

2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



**Low skilled women' empowerment
through global competence and mentorship**

Проектен резултат 2

**Експериментални
семинари**

Наръчник
Първоначална версия

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съдържание

Кратко представяне на проекта UPCOMING WOMEN	3
Описание на експерименталните семинари	4
Проектиране на експерименталните семинари	5
Експериментални семинари: Креативност	6
Експериментални семинари: Решаване на проблеми	13
Експериментални семинари: Критично мислене	19
Експериментални семинари: Адаптивност и гъвкавост	25
Експериментални семинари: Предприемачески умения	34
Експериментални семинари: Дигитални умения	44
Експериментални семинари: Допълнителни ресурси	50



Кратко представяне на проекта **UPCOMING WOMEN**

Проектът UPCOMING WOMEN стартира през ноември 2021 г. и се планира да приключи през ноември 2023 г. Проектът има за цел да овласти и повиши квалификацията на жени с ниска квалификация и в ситуации на уязвимост, за да станат по-компетентни в глобален план и следователно да се увеличи тяхното социално и трудово включване. Също така проектът цели да повиши квалификацията на специалистите, като ги снабди с глобално компетентни и основани на пола дигитални инструменти и методики за менторство, за да подобрят работата си с нискоквалифицирани и в уязвими ситуации жени. Освен това проектът се фокусира върху повишаване на осведомеността относно неравенството между половете и постигане на напредък в областта на равенството между половете. Проектът UPCOMING WOMEN има за цел да насърчи създаването на мрежа от организации от България, Испания, Португалия, Италия, Гърция и Турция за изграждане на иновации на глобално ниво и осигуряване на широк обмен и устойчивост на проекта.

Партньорство





Описание

Експерименталните семинари на UPCOMING WOMEN са вторият резултат от проекта UPCOMING WOMEN.

- Той има за цел да предостави на професионалистите, работещи с нискоквалифицирани жени и в ситуация на уязвимост, набор от експериментални семинари, основани на глобални компетенции, за овластяване и повишаване на квалификацията на тези жени чрез развиване на трансверсални умения.
- Той ще бъде насочен към специфичните нужди на тези групи, за да им даде възможност да се справят с ежедневните предизвикателства, да подобрят пригодността си за заетост и да насърчат социалното си приобщаване..
- Очаква се семинарите да насърчат кооперативната и динамична система за обучение на професионалистите, за да адаптират непрекъснато методите и техниките си към нуждите на нискоквалифицираните жени, които се намират в ситуация на уязвимост.

Курсовете по експериментални работилници са структурирани около 6 универсални умения, изброени по-долу.

Трансверсално умение	Партньор
1. Креативност Способността да развивате идеите си със стратегическо и тактическо ноу-хау, което ги реализира.	SSF
2. Решаване на проблеми Състои се от набор от умения, които ви помагат да идентифицирате проблема, да предложите решения, да изберете най-доброто от тях и да го приложите.	IGEA
3. Критично мислене Систематичен подход за разкриване на всички проблеми, свързани с дадено предизвикателство, което ще доведе до неговото решаване.	RCF
4. Адаптивност и гъвкавост Способността да се променяш (или да бъдеш променян) в зависимост от променените обстоятелства. Способност да се огъваш, без да се счупиш.	Mindshift
5. Предприемачески умения Изграждане на добри взаимоотношения с екипа, клиентите, доставчиците, акционерите, инвеститорите и други заинтересовани страни	CEIPES
6. Дигитални умения Уменията, необходими за "използване на цифрови устройства, комуникационни приложения и мрежи за достъп до информация и нейното управление" - от основно онлайн търсене и изпращане на имейли до специализирано програмиране и разработка.	EILD



Дизайн

Семинарите са предназначени за професионалисти, които работят с жени с ниска квалификация или жени в уязвимо положение.

В текста на семинарите няма логическа последователност. Потребителите могат да избират според професионалните си интереси.

Семинарите са разработени по следната схема::

- 1.** Преглед
- 2.** Описание на целта
- 3.** Кой трябва да дойде на този семинар?
- 4.** Конкретни резултати
- 5.** Характеристики на местоположението и пространството.
- 6.** Конспект на семинара
- 7.** Подробно описание на дейностите във всеки раздел

Всеки семинар включва дейности с продължителност от 60 до 90 минути.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Креативност



Подготвено от SSF, Октомври 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Алтер его”

1	Преглед	<p>Име: Алтер его</p> <p>Рамка: този семинар е предназначен за професионалисти, работещи с нискоквалифицирани жени, с цел подобряване на тяхната пригодност за заетост, социално включване и овластяване. Семинарът е включен в рамките на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД. Той допълва други семинари, разработени в рамките на проекта, за работа с конкретни компетенции, в този случай - творчество.</p> <p>Продължителност: 70 минути</p> <p>Основни цели: развитие на творческото мислене и творчеството като цяло, за да се помогне на професионалистите и нискоквалифицираните жени да се справят с ежедневните си предизвикателства, да се подобрят възможностите за заетост и да се насърчи социалното включване на тези нискоквалифицирани жени.</p> <p>Резултати: придобиване на по-добро разбиране за творчеството и изследване на творческото мислене в различни ситуации.</p>
2	Описание на целите	<p>В този семинар жени и професионалисти с ниска квалификация ще развият своята креативност, като си представят, че са някой друг. Участниците могат да използват този семинар, за да определят аспектите, които трябва да укрепят, за да повишат пригодността си за заетост, да определят аспектите, които трябва да подобрят, или да определят онези положителни личностни черти, които могат да им помогнат да се справят с различни ситуации. Резултатите от този семинар ще зависят от подхода, използван от специалиста, тъй като той може да иска да се съсредоточи повече върху заетостта или може би върху определянето на силните и слабите страни.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Нискоквалифицирани жени в уязвимо положение; специалисти</p> <p>Този семинар е насочен към професионалисти и нискоквалифицирани жени, тъй като може лесно да бъде адаптиран и за двете групи.</p> <p>Броят на участниците може да варира между 6 и 8 души.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>Знание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Да обясни какво е креативност <p>Умения</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Да прилагате техники, които ви позволяват да мислите творчески 3. Проучване на различни алтернативи, които ви позволяват да мислите нестандартно <p>Настроения</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Да се уверите, че сте отворени за нови идеи 1. Да предлага творчески идеи и решения на дадена ситуация или проблем
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Този семинар може да се проведе онлайн, но за предпочитане е да се проведе лице в лице. Стаята се нуждае само от столове и маси, на които хората да седят и да пишат. В стаята трябва да има достатъчно място, за да се образува кръг със столовете за обсъждане и представяне на всяко решение.</p>
6	Конспект	<p>Този семинар е планиран да бъде много интерактивен и рефлексивен. Специалистът трябва да осигури и насърчи активното участие на всички участници.</p> <p>Следното предложение за дейности може да се адаптира в зависимост от групата и желаната цел, като например, ако крайната цел е да се повиши пригодността за заетост, предложените ситуации могат да бъдат по-скоро насочени към тази област, докато ако целта е да се насърчи креативността като цяло, можем да използваме ситуации от ежедневието.</p> <p>Въведение (10 минути):</p>



		<ul style="list-style-type: none"> • Въведение в семинара • Очаквания по отношение на семинара • Цел на семинара <p>Динамика на групата (10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опознаване. <p>Основна част (40 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попитайте участниците какво разбират под креативност. • Представяне на творчеството, определение и основни характеристики. • Обяснение на дейността на алтер егото. • Професионалистът дава на участниците ситуация, като идеята е да има 3 различни ситуации и да раздели групата на по-малки групи по категории, но те ще работят индивидуално. Броят на ситуацияите ще зависи от броя на участниците. • Всеки човек ще си помисли за своето алтер его и ще предложи различни начини за решаване на дадената ситуация. Тези решения могат да бъдат налудничави или екстравагантни. • Разделете се в кръг. <p>Заклучителна сесия (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова рефлексия върху дейността за алтер егото и дадените отговори • Уроци за учене <p>Обратна връзка за това как е преминала сесията.</p>
--	--	---

ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ “Алтер его”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
10.00 – 10.10	Въвсеждаща сесия	Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД и семинара Очаквания по отношение на семинара	Лице в лице. Презентация на бяла дъска
10.10 – 10.20	Групова динамика	Загряваща дейност за взаимно опознаване: Всеки партньор трябва да донесе със себе си един предмет, който е символичен за него (важно е да се информират участниците предварително). Участниците ще се разхождат из стаята и щом специалистът каже "стоп", ще застанат лице в лице с човека, с когото са се сблизили, и ще представят себе си и причината за предмета, който са донесли, специалното значение и т.н. Те ще направят това няколко пъти и след това ще седнат. В случай че на някого му липсва неговият предмет, той може да го нарисова преди началото или да	Лице в лице. Предмети, които участниците носят със себе си - Да бъдат информирани предварително!



		избере друг, който има със себе си в този момент.	
10.20 – 11.00	Основна част	<p>Стъпка 1: Специалистът ще попита участниците какво разбират под творчество. След кратък обмен на идеи специалистът ще направи презентация за креативността, определението и основните характеристики.</p> <p>Стъпка 2: Професионалистът ще даде кратко обяснение на дейността на алтер егото. Той/тя ще даде на участниците ситуация, като идеята е да има 3 различни ситуации и да раздели групата на по-малки групи по категории, но те ще работят индивидуално. Броят на ситуацияите ще зависи от броя на участниците.</p> <p>Стъпка 3: Всеки човек ще си помисли за своето алтер его и ще предложи различни начини за решаване на дадената ситуация. Първо, те ще запишат тези идеи. Решенията могат да бъдат налудничави или екстравагантни, това няма значение.</p> <p>Стъпка 4: След това те ще образуват кръг и ще споделят в групата своите ситуации и идеи.</p>	Лице в лице. Документи, химикалки, столове и маси
11.00 – 11.10	Заклучителна сесия	За да приключат семинара, участниците ще направят групова рефлексия върху дейността на алтер егото и дадените отговори. Те също така ще споделят своите научени уроци и ще дадат обратна връзка за това как е преминала сесията.	Лице в лице. Въпросници за оценка



Семинар “Разказ”

1	Преглед	<p>Име: Разказ</p> <p>Рамка: Този семинар е предназначен за професионалисти, работещи с нискоквалифицирани жени, с цел подобряване на тяхната пригодност за заетост, социално включване и овластяване. Семинарът е включен в рамките на проекта Up Coming Women. Той допълва други семинари, разработени в рамките на проекта за работа с конкретни компетенции, в случая - творчество.</p> <p>Продължителност: 90 минути</p> <p>Основни цели: да се развие творческото мислене и креативността като цяло, за да се помогне на нискоквалифицираните жени да се овластят и да им се помогне да изразят себе си.</p> <p>Резултати: развиване на креативността и позитивното мислене в ежедневни ситуации и различни контексти.</p>
2	Описание на целта	<p>Този семинар ще помогне на жените с ниска квалификация да развият творческите си способности. С тази дейност те ще могат да изразят себе си и ще се свържат с други жени с подобен или различен контекст. Освен това професионалистите ще научат и нови техники и методологии, които ще им помогнат да работят с тези жени. Творчеството е не само важно умение, което трябва да се развие в областта на изкуството, но и ще помогне на участниците да се справят с предизвикателствата, да изразяват себе си, да се справят с трудни ситуации, да подобрят приобщаването си и пригодността си за заетост.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Този семинар е насочен към жени с ниска квалификация, но е полезен и за професионалисти.</p> <p>Максимален брой участници - 10 на семинар</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>Знание</p> <ol style="list-style-type: none">1. Да се изброят различни творчески начини за изразяване <p>Умения</p> <ol style="list-style-type: none">2. Прилагане на творчески техники за справяне с проблеми3. Да сравняват алтернативи и да използват творчество, за да изберат най-доброто решение <p>Настроения</p> <ol style="list-style-type: none">4. Да се справят с проблемите през позитивна гледна точка1. Да предлага творчески идеи и решения на дадена ситуация или проблем
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Този семинар е предназначен за провеждане лице в лице. Въпреки това, ако е необходимо, той може да бъде адаптиран към онлайн формат.</p> <p>Помещението или пространството, в което провеждаме семинара, трябва да е отворено, за да позволява движение на групата. След първата динамика ще използваме столове, маси или участниците могат да работят на земята.</p>
6	Конспект	<p>Този семинар има за цел да помогне на участниците да изразят себе си по творчески начин. С този семинар жените ще се свържат със себе си и с останалите участници и ще развият или отключат своята креативност.</p> <p>Следващите дейности могат лесно да бъдат адаптирани към целта на професионалиста, може да се използват за овластяване на жените, като им се помогне да разкажат своите истории; може да бъдат по-фокусирани върху овластяването на жените да си намерят работа и как да се представят по оригинален начин.</p>



		<p>Въведение (10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Въведение в семинара • Очаквания по отношение на семинара • Цел на семинара <p>Динамика на групата (15 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опознаване. • Свързване със себе си • Отпускане <p>Основна част (50 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попитайте участниците какво разбират под креативност. • Презентация за креативността, определение и основни характеристики. • Обяснение на дейността и нейните цели. • Специалистът дава на участниците различни материали (платове, бои, хартия, химикалки, дърво, глина за моделиране, листчета...) и им казва, че трябва да разкажат своите истории или важен за тях момент, като използват тези материали. • Жените могат да рисуват, да пишат, да създадат кратка пиеса, като ще трябва да използват въображението и творческите си способности, за да изразят идеите си. • Разделете се в кръг, като представите своята ситуация или история на останалите и как са го направили и защо. <p>Заклучителна сесия (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова рефлексия върху дейността и дадените отговори • Уроци за учене <p>Обратна връзка за това как е преминала сесията.</p>
--	--	---

ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ “Разказ”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.10	Въвеждаща сесия	Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД и семинара. Очаквания по отношение на семинара. Кратко упражнение за самостоятелно представяне. Всеки участник ще каже на глас името си в кръг и своето духовно животно (животното, с което се чувства най-свързан), за да се опознаят.	Лице в лице. Презентация на бяла дъска
9.10 – 9.25	Групова динамика	Загриваща дейност за взаимно опознаване, отпускане и подпомагане на участниците да се свържат със себе си: Всички участници ще застанат в кръг и ще следват професионалиста. Той/тя ще пусне музика и ще помоли участниците да имитират движенията му/й. В началото всички ще застанат на местата си и ще правят малки движения от долната към горната част на тялото си, но когато хората се	Лице в лице. Музика и открито пространство без препятствия.



		отпуснат и започнат да загреват, специалистът ще им каже да се движат из стаята, като остави всеки човек да се движи в ритъма на музиката, както желае. Те могат да затворят очи, ако искат да усетят повече музиката в себе си.	
9.25 – 10.10	Основна част	<p>Стъпка 1: Специалистът ще попита участниците какво разбират под творчество. След кратък обмен на идеи специалистът ще направи презентация за креативността, определението и основните характеристики.</p> <p>Стъпка 2: След това специалистът ще даде кратко обяснение на дейността. Професионалистът дава на участниците различни материали (платове, бои, хартия, химикалки, дърво, глина за моделиране, стикери...) и им казва, че трябва да разкажат своите истории или важен за тях момент, като използват тези материали.</p> <p>Жените могат да рисуват, да пишат, да създадат кратка пиеса, ще трябва да използват въображението и творческите си способности, за да изразят идеите си.</p> <p>Стъпка 3: След като всички са приключили, те ще оформят кръг и ще представят своята ситуация или история на останалите, както и как са го направили и защо.</p>	Лице в лице. Хартии, химикалки, дърво, бои, глина, тъкани, ножици... Столове и маси
10.10 – 10.25	Заклучителна сесия	За да приключат семинара, участниците ще направят групова рефлексия върху дейността и начина, по който са се изразили. Те също така ще споделят научените уроци и ще дадат обратна връзка за това как е преминала сесията.	Лице в лице. Въпросници за оценка



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Решаване на проблеми



Подготвено от Solidaridad SSF, Октомври 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Структурно мислене”

1	Преглед	<p>Име: Структурно мислене</p> <p>Рамка: Това обучение е предназначено за специалисти, работещи с нискоквалифицирани жени, и има за цел да повиши тяхната заетост, социално включване и овластяване. Семинарът ще се проведе в съответствие с проекта "Възходящи жени".</p> <p>Основни цели: цялостно развитие на способностите за решаване на проблеми, за да се помогне на нискоквалифицираните жени в преодоляването на ежедневните предизвикателства, да се увеличи пригодността за заетост и да се подкрепи социалното включване на тези нискоквалифицирани жени.</p> <p>Резултати: придобиване на по-добро разбиране за решаване на проблеми и откриване на решения на предизвикателства в различни условия.</p>
2	Описание на целта	<p>Да предостави на социални работници, преподаватели, обучители, ментори, съветници и други служители, работещи с нискоквалифицирани жени и в уязвими ситуации, семинар за овластяване и повишаване на квалификацията на тези жени чрез развиване на умения за решаване на проблеми.</p> <p>Да се засили разбирането на жените за потенциалните бъдещи приложения на това умение, тъй като те се движат във всички области на света.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>нискоквалифицирани жени в ситуации на уязвимост; професионалисти (социални работници, педагози, обучители, наставници, съветници и други служители)</p> <p>Този семинар е полезен за професионалисти, дори и да е насочен към нискоквалифицирани жени.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>1. Знания Развиване на разбирането за решаване на проблеми</p> <p>2. Умения Да анализират ситуации и информация</p> <p>3. Нагласи Да подхождат към проблемите с положителна гледна точка и желание да се научат да ги решават</p>
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Този семинар може да се проведе онлайн и лице в лице. В пространството са необходими само столове и маси, за да могат участниците да седят и да пишат. За дискусията и презентацията в помещението трябва да има достатъчно площ, за да се подредят местата в кръг. За презентациите, видеоклиповете и снимките ще са необходими интернет връзка, компютър и проектор.</p>
6	Конспект	<p>Въведение (5 до 10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Въведение в семинара чрез представяне на проекта "Жени във възход" • Цел на семинара. • Представяне на учителя. <p>Сплотяване на групата (10 до 20 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опознаване на участниците. • Споделяне на очакванията. <p>Изграждане на разбиране (40 - минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основна информация за мултидисциплинарни умение. • Презентации, проучвания, групови дискусии. • Работа в малки групи/проучване на казуси/примери. • Споделяне на информация. • Мозъчна атака / мисловна карта. <p>Заклучителна сесия (10-15 минути)</p>



		<ul style="list-style-type: none"> Сесия с въпроси и отговори/викторина <p>Размисъл</p>
--	--	--

ПОДРОБЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТТА (пример) "Структурно мислене"

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.05	Въвеждаща сесия	Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД; Представяне на целта на семинара.	Панелно представяне
9.05 – 9.20	Групова замявка	Всеки член на групата написва името си и нещо, което описва личността му, на празен лист. Споделяне в групата. Предварително ще бъде предоставен пример.	Бележки, цветни маркери
9.20 – 9.30	Очаквания	Участниците се приканват да напишат своите очаквания от семинара на самозалепващи се листчета и да ги поставят на плакат.	Моливи, стикери
9.30 – 9.50	Презентация на мултидисциплинарни умения	Пауърпойнт презентация	Компютър, проектор и хартия за водене на бележки
9.50 – 10.10	Работа в малки групи	Представяне на решения чрез обсъждане на това как хората могат да бъдат по-полезни за себе си и да се усъвършенстват с помощта на мисловна карта. Първата стъпка в решаването на даден проблем е да се разбере какъв всъщност е този проблем. Полезно е да сте сигурни, че се занимавате с истинския проблем - а не с неговите симптоми. Всички жени ще бъдат разделени на групи от по 3 души. Те ще бъдат помолени да намерят инструменти, които могат да помогнат за по-доброто дефиниране на проблемите. Инструменти като "5 причини", "Оценяване" и "Анализ на първопричината" ви карат да задавате правилните въпроси и ви помагат да работите през пластове на проблема, за да откриете какво всъщност се случва.	Хартия, цветни маркери, химикалки, стикери, технологични материали за изследване
10.10-10.20	Групова презентация	Групите разполагат само с 10 минути, за да направят презентация. Всеки член на групата трябва да разполага с място за изказване. Тук те могат да се научат заедно как да представят идея в публичното пространство и как мислите им заслужават да бъдат изслушани.



10.20 – 10.30	Заклучителна сесия	Рефлексия Жените ще разсъждават върху своето обучение, неговия напредък и потенциалните връзки с бъдещи учебни преживявания. От тях се иска да премахнат лепящите се листчета от плаката, в който са ги поставили, и да обсъдят дали са успели да изпълнят очакванията си. Ще бъде направен кръг от всички жени.	Ако семинарът се провежда лице в лице, участниците ще седнат в кръг. Затова ще са необходими столове и достатъчно пространство.
---------------	--------------------	---	---

Семинар “Анализ на проблема”

1	Преглед	Име: Анализ на проблема Рамка: За да се повиши пригодността за заетост, социалното включване и овластяването на нискоквалифицираните жени, този семинар е създаден от професионалисти, които работят с тях. Семинарът ще бъде осъществен в съответствие с проекта “ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД”. Основни цели: усъвършенстване на уменията за решаване на проблеми, за да се помогне на нискоквалифицираните жени в преодоляването на ежедневните препятствия и изразяването на себе си Резултати: получаването на съвети и методи, които ще бъдат споменати в семинара, може да бъде много полезно и за жените при справянето със сложни проблеми.
2	Описание на целта	Жените с ниска квалификация ще се възползват от този семинар, като подобрят уменията си за решаване на проблеми. Те ще могат да изразят себе си чрез тази дейност, да се свържат с други жени и да споделят опит. Специалистите също ще придобият нови методи и подходи, които ще улеснят работата с тези жени. Освен това решаването на проблеми ще помогне на участничките да преодоляват препятствия, да изразяват себе си, да се справят с трудни обстоятелства и да увеличат своята интеграция и пригодност за заетост.
3	Кой има нужда да посети този семинар?	Жени с ниска квалификация в ситуации на уязвимост; професионалисти (социални работници, педагози, обучители, наставници, съветници и други членове на персонала) Въпреки че е предназначена за нискоквалифицирани жени, тази сесия е полезна и за професионалисти.
4	Списък на конкретните резултати	Знание 1. Да се развие разбирането за това как да се анализира даден проблем Умения 2. Използване на различни умения за решаване на проблеми, за да се постигне ефективност при решаването на проблеми Настроения 1. Да разгледате проблема от различни гледни точки и да предложите различни решения
5	Локация и пространствена характеристика	Този семинар може да се проведе онлайн и лице в лице. В пространството са необходими само седалки и маси, за да могат участниците да седят и да пишат. За дискусията и презентацията в помещението трябва да има достатъчно площ, за да се подредят местата в кръг. За презентациите, видеоклиповете и снимките ще са необходими интернет връзка, компютър и проектор.
6	Конспект	Въведение (5 до 10 минути) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Въведение в семинара чрез представяне на проекта “ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД” ▪ Цел на семинара.



		<p>Сплотяване на групата (10 до 20 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Запознаване помежду си. ▪ Споделяне на очаквания. ▪ Групови правила . <p>Изграждане на разбиране (40 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Основна информация за междудисциплинатното умение ▪ Презентации, изследвания, групови дискусии ▪ Работа в малки групи/проучване на случаи/примери за случаи/ролева игра. ▪ Споделяне ▪ Мозъчна атака / мисловна карта. <p>Заклучителна сесия (10-15 сесия)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Сесия с въпроси и отговори/викторина ▪ Рефлексия
--	--	---

ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ В ДЕТАЙЛ (пример) “Анализ на проблема”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.05	Въвеждаща сесия	Представяне на проекта „ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД“; Представяне на целта на семинара. Представяне на модератора/обучителите	Презентация
9.05 – 9.20	Групова замявка	<i>Две истини и една лъжа</i> Всяка жена мисли за три твърдения за себе си. Две от тях трябва да са верни твърдения, а едно да е невярно. Ще бъдат раздадени самозалепващи се листчета с химикалки/моливи. Те ще напишат тези твърдения на лепящите се листчета и ще залепят листчетата на гърдите си. Жените ще се движат из стаята, ще се срещат помежду си и ще говорят за твърденията.	Лепящи бележки, моливи/химикали
9.20 – 9.30	Очаквания	Участниците се приканват да напишат своите очаквания от семинара на самозалепващи се листчета и да ги поставят на плакат.	Химикалки, стикери
9.30 – 9.50	Презентация върху мултидисциплинарни умения	Powerpoint презентация, която е подкрепена с видеоклипове. Презентацията ще бъде посветена на анализа на проблемите. За целта ще е необходимо да се определят причините и последиците от даден проблем. Всички тези понятия ще бъдат представени.	Компютър, проектор и хартия за водене на бележки
9.50 – 10.10	Работа в малки групи	Участниците ще бъдат разделени на групи от по 3 души. Те трябва да идентифицират даден проблем. След това трябва да дефинират проблема и да намерят причините и последиците от него. Могат да използват "Диаграма на причините и следствията", за да определят причините, или могат да използват някои други инструменти. Първоначалното решение е решение, разработено в резултат на мозъчна атака в групата.	Хартия, цветни маркери, химикалки, стикери, технологични материали за изследване



10.10-10.20	Групова презентация	Групите разполагат само с 10 минути, за да направят презентация. Всеки член на групата трябва да разполага с място за изказване. Тук те могат да се научат заедно как да представят идея в публичното пространство и как мислите им заслужават да бъдат изслушани.
10.00 – 10.30	Заклучителна сесия	Рефлексия Жените ще трябва да опишат своето обучение, как то се е променило и как може да се свърже с бъдещи учебни преживявания. Те се приканват да извадят лепящите се листчета (които са поставили на плаката) и да поговорят върху тях дали са успели да изпълнят очакванията си. Всички жени ще бъдат подредени в кръг.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Критично мислене



Подготвено от RCF, Ноември 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Критично мислене”

1	Преглед	<p>Име: Критично мислене</p> <p>Рамка: Този семинар имаше за цел да подобри способността за критично мислене на жените в ситуации на уязвимост. Критичното мислене е анализ на наличните факти, доказателства, наблюдения и аргументи с цел формиране на преценка. Семинарът има за цел да задълбочи разбирането за мултидисциплинарни умения и да го упражнява.</p> <p>Продължителност: 90 минути</p> <p>Основна цел: Да се помогне на жените в ситуации на уязвимост да бъдат по-добри в решаването на проблеми и вземането на решения.</p> <p>Резултати: Подкрепа и обучение за справяне на жените в ситуации на уязвимост, за да повишат и подобрят способността си за критично мислене</p>
2	Описание на целите	Целта на семинара е да помогне на жените в уязвимо положение да се справят по-добре с решаването на проблеми и вземането на решения.
3	Кой има нужда да посети този семинар?	Жени с ниска квалификация и/или в ситуация на уязвимост. Минимум 8 и максимум 15 участници
4	Списък на конкретните резултати	<p>Формулиране и изразяване на идеи;</p> <p>Да разграничават релевантни от нерелевантни данни, факти от мнения;</p> <p>Да оценяват критично информацията и нейните източници;</p> <p>Да идентифицират и дефинират основни и второстепенни проблеми.</p>
5	Локация и пространствена характеристика	Семинарът е предназначен за физическо присъствие. Необходима е голяма стая с достатъчно столове и място за окачване на хартиени табла. Добре е да има минимум 1 и максимум 3 странични маси. За видеопрожекцията са необходими проектор, компютър и озвучаване.
6	Конспект	<p>Въведение (10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Добре дошли • Кратко представяне на темата на семинара • Разбиване на леда и сплотяване на групата: (10 минути) • Игра за споделяне <p>Изграждане на разбиране (55 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мозъчна атака • Гледане на видео • Презентация • Работа по групи - етична дилема • Работа по групи - митове и факти <p>Заклучителна сесия (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Споделяне на информация



ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ "Критично мислене"

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.10	Посрещане и представяне	Приветствени думи и кратко представяне на проекта, модератора и целите на семинара. Представяне на участниците на кръгла маса: Участниците се приканват да продължат изречението: Името ми е... и съм тук за... (една дума)	Участниците са седнали на столове в кръг.
9.10 – 9.20	Разбиване на леда и сплотяване на групата	Игра с бонбони M&M: Изсипете M&Ms или други разноцветни бонбони в купа. Нека всеки от групата вземе от купата толкова, колкото иска. Уверете се, че никой не изяжда бонбоните си веднага. За всеки бонбон M&M, който са взели, ще трябва да отговорят на въпрос в зависимост от цвета му: <ul style="list-style-type: none"> • Червени бонбони: любими храни • Зелени бонбони: Вие сте певец, писател или танцьор? • Жълти бонбони: любим анимационен герой • Оранжев бонбон: любими места за пътуване • Кафяви бонбони: какво ви вдъхновява? • Сини бонбони: кажете ни тайна. 	Ресурси/материали: Много разноцветни бонбони, изсипани в купа или чаша.
9.20 – 9.30	Изграждане на разбиране - част 1	Фасилитаторът използва празен лист от флипчарт и го разделя на две части по вертикала. В едната половина пише: "Какво е критично мислене?", а в другата - "Какво не е критично мислене?". Участниците се приканват да проведат мозъчна атака по двата въпроса, като дадат възможно най-много отговори и описания. След това той/тя записва отговорите.	Ресурси/материали: Флипчарт, маркери;
9.30 – 9.40	Изграждане на разбиране - част 2	Гледайте филма (2:29') https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM Фасилитаторът обобщава определението за критично мислене, дава допълнителни примери и обяснения.	Ресурси/материали: Проектор и озвучаване; wi-fi или изтеглен филм;
9.40 – 10.00	Изграждане на разбиране - част 3	<i>Сформирайте 3 малки групи (напр. 3 x 5 участници)</i> <i>На всяка група се дава една и съща брошура, отпечатана от тук:</i> https://en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem#/media/File:Trolley_Problem.svg Групите разполагат с 10 минути, за да обсъдят въпроса: "Трябва ли да	Забележка: (за допълнителна информация от страна на фасилитатора - не е задължително!) Дилемата "проблем с количката" е обяснена тук:



		дърпнете лоста, за да отклоните избягалата количка на страничния коловоз? Защо". Като група те трябва да стигнат до общо решение и да подготвят групов говорител, който да представи окончателното им решение и мотивите. Презентации на всяка малка група: максимум 3' на говорител	https://en.wikipedia.org/wiki/Trolley_problem
10.00 -10.25	Изграждане на разбиране - част 4	Участниците остават в същите малки групи. На всяка група се дава листовката "МИТ ИЛИ ФАКТ" с 10 твърдения. Задачата на групата е да реши дали изречението е мит или факт и да посочи откъде знаят? В случай че групата не може да вземе общо решение, тя трябва да обясни от каква информация се нуждае, за да направи своето твърдение. 10 минути за работа по групи 15 минути за споделяне в голямата група	Ресурси/материали: Печатни материали: на разположение на страница 51 Забележка: (за допълнителна информация на фасилитатора - не е задължително!) https://developmenteducation.ie/wp-content/uploads/2021/03/Mythbuster-Womens-Rights-web.pdf Всичките 10 твърдения са мит!
10.25 –10.30	Заклучителна сесия	Всеки участник е поканен да продължи изречението: "Напускам този семинар с"	Участниците са седнали на столове в кръг.

Семинар "Критично мислене II"

1	Преглед	Име: Критично мислене II Рамка: Този семинар има за цел да подобри способността за критично мислене на жените в ситуация на уязвимост. Критичното мислене е анализ на наличните факти, доказателства, наблюдения и аргументи с цел формиране на преценка. Препоръчително е участниците, които са преминали първия семинар за критично мислене, да вземат участие в този семинар. Продължителност: 90 минути Основна цел: Да се помогне на жените в ситуация на уязвимост да бъдат по-добри в решаването на проблеми и вземането на решения. Резултати: Подкрепа и обучение за справяне на жените в ситуация на уязвимост, за да подобрят способността си за решаване на проблеми.
2	Описание на целите	Целта на семинара е да помогне на жените в ситуация на уязвимост да бъдат по-добри в решаването на проблеми и вземането на решения.
3	Кой има нужда да посети този семинар?	Жени с ниска квалификация и/или в ситуация на уязвимост, които са преминали първия семинар по критично мислене. Минимум 8 и максимум 15 участници



4	Списък на конкретните резултати	Определяне и дефиниране на основните и второстепенните проблеми. Да прилагат умения за критично мислене при решаване на проблеми. Да имат ефективен и ефикасен достъп до необходимата информация.
5	Локация и пространствена характеристика	Семинарът е предназначен за физическо присъствие. Необходима е голяма стая с достатъчно столове и място за окачване на хартиени табла. Добре е да има минимум 1 и максимум 3 странични маси.
6	Конспект	<p>Въведение (15 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Добре дошли • Кратко представяне на темата на семинара • Представяне на участниците и споделяне на очакванията <p>Разбиване на леда и изграждане на разбирателство: (25 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра за общуване • Дискусия <p>Изграждане на разбиране (40 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра за решаване на проблеми в малки групи. • Основна стъпка в критичното мислене – упражнение • Групова дискусия <p>Заклучителна сесия (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Споделяне на информация

ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ “Критично мислене II”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.15	Посрещане и представяне	Приветствени думи и кратко представяне на проекта, модератора и целите на семинара. Представяне на участниците на кръгла маса с техните имена и кратки очаквания за семинара: Всеки участник получава хартиено цвете, малък бял лист и маркер. Той написва името си на белия лист и очакванията си върху цветето. След като всеки се представи, окачва цветето си на "полето" - предварително подготвен плакат (бял или цветен) и поставя името си в плик или кутия.	Участниците са седнали на столове в кръг. Ресурси/материали: Малки листове за изписване на имената. Плик или кутия Готови хартиени цветя, изрязани от цветен картон, достатъчно големи, за да се напишат 2-3 думи върху тях Голям плакат от картон, който може да бъде бял или зелен (като ливада) Цветни маркери



9.15 – 9.40	Разбиване на леда и сплотяване на групата	<p>Игра за работа в екип и комуникация: Фасилитаторът взема плика/кутията с имената на всички участници и започва да тегли имената им по двойки, а ако е необходимо - по тройки.</p> <p>Този, който е с картинката, описва какво вижда на нея, а другият я рисува. Това упражнение за сплотяване на екипа не само помага на участниците да изградят контакт, но и показва колко много зависи от точната комуникация. - 15 минути</p> <p>За дискусията участниците отново са в големия кръг. Водещият насърчава дискусията, като редува задаването на въпроси към групата за рисуване и групата за обяснение. Примерни въпроси: <i>Какво ви се стори трудно? Какво ви помогна? Лесно ли беше да се разбере/обясни?</i> - 10 минути.</p>	<p>Ресурси/материали: Предварително подготвени примерни картини Цветни маркери/моливи Кадастрон</p>
9.40 – 10.20	Изграждане на разбиране	<p>Създайте 2 или 3 малки групи. Можете да позволите на участниците да се групират сами или да използват друг метод за групиране. На всяка група се дава по една брошура. Задачата е след като прочете сценария, групата да го обмисли и обсъди, като следва изброените стъпки за критично мислене.</p> <p>Всяка група трябва да избере говорител, който накрая да направи картонче с обобщение на работата в рамките на до 5 минути.</p>	<p>Ресурси/материали: Печатни материали: на разположение на страница 52</p> <p>Празна хартия и маркери за говорителя на групата.</p>
10.20 – 10.30	Заклучителна сесия	<p>Всеки участник е поканен да даде окончателна обратна връзка за семинара и в случай че очакванията му се оправдаят, може да си вземе цвете.</p>	<p>Участниците са седнали на столове в кръг.</p>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Адаптивност и гъвкавост



Подготвено от MINDSHIFT, Октомври 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Адаптивност”

1	Преглед	<p>Име: Адаптивност</p> <p>Рамка: В резултат на значителните промени, настъпили в света през последните няколко десетилетия, сега живеем в свързана култура, в която промените могат да бъдат бързи, непрекъснати и непредсказуеми. Способността на човека да се адаптира към новите условия може би никога не е била толкова важна, колкото сега. Ето защо е важно да помогнем на жените да осъзнаят тази способност, така че да започнат да обръщат внимание на готовността си да се противопоставят или да променят собствените си идеи и предразсъдъци. Този семинар беше замислен така, че в началото да бъде лек и забавен, за да подхрани по някакъв начин тези жени и да ги подготви за разговорите, които ще се проведат по-късно.</p> <p>Продължителност: 82 минути</p> <p>Основни цели: Целта е да се създаде безопасна среда, в която те да бъдат отворени и възприемчиви за усвояване и въплъщаване на промяната.</p> <p>Резултати: Подкрепа и оборудване на жени в ситуации на уязвимост, развиване на осведоменост за адаптивността, за да могат да се справят с ежедневните си предизвикателства, подобряване на пригодността им за заетост и насърчаване на социалното им включване.</p>
2	Описание на целта	<p>Гъвкавост и адаптивност често се използват без разграничение. По отношение на работната среда обаче има някои тънкости, които ще бъдат разгледани по време на този семинар. Този семинар ще разгледа уменията адаптивност.</p> <p>Адаптивността е мултидисциплинарно умение, което е от значение за жените, за да се развият и да водят пълноценен живот, както и да допринасят за собствения си процес на израстване във всяка работа, която могат да имат. Ето защо целта на този семинар е да даде на професионалните фасилитатори инструмент за изследване на това умение с тяхната аудитория, така че да могат да подкрепят и да подготвят жени в ситуации на уязвимост, да развият съзнание за собствената си способност да се променят или да бъдат променени, за да се приспособят към променените обстоятелства.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Този семинар е насочен към жени с ниска квалификация и/или в ситуации на уязвимост и е предназначен за публика до 15 участници.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>Знание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разпознаване на ситуации, които изискват адаптивност <p>Умения</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обсъждане на това какво е адаптивност и как може да се подобри. <p>Нагласи</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Изпълнение на задачите с по-голяма адаптивност
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Този семинар е предназначен да се провежда лице в лице. Когато е възможно, намерете зала с пространство, което да позволява и двете ситуации: място със столове (колкото е броят на участниците) и място за разработване на практически дейности. Ще ви трябват столове в брой, който е равен на броя на участниците. Участниците трябва да седнат в кръг заедно с фасилитатора. Ще трябва да разполагате с интернет, компютър и проектор, за да споделяте видеоклипове. Wi-fi също е полезен за изследвания, когато правите групови работи.</p>
6	Конспект	<p>Въведение (15 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Добре дошли/Ледоразбивач



	<ul style="list-style-type: none"> • Кратко представяне на темата на семинара <p>Сплотяване на групата/изграждане на разбиране: (35 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Динамика „Спагети“ - практическа дейност, която има за цел да представи темата за адаптивността и всички умения, свързани с реагирането на промените. • Дебрифинг <p>Изграждане на разбиране (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основна информация за споменатите мултидисциплинарни умения чрез видеоклип • Разговор/дебат <p>Подготовка за приключване (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свързване на точките. Свържете уменията за адаптивност с картата, окачена на стената <p>Оценка (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Температура <p>Заклучителна сесия (2 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Споделете
--	---

ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ “Адаптивност”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.05	Добре дошли/Ледоразбивач	<p>Посрещане на хора</p> <p>Когато участниците влязат в стаята, дайте им габърче, за да открият и маркират родното си място на картата.</p> <p>Напомнете на участниците да разгледат картата след това.</p>	<p>Ресурси/материали:</p> <p>Карта на света</p> <p>Габърчета (толкова, колкото е броят на участниците плюс учителя/ите)</p> <p>Бележки: Преди началото на сесията окачете картата на света на стената. Това е особено интересно, ако жените мигранти са от различни държави или дори континенти. Ако всички участнички идват от една и съща част на земното кълбо, помислете за окачване на карта на този регион. Адаптирайте, ако е необходимо</p>
9.05 – 9.15	Представяне	<p>Кратко представяне/цели на семинара.</p> <p>Този семинар ще разгледа уменията за адаптивност. Да можеш да се адаптираш към нови обстоятелства означава да притежаваш адаптивност</p>	



9.15 – 9.25	Сплотяване на групата – динамика „Спагети“	<p>Стъпка 1: Създаване на групи. Три групи от по четирима участници + една група от трима участници.</p> <p>Стъпка 2: Посочете целта: Постройте най-високата кула за 5 минути - не обяснявайте повече, просто повторете това обяснение, за да не пречите на процеса и резултата.</p> <p>Стъпка 3: Дайте 5 минути за изпълнение на задачата + 1 минута за всяка група за обсъждане на стратегията, преди да започне да тече таймерът</p>	<p>Практическа дейност</p> <p>Ресурси/материали:</p> <p>Дебели спагети - десет нишки</p> <p>Скоч лента</p> <p>Влу - Tack (лепило за многократна употреба)</p> <p>Три маршмелоу</p> <p>Памучен канап/нишка</p>
9.25 – 9.50	Сплотяване на групата – дебрифинг	<p>Дебрифиране</p> <p>Стъпка 1: Подчертайте какво е адаптивност - способност за приспособяване към настоящата ситуация или способност за справяне с промени в средата или начина на работа на другите хора.</p> <p>Стъпка 2: В началото задавайте директни и общи въпроси и бавно преминавайте към въпроси, които са по-свързани с темата:</p> <p><i>Пример:</i> Хареса ли ви? Как ви се стори да построите кула със спагети? Какви бяха предизвикателствата? Като група, как се представихте - организирано, неорганизирано, егоцентрично в един човек, кооперативно, съвместно? Какво се провали? Какво се получи добре? След това, индивидуално, някой от вас почувства дискомфорт? Какъв вид дискомфорт? Лесно ли беше да се адаптирате към начина на работа на другите хора? Защо? Защо не? Какъв беше вашият процес? Какво се случи с вас? (Не забравяйте да включите всички.)</p>	<p>Ресурси/материали:</p> <p>Столоче</p>
9.50–10.05	Изграждане на разбиране	<p>Гледайте видеоклипа Какво представляват уменията за устойчивост и адаптивност (3') www.youtu.be/IDPCPmBY4Pw</p> <p>Стъпка 1: Разговор/дебат по</p>	<p>Пленарна сесия</p> <p>Ресурси/материали:</p> <p>Председатели</p> <p>Компютър</p>



		темата. Интегрирайте опита от практическото занимание и разговора, възникнал в резултат на дебрифинга	Проектор
10.05- 10.15	Подготовка за приключване	<i>Свържете точките...</i> Свържете уменията за адаптиране с картата, окачена на стената. Стъпка 1: Въпроси и отговори Задавайте прости въпроси <i>Откъде сте? Колко адаптивност е била необходима, за да пристигнете тук? Към различна култура, рутина, график?</i>	Пленарна сесия Ресурси/материали: Столове
10.15 -10.20	Оценка -Температура	Използвайте скала тип „телесен термометър“, за да съберете обратна информация за сесията. Стъпка 1: Изправете се. Стъпка 2: Вдигнете ръката си и оценете семинара (където под талията означава не толкова добре, на нивото на талията - неутрално, а над талията - добре до отлично, колкото повече вдигате ръката си нагоре. Същото важи и за нивото под талията). Стъпка 3: Сега вдигнете ръката си и кажете с какво семинарът е бил полезен по отношение на забавлението, съдържанието - осъзнаване на адаптивността - и работата в група. (Казвайте едно по едно и наблюдавайте общата температура.)	
10.20-10.22	Заключителна сесия	Споделяне навън Привлечете участниците да разгледат картата преди да си тръгнат.	



Семинар “Гъвкавост”

1	Преглед	<p>Име: Гъвкавост</p> <p>Рамка: През последните няколко десетилетия работната среда еволюира и претърпя значителни промени. Технологичният напредък и големите световни събития добавиха усещане за нестабилност, опасност и непредсказуемост. Усещането за сигурност, безопасност и приемственост, с което хората бяха свикнали, беше заменено от състояние на промяна. Предвид това гъвкавостта е наистина важно умение, което трябва да се притежава и усъвършенства. Докато адаптивността е способност за посрещане или коригиране на собствените убеждения и предразсъдъци на хората, гъвкавостта е по-скоро прагматична готовност за компромис.</p> <p>Продължителност: 85 минути</p> <p>Основни цели: Този семинар е замислен така, че да даде на участниците възможност да реагират на VUCA средата и да внесе яснота за това как да действат с лекота и гъвкавост в условията на несигурност.</p> <p>Резултати: Подкрепа и оборудване на жени в ситуации на уязвимост, развиване на осведоменост за гъвкавостта, така че участниците да могат да се справят с ежедневните предизвикателства, подобряване на пригодността им за заетост и насърчаване на социалното им включване.</p>
2	Описание на целта	<p>Въпреки че някои хора съчетават понятията адаптивност и гъвкавост, всъщност между тях има разлики. Този семинар се фокусира върху гъвкавостта, докато друг семинар ще се съсредоточи върху адаптивността. Следователно целта на този семинар е да помогне на участниците да разберат какво означава да си гъвкав както в работата, така и в живота, и как да изградят и укрепят собствените си гъвкави черти. Той има за цел да разгледа как хората могат да станат по-гъвкави, като оформят собственото си поведение.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Този семинар е насочен към жени с ниска квалификация и/или в ситуации на уязвимост и е предназначен за публика до 15 участници.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>В края на този семинар участниците ще бъдат подготвени да:</p> <p>Знания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Да разберат какво е гъвкавост 2. Да разграничават уменията за гъвкавост и адаптивност <p>Умения</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Да използват някои инструменти, за да станат по-гъвкави 4. Да идентифицират собствените си пускови точки, които не им позволяват да се гъвкави <p>Нагласи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Да бъдат отговорни за внасянето на повече гъвкавост в работата и живота си.
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Този семинар е предназначен да се провежда лице в лице.</p> <p>Когато е възможно, намерете помещение, което да позволява и двете ситуации: място със столове (колкото е броят на участниците) и място за разработване на практически дейности. Участниците трябва да седнат в кръг заедно с фасилитатора. Ще трябва да разполагате с интернет, както и с проектор и компютър, за да споделяте видеоклипове. Wi-fi също е полезен за изследвания, когато се работи в група. Набор от маси, които да бъдат групирани, така че участниците да могат да работят в групи в различен брой.</p>
6	Конспект	<p>Въведение (25 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представяне на този семинар (10 минути) • Загряване Избрах тази снимка, защото... (15 минути) <p>Сплотяване на групата (10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Запознаване с другите



		<p>Изграждане на разбиране (40 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основна информация за трансверсалното умение, спомената чрез видеоклип • Работа в малки групи • Дебрифинг <p>Заклучителна сесия (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценка/отзиви за семинара <p>Закриване на семинара</p>
--	--	--

ДЕТАЙЛЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТТА “Гъвкавост”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужни ресурси
9.00 – 9.10	Представяне	Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД, както и на основната цел на семинара.	
9.10 – 9.25	Загрявка	<p>Стъпка 1: Да се подготвите преди началото на семинара. Разпръснете изображенията на случаен принцип върху маса или дори на пода.</p> <p>Стъпка 2: Поканете участниците да изберат мълчаливо едно изображение, с което се идентифицират.</p> <p>Стъпка 3: Помолете публиката: представете се и кажете името си и защо сте избрали точно тази снимка.</p> <p>Стъпка 4: След като всички се представят, задайте въпроси.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Къде на тази снимка виждате гъвкавост? <p>Дайте 3 минути, за да разгледате снимката в дълбочина, и след това попитайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смятате ли себе си за гъвкав човек? • По същия начин като на снимката или по различен? <p>Ако е необходимо, предложете още един кръг и помолете участниците да поставят снимката обратно на масата/пода.</p> <p>Ако хората са твърде срамежливи или демонстрират признаци, че се борят със своята снимка, предложете друг кръг. Помолете участниците да поставят снимката обратно на масата/пода и сега всеки да избере снимка, която означава гъвкавост или която може да свърже с гъвкавостта.</p> <p>Приключете загрявката с кратко определение на</p>	<p>Ресурси/материали:</p> <p>15 до 25 изображения (трябва да се подготвят преди сесията) Съберете изображения от интернет и списания, които смятате за подходящи, като имате предвид профила на вашите участници. Тези изображения не се подчиняват на никакви критерии, а на ситуации, които могат да се свържат с гъвкавостта (напр. момиче, което сърфира на вълна, река, която заобикаля бреговете, цвете, което леко се огъва, спортист, който се принуждава да прокара нещо), опитайте се да обхванете различни жанрове (цветя, пейзажи, предмети, хора и т.н.) Можете да ги повторите: три до пет пейзажа, три до четири цветя, пет предмета и т.н. Важното е да изберете хубави и разнообразни снимки.</p>



		гъвкавостта, като заявите, че по време на този семинар ще изследвате по-задълбочено това умение.	
9.25 – 9.35	Сплотяване на групата	Опознаване Създайте три до пет групи от участници. Стъпка 1: Всяка група трябва да намери пет общи неща, които жените имат. Стъпка 2: Помолете всеки говорител на групата да сподели Стъпка 3: Подчертайте приликите между групите, както и различията.	Ресурси/материали: Маси Столове
9.35 – 9.50	Изграждане на разбиране	Стъпка 1: Задайте въпроса: Защо гъвкавостта е умение, което се оценява най-много в работна среда? Защо мислите, че е така? Имате ли идеи? Стъпка 2: Гледайте видеото: Анимации на навиците на ума: 1'23" www.youtu.be/cfDe5mYWIkY Стъпка 3: След като изгледате видеото, обсъдете и систематизирайте какво е гъвкавост и затвърдете защо тя е важна за заетостта.	Ресурси/материали: Компютър Проектор Онлайн връзка
9.50 – 10.10	Групова работа	Стъпка 1: Създаване на нови групи. Три групи от по четирима участници и една от трима. Стъпка 2: Разпределете по един комплект на всяка група • разпечатка на статията • набор от карти с думи Стъпка 3: В групите прочетете статията. Стъпка 4: Създайте двойки карти от типа "това срещу онова" с думите, които имате в ръцете си. Стъпка 5: Дебриф Представете си, че сте в сложна ситуация, как бихте могли да реагирате като екип? (Решение: на сложността се реагира с яснота) Когато възприемате нестабилност, какво можете да възприемете? (Решение: борете се с нестабилността с визия) Какво можете да внесете, за да се справите с несигурността? (Решение: разбиране) Как и/или с какво можете да се преборите с неяснотата? (Решение: гъвкавост) Стъпка 6: Накрая развийте темата и поканете участниците да задават въпроси.	Ресурси/материали: Компютър Проектор Онлайн връзка Четири разпечатки на следната статия / Алтернативно, можете да помислите за прожектиране на статията www.mindtools.com/pages/article/managing-vuca-world.htm Четири мостри на набор от карти с думите: сложност, яснота, нестабилност, визия, несигурност, двусмисленост, гъвкавост



10.10 – 10.20	Оценяване/Обратна връзка	<p>Поискайте обратна връзка за това как е протекла сесията. Използвайте изображенията от замявката.</p> <p>Въпрос за подсказване: Ако можете да изберете изображение от тези в таблицата, за да обобщите сесията/чувствата си, кое би било то? И защо?</p> <ul style="list-style-type: none">▪ един по един участниците говорят <p>Закриване на семинара</p>	<p>Ресурси/материали: 15 до 25 изображения</p>
---------------	--------------------------	--	---



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Предприемачески умения

CEIPES

Подготвено от CEIPES, Октомври 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Мисли извън кутията!!”

1	Преглед	<p>Име на семинара: Мисли извън кутията!</p> <p>Този семинар има за цел да преведе нискоквалифицираните жени през пътя на самоосъзнаването към няколко универсални умения, които са от основно значение в областта на предприемачеството.</p> <p>Комуникацията, работата в екип, лидерството и груповата динамика са такива важни аспекти, върху които трябва да се работи, за да могат участничките да достигнат до тези компетенции за успешен бизнес план; всъщност тези мултидисциплинарни умения са тези, които осигуряват добра работна среда и успешно управление.</p> <p>Дейностите на този семинар са с продължителност 90 минути.</p>
2	Описание на целта	<p>Семинарът ще накара жените с ниска квалификация да придобият добри управленски умения чрез подобряване на комуникационните и лидерските си способности, стимулиране на самоосъзнаването и подобряване на груповата динамика.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Семинарът е насочен към нискоквалифицирани жени в уязвимо положение.</p> <p>Той може да бъде адаптиран за всяка група - малка или голяма, но наличието на група от 12 участници може да гарантира добра групова работа по отношение на фасилитирането.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<ol style="list-style-type: none">1. Да осъзнаят собствената си личност чрез анализ на страховете и целите си;2. Да развият добри комуникационни умения;3. Да разберат за какво е лидерството и как то се отхвърля, според различните гледни точки;4. Да умеят да разпознават критичните аспекти в групата и да знаят как да се справят с тях;
5	Локация и пространствена характеристика	<ul style="list-style-type: none">- Голяма стая с няколко стола, за да могат всички участници и фасилитаторът да седнат.- Столовете трябва да образуват кръг- Няколко маси трябва да са на разположение за специфични дейности- Wi-fi връзка;



6	Конспект	<p>Семинарът е замислен като интерактивен и фасилитаторът трябва да включи групата по възможно най-добрия начин. Освен това всеки трябва да се чувства свободен да изразява мненията и идеите си и трябва да му бъде предоставено време за това.</p> <p>Въведение (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Въведение в семинара (цели и задачи)• Кратко представяне на фасилитатора <p>Сплотяване на групата (15 минути):</p> <ul style="list-style-type: none">• Дейност за разчупване на леда• Правила на групата <p>Очаквания (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Очаквания и страхове <p>Дейност за сплотяване на екипа (35 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Дискусии в малки групи• Представяне пред групата <p>Дебрифинг (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Въпроси от страна на фасилитатора• Въпроси от участниците <p>Заклучителна сесия (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Отзиви за сесията
---	----------	---



ПОДРОБЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТТА “Мисли извън кутията!!”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужен ресурс
9:00 – 9:10	Представяне	<ul style="list-style-type: none">• Въведение в семинара и неговите цели;• Представяне на фасилитатора	Бяла дъска и маркери
9:10 – 9:20	Разчупване на леда	<ul style="list-style-type: none">• Групата застава в кръг, а водещият закача топка преджда:• Фасилитаторът се представя, като казва името си и дума, която го/я описва; фасилитаторът подава топката вълна на участник и продължава да държи края;• Всеки участник, един по един, след като хване топката вълна, се представя, както е направил фасилитаторът, и предава топката на друг участник в кръга; <p>○ До края на дейността групата е създала мрежа.</p>	Напр. Топка прежда
9:20 – 9:25	Групови правила	<p>Фасилитаторът обяснява на групата правилата на семинара:</p> <ul style="list-style-type: none">• Бъдете отворени за чужди идеи• Бъдете ангажирани в дейностите• Задавайте разяснителни въпроси на фасилитатора• Слушайте другите с уважение, без да ги прекъсвате <p>• Уважавайте мнението на другите</p>	Хартия и тиксо
9:25 – 9:35	Очаквания и страхове	<ul style="list-style-type: none">• Фасилитаторът показва на групата флипчарт, разделен на две части: очаквания и страхове;• Фасилитаторът моли участниците да запишат на 2 листчета за бележки (от	Цветни бележки; химикалки и маркери; флипчарт;



		<p>залепящите се) своите очаквания и страховете относно семинарите;</p> <ul style="list-style-type: none">• След като участниците приключат, фасилитаторът ги моли да поставят листчетата за бележки във всяка част на флипчарта;• Фасилитаторът моли един доброволец от групата да прочете очакванията, а друг - страховете; <p>NB: запазете флипчарта до края на втория семинар, за да се върнете към него и да оцените този аспект;</p>	
9:35 – 10:10	Дейност по сплотяване на екипа	<ul style="list-style-type: none">• Участниците се разделят на 2 групи и всяка група получава по един плик;• Всеки плик съдържа задача, която трябва да се изпълни:• Група 1: изберете предмет в стаята и създайте тридесетсекунден рекламен клип (интересен, забавен и т.н.)• Група 2: измислете 2 алтернативни начина за използване на предмета в стаята• Във всяка група се иска да се избере един човек, който да отговаря за воденето на записки за всеки етап.• След като групите приключат, един по един говорител ще представи идеите;	Пликове; хартии; химикалки;



10:10– 10:25	Дебрифинг	<p>Фасилитаторът насочва групата към обмисляне на извършените до момента дейности, като задава някои въпроси:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Как премина дейността? С какви препятствия се сблъскахте?2. Каква беше динамиката на групата?3. Каква роля според вас сте играли в групата? Лидер ли сте?4. Смятате ли, че групата е работила безпроблемно? Ако не, защо? <p>NB: тези въпроси са само няколко примера, с които фасилитаторът да поведе групата към задълбочен размисъл за деня, но имайте предвид, че участниците говорят от свое име, а не за групата!</p>	
10:25 -10:30	Заклучителна сесия	<ul style="list-style-type: none">● Приключване на дейността● Участниците дават обратна връзка за сесията○ Групата застава в кръг и един по един завършва изречението "Благодаря на групата за....".	



Семинар “Развий нови идеи”

1	Преглед	<p>Име на семинара: Разработване на нови идеи</p> <p>Този семинар има за цел да даде на нискоквалифицираните жени знания и инструменти за създаване на собствени проекти и да разберат как работи бизнес модела КанвЪс.</p> <p>Този инструмент дава възможност да се разберат просто и интуитивно сложните елементи, които влияят върху функционирането на цялата компания. Това се случва благодарение на КанвЪс, който се основава на визуален език, който се научава бързо и е достъпен отвъд професионалния опит.</p> <p>Дейностите на този семинар обхващат 90 минути.</p>
2	Описание на целта	<p>Семинарът има за цел да направи общ преглед на бизнес модела КанвЪс и стратегическото управление, както и да подобри и оптимизира конкретни процеси по време на съществуването на компанията.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Семинарът е насочен към нискоквалифицирани жени в уязвимо положение.</p> <p>Семинарът може да бъде адаптиран за всяка група - малка или голяма, но наличието на група от 12 участници може да гарантира добра групова работа по отношение на фасилитирането.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<ol style="list-style-type: none">1. Да знаете какво представлява стратегическото управление2. Да познавате бизнес модела КанвЪс3. Управление на времето4. Анализ на нуждите на клиентите
5	Локация и пространствена характеристика	<p>Голяма стая с няколко стола, за да могат всички участници и фасилитаторът да седнат.</p> <p>-Wi-Fi връзка;</p>
6	Конспект	<p>Семинарът е замислен като интерактивен и затова фасилитаторът трябва активно да ангажира участниците, за да даде възможност за взаимен обмен между тях и учене чрез неформално образование.</p> <p>Образец за план на семинара:</p> <p>Въведение (10 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Въведение в семинара (цели и задачи)• Кратко представяне на фасилитатора



	<p>Сплотяване на групата (20 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Дейност за разчупване на леда• Правила на групата <p>Изготвяне на бизнес модел (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Фасилитаторът използва "ръководно" бизнес модела Канвъс (предоставя се РРТ, на разположение на страница 51) и преминава през всички раздели, за да обясни на нискоквалифицираните жени съдържанието и начина на разработване <p>Създаване на вашия проект (25 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Дискусии в малки групи• Представяне пред групата <p>Дебрифинг (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">- Въпроси от страна на фасилитатора- Въпроси от участниците <p>Заклучителна сесия (5 минути)</p> <ul style="list-style-type: none">• Отзиви за сесията
--	--



ПОДРОБЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТИТЕ “Развий нови идеи”

Време	Дейност	Детайлно описание:	Формат/Нужни ресурси
9:00 – 9:10	Представяне	<ul style="list-style-type: none"> Представяне на семинара, неговите цели и уменията, които ще се развият чрез него Представяне на фасилитатора 	Бяла дъска и маркери
9:10 – 9:25	Разчупване на леда	<ul style="list-style-type: none"> Групата застава в кръг; фасилитаторът дава на всеки участник лист хартия и химикал/маркер, Всеки участник трябва да запише 3 неща за себе си - 2 верни и 1 невярно. След като започне музиката, участниците обикалят стаята, говорят помежду си и задават въпроси относно написаното на листчето на всеки; Те трябва да открият кое е невярното твърдение; Когато музиката спре, групата отново застава в кръг; 	Музика; хартии, маркери, тиксо
9:25 – 9:30	Групови правила	<p>Фасилитаторът обяснява на групата правилата на семинара:</p> <ul style="list-style-type: none"> Бъдете отворени за чужди идеи Бъдете ангажирани в дейностите Задавайте разяснителни въпроси на фасилитатора Слушайте другите с уважение, без да ги прекъсвате Уважавайте мнението на другите 	Хартия, маркери и тиксо
9:30 – 9:45	Бизнес модел по КанвЪс	<ul style="list-style-type: none"> Фасилитаторът представя разделите на бизнес модела КанвЪс 	Лаптоп, флипчарт, маркери



9:45 – 10:10	Създай своя проект	<p>Участниците се разделят на две групи: всяка група получава досие, в което се разглежда конкретен въпрос, свързан с пазара на труда. Това са два примера:</p> <p>1) нуждата от многофункционално място за семействата в квартала 2) покана от страна на общината за кандидатстване по проекти, свързани с преквалификацията на обществени площи</p> <ul style="list-style-type: none">• Всяка група трябва да разработи анализ и стратегия за своя проект, като използва бизнес модела КанвЪс• След като приключи, всяка група представя своя проект на останалите.• Всяка група дава обратна връзка за проекта на другата	Пликове, хартии, химикалки
10:10 – 10:25	Дебрифинг	<p>Фасилитаторът насочва групата към обмисляне на извършените до момента дейности, като задава някои въпроси:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Как премина дейността? С какви препятствия се сблъскахте?2. Каква беше динамиката на групата?3. С какви пречки сте се сблъскали при използването на Канвас за бизнес модели? <p>NB: тези въпроси са само някои примери, с които фасилитаторът да поведе групата към задълбочено осмисляне на сесията, но имайте предвид, че участниците говорят от свое име, а не за групата!</p>	
10:25 – 10:30	Заклучителна сесия	<ul style="list-style-type: none">• Приключване на дейността• Участниците дават обратна връзка за сесията<ul style="list-style-type: none">○ Групата застава в кръг и един по един завършва изречението "Благодаря на групата за...".	



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Дигитални умения



Подготвено от EILD, Октомври 2022

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



Семинар “Подобряване на дигиталните умения”

1	Преглед	<p>Име: Подобряване на дигиталните умения</p> <p>Основна рамка: Този семинар има за цел да помогне на участниците, т.е. на нискоквалифицираните жени, да подобрят своите дигитални умения. Този процес ще функционира като допълнение към другите проведени семинари, тъй като въздействието му ще има равностойно значение.</p> <p>Продължителност: 90 минути</p> <p>Основни цели: Цели: Култивиране на процеса на предоставяне на информация, свързана с използването на дигитални устройства, комуникационни приложения, както и информационни мрежи.</p> <p>Резултати: Развитие на цифровите умения на нискоквалифицираните жени, както и повишаване на осведомеността по въпроси, свързани с тази област.</p>
2	Описание на целта	<p>Този семинар ще допринесе за повишаване на дигиталните умения на нискоквалифицираните жени. По този начин те ще могат да подобрят шансовете си за заетост, тъй като подобряването на дигиталните им умения ще им позволи да бъдат по-квалифицирани и подготвени в конкурентна среда и на пазара на труда. Освен това укрепването на дигиталните им умения ще им помогне да станат по-адаптивни по отношение на ежедневните дейности, тъй като умението да използват цифрови устройства е неизменна част от днешното общество и работното място.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Този семинар е предназначен за нискоквалифицирани жени, които са в уязвимо положение.</p> <p>На един семинар могат да присъстват минимум 5 и максимум 15 участници.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>Семинарът ще е успешен в</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повишаването на дигиталните умения на участниците 2. Предоставяне на съществена информация относно дигиталните устройства, платформи и инструменти <p>Повишаване на осведомеността за ниския процент на жените в ИКТ сектора</p>
5	Локация и пространствен а характеристика	<p>Семинарът е предназначен за лично провеждане. Въпреки това има възможност да се проведе и онлайн, в случай на непредвидено събитие. Залата трябва да включва максимум 15 стола. Освен това Wi-fi връзката е от съществено значение, тъй като ще бъде осъществено споделяне на презентации относно дигиталните умения. Семинарът ще има и интерактивно измерение, тъй като ангажираността на участниците е основното ядро на процеса.</p>
6	Конспект	<p>Въвеждаща сесия (10 минути): Въведение/цел на семинара/загряващи дейности</p> <p>Сплотяване на групата (25 минути): Запознаване/разкази на участниците за разчупване на леда (откъде са, какво се надяват да постигнат и научат и т.н.) Установяване на някои важни и съществени правила на групата</p> <p>Изграждане на разбиране (40 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Презентации и групови дискусии с използване на 2 модела: <ol style="list-style-type: none"> 1. Стриктна форма на въпроси и отговори 2. Свободна дискусия 3. Споделяне на мислите им относно дигиталните устройства. <p>Заклучителна сесия (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кратко обобщение на целите на семинара и казаното <p>Обратна връзка от участниците относно семинара</p>



ПОДРОБЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТТА “Подобряване на дигиталните умения”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Нужен ресурс
9.00 – 9.10	Уводна сесия	<p>А. Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД и представяне на целта на семинара.</p> <p>Представянето на проекта и на целта на семинара ще се извърши чрез проектор, за представянето на РРТ.</p> <p>В. Представяне на модератора/обучителите</p> <p>Модераторът ще застане пред участниците, за да се представи.</p> <p>С. Загряващи дейности</p> <p>Всеки участник ще сподели (устно) очакваните от него резултати за този семинар, като използва само едно изречение.</p>	Проектор
9.10 – 9.35	Групова кохезия	<p>А. Всеки участник ще напише името си на лист хартия, като използва творчески дизайн.</p> <p>В. Участниците ще споделят своите истории за страната си на произход, както и за интересите си.</p> <p>Ще бъдат установени някои групови правила по отношение на гладкото протичане на семинара, като например забрана на силния език.</p>	Бележки и цветни маркери Бяла дъска
9.35 – 10.15	Изграждане на разбирателство	<p>А. Ще бъде представена РРТ, която ще се фокусира върху ползите от дигиталните умения в социалния и професионалния живот на жените.</p> <p>В. След това участниците се приканват да задават въпроси на модератора, като следват строго определен формат.</p> <p>С. Освен това участниците ще имат възможност да проведат свободна дискусия и да предоставят обратна връзка въз основа на презентацията.</p> <p>А. След това участниците ще представят 6 положителни характеристики (по 3 за всяко измерение) за дигиталните устройства по отношение на тяхното въздействие върху социалния и професионалния живот на жените. Те ще бъдат насърчени да ги запишат на лист хартия.</p>	Projector Дигитално устройство (което ще бъде поставено пред участниците) бележки и цветни маркери
10.15 – 10.30	Заключителна сесия	<p>А. Модераторът ще направи кратко обобщение на казаното по време на семинара, като същевременно ще</p>	Бяла дъска и цветни маркери



		<p>зададе въпроси, за да се увери, че участниците са разбрали целите на семинара.</p> <p>В. Всеки участник ще даде обратна връзка за качеството на процеса, като напише на бялата дъска дума, която ще описва семинара</p>	
--	--	--	--

Семинар

“Използване и прилагане на цифрови инструменти за професионалисти”

1	Преглед	<p>Име: Използване и прилагане на цифрови инструменти за професионалисти</p> <p>Основна рамка: Целта на този семинар е да помогне на участниците - професионалисти - да подобрят знанията си за това как да използват и прилагат дигитални инструменти в контекста на взаимодействието си с нискоквалифицирани жени. Влиянието на тази процедура ще бъде еднакво важно за другите проведени семинари; следователно тя ще работи в допълнение към тях.</p> <p>Продължителност: 90 минути</p> <p>Основни цели: Разработване на процедура за обучение на професионалисти за това как да използват и прилагат дигитални технологии, както и комуникационни приложения, в опитите им да работят с нискоквалифицирани жени и/или жени в уязвимо положение.</p> <p>Резултати: Повишаване на знанията на участниците във връзка с използването на дигитални инструменти и подобряване на уменията им при прилагането на тези инструменти.</p>
2	Описание на целта	<p>Този семинар ще допринесе за повишаване на знанията и уменията на професионалистите по отношение на използването и прилагането на дигитални инструменти в контекста на взаимодействието им с нискоквалифицирани жени и/или жени в уязвимо положение.</p> <p>Чрез този семинар професионалистите ще подобрят знанията си за цифровите инструменти, както по отношение на тяхното използване, така и по отношение на прилагането им. Те ще могат да използват подходящи дигитални инструменти в контекста на взаимодействието с жените бенефициенти през различни призми: мониторинг, обучение и комуникация. Извън професионалния контекст, тези знания за използването и прилагането на дигитални инструменти могат да бъдат много полезни в ежедневието им, като се има предвид значението на технологиите в живота ни.</p>
3	Кой има нужда да посети този семинар?	<p>Целевата аудитория на този семинар са специалистите, работещи с нискоквалифицирани жени, които са в уязвимо положение.</p> <p>Всеки семинар е ограничен до минимум 5 и максимум 15 участници.</p>
4	Списък на конкретните резултати	<p>Семинарът ще успее в</p> <ol style="list-style-type: none"> Подобряването на способността на участниците да използват цифрови инструменти в работната си среда Предоставянето на участниците (професионалисти) на съществена информация относно цифровите устройства, платформи и инструменти, които могат да бъдат използвани при взаимодействието им с бенефициентите (нискоквалифицирани жени/жени в уязвимо положение) <p>1. Съдействието за подходящ избор на подходящи цифрови инструменти за всеки отделен случай</p>



5	Локация и пространствена характеристика	Семинарът е предназначен за провеждане лице в лице. В случай на непредвидено обстоятелство има възможност за провеждане онлайн. Броят на столовете в залата не трябва да надвишава 15. Всички участници трябва да имат пряка видимост към бялата дъска, както и към модератора. Освен това ще са необходими и таблети (приблизително 15; по един на участник, ако се достигне максималният им брой), тъй като те ще се използват от участниците за редица дейности. Освен това е необходим достъп до Wi-fi, тъй като ще се споделят презентации и видеоклипове за цифрови инструменти. Тъй като взаимодействието с участниците е основният фокус на процеса, семинарът ще съдържа и интерактивен компонент.
6	Конспект	<p>Въвеждаща сесия (10 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Въведение/цел на семинара/загриване <p>Сплотяване на групата (25 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представяне и разчупване на леда от страна на участниците (откъде са, какво се надяват да постигнат и научат и т.н.) • Установяване на няколко важни и необходими норми по отношение на групата. <p>Изграждане на разбиране (40 минути):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Презентации и групови дискусии с използване на 2 модела: 1. Стриктна форма на въпроси и отговори 2. Свободна дискусия • Споделете своите мисли, притеснения и тревоги. <p>Заклучителна сесия (15 минути)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кратко обобщение на целите на семинара и на казаното <p>Обратна връзка от участниците по отношение на семинара.</p>

ПОДРОБЕН ПЛАН НА ДЕЙНОСТТА

“Използване и прилагане на цифрови инструменти за професионалисти”

Време	Дейност	Детайлно описание	Формат/Необходим ресурс
9.00 – 9.10	Въвеждаща сесия	<ul style="list-style-type: none"> • Представяне на проекта ЖЕНИ ВЪВ ВЪЗХОД; Представяне на целта на семинара. • Представяне на модератора/обучителите • Загриващи дейности: Участниците ще бъдат насърчени да запишат очакванията си за този семинар, като използват най-много 10 думи. 	<p>Бяла дъска</p> <p>Модераторът ще застане в центъра на заобиколените столове, за да представи себе си, както и целта на този конкретен семинар, като прожектира презентации.</p> <p>Таблети</p>
9.10 – 9.35	Групово сплотяване	Всеки участник ще създаде уникален дизайн за своето име върху таблетите си. Освен това, докато са седнали в кръг, те ще споделят своите истории за работата си, задълженията си и взаимодействието си с нискоквалифицирани жени и/или жени в	Таблети



		уязвимо положение. Ще бъдат установени редица групови правила, за да се гарантира гладкото протичане на семинара, като например забрана на нецензурни изрази.	
9.35 – 10.15	Изграждане на разбиране	<p>Участниците се насърчават да задават въпроси на модератора, както и да отговарят на свой ред, за да повишат своята увереност в строг формат.</p> <p>Освен това участниците ще имат възможност да се включат в свободна дискусия, да изразят мнението си и да споделят редица професионални практики, които биха могли да бъдат приложени с помощта на представените цифрови инструменти за различни казуси на бенефициенти, които ще бъдат споделени.</p> <p>По-конкретно този етап включва следните стъпки:</p> <ul style="list-style-type: none">A. Модераторът ще сподели презентация, в която ще бъдат показани редица цифрови инструменти и приложения. Едновременно с това от модератора ще бъдат споделени и подробности за тяхното използване и приложение.B. Ще последва кратка сесия, включваща отговори и разяснения на въпросите на специалистите.C. Ще бъдат споделени кратки видеоклипове, включващи подробности за поне 5 случая на нискоквалифицирани жени.D. След това всеки участник ще има възможност да разработи стратегия от 5 точки, съобразена с показаните случаи на нискоквалифицирани жени, като използва дигиталните инструменти и приложения, които бяха представени преди това. <p>Накрая, но не на последно място, стратегията на всеки участник ще бъде споделена във формат на свободна дискусия, като ще бъде предоставена и обратна връзка от модератора.</p>	Таблети Бяла дъска/проектор/таблети
10.15 – 10.30	Заклучителна сесия	Всеки участник ще даде обратна връзка за ефективността на семинара. Модераторът също така ще задава въпроси, за да се увери, че участниците са разбрали целите на семинара, като същевременно ще представи кратко обобщение на казаното по време на семинара.	Всеки ще напише дума, която описва семинара, на бялата дъска.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2021-1-BG01-KA220-ADU-000033670



Проект UPCOMING WOMEN

Low skilled women' empowerment through global competence and mentorship

Експериментален семинар

Допълнителни ресурси



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите. Комисията



МИТ ИЛИ ФАКТ

1. Жените вече заемат повече властови позиции от всякога и гласът им най-сетне се чува. М Ф
2. Създадени са закони, които гарантират правата на жените. М Ф
3. Феминизмът е за бели и богати жени. М Ф
4. Последните кампании за правата на жените, като #MeToo, отразяват западните проблеми и не са подходящи за други части на света. М Ф
5. Въздействието на Covid - 19 се споделя еднакво от жените и мъжете. М Ф
6. Разликата в заплащането на жените и мъжете е измислица, която манипулира статистиката и фалшива програма за промяна. М Ф
7. Мъжете преживяват насилие в живота си също толкова често, колкото и жените. М Ф
8. Мъжете също се разболяват, често със сходни заболявания. Обръща се прекомерно много внимание към здравето на жените. М Ф
9. Един човек не може да направи много, за да промени състоянието на правата на жените. М Ф



Сценарий:

Мария е безработна от почти една година и усилено си търси работа. Преди десет дни тя отива на интервю за мечтаната работа - тя е точно това, което търси! Всичко минало добре и ѝ предложили позицията. От фирмата я помолили да се срещне с г-н Владсток, служител по персонала, за да подпише договора си. По време на интервюто тя вече беше обсъдила задълженията си и други въпроси, свързани с работата. Точно когато Мария се готвела да подпише договора, г-н Уладсток казал, че условие за работата е тя да подпише декларация, че няма да има дете през следващите две години.

7 стъпки към критично мислене

1. Идентифициране на проблема: Задайте си следните въпроси:
 - Какво се случва?
 - Защо се случва това?
 - Какви предположения правя?
 - На пръв поглед как мисля, че можем да решим този проблем?
2. Проучване: Съберете информация, свързана с проблема, включително данни, статистики, информация за историческия контекст, информация от екипа и др. Уверете се, че събирате информация от различни източници, особено ако тези източници противоречат на личните ви идеи за това какъв е проблемът или как да го решите.
3. Определяне на релеванността на данните. Задайте си въпроса:
 - Колко надеждна е тази информация?
 - Колко значима е тази информация?
 - Остаряла ли е тази информация? Специализирана ли е в определена област?
4. Задавайте въпроси:
 - Дали правя някакви предположения за тази информация?
 - Има ли допълнителни променливи, които не съм взел предвид?
 - Прецених ли информацията от всички гледни точки?
 - Има ли гледни точки, които съм пропуснал?
5. Определете най-доброто решение: За да определите най-доброто решение, очертайте връзките между причините и последствията.
6. Представете решението си. Комуникацията е ключово умение за хората с критично мислене.
7. Анализирайте решението си. След като сте приложили решението си, оценете дали то е било ефективно или не. Реши ли то първоначалния проблем? Какви поуки - независимо дали положителни или отрицателни - можете да извлечете от този опит, за да подобрите критичното си мислене за следващия път

Business Model Canvas

Designed for:

Име на стартъпа

Designed by:








Име1, Име 2 ...

Date:

DD/MM/YYYY

Version:

X.Y

<p>Key Partners </p> <p>Кои са нашите ключови партньори? Кои са нашите ключови доставчици? Кои ключови ресурси придобиваме от партньори? Кои ключови дейности извършват партньорите?</p> <p>МОТИВАЦИИ ЗА ПАРТНЬОРСТВА: Оптимизация и икономия, Намаляване на риска и несигурността, Придобиване на определени ресурси и дейности</p>	<p>Key Activities </p> <p>Какви ключови дейности изискват нашите предложения за стойност на продукта/услугата? Нашите канали за разпространение? Връзки с клиенти? Потоци от приходи? КАТЕГОРИИ: Производство, Решаване на проблеми, Платформа/Мрежа</p>	<p>Value Propositions </p> <p>Каква стойност предоставяме на клиента? За разрешаването на кой от проблемите на нашите клиенти помагаме? Какви пакети от продукти и услуги предлагаме на всеки клиентски сегмент? Какви нужди на клиентите задоволяваме? ХАРАКТЕРИСТИКИ: Новост, производителност, персонализиране, „Свършване на работата“, дизайн, марка/статус, цена, намаляване на разходите, намаляване на риска, достъпност, удобство/използваемост</p>	<p>Customer Relationships </p> <p>Какъв тип връзка всеки от нашите клиентски сегменти очаква да установим и поддържа с тях? Кои сме установили? Как са интегрирани с останалата част от нашия бизнес модел? Колко скъпи са те?</p>	<p>Customer Segments </p> <p>За кого създаваме стойност? Кои са нашите най-важни клиенти? Дали нашата клиентска база е масов пазар, пазарна ниша, сегментирана, диверсифицирана, многостранна платформа.</p>
<p>Cost Structure </p> <p>Кои са най-важните разходи, присъщи на нашия бизнес модел? Кои ключови ресурси са най-скъпи? Кои ключови дейности са най-скъпи? ВАШИЯТ БИЗНЕС Е ПОВЕЧЕ: Ценово ориентиран (най-простата структура на разходите, предложение за ниска цена, максимална автоматизация, обширно аутсорсване), Насочен към добавената стойност (фокусиран върху създаването на стойност, предложение за първокласна стойност). ПРИМЕРНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ: Фиксирани разходи (заплати, наеми, комунални услуги), Променливи разходи, Икономика на мащаба, Икономика на обхвата</p>		<p>Revenue Streams </p> <p>За каква стойност наистина са готови да платят нашите клиенти? За какво плащат в момента? Как плащат в момента? Как биха предпочели да платят? Колко всеки поток от приходи допринася за общите приходи? ВИДОВЕ: Продажба на активи, Такса за ползване, Абонаментни такси, Заемане/Наемане/Лизинг, Лицензиране, Брокерски такси, Реклама ФИКСИРАНИ ЦЕНИ: Каталожна цена, В зависимост от характеристиките на продукта, В зависимост от клиентския сегмент, В зависимост от обема ДИНАМИЧНО ЦЕНООБРАЗВАНЕ: Преговори (договаряне), Управление на доходите, Пазар в реално време</p>		