

Μητέρες Κοιτάζοντας Μπροστά

Αριθμός έργου 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

**ΜΟΛΑ WP3 Πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα
παρακίνησης Οδηγός για τους διδάσκοντες**

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	3
Ο ρόλος των καθηγητών.....	4
Λίστα ελέγχου προετοιμασίας για καθηγητές.....	4
Συμβουλές και κόλπα για καθηγητές	5
Ενότητα0: Επαγωγή.....	8
Ενότητα1: Επαγγελματικός προσανατολισμός και καθορισμός στόχων	8
Ενότητα2: Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας.....	9
Ενότητα3: Ξεπερνώντας τα εμπόδια στην εκπαίδευση	9
Ενότητα 4: Βασικές κοινωνικές δεξιότητες για επιτυχία.....	10
Ενότητα5: Προώθηση ψηφιακών δεξιοτήτων	10
Ενότητα6: Διαδρομές προς την επαγγελματική ανάπτυξη.....	11
Βέλτιστες πρακτικές για διαμεσολαβητές	11
Πόροι για τους συμμετέχοντες.....	12
Συμπέρασμα	13

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα Mothers Looking Ahead (MOLA) έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τις μητέρες με τα εργαλεία, την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν τις προσωπικές και επαγγελματικές προκλήσεις. Το *εκπαιδευτικό πρόγραμμα και το πρόγραμμα παρακίνησης για μητέρες* είναι δομημένο σε έξι ενότητες και τις εξοπλίζει ώστε να επιτύχουν ουσιαστική ανάπτυξη στην καριέρα και την προσωπική τους ζωή. Αυτός ο οδηγός είναι ο βασικός σας σύντροφος ως εκπαιδευτής, βοηθώντας σας να παραδώσετε ελκυστικές, επιδραστικές συνεδρίες που προωθούν τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη των μητέρων.

Οι μητέρες συχνά αναλαμβάνουν πολλαπλές ευθύνες, από οικογενειακές υποχρεώσεις μέχρι φιλοδοξίες καριέρας, γεγονός που καθιστά δύσκολο να επικεντρωθούν στην προσωπική τους ανάπτυξη. Το πρόγραμμα MOLA Project αναγνωρίζει αυτούς τους μοναδικούς αγώνες και προσφέρει πρακτικές, εφαρμόσιμες στρατηγικές για την υπέρβαση των εμποδίων. Μέσω των ενότητων του προγράμματος σπουδών, οι μητέρες θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες, να ενισχύσουν τον ψηφιακό γραμματισμό, να διερευνήσουν ευκαιρίες σταδιοδρομίας και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις κατά μέτωπο. Κάθε ενότητα προσφέρει ένα μείγμα θεωρητικών γνώσεων, διαδραστικών δραστηριοτήτων και εφαρμογών στον πραγματικό κόσμο, διασφαλίζοντας ότι η μαθησιακή εμπειρία είναι σχετική και μετασχηματιστική.

Αυτός ο οδηγός παρέχει λεπτομερείς οδηγίες για το πώς να διευκολύνετε κάθε συνεδρία της ενότητας, να προσαρμόζετε το υλικό στις ανάγκες των μαθητών και να δημιουργείτε ουσιαστικές συνδέσεις. Τονίζει τη σημασία της προετοιμασίας, της ευελιξίας και της ενσυναίσθησης για την παροχή αποτελεσματικών μαθησιακών εμπειριών. Είτε διευθύνετε ομαδικά εργαστήρια είτε συνεδρίες ένας προς έναν, θα εξερευνήσετε στρατηγικές για το πώς να προετοιμάζεστε αποτελεσματικά, να εμπλέκετε δυναμικά τους εκπαιδευόμενους και να διασφαλίζετε ότι κάθε άτομο φεύγει από κάθε συνεδρία με την αίσθηση ότι εμπνέεται και ενδυναμώνεται.

Για να διασφαλιστεί η αποτελεσματική παροχή αυτών των πόρων, οι διδάσκοντες ενθαρρύνονται να:

- Χρησιμοποιήστε τα σχέδια μαθήματος και τις δραστηριότητες που περιγράφονται στο εγχειρίδιο του καθηγητή. Αυτά είναι τα καταλληλότερα για προσωπική διδασκαλία, είτε σε μορφή ατομικής διδασκαλίας είτε σε ομαδικό πλαίσιο.
- Προσαρμόστε τα σχέδια μαθήματος και τις δραστηριότητες για εικονική μάθηση, εάν είναι απαραίτητο, για να εξυπηρετήσετε τους απομακρυσμένους μαθητές.
- Καθοδηγήστε τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν το διαδικτυακό αυτοκατευθυνόμενο εκπαιδευτικό υλικό, επιτρέποντάς τους να προχωρήσουν με το δικό τους ρυθμό και τη δική τους ευκολία.
- Εκμεταλλευτείτε τον [χάρτη πορείας MOLA](#), ο οποίος ενσωματώνει τα πορίσματα των ερευνητικών δραστηριοτήτων και την ανάλυση δεδομένων από κάθε χώρα εταίρο. Αυτός ο πόρος παρέχει στις μητέρες πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες των ομοτίμων τους σε παρόμοιες καταστάσεις, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζει τις προκλήσεις που αφορούν συγκεκριμένες χώρες και προσφέρει εξατομικευμένες συστάσεις.

Μαζί, στοχεύουμε σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο μαθητών και μεντόρων αφιερωμένο στην ανάπτυξη και την πρόοδο. Αυτός ο οδηγός διασφαλίζει ότι έχετε τα εργαλεία και τις τεχνικές για να κάνετε μια

διαρκή αντίκτυπο, δημιουργώντας ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να ευδοκίμησουν και να επιτύχουν τους στόχους τους.

Ο ρόλος των καθηγητών

Ως δάσκαλος, παίζετε σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση αυτού του μαθησιακού ταξιδιού. Πέρα από τη μετάδοση γνώσεων, ενεργείτε ως μέντορας και παρακινητής, βοηθώντας τους μαθητές να ξεκλειδώσουν τις δυνατότητές τους. Προωθώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και με υποστήριξη, θα εμπνεύσετε εμπιστοσύνη και θα ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να θέσουν και να επιτύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Οι αρμοδιότητές σας περιλαμβάνουν:

- **Συντονιστής:** Παρουσίαση περιεχομένου με ελκυστικό τρόπο, προσαρμόζοντας την παράδοση σε διαφορετικά μαθησιακά στυλ.
- **Μέντορας:** Προσφέρει εξατομικευμένες συμβουλές και πόρους για μεμονωμένους συμμετέχοντες.
- **Κίνητρο:** Χτίζει αυτοπεποίθηση, εμπνέει επιμονή και προάγει την αίσθηση της κοινότητας.

Λίστα ελέγχου προετοιμασίας για καθηγητές

Υπάρχουν ορισμένες ζωτικής σημασίας πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την προετοιμασία για την παράδοση των ενοτήτων στις μητέρες. Κατά το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων είναι ωφέλιμο να παρουσιάζονται παραδείγματα από την πραγματική ζωή, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συσχετιστούν με τα θέματα. Η ύπαρξη μιας εφεδρικής δραστηριότητας είναι απαραίτητη σε περίπτωση τεχνολογικών ή άλλων απρόβλεπτων προβλημάτων. Λάβετε υπόψη τα ακόλουθα σημεία κατά την προετοιμασία της συνεδρίας σας με τους/τις εκπαιδευόμενους/ες:

1. Εξοικείωση με το περιεχόμενο:

- ο Επανεξετάστε διεξοδικά τα σχέδια μαθημάτων και τα φύλλα δραστηριοτήτων.
- ο Εξερευνήστε πρόσθετους πόρους, όπως βίντεο, μελέτες περιπτώσεων και φυλλάδια.

2. Υλικά συνεδρίας:

- ο Εκτυπώστε ή προετοιμάστε φύλλα εργασίας, φυλλάδια και εργαλεία ομαδικών δραστηριοτήτων.
- ο Ρυθμίστε ψηφιακά εργαλεία για παρουσιάσεις, βίντεο ή διαδραστικές διαδικτυακές πλατφόρμες.

3. Ρύθμιση περιβάλλοντος:

- ο Οργανώστε τα καθίσματα για συμμετοχικότητα και αλληλεπίδραση.
- ο Δοκιμάστε όλη την τεχνολογία, συμπεριλαμβανομένων των βιντεοπροβολέων, των υπολογιστών και των συνδέσεων στο διαδίκτυο.

4. Προσαρμογή των συμμετεχόντων:

- ο Κατανόηση του ιστορικού των συμμετεχόντων και προσαρμογή του περιεχομένου ώστε να ανταποκρίνεται συγκεκριμένες ανάγκες.

- ο Προετοιμάστε συμπληρωματικούς πόρους για την προσαρμογή σε διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης.

Συμβουλές και κόλπα για καθηγητές

Βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναπτυχθούν επαγγελματικά σημαίνει ότι πρέπει να κατανοήσουμε την πολυπλοκότητα της ζωής τους. Είτε πρόκειται για μητέρες που διαχειρίζονται οικογενειακές και επαγγελματικές ευθύνες είτε για άτομα που χειρίζονται πολλαπλές απαιτήσεις, οι καθηγητές μπορούν να καλλιεργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον αναγνωρίζοντας αυτές τις προκλήσεις και παρέχοντας πρακτικές λύσεις. Ακολουθεί ο τρόπος:

1. Αναγνωρίστε τις προκλήσεις της ζωής

- ο Αναγνώριση των πολλαπλών ρόλων που αντιμετωπίζουν οι μητέρες: Αναγνωρίστε ότι συχνά συνδυάζουν ρόλους γονέων, εργαζομένων και μαθητών. Η επικύρωση των προσπαθειών τους μπορεί να τις παρακινήσει να συνεχίσουν να επιδιώκουν την ανάπτυξη παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά.

Παράδειγμα: Είναι αξιοσημείωτο ότι δίνετε προτεραιότητα σε αυτό το ταξίδι.

- ο Δείξτε ενσυναίσθηση και εκτίμηση για την αφοσίωσή τους: Ενισχύστε ότι η δέσμευσή τους για προσωπική ανάπτυξη ωφελεί όχι μόνο τους ίδιους αλλά και τους αγαπημένους τους. Μια υποστηρικτική στάση μπορεί να ανακουφίσει τις ενοχές ή το άγχος που μπορεί να νιώθουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την προτεραιότητα της καριέρας τους.

Παράδειγμα: Η σκληρή δουλειά σας σήμερα αποτελεί ισχυρό παράδειγμα για την οικογένειά σας - εμπνέει όλους.

2. Έμφαση στη διαχείριση του χρόνου και την ευελιξία

- ο Συνιστούν εργαλεία και στρατηγικές για τη διαχείριση του χρόνου: Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες πλατφόρμες όπως [to Trello](#), [to Notion](#) ή το [Google Calendar](#) και παρέχετε πρακτικά πρότυπα ή οδηγούς που θα τους βοηθήσουν να οργανώσουν αποτελεσματικά τις εργασίες τους.

Παράδειγμα: Μοιραστείτε ένα πρότυπο εβδομαδιαίου προγραμματισμού που μπορείτε να κατεβάσετε ή φιλοξενήστε μια σύντομη επίδειξη της χρήσης αυτών των εργαλείων.

- ο Βοηθήστε τα να εντοπίζουν ήσυχες στιγμές για μάθηση: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βρίσκουν στιγμές νωρίς το πρωί, αργά το βράδυ ή τα Σαββατοκύριακα για να συγκεντρωθούν απρόσκοπτα στις σπουδές τους. Τονίστε τη σημασία της αυτοφροντίδας παράλληλα με το πρόγραμμα μάθησης.

Συμβουλή: 30 συγκεντρωμένα λεπτά την ημέρα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά με την πάροδο του χρόνου.

3. Επισημάνετε τα μακροπρόθεσμα οφέλη

- Να τονίζουν πώς η επαγγελματική ανάπτυξη βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής τους: Εξηγήστε ότι η επαγγελματική ανέλιξη μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη οικονομική σταθερότητα, αυξημένη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη αίσθηση του σκοπού, η οποία επηρεάζει θετικά τις οικογένειες και τις κοινότητές τους.

Παράδειγμα: Μοιραστείτε πώς η επιδίωξη νέων δεξιοτήτων βοήθησε άλλους να εμπνεύσουν τις οικογένειές τους ή να δημιουργήσουν ευκαιρίες γενεών.

- Χρησιμοποιήστε ιστορίες επιτυχίας για να εμπνεύσετε τους μαθητές: Μοιραστείτε πραγματικά παραδείγματα, βίντεο ή μαρτυρίες ατόμων που αντιμετώπισαν παρόμοιες προκλήσεις και πέτυχαν επιτυχία. Επισημάνετε τα απτά οφέλη που απέκτησαν, όπως καλύτερες θέσεις εργασίας ή αυξημένη αυτοπεποίθηση.

Πόρος: LinkedIn Learning: Ελέγξτε αυτές τις εμπνευσμένες μαρτυρίες LinkedIn για να δείτε τι είναι δυνατό.

4. Εφαρμογή μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων

- Τονίστε την αξία των εμπειριών ζωής: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν δεξιότητες που έχουν αποκτήσει από καθημερινά καθήκοντα, όπως η πολυπραγμοσύνη (γονική μέριμνα), η επίλυση προβλημάτων (διαχείριση νοικοκυριού) ή η ηγεσία (οργάνωση οικογενειακών δραστηριοτήτων).

Παράδειγμα δραστηριότητας: Ας χαρτογραφήσουμε τις καθημερινές σας εργασίες με την αξία των δεξιοτήτων του εργοδότη. Για παράδειγμα, η διαχείριση ενός οικογενειακού προϋπολογισμού αναδεικνύει δεξιότητες οικονομικού προγραμματισμού.

- Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να παρουσιάζουν επαγγελματικά αυτές τις δεξιότητες: Χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως [το Resume Builder του LinkedIn](#) ή παραδείγματα αιτήσεων εργασίας.

Συμβουλή: Ακόμα και οι άτυπες εμπειρίες μπορούν να αποδείξουν ισχυρές, συναφείς δεξιότητες.

5. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

- Ενθαρρύνετε τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη: Διευκολύνετε ομαδικές συζητήσεις ή συνεδρίες καταιγισμού ιδεών όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις προκλήσεις και τις λύσεις. Αυτό δημιουργεί συντροφικότητα και ενισχύει την αμοιβαία ενθάρρυνση.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Σχηματίστε μικρές ομάδες για να συζητήσετε τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μητέρες και να κάνετε καταιγισμό ιδεών για στρατηγικές.

- Καθοδηγήστε τους να στραφούν σε εξωτερικά δίκτυα και μέντορες: Προτείνετε να συμμετάσχουν σε επαγγελματικές ομάδες LinkedIn, σε διαδικτυακά φόρουμ ή να παρακολουθήσουν τοπικές συναντήσεις. Συστήστε την εξεύρεση μεντόρων που μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση και λογοδοσία.

Συμβουλή: Η ύπαρξη ενός μέντορα ή η συμμετοχή σε μια ομάδα που επικεντρώνεται στον τομέα σας μπορεί να ανοίξει πόρτες σε νέες ευκαιρίες.

6. Αξιοποιήστε τα εγγενή κίνητρα

- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τα προσωπικά τους κίνητρα: Ενθαρρύνετε ασκήσεις προβληματισμού όπου οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τι τους ενθουσιάζει περισσότερο στους στόχους τους, όπως η οικονομική ανεξαρτησία, το πάθος για μάθηση ή το να δίνουν ένα θετικό παράδειγμα για τις οικογένειές τους.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το StrengthsFinder για να εξερευνήσετε τα δυνατά σημεία και τα κίνητρά τους.

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ορίσουν τη δική τους εκδοχή της επιτυχίας: Συζητήστε τι σημαίνει επιτυχία για τους ίδιους προσωπικά, βοηθώντας τους να δημιουργήσουν προσαρμοσμένες στρατηγικές σταδιοδρομίας που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τις φιλοδοξίες τους.

Παράδειγμα: Για μερικούς, επιτυχία μπορεί να σημαίνει να βρουν εργασία-προσωπική ζωή ισορροπία, ενώ για άλλους, πρόκειται για την οικοδόμηση μιας ικανοποιητικής καριέρας.

7. Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση και την υπομονή

- Αναγνωρίστε τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες: Κατανοήστε ότι οι αναποδιές ή η αργή πρόοδος είναι φυσιολογικές, ιδίως όταν διαχειρίζεστε ανταγωνιστικές ευθύνες. Προσφέρετε καθησυχασμό και ενθαρρύνετε την ανθεκτικότητα.

Παράδειγμα: Γιορτάστε την προσπάθεια, όχι μόνο το αποτέλεσμα.

- Γιορτάστε τα επιτεύγματα, όσο μικρά κι αν είναι: Αναγνωρίστε τα ορόσημα, όπως η ολοκλήρωση μιας ενότητας ή η επίτευξη ενός μικρού στόχου. Οι εορτασμοί μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να ενισχύσουν τη δέσμευσή τους για ανάπτυξη.

Συμβουλή: Ας αναλογιστούμε τι πετύχατε αυτή την εβδομάδα - έρχεστε πιο κοντά στο στόχο σας!

8. Προτείνετε ευέλικτες επιλογές μάθησης

- Επισημάνετε προσαρμόσιμες πλατφόρμες μάθησης: [Coursera](#) ή [Skillshare](#), τα οποία προσφέρουν διαδικτυακά μαθήματα και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να μαθαίνουν με το δικό τους ρυθμό.

Συμβουλή: Πολλές πλατφόρμες προσφέρουν σύντομες ενότητες με αυτοδύναμο ρυθμό.

- Επισημάνετε ευκαιρίες απασχόλησης φιλικές προς την οικογένεια: Προτείνετε να εξερευνήσετε κλάδους και εταιρείες που παρέχουν επιλογές απομακρυσμένης εργασίας, ευέλικτο ωράριο ή γονικές παροχές.

Παράδειγμα πόρου: Εδώ είναι μια λίστα με εταιρείες που προσφέρουν μεγάλες οφέλη για τους εργαζόμενους γονείς.

9. Θέστε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους

- Χωρίστε τους μεγαλύτερους στόχους σε διαχειρίσιμα βήματα: Διδάξτε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν το πλαίσιο στόχων SMART, δημιουργώντας συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά περιορισμένους στόχους.

Παράδειγμα: Ας χωρίσουμε το "Βελτίωση των δεξιοτήτων μου στο Excel" σε μικρότερα βήματα: εγγραφή σε ένα μάθημα για αρχάριους, εβδομαδιαία εξάσκηση και δημιουργία ενός έργου υπολογιστικού φύλλου.

- Ενθαρρύνετε τη συνεπή πρόοδο έναντι της τελειότητας: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η σταδιακή πρόοδος οδηγεί σε μακροπρόθεσμη επιτυχία, ακόμη και αν αυτή φαίνεται αργή μερικές φορές. Ενισχύστε την ιδέα ότι η επιμονή είναι πιο σημαντική από την ταχύτητα.

Συμβουλή: Κάθε βήμα χτίζει προς τους μεγαλύτερους στόχους σας.

Ανάλυση ανά ενότητα

Ας εξερευνήσουμε μια περίληψη κάθε προσωπικής συνεδρίας ανά ενότητα. Αφού πραγματοποιήσετε τις δια ζώσης συνεδρίες με τις μητέρες, καθοδηγήστε τις να διευρύνουν τις γνώσεις τους χρησιμοποιώντας το υλικό αυτοκατευθυνόμενης μάθησης για κάθε ενότητα που είναι ελεύθερα διαθέσιμο στην ηλεκτρονική πλατφόρμα MOLA.

Ενότητα 0: Εισαγωγή

- **Διάρκεια:** 60 λεπτά
- **Στόχος:** Εισαγωγή του προγράμματος και δημιουργία υποστηρικτικής μαθησιακής ατμόσφαιρας.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - **Παγοθραύστης - BINGO:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν μοιράζοντας στοιχεία για τον εαυτό τους.
 - **Δημιουργία ομαδικών κανόνων:** Συνδιαμόρφωση κατευθυντήριων γραμμών για τη συμμετοχή, το σεβασμό και την εμπιστευτικότητα.
 - **Καθορισμός στόχων:** Τι δεξιότητες ελπίζετε να αποκτήσετε;" για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να διατυπώσουν τους στόχους τους.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - Παροχή ημερολογίων ανάπτυξης καριέρας για προσωπικούς προβληματισμούς καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.
 - Χρησιμοποιήστε ελκυστικά ψηφιακά εργαλεία όπως το Mentimeter για την παρουσίαση των συμμετεχόντων.

Ενότητα 1: Επαγγελματικός προσανατολισμός και καθορισμός στόχων

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά

- **Στόχος:** Καθοδήγηση των συμμετεχόντων στον προσδιορισμό των επαγγελματικών φιλοδοξιών και στον καθορισμό εφικτών στόχων.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - **Προσωπική ανάλυση SWOT:** Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς για βελτίωση.
 - **Εργαστήριο SMART Goals:** Διδάξτε το πλαίσιο SMART και εφαρμόστε το σε σενάρια πραγματικής ζωής.
 - **Άσκηση καμβά μοντέλου καριέρας:** Χαρτογραφήστε οπτικά τα μακροπρόθεσμα σχέδια καριέρας.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - Εκτυπώστε πρότυπα SWOT και δώστε παραδείγματα για σαφήνεια.
 - Συμπεριλάβετε βίντεο ή άρθρα σχετικά με τον επιτυχημένο καθορισμό στόχων για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες.

Ενότητα 2: Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά
- **Στόχος:** Ανάπτυξη ανθεκτικότητας, κινήτρων και στρατηγικών σταδιοδρομίας.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - **Ενδογενή έναντι εξωγενών κινήτρων:** Χρησιμοποιήστε βίντεο και αναστοχαστικές συζητήσεις για να εξερευνήσετε τα προσωπικά κίνητρα.
 - **Χαρτογράφηση ενσυναίσθησης:** Ανάλυση περιπτώσιολογικών μελετών για την κατανόηση και τις στρατηγικές αντιμετώπισης των προκλήσεων.
 - **Κτίριο ανθεκτικότητας:** Διευκόλυνση ασκήσεων για την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και θετικής νοοτροπίας.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - Προετοιμάστε ένα σύνολο σεναρίων για χαρτογράφηση ενσυναίσθησης.
 - Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση σε σχετικά εργαλεία, όπως πίνακες Miro για ψηφιακό καταιγισμό ιδεών.

Ενότητα 3: Ξεπερνώντας τα εμπόδια στην εκπαίδευση

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά
- **Στόχος:** Αντιμετώπιση και χάραξη στρατηγικής σχετικά με τα εμπόδια στην εκπαίδευση.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - **Φράγμα Αναγνώριση** **Εργαστήριο:** Μπράινστορμ και συζητήστε κοινές προκλήσεις.

- ο **Προσανατολισμένος στους στόχους σχεδιασμός δράσης:** Δημιουργία εξατομικευμένων στρατηγικών για την υπέρβαση των εντοπισμένων εμποδίων.
- ο **Εμπνευσμένες ιστορίες επιτυχίας:** Μοιραστείτε παραδείγματα γυναικών που ξεπέρασαν τα εκπαιδευτικά εμπόδια.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - ο Ερευνήστε τους τοπικούς πόρους για παιδική φροντίδα, υποτροφίες ή ευέλικτα προγράμματα μάθησης.
 - ο Παρέχετε φυλλάδια με παραδείγματα σχεδίων δράσης και δικτύων υποστήριξης.

Ενότητα 4: Βασικές κοινωνικές δεξιότητες για επιτυχία

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά
- **Στόχος:** Βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας και προσαρμοστικότητας.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - ο **Εργαστήριο επικοινωνίας:** Σενάρια παιχνιδιού ρόλων για την εξάσκηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας.
 - ο **Προσομοίωση επίλυσης συγκρούσεων:** Χρησιμοποιήστε μελέτες περιπτώσεων για να εξερευνήσετε τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων.
 - ο **Εκπαίδευση διαχείρισης χρόνου:** Eisenhower's Matrix.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - ο Συμπεριλάβετε υλικό σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία, όπως πρότυπα διεκδικητικής γλώσσας.
 - ο Προετοιμάστε σενάρια πραγματικού κόσμου για την προσομοίωση των προκλήσεων στο χώρο εργασίας.

Ενότητα 5: Προώθηση ψηφιακών δεξιοτήτων

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά
- **Στόχος:** Δημιουργία ψηφιακών ικανοτήτων για σύγχρονη εκπαίδευση και επαγγελματική επιτυχία.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - ο **Βασικά στοιχεία ψηφιακού αλφαριθμητισμού:** Εθιμοτυπία ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ασφάλεια στο διαδίκτυο και βασικές δεξιότητες λογισμικού.
 - ο **Ανάπτυξη εξειδικευμένων δεξιοτήτων:** Εισαγωγή εργαλείων ειδικά για τα επαγγελματικά ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων, όπως γραφικός σχεδιασμός ή λογισμικό διαχείρισης έργων.
 - ο **Εργαστήριο διαδικτυακής δικτύωσης:** Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να αξιοποιούν το LinkedIn και άλλες επαγγελματικές πλατφόρμες.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**

- ο Οργανώστε πρόσβαση σε φορητούς υπολογιστές ή ταμπλέτες για πρακτική εξάσκηση.
- ο Συγκεντρώστε έναν κατάλογο συνιστώμενων διαδικτυακών μαθημάτων ή πιστοποιήσεων.

Ενότητα 6: Διαδρομές επαγγελματικής ανάπτυξης

- **Διάρκεια:** 180 λεπτά
- **Στόχος:** Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων να σχεδιάσουν μονοπάτια για μακροπρόθεσμη επαγγελματική ανάπτυξη.
- **Βασικές δραστηριότητες:**
 - ο **Εξερεύνηση των διαδρομών σταδιοδρομίας:** Χρησιμοποιήστε τον καμβά του μοντέλου καριέρας για να απεικονίσετε τις ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης.
 - ο **Εργαστήριο προσωπικής επωνυμίας:** καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στη δημιουργία βιογραφικών σημειωμάτων, προφίλ LinkedIn και προσωπικών χαρτοφυλακίων.
 - ο **Στρατηγικές δικτύωσης:** Διδάξτε πώς να δημιουργείτε και να διατηρείτε επαγγελματικές συνδέσεις.
- **Συμβουλές προετοιμασίας:**
 - ο Παροχή προτύπων για βιογραφικά σημειώματα και προφίλ LinkedIn.
 - ο Οργανώστε εικονικές συνεδρίες δικτύωσης για να εξασκήσετε τις δεξιότητες.

Βέλτιστες πρακτικές για διαμεσολαβητές

Οι αποτελεσματικές πρακτικές διευκόλυνσης περιλαμβάνουν τη δημιουργία ενός χώρου χωρίς αποκλεισμούς και φιλόξενου χώρου που σέβεται τις διαφορετικές απόψεις και το προσωπικό υπόβαθρο. Για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον, οι διαμεσολαβητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία διαδραστικών μεθόδων, όπως ομαδική εργασία, ατομικές εργασίες και εργαλεία πολυμέσων, ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις. Η ενθάρρυνση της ενδοσκοπήσης μέσω ερωτήσεων που προκαλούν τη σκέψη και η παροχή εργαλείων όπως πρότυπα ή ημερολόγια προάγει τη βαθύτερη δέσμευση. Η προσαρμογή του περιεχομένου ώστε να ευθυγραμμίζεται με τα επίπεδα δεξιοτήτων και τους στόχους των εκπαιδευομένων εξασφαλίζει την προσβασιμότητα, ενώ διατίθενται συμπληρωματικοί πόροι για πρόσθετη υποστήριξη. Η αναγνώριση των επιτευγμάτων καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας και η φιλοξενία μιας τελικής συνεδρίας για αναστοχασμό και καθορισμό στόχων μπορεί να συμβάλει στην έμπνευση κινήτρων και στην ενίσχυση της προόδου.

1. Προώθηση της συμμετοχικότητας:

- ο Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον με σεβασμό.
- ο Λάβετε υπόψη τις πολιτισμικές και προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων.

2. Προώθηση της δέσμευσης:

- Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό ατομικών, ζευγαρωτών και ομαδικών δραστηριοτήτων για να διατηρήσετε τη δυναμική των συνεδριών.
- Ενσωματώστε πολυμέσα, όπως βίντεο και infographics, για να διαφορετικά στυλ μάθησης.

3. Διευκόλυνση του αναστοχασμού:

- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να ενθαρρύνετε τη βαθιά σκέψη.
- Παρέχετε στους συμμετέχοντες ημερολόγια ή πρότυπα για την παρακολούθηση της μαθησιακής τους πορείας.

4. Προσαρμογή στις ανάγκες των συμμετεχόντων:

- Προσαρμόστε την παροχή περιεχομένου στα επίπεδα επάρκειας και στους στόχους σταδιοδρομίας των συμμετεχόντων.
- Προσφέρετε εναλλακτικούς πόρους για όσους χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη.

5. Γιορτάστε τα ορόσημα:

- Αναγνωρίστε τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος για να δημιουργήσετε κίνητρα.
- Διοργανώστε μια συνεδρία λήξης για να προβληματιστείτε σχετικά με την ανάπτυξη και να ορίσετε μελλοντικές προθέσεις.

Πόροι για τους συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες έχουν πρόσβαση σε μια σειρά από πολύτιμους πόρους για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη και την επιτυχία τους. Οι ευκαιρίες δικτύωσης περιλαμβάνουν εικονικές ομάδες για μητέρες που βρίσκονται σε παρόμοιες συνθήκες και επαγγελματικές συναντήσεις στην κοινότητα. Το υλικό παρακίνησης, συμπεριλαμβανομένων βίντεο, βιβλίων και άρθρων, προσφέρει ενθάρρυνση και ιδέες για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και την προώθηση της σταδιοδρομίας. Επιπλέον, τα προγράμματα καθοδήγησης συνδυάζουν τις συμμετέχουσες με έμπειρους συμβούλους που παρέχουν εξατομικευμένη καθοδήγηση και ενθάρρυνση.

1. Ψηφιακά εργαλεία μάθησης:

- Πλατφόρμες όπως [to Coursera](#), το [Udemy](#) και το [LinkedIn Learning](#).
- Εργαλεία ειδικά για τη σταδιοδρομία, όπως [to Canva](#) (για σχεδιασμό) ή το [Asana](#) (για διαχείριση έργων).

2. Ευκαιρίες δικτύωσης:

- Διαδικτυακές ομάδες για μητέρες σε παρόμοιες καταστάσεις.

- ο Τοπικές εκδηλώσεις δικτύωσης και επαγγελματικές ενώσεις.
- 3. **Εμπνευσμένο περιεχόμενο:**
 - ο TED Talks, βιβλία και άρθρα σχετικά με την ανθεκτικότητα και την επαγγελματική .
- 4. **Ευκαιρίες καθοδήγησης:**
 - ο Συνδέστε τους συμμετέχοντες με μέντορες που μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση και υποστήριξη.

Συμπέρασμα

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα MOLA και το πρόγραμμα παρακίνησης για μητέρες έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τις μητέρες ώστε να ξεκλειδώσουν το πλήρες δυναμικό τους και να αναλάβουν την ευθύνη για το προσωπικό και επαγγελματικό τους μέλλον. Μέσω του ρόλου σας ως διδάσκων, συμβάλλετε καθοριστικά στο να γίνει αυτή η μεταμόρφωση πραγματικότητα. Παρέχοντας ελκυστικές συνεδρίες, παρέχοντας εξατομικευμένη καθοδήγηση και προωθώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, μπορείτε να ενδυναμώσετε τους εκπαιδευόμενους να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να επιτύχουν τους στόχους τους.

Οι προσπάθειές σας υπερβαίνουν την τάξη. Οι δεξιότητες και οι γνώσεις που μπορούν να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μέσω του προγράμματος κατάρτισης και του προγράμματος παρακίνησης θα έχουν απήχηση στην καθημερινή τους ζωή, ενισχύοντας την ικανότητά τους να εξισορροπούν τις οικογενειακές υποχρεώσεις με τις επαγγελματικές φιλοδοξίες. Καθώς οι μητέρες αναπτύσσουν ανθεκτικότητα, αυτοπεποίθηση και νέες ικανότητες, θα αποτελέσουν παράδειγμα για τις οικογένειές τους και τις κοινότητές τους, αποδεικνύοντας τη δύναμη της επιμονής και της ανάπτυξης.

Κάθε συνεδρία που διευθύνετε είναι μια ευκαιρία να εμπνεύσετε την αλλαγή. Προσαρμόζοντας την προσέγγισή σας στις μοναδικές ανάγκες κάθε εκπαιδευόμενου, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι κάθε μητέρα αισθάνεται ότι εκτιμάται, ότι ακούγεται και ότι είναι ικανή να επιτύχει τους στόχους της. Είτε μέσω μιας ομαδικής συζήτησης, μιας ατομικής καθοδήγησης ή μιας κοινής ιστορίας ανθεκτικότητας, η επιρροή σας ως καθηγητής δημιουργεί τα θεμέλια για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία των μαθητών.

Η επιτυχία του Προγράμματος MOLA εξαρτάται από τις συλλογικές προσπάθειες αφοσιωμένων καθηγητών όπως εσείς. Το πάθος και η δέσμευσή σας για την ενδυνάμωση άλλων μπορεί να δημιουργήσει ένα κυματιστό αποτέλεσμα, βοηθώντας τις μητέρες όχι μόνο να αντιμετωπίσουν τις άμεσες προκλήσεις αλλά και να οραματιστούν και να επιδιώξουν ένα καλύτερο μέλλον. Βοηθώντας τις μητέρες να αποκτήσουν δεξιότητες, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να αναλάβουν την ευθύνη της πορείας τους, συμβάλλετε σε ένα κίνημα που προωθεί την ενδυνάμωση, την ισότητα και την ανθεκτικότητα.