

# STEP UP

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ  
ΤΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥΣ

2021-1-SE01-KA220-ADU-000035340

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Το έργο STEP UP έχει ως στόχο να προσφέρει στις μετανάστριες την ευκαιρία να αυξήσουν σταδιακά ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων (δεξιότητες απασχολησιμότητας, εγκάρσιες ικανότητες, επικοινωνιακές δεξιότητες, ομαδική εργασία, αυτοπεποίθηση, ικανότητα καινοτομίας, αειφορική σκέψη), ευαισθητοποιώντας τις παράλληλα για τη σημασία των δυνατοτήτων δια βίου μάθησης.

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ



- **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΔΗΓΟ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΓΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ**
- **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Το **STEP-UP** είναι ένα έργο Erasmus + KA2 που στοχεύει στην ανάπτυξη και δοκιμή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος μάθησης για να βοηθήσει τις μετανάστριες να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους όσον αφορά την απασχολησιμότητά τους, προωθώντας την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τη σημασία των δυνατοτήτων αναβάθμισης των δεξιοτήτων τους, κάνοντας παράλληλα ένα βήμα παραπέρα προς τις δεξιότητες και την αναγνώριση των προσόντων τους.

Ένα από τα αποτελέσματα της πρωτοβουλίας είναι η δημιουργία ενός οδηγού για εκπαιδευτικούς και διευκολυντές που εργάζονται με μετανάστριες. Στόχος του είναι να ενημερώσει για τα πιο συνηθισμένα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες στην αγορά εργασίας και να προσφέρει προτάσεις και συμβουλές για την αντιμετώπισή τους και την αύξηση της ικανότητάς τους να εργάζονται.

Το **STEP-UP Guidebook** συνυπογράφουν 6 οργανώσεις-εταίροι που δραστηριοποιούνται στον τομέα της εργασίας με τους νέους στις αντίστοιχες χώρες τους (Ελλάδα, Γερμανία, Τουρκία, Σουηδία, Ιταλία).

Ο οδηγός αποτελείται από 6 κεφάλαια που ακολουθούν τα βήματα για την επιτυχή προετοιμασία στην αγορά εργασίας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για έμπνευση και προσωπική/επαγγελματική ανάπτυξη.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κεφάλαιο αυτό είναι μια εισαγωγική συνεδρία που αποσκοπεί στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να βρουν έναν ασφαλή χώρο και να προετοιμαστούν νοητικά για όλες τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν στο εργασιακό περιβάλλον.

Παρέχει το θεωρητικό πλαίσιο για τον εντοπισμό και την υπογράμμιση της σημασίας της ισότητας, της ασφάλειας, της προστασίας, της ελεύθερης κυκλοφορίας, της αξιοπρέπειας, του σεβασμού και της προστασίας, όλα τα δικαιώματα που πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες κατά την αναζήτηση εργασίας, τη διατήρησή της και την αντιμετώπιση όλων των προκλήσεων.



Επιπλέον, σε αυτό το κεφάλαιο, ο χρήστης μπορεί να βρει το σύνολο των **10 δραστηριοτήτων μη τυπικής εκπαίδευσης (Μ.Τ.Ε.)**, το οποίο έχει ως στόχο να παρέχει στον εκπαιδευτή το εργαλείο για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και συνεργατικού περιβάλλοντος πριν από την εφαρμογή του Οδηγού.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης συνοδεύονται από λεπτομερείς εισαγωγές και υποστηρικτικό υλικό (φυλλάδια) για την υλοποίησή τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το τμήμα αυτό επικεντρώνεται στον εξοπλισμό των μεταναστριών με πρακτικές δεξιότητες για την εύρεση εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη διάφορες πτυχές, όπως πώς να συντάσσουν ένα καλό βιογραφικό σημείωμα, πώς να γράφουν μια σωστή συνοδευτική επιστολή, πώς να συλλέγουν έγγραφα (π.χ. συστάσεις). Περιλαμβάνει επίσης προπαρασκευαστικά βήματα, όπως οδηγίες αυτοαξιολόγησης, έρευνα αγοράς εργασίας, δικτύωση και μεθόδους προσαρμοστικότητας.



Το κεφάλαιο αυτό υποστηρίζεται από τα ακόλουθα υποκεφάλαια:

- **2 τμήματα για πρακτικές δεξιότητες** (Συμβουλές για ένα βιογραφικό σημείωμα: "Γιατί πρέπει να ετοιμάσουμε συνοδευτική επιστολή κατά την αναζήτηση εργασίας;" : εισαγωγή σχετικά με τη σημασία των επιστολών κινήτρων και συμβουλές για την κατάλληλη προσαρμογή τους. Και τα δύο τμήματα περιλαμβάνουν παραδείγματα.
- **3 Δραστηριότητες NFE με στόχο:**
  - την αυτοαξιολόγηση στο πλαίσιο της επιδίωξης σταδιοδρομίας, της αξιολόγησης της προσωπικότητας, των δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων, λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά και αδύνατα σημεία, τις ευκαιρίες και τις απειλές των διάφορων ευκαιριών σταδιοδρομίας.
  - τον προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο παρουσίασης του εαυτού σας κατά τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικής επιστολής και την υποβολή αίτησης για εργασία.
- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι** που οδηγούν σε εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με το θέμα σε διάφορες πλατφόρμες όπως το LinkedIn, το Youtube κ.λπ.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΓΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ



Αυτό το κεφάλαιο αποσκοπεί στην παροχή πρακτικών γνώσεων στους συμμετέχοντες σχετικά με το πώς πρέπει να προετοιμαστούν και να χειριστούν μια συνέντευξη για εργασία, καθώς και στην επισήμανση της σημασίας της κατανόησης των εμποδίων και των στοιχείων που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος για να ξεχωρίσει από το προσωπικό που τον προσλαμβάνει.

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει τα εξής:

- **"ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το πώς να προετοιμάσετε τη συνέντευξη για δουλειά"**: Μια σειρά συμβουλών για τις γυναίκες που πρέπει να ακολουθήσουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συνέντευξη, διαδικτυακά και επιτόπου.
- **"Γιατί πρέπει να μάθουμε πώς να προετοιμαζόμαστε για μια συνέντευξη για δουλειά;"**: Γνωριμία σχετικά με τη σημασία της κατανόησης της αγοράς εργασίας, της προσαρμογής του εαυτού μας και της παρουσίασης μιας επαγγελματικής εικόνας.
- **3 Δραστηριότητες NFE με στόχο να:**
  - προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για μια συνέντευξη με την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας και τον εντοπισμό των καταλληλότερων χειρονομιών/εκφράσεων,
  - ενισχύσει τις ικανότητες της αποτελεσματικής επικοινωνίας, ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης,
  - αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να ξεπεράσουν την αυτοαμφισβήτηση και να καλλιεργήσουν μια θετική εικόνα του εαυτού τους.
- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι** που οδηγούν σε εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με το θέμα σε διάφορες πλατφόρμες, όπως Blogs, Youtube κ.λπ.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ

Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει στη δημιουργία των συνθηκών για ένα ευνοϊκό περιβάλλον εργασίας & να παράσχει προτάσεις για μια επιτυχημένη πρώτη ημέρα. Το περιεχόμενό της παρέχει όλα τα εργαλεία για την αντιμετώπιση των δεξιοτήτων επικοινωνίας, την κατανόηση και τον καθορισμό προτεραιοτήτων και καθηκόντων. Επισημαίνει επίσης τη σημασία της γνώσης των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων του καθενός.



Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει τα ακόλουθα υποκεφάλαια:

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ σχετικά με τον ενδυματολογικό κώδικα:** Διαφορετικοί τύποι Dress-Code: Οδηγός ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ για διαφορετικούς τύπους Dress-Code.

- **4 Δραστηριότητες NFE με στόχο να:**

Βελτιώσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες, την επίγνωση των προτεραιοτήτων και των καθηκόντων, με ταυτόχρονη διασφάλιση του σεβασμού των δικαιωμάτων και της κατανόησης των καθηκόντων, για την προώθηση ενός θετικού εργασιακού περιβάλλοντος με:

- ο παρουσίαση υποθετικά ατυχών σεναρίων στο χώρο εργασίας για να αναδείξουν τη σημασία της καλλιέργειας του σεβασμού και προσφέροντας λύσεις για την αντιμετώπιση τέτοιων ζητημάτων,
- ο εκμάθηση των αρχών της εργασιακής εθιμοτυπίας και παρουσίαση πραγματικών παραδειγμάτων,
- ο υιοθέτηση νέων κανονισμών του περιβάλλοντος και των ανθρώπων, την αίσθηση ότι συνδέεται με το νέο χώρο εργασίας και τον εαυτό του.

- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι** που οδηγούν σε εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με το θέμα σε διάφορες πλατφόρμες όπως Blogs, Youtube κ.λπ.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Το κεφάλαιο αυτό αποτελείται από έναν οδηγό διαχείρισης συγκρούσεων για την αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων και τη διαχείριση κινδύνων. Το αναμενόμενο αποτέλεσμα είναι να είστε σε θέση να αναλύσετε την κατάσταση στην οποία εμφανίζεται η σύγκρουση και να κατανοήσετε τα διαθέσιμα εργαλεία για την αντιμετώπισή της, να αξιολογήσετε τις συνθήκες και να αναπτύξετε συναισθηματική νοημοσύνη για την αντιμετώπιση της επίλυσης των συγκρούσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5



Το κεφάλαιο αυτό αποτελείται από τα ακόλουθα υποκεφάλαια:

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τη διαχείριση των συγκρούσεων:** ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ οδηγός για το πώς να αντιμετωπίσετε τις συγκρούσεις.
- **"Πώς να αποτρέψετε τις διακρίσεις στο χώρο εργασίας":** Μια συλλογή οδηγιών για την πρόληψη των διακρίσεων.
- **3 Δραστηριότητες NFE** για τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων και την ενδυνάμωση των γυναικών με:
  - παροχή στρατηγικών και τεχνικών για την αντιμετώπιση επικίνδυνων καταστάσεων στο χώρο εργασίας και στη ζωή, αυξάνοντας έτσι την απασχολησιμότητά τους,
  - βοηθώντας αυτές να αναπτύξουν θετική αυτοεικόνα, αυτοπεποίθηση και συναισθηματική νοημοσύνη,
  - υποστήριξη των γυναικών στην κατανόηση των διαφορετικών στυλ διαχείρισης συγκρούσεων, των λύσεων τους και της εφαρμογής τους σε διαφορετικά σενάρια.
- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι** που οδηγούν σε εκπαιδευτικό υλικό για το θέμα σε διάφορες πλατφόρμες (Youtube).





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ

Αυτή η ενότητα καλύπτει τα βασικά στοιχεία της πειστικής επικοινωνίας και των δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον. Στόχος είναι να δώσει στους συμμετέχοντες ευκαιρίες να συζητήσουν ελεύθερα και να τους καταστήσει σίγουρους διαπραγματευτές στο χώρο εργασίας τους. Συνολικά, στόχος του είναι να μάθουν πώς να επικοινωνούν συνοπτικά, με σεβασμό και διπλωματικά, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις, ώστε να αποφεύγονται παρεξηγήσεις, συγκρούσεις ή καταρρεύσεις.

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει τα εξής:

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για το πώς να διαπραγματευτείτε ένα ρεπό**
- **Εκπαιδευτικά τμήματα για:**
  - **"Εθιμοτυπία εργασίας"**: Γενικές οδηγίες που ακολουθούνται στα περισσότερα κράτη μέλη της ΕΕ,
  - **"Δικαιώματα των εργαζομένων στην ΕΕ"**: Παρουσίαση σημαντικών δικαιωμάτων, όπως δίκαια εργασιακά δικαιώματα, ίσες συνθήκες, ασφαλής χώρος εργασίας.
- **"Γιατί πρέπει να μάθουμε να βελτιώνουμε τις διαπραγματευτικές μας δεξιότητες στο χώρο εργασίας;"**: Σημασία των διαπραγματευτικών δεξιοτήτων.
- **3 ΝΦΕ Δραστηριότητες** για τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, την ενσωμάτωση της ενεργητικής ακρόασης και των τεχνικών αποτελεσματικής ανταπόκρισης από:
  - ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων κατά την υποβολή αιτήματος για άδεια από την εργασία και παροχή στρατηγικών για την υποβολή πειστικού και πειστικού αιτήματος,
  - ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας για την αίτηση κάλυψης βάρδιας από συνάδελφο με επαγγελματικό τρόπο και σεβασμό,
  - εργασία για την κατανόηση της αυτοεκτίμησης και παροχή πρακτικών συμβουλών, στρατηγικών και ασκήσεων παιχνιδιού ρόλων που θα βοηθήσουν να ξεπεραστούν οι προκλήσεις και οι φόβοι που σχετίζονται με το να ζητάς αύξηση μισθού.
- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι** που οδηγούν σε εκπαιδευτικό υλικό για το θέμα σε διάφορες πλατφόρμες (Youtube).



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

## STEP – UP | ERASMUS+ KA2



Η Εργαλειοθήκη για τις μετανάστριες γυναίκες είναι ένας πολύτιμος πόρος που τις βοηθά να προσανατολιστούν στην αγορά εργασίας, παρέχοντας βασικές ικανότητες και γνώσεις. Συνδυάζει πρακτικές συμβουλές, στρατηγικές προσωπικής ανάπτυξης και πολιτισμική κατανόηση, με στόχο την ενδυνάμωση των μεταναστριών και την προώθηση της συμμετοχικότητας, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συνεισφέρουν στο εργατικό δυναμικό και να εμπλουτίσουν τη ζωή τους.

### ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.