για να γίνετε πιο ανεξάρτητοι και συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο σήμερα.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Epic Programme: Βοηθά άνεργους αιτούντες άσυλο, πρόσφυγες και μετανάστες που ζουν στην Ιρλανδία να αυξήσουν τις πιθανότητές τους να βρουν εργασία μέσω διαδικτυακής κατάρτισης, ατομικής υποστήριξης και συνεργασίας με επιχειρήσεις.

WorkEqual: Παρέχουν δωρεάν επαγγελματικό στυλ, καθοδήγηση, εργαστήρια και συμβουλευτικές υπηρεσίες σταδιοδρομίας για να υποστηρίξουν τους ανθρώπους να (επαν)εισέλθουν στο εργατικό δυναμικό.



ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Education and Training Board Ireland (etbi): Ψηφιακή Βιβλιοθήκη, όπου διατίθενται ελεύθερα ΟΕΠ, όπως εγχειρίδια, υλικό μαθημάτων, βίντεο και άλλο ψηφιακό περιεχόμενο που χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία, τη μάθηση και την αξιολόγηση.

Open Courses: Ποικιλία μαθημάτων υπό την καθοδήγηση συντονιστών και αυτοδιδασκαλίας σε ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως Ανάπτυξη και Ξεκινώντας με την Προσωπική και Επαγγελματική Ψηφιακή Ικανότητα.



ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ

Employum: ηγείται της επανάστασης της ευέλικτης και απομακρυσμένης εργασίας στην Ιρλανδία - προσπαθεί να βρει ευέλικτη εργασία για τους υποψηφίους μας και να βοηθήσει τις εταιρείες να προετοιμαστούν για το μέλλον της εργασίας.

CareersPortal: Αποστολή τους είναι να ενδυναμώνουν τα άτομα στο ταξίδι της σταδιοδρομίας τους, μέσω της παροχής πληροφοριών και εργαλείων που υποστηρίζουν τη συνέχεια της δια βίου καθοδήγησης και βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας.



5

Συστάσεις ανά χώρα



5.5. Ιρλανδία

Πώς να λυθούν αυτές οι δυσκολίες στην Ιρλανδία;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ

Cultúr: Είναι ένας οργανισμός κοινοτικής εργασίας που προσφέρει υποστήριξη, όπως μαθήματα αγγλικών, ομάδες μητέρων και νηπίων, ομάδες γυναικών και ένα κέντρο πληροφόρησης και παραπομπής σε πολλές γλώσσες.

Back to Work Connect: Αποστολή τους είναι να αναδείξουν την αξία των εργαζομένων μέσης ηλικίας, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που επιστρέφουν και των ατόμων που αλλάζουν καριέρα, στην αγορά εργασίας και να τους παρέχουν την υποστήριξη, τις δεξιότητες και τις ευκαιρίες που χρειάζονται για να επανέλθουν στο εργατικό δυναμικό.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Integration Hub: Με επίκεντρο την προώθηση της πολιτικής συμμετοχής και την καταπολέμηση του ρατσισμού. Ο Κόμβος Ένταξης χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης της ΕΕ (AMIF) μέσω του Υπουργείου Δικαιοσύνης και Ισότητας.

The Irish Network Against Racism (INAR): Δέσμευση για την καταπολέμηση του ρατσισμού και όλων των μορφών διακρίσεων.



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

AkiDwa: Είναι ένα εθνικό δίκτυο μεταναστριών που ζουν στην Ιρλανδία.

The Family Resource Centre (FRC) programme: Είναι το μεγαλύτερο εθνικό πρόγραμμα οικογενειακής και κοινοτικής υποστήριξης της Ιρλανδίας.

Spunout: Είναι η πλατφόρμα πληροφόρησης και υποστήριξης των νέων της Ιρλανδίας, η οποία εργάζεται για μια Ιρλανδία όπου όλοι οι νέοι υποστηρίζονται και έχουν τη δυνατότητα να ευδοκιμήσουν.

