



BasicEDU - Development of Model for Strengthening Competences of Disadvantaged Women Through Basic Education

LIBRO DE ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO



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



BASICEDU

Project number: 2020-1-TR01-KA204-093850

Funded by the Erasmus+ Program of the European Union. However, European Commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Impresionante



BASICEDU

Autores y editores

Senem GÜRKAN,
Oğuz Emre KURAL
ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

Omer DUZGUN,
Tanja GRAF,
COMPASS GMBH

Mina MIJALOVIC,
OAZA SIGURNOSTI

Ana Maria Leal GRANADOS,
Danny FRANKE,
*ZENTRUM FÜR INTERKULTURELLE
BILDUNG UND ARBEIT E. V.*

Zekeriya ÖZKAN,
CANIK HALK EGITIMI MERKEZI

Diseño gráfico

Zentrum für interkulturelle Bildung und
Arbeit (ZIB)

Editorial

"BasicEDU" Projesi: www.basicedudwe.com
Koordinasyon: OMÜ Sağlık Kültür ve Spor
Daire Başkanlığı, Türkiye
www.omu.edu.tr

Este Manual puede descargarse
gratuitamente de www.basicedudwe.com.

Todo el material desarrollado por BasicEDU
está bajo una licencia Creative Commons
Attribution 4.0 International License



**Creative Commons
Attribution 4.0 International**



BASICEDU

BasicEDU: Programa de mentores y capacitación



BASICEDU

Impresionante



Tabla de contenido

1. PROYECTO	1
1.1. Objetivos	2
1.2. Producción Intelectual	2
2. ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO	4
2.1. Fundamentos	6
2.1.1. Entrevistando (por OAZA)	6
2.1.2. Todos somos iguales (Por Caminos)	7
2.2. ¿Quiénes somos?	9
2.2.1. Soy amigo de mi cuerpo (Por ZIB)	9
2.2.2. Mi yo (Por Compass)	11
2.2.3. Me valoro a mí mismo (Por OAZA)	12
2.3. ¿Quiénes somos en el mundo??	17
2.3.1. Pulsera de empoderamiento(Por OMU)	17
2.4. Acción Social y Cambio	20
2.4.1. Las acciones son más fuertes que las palabras (por ZIB)	20
2.4.2. Poderosos juntos (Por Caminos)	22
2.5. Cierre y actividades de motivación.	24
2.5.1. Caja de trabajo (Por OMU)	24
3. BasicEDU HISTORIAS DE ÉXITO	28





1. PROYECTO

El proyecto BasicEDU está abordando las necesidades de un grupo objetivo particular y vulnerable de mujeres desfavorecidas debido a su nivel educativo, social y económico y en riesgo de discriminación debido a los estereotipos de género, recientemente, que es la agenda más crítica en la UE. Barreras socioculturales, institucionales y legales fundamentales impiden la integración económica de las mujeres en el mercado laboral. Para permitir que las mujeres que viven en áreas rurales se integren a las oportunidades vocacionales de la mejor manera posible, se necesita un enfoque de integración más cohesivo que comience con la orientación y el apoyo desde la llegada. A través de la identificación de oportunidades educativas y profesionales adecuadas, hasta el acompañamiento, empoderamiento y asesoría a mujeres desfavorecidas no solo para que adopten los valores fundamentales de la UE, sino también para que se sientan libres de desarrollar su potencial para participar en el mercado laboral. Por lo tanto, es necesario identificar la participación activa de las mujeres en la vida económica y desarrollar iniciativas y enfoques específicos a favor de las mujeres rurales. En este punto, es necesario crear un enfoque sensible al género a nivel de la UE a través de la cooperación con subsectores rurales seleccionados y brindar orientación profesional a las mujeres en segmentos de mayor y menor calificación y apoyar el desarrollo de nuevas medidas para demostrar las ventajas. del mayor empleo de las mujeres que viven en las zonas rurales. s la participación activa en la vida económica y el desarrollo de iniciativas y enfoques específicos a favor de las mujeres rurales. En este punto, es necesario crear un enfoque sensible al género a nivel de la UE a través de la cooperación con subsectores rurales seleccionados y brindar orientación profesional a las mujeres en segmentos de mayor y menor calificación y apoyar el desarrollo de nuevas medidas para demostrar las ventajas. del mayor empleo de las mujeres que viven en las zonas rurales. s la participación activa en la vida económica y el desarrollo de iniciativas y enfoques específicos a favor de las mujeres rurales. En este punto, es necesario crear un enfoque sensible al género a nivel de la UE a través de la cooperación con subsectores rurales seleccionados y brindar orientación profesional a las mujeres en segmentos de mayor y menor calificación y apoyar el desarrollo de nuevas medidas para demostrar las ventajas. del mayor empleo de las mujeres que viven en las zonas rurales.



El proyecto BasicEDU es un Proyecto KA2 de Cooperación para la Innovación y el Intercambio de Buenas Prácticas que recibe el presupuesto de la Comisión Europea. El consorcio del proyecto consta de seis socios de Turquía (2 socios), Austria, España, Alemania y Serbia. La duración del proyecto es de 24 meses, a partir del diciembre de 2020 to diciembre 2022.

1.1. Objetivos

El objetivo general del proyecto es permitir una integración más eficaz en el mercado laboral de las mujeres desfavorecidas y de las mujeres de las zonas rurales de la UE.

Los objetivos del proyecto son

- empoderar a las mujeres desfavorecidas y las mujeres que viven en zonas rurales mejorando sus oportunidades profesionales y facilitando así su acceso al mercado laboral;
- establecer relaciones de mentoría y empoderamiento entre mujeres desfavorecidas y oportunidades en el ámbito local y regional y;
- impulsar el proceso de evaluación de competencias de mujeres desfavorecidas y mujeres de zonas rurales con una metodología a medida considerando sus necesidades específicas.

1.2. Producción Intelectual

IO2 BasicEDU Programa de Mentoría y Empoderamiento:

El proyecto BasicEDU ha desarrollado el Programa de Mentoría y Empoderamiento BasicEDU, que se dirige a las mujeres desfavorecidas a través de módulos de formación especialmente diseñados que mejoran sus competencias clave como grupo objetivo principal y a las mujeres mentoras a través de directrices específicas para la tutoría y el empoderamiento de las mujeres desfavorecidas como objetivo secundario grupo.

El programa ha sido piloteado por seis socios de 5 países con 120 mujeres desfavorecidas, involucrando a 60 mujeres mentoras a través del intercambio de experiencias personales y lecciones aprendidas, mostrando empatía y comprensión de las necesidades específicas de las mujeres desfavorecidas, así como alentándolas a dar un paso más. e incluso superar sus propias expectativas.

Libro de actividades de empoderamiento IO3 BasicEDU:

Las actividades y prácticas más poderosas e impactantes del programa de Mentoría y Empoderamiento fueron seleccionadas y transferidas al Libro de Actividades de Empoderamiento de BasicEDU. El libro presenta prácticas y ejercicios de atención plena para fortalecer la autoconciencia y la confianza en sí mismos de los participantes. También contiene inspiradoras historias de éxito creadas por mujeres desfavorecidas, que comparten sus experiencias y logros, actuando así como modelos a seguir en sus comunidades.

Este libro ha sido elaborado con el apoyo de mujeres desfavorecidas y sus mentoras y distribuido a otras mujeres de su entorno. Las actividades del libro se explican por sí mismas y son fáciles de aplicar.

Plataforma de aprendizaje en línea IO4:

Paralelamente a la elaboración del Programa de Mentoría y Empoderamiento, la Plataforma en Línea transformará el contenido de aprendizaje a un formato en línea más interactivo.

La plataforma ha presentado a los participantes de todos los países socios e impacta directamente en su nivel de autonomía, creatividad, impacto y compromiso. La plataforma seguirá estando disponible después de que finalice el proyecto para otras mujeres desfavorecidas y grupos objetivo. Otro efecto significativo será la formación y participación de mujeres mentoras, compartiendo su experiencia y conocimiento y estableciendo una red para una integración social y laboral más fluida de mujeres desfavorecidas.





ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

2. ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

El empoderamiento se define como la capacidad de las personas para comprender y controlar las fuerzas personales, sociales, económicas y políticas con el fin de tomar medidas para mejorar su propia situación de vida (Zimmerman, 1995, 2000).

El empoderamiento tiene una serie de cualidades que se enfocan en ayudar a las personas a darse cuenta del potencial que tienen para tener éxito. Como tal, las cualidades del empoderamiento se pueden enumerar a continuación:

- Tener poder de decisión.
- Tener acceso a información y recursos.
- Tener una gama de opciones entre las que elegir.
- Siendo asertivo.
- Un sentimiento de que, como individuo, puede marcar la diferencia (estar esperanzado).
- Aprender a pensar críticamente (por ejemplo, redefiniendo quiénes somos, qué podemos hacer y nuestras relaciones con el poder institucionalizado).
- Aprender y expresar la ira.
- Sentirse parte de un grupo, no solo.
- Entender que las personas tienen derechos.
- Actuar para lograr un cambio positivo en la propia vida y en la comunidad.
- Aprendizaje de habilidades que el individuo defina como necesarias.
- Cambiar las percepciones de los demás sobre la propia competencia y capacidad para actuar.
- Ver el crecimiento y el cambio como interminables y autoiniciados.
- Aumentar el positivo

El empoderamiento es una construcción de múltiples niveles que interactúa en todos los niveles, desde el intrapsíquico hasta el nivel estructural y social. El nivel individual de empoderamiento se utiliza en este libro de actividades que implica apoyar a las personas

para que se vuelvan más fuertes en su propio contexto social, para que puedan tomar el control de sus propias vidas.

El empoderamiento individual también se describe como una combinación de tener un sentido de control personal, una conciencia de los factores que impiden o fomentan la capacidad de tomar el control y la capacidad de participar en el logro de las propias metas.

La formación para el empoderamiento se puede clasificar en cinco etapas:

1. fundación
2. quiénes somos
3. quiénes somos en el mundo
4. acción social y cambio
5. cierre y dinamizadores

Las descripciones del nivel de actividad de los ejercicios del Cuaderno de Actividades para el Empoderamiento

A continuación se presenta el sistema de categorización de las actividades del Libro de Actividades para el Empoderamiento. Antes de que intente organizar una formación sobre empoderamiento, tenga en cuenta las características del grupo objetivo y las actividades de preparación:



Nombre de la actividad	Saber leer y escribir	No tener ninguna discapacidad física	Fomentar los rasgos positivos	Ser capaz de hacer manualidades	Centrarse en los derechos de la mujer	Mujeres participantes	También puede utilizarse para mujeres menores de 18	Debe terminarse en un plazo determinado	Son necesarias algunas hojas de trabajo y/o materiales	Habrà un resultado concreto
1. Entrevistar a		+				+	+	+	+	
2. Todos somos iguales	+		+		+	+		+	+	
3. Ser amigo de mi cuerpo		+	+			+				
4. Yo, yo mismo	+		+		+	+			+	+
5. Me valoro a mí mismo	+		+			+	+	+	+	+
6. Autopresentación - Actividad de diálogo	+	+	+			+		+	+	
7. Pulsera de empoderamiento	+		+	+	+	+	+		+	+
8. Las acciones son más fuertes que las palabras		+			+	+			+	
9. Poderosos juntos	+		+		+	+		+	+	
10. Cajón de sastre	+			+		+			+	+

2.1. Fundamentos

Esta etapa se enfoca en crear un espacio seguro, establecer reglas básicas para la capacitación y conocerse.

2.1.1. Entrevistando (por OAZA)

Introducción: Conocerse unos a otros es muy importante para comenzar un nuevo programa. Por lo tanto, este tipo de actividad seguramente desempeñará un papel importante para este tipo de programa de empoderamiento para mujeres.

Objetivos: Juego introductorio, conocer a los participantes

Tamaño del grupo: 20 participantes

Tiempo: 20 minutos

Espacio: Un aula o salón con espacio adecuado para que los participantes se puedan desplazar

Referencias: Centros comunitarios en el sureste de Serbia, manual para moderador del taller

Pasos:

1. Los participantes se dividen en parejas, ideal que sea alguien a quien no conocen bien o con quien no se comunican a menudo.
2. La persona A tiene la tarea de descubrir tantas cosas inusuales como sea posible sobre la persona B en 5 minutos.
3. Luego cambiarán los roles. Cuando todos hayan terminado la entrevista, volverán al círculo y todos contarán qué cosas nuevas e inusuales aprendieron sobre su pareja".

Reflexiones: Los participantes se conocen entre sí y al formador, así como el programa que les espera en el taller.

Preguntas de evaluación:

Preguntas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	No completamente de acuerdo	Muy en desacuerdo
1. Puedes recordar fácilmente el nombre de tu compañero en el juego?					
2. Te sentiste relajado mientras conocías a tu pareja?					

2.1.2. Todos somos iguales (Por Caminos)

Introducción: El diccionario de la real academia de la lengua española define como igualdad " Principio que reconoce la equiparación de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones". Como proyecto que se centra en el empoderamiento de las mujeres el concepto de igualdad se puede resumir en: las mujeres deben tener los mismos derechos, obligaciones y oportunidades que los hombres y ser tratadas de la misma manera o ajustar el medio que grantice este estado.

Objetivos: La intención a través de esta actividad es que las mujeres entiendan que no deben estar limitadas por su género para conseguir un trabajo en el campo que desean.

- Identificar las formas en que hombres y mujeres son tratados de manera diferente debido a su género.
- Asegurar que hombres y mujeres son iguales.



Tamaño del grupo: 20 participantes

Tiempo: 25-30 minutos

Pasos:

1. Así como las personas son tratadas de manera diferente por su nivel de habilidades y competencias, también son tratadas de manera diferente dependiendo de muchos factores: su edad, el color de su piel, su condición social o su género, entre otros. Hoy nos vamos a centrar en la discriminación de género y lo arraigada que está en nuestra sociedad

En un papel te pedimos que dibujes dos cuadrados grandes. Es importante que haya suficiente espacio en el interior para escribir. Puedes escribir "actúa como hombre" en la parte superior de uno de ellos y "actúa como mujer" en la parte superior del otro. Ahora te pedimos que escribas en cada cuadro cuáles son en tu opinión las características y el comportamiento de ser hombre y mujer

Si te quedas bloqueado, puedes usar las siguientes preguntas para ayudarte: ¿Qué se supone que es un hombre? ¿Qué se supone que debe hacer una mujer? ¿Alguna vez has oído hablar de frases como "los niños no lloran" o "el lugar de una mujer está en la cocina"?

Si es así, ¿cómo te hacen sentir estas frases? ¿Crees que representan la realidad?

2. A continuación, pasamos a los estereotipos en el mercado laboral. ¿Conoces a alguien que haya sido discriminado por su género al solicitar un trabajo? ¿Crees que la razón de esto es su capacidad real para hacer ese tipo de trabajo o está relacionado con los estereotipos?

Observa los siguientes trabajos y reflexiona sobre si tradicionalmente han sido considerados masculinos o femeninos. Por favor, no piense demasiado y déjese llevar por su primera impresión al leerlos.

Maestra de jardín de infantes	Enfermero	Ingeniero	Auxiliar de vuelo	Limpiador	Jardinero	Obrero
Carpintero	Carpintero	Secretario	Ama de casa	Piloto	Bombero	Bailarín

Los estereotipos no representan la realidad. La capacidad de los hombres y las mujeres para hacer un trabajo se reduce a sus habilidades y competencias para ese puesto de trabajo específico. Para lograr la igualdad, nuestra sociedad necesita deshacerse de los supuestos. El género no debe influir en la forma en que somos tratados por los demás.

Preguntas de evaluación.

S1. Esta actividad me ha ayudado a darme cuenta de la importancia de luchar contra los estereotipos.

1. Sí 2. No 3. No estoy seguro

S2. Ahora soy consciente de los cambios que necesita nuestra sociedad en cuanto a discriminación y estereotipos de género.

1. Sí 2. No 3. No estoy seguro

S3. Esta actividad me ha ayudado a ver que ser mujer no tiene por qué limitar mis salidas profesionales.

1. Sí 2. No 3. No estoy seguro

2.2. ¿Quiénes somos?

Durante esta etapa, los participantes trabajan temas como identidad y antecedentes, quiénes somos como personas, qué valores tenemos y qué problemas personales enfrentamos.

2.2.1. Soy amigo de mi cuerpo (Por ZIB)

Introducción: Las mujeres a menudo se enfocan en lo que se espera de ellas y en cómo quieren que las demás, siendo poco conscientes de que cada persona es diferente y única.

El autoconocimiento es el punto de partida de todo proceso de crecimiento personal. Consiste en un camino de reflexión interna y continua. Es de vital importancia conocernos. Para saber cuál es el punto en el que cada uno está y lo que se ha logrado en la vida.

La autoconciencia es la base de la inteligencia emocional, el autoliderazgo y la edad adulta madura. Con él, podemos crecer y desarrollarnos. Sin ella, somos como una hoja en el viento.



Rol del facilitador principal:

Es conveniente crear un ambiente relajado, un espacio aislado del ruido exterior, con iluminación tenue, y con temperatura agradable, que todos se sienten en una posición cómoda y relajada. Una forma sencilla de hacerlo es sentarse con la espalda recta aunque sin tensión, apoyado en el respaldo de la silla, la columna debe estar derecha para que la energía fluya libremente desde los pies hasta la cabeza.

Los pies se apoyan con toda la planta en el suelo y las rodillas ligeramente abiertas, sin cruzar las piernas, los brazos descansan sobre los muslos o relajados sobre el regazo.

Objetivo: Que los participantes adquieran una imagen positiva de su cuerpo

Tamaño del grupo: 20 participantes

Material: Ropa cómoda, espacio aislado del ruido exterior.

Tiempo: 20 a 30 minutos.

Referencias:

Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad C/ Condesa de Venadito,34-28027Madrid.(2009).

<https://www.inmujeres.gob.es/>.Retrievedfrom

<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/ClaraMateriales.htm>

Pasos:

Sentados cómodamente, cierran los ojos y respiran profundamente tres veces, soltando el aire, con la idea de expulsar todo el cansancio. Tratando de sentir el peso sobre la silla, atiende a las sensaciones del cuerpo. . . ¿Cómo se siente cada uno de ustedes? Prestando atención a cualquier parte del cuerpo que lo reclame, o que llame la atención,

Quédate en la primera parte del cuerpo que te venga a la mente. Pon las manos sobre ella e imagina que respiras en esa parte, lentamente y con su vida. Mientras sigues enviando esa cálida energía a este punto del cuerpo, a través de las manos, puedes prestar atención y dedicar un poco de tiempo a:

- ¿Qué se siente en ese momento?
- ¿Qué emociones están asociadas con esta parte de tu cuerpo?
- ¿Hay algún recuerdo asociado con esta parte de tu cuerpo?
- ¿Qué color se asocia actualmente con esta parte del cuerpo?
- ¿Puedes escuchar y hacer algún sonido proveniente de él?
- ¿Se os ocurre alguna imagen o símbolo que tenga que ver con ello?
- Cuando piensas en ello, ¿piensas en alguna palabra o canción?

Tómese el tiempo suficiente para entender mejor cuáles son las necesidades... (1 o 2 minutos).

Pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más necesita esa parte del cuerpo?
- ¿Qué quieres de ti?
- ¿Qué mensaje enviaste?

Si has entendido cuáles son los deseos de esa parte del cuerpo, quizás también puedas...

Pues reflexionar sobre qué se puede hacer para satisfacer, al menos, parte de esos deseos. Piensa en algo que hacer hoy, permítete hacer algo más tarde a través de esa parte del cuerpo... como un regalo para ti mismo. (1 minuto).

Respira profundamente y mueve los dedos de los pies y las manos, despierta y estírate. Prestando atención de nuevo a esta habitación, a la com-ropa y abre lentamente los ojos.

Reflexión y preguntas de evaluación:

Hablar colectivamente de cómo se ha sentido cada uno, qué quiere, etc... de cuidarse de trabajar con uno mismo, de saber quién eres, qué te gusta y qué no te gusta, qué quieres y qué no. no quiero

- ¿Cómo te sentiste después de la actividad?
- ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que necesite más atención?
- ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Crees que es importante escuchar a tu cuerpo, por qué?

2.2.2. Mi yo (Por Compass)

Introducción: Los valores son personales Los valores son "amplias metas deseables que motivan las acciones de las personas y sirven como principios rectores en sus vidas y son las formas de vivir que nunca se pueden obtener como un objeto y solo se pueden realizar de momento a momento. El enfoque está en lo que es importante para los participantes, en lugar de lo que pretende lograr.

Objetivo: Motivar a los participantes a afrontar activamente una situación desafiante ayudándoles a ponerse en contacto con sus valores personales y aumentar sus habilidades de resiliencia.



Pasos de la actividad

1. Entregar materiales a los participantes para crear un tablero de visión de sus valores
2. Dé tiempo a los participantes para finalizar su tablero de visión usando tijeras para cortar imágenes y textos de revistas impresas y pegarlos en una hoja de papel. (25 minutos)
3. Pida a los participantes que reflexionen sobre sus pensamientos y experiencias a través de preguntas de reflexión.

Funciones del facilitador: Fomente la creatividad en el paso donde los participantes crean su recordatorio de valores.

Nota para el facilitador: Es importante advertir a los participantes que el propósito de su recordatorio de valores no es centrarse en resultados específicos que uno espera lograr, el recordatorio actual debe pensar en/reflejar valores generales que son importantes en la vida y la vida profesional.

Materiales:

- Algunos materiales auténticos, imágenes, tarjetas, revistas.
- Lápiz y papel para hacer dibujos.
- Tijeras para cortar imágenes y textos de revistas, dibujos y tarjetas
- Pegamento o cinta adhesiva

Reflexión y preguntas de evaluación:

El facilitador hace la siguiente pregunta a los participantes al final de la presentación del grupo, que formará reflexiones y preguntas de evaluación al mismo tiempo.

1. ¿Puedes explicar tu tablero de visión?
2. ¿Cómo fue crear este tablero de visión?
3. ¿Qué experimentó al crear un recordatorio de valores?
4. ¿Qué aprendiste de esta actividad?

2.2.3. Me valoro a mí mismo (Por OAZA)

Introducción: La autoestima es algo que puede afectar directamente el comportamiento y la personalidad del individuo. Especialmente para aquellos que se encuentran entre los grupos desfavorecidos como es el caso de nuestros participante. En estos programas de formación, es más posible que se enfrenten a muchos obstáculos que influyen en su autoestima y confianza en sí mismos. Por esta razón, es importante construir una base de

autoestima en las mujeres desfavorecidas para ganar confianza y ser conscientes de sus rasgos positivos y fortalezas.

Objetivo:

- El propósito de esta actividad es ayudar a las mujeres a reconocer sus rasgos, características y logros positivos
- Identificar cómo es darse valor y creer en sí mismos..

Tamaño del grupo: 20 participantes

Tiempo: 25-30 minutos

Materiales: Hojas de trabajo (una para cada participante), bolígrafo/lápiz.

Espacio: El salón de clases en el que están siendo capacitados. Cada participante completará su propia hoja de trabajo, por lo que se requerirá su escritorio.

Kaynak: Activites for Self-Esteem (Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/self-esteem/none?page=1> , on 29.07.2022).

Pasos de la Actividad:

1. El mentor entrega hojas de trabajo para cada participante y les pide que completen los espacios en blanco con su propia experiencia diciendo que "A veces nos portamos mal. Sin embargo, nosotros mismos es lo más importante en nuestra vida, con muchas cosas positivas, lados, rasgos, fortalezas y cualidades. ¿Puedes escribir tus fortalezas y lados positivos en las hojas de trabajo que te he entregado hace un momento? (5-7 minutos)

Cosas en las que soy bueno: 1. 2. 3.	Cosas que me gustan de mi apariencia física: 1. 2. 3.
Ayudo a otras personas con: 1. 2. 3.	Lo que más valoro en mi vida: 1. 2. 3.
He hecho felices a otras personas con: 1. 2. 3.	Felicitaciones que he recibido: 1. 2. 3.



2. Los mentores preguntan a los participantes: "¿Terminaron de llenar las hojas? ¿Fue difícil o fácil?
¿Pudieron encontrar fácilmente sus rasgos positivos? Si es así, está bien. Si no, no se preocupen. Tendrán tiempo para llenarlo". . (1 minuto)

Reflexión: ¿Alguien puede querer leer la suya? Por ejemplo, el primer grupo, "Cosas en las que soy bueno". ¿Que escribiste? ¿Puedes compartirlo con nosotros?

Mientras tanto, no somos máquinas, somos humanos, ¡somos mujeres! Tenemos emociones, lados negativos, lados positivos. Podemos sentirnos tristes, felices, enojados, está bien. ¡Incluso podemos sentir todas estas emociones al mismo tiempo! Podemos cometer errores, debemos admitir todos estos y amarnos a nosotros mismos con estos rasgos..

3. El mentor les pide a los participantes que pasen la otra página de la hoja de trabajo. "Hay algunas declaraciones en este lado de la hoja de trabajo. Puedes experimentarlas en cada paso de tu vida.
¿Puedes seleccionar tres de ellas que creas que son las más importantes para ti? Luego, pregúntale a tu amigo sentado cerca de ti. , compare sus respuestas y discuta por qué las eligió?" (7- 9 minutos)

Como mujer, tengo derecho a....

- cambiar de opinión,
- expresar mis sentimientos,,
- pensamientos opiniones,
- cometer algunos errores se educado,
- gana una feria,
- rechazar y decir no pedir ayuda,
- cuestionar las cosas en mi vida,
- ganar el mismo salario que los hombres hacer,
- cosas que otras personas no aprueban,
- hacer que mis necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás

Reflexión: "Entonces, ¿fue fácil seleccionar los tres derechos más importantes o no? ¿Te sorprendiste cuando comparaste tus selecciones con tu pareja? Recuerda que tienes esos derechos porque eres un ser humano, una mujer. ¡Recuerda! Somos únicos , ¡y dite cosas positivas cada día que te despiertes!". (1 minuto)

Preguntas de evaluación: (4 minuto)

Preguntas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en	No	Muy en desacuerdo
1. ¿Está ahora seguro de que tiene muchos rasgos positivos?					
2. ¿Puede agregar fácilmente cualquier otro derecho a los que enumeramos para usted en esta actividad?					
3. Mientras realizaba esta actividad, ¿Identificó si ántes realizaba actividades de autoestima inconscientemente?					

2.2.4. Autopresentación- Actividad de diálogo (por Compass)

Introducción: La autopresentación es la forma en que nos presentamos frente a los demás. Incluye nuestro estilo de vestir, nuestro lenguaje corporal, nuestra forma de hablar, etc. Uno debe saber cómo presentarse, ya que la autopresentación no solo es un aspecto predominante de nuestras vidas, sino también un factor muy importante para el éxito en la integración en el mercado laboral.

Objetivo: Las parejas demostrarán su comprensión de la naturaleza de los saludos en el contexto de los diferentes trasfondos culturales representados en los grupos.

Tamaño del grupo: Esta es una actividad que se puede implementar en cualquier tamaño de grupo, pero en combinaciones por parejas (4,6,8, 10,12...).

Tiempo: 45 minutos

Espacio: Un asiento flexible donde los participantes pueden escuchar fácilmente lo que dicen sus parejas y pueden presentar a sus parejas en el Paso 3.

Pasos de la actividad:

1. Dividir al grupo grande en parejas. Pida a los participantes que formen parejas con alguien a quien no conozcan muy bien.
2. Pida a las parejas que tengan una conversación (15 minutos) sobre cada uno e infórmeles que luego presentarán a su pareja. El facilitador puede dejar la conversación abierta o identificar alguna pregunta como nombre, lugar de nacimiento, pasatiempos, comida favorita, lugar de viaje favorito.
3. Cuando las conversaciones hayan finalizado entre las parejas y el facilitador, pida a todos que presenten a su pareja..



"Por favor conozca... Nació en... pero su familia es de... Le gusta hacer... y su comida favorita es... Su experiencia laboral anterior, se ve a sí misma en 5 años..."

Los roles del facilitador: El facilitador explica los pasos de la actividad y supervisa la implementación de los pasos de la actividad y es responsable de implementar el proceso de evaluación a través de preguntas de reflexión.

Rol de los participantes: Los participantes siguen las instrucciones del facilitador. Cada persona del grupo presenta a sus parejas. (15 minutos)

Materiales:

Folleto 1- Autopresentación para la entrevista para la parte de reflexión:

Hola señor / señora,

Es un placer hablar con usted. Soy Básicamente, pertenezco a (Nombre de la ciudad). He estado viviendo en (Nombre de la ciudad) durante (cantidad de años/meses) ahora. Me quedo aquí con mi familia/solo. Actualmente, estoy explorando oportunidades laborales en (Nombre del campo) ya que terminé (Departamento/Universidad). No solo me apasiona el campo en el que me gradué (mención campo), me gusta asistir a actividades como bailar, pintar, actuar, etc.

En mi tiempo libre disfruto Yo también disfruto

He estado trabajando como... mis deberes incluían... y..... (Responsabilidades laborales) Siempre me ha interesado.... por eso elegí seguir este camino profesional.

Espero saber más sobre esta oportunidad y estaré feliz de responder más preguntas.

Folleto 1.Auto presentación para entrevista: - Bolígrafo para llenar el folleto 1- Presentación propia para entrevista

Reflexiones: La actividad es una excelente manera de presentarse y hacer que un nuevo grupo de personas se sientan cómodos entre sí rápidamente y les permite conocerse mejor.

Actividad de diálogo (15 minutos)

El facilitador hace la siguiente pregunta a los participantes al final de la presentación del grupo.

1. ¿Ha realizado alguna actividad similar en el pasado?
2. ¿Cómo te sientes acerca de esta actividad?
3. ¿Qué partes de él te gustan especialmente? ¿qué te disgusta?

4. ¿Qué cambiarías de esta conservación si tuvieras la oportunidad de presentarte en una entrevista de trabajo?

Nota para la 4. pregunta:

Después de escuchar las respuestas de los participantes a la 4. pregunta, el facilitador da algunos consejos a los participantes sobre cómo presentarse en una entrevista de trabajo, para eso puede entregar el folleto 1 que ayuda a los participantes a crearse a sí mismos. -Presentación que se puede adaptar a cualquier entrevista de trabajo.

2.3. ¿Quiénes somos en el mundo??

Durante esta etapa, el enfoque está en estimular la conciencia de nuestra propia posición en el mundo, examinando temas sociales relevantes como; los prejuicios y la discriminación que impiden que las personas desarrollen todo su potencial, examinando el funcionamiento del poder y el impacto que pueden tener las estructuras institucionales en los participantes y otros miembros de la sociedad.

2.3.1. Pulsera de empoderamiento(Por OMU)

Introducción: Ser consciente de nuestra posición y estatus, junto con la conciencia de los problemas sociales actuales, es importante para el espíritu de equipo. Además, el espíritu de equipo y tener relaciones cercanas entre los miembros del equipo son partes muy importantes para un grupo de personas que tienen los mismos objetivos y estatus. Si ese grupo de personas no tiene este espíritu, no puede obtener resultados positivos y/o lograr sus objetivos. Esta especie de actividad de cierre y dinamización es fundamental para ver si los miembros del equipo -especialmente las mujeres con un objetivo de igualdad y poder- podrían haber logrado este objetivo.

Objetivos: Lograr el espíritu de equipo y apoyar a los miembros de ese equipo siendo conscientes de la posición y el estado en el mundo.

Tamaño del grupo: 20 participantes

Tiempo: 45 minutos

Espacio: Una clase con sillas y pupitres para cada participante. **Materiales:** Diferentes colores de hebras de lana, cada una de las cuales representa diferentes habilidades positivas.

Materiales: : Diferentes colores de hebras de lana, cada una de las cuales representa diferentes habilidades positivas.

Referencias: -

Preparado y desarrollado por: Asistente Prof. Dr. Senem GÜRKAN, Universidad Ondokuz Mayıs, Samsun, Turquía



Pasos:

1. El capacitador coloca la tabla de simbolismo de colores en la pared y lee las habilidades positivas representadas por cada color.
2. El capacitador quiere que los participantes elijan a un compañero de la clase con el que hayan estado juntos durante dos semanas y elijan tres de estos colores que les queden mejor.
3. El entrenador pregunta los colores que eligió para su pareja y le entrega hilos de hilo en esos colores.
4. El entrenador les define cómo hacer un brazalete simple y fácil como en la imagen a continuación:
5. Después de 5 minutos, cuando las pulseras están listas, el capacitador le pide a cada mujer que diga por qué eligió esos colores para su pareja y que la defina para el resto del grupo, como "Esta es mi pulsera para mi pareja, que incluye morado, amarillo y blanco". .Elegí el morado para ella porque ha estado muy creativa desde hace dos semanas, etc."



TABLA DE SIMBOLISMO DE COLOR

- Azul - Inteligencia
- Amarillo - Inteligente
- Verde - Éxito
- Orange - Sociable
- Naranja - Sociable Poder rojo
- Blanco - Calma
- Negro - Confiable
- Gris - Sofisticado
- Púrpura - Creatividad
- Marrón- Amigable

Reflexiones: Al final de cada explicación, el capacitador quiere que los participantes aplaudan y muestren a todos el poder de las mujeres y su espíritu de equipo.



Lo más importante, dice el capacitador, "Como puede ver, todos tenemos los mismos brazaletes. Tal vez los colores sean diferentes, pero las apariencias, el número de hilos y los tres rasgos positivos son todos iguales. ¡Míranos! Es posible que tengamos diferentes nacionalidades, colores de piel, religiones, idiomas, estatus social, profesiones, puntos de vista políticos, pasatiempos, etc. ¡Pero

todos somos iguales! Cada vez que vea este brazalete, asegúrese de que todos nuestros estatus sean los mismos en el mundo que nosotros. ¡son iguales!".

Preguntas de evaluación:

Preguntas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	No completamente de acuerdo	Muy en desacuerdo
1. ¿Está ahora seguro de que tiene muchos rasgos positivos?					
2. Si te hicieras una pulsera, ¿elegirías los mismos colores? ¿Por qué? ¿Por que no?					



**Esta foto
está tomada durante
los entrenamientos en
Ondokuz Mayıs University.**

**Esta foto
está tomada durante
los entrenamientos en
Canik Public Education Centre**



2.4. Acción Social y Cambio

El enfoque aquí es convertirse en agentes de cambio dentro de la propia situación personal o dentro de la propia comunidad e identificar lo que se necesita hacer para lograr el cambio social en el propio contexto.

2.4.1. Las acciones son más fuertes que las palabras (por ZIB)

Introducción: La comunicación es una condición inherente a la vida humana ya las relaciones sociales, como elemento de transmisión y recepción de ideas.

Aunque a veces se piensa solo en términos de lenguaje oral, la comunicación es un fenómeno más complejo que incluye muchos aspectos como, por ejemplo, el lenguaje corporal, las relaciones grupales, el contacto físico.

Antes de hablar sobre por qué el lenguaje corporal es importante en la comunicación, primero averigüemos qué es el lenguaje corporal. Una gran cantidad de señales y señales no verbales conforman nuestro lenguaje corporal. Los ejemplos incluyen expresión facial, movimiento corporal, tono de voz y gestos en la comunicación. Saber leer e interpretar estos signos es vital en la comunicación.

El lenguaje corporal nos ayuda a comprender y decodificar lo que dice la persona. Esa es la importancia del lenguaje corporal. También nos ayuda a interpretar los estados de ánimo y las emociones de los demás. Además, mejora nuestra comprensión consciente de las reacciones de las personas a lo que decimos y cómo lo decimos

Desarrollo de la actividad

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de lo que expresamos a través de nuestro cuerpo.

Tamaño del grupo: Subgrupos

Material: Fotos que reflejan diferentes posturas corporales.

Tiempo: 20 minutos

Referencias:

Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad C/ Condesa de Venadito,34-28027Madrid.(2009).

<https://www.inmujeres.gob.es/>.Retrievedfrom

<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/ClaraMateriales.htm>

Müller, C., Cienki, A., Fricke, E., Ladewig, S., McNeill, D., & Tessendorf, S. (2013). Body-language-communication. *An international handbook on multimodality in human interaction*, 1(1), 131-232.

Pasos:

1. Divida el grupo en subgrupos y entregue a cada uno la foto.



2. Dé 10 minutos para discutir las posturas de las personas en la foto.
3. Cree un debate en torno a las siguientes preguntas:

Bu kişiler:

- ¿Dónde están?
- ¿Qué mensaje transmiten con sus posturas?
- ¿Quién es más probable que consiga el trabajo?
- ¿Qué papel juegan las posturas corporales en la comunicación?
- ¿Cómo afectan las posturas y los gestos la comunicación?
- ¿Cuál es la postura corporal correcta cuando nos comunicamos con los demás?
- ¿Qué posturas muestran interés y apertura a la conversación?

Reflexión:

Ahora que sabemos qué es el lenguaje corporal, veamos por qué el lenguaje corporal es importante en la comunicación.

Asimismo, los seres humanos también utilizan el lenguaje corporal al comunicarse junto con el lenguaje verbal. Por ejemplo, su lenguaje corporal ilustra su confianza en el mundo de los negocios. Es una expresión de compromiso en más formas de las que te das cuenta. Y la importancia del lenguaje corporal radica en la forma en que impacta en tu marca personal.



Pregunta de evaluación de la actividad:

- ¿Por qué crees que el lenguaje corporal es importante?
- ¿Cómo utilizas el lenguaje corporal en tu vida diaria?
- ¿Cómo te ayuda el lenguaje corporal a comunicarte?

2.4.2. Poderosos juntos (Por Caminos)

Introducción: Con las actividades a continuación, queremos ayudarlo a encontrar su propio poder tanto a nivel personal como grupal. Creemos que es fundamental que cada uno reconozca su propio poder para cuidarse a sí mismo.

Después de eso, habrá otra actividad para aplicar el poder personal que ha aprendido a reconocer para aplicarlo en un entorno grupal.

Objetivos:

- Comprender los diferentes tipos de poder y ser capaz de reconocerlos en acción.
- Discutir cómo usar el poder personal y cómo construir el poder colectivo.

Tamaño del grupo: 15-25 participantes

Tiempo: 30 dakika

Pasos

1. Piensa en los superpoderes que querías tener cuando eras joven. Por lo general, los superpoderes se representan como un rasgo positivo en los medios debido a las películas de superhéroes, por ejemplo, donde se usan para hacer cosas buenas y ayudar a los demás. Usar ese poder puede hacernos fuertes a nosotros o a otros. Pero el poder puede usarse de manera positiva y negativa, para ayudar o lastimar a otros. Se puede utilizar para aprovecharse de los demás.

A veces olvidamos nuestro verdadero poder cuando una situación nos hace sentir que no somos lo suficientemente buenos o cuando alguien nos menosprecia, cuando estamos tristes, cuando estamos heridos, etc. No somos capaces de sentir el alcance de ello.

Piensa en las siguientes preguntas y reflexiona:

- ¿Puedes dar un ejemplo de una situación en la que alguien usó su poder sobre ti? ¿O cuando una persona usó su poder sobre otra? ¿Qué sucedió? ¿Cómo se resolvió?

- ¿Cuáles son los buenos "superpoderes" que tuviste que usar para resolver esta situación? ¿Crees que estas experiencias negativas te sirvieron para entender cuál es tu propio poder personal?

2. La comunicación no se trata solo de palabras, sino también del lenguaje corporal, las expresiones faciales, los gestos, el tono de nuestra voz, etc. Ser capaces de comunicar lo que queremos decir correctamente nos da poder en cualquier tipo de situación. Puedes encontrar tres textos con tres situaciones diferentes a continuación. Lea atentamente cada situación y piense en la mejor manera de abordar el problema y comunicarse con la otra persona para expresar lo que sentiría si estuviera en su lugar.

Helen quiere convertirse en entrenadora del equipo de fútbol local, ya que creció jugando al fútbol en su ciudad natal y le apasiona mucho este deporte. Para eso, necesitaría traer de vuelta al equipo, ya que ahora mismo no hay equipo porque no hay entrenador. Antes de casarse y tener hijos, había completado sus calificaciones para convertirse en uno. Ahora que ha iniciado el proceso, la gente le sigue diciendo que no puede ser la entrenadora porque es mujer. ¿Cómo puede Helen hacer que esas personas vean que esto es lo que quiere y que puede hacerlo?

Claire es una joven que está molesta porque la persona que creía que era su mejor amiga la ha insultado a sus espaldas. Se le vio criticando la forma en que se viste y se maquilla, ya que según él ha estado usando ropa demasiado reveladora y su maquillaje es demasiado pesado. Ella se siente traicionada por él, pero esos comentarios están muy fuera de lugar para él, por lo que le gustaría hablar con él al respecto y averiguar si el rumor es cierto. ¿Cómo puede Claire confrontarlo sin sonar como si creyera que esos rumores son ciertos?

Malala dejó su país de origen cuando tenía 10 años cuando su familia emigró. Ella ha estado en la escuela secundaria y completó sus estudios universitarios en su país de acogida. No ha podido encontrar un trabajo relacionado con sus estudios, y cada vez que va a una entrevista le hacen muchas preguntas que sus amigos nativos no le hacen. Tiene la impresión de que los empleadores potenciales tienen ciertos prejuicios cuando se trata de contratar a personas de color, pero sus amigos ignoran estas preocupaciones porque ella creció en este país. ¿Cómo puede comunicar sus preocupaciones a sus amigos para que puedan comprender mejor su situación?

Aunque todos tenemos el poder dentro de nosotros para enfrentar una situación como esta a través de buenas habilidades de comunicación, a veces es importante contar con la ayuda de un grupo de apoyo que pueda dar consejos sobre cómo abordar la situación y cómo comunicar lo que queremos decir correctamente.



A través de las actividades anteriores, has podido reconocer tu propio poder. Este poder personal es fundamental para comunicar lo que nos gusta o lo que no nos gusta. Y aunque todos tenemos poder dentro de nosotros mismos, a veces habrá personas que no te escucharán o no nos mostrarán el respeto que merecemos. Entonces es cuando entra el "poder del grupo", un sistema de apoyo para ayudarte a empoderarte.

Preguntas de evaluación

S1. Esta actividad me ha ayudado a darme cuenta de lo importante que es mi poder personal

1. Sí 2. No 3. No estoy seguro

S2. Soy consciente de que es importante comunicar lo que nos gusta o no nos gusta de forma respetuosa pero resolutiva.

1. Sí 2. No 3. No estoy seguro

2.5. Cierre y actividades de motivación.

Esta etapa se enfoca en ser fuertes juntos y ejercicios de cierre.

2.5.1. Caja de trabajo (Por OMU)

Introducción: Una entrevista de trabajo es un proceso corto pero significativo para la vida profesional de uno. Si se hace de manera efectiva, permite a los empleadores comprender si los rasgos, las características y la experiencia del candidato cumplen con los requisitos del puesto. Además, también ayuda a los empleadores a determinar el candidato más adecuado para el puesto.

Por otra parte, Como este tipo de diálogos cortos en las entrevistas contienen todos los elementos que necesita un empleador o un empleado, se pensó que un proceso tan importante debe incluirse en este programa de capacitación para el empoderamiento para establecer una circunstancia para estas mujeres antes de que experimenten tal tipo de caso.

Objetivos: El objetivo de esta actividad es contribuir al empoderamiento de las mujeres sensibilizándolas sobre su propio poder y animarlas a participar en la esfera pública con el conocimiento de sus derechos sociales, legales y humanos mientras buscan trabajo o durante una entrevista de trabajo.

Tamaño del grupo: 14-20 participantes

Periodo de tiempo: 30 minutos

Materiales: Pluma/lápices, hojas de trabajo

Referencias: -

Preparado por: Asistente Prof. Dr. Senem GÜRKAN, Universidad Ondokuz Mayıs, Samsun, Turquía

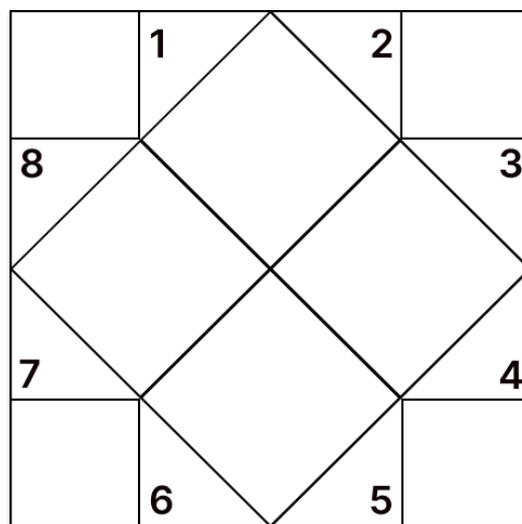
Espacio: El salón de clases en el que están siendo capacitados podría dividirse en dos grupos con escritorios suficientes para que cada participante se mire cara a cara mientras realiza esta actividad.

Pasos:

1. Divida a los participantes en dos grupos: el primer grupo sería de mujeres empleadoras; el segundo grupo serían las mujeres empleadas. Pida a los participantes que seleccionen un representante para cada grupo. -2 minutos
2. Los mentores entregarían al primer grupo los materiales y les describirían cómo hacer una caja de herramientas:

Cómo hacer una caja de trabajo:

1. En primer lugar, debe doblar una hoja A4 en diagonal y hacerla cuadrada.
2. Dobla cada esquina hacia el centro.
3. Dale la vuelta, ahora tienes un cuadrado más pequeño.
4. Dobla todas las esquinas nuevamente hacia el centro.
5. Voltee el papel y dóblelo por la mitad para formar un rectángulo.
6. Inserte su dedo, ¡su caja de trabajo está lista!



En esta etapa, cada dos participantes del primer grupo (mujeres empleadoras) escriben un trabajo, los rasgos necesarios y las características que buscan en una mujer empleada con la que quieren trabajar. Por ejemplo, solidario, tener horarios de trabajo flexibles, tener buenas habilidades de comunicación, etc.

Al mismo tiempo, el mentor entrega un bolígrafo y una hoja en blanco a las participantes del segundo grupo (empleadas) y quiere que escriban sus propios rasgos y características para el trabajo que están buscando. -10 minutos



Después de completar todas las partes necesarias, el mentor inicia la actividad: "Grupo 1, ¿cuál de ustedes quiere buscar una empleada exitosa y poderosa?" -10 minutos

- Después de completar todas las partes necesarias, el mentor inicia la actividad: "Grupo 1, ¿cuál de ustedes quiere buscar una empleada exitosa y poderosa?" -10 minutos

Participante del grupo A

Estamos buscando una secretaria para trabajar conmigo (el gerente general de nuestra empresa). ¿Me podrías decir un número del 1 al 20?

Participante del grupo B

Si, 10 por favor

(group A counts to 10 by starting from the first blank to the 10th and reads the written trait)

Participante del grupo A

Esta mujer debe tener experiencia laboral anterior. ¿Se ajusta a sus calificaciones?

Participante del grupo B

Si, pero también necesito.... ¿Puedes ofrecer esto por mí?

○

Lamentablemente no; porque no tengo experiencia laboral anterior. Sin embargo, Estoy seguro de que en poco tiempo me superaré y cumpliré con los cualificación necesaria que exige.

La conversación continúa distinguiendo los lados fuertes y débiles de un empleado. Al final de la conversación, los empleadores expresan su decisión de la empleada y dicen el motivo por el cual la eligieron o no para ese puesto.

Reflexiones: Justo después de que terminan los diálogos y la actividad, el mentor da reflexiones como: "Ahora que tuviste algunas entrevistas de trabajo, no importa si te eligen para ese trabajo o no, ¡a partir de ahora eres un empleador experimentado! Tal vez tienes un rasgo malo para un empleador (estar en su teléfono por mucho tiempo, revisar los correos electrónicos tarde, etc.) o tener rasgos positivos.

Si fuera un empleador que busca un secretario masculino, ¿qué características escribiría en su caja de herramientas? ¿Son diferentes a los de las mujeres? ¿Por qué? ¿Por que no?

Solo piense que el empleador mismo es un ser humano y una mujer y, como todos, también puede tener algunos aspectos negativos. ¡Ten calma y piensa siempre en tus rasgos positivos!”.

Pregunta de evaluación de la actividad- 8 minutos

Preguntas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	No completamente de acuerdo	Muy en desacuerdo
1. Esta actividad ha sido para mí una forma de estar al tanto de mis requisitos para una entrevista de trabajo.					
2. Con la ayuda de esta actividad, ahora soy más consciente de mis derechos sociales, legales y humanos mientras busco trabajo o durante una entrevista de trabajo.					
3. Con la ayuda de los rasgos y características que escribimos, puedo entender claramente los diferentes rasgos personales asignados a mujeres y hombres en la sociedad llamados estereotipos de género.					





BasicEDU HISTORIAS DE ÉXITO

3. BasicEDU HISTORIAS DE ÉXITO

Ondokuz Mayıs University

- https://www.youtube.com/watch?v=U9SYwP-TdQA&ab_channel=BasicEDU
- https://www.youtube.com/watch?v=lfyrSLFfXul&ab_channel=BasicEDU

Canik Public Education Center

- <https://www.youtube.com/watch?v=4XShSirRhA8&t=48s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aTDTqGUlcmQ>



BASICEDU

www.basicedudwe.com

OMÜ Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Rektörlük Binası, Kurupelit Kampüsü
55139 Atakum/SAMSUN TÜRKİYE
www.omu.edu.tr