

Mothers Looking Ahead

Modul 3: Prekonávanie prekážok pre pokračovanie vo vzdelávaní



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

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Projekt číslo: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

Cieľ modulu

Cieľom tohto modulu je poskytnúť matkám vedomosti a zručnosti potrebné na to, aby pochopili dôležitosť vzdelávania v ich živote, identifikovali a prekonalí osobné bariéry pri ďalšom vzdelávaní, orientovali sa v dostupných vzdelávacích príležitostiach a stanovili a dosiahli realistické vzdelávacie ciele. Zaoberaním sa týmito kľúčovými oblasťami budú účastníci lepšie pripravení podniknúť proaktívne kroky smerom k ich vzdelávacím ašpiráciám a osobnému rozvoju.



Výsledky učenia

1. Vedomosti:

Pochopenie dôležitosti vzdelávania: Uvedomte si kľúčovú úlohu, ktorú vzdelávanie zohráva v osobnom a profesionálnom rozvoji, vrátane jeho dlhodobých prínosov pre kariérny postup a osobné naplnenie.

Povedomie o prekážkach: Identifikujte bežné osobné bariéry vzdelávania, ako sú časové obmedzenia, finančné problémy a pochybnosti o sebe, ako aj spoločenské bariéry, ktoré môžu ovplyvniť ich vzdelávaciu cestu.

Znalosť vzdelávacích príležitostí: Preskúmajte rôzne vzdelávacie cesty vrátane tradičných a netradičných možností, zdrojov dostupných pre dospelých študentov a podporných systémov, ktoré im môžu pomôcť pri ich vzdelávaní.

Rámec stanovovania cieľov: Pochopte princípy stanovovania SMART (konkrétnych, merateľných, dosiahnuteľných, relevantných, časovo ohraničených) cieľov a ako ich možno aplikovať na vzdelávacie ciele.

2. Zručnosti:

Sebahodnotenie a reflexia: Rozvíjajte schopnosť vykonávať osobné hodnotenia s cieľom identifikovať silné a slabé stránky a bariéry vo vzťahu k vzdelávacím aspiráciám.

Navigácia v zdrojoch: Získajte zručnosti na efektívny výskum a hodnotenie vzdelávacích príležitostí vrátane toho, ako získať prístup k štipendiám, grantom, online kurzom a zdrojom komunity.

Stanovenie cieľov a plánovanie: Vytvorte podrobný akčný plán na dosiahnutie vzdelávacích cieľov vrátane časových plánov, míľnikov a stratégií na monitorovanie pokroku.

Riešenie problémov: Zlepšite zručnosti pri riešení problémov, aby ste sa vyrovnali s prekážkami a výzvami, ktoré sa môžu vyskytnúť pri dosahovaní vzdelávacích cieľov.

3. Postoje:

Rastové myslenie: Podporujte pozitívny postoj k učeniu a osobnému rozvoju, prijímajte výzvy ako príležitosti na rast a zlepšenie.

Odolnosť: Rozvíjajte odolnosť a vytrvalosť tvárou v tvár neúspechom alebo prekážkam a pochopte, že prekonávanie výziev je kľúčovou súčasťou vzdelávacej cesty.

Posilnenie: Vypestujte si pocit splnomocnenia, uvedomte si, že vzdelanie je na dosah a že účastníci majú agentúru na formovanie ich budúcnosti.

Komunitná orientácia: Vštepujte medzi rovesníkmi zmysel pre komunitu a podporu, povzbudzujte účastníkov, aby hľadali pomoc a spolupracovali s ostatnými pri ich vzdelávacích aktivitách.

Motivujúci prípad

Malika z Holandska

Malika, slobodná matka žijúca v Rotterdame v Holandsku, snívala o vysokoškolskom vzdelaní, aby sebe a svojim deťom zabezpečila lepší život. Pôvodom z Maroka sa do Holandska presťahovala ako 20-ročná. Malika bez formálnej kvalifikácie pracovala v slabo platených zamestnaniach a vychovávala svoje deti sama po odchode manžela. Napriek okolnostiam vedela, že vzdelanie je kľúčom k prelomeniu kruhu chudoby. Hlavnými prekážkami, ktorým Malika čelila, bol časový manažment, finančné obmedzenia a jazykové bariéry. Jej odolnosť a podpora miestnych komunitných organizácií jej však pomohli prekonať tieto prekážky.



Motivujúci prípad

Kroky, ktoré Malika podnikla na prekonanie bariér:

- ✓ **Jazykové kurzy:** Malika sa najskôr zapísala do kurzov holandského jazyka, ktoré miestna samospráva ponúkala bezplatne, čo jej pomohlo lepšie sa integrovať do holandskej spoločnosti a zvýšilo jej sebavedomie.
- ✓ **Flexibilné vzdelávacie programy:** Malika našla otvorenú univerzitu, ktorá ponúkala externé a online kurzy, čo jej umožnilo študovať okolo jej pracovných a rodičovských povinností.
- ✓ **Finančná pomoc:** Požiadala o vládne granty a finančnú podporu pre osamelé matky a dospelých študentov, čo jej uľahčilo finančnú záťaž a umožnilo jej sústrediť sa na štúdium.
- ✓ **Podporné siete:** Malika sa pripojila k skupine slobodných matiek vo svojej komunite, ktoré sa tiež snažili vzdelávať. Pravidelne sa stretávali, aby prediskutovali svoje výzvy a podelili sa o zdroje, čo jej poskytlo motiváciu a emocionálnu podporu.



Motivujúci prípad

Výsledok:

Po rokoch tvrdej práce získala Malika titul v odbore sociálna práca. To nielen zlepšilo jej vyhliadky na zamestnanie, ale tiež jej to dodalo sebadôveru stať sa vzorom pre svoje deti. Teraz pracuje ako poradkyňa, ktorá pomáha iným imigrantkám integrovať sa do holandskej spoločnosti, pričom sa zameriava najmä na vzdelávanie a posilnenie postavenia slobodných matiek.

Získané ponaučenia:

Kľúčom k úspechu Maliky bola vytrvalosť a podpora komunitných programov. Flexibilné možnosti vzdelávania a finančná pomoc sú rozhodujúce pre osamelé matky, ktoré sa chcú vrátiť do vzdelávania.

Zoznam tém – Prekonávanie bariér pre ďalšie vzdelávanie

Uvedomenie si dôležitosti vzdelania

Vzdelanie je kľúčové pre osobný a profesionálny rozvoj, podporuje kritické myslenie, riešenie problémov a prispôsobivosť. Pomáha nájsť lepšie pracovné príležitosti, zvyšovať finančnú stabilitu a prispievať spoločnosti, pričom podporuje sebadôveru a celoživotné vzdelávanie. Pre matky poskytuje šancu zlepšiť pohodu a vyhliadky rodiny.

Identifikácia osobných bariér

Identifikácia osobných bariér je kľúčová pre matky, ktoré chcú dosiahnuť svoje ciele. Bežné bariéry zahŕňajú časové obmedzenia, nedostatok finančných zdrojov a emocionálne faktory ako pochybnosti o sebe alebo strach zo zlyhania. Matky môžu prekonávať tieto prekážky cez sebareflexiu, realistické ciele a podporu od rodiny či profesionálnych sietí, čo im pomáha presadzovať svoje ambície s dôverou a odolnosťou.

Orientácia v možnostiach vzdelávania

Navigácia v vzdelávacích príležitostiach môže byť pre matky náročná, no obohacujúca. Flexibilné vzdelávacie možnosti ako online kurzy a programy na čiastočný úväzok umožňujú dosiahnuť vzdelávacie ciele bez obetovania času s deťmi. Komunitné vysoké školy a miestne organizácie ponúkajú štipendiá a starostlivosť o deti, čo podporuje vzdelávanie. Tvorba sietí s inými matkami zvyšuje motiváciu a poskytuje cenné rady. Využitie týchto príležitostí vedie k osobnému naplneniu a lepším kariérnym vyhliadkam.

Stanovenie a dosahovanie vzdelávacích cieľov

Stanovenie a dosahovanie vzdelávacích cieľov je kľúčové pre matky, ktoré hľadajú rast. Je dôležité definovať jasné ciele, ktoré sú v súlade s osobnými záujmami a rodinnými povinnosťami. Rozdelenie veľkých cieľov na menšie kroky a vytvorenie rozvrhu, ktorý vyvažuje štúdium a rodinné aktivity, pomáha udržať sústredenie. Využitie online kurzov a študijných skupín poskytuje cennú podporu a oslavovanie malých úspechov zvyšuje motiváciu. Týmto spôsobom matky investujú do svojej budúcnosti a ukazujú deťom hodnotu celoživotného vzdelávania.

Aktivita 1

"Cesta k osobnému rastu: sebahodnotenie a stanovenie cieľov"

- Cieľom **tejto aktivity** je podnietiť sebareflexiu, čo vám umožní lepšie porozumieť prekážkam, ktoré môžu brániť vášmu vzdelávaciemu pokroku, a preskúmať, ako môže vzdelávanie prispieť k vášmu osobnému a profesionálnemu rastu. Na konci aktivity budete mať jasnejšiu predstavu o krokoch, ktoré môžete podniknúť, aby ste prekonalí bariéry a stanovili si dosiahnuteľné vzdelávacie ciele.

- **Pokyny k aktivite:**

1. Zamyslite sa nad dôležitosťou vzdelania pre váš rast:

- Napíšte krátky odsek, v ktorom odpoviete na nasledujúce otázky:
- ✓ Ako si myslíte, že ďalšie vzdelávanie bude prínosom pre váš osobný a pracovný život?
- ✓ Aké zručnosti alebo vedomosti by ste chceli získať vzdelávaním?



Aktivita 1

2. Identifikujte svoje osobné bariéry:

- ✓ Vytvorte si zoznam problémov, ktorým v súčasnosti čelíte a ktoré by vám mohli brániť v ďalšom vzdelávaní. Môže ísť o čas, financie, rodinné záväzky, sebavedomie alebo iné osobné okolnosti.
- ✓ Pri každej prekážke stručne opíšte, ako ovplyvňuje vašu schopnosť pokračovať vo vzdelávaní.

3. Preskúmajte možnosti vzdelávania:

- ✓ Uvedte tri možné vzdelávacie príležitosti (kurzy, certifikácie, tituly, workshopy), ktoré vás zaujímajú a sú reálne dosiahnuteľné vzhľadom na vašu súčasnú situáciu.
- ✓ Pri každej príležitosti si poznačte, ako zapadá do vášho životného štýlu a ako podporuje vaše dlhodobé ciele.

4. Stanovte si realistické vzdelávacie ciele:

- ✓ Na základe vyššie uvedených úvah si napíšte dva krátkodobé vzdelávacie ciele (v priebehu nasledujúcich 6 mesiacov až 1 roka) a dva dlhodobé ciele (v priebehu nasledujúcich 2 až 5 rokov).
- ✓ Pre každý cieľ opíšte konkrétny akčný plán, v ktorom uvediete, čo musíte urobiť, aby ste ho dosiahli, vrátane akýchkoľvek zdrojov alebo podporných systémov, ktoré budete potrebovať.



Aktivita 1

5. Sebareflexia:

- ✓ Po dokončení sebahodnotenia venujte chvíľu úvahám o získaných poznatkoch.
- ✓ Aké malé kroky môžete urobiť práve teraz, aby ste začali prekonávať svoje bariéry a pracovať na svojich cieľoch?



Táto aktivita podporuje hlbokú reflexiu a pomôže vám získať jasno v tom, ako sa orientovať na vašej vzdelávacej ceste a zároveň prekonávať osobné výzvy.

Aktivita by mala trvať približne 1 hodinu.



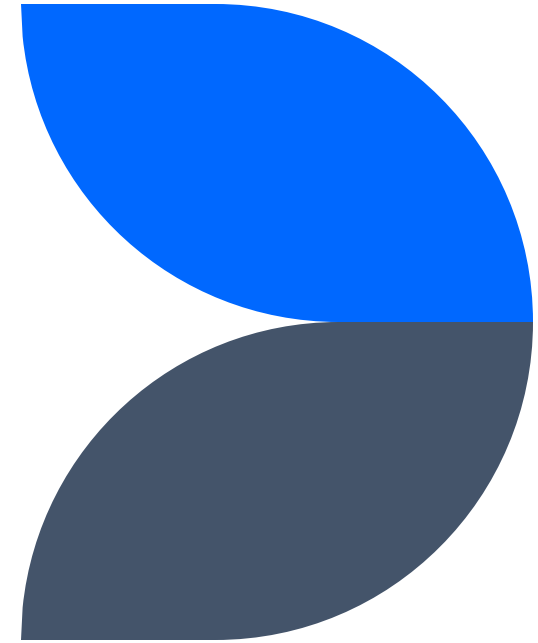
Aktivita 2

„Prekonávanie bariér: identifikácia výziev pre vzdelávanie“

- Cieľom **tejto aktivity** je pomôcť učiacim sa lepšie si uvedomiť výzvy, ktorým čelia pri štúdiu, a umožniť im vytvárať riešenia na prekonanie týchto bariér.

- **Pokyny k aktivite:**

Táto 1-hodinová aktivita pomáha študentom identifikovať a uvažovať o osobných bariérach, ktoré im môžu brániť v ďalšom vzdelávaní. Spája brainstorming, rozprávanie príbehov, prípadové štúdie a reflexiu, aby poskytla komplexné pochopenie týchto prekážok a spôsobu, ako ich prekonať. Študenti môžu aktivitu dokončiť pomocou podrobných pokynov alebo prostredníctvom online interaktívnej verzie, ktorá môže obsahovať videá, články alebo prípadové štúdie.



Aktivita 2

Krok 1: Brainstorming osobných bariér (10 minút)

Aktivita: Začnite sledovaním nasledujúceho krátkeho videa o bežných prekážkach vo vzdelávaní:

Video: Prelomenie bariér vo vzdelávaní <https://www.youtube.com/watch?v=KpJwOzp0RSA>

Úloha brainstormingu: Po zhliadnutí videa venujte 5 minút brainstormingu osobné bariéry, ktoré vám bránia v ďalšom vzdelávaní. Zamyslite sa nad prekážkami, ako sú:

- Nedostatok času
- Finančné ťažkosti
- Rodinné povinnosti
- Obmedzená sebadôvera alebo pochybnosti o sebe
- Nedostatok podporného systému

➤ Napíšte si aspoň 3 osobné bariéry a ku každej stručne popíšte, prečo to vnímate ako výzvu na vašej vzdelávacej ceste.

Aktivita 2

Krok 2: Rozprávanie – moja osobná bariéra (10 minút)

Aktivita: Pozrite si tento osobný príbeh ženy, ktorá prekonáva bariéry vo vzdelávaní

Video: Ako vyvažujem svoju kariéru a materstvo

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

Úloha rozprávania:

Venujte 5 minút úvahám o svojom živote. Napíšte krátky osobný príbeh (pár viet) o jednej kľúčovej prekážke, ktorej ste čelili alebo momentálne čelíte. Zvážte nasledujúce výzvy:

- Čo je prekážkou a ako to ovplyvňuje vaše vzdelanie alebo kariérne ciele?
- Ako vo vás vyvoláva táto bariéra?
- Čo by pre vás a vašu rodinu znamenalo prekonanie tejto bariéry?

Aktivita 2

Krok 3: Prípadová štúdia – Učenie sa od iných (10 minút)

Aktivita: Prečítajte si nižšie uvedenú prípadovú štúdiu o jednotlivcovi, ktorý prekonal významné prekážky vo vzdelávaní

Prípadová štúdia: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10834-017-9535-6>

Úloha:

Po prečítaní prípadovej štúdie si venujte 5 minút na zamyslenie sa nad tým, aké sú vaše problémy v porovnaní s osobou v prípadovej štúdii. Napíšte odpoveď v krátkom odseku:

- Aké podobnosti vidíte medzi vašou skúsenosťou a prípadovou štúdiou?
- Aké stratégie použili na prekonanie svojich bariér a ktoré z nich by mohli fungovať pre vás?

Aktivita 2

Krok 4: Reflexné cvičenie – identifikácia riešení (15 minút)

Úloha na zamyslenie: Teraz, keď ste preskúmali svoje vlastné bariéry a videli príklady iných, ako prekonávajú výzvy, je čas premýšľať o riešeníach. Zamyslite sa nad svojimi prekážkami z kroku 1 a nájdite si ďalších 10 minút, aby ste našli riešenia alebo stratégie pre každú prekážku. Zvážte otázky ako:

- Ako si môžete nájsť viac času na vzdelávanie?
 - Existujú finančné zdroje, štipendiá alebo granty, ktoré by ste mohli preskúmať?
 - Môžete získať podporu od rodiny alebo priateľov?
- Ku každej prekážke si napíšte 1-2 praktické kroky, ktoré môžete podniknúť, aby ste ju začali riešiť.

Aktivita 2

Krok 5: Vytvorenie akčného plánu (15 minút)

Aktivita: Na základe svojich reflexií si vytvorte malý akčný plán, ktorý vám pomôže prekonať vaše bariéry. Na napísanie plánu použite nasledujúcu štruktúru.

Bariéra č. 1: (napr. nedostatok času)

Riešenie: Vyhradte si 2 hodiny cez víkendy na štúdium a požiadajte člena rodiny, aby vám pomohol so starostlivosťou o deti.

Potrebné zdroje: Rozvrh štúdia, podpora rodiny.

Bariéra č. 2: (napr. finančné problémy)

Riešenie: Preskúmajte miestne alebo online štipendiá pre matky, ktoré sa vracajú do vzdelávania.

Potrebné zdroje: Čas na výskum, žiadosti o finančnú pomoc.

Úloha: Napíšte dve až tri prekážky spolu s vašimi riešeniami a zdrojmi potrebnými na prekonanie každej z nich. Tento akčný plán bude slúžiť ako plán na uskutočnenie konkrétnych krokov smerom k prekonaniu prekážok na vašej vzdelávacej ceste.

Aktivita 2

Rflexia po dokončení (5 minút)

Na konci aktivity si nájdite pár minút na zamyslenie sa nad tým, čo ste sa naučili a ako môžete tieto riešenia začať uplatňovať vo svojom živote. Zvážte:

- Aký je prvý malý krok, ktorý môžete urobiť k svojim vzdelávacím cieľom?
- Ako môžete zostať motivovaní a odhodlaní prekonávať tieto bariéry?

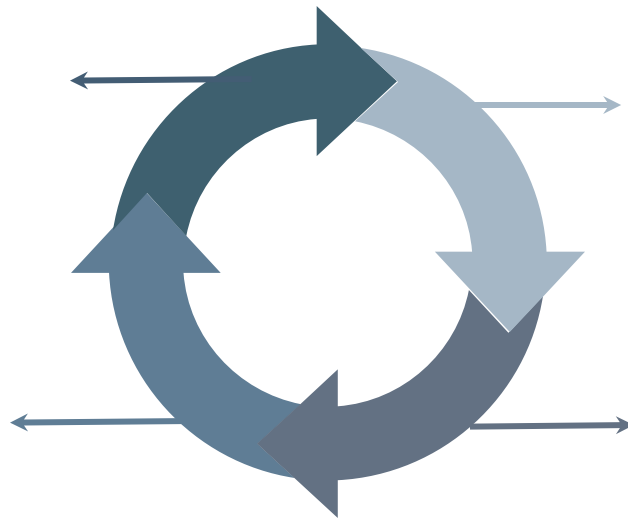
Najlepšie tipy

Tip 1: Uprednostnite riadenie času

Vytvorte rozvrh, ktorý vyváži rodinu, prácu a štúdium. Využívajte malé časové bloky, ako rána alebo víkendy, aby ste zostali konzistentní bez preťaženia.

Tip 2: Vyhľadajte finančnú podporu

Hľadajte štipendiá, granty a flexibilné platobné plány, ktoré podporujú matky a pracujúcich dospelých pri návrate do vzdelávania.



Tip 3: Vytvorte sieť podpory

Oslovte rodinu, priateľov alebo komunitné skupiny o pomoc so starostlivosťou o deti alebo emocionálnu podporu. Pripojte sa k online fóram alebo miestnym skupinám pre študentov v podobných situáciách.

Tip 4: Stanovte si realistické a dosiahnuteľné ciele

Rozdeľte dlhodobé vzdelávacie ciele na menšie kroky a oslavujte každé malé víťazstvo, ako je dokončenie kurzu alebo zápis do triedy. Týmto spôsobom udržíte motiváciu a budete sledovať svoj pokrok.

Ďalšie zdroje



Khan Academy

Ponúka bezplatné kurzy v oblastiach ako matematika, veda, ekonómia a umenie. Ideálne pre matky, ktoré chcú pokračovať vo vzdelávaní vlastným tempom bez finančných obmedzení.

<https://www.khanacademy.org/>



Coursera

Ponúka rôzne kurzy od renomovaných univerzít a organizácií. Matky môžu absolvovať kurzy alebo celé programy, vrátane titulov a certifikátov, ktoré sa dajú študovať v flexibilných hodinách.

<https://www.coursera.org/>



edX

Poskytuje bezplatné a platené kurzy od univerzít ako Harvard a MIT. Je to skvelé pre matky, ktoré chcú zlepšiť svoje vzdelanie prostredníctvom kvalitných kurzov, často vlastným tempom.

<https://www.edx.org/>



Udemy

Ponúka tisíce online kurzov v rôznych oblastiach, často za zvýhodnené ceny. Je ideálny pre matky, ktoré sa chcú flexibilným a cenovo dostupným spôsobom zdokonaľiť alebo naučiť nové zručnosti.

<https://www.udemy.com/>



Hodina mamy

Tento podcast je skvelým zdrojom pre matky, ktoré sa snažia balansovať rodičovské a osobné ciele, vrátane vzdelávania. Ponúka diskusie o rodinnom živote a praktické tipy, ako všetko efektívne zvládnuť.

<https://themomhour.com/>



Inteligentný podcast s pasívnym príjmom

Tento podcast Pat Flynna je užitočný pre matky, ktoré chcú začať vedľajšie podnikanie alebo vytvoriť pasívny príjem na podporu vzdelávania alebo rodiny.

<https://www.smartpassiveincome.com/spi/>



Okrem zoznamu úloh

Tento podcast ponúka stratégie produktivity a rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, pomáhajúc matkám efektívne riadiť vzdelávanie, rodičovstvo a osobný rozvoj.

<https://www.beyondthetodolist.com/>



Jej Peniaze

Podcast Jean Chatzky sa zameriava na osobné financie a posilnenie žien, ideálny pre matky, ktoré riadia rodinný rozpočet a investujú do vzdelania.

<https://hermoney.com/>

Ste pripravené otestovať svoje znanosti?

Je čas otestovať svoje schopnosti...

ZAČNITE TERAZ

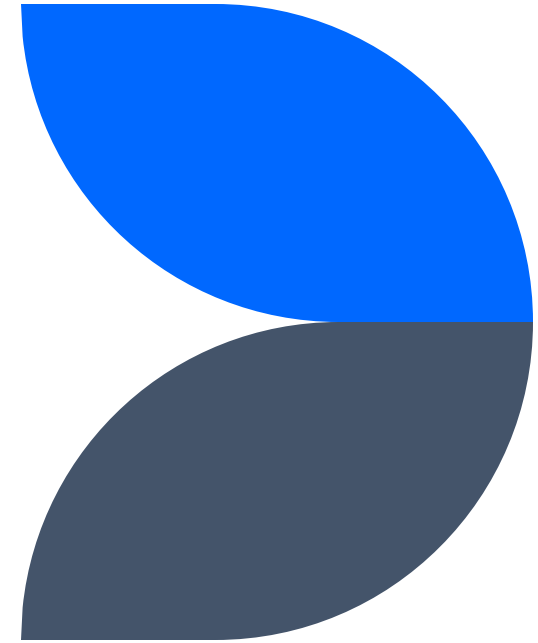


Otázky na sebareflexiu

Otázka 1: Akým konkrétnym prekážkam v súčasnosti čelím, ktoré bránia mojej schopnosti pokračovať vo vzdelávaní, a ako tieto prekážky ovplyvňujú môj každodenný život a dlhodobé ciele?

Otázka 2: Aké zdroje alebo podporné systémy mám zavedené a akú dodatočnú podporu potrebujem na úspešné prekonanie týchto prekážok?

Otázka 3: Aké malé kroky môžem urobiť v nasledujúcom týždni, aby som začal riešiť svoje prekážky a posunul sa bližšie k dosiahnutiu svojich vzdelávacích cieľov?



Záver

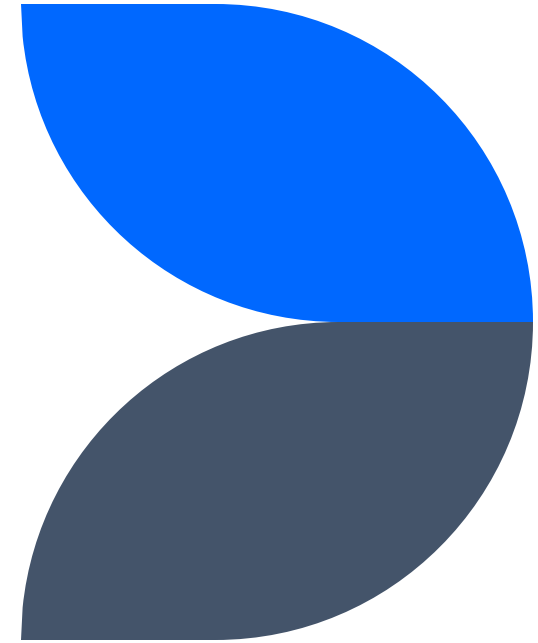
- Ďalšie vzdelávanie ako matka nie je len osobnou cestou, ale aj investíciou do vašej budúcnosti a do blaha vašej rodiny.
- Uvedomením si transformačnej sily vzdelávania, orientáciou v širokom spektre vzdelávacích príležitostí, identifikáciou a prekonávaním osobných prekážok a stanovením realistických cieľov, ktoré sa dajú uplatniť, sa pripravujete na rast a úspech .
- Vzdelanie vám dáva nové vedomosti, zručnosti a sebadôveru a otvára dvere ku kariérnemu postupu, osobnému naplneniu a lepším príležitostiam pre vaše deti.
- Tento modul vás vybavil nástrojmi a myslením, aby ste sa mohli posunúť vpred na vašej vzdelávacej ceste bez ohľadu na výzvy, ktorým môžete čeliť.
- Keď budete pokračovať na tejto ceste, nezabudnite, že každý krok – bez ohľadu na to, aký malý – vás približuje k dosiahnutiu vašich túžob.
- Prijmite tento proces s odhodlaním s vedomím, že záväzok, ktorý dnes prijmete svojmu vzdelávaniu, bude mať trvalý pozitívny vplyv na vás, vašu rodinu a komunitu. Máte moc formovať svoju budúcnosť a začína to rozhodnutím pokračovať v učení.

Referencie

- Khan Academy. (n.d.). Khan Academy. <https://www.khanacademy.org>
- Coursera. (n.d.). Coursera. <https://www.coursera.org>
- edX. (n.d.). edX. <https://www.edx.org>
- Udemy. (n.d.). Udemy. <https://www.udemy.com>
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.
- Kay, K., & Shipman, C. (2014). The confidence code: The science and art of self-assurance—What women should know. HarperBusiness.
- Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Avery.
- Westover, T. (2018). Educated: A memoir. Random House.
- Brody, L. S. (2017). The fifth trimester: The working mom's guide to style, sanity, and big success after baby. Doubleday.
- Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. Scribner.
- Vanderkam, L. (2015). I know how she does it: How successful women make the most of their time. Portfolio.
- Knapp, J., & Zeratsky, J. (2018). Make time: How to focus on what matters every day. Currency.
- Sandberg, S. (2013). Lean in: Women, work, and the will to lead. Knopf.

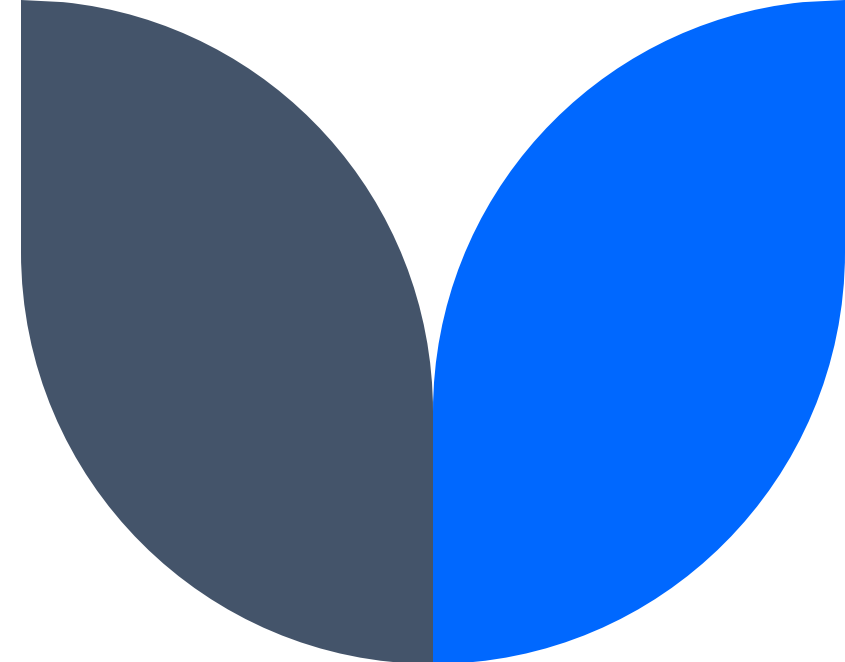


**Gratulujeme k dokončení
tohto modulu!**





Mothers Looking Ahead



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