



Ενημερωτικό δελτίο του Διακρατικού Φόρουμ Καθοδήγησης

Αυτό το δελτίο παρουσιάζει βασικές πληροφορίες από συνεδρίες καθοδήγησης που πραγματοποιήθηκαν στο Βέλγιο, την Ιρλανδία, την Πορτογαλία, τη Σλοβακία και την Ελλάδα. Επισημαίνει τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μητέρες στην εξισορρόπηση οικογένειας και καριέρας, την πρακτική υποστήριξη που παρέχεται μέσω της καθοδήγησης και τον θετικό αντίκτυπο στην αυτοπεποίθηση, τις δεξιότητες και τα κίνητρα των συμμετεχουσών. Σχεδιασμένο ως ένα στιγμιότυπο των αποτελεσμάτων και των βέλτιστων πρακτικών, το δελτίο υποστηρίζει τις συνεχείς προσπάθειες για την ενδυνάμωση των μητέρων μέσω της εκπαίδευσης, της καθοδήγησης και της σύνδεσης μεταξύ ομοτίμων.



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ

54

ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΩΝ

- ♦ **Χώρες**
Ελλάδα, Σλοβακία, Πορτογαλία, Ιρλανδία, Βέλγιο
Μητέρες ηλικίας 20-58 ετών, με 1-3 παιδιά (ηλικίας 1 έως 30 ετών)
- ♦ **Προκλήσεις**
Καθήκοντα φροντίδας, περιορισμένη φροντίδα παιδιών
Πίεση χρόνου
Εξισορρόπηση της οικογένειας με την προσωπική ανάπτυξη
- ♦ **Εκπαίδευση**
Διακεκομμένη εκπαίδευση
Θέλει να επιστρέψει στην εκπαίδευση
Ανάγκη για ψηφιακές δεξιότητες και πρόσβαση σε κατάρτιση
- ♦ **Απασχόληση**
Συνήθως άνεργη ή επιστρέφει στην εργασία
Χαμηλή αυτοπεποίθηση σε βιογραφικά, συνεντεύξεις, LinkedIn
- ♦ **Κοινές ανάγκες**
Ισχυρό κίνητρο για εξέλιξη
Συμβουλευτική, συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ♦ **Βασικά δυνατά σημεία**
 - Ευπρόσδεκτη, υποστηρικτική ατμόσφαιρα
 - Ασφαλής χώρος για την ανταλλαγή εμπειριών
 - Ισχυρή συναισθηματική εμπιστοσύνη και σύνδεση
 - Ανταλλαγή και κοινότητα μεταξύ ομοτίμων
 - Έμπειροι, ζεστοί, ξεκάθαροι μέντορες
 - Διαδραστικές, ελκυστικές συνεδρίες
 - Καθορισμός στόχων & εξατομικευμένη ανατροφοδότηση
 - Ενημερωτικό και ενδυναμωτικό

ΕΝΤΟΠΙΣΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ



- ♦ **Κοινές προκλήσεις**
Περιορισμένος χρόνος λόγω φροντίδας προσώπων
Περιορισμένη φροντίδα παιδιών
Χαμηλή αυτοπεποίθηση
Κενά σε ψηφιακές δεξιότητες
Εξισορρόπηση οικογένειας & εργασίας/εκπαίδευσης
- ♦ **Δυσκολία σε Ψηφιακές Δεξιότητες**
LinkedIn, Google Docs, πλατφόρμες εργασίας
Χαμηλότερη αυτοπεποίθηση: Ελλάδα, Σλοβακία, Βέλγιο
- ♦ **Στιγμιότυπα χώρας**
Πορτογαλία: Υψηλή ανεργία, τα παιδιά ήρθαν μαζί τους στις συνεδρίες
Ιρλανδία: Καλύτερες ψηφιακές δεξιότητες, αλλά χαμηλά κίνητρα και καθοδήγηση
- ♦ **Συνολική ανάγκη**
Προσαρμοσμένη υποστήριξη που συνδυάζει πρακτικές δεξιότητες με συναισθηματική και ομότιμη ενδυνάμωση



ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ♦ **Τομείς εστίασης**
Ψηφιακές δεξιότητες, σύνταξη βιογραφικού, πρόσβαση στην εκπαίδευση, κίνητρα σταδιοδρομίας
- ♦ **Εργαλεία & Μέθοδοι**
Google Drive, Trello, Canva
Βιογραφικό σημείωμα, LinkedIn, εργαστήρια συνέντευξης SWOT & SMART στόχοι
- ♦ **Υποστήριξη στην εκπαίδευση**
Διαχείριση χρόνου
Πρόσβαση στην εκπαίδευση
Καθορισμός στόχων
- ♦ **Προσέγγιση κινήτρων**
Πλαίσιο αναγκών του Maslow
- ♦ **Στυλ συνεδρία**
Διαδραστική, καθοδηγούμενη από ομότιμους
Ομαδικές συζητήσεις & ανατροφοδότηση
Αυτοπεποίθηση για εργασία/σπουδές

#MOLA

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ



- ♦ **Βασικά αποτελέσματα**
Αυξημένη αυτοπεποίθηση
Μεγαλύτερη γνώση (σύνταξη βιογραφικού σημειώματος, ψηφιακά εργαλεία, αναζήτηση εργασίας)
Ισχυρή συναισθηματική ενδυνάμωση
- ♦ **Εμπειρίες των συμμετεχουσών**
Ανανεωμένα κίνητρα και σαφέστεροι στόχοι
Μειωμένη απομόνωση μέσω της ομαδικής υποστήριξης
Ενισχυμένη αυτοεκτίμηση
- ♦ **Επίδραση του μέντορα**
Πρακτική καθοδήγηση
Συναισθηματική ενθάρρυνση
Βοήθησε τις μητέρες να κάνουν συγκεκριμένα βήματα προς την εκπαίδευση ή την εργασία



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- ♦ **Βασικές συστάσεις**
Μεγαλύτερες συνεδρίες για βαθύτερη συζήτηση και εξατομικευμένη υποστήριξη
Πιο συχνές συνεδρίες ή συμπληρωματικά εργαστήρια
Υποστήριξη στη φροντίδα των παιδιών κατά τη διάρκεια των συνεδριών (σημειώθηκε ιδιαίτερα στην Πορτογαλία και τη Σλοβακία)
Πρόσκληση τοπικών εμπειρογνομόνων (σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού, υπεύθυνοι προσλήψεων) στην Ιρλανδία και την Ελλάδα
Προσαρμογή του περιεχομένου στις τοπικές αγορές εργασίας
Παροχή πρόσθετων πόρων για αυτορυθμιζόμενη μάθηση
- ♦ **Συνολικός στόχος:**
Κλιμάκωση του προγράμματος με ευελιξία και πρακτικότητα
Αντιμετώπιση των προκλήσεων της πραγματικής ζωής που αντιμετωπίζουν οι μητέρες