



Co-funded by
the European Union



women**home**working

**Εκπαίδευση, ήπιες
δεξιότητες**

και ενσωμάτωση

Εγχειρίδιο για εκπαιδευτές

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν 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. Αριθμός έργου KA220-YOU-000087118

Περιεχόμενο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΉΠΙΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ	6
ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ COACHING	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ COACHING ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ.	8
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ COACHING ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΙΣ ΝΕΑΡΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥΣ.	8
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ COACHING ΚΑΙ ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ.	8
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ COACHING	8
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ COACHING ΓΙΑ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ	9
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ	9
ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΤΙ ΕΛΠΙΖΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΝ ΟΙ ΝΕΑΡΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ COACHING.	9
ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ SMART (ΣΥΓΓΕΚΡΙΜΕΝΟΙ, ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ, ΕΦΙΚΤΟΙ, ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΙ)	10
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΤΟΣΟ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΌΣΟ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ	12
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.	13
ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	13
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	20
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ.	20
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ	20
ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ, ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΜΗΤΡΙΚΕΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.	21
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ	21
ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΜΗΤΡΙΚΕΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	22
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	23
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ, ΌΠΩΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ.	24
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	24
Άσκηση: ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	25
ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	32

ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ, ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ, ΜΑΘΑΪΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΣΑΦΗΝΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ.	32
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.	32
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΑΡΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ, ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ.	32
Η ΈΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.	33
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ (ΠΑΘΗΤΙΚΟ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ, ΠΑΘΗΤΙΚΟ-ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ, ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟ) ΚΑΙ Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.	33
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΫΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ, ΌΠΩΣ Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΜΗΤΡΙΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ.	35
ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	38

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ 44

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ, ΌΠΩΣ Ο ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ, Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ, Η ΑΝΑΘΕΣΗ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ.	44
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	44
ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ, ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΨΗ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΕ ΝΕΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.	45
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	45
ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ	46
ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	47

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΟΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 53

ΜΑΘΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΚΡΙΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΘΟΥΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.	53
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	53
ΣΤΥΛ ΓΟΝΕΩΝ	55
ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ, ΌΠΩΣ Η ΩΡΑ ΤΟΥ ΎΠΝΟΥ, Η ΣΙΤΙΣΗ ΚΑΙ Η ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ, ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙΟΥ.	57
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗΣ	57
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ	58
ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	63

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ 68

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ, ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΕΥΕΛΙΚΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.	68
--	-----------

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ, ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΥΕΛΙΚΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.	68
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞ΄ΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ.	71
ΕΝΕΡΓΗ ΑΚΡΟΑΣΗ, ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	73
ΔΙΕΡΕΨΗΝΣΗ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΆΛΛΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΗΤΡΙΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.	74
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΆΛΛΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΗΤΡΙΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.	74
ΣΧΈΔΙΟ ΜΑΘΉΜΑΤΟΣ	77
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	83

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο μάθημα εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης για νεαρές μητέρες. Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να βελτιώσουν την προσληψιμότητα τους και να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, ενώ παράλληλα εστιάζει σε σημαντικά θέματα όπως η αυτογνωσία και η προσωπική ανάπτυξη, η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο προγραμματισμός και η οργάνωση, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων γονικής μέριμνας.

Κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, οι νεαρές μητέρες θα έχουν την ευκαιρία να συνεργαστούν με έμπειρους εκπαιδευτές που θα τις βοηθήσουν να αναπτύξουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για την επίτευξη των στόχων τους. Θα μάθουν πολύτιμες δεξιότητες όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση προβλημάτων και πολλά άλλα. Θα εξερευνήσουν επίσης τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, θα αναπτύξουν βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων και θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν και να οργανώνουν αποτελεσματικά τη ζωή τους.

Καταλαβαίνουμε ότι το να είσαι νέα μητέρα μπορεί να παρουσιάζει ιδιαίτερες προκλήσεις όσον αφορά την εξισορρόπηση των οικογενειακών ευθυνών με τις επαγγελματικές φιλοδοξίες. Γι' αυτό το λόγο έχουμε συμπεριλάβει σε αυτό το μάθημα έμφαση στην ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων. Θα μάθετε πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση των απαιτήσεων της γονεϊκότητας, ενώ παράλληλα θα επιδιώκετε τους επαγγελματικούς σας στόχους.

Αυτό το εγχειρίδιο χωρίζεται σε 6 ενότητες και όλες οι ενότητες περιλαμβάνουν θεωρητική εισαγωγή στα θέματα, πρακτικές ασκήσεις, δυναμική της ομάδας και χώρο για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των νέων μητέρων.

Το μάθημα εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης θα περιλαμβάνει 18 ώρες μάθησης, οι οποίες αναλύονται σε 12 ώρες κατάρτισης σε εργαστήριο και 6

ώρες αυτοκατευθυνόμενης διαδικτυακής μάθησης που επικεντρώνεται στους θεματικούς τομείς που έχουν επιλεγεί. Ανυπομονούμε να συνεργαστούμε μαζί σας και να σας βοηθήσουμε να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές σας.

Δομή των μαθημάτων εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης

Αυτές οι ενότητες εργασίας επικεντρώνονται στην καθοδήγηση, την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων, την εργασία αυτοεκτίμησης και την επαγγελματική καθοδήγηση για τη βελτίωση της εικόνας, την ανάκτηση της αυτοπεποίθησης και τη δημιουργία καινοτόμων βιογραφικών σημειωμάτων σε διαφορετικούς τύπους μέσων. Οι συνεδρίες εκπαίδευσης θα ασχοληθούν με την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την αυτοεικόνα και τη σχέση μεταξύ μητρότητας και επαγγελματικής δραστηριότητας.

Η έμφαση στις κοινωνικές δεξιότητες είναι μια καλή απάντηση στις ανάγκες της ομάδας-στόχου μας, η οποία είναι νέα και δεν έχει απαραίτητα την εμπειρία ή τα διπλώματα που χρειάζεται για προώθηση. Σε αυτή την περίοδο όπου το έργο θα τους συνοδεύει, η εργασία των ήπιων δεξιοτήτων θα είναι απαραίτητη για τις περαιτέρω σπουδές, την κατάρτιση ή την επαγγελματική τους ένταξη. Επίσης, κατά τη διάρκεια των δια ζώσης συναντήσεων, οι νεαρές μητέρες μπορούν φυσικά να έρθουν με τα μικρά παιδιά τους και θα είναι ευπρόσδεκτες.

Γενικό σχέδιο του μαθήματος εκπαίδευσης

1 Περιγραφή του προγράμματος

Το μάθημα θα χωριστεί σε εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερα μαθήματα, διάρκειας δύο ωρών το καθένα. Κάθε μάθημα θα περιλαμβάνει θεωρητική εισαγωγή στα θέματα, πρακτικές ασκήσεις, δυναμική της ομάδας και χώρο για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των νέων μητέρων.

2 Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ανά ομάδα

8 νεαρές μητέρες

3 Σχέδιο Μαθημάτων Προπονητικής

#. Ενότητες

Εκπαίδευση
σε
εργαστήριο

Αυτοκατευθυνόμενη
διαδικτυακή
μάθηση

1 Εισαγωγή στην εκπαίδευσης για νέες μητέρες

2 ώρες

1 ώρα

2 Αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη

2 ώρες

1 ώρα

3 Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις

2 ώρες

1 ώρα

4 Σχεδιασμός και οργάνωση

2 ώρες

1 ώρα

5 Ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων

2 ώρες

1 ώρα

6 Σταδιοδρομία και επαγγελματική ανάπτυξη

2 ώρες

1 ώρα

Σύνολο μαθημάτων (εκπαίδευση σε
εργαστήριο και αυτοκατευθυνόμενη
διαδίκτυακή μάθηση)

18 ώρες

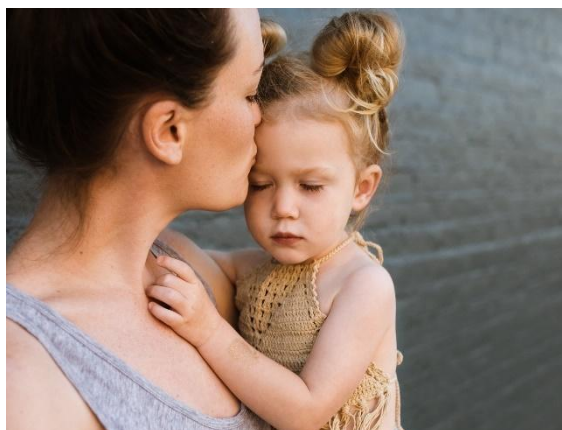
Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην εκπαίδευση για νέες μητέρες.

Επεξήγηση σχετικά με τη μέθοδο εκπαίδευσης και πώς μπορεί να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να επιτύχουν τους στόχους τους.

Επεξήγηση του τι είναι η εκπαίδευση και πώς λειτουργεί.

Η εκπαίδευση είναι μια μέθοδος επίτευξης των στόχων που έχουν τεθεί. Ο εκπαιδευτής βοηθά τον εκπαιδευόμενο (πελάτη) να θέσει σωστά έναν στόχο, να βρει τον καλύτερο τρόπο για την επίτευξη του στόχου και να αποκαλύψει το κρυμμένο εσωτερικό δυναμικό ενός ατόμου μέσω του διαλόγου. Ο εκπαιδευτής δεν λέει πώς να επιτευχθεί η επιτυχία, αλλά θέτει ερωτήσεις μέσω των οποίων ο ίδιος ο πελάτης βρίσκει τη λύση στα καθήκοντά του.

Η εκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος ανάπτυξης των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των ανθρώπων, ενίσχυσης της απόδοσης και αντιμετώπισης ζητημάτων και προκλήσεων προτού αυτά γίνουν μεγάλα προβλήματα. Μια συνεδρία εκπαίδευσης πραγματοποιείται συνήθως ως συζήτηση μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου και επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τον πελάτη να ανακαλύψει απαντήσεις για τον εαυτό του.



Επισκόπηση της μεθοδολογίας και των τεχνικών εκπαίδευσης

Η μεθοδολογία είναι ουσιαστικά το "πώς" της εκπαίδευσης. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτές επηρεάζουν τους πελάτες τους και μεταμορφώνουν τις ζωές τους. Οι μεθοδολογίες εκπαίδευσης είναι συνήθως ένας συνδυασμός γνώσεων και τεχνικών. Η γνώση είναι το βασικό "πώς" της εκπαίδευσης, το οποίο μπορεί να μάθει κανείς από βιβλία, podcasts, αναρτήσεις, δια ζώσης εκπαίδευση, σεμινάρια και διαδικτυακά μαθήματα και προγράμματα. Οι τεχνικές είναι συγκεκριμένες διαδικασίες και διεργασίες που οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της εργασίας τους με τους πελάτες.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά στυλ εκπαίδευσης για να επιλέξετε, λόγω της ψυχολογίας της εκπαίδευσης που αντλεί γνώσεις και θεωρίες από ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων. Ορισμένες αποτελεσματικές τεχνικές εκπαίδευσης περιλαμβάνουν ελέγχους πριν από τη συνεδρία και ερωτηματολόγια, καθορισμό στόχων, τεχνικές παρακίνησης, τεχνικές ομαδικής προπόνησης, τεχνικές προπόνησης ζωής, CBT και τεχνικές συμπεριφορικής εκπαίδευσης.

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT2

Συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της εκπαίδευσης για τις νέες μητέρες

Η προπόνηση μπορεί να προσφέρει πολύτιμα οφέλη για τις νεαρές μητέρες. Μπορεί να τις βοηθήσει να θέσουν και να επιτύχουν προσωπικούς στόχους, όπως να αισθάνονται πιο ευτυχισμένες, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ή λιγότερο αγχωμένες. Η εκπαίδευση μπορεί επίσης να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να αναπτύξουν τις προσωπικές τους ικανότητες και τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες, γεγονός που μπορεί να τις βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις τους και να κάνουν τεκμηριωμένες επιλογές για το μέλλον τους.

Η εκπαίδευση μπορεί επίσης να έχει θετικό αντίκτυπο στην οικογενειακή ζωή. Εστιάζει έντονα στη συνεργασία και μπορεί να μεσολαβήσει και να υποστηρίξει πιο κατάλληλους οικογενειακούς ρόλους και δυναμικές.

Προσδιορισμός των στόχων του μαθήματος και των προσδοκιών των νέων μητέρων

Ομαδική συζήτηση σχετικά με το τι ελπίζουν να επιτύχουν οι νεαρές μητέρες μέσω της εκπαίδευσης.

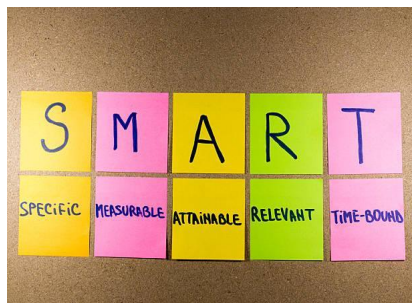
Προτεινόμενα θέματα για την έναρξη μιας ομαδικής συζήτησης:

1. **Ισορροπία μεταξύ μητρότητας και προσωπικών στόχων:** Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να βρουν ισορροπία μεταξύ των ευθυνών τους ως μητέρα και των φιλοδοξιών τους;
2. **Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης:** Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους;
3. **Διαχείριση του άγχους και του στρες:** Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τις νέες μητέρες να διαχειριστούν το άγχος και το στρες που σχετίζονται με τη μητρότητα και άλλες πτυχές της ζωής τους;
4. **Βελτίωση των σχέσεων:** Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους;
5. **Εύρεση σκοπού και νοήματος:** Πώς μπορεί η εκπαίδευση να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες να βρουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους πέρα από τη μητρότητα;

Καθορισμός στόχων SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι)

Ο στόχος SMART είναι ένας στόχος που είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά περιορισμένος. Αυτά τα κριτήρια βοηθούν να διασφαλιστεί ότι ο στόχος σας είναι σαφώς καθορισμένος και ρεαλιστικός και μπορούν να μας βοηθήσουν να αυξήσουμε τις πιθανότητες επίτευξής του.

Τι σημαίνουν αυτοί οι όροι:



- **Συγκεκριμένος (Specific):** Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι σαφής και συγκεκριμένος, ώστε να ξέρετε ακριβώς προς τι εργάζεστε. Αναρωτηθείτε τι θέλετε να πετύχετε και γιατί είναι σημαντικό για εσάς.
- **Μετρήσιμος (Measurable):** Ο στόχος σας πρέπει να είναι μετρήσιμος, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να ξέρετε πότε τον έχετε επιτύχει. Αναρωτηθείτε πώς θα μετρήσετε την πρόοδό σας και πώς θα φανεί η επιτυχία.
- **Εφικτός (Achievable):** Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι ρεαλιστικός και εφικτός δεδομένης της τρέχουσας κατάστασης και των πόρων σας. Αναρωτηθείτε αν ο στόχος είναι εφικτός και πώς θα ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια.
- **Σχετικός (Relevant):** Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι σχετικός και ευθυγραμμισμένος με τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας. Αναρωτηθείτε αν ο στόχος αξίζει τον κόπο και αν είναι η κατάλληλη στιγμή για να τον επιδιώξετε.
- **Δεσμευμένος χρονικά (Time-bound):** Ο στόχος σας θα πρέπει να έχει μια προθεσμία για να δημιουργεί μια αίσθηση άμεσης δράσης και να σας παρακινεί. Αναρωτηθείτε πότε θέλετε να επιτύχετε τον στόχο σας και τι μπορείτε να κάνετε για να το πετύχετε.

Θέτοντας στόχους SMART, μπορούμε να ξεκαθαρίσουμε τις ιδέες μας, να εστιάσουμε τις προσπάθειές μας, να χρησιμοποιήσουμε το χρόνο και τους πόρους μας παραγωγικά και να αυξήσουμε τις πιθανότητες να πετύχουμε αυτό που θέλουμε στη ζωή μας.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς θα μπορούσαμε να θέσουμε έναν SMART στόχο για την ολοκλήρωση ενός μαθήματος εκπαίδευσης για νεαρές μητέρες:

- **Συγκεκριμένα:** Να ολοκληρώσω ένα σεμινάριο προπόνησης 18 ωρών για νέες μητέρες για να βελτιώσω τις γονικές μου δεξιότητες και την προσωπική μου ευημερία.
- **Μετρήσιμο:** Παρακολουθώ την πρόοδό μου παρακολουθώντας όλες τις συνεδρίες του μαθήματος και ολοκληρώνοντας όλες τις εργασίες. Να μετρήσω την επιτυχία λαμβάνοντας πιστοποιητικό ολοκλήρωσης στο τέλος του μαθήματος.
- **Εφικτό:** Να ερευνήσω τα διαθέσιμα μαθήματα εκπαίδευσης για νέες μητέρες και να επιλέξω ένα που να ταιριάζει στο πρόγραμμα και τον προϋπολογισμό μου. Να κανονίσω τη φροντίδα των παιδιών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, αν είναι απαραίτητο.
- **Σχετικό:** Η βελτίωση των γονικών μου δεξιοτήτων και της προσωπικής μου ευημερίας είναι σημαντική για μένα και θα ωφελήσει τόσο εμένα όσο και την οικογένειά μου.
- **Δεσμευμένη χρονικά:** Εγγραφείτε σε ένα σεμινάριο προπόνησης για νέες μητέρες μέσα στον επόμενο μήνα και ολοκληρώστε το μέσα σε 18 ώρες.

Κατανόηση των προσδοκιών και της δέσμευσης τόσο του εκπαιδευτή όσο και των νεαρών μητέρων

Η κατανόηση των προσδοκιών και της δέσμευσης τόσο του εκπαιδευτή όσο και των νεαρών μητέρων αποτελεί σημαντικό μέρος της διαδικασίας προπόνησης. Ακολουθήστε αυτά τα βήματα:

- **Θέστε σαφείς στόχους:** Στην αρχή της διαδικασίας εκπαίδευσης, ο εκπαιδευτής και οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να συνεργαστούν για να θέσουν σαφείς στόχους για το τι ελπίζουν να επιτύχουν μέσω της εκπαίδευσης. Οι στόχοι αυτοί θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι (SMART).
- **Συζητήστε τις προσδοκίες:** Ο εκπαιδευτής και οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να έχουν μια ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση σχετικά με τις προσδοκίες τους για τη

διαδικασία της εκπαίδευσης. Αυτό περιλαμβάνει τη συζήτηση για το τι ελπίζει να επιτύχει το κάθε μέρος, ποιοι θα είναι οι ρόλοι και οι ευθύνες τους και πώς θα συνεργαστούν για την επίτευξη των στόχων τους.

- **Καθιέρωση δέσμευσης:** Τόσο ο εκπαιδευτής όσο και οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να είναι αφοσιωμένοι στη διαδικασία της εκπαίδευσης για να είναι επιτυχής. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι πρόθυμοι να επενδύσουν χρόνο και προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων τους, να είναι ανοιχτοί σε ανατροφοδότηση και νέες ιδέες και να είναι πρόθυμοι να κάνουν αλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες.
- **Επικοινωνήστε τακτικά:** Η τακτική επικοινωνία είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι οι προσδοκίες και η δέσμευση γίνονται κατανοητές και διατηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας της εκπαίδευσης. Ο εκπαιδευτής και οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να προγραμματίζουν τακτικές συναντήσεις για να συζητούν την πρόοδο, να αντιμετωπίζουν τυχόν ανησυχίες ή προκλήσεις και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές στους στόχους ή την προσέγγισή τους.

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, τόσο ο εκπαιδευτής όσο και οι νεαρές μητέρες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τις προσδοκίες και τη δέσμευση του άλλου, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην εξασφάλιση μιας επιτυχημένης εμπειρίας εκπαίδευσης.

Επεξήγηση του χρονοδιαγράμματος του μαθήματος και των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων.

Το μάθημα εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης θα περιλαμβάνει 18 ώρες μάθησης, οι οποίες αναλύονται σε 12 ώρες κατάρτισης σε εργαστήριο και 6 ώρες αυτοκατευθυνόμενης διαδικτυακής μάθησης που επικεντρώνεται στους θεματικούς τομείς που έχουν επιλεγεί. Επίσης, κατά τη διάρκεια των δια ζώσης συναντήσεων, οι νεαρές μητέρες μπορούν φυσικά να έρθουν με τα μικρά παιδιά τους και θα είναι ευπρόσδεκτες.

Το μάθημα χωρίζεται σε εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερα μαθήματα, διάρκειας δύο ωρών το καθένα. Κάθε μάθημα θα περιλαμβάνει θεωρητική εισαγωγή στα θέματα, πρακτικές ασκήσεις, δυναμική της ομάδας και χώρο για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των νέων μητέρων.

Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην εκπαίδευση για νέες μητέρες

Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και παρουσίαση του εκπαιδευτή και των συμμετεχόντων. Δραστηριότητα για να γνωριστείτε μεταξύ σας: -Fast Fives Αν μπορούσατε να συστήσετε τον εαυτό σας με πέντε γεγονότα, ποια θα ήταν αυτά; Πηγαίνετε γύρω από την αίθουσα και μοιραστείτε τα γρήγορα πέντε σας. Αυτά μπορεί να είναι αγαπημένες σειρές και ταινίες, πράγματα με τα οποία παθιάζετε ή το μέρος που αποκαλείτε σπίτι σας.		
Συνολική διάρκεια μάθησης	3 ώρες	Μάθηση σε εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
		2 ώρες	1 ώρα

**Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα**

Γνώση:

- Κατανόηση των βασικών αρχών και των οφελών της εκπαίδευσης για τις νέες μητέρες
- Εξοικείωση με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν οι νέες μητέρες.
- Επίγνωση των διαφόρων μεθοδολογιών και τεχνικών εκπαίδευσης.

Δεξιότητες:

- Ικανότητα δημιουργίας σχέσης με νεαρές μητέρες.
- Ικανότητα υποβολής ερωτήσεων ανοικτού τύπου για την άντληση γνώσεων και αυτοαναστοχασμού.
- Ικανότητα να ακούει ενεργά και χωρίς να κρίνει.

Στάσεις:

- Ενσυναίσθηση και συμπόνια για τους αγώνες που αντιμετωπίζουν οι νέες μητέρες.
- Σεβασμός στις μοναδικές εμπειρίες και προοπτικές κάθε μητέρας
- νοοτροπία ανάπτυξης που εκτιμά τη συνεχή μάθηση και βελτίωση

Απαιτούμενα υλικά

- Πίνακας και μαρκαδόροι
- Flipchart και μαρκαδόροι
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τη μεθοδολογία και τις τεχνικές εκπαίδευσης
- Σενάριο καθοδηγούμενης οπτικοποίησης
- Υλικό για ασκήσεις ομαδικής ανάπτυξης (π.χ. δομικά στοιχεία, δεμένα μάτια)

Περιγραφή της δραστηριότητας

Διάρκεια (λεπτά)

Δραστηριότητα 1

Θεωρητική εισαγωγή στην εκπαίδευση.

- Επεξήγηση του τι είναι η εκπαίδευση και πώς λειτουργεί.
- Επισκόπηση της μεθοδολογίας και των τεχνικών εκπαίδευσης.

Μοιράστε φυλλάδια σχετικά με τη μεθοδολογία και τις τεχνικές εκπαίδευσης και ανοίξτε συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της εκπαίδευσης για τις νεαρές μητέρες.

Ενημερωτικό φυλλάδιο σε PDF

20 λεπτά

Δραστηριότητα 2

Προσδιορισμός στόχων και προσδοκιών

- Ομαδική συζήτηση σχετικά με το τι ελπίζουν να επιτύχουν οι νεαρές μητέρες μέσω της εκπαίδευσης.
- Καθορισμός στόχων SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι)

Κατανόηση των προσδοκιών και της δέσμευσης τόσο του εκπαιδευτή όσο και των νεαρών μητέρων

30 λεπτά

Δραστηριό- τητα 3

Πρακτική άσκηση

- Καθοδηγούμενη άσκηση οραματισμού για να βοηθήσει τις νέες μητέρες να δημιουργήσουν ένα όραμα της ιδανικής τους ζωής.

Βήματα:

- Βρείτε ένα άνετο και ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας διακόψουν. Καθίστε ή ξαπλώστε και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε το σώμα και το μυαλό σας.
- Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας σε μια κινηματογραφική οθόνη, σαν να παρακολουθείτε τον εαυτό σας από απόσταση. Αυτό ονομάζεται αποστασιοποίηση.
- Τώρα, οπτικοποιήστε τη σκηνή μέσα από τα μάτια σας, σαν να την βιώνετε από πρώτο χέρι. Αυτό ονομάζεται συνειρμός.
- Φανταστείτε τον εαυτό σας να ζει την ιδανική σας ζωή. Πώς θα σας φαινόταν; Πού βρίσκεστε; Με ποιον είστε μαζί; Τι κάνετε; Πώς αισθάνεστε;

30 λεπτά

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξερευνήσετε αυτό το όραμα και να το κάνετε όσο το δυνατόν πιο ζωντανό και λεπτομερές.
- Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε αργά τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα σαφές όραμα για το τι θέλετε στη ζωή σας και μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την παρακίνηση και τον καθορισμό στόχων.

- Ομαδική ανταλλαγή και συζήτηση σχετικά με όσα ανακάλυψαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Σενάριο **καθοδηγούμενης**
οπτικοποίησης σε PDF

Δραστηριό- τητα 4

Ομαδική δυναμική

- Ομαδική άσκηση για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας.

"Κύκλος προβληματισμού και υποστήριξης"

Οδηγίες:

- Ζητήστε από κάθε μητέρα να αφιερώσει λίγα λεπτά για να σκεφτεί τις εμπειρίες της ως μητέρα και ως συμμετέχουσα στο μάθημα εκπαίδευσης.
- Αφού σκεφτούν λίγο, ζητήστε από κάθε μητέρα να μοιραστεί τις σκέψεις της με την ομάδα.
- Αφού μιλήσει κάθε μητέρα, ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να παράσχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση, καθώς και τυχόν προτάσεις ή συμβουλές που μπορεί να έχουν.
- Ενθαρρύνετε την ομάδα να ακούει ενεργά ο ένας τον άλλον και να δείχνει σεβασμό και μη κριτική διάθεση.

30 λεπτά

Οφέλη:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τις νεαρές μητέρες που συμμετέχουν σε ένα μάθημα εκπαίδευσης να νιώσουν υποστήριξη και να συνδεθούν με άλλες που περνούν παρόμοιες εμπειρίες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων ενθαρρύνοντας την ενεργό ακρόαση και τον διάλογο με σεβασμό. Επιπλέον, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να βοηθήσει τις μητέρες να νιώσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις γονικές τους ικανότητες και να τους παρέχει χρήσιμες συμβουλές και προτάσεις από τους συνομηλίκους τους.

- Συζήτηση σχετικά με τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της συνεργασίας για την επίτευξη των στόχων.

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

Αξιολόγηση

Ανατροφοδότηση της συνεδρίας από τις νεαρές μητέρες

Αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και της προόδου προς την επίτευξη των στόχων στο PDF

**Πηγές &
αναφορές
(Κατά
περίπτωση)**

Πηγές και αναφορές για περαιτέρω ανάγνωση και μάθηση.

- Διεθνής Ομοσπονδία Προπονητών - Επαγγελματική Ένωση Προπονητών. (2022, 31 Οκτωβρίου). Διεθνής Ομοσπονδία Προπονητών. <https://coachingfederation.org/>
- Home | Coaching για μετασχηματισμό. (2023, 12 Ιανουαρίου). Coaching for Transformation. <https://www.coachingfortransformation.org/>
- Amazon.com: Bungay Stanier, Michael: Books. (n.d.). <https://www.amazon.com/Coaching-Habit-Less-Change-Forever/dp/0978440749>

Ενότητα 2: Αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη

Προσδιορισμός των προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων που επηρεάζουν τη ζωή των νέων μητέρων.

Επισκόπηση των προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων

Οι προσωπικές αξίες είναι οι βασικές μας πεποιθήσεις και οι υποθέσεις που καθοδηγούν τις ενέργειές μας. Αυτές οι αρχές επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας και σας καθοδηγούν σε περιόδους επιτυχίας και σε περιόδους προκλήσεων. Αυτές οι ατομικές αξίες διαμορφώνουν τις αποφάσεις σας, τις φιλοδοξίες και τις σχέσεις σας με τους αγαπημένους σας. Ωστόσο, οι συγκεκριμένες αξίες και πεποιθήσεις που μας επηρεάζουν μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις περιστάσεις.

Ορισμένες κοινές προσωπικές αξίες είναι το θάρρος, η ανεκτικότητα, η αξιοπιστία,

η ψυχραιμία, ο αλτρουισμός, η εκτίμηση, η ενσυναίσθηση και η ανθεκτικότητα. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν την αυθεντικότητα, τα επιτεύγματα, την περιπέτεια, την εξουσία, την αυτονομία, την ισορροπία, την ομορφιά, την τόλμη, τη συμπόνια, την πρόκληση, την ιδιότητα του πολίτη, την κοινότητα, την ικανότητα, τη συνεισφορά, τη δημιουργικότητα και την περιέργεια. Οι προσωπικές αξίες είναι οι πραγματικές προτεραιότητες που έχετε στη ζωή σας και οτιδήποτε θεωρείτε εξαιρετικά σημαντικό.

Οι προσωπικές αξίες επηρεάζουν τις πράξεις, τις σχέσεις και τη συνολική ζωή μας. Μας καθοδηγούν καθώς παίρνουμε μεγάλες αποφάσεις και μπορούν να επηρεάσουν την προσωπική μας ανάπτυξη. Όταν γνωρίζετε τις αξίες σας, η καριέρα σας, οι προσωπικές σας σχέσεις και τα χόμπι σας θα αντικατοπτρίζουν αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Η γνώση των αξιών σας επηρεάζει τη συμπεριφορά σας, καθώς ενεργείτε με πλήρη ακεραιότητα με αυτό που είστε, και όντως τηρείτε τα λόγια σας. Λαμβάνετε αποφάσεις και ενέργειες που τιμούν αυτές τις αξίες.

Καθορισμός προσωπικών και επαγγελματικών στόχων, λαμβάνοντας υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής.

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

Επισκόπηση των προσωπικών και επαγγελματικών στόχων

Το να είσαι εργαζόμενη μητέρα πλήρους απασχόλησης μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ενοχής και άγχους λόγω της κατανομής της προσοχής μεταξύ εργασίας και οικογένειας. Το κλειδί είναι να επικεντρωθείτε σε ένα σχέδιο, να οργανωθείτε και να βρείτε τη σωστή ισορροπία μεταξύ επαγγέλματος και γονεϊκότητας. Ορισμένοι τρόποι για να κυλήσουν όλα πιο ομαλά περιλαμβάνουν τη διατήρηση του προγράμματός σας, τον καθορισμό ορίων και την εξασφάλιση χρόνου για τον εαυτό σας.

Οι προσωπικοί στόχοι είναι βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι στόχοι που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και την οικογενειακή σας ζωή. Εστιάζουν στην ευημερία, την ευτυχία και τις σχέσεις σας. Οι επαγγελματικοί στόχοι, από την άλλη πλευρά, είναι φιλοδοξίες που σας βοηθούν να πετύχετε στην καριέρα σας. Αυτοί οι στόχοι

σχετίζονται με τα προσόντα, τα πτυχία και τα σχετικά επιτεύγματά σας στην επιχείρηση ή την εκπαίδευση.



Για τις νεαρές μητέρες, οι προσωπικοί στόχοι μπορεί να περιλαμβάνουν τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, το να περνούν ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά τους και να δημιουργούν μια ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή. Για παράδειγμα, η εφαρμογή της θετικής διαπαιδαγώγησης και η χρήση ήπιων λύσεων για κάθε γονική πρόκληση μπορεί να είναι ένας στόχος που αλλάζει τη ζωή και μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στη ζωή μιας μητέρας. Η εξεύρεση κάποιου απαραίτητου προσωπικού χρόνου είναι επίσης σημαντική για τις νεαρές μητέρες. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με το να βγαίνετε έξω ένα βράδυ την εβδομάδα (ή το μήνα), να ακούτε μουσική, να γράφετε σε ένα ημερολόγιο, να παίρνετε καθαρό αέρα, να γυμνάζεστε ή να περνάτε λίγα λεπτά την ημέρα σε ήσυχη περισυλλογή.

Οι επαγγελματικοί στόχοι για τις νέες μητέρες μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, τη διεύρυνση του επαγγελματικού τους δικτύου ή την εξεύρεση μεγαλύτερης ικανοποίησης στην εργασία τους. Για παράδειγμα, η επαγγελματική ανάπτυξη συχνά σημαίνει να διευρύνετε το οπλοστάσιο των πραγμάτων που είστε σε θέση να κάνετε. Το ποια δεξιότητα θα επιλέξετε να αναπτύξετε μπορεί να εξαρτάται από τον κλάδο, τη δουλειά και τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στο χώρο εργασίας, όπως η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η ηγεσία, μπορεί επίσης να είναι ζωτικής σημασίας για την εξέλιξη σε θέσεις υψηλότερου επιπέδου.

Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια ισορροπία μεταξύ της βελτίωσης της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής, λαμβάνοντας υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής.

Λαμβάνοντας υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής

Επισκόπηση του εξισορροπώντας τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής

Η εξισορρόπηση των μητρικών ευθυνών και άλλων τομέων της ζωής μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τις νέες μητέρες. Οι εργαζόμενες μητέρες είναι μια ανθεκτική ομάδα, συνηθισμένη να συνδυάζει με ψυχραιμία τις επαγγελματικές ευθύνες και τον οικογενειακό χρόνο. Ωστόσο, οι μητέρες τείνουν επίσης να αναλαμβάνουν περισσότερες οικιακές εργασίες και ευθύνες. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος στο μυαλό των γυναικών και να εμφανιστεί ένα αίσθημα ενοχής μεταξύ τους, καθώς δεν είναι με τα παιδιά τους όταν τα χρειάζονται περισσότερο.

Η οικογενειακή υποστήριξη είναι κάτι που χρειάζεται περισσότερο μια εργαζόμενη μητέρα σε πρώτη φάση. Οι νέες μητέρες πρέπει να βρουν μια ισορροπία μεταξύ της βελτίωσης της προσωπικής και της επαγγελματικής τους ζωής, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής. Η εξεύρεση του απαραίτητου προσωπικού χρόνου είναι επίσης σημαντική για τις νέες μητέρες. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με το να βγαίνουν έξω ένα βράδυ την εβδομάδα (ή το μήνα), να ακούνε μουσική, να γράφουν σε ένα ημερολόγιο, να παίρνουν καθαρό αέρα και να ασκούνται ξοδεύοντας λίγα λεπτά την ημέρα σε ήσυχη περισυλλογή.

Ορισμένες συμβουλές για νέες μητέρες που εξισορροπούν τις μητρικές ευθύνες και τους επαγγελματικούς τους στόχους:

- **Ορίστε SMART στόχους:** Να βεβαιωθείτε ότι οι επαγγελματικοί σας στόχοι είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και παρακινημένοι.
- **Δημιουργήστε ένα σχέδιο:** Χωρίστε τους στόχους σας σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα και δημιουργήστε ένα σχέδιο για την επίτευξή τους. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι και σε καλό δρόμο.

- **Βρείτε υποστήριξη:** Εντοπίστε άτομα ή πόρους που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μέντορες, συναδέλφους ή διαδικτυακές πηγές.
- **Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας:** Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να αφιερώνετε χρόνο για αυτό-φροντίδα. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργητικοί και συγκεντρωμένοι.
- **Να είστε ευέλικτοι:** Η ζωή μπορεί να είναι απρόβλεπτη, ειδικά όταν έχετε μικρά παιδιά. Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόσετε τα σχέδιά σας αν χρειαστεί.
- **Γιορτάστε τις επιτυχίες σας:** Αφιερώστε χρόνο για να γιορτάσετε τα επιτεύγματά σας στην πορεία. Αυτό θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρά σας.

Φύλλο εργασίας για τον Τροχό της Ζωής

Ο Τροχός της Ζωής είναι ένα δημοφιλές εργαλείο εκπαίδευσης που βοηθά τα άτομα να αξιολογήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με την ισορροπία και την ικανοποίηση σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Ο Τροχός της Ζωής αναπαρίστανται συνήθως ως ένας κύκλος που χωρίζεται σε διάφορα τμήματα, με κάθε τμήμα να αντιπροσωπεύει έναν διαφορετικό τομέα της ζωής. Οι συνήθεις τομείς περιλαμβάνουν την καριέρα, τα οικονομικά, την υγεία, την οικογένεια και τους φίλους, τον έρωτα, την προσωπική ανάπτυξη, τη διασκέδαση και την αναψυχή και το φυσικό περιβάλλον.

Για να συμπληρώσετε ένα φύλλο εργασίας για τον Τροχό της Ζωής, συνήθως ξεκινάτε βαθμολογώντας το επίπεδο ικανοποίησής σας σε κάθε τομέα της ζωής σας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Στη συνέχεια, μπορείτε να σχεδιάσετε τις αξιολογήσεις σας στο διάγραμμα του Τροχού της Ζωής σχεδιάζοντας μια γραμμή για να συνδέσετε τα σημεία. Αυτό θα σας δώσει μια



οπτική αναπαράσταση του πόσο ισορροπημένη ή ανισορροπη είναι η ζωή σας αυτή τη στιγμή.

Μόλις συμπληρώσετε το φύλλο εργασίας του Τροχού της Ζωής, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους θα θέλατε να κάνετε αλλαγές ή βελτιώσεις. Στη συνέχεια, μπορείτε να θέσετε στόχους και να δημιουργήσετε ένα σχέδιο δράσης που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε μεγαλύτερη ισορροπία και ικανοποίηση στη ζωή σας.

Τεχνικές για τη διαχείριση του στρες και του άγχους, όπως διαλογισμός, συνειδητή αναπνοή και άλλες τεχνικές χαλάρωσης.

Επισκόπηση των τεχνικών διαχείρισης του άγχους και του στρες

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι νεαρές μητέρες για να διαχειριστούν το άγχος και το στρες. Ορισμένες από αυτές τις τεχνικές περιλαμβάνουν την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο βιώνετε το άγχος, τον εντοπισμό των στρεσογόνων παραγόντων, την αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζετε το άγχος, την εξεύρεση υγιών τρόπων διαχείρισης του άγχους και τη ζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης.

Ορισμένοι υγιείς τρόποι διαχείρισης του άγχους περιλαμβάνουν έναν σύντομο περίπατο, γυμναστική, συζήτηση με φίλους ή την οικογένεια και εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης, όπως η βαθιά κοιλιακή αναπνοή, οι τεχνικές προοδευτικής χαλάρωσης, ο διαλογισμός και η προσευχή. Είναι σημαντικό να εστιάζετε στην αλλαγή μίας μόνο συμπεριφοράς κάθε φορά και να μην αναλαμβάνετε πάρα πολλά ταυτόχρονα.

Άσκηση: Διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής

Μια άσκηση που συνδυάζει καθοδηγούμενο διαλογισμό και τεχνικές αναπνοής είναι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας. Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας είναι ένας τύπος διαλογισμού στον οποίο εστιάζετε στο να έχετε έντονη επίγνωση όσων αισθάνεστε και νιώθετε τη στιγμή, χωρίς ερμηνεία ή κρίση. Η εξάσκηση της

ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει μεθόδους αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες και άλλες πρακτικές που χαλαρώνουν το σώμα και το μυαλό και βοηθούν στη μείωση του στρες.

Ακούστε πώς μπορείτε να το κάνετε:

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα και τα χέρια στα πλάγια, με τις παλάμες προς τα πάνω.
2. Επικεντρώστε την προσοχή σας αργά και σκόπιμα σε κάθε μέρος του σώματός σας, με τη σειρά, από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το κεφάλι ή από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών.
3. Έχετε επίγνωση των αισθήσεων, των συναισθημάτων ή των σκέψεων που σχετίζονται με κάθε μέρος του σώματός σας.
4. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αν σωματικές αισθήσεις ή σκέψεις διακόψουν το διαλογισμό σας, σημειώστε την εμπειρία και στη συνέχεια επιστρέψτε την εστίασή σας στο σώμα σας.



Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 2: Αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη

Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για νεαρές μητέρες ώστε να διερευνήσουν τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους, να θέσουν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους και να μάθουν τεχνικές για τη διαχείριση του στρες και του άγχους.

**Συνολική
διάρκεια
μάθησης**

**Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα**

3 ώρες	Μάθηση σε εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
	2 ώρες	1 ώρα
<u>Γνώση:</u> - Κατανόηση της σημασίας της αυτογνωσίας και της αυτοκριτικής - Γνώση των διαφορετικών προσωπικοτήτων και στυλ μάθησης - Κατανόηση του αντίκτυπου των αξιών και των πεποιθήσεων στη συμπεριφορά		
<u>Δεξιότητες:</u> - Ικανότητα εντοπισμού προσωπικών πλεονεκτημάτων και τομέων προς βελτίωση. - Ικανότητα να θέτει και να εργάζεται για την επίτευξη προσωπικών στόχων. - Ικανότητα χρήσης τεχνικών αναστοχασμού για την απόκτηση γνώσεων και μάθησης		
<u>Στάσεις:</u> - Δέσμευση για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη - Να είναι ανοιχτές σε ανατροφοδότηση και εποικοδομητική κριτική - Προθυμία ανάληψης ευθύνης για τη μάθηση και την ανάπτυξή του		

Απαιτούμενα υλικά

- Πίνακας και μαρκαδόροι
- Φυλλάδια με ασκήσεις προσωπικών αξιών και πεπιοθήσεων
- Στυλό και χαρτί
- Μουσική χαλάρωσης

Περιγραφή της δραστηριότητας

Διάρκεια (λεπτά)

Δραστηριότητα 1

Προσδιορισμός προσωπικών αξιών και πεπιοθήσεων

- Επισκόπηση των προσωπικών αξιών και πεπιοθήσεων
- Άσκηση: Αξίες και πεπιοθήσεις
- Ομαδική συζήτηση για τις αξίες και τις πεπιοθήσεις

Φυλλάδια με προσωπικές αξίες και πεπιοθήσεις σε PDF

30 λεπτά

Δραστηριό- τητα 2

<u>Ορισμός των προσωπικών και επαγγελματικών στόχων</u> • Επισκόπηση των προσωπικών και επαγγελματικών στόχων • Άσκηση: <u>Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση</u> • Ομαδική συζήτηση για τον καθορισμό στόχων Φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων σε PDF	30 λεπτά
---	-----------------

Δραστηριό- τητα 3

Λαμβάνοντας υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής

- Επισκόπηση της εξισορρόπησης των μητρικών ευθυνών και άλλων τομέων της ζωής
- Άσκηση: Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

Οδηγίες:

Για να συμπληρώσετε ένα φύλλο εργασίας για τον Τροχό της Ζωής, συνήθως ξεκινάτε βαθμολογώντας το επίπεδο ικανοποίησής σας σε κάθε τομέα της ζωής σας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Στη συνέχεια, μπορείτε να σχεδιάσετε τις αξιολογήσεις σας στο διάγραμμα του Τροχού της Ζωής σχεδιάζοντας μια γραμμή για να συνδέσετε τα σημεία. Αυτό θα σας δώσει μια οπτική αναπαράσταση του πόσο ισορροπημένη ή ανισόρροπη είναι η ζωή σας αυτή τη στιγμή.

- Ομαδική συζήτηση για την εξισορρόπηση των ευθυνών

Φύλλο εργασίας για τον Τροχό της Ζωής σε PDF

20 λεπτά

Δραστηριό- τητα 4

Τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και του στρες

- Επισκόπηση των τεχνικών διαχείρισης του στρες και του άγχους
- Άσκηση: Διαλογισμός και τεχνικές αναπνοής

Ακούστε πώς μπορείτε να το κάνετε:

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα και τα χέρια στα πλάγια, με τις παλάμες προς τα πάνω.
- Επικεντρώστε την προσοχή σας αργά και σκόπιμα σε κάθε μέρος του σώματός σας, με τη σειρά, από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το κεφάλι ή από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών.
- Έχετε επίγνωση των αισθήσεων, των συναισθημάτων ή των σκέψεων που σχετίζονται με κάθε μέρος του σώματός σας.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αν σωματικές αισθήσεις ή σκέψεις διακόψουν το διαλογισμό σας, σημειώστε την εμπειρία και στη συνέχεια επιστρέψτε την προσοχή σας στο σώμα σας.

Δραστηριότητα 5

• Ομαδική συζήτηση για τη διαχείριση του άγχους και του στρες	
<u>Ομαδική δυναμική και συζήτηση</u> • Συζητήσεις σε μικρές ομάδες για προσωπικές εμπειρίες και προβληματισμούς • Συζήτηση σε μεγάλη ομάδα για τις ιδέες και τα συμπεράσματα	30 λεπτά

Αξιολόγηση

Σύντομο κουίζ για την αξιολόγηση της κατανόησης των θεμάτων που καλύπτονται.

Απαντήσεις:

Προσδιορισμός προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων:

- α) Αυτοαναστοχασμός
- β) Λάθος
- γ) Ειλικρίνεια

Ορισμός προσωπικών και επαγγελματικών στόχων:

- α) Προσωπικοί στόχοι
- β) Σωστό
- γ) Απόκτηση ηγετικής θέσης στον τρέχοντα οργανισμό μου.

Λαμβάνοντας υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής:

- α) Σωστό
- β) Θέτοντας όρια, ιεραρχώντας τα καθήκοντα και αναθέτοντας καθήκοντα όταν είναι δυνατόν.
- γ) Συμμετοχή σε τακτικές δραστηριότητες αυτοφροντίδας, όπως διαλογισμός, χόμπι ή αναζήτηση υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους.

Τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και του στρες:

**Πηγές &
αναφορές
(Κατά
περίπτωση)**

α) Mindfulness

β) Σωστό

γ) ασκήσεις βαθιάς αναπνοής ή εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης όπως η γιόγκα.

Κουίζ σε PDF

Πηγές και αναφορές για περαιτέρω ανάγνωση και μάθηση.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). Τα οφέλη της παρουσίας: η ενσυνειδητότητα και ο ρόλος της στην ψυχολογική ευημερία. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cameron, J. (2002). Ο τρόπος του καλλιτέχνη: Πνευματικό μονοπάτι προς την ανώτερη δημιουργικότητα. Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Covey, S. R. (1989). Οι επτά συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων. Simon & Schuster.

Ενότητα 3: Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις

Βελτιωμένη επικοινωνία με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους, μαθαίνοντας να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.

Σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών σχέσεων.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών σχέσεων. Το να μπορείτε να μιλάτε ανοιχτά και ειλικρινά με τους ανθρώπους της ζωής σας σας επιτρέπει να μοιράζεστε, να μαθαίνετε, να

ανταποκρίνεστε και να δημιουργείτε μόνιμους δεσμούς. Αυτό αποτελεί ζωτικό μέρος κάθε σχέσης, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με φίλους και οικογένεια, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις ρομαντικές σχέσεις.

Η καλή επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της σχέσης σας με διάφορους τρόπους: Μπορεί να ελαχιστοποιήσει τη φλυαρία, να ενισχύσει την οικειότητα και να μειώσει και να επιλύσει τις συγκρούσεις. Η επικοινωνία βελτιώνει τη δυναμική της σχέσης, προάγει την εμπιστοσύνη, βοηθά να διορθώνονται γρήγορα οι παρεξηγήσεις, βοηθά να επιτυγχάνεται καλύτερη κατανόηση με τη σωστή επικοινωνία, τα προβλήματα επιλύονται αποτελεσματικά με την επικοινωνία και κρατούν τα ζευγάρια μαζί.

Προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νεαρές μητέρες στην επικοινωνία με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους.

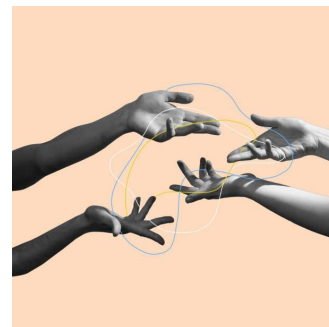
Υπάρχουν πολλές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νεαρές μητέρες στην επικοινωνία με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους. Ορισμένες από αυτές τις προκλήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής και την αντιμετώπιση της κριτικής για τις επιλογές τους. Η αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά είναι επίσης σημαντική για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη και τη δημιουργία σχέσεων αργότερα στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η ενεργητική ακρόαση, η αναστοχαστική ακρόαση, η ξεκάθαρη ομιλία και η αποφυγή αντιδράσεων.

Η έννοια της διεκδικητικής επικοινωνίας και τα οφέλη της χρήσης της σε διάφορες σχέσεις.

Η διεκδικητική επικοινωνία είναι μια μορφή επικοινωνίας κατά την οποία το άτομο εκφράζει τα συναισθήματα και τις προσωπικές του ανάγκες με άμεσο αλλά σεβασμό. Βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και μπορεί να σας βοηθήσει να εκφραστείτε

αποτελεσματικά και να υποστηρίξετε την άποψή σας, σεβόμενοι παράλληλα τα δικαιώματα και τις πετποιθήσεις των άλλων.

Η διεκδικητική επικοινωνία έχει πολλά οφέλη. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, να κατανοήσετε και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας, να κερδίσετε το σεβασμό των άλλων, να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες και να έχετε πιο θετικές σχέσεις με φίλους, οικογένεια και άλλους.



Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μειώσετε το στρες και το θυμό, να βελτιώσετε τις δεξιότητες αντιμετώπισης και να επιτρέψετε μια πιο αποτελεσματική, αποδοτική και ενσυναισθητική επικοινωνία.

Διαφορετικά στυλ επικοινωνίας (παθητικό, επιθετικό, παθητικό-επιθετικό, διεκδικητικό) και ο αντίκτυπός τους στις σχέσεις.

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι στυλ επικοινωνίας: παθητικό, επιθετικό, παθητικό-επιθετικό και θετικό. Κάθε στυλ μπορεί να έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις, ανάλογα με το πώς χρησιμοποιείται και σε ποια κατάσταση χρησιμοποιείται.

- **Οι παθητικοί** επικοινωνούντες τείνουν να αποφεύγουν τις συγκρούσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις δικές τους ανάγκες και επιθυμίες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα δυσαρέσκειας και εκμετάλλευσης.
- **Οι επιθετικοί** επικοινωνούντες μπορεί να εμφανίζονται ως νταήδες που αγνοούν τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις και κατεστραμμένες σχέσεις.
- **Οι παθητικοί-επιθετικοί** επικοινωνούντες μπορεί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους έμμεσα μέσω σαρκασμού ή άλλων μέσων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και παρεξηγήσεις.

- **Η θετική επικοινωνία**, από την άλλη πλευρά, βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των σχέσεων, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με άμεσο αλλά σεβασμό. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και του θυμού, στη βελτίωση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης και να επιτρέψει μια πιο αποτελεσματική, αποδοτική και ενσυναισθητική επικοινωνία.

Συμβουλές για το πώς να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.

- **Χρησιμοποιήστε θετική αυτο-ομιλία:** Είναι ο εσωτερικός διάλογος που κάνει ένα άτομο να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του. Μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να σκέφτεται αισιόδοξα και να αισθάνεται κίνητρο. Η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στην αύξηση της ζωτικότητας, στη βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή και στη βελτίωση της γενικής ευεξίας.



- **Να είστε καλός ακροατής:** Ακούστε τους άλλους και απαντήστε με ενσυναίσθηση και κατανόηση.

- **Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα:** Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προάγει την αισιόδοξία, την ευτυχία, τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις και την αυτοαποδοχή.

- **Αναλύστε τα συναισθήματά σας:** Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι αισθάνεστε και γιατί.
- **Γράψτε τα πράγματα:** Η γραφή μπορεί να βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
- **Σκεφτείτε μια άλλη προοπτική:** Προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου.
- **Λάβετε ανατροφοδότηση:** Ζητήστε από τους άλλους τη γνώμη και τα σχόλιά τους για το στυλ επικοινωνίας σας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων και αντιμετώπισης απαιτητικών καταστάσεων, όπως η πρόκληση του συμβιβασμού των μητρικών υποχρεώσεων με άλλες δραστηριότητες και σχέσεις.

Οι νεαρές μητέρες μπορούν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους να επιλύουν συγκρούσεις και να αντιμετωπίζουν απαιτητικές καταστάσεις εξασκώντας αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές:

Αντιμετωπίστε πρώτα τα συναισθήματα: Προτού αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που προκάλεσε τη σύγκρουση, είναι σημαντικό να φτάσετε σε μια συναισθηματική κατάσταση όπου μπορείτε να σκεφτείτε πριν δράσετε.

Εξασκηθείτε σε τεχνικές ηρεμίας: όπως βαθιές αναπνοές ή ασκήσεις ενσυνειδητότητας.

Προσδιορίστε την πηγή της σύγκρουσης: Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι προκάλεσε τη σύγκρουση και ποιες είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες κάθε ατόμου.

Επικοινωνήστε με σαφήνεια: Μάθετε να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση, χωρίς να ξεσπάτε ή να κάνετε κατηγορίες.

Εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων: Συνεργαστείτε για την παραγωγή λύσεων που ικανοποιούν τις ανάγκες όλων.

Σημαντικό: Ο εντοπισμός της **πηγής μιας σύγκρουσης** μπορεί να είναι δύσκολος, αλλά αποτελεί σημαντικό βήμα για την επίλυση της σύγκρουσης. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό της πηγής μιας σύγκρουσης:

Κάντε ένα βήμα πίσω: Προσπαθήστε να απομακρυνθείτε από την κατάσταση και να την εξετάσετε αντικειμενικά.

Ακούστε όλες τις πλευρές: Φροντίστε να ακούσετε όλους τους εμπλεκόμενους στη σύγκρουση και προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική τους γωνία.

Κάντε ερωτήσεις: Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να διευκρινίσετε την κατάσταση και να κατανοήσετε τις ανάγκες και τις επιθυμίες του κάθε ατόμου.

Ψάξτε για υποκείμενα ζητήματα: Μερικές φορές οι συγκρούσεις προκύπτουν από βαθύτερα ζητήματα που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανή. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τυχόν υποκείμενα ζητήματα που μπορεί να συμβάλλουν στη σύγκρουση.

Οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου είναι ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό "ναι" ή "όχι" και ενθαρρύνουν το άτομο να δώσει πιο λεπτομερείς πληροφορίες. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ερωτήσεων ανοικτού τύπου που μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό της πηγής μιας σύγκρουσης:

- Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα για το τι συνέβη;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;
- Τι πιστεύετε ότι προκάλεσε αυτή τη σύγκρουση;
- Τι χρειάζεστε για να επιλύσετε αυτή τη σύγκρουση;
- Ποια πιστεύετε ότι θα ήταν μια δίκαιη λύση σε αυτό το πρόβλημα;



Σημαντικό: Η διαχείριση των συναισθημάτων και η αντιμετώπισή τους μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά είναι μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να

αναπτύξετε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για τη διαχείριση των συναισθημάτων και την αντιμετώπισή τους:

Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης της αναπνοής: Η εστίαση στην αναπνοή σας μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να αποκτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων σας.

Αφήστε τα συναισθήματα να είναι εκεί: Αντί να προσπαθείτε να σιγήσετε ή να αγνοήσετε τα συναισθήματα, επιτρέψτε τους να είναι παρόντα και ακούστε προσεκτικά το μήνυμά τους.

Αναλύστε τα συναισθήματά σας: Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι αισθάνεστε και γιατί.

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα: Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προάγει την αισιοδοξία, την ευτυχία, τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις και την αυτοαποδοχή.

Δώστε στον εαυτό σας χώρο και χρόνο: Μερικές φορές, το να δίνετε χώρο και χρόνο στον εαυτό σας για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας με τον δικό σας ρυθμό είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να τα διαχειριστείτε.

Η ανάλυση των συναισθημάτων μας προϋποθέτει να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να σκεφτούμε τι αισθανόμαστε και γιατί. Ακολουθούν ορισμένα βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για να αναλύσουμε τα συναισθήματά μας:

Κάντε ένα βήμα πίσω: Προσπαθήστε να απομακρυνθείτε από την κατάσταση και να την εξετάσετε αντικειμενικά.

Προσδιορίστε τα συναισθήματά σας: Αφιερώστε χρόνο για να εντοπίσετε τα συναισθήματα που νιώθετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα διάγραμμα συναισθημάτων ή άλλα εργαλεία για να σας βοηθήσουν να ονομάσετε τα συναισθήματά σας.

Σκεφτείτε την κατάσταση: Σκεφτείτε τι συνέβη και τι μπορεί να προκάλεσε τα συναισθήματά σας.

Σκεφτείτε τις σκέψεις σας: Δώστε προσοχή στις σκέψεις που περνούν από το μυαλό σας και πώς μπορεί να επηρεάζουν τα συναισθήματά σας.

Γράψτε τα πράγματα: Η γραφή μπορεί να βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τι αισθανόμαστε και γιατί, γεγονός που μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας πιο αποτελεσματικά.

Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 3: Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις

Εισαγωγή	Αυτή η ενότητα θα παρέχει θεωρητικά θεμέλια για την κατανόηση των στυλ και των τεχνικών επικοινωνίας, καθώς και πρακτικές ασκήσεις για την ανάπτυξη και εξάσκηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας. Θα εξερευνήσουμε την έννοια της διεκδικητικής επικοινωνίας και τα οφέλη της, ενώ θα συζητήσουμε επίσης τον αντίκτυπο των διαφορετικών στυλ επικοινωνίας στις σχέσεις. Μέσω της δυναμικής της ομάδας και του χώρου για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τα επικοινωνιακά τους πρότυπα και να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση.		
Συνολική διάρκεια μάθησης	3 ώρες	Μάθηση σε εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
		2 ώρες	1 ώρα

**Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα**

Γνώση:

- Κατανόηση της σημασίας της αποτελεσματικής επικοινωνίας για την οικοδόμηση σχέσεων
- Γνώση των διαφορετικών συλ επικοινωνίας και των επιπτώσεών τους
- Εξοικείωση με τα κοινά εμπόδια στην αποτελεσματική επικοινωνία

Δεξιότητες:

- Ικανότητα επικοινωνίας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.
- Ικανότητα να ακούει ενεργά και με ενσυναίσθηση.
- Ικανότητα εποικοδομητικής παροχής και λήψης ανατροφοδότησης

Στάσεις:

- Σεβασμός για τα διαφορετικά συλ επικοινωνίας και τις πολιτισμικές διαφορές
- Προθυμία να εργαστεί για την οικοδόμηση θετικών σχέσεων.
- Πίστη στην αξία της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας

**Απαιτούμεν
α υλικά**

- Έντυπα που συνοψίζουν βασικές έννοιες και συμβουλές.
- Κάρτες σεναρίων για τις ομαδικές ασκήσεις
- Συγγραφικό υλικό για ατομικό προβληματισμό και σχέδιο δράσης

Περιγραφή της δραστηριότητας

Διάρκεια (λεπτά)

Δραστηριό- τητα 1

Εισαγωγή

- Εξηγήστε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων.

Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί ζωτικό στοιχείο για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών σχέσεων, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή. Σε αυτή την Ενότητα, θα επικεντρωθούμε στη βελτίωση της επικοινωνίας με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους, θα μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση και θα αναπτύξουμε δεξιότητες για την επίλυση συγκρούσεων και την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Για τις νεαρές μητέρες, οι οποίες συχνά αντιμετωπίζουν την πρόκληση να συνδυάσουν τις μητρικές ευθύνες με άλλες δραστηριότητες και σχέσεις, οι επικοινωνιακές δεξιότητες μπορεί να είναι ιδιαίτερα κρίσιμες.

10 λεπτά

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

**Δραστηριό-
τητα 2**

• Συζητήστε τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νεαρές μητέρες στην επικοινωνία με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους.	
<u>Θεωρητική εισαγωγή</u> • Εξηγήστε την έννοια της διεκδικητικής επικοινωνίας και τα οφέλη της χρήσης της σε διάφορες σχέσεις. • Συζητήστε τα διάφορα στυλ επικοινωνίας (παθητικό, επιθετικό, παθητικό-επιθετικό, διεκδικητικό) και τον αντίκτυπό τους στις σχέσεις. Δώστε συμβουλές για το πώς να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση.	20 λεπτά

Δραστηριό- τητα 3

Ομαδική δυναμική και πρακτικές ασκήσεις

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο που περιλαμβάνει μια επικοινωνιακή πρόκληση.
- Οι ομάδες θα παίξουν το σενάριο και θα εξασκηθούν στη χρήση δεξιοτήτων διεκδικητικής επικοινωνίας.
- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από τις άλλες ομάδες να παρέχουν ανατροφοδότηση και προτάσεις βελτίωσης.
- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να προβληματιστείτε σχετικά με τις ασκήσεις και να ανταλλάξετε εμπειρίες από τη χρήση της διεκδικητικής επικοινωνίας σε διάφορες καταστάσεις.

45 λεπτά

Κάρτες σεναρίων σε PDF

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

Δραστηριό- τητα 4

Χώρος για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών

- Ανοίξτε το λόγο στους συμμετέχοντες για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σχετικά με τις προκλήσεις και τις επιτυχίες της επικοινωνίας με τους συνεργάτες, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις και να ζητούν συμβουλές από την ομάδα.

20 λεπτά

Δραστηριό- τητα 5

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση - Ατομικός αναστοχασμός και σχέδιο δράσης

- Δώστε στους συμμετέχοντες ένα φυλλάδιο που συνοψίζει τις βασικές έννοιες και συμβουλές που καλύφθηκαν στην ενότητα.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις τρέχουσες μορφές επικοινωνίας τους και να εντοπίσουν τομείς για βελτίωση.
- Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης που θα περιγράφει συγκεκριμένα βήματα που θα λάβουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους τους.

30 λεπτά

**Ενημερωτικό φυλλάδιο και σχέδιο
δράσης σε PDF**

Αξιολόγηση

Ένα σύντομο κουίζ στο τέλος της ενότητας για την αξιολόγηση της κατανόησης των εννοιών που καλύφθηκαν από τους συμμετέχοντες.

Σύντομο κουίζ σε PDF

**Πηγές &
αναφορές
(Κατά
περίπτωση)**

Πηγές και αναφορές για περαιτέρω ανάγνωση και μάθηση.

- C. (2023, 16 Ιουνίου). Διεκδικητική επικοινωνία: Ορισμός, παραδείγματα και συμβουλές. Coursera.
<https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>
- Δεξιότητες αυτοπεποίθησης: Ορισμός, παραδείγματα και συμβουλές. (2023, 4 Φεβρουαρίου 2023). Indeed.com.
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/assertiveness-skills>
- Μαθήματα επικοινωνίας: Βελτίωση των δεξιοτήτων ομιλίας και γραφής | Udemy. (n.d.).
<https://www.udemy.com/courses/business/communications/>

Ενότητα 4: Σχεδιασμός και οργάνωση

Τεχνικές διαχείρισης του χρόνου και της καθημερινής ρουτίνας, όπως ο καθορισμός προτεραιοτήτων, η δημιουργία ημερήσιας διάταξης, η ανάθεση καθηκόντων και η αντιμετώπιση απρόβλεπτων γεγονότων.

Θεωρητική εισαγωγή

Η διαχείριση του χρόνου είναι ένα μεγάλο πρόβλημα για τις μητέρες αυτές τις μέρες. Μεταξύ των δραστηριοτήτων των παιδιών, των ευθυνών του νοικοκυριού και, για πολλούς, των απαιτήσεων ενός αγχωτικού εργασιακού χώρου, πολλές μητέρες έχουν εγκαταλείψει τον αγώνα να βρουν χρόνο για τον εαυτό τους και απλώς προσπαθούν να τα καταφέρουν όλα. Ο καθορισμός στόχων βοηθά στην ενεργοποίηση νέων συμπεριφορών, βοηθά στην καθοδήγηση της εστίασής σας και σας βοηθά να διατηρήσετε αυτή τη δυναμική στη ζωή. Οι στόχοι βοηθούν επίσης στην ευθυγράμμιση

της εστίασής σας και προωθούν την αίσθηση της αυτοκυριαρχίας. Τελικά, δεν μπορείτε να διαχειριστείτε αυτό που δεν μετράτε και δεν μπορείτε να βελτιώσετε κάτι που δεν διαχειρίζεστε σωστά.

Τεχνικές διαχείρισης του χρόνου και της καθημερινής ρουτίνας:



Καθορισμός προτεραιοτήτων: Καθορίστε ποιες εργασίες είναι πιο σημαντικές και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτες. Δημιουργήστε μια λίστα εργασιών για να έχετε μια ενιαία εικόνα όλων όσων πρέπει να γίνουν σε πρώτη φάση.

Δημιουργία ατζέντας: Σχεδιάστε ένα σχέδιο για μια συνάντηση ή ένα χρονοδιάγραμμα για μια ημέρα που θέτει σαφείς προσδοκίες για το τι πρέπει να συμβεί. Μια αποτελεσματική ατζέντα βοηθά τα μέλη της ομάδας να προετοιμαστούν, κατανέμει τον χρόνο με σύνεση, φέρνει γρήγορα όλους στο ίδιο θέμα και προσδιορίζει πότε ολοκληρώνεται η συζήτηση.

Ανάθεση καθηκόντων: Αναθέστε αρμοδιότητες σε άλλους για να βοηθήσετε στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας.

Αντιμετώπιση απρόβλεπτων γεγονότων: Να είστε σε θέση να προσαρμόζετε και να προσαρμόζετε τα σχέδια όταν προκύπτουν απρόβλεπτες καταστάσεις.

Καθορισμός προτεραιοτήτων και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς και τις δυνατότητες κάθε

νέας μητέρας.

Θεωρητική εισαγωγή

Οι προτεραιότητες είναι εργασίες ή στόχοι που θεωρούνται πιο σημαντικοί και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτα. Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων που μπορούν να επιτευχθούν με βάση τις τρέχουσες δεξιότητες, ικανότητες, περιορισμούς και δυνατότητες εντός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου. Για τις νεαρές μητέρες, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση των σημερινών ευθυνών και περιορισμών τους και τον καθορισμό στόχων που είναι εφικτοί εντός αυτών των περιορισμών. Είναι σημαντικό να τίθενται στόχοι που αποτελούν πρόκληση και κίνητρο, ενώ παράλληλα είναι εφικτοί.

Ο καθορισμός προτεραιοτήτων περιλαμβάνει τον προσδιορισμό των εργασιών που είναι πιο σημαντικές και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτες. Η δημιουργία μιας ατζέντας περιλαμβάνει το σχεδιασμό ενός σχεδίου για μια συνάντηση ή ενός προγράμματος για μια ημέρα που θέτει σαφείς προσδοκίες για το τι πρέπει να συμβεί. Μια αποτελεσματική ατζέντα βοηθά τα μέλη της ομάδας να προετοιμαστούν, κατανέμει τον χρόνο με σύνεση, φέρνει γρήγορα όλους στο ίδιο θέμα και προσδιορίζει πότε ολοκληρώνεται η συζήτηση. Η ανάθεση καθηκόντων περιλαμβάνει την ανάθεση αρμοδιοτήτων σε άλλους για να βοηθήσει στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας. Η αντιμετώπιση απρόβλεπτων γεγονότων περιλαμβάνει την ικανότητα προσαρμογής και προσαρμογής των σχεδίων όταν προκύπτουν απρόβλεπτες καταστάσεις.

Καθορισμός στόχων

Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων είναι σημαντικός, διότι συμβάλλει στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, στη διατήρηση των κινήτρων σας, στη διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων και στη συνειδητοποίηση νέων ευκαιριών. Ο καθορισμός ενός σχεδίου δράσης σας βοηθά να καθορίσετε ακριβώς πώς θα επιτύχετε τον στόχο σας και να εργαστείτε προς την κατεύθυνση αυτή.

Παραδείγματα βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων:

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι: Αυτοί είναι στόχοι που μπορούν να επιτευχθούν σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, όπως λίγες ημέρες ή εβδομάδες. Παραδείγματα μπορεί να είναι η ολοκλήρωση ενός έργου στη δουλειά, η αποταμίευση χρημάτων για διακοπές ή η εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας.

Μακροπρόθεσμοι στόχοι: Αυτοί είναι οι στόχοι που χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν, όπως αρκετούς μήνες ή χρόνια. Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την αγορά ενός σπιτιού, την έναρξη μιας επιχείρησης ή την απόκτηση πτυχίου.

Διαδικασία καθορισμού των δικών τους στόχων, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- **Προσδιορίστε τις αξίες και τις προτεραιότητές σας:** Καθορίστε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς και τι θέλετε να επιτύχετε.
- **Θέστε συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους:** Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας είναι σαφείς και μετρήσιμοι, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.
- **Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης:** Χωρίστε τους στόχους σας σε μικρότερα βήματα και καθορίστε τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε για να τους επιτύχετε.
- **Παρακολουθήστε την πρόοδό σας:** Εξετάζετε τακτικά την πρόοδό σας προς την επίτευξη των στόχων σας και προσαρμόζετε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες.

Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 4: Σχεδιασμός και οργάνωση

Εισαγωγή

Αυτό το δίωρο πρόγραμμα μαθημάτων θα παρέχει στις νεαρές μητέρες τεχνικές για να διαχειρίζονται το χρόνο και την καθημερινότητά τους, να θέτουν προτεραιότητες, να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να αντιμετωπίζουν απρόβλεπτα γεγονότα.

Συνολική διάρκεια μάθησης

3 ώρες	Μάθηση με βάση το εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
	2 ώρες	1 ώρα

Μαθησιακά αποτελέσμα τα

Γνώση:

- Κατανόηση της σημασίας του σχεδιασμού και της οργάνωσης για την επίτευξη των στόχων
- Γνώση διαφόρων εργαλείων και τεχνικών σχεδιασμού και οργάνωσης
- Εξοικείωση με τα κοινά εμπόδια στον αποτελεσματικό σχεδιασμό και την οργάνωση

Δεξιότητες:

- Ικανότητα να θέτει στόχους SMART και να αναπτύσσει σχέδια δράσης.
- Ικανότητα ιεράρχησης καθηκόντων και αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου.
- Ικανότητα χρήσης εργαλείων όπως λίστες εργασιών και ημερολόγια για να παραμένετε οργανωμένοι

Απαιτούμενα υλικά

Στάσεις:

- Μια προσέγγιση ανάληψης πρωτοβουλιών για τον καθορισμό στόχων και τον προγραμματισμό
- Προθυμία προσαρμογής των σχεδίων καθώς οι συνθήκες αλλάζουν.
- Πίστη στην αξία του σχεδιασμού και της οργάνωσης για την επίτευξη της επιτυχίας.

- Πίνακας και μαρκαδόροι
- Ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου και τις τεχνικές καθορισμού στόχων
- Σημειωματάρια και στυλό για τους συμμετέχοντες
- Χρονοδιακόπτης ή ρολόι για την παρακολούθηση του χρόνου.
- Χαρτί Flipchart και αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Ένα πρότυπο ημερήσιας διάταξης

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

Περιγραφή της δραστηριότητας

Διάρκεια (λεπτά)

**Δραστηριό-
τητα 1**

Εισαγωγή

Το να γίνετε μητέρα είναι μια εμπειρία που αλλάζει τη ζωή σας και απαιτεί σημαντικές προσαρμογές στις καθημερινές ρουτίνες και προτεραιότητες. Οι νεαρές μητέρες συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις στην εξισορρόπηση των απαιτήσεων της γονικής μέριμνας, της εργασίας και των προσωπικών στόχων. Η διαχείριση του χρόνου και ο καθορισμός στόχων είναι βασικές δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν τις νεαρές μητέρες να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις ευθύνες τους και να επιτύχουν τους στόχους τους.

10 λεπτά

**Δραστηριό-
τητα 2**

Θεωρητική εισαγωγή

Συζητήστε τη σημασία της διαχείρισης του χρόνου και του καθορισμού στόχων για τις νέες μητέρες. Εξηγήστε τις έννοιες του καθορισμού προτεραιοτήτων, της δημιουργίας ημερήσιας διάταξης, της ανάθεσης καθηκόντων και της αντιμετώπισης απρόβλεπτων γεγονότων.

15 λεπτά

Δραστηριό- τητα 3

Πρακτική άσκηση

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν μια άσκηση ελέγχου χρόνου για να προσδιορίσουν πώς ξοδεύουν σήμερα το χρόνο τους. Συζητήστε τα αποτελέσματα ως ομάδα και εντοπίστε τομείς για βελτίωση.

Ο έλεγχος του χρόνου είναι μια εξέταση του τρόπου με τον οποίο ξοδεύετε το χρόνο σας, ώστε να μπορείτε να κάνετε πιο σκόπιμες επιλογές με τα λεπτά και τις ώρες των ημερών σας. Περιλαμβάνει την καταγραφή του εαυτού σας για ένα χρονικό διάστημα (ιδανικά μια εβδομάδα), την καταγραφή των δραστηριοτήτων σας και του χρόνου που ξοδεύετε σε καθεμία από αυτές.

30 λεπτά

Άσκηση ελέγχου χρόνου σε PDF

**Δραστηριό-
τητα 4**

Ομαδική δυναμική

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια καθημερινή ρουτίνα για μια τυπική ημέρα της ζωής τους, λαμβάνοντας υπόψη τις προτεραιότητες και τους στόχους τους. Αφού οι ομάδες ολοκληρώσουν τις ρουτίνες τους, ζητήστε τους να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην υπόλοιπη ομάδα και να παρέχουν ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο.

30 λεπτά

**Δραστηριό-
τητα 5**

Καθορισμός στόχων

Συζητήστε τη σημασία του καθορισμού ρεαλιστικών στόχων και της κατάρτισης ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξή τους. Δώστε παραδείγματα βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία καθορισμού των δικών τους στόχων.

30 λεπτά

**Θέτοντας τους δικούς τους στόχους
Άσκηση σε PDF**

Δραστηριό- τητα 6

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση:

- Άσκηση για το σπίτι (20 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ένα πρότυπο ατζέντας για μια τυπική εβδομάδα της ζωής τους, λαμβάνοντας υπόψη τις προτεραιότητες και τους στόχους τους. Ζητήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους στη διαχείριση του χρόνου τους και την επίτευξη των στόχων τους μέχρι στιγμής.
- Αναστοχασμός (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το τι έμαθαν στη συνεδρία και πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν τις τεχνικές που έμαθαν στην καθημερινή τους ζωή.

30 λεπτά

Εβδομαδιαίος προγραμματισμός σε PDF

PAGE *
MERGEF
ORMAT2

Αξιολόγηση

Στο τέλος της συνεδρίας, δώστε ένα σύντομο κουίζ για να αξιολογήσετε την κατανόηση των εννοιών που καλύφθηκαν στη συνεδρία από τους συμμετέχοντες. Ζητήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με την πρόοδό τους στη διαχείριση του χρόνου τους και την επίτευξη των στόχων τους μέχρι στιγμής και να παράσχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη συνεδρία.

Απαντήσεις:

1. γ) Ιεράρχηση εργασιών
2. γ) Θέτοντας στόχους που ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες και τους πόρους του ατόμου
3. γ) Έναρξη επιχειρηματικής δραστηριότητας εντός των επόμενων έξι μηνών
4. α) Περιορισμός: Περιορισμός: Έλλειψη ύπνου, Δυνατότητα: Ευελιξία στον προγραμματισμό
5. γ) Αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης, καθορισμός στόχων και δημιουργία σχεδίου δράσης

Σύντομο κουίζ σε PDF

Πηγές & αναφορές

(Κατά περίπτωση)

Πηγές και αναφορές για περαιτέρω ανάγνωση και μάθηση.

- Griffeth, L. L. (n.d.). Διαχείριση χρόνου: Geth Griffeth: 10 στρατηγικές για καλύτερη διαχείριση του χρόνου: 10 στρατηγικές για καλύτερη διαχείριση του χρόνου: 10 στρατηγικές για καλύτερη διαχείριση του χρόνου. UGA Cooperative Extension.
<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042>
- Pettit, M. (2022, 20 Ιανουαρίου). 8 στρατηγικές διαχείρισης χρόνου για πολυάσχολους ανθρώπους. Lifehack.
<https://www.lifehack.org/821945/time-management-strategies>
- Leveille, L. (2022, 7 Απριλίου). 11 στρατηγικές διαχείρισης χρόνου για πολυάσχολους διευθυντές. Officevibe.
<https://officevibe.com/blog/time-management-strategies>

Ενότητα 5: Ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων

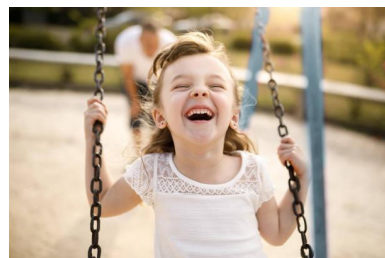
Μάθηση για τα διακριτά στάδια της ανάπτυξης του παιδιού, ώστε να κατανοηθούν οι ανάγκες και οι συμπεριφορές των παιδιών.

Επισκόπηση των σταδίων ανάπτυξης του παιδιού

Τα αναπτυξιακά στάδια ορίζονται από ορόσημα. Ένα ορόσημο είναι ένα είδος δείκτη που σας λέει πού βρίσκεστε ενώ ταξιδεύετε. Ο όρος προέρχεται από τους κυριολεκτικούς πέτρινους δείκτες που χρησιμοποιούνταν για να σηματοδοτούν το πέρασμα κάθε μιλίου στους πρώτους δρόμους. Οι ειδικοί της παιδικής ανάπτυξης χωρίζουν τα αναπτυξιακά στάδια σε πέντε περιόδους από τη γέννηση έως τα 18 έτη. Σε

κάθε στάδιο, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης αναμένουν από τα παιδιά να πληρούν ορισμένα αναπτυξιακά ορόσημα. Τα πέντε αναπτυξιακά στάδια είναι τα εξής:

- Γέννηση έως 18 μήνες: Νεογέννητα έως τη βρεφική ηλικία
- 18 μηνών έως 3 ετών: .
- 3 έως 5 έτη: Προνήπια
- 6 έως 12 ετών: Σχολική ηλικία
- 13 έως 18 ετών: Εφηβεία



Τα παιδιά επιτυγχάνουν ορόσημα στον τρόπο με τον οποίο παίζουν, μαθαίνουν, μιλούν, ενεργούν και κινούνται. Όλα τα παιδιά αναπτύσσονται με το δικό τους ρυθμό, αλλά αυτά τα ορόσημα σας δίνουν μια γενική ιδέα για τις αλλαγές που πρέπει να περιμένετε καθώς το παιδί σας μεγαλώνει.

Κατανόηση των αναγκών και της συμπεριφοράς των παιδιών

Σύμφωνα με την παιδίατρο Claudia Gold, η εστίαση μόνο στη συμπεριφορά μπορεί να μας κάνει να παρερμηνεύσουμε και να διαγνώσουμε λάθος τα παιδιά μας. Υποστηρίζει ότι πρέπει να προχωρήσουμε πέρα από τη συμπεριφορά και να εστιάσουμε στο μήνυμα που κρύβεται πίσω από αυτή, καθώς μεταφέρει κάτι πιο θεμελιωδώς σημαντικό και βαθύτερο. Η επικοινωνία μπορεί να πάρει τη μορφή της συμπεριφοράς. Αν το παιδί σας παρουσιάζει προκλητική συμπεριφορά, μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι είναι αγχωμένο, πεινασμένο, αγχωμένο, λυπημένο, προσαρμόζεται στην αλλαγή, προσπαθεί να κατανοήσει τον κόσμο ή απλά θέλει να περάσει χρόνο μαζί σας. Τα παιδιά αναπαράγουν ό,τι βλέπουν, γι' αυτό διαμορφώστε τη συμπεριφορά που θέλετε να επιδεικνύει το παιδί σας, συμπεριφερόμενοι και εσείς με τον ίδιο τρόπο.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες τακτικές για τον έλεγχο της ασεβούς συμπεριφοράς των παιδιών. Η αγνόηση της συμπεριφοράς που επιδιώκει την προσοχή είναι μια τακτική. Μία από τις πιο ισχυρές αρνητικές συνέπειες είναι η επιλεκτική αγνόηση. Η εύρεση της πηγής της συμπεριφοράς είναι μια άλλη τακτική. Η ασεβής συμπεριφορά μπορεί να είναι ο τρόπος του παιδιού σας να σας επικοινωνήσει

ότι κάτι δεν πάει καλά. Η συμπεριφορά είναι μια μορφή επικοινωνίας. Όταν το παιδί συμπεριφέρεται αγενώς ή έχει κακή συμπεριφορά, μπορεί να είναι σημαντικό να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας.

Μπορείτε να επιλέξετε τον καλύτερο τρόπο δράσης εντοπίζοντας την υποκείμενη αιτία της ασεβούς συμπεριφοράς. Η ασεβής συμπεριφορά μπορεί να είναι ο τρόπος που το παιδί σας επικοινωνεί μαζί σας ότι κάτι δεν πάει καλά. Η συμπεριφορά είναι ένα είδος επικοινωνίας. Ερευνήστε περαιτέρω και διευκρινίστε τυχόν πιθανές αιτίες της συμπεριφοράς κάνοντας ερωτήσεις.

Το παράδειγμα και η χρήση ενθαρρυντικής γλώσσας μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν αποδεκτή συμπεριφορά, επειδή μαθαίνουν μέσω της μίμησης. Τα παιδιά περνούν από πολλά αναπτυξιακά στάδια που έχουν αντίκτυπο στις σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες. Οι γονείς μπορούν να προωθήσουν την ανάπτυξη και την εξέλιξη των παιδιών τους έχοντας επίγνωση αυτών των σταδίων.

Στυλ γονέων

Πολλοί συγγραφείς έχουν επιδιώξει την κατηγοριοποίηση των τύπων γονικής εκπαίδευσης για την καλύτερη κατανόηση των συνεπειών αυτών των μεθόδων. Με την κατηγοριοποίηση των στυλ είναι δυνατόν να εκτιμηθεί πώς επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, να αποτραπούν ανεπιθύμητες συνέπειες και να ενισχυθούν οι θετικές σχέσεις γονέα-παιδιού.

Όταν εξετάζουμε μερικά από τα στυλ που έλαβε υπόψη του ο Baumrind (1971), διαπιστώνουμε σημαντικές διαφορές στην εκπαιδευτική σύνδεση με την ποσότητα της συναισθηματικής έντασης, του συναισθηματικού ελέγχου, της επικοινωνίας και/ή της απαίτησης ωριμότητας:

Όταν γίνεται προσπάθεια αυστηρού ελέγχου και διαμόρφωσης των συμπεριφορών του παιδιού, αυτό είναι γνωστό ως **αυταρχικό** στυλ. Αυτοί οι γονείς δίνουν μεγάλη σημασία στην υποταγή και θα χρησιμοποιήσουν σκληρή τιμωρία (είτε

λεκτική είτε σωματική) για να βεβαιωθούν ότι τα παιδιά τους συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις προσδοκίες τους. "Αν δεν κάνεις τη δουλειά σου, θα σταματήσουμε να σε αγαπάμε!" και "Είσαι ηλίθιος, μην περιμένεις να πάρεις καλούς βαθμούς." είναι συχνές επικρίσεις ή απειλές που απευθύνονται σε νέους με περιορισμένη συναισθηματική έκφραση.

Η προσέγγιση της **επιτρεπτικής** γονικής μέριμνας, κατά την οποία οι γονείς λειτουργούν ως πόροι για τα παιδιά τους και όχι ως πρότυπα. Επειδή δεν υπάρχουν κανόνες με αυτόν τον τρόπο, η τήρηση αποθαρρύνεται με κάθε τρόπο. Χωρίς την ανάγκη ενηλικίωσης, υπάρχει συχνά συναισθηματική ζεστασιά και επικοινωνιακός διάλογος. Οι McCoby και Martin κατηγοριοποίησαν αυτόν τον τρόπο σε δύο κατηγορίες το 1983:

Η επιεικής προσέγγιση: όταν οι γονείς είναι ευχάριστοι και προσαρμόζονται στις απαιτήσεις των παιδιών τους, χωρίς να είναι υπερβολικά αυστηροί με κανόνες ή προσδοκίες ή να λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς.

Στυλ Αμέλεια: Όταν οι γονείς αποτυγχάνουν να εκπληρώσουν τα γονικά τους καθήκοντα, τα παιδιά τους αναπτύσσουν μια αναπτυσσόμενη έλλειψη υπευθυνότητας κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ενώ εξακολουθούν να ικανοποιούνται οι θεμελιώδεις απαιτήσεις (σωματικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και πνευματικές).

Είτε **συμμετοχικά** είτε **αυταρχικά**, αυτά τα στυλ θεσπίζουν κανόνες και όρια σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Το μήνυμα είναι αισιόδοξο. Με την καθιέρωση κανόνων ωριμότητας που συνάδουν με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού, οι γονείς αυτοί προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις ιδιαίτερες ανάγκες του παιδιού ανάλογα με την ηλικία και τα κίνητρα του παιδιού.

Τα παιδιά των γονέων που χρησιμοποιούν μια **συμμετοχική γονική** προσέγγιση φέρονται να επιτυγχάνουν υψηλότερες ακαδημαϊκές και κοινωνικές επιδόσεις. Στην

πραγματικότητα, ακόμη και αν τα παιδιά πρέπει να τα πάνε καλά στο σχολείο, η γονική αγάπη δεν επηρεάζεται από αυτό το γεγονός.

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι οι γονείς τους τα αγαπούν ό,τι κι αν συμβεί, ακόμη και όταν θέτουν όρια (τα οποία φυσικά προκαλούν απορίες στο μυαλό των παιδιών και των εφήβων), λένε "όχι" ή εφιστούν την προσοχή στα λάθη που έχουν κάνει τα παιδιά τους. Πρέπει επίσης να καταλάβουν ότι αυτές οι στάσεις υποστηρίζονται από εμπειρισταωμένες αιτιολογήσεις ή προβληματισμούς, με την κατανόηση ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι διαπραγματεύσιμες.



Ο δρόμος προς τη γονική επιτυχία ανοίγει καθημερινά και, ενώ η έρευνα έχει αποκαλύψει πολλές έννοιες που μπορούν να οδηγήσουν σε πιο αποτελεσματική εκπαίδευση, δεν υπάρχει πάντα η γραμμικότητα που αναζητούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί.

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT2

Οι στρατηγικές για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προκλήσεων, όπως η ώρα του ύπνου, η σίτιση και η πειθαρχία, λαμβάνουν υπόψη τις προτιμήσεις και τις ανάγκες κάθε παιδιού.

Σχεδιασμός ρουτίνας κατάκλισης

Οι οικογένειες έχουν συνήθως τόσο ταραχώδη χρονοδιαγράμματα που μπορεί να φαίνεται ότι όλοι μετακινούνται συνεχώς. Για το λόγο αυτό, το να δίνετε σε όλους την ευκαιρία να χαλαρώσουν πριν από τον ύπνο είναι ζωτικής σημασίας. Οι τελετουργίες νωρίς το βράδυ πριν τον ύπνο επιτρέπουν σε όλη την οικογένεια να χαλαρώσει, να ξεκουραστεί και να απολαύσει λίγο ήρεμο χρόνο μαζί.

Ρύθμιση της ατμόσφαιρας κλείνοντας την τηλεόραση νωρίς το βράδυ, χαμηλώνοντας τα φώτα, κινούμενοι πιο αργά και μιλώντας ήσυχα. Το παιδί σας θα

αναγνωρίσει τελικά αυτά τα ανεπαίσθητα σήματα ως προειδοποιήσεις ότι πλησιάζει η ώρα για ύπνο. Προσπαθώντας να μείνετε μακριά από δραστηριότητες υψηλής έντασης, όπως η γυμναστική ή τα βιντεοπαιχνίδια, πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου. Αντ' αυτού, διατηρήστε την προσοχή σας σε εργασίες που θα βοηθήσουν να κοιμηθεί.

Ένα καταπραϋντικό μπάνιο, το ντύσιμο άνετων πιτζάμων, το βούρτσισμα των δοντιών, το διάβασμα στο κρεβάτι και τα αποχαιρετιστήρια φιλιά μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας νυχτερινής τελετουργίας. Οι έφηβοι και τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χαλαρώσουν διαβάζοντας ένα βιβλίο ή παίζοντας ηρεμιστική μουσική.

Φροντίστε να έχετε ένα ήσυχο τελετουργικό ύπνου που ξεκινάει περίπου την ίδια ώρα και ακολουθεί τα ίδια βήματα κάθε βράδυ. Μια χαλαρωτική ρουτίνα θα βοηθήσει όλους να προετοιμαστούν για έναν καλύτερο βραδινό ύπνο. Η διατήρηση ενός τακτικού προγράμματος θα είναι απλούστερη όσο περισσότερο το τηρούν όλοι, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να είστε συνεπείς.

Προκλήσεις και στρατηγικές σίτισης

Διάφοροι παράγοντες μπορούν να συμβάλουν σε προβλήματα σίτισης. Έτσι, για να ενθαρρύνουν τις ασφαλέστερες, πιο χαλαρές και πιο ευχάριστες ώρες φαγητού, οι φροντιστές πρέπει να παρέχουν υποστήριξη που να ταιριάζει κατάλληλα με τις ικανότητες, τα ταλέντα και τις ανάγκες του παιδιού.

Η σωματική και πνευματική ανάπτυξη ολόκληρου του σώματος ενός παιδιού σχετίζεται στενά με την ικανότητά του να τρέφεται μόνο του. Οι ικανότητες σίτισης μπορεί να παρεμποδίζονται από κάποια πάθηση, κατάσταση ή αναπηρία. Πολλά υιοθετημένα παιδιά έχουν διάφορες αναπηρίες, μοναδικές ιατρικές απαιτήσεις ή προβλήματα σίτισης. Ως αποτέλεσμα χρειάζονται ένα νέο σύνολο τεχνικών σίτισης.



Πολυάριθμες μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να προσαρμόσουν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις σίτισης κάθε παιδιού. Όταν αναπτύσσονται προβλήματα ή δυσκολίες, είναι πάντα σκόπιμο να ζητάτε εξειδικευμένη υποστήριξη από εξειδικευμένο επαγγελματία σίτισης, όπως λογοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή.

Αλλά πολλά μωρά και μικρά παιδιά ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε ορισμένες θεμελιώδεις δραστηριότητες. Οι κορυφαίες γενικές τακτικές για την προώθηση της ανάπτυξης της σίτισης του μωρού και του παιδιού παρατίθενται παρακάτω, χωρισμένες σε τέσσερις ομάδες:

Χρόνος σίτισης

Μειώστε τις ώρες σίτισης: Εξετάστε το ενδεχόμενο να περιορίσετε τις ώρες των γευμάτων και τη διάρκεια σίτισης σε όχι περισσότερο από 30 λεπτά τη φορά. Ένα βρέφος ή νήπιο είναι πιο πιθανό να αρχίσει να καίει περισσότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνει όσο περισσότερο του ζητείται να συμμετέχει σε ένα τάισμα ή γεύμα.

Παρακολουθήστε για σημάδια σίτισης: Ταΐστε τα βρέφη και τα μικρά παιδιά δίνοντας προσοχή στα σημάδια σίτισής τους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να προσέχετε τις ενδείξεις ότι πεινάνε, ότι είναι έτοιμα για διάλειμμα ή ότι είναι έτοιμα να τελειώσουν.

Προσέξτε για σημάδια πείνας: Τα παιδιά μπορεί να δείξουν σημάδια πείνας βάζοντας τα χέρια τους στο στόμα, πιπιλίζοντας παιχνίδια ή δάχτυλα, ανοίγοντας το στόμα τους, γλείφοντας τα χείλη τους, στρέφοντας το κεφάλι τους προς τους ανθρώπους και τις πηγές τροφής, κουνιούνται και κινούνται περισσότερο, γουργουρίζοντας και χαμογελώντας στις πηγές τροφής, κοιτάζοντας και/ή φτάνοντας προς την τροφή, κάνοντας συγκεκριμένους ήχους ή ζητώντας τροφή, ή γκρινιάζοντας και κλαψουρίζοντας.

Προσέξτε για πρόσθετες ενδείξεις: Τα παιδιά μπορεί να σταματήσουν να θηλάζουν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ή εντελώς, να κλείνουν το στόμα τους, να στρέφουν το κεφάλι τους μακριά από τους ανθρώπους και το φαγητό, να χασμουριούνται, να αποκοιμούνται κατά τη διάρκεια του φαγητού, να έχουν χαλαρό σώμα, να απλώνουν τα χέρια και τα πόδια τους, να σπρώχνουν το φαγητό μακριά με τα χέρια τους, να γκρινιάζουν και να κλαίνε ή οποιοσδήποτε συνδυασμός αυτών των συμπεριφορών.

Παρατηρήστε τις προτιμήσεις του παιδιού: Το κλάμα, η γκρίνια και η αλλαγή χρώματος σε κόκκινο ή πιο σκούρο είναι όψιμες ενδείξεις ότι ένα παιδί πεινάει ή εκνευρίζεται όταν τα σήματά του να σταματήσει αγνοούνται ή δεν γίνονται σεβαστά. Δεδομένου ότι όλα τα παιδιά τρέφονται καλύτερα όταν είναι ήρεμα και ξύπνια, συνιστάται έντονα να προλάβετε ένα παιδί πριν εμφανιστούν αυτά τα σήματα. Οι πιο ευχάριστες ώρες φαγητού προκύπτουν από το σεβασμό των προτιμήσεων του παιδιού.



Τροποποίηση του χρονοδιαγράμματος: Αλλάξτε λίγο το πρόγραμμα σίτισης. Προσφέρετε μεγαλύτερες, λιγότερο συχνές ταΐσεις ή μικρότερες, συχνότερες ταΐσεις, για παράδειγμα. Η παρατήρηση των ενδείξεων του μωρού θα είναι απαραίτητη!

Συνεχίστε το ρυθμό: Όταν ταιΐζετε ή τρώτε με μωρά ή παιδιά, προσπαθήστε να τα βάζετε σε ρυθμό. Ο βηματισμός ενθαρρύνει τα μωρά να αναπτύξουν κανονικά μοτίβα θηλασμού, μειώνει την εισρόφηση και τον βήχα, μειώνει την πιθανότητα διαρροής υγρών και φτυσίματος, παρέχει ευκαιρίες για διαλείμματα ξεκούρασης και αυξάνει την αντοχή. Ο βηματισμός διδάσκει στα μεγαλύτερα παιδιά πώς να τρώνε με ασφάλεια σε λογική ταχύτητα, να μασάνε και να καταπίνουν σωστά την τροφή και να μειώνουν τους κινδύνους πνιγμού.

Χρησιμοποιήστε μόνο έναν ρυθμό σίτισης που είναι ασφαλής και άνετος για το μωρό ή το μικρό παιδί.

Εξοπλισμός

Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία: Χρησιμοποιήστε εργαλεία σίτισης που είναι προσαρμοσμένα στις ειδικές ανάγκες του μωρού ή του παιδιού. Χρησιμοποιήστε ειδικά μπιμπερό και θηλές για παιδιά που δυσκολεύονται να καταπιούν ή να πιπιλίσουν- πιο μαλακές θηλές για μωρά με πιο αδύναμο πιπίλισμα- ή μικρότερα κουτάλια και φλιτζάνια παιδικού μεγέθους που ταιριάζουν στο στόμα και τα χέρια του παιδιού και επιτρέπουν καλύτερη κατανάλωση φαγητού και αυτοσίτιση. Ενδεικτικά, χρησιμοποιήστε θηλές και συστήματα μπιμπερό με πιο αργή ροή για τα μωρά που έχουν πρόβλημα με την ταχύτερη ροή.

Προσθέστε περισσότερη βοήθεια:

Χρησιμοποιήστε ένα κάθισμα ή μια καρέκλα που θα προσφέρει στο παιδί την καλύτερη δυνατή τοποθέτηση και υποστήριξη και, όταν είναι απαραίτητο, δώστε του επιπλέον φυσική υποστήριξη. Πετσέτες ή κουβέρτες



που έχουν διπλωθεί, μαξιλάρια, αφρολέξ και λούτρινα ζωάκια για το σώμα του παιδιού ή κουτιά, αποσκευές, πάγκοι, σκαμπό, δοχεία, βιβλία, ξύλα κ.λπ. για τα πόδια του παιδιού, θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως αυτή η στήριξη.

Δώστε τα κατάλληλα τρόφιμα και υγρά: Για να μειώσετε τον κίνδυνο πνιγμού, προσπαθήστε να δίνετε στα νεογέννητα και τα μικρά παιδιά τροφές και υγρά που είναι αποδεκτά για δάγκωμα, μάσημα και κατάποση, καθώς και μπουκιές και γουλιές στο σωστό μέγεθος.

Παρέχετε " χαλαρωτικά " παιχνίδια: πριν και μετά το τάισμα, δοκιμάστε να δώσετε στο μωρό μια πιπίλα ή ένα οδοντικό/αισθητικό παιχνίδι για να ηρεμήσει, να οργανώσει και να αναπτύξει τη στοματική του αντίληψη.

Τοποθέτηση

Πάρτε τη θέση σας: Πάντα να τηρείτε τις βασικές αρχές της τοποθέτησης για όλα τα βρέφη και τα παιδιά.

Ανυψώστε: Πάντα να ταΐζετε τα βρέφη και τα παιδιά όρθια, κατά προτίμηση σε γωνία 30 έως 45 μοιρών. Αποφύγετε να τα ταΐζετε όταν είναι ξαπλωμένα ανάσκελα ή χωρίς καθόλου ανύψωση, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει πνιγμό, εμετό και άλλα σημαντικά ιατρικά προβλήματα.

Διατηρήστε την όρθια στάση σας: Για να διατηρήσετε την τροφή και τα υγρά στο στομάχι των νεογέννητων και των παιδιών μετά από κάθε τάισμα, προσπαθήστε να τα κρατάτε όρθια για τουλάχιστον 15 έως 45 λεπτά. Μπορείτε να το πετύχετε αυτό κρατώντας τα αγκαλιά, κρατώντας τα καθισμένα στο κάθισμά τους ή χρησιμοποιώντας μια καλοφτιαγμένη σφήνα, κουβέρτα ή πετσέτα που έχει τυλιχτεί και παρέχει το κατάλληλο ύψος.



Διατήρηση της ασφάλειας: Αυτό θα το βοηθήσει να διατηρήσει τη σωστή ευθυγράμμιση για να τρώει και να πίνει σωστά.

Πρόσθετοι πόροι

Προσαρμόστε τα πράγματα σταδιακά: Ξεκινήστε αλλάζοντας μία πτυχή του τρόπου διατροφής του νεογέννητου ή του παιδιού κάθε φορά όταν κάνετε αλλαγές. Μπορεί να είναι απογοητευτικό και δύσκολο να προσδιορίσετε ποιες

προσαρμογές πέτυχαν και ποιες όχι, όταν υπάρχουν πάρα πολλές αλλαγές ταυτόχρονα.

Κάντε αξιολογήσεις: Εάν ένα νεογέννητο ή νήπιο βήχει, πνίγεται ή λαχανιάζει, σταματήστε να το ταΐζετε. Αυτές είναι ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά με τη διαδικασία σίτισης και ότι πρέπει να εξεταστεί και να διορθωθεί πριν συνεχίσετε.

Αποφύγετε να πιέζετε το παιδί σας: Ποτέ μην αναγκάζετε ένα μωρό ή ένα μικρό παιδί να φάει με τη βία. Πριν τους δώσετε γεύματα και τροφές, προσπαθήστε να τα ηρεμήσετε όσο μπορείτε. Επίσης, δώστε προσοχή σε τυχόν ενδείξεις που μπορεί να δίνουν.

Ενθαρρύνετε την αυτάρκεια: Για να αναπτύξετε θεμελιώδεις δεξιότητες, ενθαρρύνετε τα βρέφη και τα παιδιά να εξασκούνται στο να τρέφονται μόνα τους, όποτε αυτό είναι εφικτό. Αυτό θα μπορούσε να έχει τη μορφή του να δίνετε σε ένα μικρό παιδί μαχαιροπήρουνα και ποτήρια για να εξασκείται με αυτά σε κάθε γεύμα ή να βοηθάτε απαλά ένα μωρό να κρατάει το μπιμπερό του καθώς το ταΐζετε. Ένας πολύ καλός τρόπος για να παρατηρήσουν τα παιδιά πώς τρώνε και πίνουν οι άλλοι είναι να δειπνήσουν μαζί τους.

Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και όπως κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, έτσι είναι και τα βοηθήματα σίτισης που μπορεί να χρειάζεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Επιπλέον, ακόμη και αν κάποια παιδιά μοιράζονται την ίδια ασθένεια ή βλάβη, εξακολουθούν να είναι εξαιρετικά διαφορετικά μεταξύ τους και μπορεί να έχουν διαφορετικές επιθυμίες ή ανάγκες. Για να κατανοήσουμε καλύτερα τις μοναδικές ικανότητες και ανάγκες ενός παιδιού και τον ακριβή εξοπλισμό που απαιτείται για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της εξέλιξής του, είναι απαραίτητο να εξετάζουμε κάθε παιδί ανεξάρτητα σε όλους τους τομείς ανάπτυξης. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται τη χρήση των τεχνικών που αναφέρθηκαν παραπάνω και τη ζήτηση πρόσθετης βοήθειας από μια τοπική αρχή.

Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 5: Ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα, θα βουτήξουμε στο συναρπαστικό ταξίδι της γονεϊκότητας, εφοδιάζοντάς σας με πολύτιμες γνώσεις και στρατηγικές για να περιηγηθείτε στα ξεχωριστά στάδια της ανάπτυξης του παιδιού και να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά στις ανάγκες και τις συμπεριφορές των παιδιών σας.

Η γονεϊκότητα είναι ένας ικανοποιητικός αλλά και απαιτητικός ρόλος που απαιτεί συνεχή μάθηση και προσαρμογή. Κατανοώντας τα διάφορα στάδια της ανάπτυξης των παιδιών, θα αποκτήσετε γνώσεις σχετικά με τις μοναδικές ανάγκες και συμπεριφορές που παρουσιάζουν τα παιδιά σε διαφορετικά σημεία της ανάπτυξής τους. Η κατανόηση αυτή αποτελεί τη βάση για την παροχή κατάλληλης φροντίδας, καθοδήγησης και υποστήριξης για την καλλιέργεια της συνολικής ευημερίας τους.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, θα εξερευνήσουμε τις θεωρητικές πτυχές της ανάπτυξης του παιδιού, εξετάζοντας τις σωματικές, γνωστικές και κοινωνικό-συναισθηματικές διαστάσεις. Θα ξετυλίξουμε τα ορόσημα, τα χαρακτηριστικά και τα μοτίβα που σχετίζονται με κάθε στάδιο, βοηθώντας σας να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη κατανόηση της αναπτυξιακής πορείας του παιδιού σας.

Συνολική διάρκεια μάθησης

3 ώρες	Μάθηση σε εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
	2 ώρες	1 ώρα

**Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα**

**Απαιτούμεν
α υλικά**

Γνώση:

- Κατανόηση των βασικών αρχών της παιδικής ανάπτυξης
- Γνώση των διαφορετικών συγλ ανατροφής και των επιπτώσεών τους στα παιδιά
- Εξοικείωση με τις γνωστές προκλήσεις και ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς

Δεξιότητες:

- Ικανότητα παροχής συναισθηματικής υποστήριξης και καθοδήγησης στα παιδιά.
- Ικανότητα καθορισμού και επιβολής ορίων και προσδοκιών.
- Ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας με τα παιδιά

Στάση:

- Πίστη στη σημασία της θετικής γονικής μέριμνας
- Δέσμευση στην οικοδόμηση ισχυρών, υγιών σχέσεων με τα παιδιά.
- Προθυμία να μάθει και να αναπτυχθεί ως γονέας

- Ενημερωτικά φυλλάδια για τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τις ανάγκες και τις συμπεριφορές των παιδιών
- Χαρτί Flipchart και μαρκαδόροι
- Ενημερωτικά φυλλάδια για συμβουλές σχετικά με τη ρουτίνα του ύπνου
- Σενάρια περιπτώσεων και σκηνικά για παιχνίδι ρόλων (π.χ. κούκλες, κουτάλια)

Περιγραφή της δραστηριότητας

Διάρκεια (λεπτά)

Δραστηριότητα 1	<u>Επισκόπηση των σταδίων ανάπτυξης του παιδιού</u> Παρέχετε μια επισκόπηση των διακριτών σταδίων της ανάπτυξης του παιδιού, συμπεριλαμβανομένων των φυσικών, γνωστικών και κοινωνικό-συναισθηματικών πτυχών. Συζητήστε τα βασικά ορόσημα και τα χαρακτηριστικά κάθε σταδίου. Ενημερωτικό φυλλάδιο σε PDF	20 λεπτά
Δραστηριότητα 2	<u>Κατανόηση των αναγκών και της συμπεριφοράς των παιδιών</u> Εξερευνήστε τις διάφορες ανάγκες των παιδιών σε διαφορετικά στάδια ανάπτυξης, όπως οι συναισθηματικές, σωματικές και γνωστικές ανάγκες. Συζητήστε τις τυπικές συμπεριφορές που παρουσιάζουν τα παιδιά και τους λόγους που κρύβονται πίσω από αυτές τις συμπεριφορές. Ενημερωτικά φυλλάδια για τις ανάγκες και τις συμπεριφορές των παιδιών	30 λεπτά

Δραστηριό- τητα 3

Σχεδιασμός ρουτίνας κατάκλισης

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να αναπτύξουν μια ρουτίνα ύπνου για μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Ενθαρρύνετέ τους να λάβουν υπόψη τους τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του παιδιού και να δημιουργήσουν μια δομημένη και καταπραϋντική ρουτίνα.

Ενημερωτικά φυλλάδια για συμβουλές σχετικά με τη ρουτίνα του ύπνου

30 λεπτά

Δραστηριό- τητα 4

Προκλήσεις και στρατηγικές σίτισης

Παρουσιάστε τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς στη σίτιση και συζητήστε αποτελεσματικές στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση ρόλων, όπου παίζουν διάφορα σενάρια που σχετίζονται με δυσκολίες σίτισης και βρίσκουν πρακτικές λύσεις.

Σενάρια περιπτώσεων για παιχνίδι ρόλων σε PDF

30 λεπτά

**Δραστηριό-
τητα 5**

Ανταλλαγή εμπειριών και προκλήσεων

Αφιερώστε χρόνο στους συμμετέχοντες για να μοιραστούν ανοιχτά τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους στην γονική μέριμνα. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι νεαρές μητέρες μπορούν να ανταλλάσσουν συμβουλές, να κάνουν ερωτήσεις και να προσφέρουν προτάσεις η μία στην άλλη.

30 λεπτά

Αξιολόγηση

Αναστοχασμός και σχέδιο δράσης

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις γνώσεις που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και να εντοπίσουν συγκεκριμένες δεξιότητες ανατροφής που θα ήθελαν να βελτιώσουν. Καθοδηγήστε τους να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης που θα περιγράφει τα βήματα που θα λάβουν για να βελτιώσουν τις γονεϊκές τους ικανότητες.

Σχέδιο δράσης σε PDF

**Πηγές &
αναφορές
(Κατά
περίπτωση)**

- Bryson, T. P., & Siegel, D. (2012, 16 Αυγούστου). The Whole-Brainchild. Hachette UK.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014, 6 Ιανουαρίου). Parenting from the Inside Out. Εκδόσεις Scribe.
- Payne, K. J., & Ross, L. M. (2009, 25 Αυγούστου). Simplicity Parenting. Ballantine Books. Μάθετε για την ανάπτυξη του παιδιού | CDC. (2023, 23 Φεβρουαρίου).
- Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html>
- Ηλικίες και στάδια. (n.d.). HealthyChildren.org.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>
- Από το μηδέν έως τα τρία | Οι πρώιμες συνδέσεις διαρκούν μια ζωή. (2023, 19 Ιουνίου). ZERO TO THREE.
<https://www.zerotothree.org/>

Ενότητα 6: Σταδιοδρομία και επαγγελματική ανάπτυξη

Προσδιορισμός των επαγγελματικών δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων, εξέταση των δυνατοτήτων ευέλικτης εργασίας και της καταλληλότητας για το ρόλο της μητέρας.

Επαγγελματικές δεξιότητες και ενδιαφέροντα, δυνατότητες ευέλικτης εργασίας και καταλληλότητα για το ρόλο της μητέρας.

Επαγγελματικές δεξιότητες και ενδιαφέροντα

Οι επαγγελματικές δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα είναι ουσιώδους σημασίας για τον καθορισμό της επαγγελματικής πορείας ενός ατόμου. Οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να αξιολογήσουν τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους για να τα συνδυάσουν με πιθανές επαγγελματικές διαδρομές. Ακολουθούν μερικά πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε:

Πραγματοποιήστε μια αυτοαξιολόγηση για να προσδιορίσετε τα πάθη, τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας. Μάθετε ποιες ικανότητες έχετε και σας αρέσει να χρησιμοποιείτε. Αυτό θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε, από τεχνικές ικανότητες έως ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, οργανωτικές ικανότητες, δημιουργικότητα και ηγεσία.

Μεταβιβάσιμες δεξιότητες: Συγκεντρώστε έναν κατάλογο ικανοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μια ποικιλία επαγγελματικών διαδρομών, όπως αυτές που αποκτήθηκαν μέσω εθελοντικής εργασίας, μερικής απασχόλησης ή σπουδών. Δεξιότητες όπως η ομαδική εργασία, η εξυπηρέτηση πελατών και η διαχείριση έργων, για παράδειγμα, είναι πολύ μεταβιβάσιμες.

Σκεφτείτε τα κίνητρα και τα πάθη σας. Ερευνήστε τομείς, επαγγέλματα ή σκοπούς που μοιράζονται τις αξίες και τα πάθη σας. Οι πιθανότητες επιτυχίας σας θα αυξηθούν και ως αποτέλεσμα η επαγγελματική σας ευτυχία θα αυξηθεί.

Η εξεύρεση **ευέλικτων** επιλογών **εργασίας** αποτελεί συχνά κορυφαίο μέλημα για τις νέες μητέρες, καθώς τους επιτρέπει να συνδυάζουν τους επαγγελματικούς τους στόχους με τα γονικά τους καθήκοντα. Ακολουθούν μερικές επιλογές ευέλικτης εργασίας που μπορείτε να εξετάσετε:

Απομακρυσμένη απασχόληση: Χάρη στις τεχνολογικές βελτιώσεις, πολλές θέσεις εργασίας επιτρέπουν πλέον την εξ αποστάσεως εργασία. Αυτό δίνει στις νεαρές μητέρες την ελευθερία να διαχειρίζονται το πρόγραμμά τους και τις απαιτήσεις φροντίδας των παιδιών, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να εργάζονται από το σπίτι.

Ευέλικτο ωράριο: Αναζητήστε θέσεις ή επιχειρήσεις που επιτρέπουν ευέλικτα ωράρια εργασίας. Για να γίνει αυτό, μπορεί κανείς να τροποποιήσει τις ώρες έναρξης και λήξης, να συντομεύσει τις εβδομάδες εργασίας ή να είναι διαθέσιμος για εργασία μερικής απασχόλησης.

Ελεύθερος επαγγελματίας ή αυτοαπασχόληση: Αν θέλετε να έχετε μεγαλύτερο έλεγχο των ωρών εργασίας και της τοποθεσίας σας, σκεφτείτε να ακολουθήσετε μια καριέρα ελεύθερου επαγγελματία ή να ιδρύσετε την εταιρεία σας. Αυτό μπορεί να σας προσφέρει ευελιξία, ενώ παράλληλα να αξιοποιήσετε τα χόμπι και τις δεξιότητές σας.



Θέσεις με διαμοιρασμό θέσης εργασίας ή θέσεις μερικής απασχόλησης: Εξετάστε επιλογές όπου μπορείτε να μοιραστείτε την εργασία πλήρους απασχόλησης με κάποιον άλλο επαγγελματία ή να επιλέξετε εργασία μερικής απασχόλησης για να εξισορροπήσετε τις επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις.

PAGE 1*
MERGEF
FORMAT2

Καταλληλότητα για ρόλους νέων μητέρων

Οι εργοδότες μπορούν να κερδίσουν πολλά από την πρόσληψη νεαρών μητέρων, επειδή συχνά διαθέτουν σημαντικά ταλέντα και χαρακτηριστικά που έχουν καλή επιρροή στην εργασία. Για τους ακόλουθους λόγους, οι νεαρές μητέρες μπορούν να επιτύχουν σε διάφορους ρόλους:

Το να ανταγωνίζεστε τις ευθύνες της φροντίδας των παιδιών και τις απαιτήσεις της εργασίας σας βοηθά να γίνετε αρκετά έμπειροι στο multitasking και στη διαχείριση του χρόνου. Οι νεαρές μητέρες είναι συχνά ικανές να θέτουν προτεραιότητες, να επιτυγχάνουν προθεσμίες και να διατηρούν την οργάνωση.

Προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα: Αυτές είναι δεξιότητες που μπορούν να μεταφερθούν σε μεγάλο βαθμό στο επάγγελμα και είναι απαραίτητες για τη γονική μέριμνα. Οι νεαρές μητέρες είναι ικανές να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες, να βρίσκουν λύσεις και να διατηρούν την προσοχή τους υπό πίεση.

Επικοινωνία και ενσυναίσθηση: Η απόκτηση παιδιών βοηθά στην ανάπτυξη καλής επικοινωνίας και ενσυναίσθησης. Στην αναγνώριση των απόψεων των άλλων, στην επίλυση διαφορών και στη δημιουργία διαρκών δεσμών με συναδέλφους και πελάτες, οι νεαρές μητέρες συχνά ευδοκιμούν.

Οι νεαρές μητέρες είναι πολύ αφοσιωμένες και θέλουν να πετύχουν τόσο για προσωπικούς όσο και για επαγγελματικούς λόγους. Συχνά προσεγγίζουν τη δουλειά τους με μεγάλο ενθουσιασμό και αφοσίωση, δουλεύοντας σκληρά για να πραγματοποιήσουν τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Εν κατακλείδι, οι νέες μητέρες μπορούν να επιτύχουν στην εργασία τους αναδεικνύοντας την καταλληλότητά τους για διάφορους ρόλους, αναδεικνύοντας τα ταλέντα και τα ενδιαφέροντά τους και διερευνώντας ευέλικτες επιλογές εργασίας. Μπορούν να ακολουθήσουν ικανοποιητικές δουλειές, ενώ παράλληλα μπορούν να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους ως γονείς, συνειδητοποιώντας και αξιοποιώντας τις ικανότητές τους.

Προκλήσεις και φιλοδοξίες που σχετίζονται με την επαγγελματική εξέλιξη και τη μητρότητα.

Για κάθε άτομο, οι δυσκολίες και οι στόχοι που σχετίζονται με τη μητρότητα και την επαγγελματική εξέλιξη θα είναι διαφορετικοί, αλλά θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα καθολικά στοιχεία:

Προκλήσεις:

Διαχείριση χρόνου: Το να συνδυάζετε τις υποχρεώσεις του γονέα και του επαγγέλματος μπορεί να είναι δύσκολο. Μπορεί να είναι δύσκολο να

εξισορροπήσετε τις υποχρεώσεις στη δουλειά με το να περνάτε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά.

Ρυθμίσεις ημερήσιας φροντίδας: Μπορεί να είναι δύσκολο για τις εργαζόμενες γυναίκες να βρουν ποιοτικές και οικονομικά προσιτές λύσεις ημερήσιας φροντίδας. Η εξεύρεση κατάλληλων διευκολύνσεων που να συμβαδίζουν με το πρόγραμμα εργασίας μπορεί να είναι δύσκολη και χρονοβόρα.

Οι μητέρες μπορεί να βιώνουν εσωτερικές ενοχές ή εξωτερικές πιέσεις λόγω των πολιτισμικών προσδοκιών σχετικά με τον τρόπο εξισορρόπησης της καριέρας και της οικογένειας. Η εύρεση της σωστής ισορροπίας και η υπέρβαση των ενοχών μπορεί να είναι συναισθηματικά δύσκολη.



Περιορισμένες προοπτικές εξέλιξης: Η λήψη άδειας μητρότητας ή η φροντίδα των παιδιών μπορεί να επηρεάσει περιστασιακά την εξέλιξη της σταδιοδρομίας. Για ορισμένες γυναίκες, η επάνοδος στο εργατικό δυναμικό και η ανάκτηση της δυναμικής τους μπορεί να είναι δύσκολη.

Ενσωμάτωση επαγγελματικών και προσωπικών υποχρεώσεων: Η εξισορρόπηση των απαιτήσεων και των δύο μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. Η απουσία διακριτών διαχωρισμών μεταξύ των δύο πεδίων μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και να έχει αντίκτυπο στη γενική ευημερία.

Φιλοδοξίες:

Επαγγελματική ολοκλήρωση: Πολλές μητέρες επιθυμούν να εργαστούν σε τομείς που συνάδουν με τα χόμπι τους και τους παρέχουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Αναζητούν ευκαιρίες εξέλιξης, εκπαίδευσης και ουσιαστικής συνεισφοράς.

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Πολλές εργαζόμενες μητέρες προσπαθούν να επιτύχουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής. Ενώ επιδιώκουν τους επαγγελματικούς τους στόχους, ελπίζουν να περνούν ουσιαστικό χρόνο με τα παιδιά τους.

Οικονομική ελευθερία: Για να στηρίξουν τις οικογένειές τους και να δώσουν στα παιδιά τους ένα λαμπρό μέλλον, οι μητέρες συχνά εργάζονται για οικονομική ανεξαρτησία. Ελπίζουν να καθιερώσουν μια ακμάζουσα καριέρα που θα τους παρέχει ασφάλεια και οικονομική σιγουριά.

Οι μητέρες συχνά προσπαθούν να λειτουργούν ως καλά πρότυπα για τα παιδιά τους παραδειγματίζοντας τη σημασία της επιμονής, της σκληρής προσπάθειας και της επιδίωξης των παθών τους. Ελπίζουν να παρακινήσουν τα παιδιά τους να κυνηγήσουν τις φιλοδοξίες τους.

Ευελιξία και ανεξαρτησία: Πολλές μητέρες επιθυμούν ελευθερία και ανεξαρτησία στον εργασιακό χώρο. Ελπίζουν να βρουν δυνατότητες σταδιοδρομίας που να τους παρέχουν την ελευθερία να επιλέγουν το πρόγραμμά τους, να εργάζονται από το σπίτι ή να έχουν ευέλικτο ωράριο για να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της οικογένειάς τους.

Προσωπική ανάπτυξη: Οι μητέρες επιδιώκουν τη συνεχή προσωπική τους ανάπτυξη καθώς και την επαγγελματική τους ανέλιξη. Αναζητούν ευκαιρίες για να αναπτύξουν τις ικανότητές τους, να αυξήσουν τις γνώσεις τους και να διατηρήσουν τη σημασία τους στους εξειδικευμένους τομείς τους.

Είναι ζωτικής σημασίας να θυμόμαστε ότι αυτές οι δυσκολίες και οι στόχοι δεν είναι ασύμβατοι μεταξύ τους και ότι η πορεία του καθενός προς τη μητρότητα και την επαγγελματική επιτυχία θα είναι διαφορετική. Για να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ αυτών των παραγόντων, οι εταιρείες, οι οικογένειες και η κοινωνία στο σύνολό της

πρέπει να βοηθήσουν σε μια ατμόσφαιρα όπου οι μητέρες μπορούν να ακολουθήσουν τους στόχους τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια.

Ενεργή ακρόαση, ενσυναίσθηση και υποστήριξη

Ενεργητική ακρόαση

Μια βασική δεξιότητα επικοινωνίας είναι η ικανότητα πλήρους εμπλοκής και κατανόησης του μηνύματος του ομιλητή. Προϋποθέτει την προσοχή στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις του ομιλητή εκτός από το να ακούει απλώς τις λέξεις.

Ενσυναίσθηση

Η ικανότητα ενσυναίσθησης είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις απόψεις του άλλου. Απαιτεί ενσυναίσθηση και προθυμία να ενεργεί κανείς λαμβάνοντας υπόψη τους άλλους.

Υποστήριξη

Η υποστήριξη περιλαμβάνει την προσφορά πόρων, υποστήριξης και βοήθειας σε άτομα που έχουν ανάγκη. Είναι απαραίτητη για την προώθηση τόσο της επαγγελματικής όσο και της προσωπικής ανάπτυξης.

Πώς η υποστήριξη μπορεί να αλλάξει τα πράγματα, γιατί η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας και πώς η ενεργητική ακρόαση μπορεί να είναι χρήσιμη:

Ενεργητική ακρόαση	Ενσυναίσθηση	Υποστήριξη
•Καλύτερη κατανόηση •Καλύτερες σχέσεις •Επίλυση συγκρούσεων •Επίλυση προβλημάτων	•Ανάπτυξη σχέσης και υποστήριξης •Καλύτερη επικοινωνία •Επίλυση συγκρούσεων •Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και επικοινωνίας	•Συναισθηματική ευημερία •Ανάπτυξη δεξιοτήτων •Κίνητρα και αυτοπεποίθηση •Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Για να προωθηθεί η κατανόηση, η συνεργασία και η προσωπική ανάπτυξη, η ατμόσφαιρα πρέπει να συνδυάζει την ενεργό ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την υποστήριξη. Μπορούμε να αναπτύξουμε στενότερους δεσμούς με τους ανθρώπους, να προωθήσουμε την αίσθηση του ανήκειν και να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και ενδυναμώνονται, ακούγοντας ενεργά με ενσυναίσθηση και βοηθώντας.

Διερεύνηση επιλογών εξ αποστάσεως εργασίας, επιχειρηματικότητας και άλλων μορφών δημιουργίας εισοδήματος που επιτρέπουν τη συμφιλίωση των μητρικών υποχρεώσεων με τις επαγγελματικές δραστηριότητες.

Η σημασία των επιλογών απομακρυσμένης εργασίας, της επιχειρηματικότητας και άλλων μορφών δημιουργίας εισοδήματος που επιτρέπουν τη συμφιλίωση των μητρικών υποχρεώσεων με τις επαγγελματικές δραστηριότητες.

Είναι αδύνατο να υπερτιμήσουμε τη σημασία των επιλογών εξ αποστάσεως εργασίας, της επιχειρηματικότητας και άλλων μέσων δημιουργίας χρημάτων που επιτρέπουν την εξισορρόπηση των υποχρεώσεων των νέων μητέρων με τις επαγγελματικές επιδιώξεις. Ο λόγος για τον οποίο έχουν σημασία είναι ο εξής:

Επιλογές απομακρυσμένης εργασίας

Η εργασία εξ αποστάσεως, ή από μια τοποθεσία διαφορετική από ένα κανονικό γραφείο, έχει πολλά πλεονεκτήματα για τις νέες μητέρες.

Ευελιξία: Αυτό είναι απαραίτητο για να συνδυάζουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Μπορούν να καθορίζουν τις ώρες εργασίας τους και να τις προσαρμόζουν στις απαιτήσεις τους καθώς και σε αυτές των παιδιών τους.

Μειωμένος χρόνος και κόστος ταξιδιού: Η εργασία από απόσταση μειώνει την ανάγκη για καθημερινές μετακινήσεις, εξοικονομώντας χρόνο και χρήματα για τις μεταφορές. Για τις νεαρές μητέρες, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον εξοικονομημένο χρόνο για τη φροντίδα των παιδιών ή τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα, αυτό μπορεί να είναι πολύ επωφελές.

Ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Η εργασία εξ αποστάσεως σας δίνει την ευκαιρία να συνδυάσετε την προσωπική και την επαγγελματική σας ζωή πιο εύκολα. Οι μητέρες μπορούν να τα καταφέρουν καλά στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία και να είναι εκεί για κρίσιμα οικογενειακά γεγονότα. Χωρίς τους περιορισμούς ενός συμβατικού περιβάλλοντος γραφείου, μπορούν να τηρήσουν τις υποσχέσεις τους να παρευρίσκονται σε ιατρικές επισκέψεις, ραντεβού με γιατρούς και άλλες λειτουργίες.

Περισσότερες ευκαιρίες σταδιοδρομίας: Επειδή οι γεωγραφικοί περιορισμοί μειώνονται, οι επιλογές εργασίας εξ αποστάσεως αυξάνουν την ποικιλία των διαθέσιμων θέσεων εργασίας. Οι νεαρές μητέρες μπορούν να εργαστούν ή να αναπτύξουν περαιτέρω τα επαγγέλματά τους σε τομείς ή οργανισμούς που μπορεί να μην είναι προσβάσιμοι σε τοπικό επίπεδο.

PAGE 1*
MERGE
FORMAT2

Επιχειρηματικότητα

Για τις νεαρές μητέρες που επιθυμούν να εξισορροπήσουν τα γονικά τους καθήκοντα με τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες, η επιχειρηματικότητα προσφέρει ειδικά οφέλη που περιλαμβάνουν:

Ευελιξία και ανεξαρτησία: Ως επιχειρηματίες, οι νέες μητέρες έχουν την ελευθερία να διαμορφώνουν το χρονοδιάγραμμα και τις προτεραιότητές τους. Είναι ελεύθερες να χτίσουν την εταιρεία τους γύρω από τις απαιτήσεις της οικογένειάς τους, επιτρέποντας μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Έλεγχος του φόρτου εργασίας: Η ιδιότητα του επιχειρηματία σας δίνει την ελευθερία να επιλέγετε τον όγκο της εργασίας που αναλαμβάνετε. Οι νεαρές μητέρες μπορούν να τροποποιήσουν τον φόρτο εργασίας τους ανάλογα με το επίπεδο δέσμευσης που προτιμούν, διασφαλίζοντας ότι μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία τόσο τις επαγγελματικές όσο και τις οικογενειακές τους υποχρεώσεις.

Επιδίωξη ενός πάθους και ενός στόχου: Μέσω της επιχειρηματικότητας, οι νέες γυναίκες μπορούν να κυνηγήσουν τις φιλοδοξίες τους και να βρουν επιχειρήσεις βασισμένες στα πάθη τους. Η προώθηση της αίσθησης πληρότητας και του σκοπού μπορεί να βελτιώσει την ικανοποίηση από την εργασία.

Δυνατότητες οικονομικού κέρδους: Η έναρξη μιας επιχείρησης μπορεί να επιτρέψει στις νεαρές μητέρες να κερδίσουν περισσότερα χρήματα από ό,τι θα κέρδιζαν από μια τυπική εργασία. Η δυνατότητα συσσώρευσης πλούτου και διασφάλισης του μέλλοντος της οικογένειάς σας είναι ένα άλλο πλεονέκτημα της έναρξης μιας επιτυχημένης επιχείρησης.

Εναλλακτικές μέθοδοι παραγωγής εισοδήματος

Εκτός από την ανεξάρτητη εργασία και την ιδιοκτησία επιχειρήσεων, οι νέες μητέρες θα πρέπει να εξετάσουν τις ακόλουθες εναλλακτικές μεθόδους δημιουργίας εσόδων:

Ελεύθερος επαγγελματίας και σύμβουλος: Οι νεαρές μητέρες μπορούν να χρησιμοποιούν τα ταλέντα και την τεχνογνωσία τους σε βάση έργου-έργου, με την ελεύθερη εργασία ή την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών. Ως αποτέλεσμα, έχουν μεγαλύτερη ελευθερία να επιλέγουν εργασίες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα και τη διαθεσιμότητά τους.

Μερική απασχόληση ή ευέλικτα ωράρια εργασίας: Μπορεί να είναι επωφελές να αναζητήσετε θέσεις μερικής απασχόλησης ή ευέλικτα ωράρια εργασίας σε

εταιρείες που υποστηρίζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αυτές οι επιλογές επιτρέπουν στις νέες μητέρες να εξισορροπούν τις γονικές τους υποχρεώσεις με τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες.

Παθητικές ροές εισοδήματος: Η διερεύνηση πηγών παθητικού εισοδήματος, όπως η ενοικίαση ακινήτων, η πραγματοποίηση επενδύσεων ή η ανάπτυξη ψηφιακών αγαθών, μπορεί να αυξήσει την οικονομική ασφάλεια. Ακόμη και αν δεν εργάζεστε ενεργά, το παθητικό εισόδημα μπορεί να αποφέρει χρήματα, επειδή απαιτεί λιγότερη δέσμευση χρόνου.

Αυτές οι επιλογές επιτρέπουν στις νέες μητέρες να συνδυάσουν τη φροντίδα των παιδιών τους με την επιδίωξη των επαγγελματικών τους στόχων. Προσφέρουν την ελευθερία, τη δύναμη και τις οικονομικές ευκαιρίες που απαιτούνται για τη διαχείριση των επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Οι νέες μητέρες μπορούν να δημιουργήσουν ικανοποιητικές θέσεις εργασίας και να συμμετέχουν πλήρως στη ζωή των παιδιών τους, αξιοποιώντας την εξ αποστάσεως απασχόληση, την επιχειρηματικότητα και τα εναλλακτικά προϊόντα εσόδων.

PAGE 1
MERGE
FORMAT2

Σχέδιο μαθήματος

Ενότητα 6: Σταδιοδρομία και επαγγελματική ανάπτυξη

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε πώς να συνδυάσετε τους προσωπικούς και τους επαγγελματικούς σας στόχους, καθώς και τις ευκαιρίες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενες μητέρες στον εργασιακό χώρο σήμερα. Επιπλέον, θα εξετάσετε διάφορα εργαλεία και μεθόδους για τη διαχείριση του χρόνου και του άγχους σας, καθώς και για να συνδυάζετε τις ευθύνες τόσο της ανατροφής των παιδιών όσο και της εργασίας, ενώ παράλληλα θα προάγετε την καριέρα σας.

**Συνολική
διάρκεια
μάθησης**

**Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα**

**Απαιτούμεν
α υλικά**

3 ώρες	Μάθηση με βάση το εργαστήριο	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση
	2 ώρες	1 ώρα
Γνώση: • Κατανόηση των βασικών αρχών της ανάπτυξης της σταδιοδρομίας και του σχεδιασμού σταδιοδρομίας • Γνώση διαφορετικών διαδρομών και ευκαιριών σταδιοδρομίας • Εξοικείωση με τις συνήθεις προκλήσεις και τα εμπόδια στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας		
Δεξιότητες: • Ικανότητα εντοπισμού προσωπικών δυνατών σημείων και ενδιαφερόντων. • Ικανότητα έρευνας επιλογών και ευκαιριών σταδιοδρομίας. • Ικανότητα ανάπτυξης σχεδίου σταδιοδρομίας και ανάληψης δράσης για την επίτευξη των στόχων		
Στάση: • νοοτροπία ανάπτυξης που εκτιμά τη συνεχή μάθηση και ανάπτυξη • Προθυμία ανάληψης κινδύνων και εξερεύνησης νέων ευκαιριών. • Πίστη στη σημασία της ευθυγράμμισης των προσωπικών αξιών με τους στόχους καριέρας		
• Διαφάνειες παρουσίασης • Στυλό και χαρτί • Flipchart ή πίνακας, μαρκαδόροι		

- Φύλλα προβληματισμού

	Περιγραφή της δραστηριότητας	Διάρκεια (λεπτά)
Δραστηριότητα 1	Εισαγωγή στη σταδιοδρομία και την επαγγελματική ανάπτυξη Επισκόπηση του προγράμματος με έμφαση στην ευελιξία στο χώρο εργασίας, στα επαγγελματικά ενδιαφέροντα και δεξιότητες και στη συμβατότητα με τη μητρότητα. Μιλήστε για την αξία της επιχειρηματικότητας, των δυνατοτήτων απομακρυσμένης εργασίας και άλλων πηγών εισοδήματος που επιτρέπουν την εξισορρόπηση των γονικών υποχρεώσεων με τις επαγγελματικές επιδιώξεις.	30 λεπτά

Δραστηριότητα 2

Προσδιορισμός επαγγελματικών δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων

Μέσω ελκυστικών ασκήσεων, βοηθήστε τις νεαρές μητέρες να εντοπίσουν τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους. Ενθαρρύνετε τους άλλους να προβληματιστούν για τον εαυτό τους και να αξιολογήσουν τις δεξιότητες και τα πάθη τους.

Βοηθήστε τους να κατανοήσουν πώς αυτά τα χόμπι και οι ικανότητες μπορούν να συμπληρώσουν τις μητρικές ευθύνες και τις ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας.

40 λεπτά

Δραστηριό- τητα 3

Ανταλλαγή εμπειριών και προοπτικών

Προσκαλέστε τις νέες μητέρες να συμμετάσχουν σε μια ομαδική συζήτηση όπου μπορούν να συζητήσουν ανοιχτά τις εμπειρίες, τις δυσκολίες και τους στόχους τους για την εξισορρόπηση της γονεϊκότητας και του επαγγέλματος.

Στην ομάδα, προωθήστε την ενσυναίσθηση, την υποστηρικτική συμπεριφορά και την ενεργή ακρόαση.

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τις διάφορες στρατηγικές για να συνδυάσουν τις επαγγελματικές και τις γονικές υποχρεώσεις.

30 λεπτά

Δραστηριό- τητα 4

Συζήτηση πάνελ με καταξιωμένες εργαζόμενες μητέρες

Προσκαλέστε μια ομάδα καταξιωμένων εργαζόμενων μητέρων να μιλήσουν σε ένα πάνελ για τις εμπειρίες, τους αγώνες και τα επιτεύγματά τους.

Οι νέες μητέρες θα πρέπει να αισθάνονται ελεύθερες να κάνουν ερωτήσεις και να λαμβάνουν συμβουλές από τους ειδικούς.

Οργανώστε μια συζήτηση που θα είναι περιεκτική και ανοιχτή και θα προσφέρει χρήσιμες συμβουλές και κίνητρα.

30 λεπτά

Αξιολόγηση

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν όσα έμαθαν και να σκεφτούν στόχους σχετικά με τη σταδιοδρομία που να ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα, τα talέντα και τις υποχρεώσεις τους ως μητέρες. Ενθαρρύνετε τις να σκεφτούν πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να υλοποιήσουν αυτούς τους στόχους.

Συγκεντρώστε τους γραπτούς προβληματισμούς τους και κρατήστε τους για επανεξέταση και δράση.

Φύλλο προβληματισμού σε PDF

**Πηγές &
αναφορές
(Κατά
περίπτωση)**

Μάθηση με βάση το εργαστήριο:

- Brown, B. (2012, 11 Σεπτεμβρίου). *Τόλμησε πολύ*. National Geographic Books.
- Amico, L. (2023, 20 Μαΐου). Οι πραγματικότητες της απομακρυσμένης εργασίας. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/10/the-realities-of-remote-work>
- Επιχειρηματικός οδηγός. (n.d.). U.S. Small Business Administration. <https://www.sba.gov/business-guide>

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση:

- Η έκθεση για το μέλλον της απασχόλησης 2020. (n.d.). Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>
- Είσαι πάντα σε λειτουργία: Ο κύκλος ανάπτυξης της καριέρας σας. (n.d.). [Βίντεο]. Ανακτήθηκε στις 21 Ιουνίου 2023, από https://www.ted.com/talks/greg_shirley_you_re_always_on_your_career_development_cycle.
- Μάθηση στο LinkedIn: LinkedIn: Online μαθήματα για δημιουργικές, τεχνολογικές και επιχειρηματικές δεξιότητες. (n.d.). <https://www.linkedin.com/learning/subscription>

Παράρτημα α

PAGE *
MERGEF
ORMAT2