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

Güçlendirme Etkinlik Kitabı

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

BASICEDU

Proje no: 2020-1-TR01-KA204-093850
Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Burada yer alan içerik yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve bu görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.

Künye

Yazarlar ve Editörler
Senem GÜRKAN,
Oğuz Emre KURAL,
ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

Omer DUZGUN,
Tanja GRAF,
COMPASS GMBH

Mina MIJAILOVIC,
OAZA SIGURNOSTI

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

Zekeriya ÖZKAN,
CANIK HALK EGITIMI MERKEZI

Grafik Tasarım
Zentrum für interkulturelle Bildung und Arbeit (ZIB)

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

Bu El Kitabı www.basicedudwe.com adresinden ücretsiz olarak indirilebilir.

BasicEDU tarafından geliştirilen tüm materyaller Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası Lisansı altında lisanslanmıştır.

Creative Commons Attribution 4.0 International

BASICEDU

İçindekiler

İçindekiler

1. PROJE 1
   1.1. Amaçlar 1
   1.2. Fikri Çıktılar 2
2. GÜÇLENDİRME ETKİNLİKLERİ 4
   2.1. Temel Oluşturma 6
      2.1.1. Tanışalım (OAZA) 6
      2.1.2. Hepimiz Eşitiz (Caminos) 7
   2.2. Biz Kimiz? 9
      2.2.1. Vücudunla Arkadaş Ol (ZIB) 9
      2.2.2. Ben, Kendim (Compass) 11
      2.2.3. Kendime değer veriyorum. (OAZA) 12
      2.2.4. Kendini Tanıtma-Diyalog Aktivitesi (Compass) 14
   2.3. Dünyadaki Yerimiz Nedir? 16
      2.3.1. Güçlendirme Bilekliği (OMÜ) 16
   2.4. Sosyal Eylem ve Değişim 19
      2.4.1. Eylemler Sözcüklerden Daha Seslidir (ZIB) 19
      2.4.2. Birlikte Güçlenmeye (Caminos) 21
   2.5. Kapanış ve Harekete Geçirici Egzersizler 23
      2.5.1. İş Arama Kutucuğu (By OMU) 23
3. BasicEDU BAŞARI HİKAYELERİ 27

Proje

1. PROJE

BasicEDU (Temel Eğitim Yoluyla Dezavantajlı Kadınların Yetkinliklerinin Güçlendirilmesi İçin Model Geliştirme) projesi, son zamanlarda Avrupa Birliği (AB)'nin en kritik gündemi olan eğitim, sosyal, ekonomik geçmişleri ve cinsiyet kalıp yargıları nedeniyle ayrımcılık riski taşıyan dezavantajlı kadınlardan oluşan belirli ve hassas bir hedef grubun ihtiyaçlarına hitap etmeyi amaçlamaktadır. Temel sosyo-kültürel, kurumsal ve yasal engeller, kadınların işgücü piyasasına ekonomik entegrasyonunu engellemektedir. Kırsal alanlarda yaşayan kadınların mesleki fırsatlara mümkün olan en iyi şekilde entegre olmalarını sağlamak için, katılımlarından itibaren rehberlik ve destekten başlayarak uygun eğitim ve mesleki fırsatların belirlenmesine eşlik etme, güçlendirme ve mentörlüğe kadar dezavantajlı kadınların sadece AB'nin temel değerlerini benimsemeleri değil, aynı zamanda işgücü piyasasına dahil olma potansiyellerini geliştirme konusunda kendilerini özgür hissetmeleri için daha uyumlu bir entegrasyon yaklaşımına ihtiyaç vardır. Bu nedenle, kırsal kesimde yaşayan kadınların ekonomik hayata aktif katılımının belirlenmesine yönelik girişimler ve yaklaşımlar geliştirilmelidir. Bu noktada, seçilmiş kırsal alt sektörlerle iş birliği yaparak AB düzeyinde cinsiyete duyarlı bir yaklaşım oluşturmak, yüksek-düşük nitelikli kesimlerdeki kadınlara profesyonel mesleki yönelim sağlamak ve kırsal alanlarda yaşayan kadınların daha fazla istihdam edilmesinin avantajlarını açığa çıkaracak yeni yöntemlerin geliştirilmesini desteklemek gereği ortaya çıkmaktadır.

BasicEDU projesi, bütçesini Avrupa Komisyonu'ndan alan bir KA2 Yenilik İşbirliği ve İyi Uygulamaların Değişimi Projesidir. Proje konsorsiyumu Türkiye (2 Ortak), Avusturya, İspanya (30.05.2022'de projeden ayrılmıştır), Almanya ve Sırbistan olmak üzere toplam altı ortaktan oluşmaktadır, Proje Aralık 2020'de başlamış, 30 Aralık 2022'de sona erecek şekilde toplam süresi 24 ay olarak belirlenmiştir.

1.1. Amaçlar

Projenin genel amacı, dezavantajlı kadınların ve AB'de kırsal alanda yaşayan kadınların işgücü piyasasına daha etkin entegrasyonunu sağlamaktır.

Projenin alt amaçları ise;

- Dezavantajlı kadınlarla ve kırsal kesimde yaşayan kadınların, mesleki fırsatlarını artırarak işgücü piyasasına erişimlerini kolaylaştırma yoluyla güçlenmelerini sağlamak;
- Dezavantajlı kadınlar ile yerel ve bölgesel alanlardaki fırsatlar arasında mentörlük ve güçlendirici ilişkiler kurmak;
- Kırsal alanlardaki dezavantajlı kadınların beceri değerlendirme sürecini, ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak özel olarak hazırlanmış bir metodoloji ile teşvik etmek.

1.2. Fikri Çıktılar

Fikri Çıktı 2 BasicEDU Mentörlük ve Güçlendirme (Yetkilendirme) Programı:

BasicEDU projesi, birincil hedef grup olarak dezavantajlı kadınların özel olarak tasarlanmış eğitim modülleri ile temel yetkinliklerini geliştiren ve ikincil hedef grup olarak ise dezavantajlı kadınların özel kılavuzlar ve kadın mentörleri aracılığıyla mentörlük alarak güçlendirilmesini hedefleyen BasicEDU Mentorluk ve Güçlendirme Programını geliştirmiştir.

Program süresince 5 ülkeden 6 ortak tarafından dezavantajlı toplam 120 kadınla kişisel deneyimler ve öğrenilmiş dersler paylaşılmıştır. Bu hedef, dezavantajlı kadınların özel ihtiyaçlarına empati ve anlayış gösterilerek, onların bir adım daha ileri gitmelerine ve hatta kendi beklentilerini aşmaya teşvik etmeye yönlendirecek 60 kadın mentörün katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Fikri Çıktı 3 BasicEDU Güçlendirme Etkinlik Kitabı:

Mentörlük ve Güçlendirme programından en güçlü ve etkili etkinlik ve uygulamalar seçilerek BasicEDU Güçlendirme Etkinlik Kitabına aktarılmıştır. Kitap, katılımcıların öz farkındalıklarını ve özgüvenlerini güçlendirmeye yönelik farkındalık uygulamaları ile etkinlikleri içermektedir. Aynı zamanda dezavantajlı kadınların deneyimlerini ve başarılarını paylaşarak oluşturdukları ilham verici başarı hikayeleri de yer almaktadır. Bu sayede kadınların toplumda rol model olmalarını sağlamaktadır.

Bu kitap dezavantajlı kadınların ve kadın mentörlerinin desteğiyle hazırlanarak çevrelerindeki kadınlara dağıtılmıştır. Kitaptaki etkinlikler, açıklayıcı ve uygulaması kolay etkinliklerdir.

Fikri Çıktı 4 Çevrimiçi Öğrenme Platformu:

Mentörlük ve Güçlendirme Programının detaylandırılmasına paralel olarak, öğrenme içeriği Çevrimiçi Platform tarafından daha interaktif bir çevrimiçi formata dönüştürülmüştür.

Bu platform, tüm ortak ülkelerden katılımcılara tanıtılmış ve onların özerklik, yaratıcılık, etki ve katılım düzeylerinden doğrudan etkilenmiştir. Bu platform, projenin bitiminden sonra diğer dezavantajlı kadınlar ve hedef gruplar için daha fazla erişilebilir olması bakımından önem arz etmektedir. Bir diğer önemli etkisi ise; kadın mentörlerin eğitimi, katılımı, deneyim ve bilgilerinin paylaşılması, dezavantajlı kadınların daha sorunsuz sosyal ve işgücü piyasası entegrasyonu için bir ağ oluşturulması olacaktır.

2. GÜÇLENDİRME ETKİNLİKLERİ

Güçlendirme, insanların yaşam durumlarını iyileştirmek amacıyla harekete geçmek için kişisel, sosyal, ekonomik ve politik güçler üzerinde anlayış ve kontrol kazanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 1995, 2000).

Güçlendirmenin, insanları başarılı olmak için sahip oldukları potansiyeli fark etmelerini desteklemeye odaklanan bir dizi niteliği vardır. Buna göre, güçlendirmenin nitelikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Karar verme gücüne sahip olmak.
- Bilgi ve kaynaklara erişime sahip olmak.
- Seçim yapmak için bir dizi seçeneğe sahip olmak.
- İddialı olmak.
- Birey olarak bir fark yaratabileceğinize dair bir his (umutlu olmak).
- Eleştirel düşünmeyi öğrenmek (örneğin, kim olduğunuzu, ne yapabileceğinizi ve kurumsallaşmış güçle ilişkilerinizi yeniden tanımlamak).
- Öfkeyi öğrenmek ve ifade etmek.
- Kendini yalnız değil, bir grubun parçası olarak hissetmek.
- İnsanların hakları olduğunu anlamak.
- Kişinin yaşamında ve toplumunda olumlu bir değişiklik meydana getirmek için harekete geçmek.
- Bireyin gerekli olarak tanımladığı öğrenme becerilerinin varlığı.
- Başkalarının kendi yetkinlik ve hareket etme kapasitesine ilişkin algılarını değiştirmek.
- Büyümeyi ve değişimi, asla bitmeyen ve kendi kendine başlayan birer olgu olarak görmek.
- Kişinin pozitifliğini arttırmak

Güçlendirme, bireyselden yapısal ve toplumsal seviyeye kadar tüm seviyelerle etkileşime giren çok seviyeli bir yapıdır. Bireysel güçlendirme düzeyi, bireylerin kendi yaşamlarında daha fazla kontrol sahibi olabilmeleri için kendi sosyal bağlamlarında daha güçlü olmalarını desteklemeyi içeren bu etkinlik kitabında kullanılmaktadır.

Bireysel güçlendirme, aynı zamanda kişisel kontrol duygusuna sahip olmanın, kontrolü ele alma yeteneğini engelleyen veya teşvik eden faktörlerin farkındalığının ve kişinin kendi hedeflerine ulaşmasına katılma yeteneğinin bir kombinasyonu olarak da tanımlanabilmektedir.

Güçlendirme eğitimi beş aşamada sınıflandırılabilir:

1. Temel Oluşturma
2. Biz kimiz?
3. Dünyadaki konumumuz nedir?
4. Sosyal eylem ve değişim
5. Kapanış ve harekete geçirici egzersizler

Güçlendirme Etkinlik Kitabının Etkinlik Düzeyi

Güçlendirme Etkinlik Kitabındaki etkinliklerin kategorizasyon sistemi aşağıda sunulmuştur. Güçlendirme üzerine bir eğitim planlamadan önce, lütfen hedef grubun özelliklerini ve hazırlık için yapılacak faaliyetleri göz önünde bulundurun:

Etkinlik Adı	Okur-yazar olmak	Fiziksel bir engeli olmamak	Olumlu özellikleri teşvik etmek	El işlerinde yetenekli olmak	Kadın haklarına odaklanma	Kadın katılımcılar	18 yaş altındaki kadınlar için de kullanılabilir olmak	Belirli bir süre içinde bitirilmesi gerekmek	Bazı çalışma kağıtları ve/veya materyaller gerektirmek	Somut bir çıktısı olmak
1.Tanışalım		+				+	+	+	+	
2. Hepimiz Eşitiz	+		+		+	+		+	+	
3. Vücudunla Arkadaş Ol		+	+			+				
4. Ben, Kendim	+		+		+	+			+	+
5. Kendime Değer Veriyorum	+		+			+	+	+	+	+
6. Kendini Tanıtma- Diyalog Aktivitesi	+	+	+			+		+	+	
7. Güçlendirme Bilekliği	+		+	+	+	+	+		+	+
8. Eylemler, Sözcüklerden Daha Seslidir		+			+	+			+	
9. Birlikte Güçlenmeye	+		+		+	+		+	+	
10. İş Arama Kutucuğu	+			+		+			+	+

2.1. Temel Oluşturma

Bu aşama; güvenli bir alan yaratmaya, eğitim için temel kurallar koymaya ve birbirini tanımaya odaklanmaktadır.

2.1.1. Tanışalım (OAZA)

Giriş: Yeni bir programa başlarken, katılımcıların birbirlerini tanımaları çok önemlidir. Dolayısıyla, böyle bir etkinliğin, kadınlara yönelik bu tür bir güçlendirme programında önemli bir rol oynayacağı ve etkili bir temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Amaçlar: Tanışma oyunu, katılımcıların birbirini tanıması ve programa ısınması

Katılımcı sayısı: 20 kadın

Süre: 20 dakika

Yer: Katılımcıların hareket etmeleri için yeterli alana sahip bir sınıf

Referanslar: Community centers in Southeast Serbia, manual for moderator of workshop

Adımlar:

1. Katılımcılar, iyi tanımadıkları veya sık iletişim kurmadıkları kişilerden oluşan ikili gruplara ayrılır ve bir çember oluşturur.
2. A kişisi, 5 dakika içinde B kişisi hakkında mümkün olduğunca çok olağandışı rol ve/veya sıfat bulma görevine sahiptir.
3. Daha sonra katılımcılar rolleri değiştirir. Herkes görüşmeyi bitirdiğinde, çembere geri döner ve herkes partneri hakkında yeni ve olağandışı öğrendiklerini topluluğa anlatır.

YANSIMALAR: Katılımcılar, bu etkinlik ile birbirlerini, mentörlerini ve kendilerini bekleyen programı tanırlar, programa ısınmış olurlar.

Etkinlik için değerlendirme soruları:

Sorular	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Oyundaki partnerinizin adını kolayca hatırlayabilir misiniz?					
2. Partnerinizi tanırken kendinizi rahatlamış hissettiniz mi?					

2.1.2. Hepimiz Eşitiz (Caminos)

Giriş: Cambridge Sözlüğü, eşitliği "özellikle statü, hak veya fırsatlar açısından eşit olma durumu" olarak tanımlamaktadır. Kadınları güçlendirmeyi vurgulayan bu projeye göre ise eşitlik; "kadınlara, erkeklerle aynı haklara, güce ve fırsatlara sahip olmalarına izin vermek ve aynı şekilde davranmak veya bu duruma ulaşmayı amaçlayan faaliyetler bütünü" olarak tanımlanabilir.

Amaçlar: Bu etkinlik aracılığıyla kadınların, istedikleri alanda iş bulabilmeleri için cinsiyetleri ile sınırlandırılmaması gerektiğini anlamaları amaçlanmaktadır.

- Erkeklere ve kadınlara cinsiyetlerinden dolayı farklı davranılma biçimlerini öğrenmek
- Kadın ve erkeğin eşit olduğuna dair güvence vermek

Katılımcı Sayısı: 20 kadın

Süre: 25-30 dakika

Adımlar:

1. İnsanlara beceri ve yeterlilik düzeyleri nedeniyle farklı davranıldığı gibi; yaşları, ciltlerinin rengi, sosyal statüleri veya cinsiyetleri gibi birçok faktöre bağlı olarak da farklı şekilde davranılabilmektedir. Bu etkinlikte ayrımcılığa ve bu ayrımın toplumumuzda ne kadar yerleşik olduğuna odaklanacağız.

   Bir kağıda iki büyük kare çizmenizi istiyoruz. Kare içine yazı yazmak için yeterli büyüklükte olmalıdır. Karelerden birine "erkek gibi davran", diğerine ise "kadın gibi davran" yazınız. Sonrasında her kareye erkek ve kadın olmanın özelliklerini ve davranışlarının sizce neler olduğunu yazmanızı rica ediyoruz.

   Zorlanırsanız, size yardımcı olması için aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:
   Bir erkek nasıl olmalıdır? Bir kadın ne yapmalıdır? "Erkekler ağlamaz" ya da "kadının yeri mutfaktır" gibi ifadeleri hiç duydunuz mu?

   Eğer öyleyse, bu ifadeler size ne hissettiriyor? Gerçeği temsil ettiklerini düşünüyor musunuz?

2. Ardından, işgücü piyasasındaki klişelere geçiyoruz. İş başvurusunda bulunurken ayrımcılığa uğrayan birini tanıyor musunuz? Sizce bunun nedeni, bu tür bir işi yapabilme yetenekleri mi yoksa klişelerle mi ilgili?

   Aşağıdaki işleri gözlemleyin ve geleneksel olarak erkek veya kadın işi olarak kabul edilip edilmediğini düşünün. Lütfen fazla düşünmeyin ve okurken ilk izleniminize göre hareket edin.

Anaokulu Öğretmeni	Hemşire	Mühendis	Hostes	Temizlikçi	Bahçıvan	İnşaat işçisi
Marangoz	Bakıcı	Sekreter	Destek Personeli	Pilot	İtfaiyeci	Dansçı

Klişeler gerçeği temsil etmemektedir. Erkeklerin ve kadınların belirli bir işi yapabilmeleri, o iş pozisyonu için yetenek ve yeterliliklerine bağlıdır. Eşitliği sağlamak için toplumumuzun varsayımlardan ve kalıp yargılardan kurtulması gerekmektedir. Cinsiyetlerimiz başkalarının bize nasıl davrandığını etkilememelidir.

Etkinlik için Değerlendirme Soruları:

S1. Bu aktivite, klişelerle savaşmanın önemini anlamama yardımcı oldu.

1.Evet 2. Hayır 3. Kararsızım

S2. Artık toplumumuzun cinsiyet ayrımcılığı ve tektipleştirme açısından ihtiyaç duyduğu değişikliklerin farkındayım.

1.Evet 2. Hayır 3. Kararsızım

S3. Bu aktivite, kadın olmanın mesleki fırsatlarımı sınırlamak zorunda olmadığını görmeme yardımcı oldu.

1.Evet 2. Hayır 3. Kararsızım

2.2. Biz Kimiz?

Bu aşamada katılımcılar kimlik ve özgeçmiş, biz kimiz, hangi değerlere sahibiz ve hangi kişisel sorunlarla karşı karşıyayız gibi konular üzerinde çalışmaktadırlar.

2.2.1. Vücudunla Arkadaş Ol (ZIB)

Giriş: Kadınlar genellikle kendilerinden ne beklendiğine ve diğer insanları nasıl olmalarını istediklerine odaklanırlar, her insanın farklı ve benzersiz olduğunun pek farkında değildirler.

Kendini tanıma, kişisel gelişimin her sürecinin başlangıç noktasıdır. İçsel ve sürekli bir yansıma yolundan oluşur. Herkesin geldiği noktanın ne olduğunu, hayatta neler başarıldığını bilmesi ve dolayısıyla birbirini tanıması oldukça önemlidir.

Öz farkındalık; duygusal zekanın, öz liderliğin ve birlikte büyüyüp gelişebileceğimiz olgun yetişkinliğin temelidir. Onsuz, rüzgara binen bir yaprak gibiyiz.

Mentörün Rolü:

Dış gürültüden izole edilmiş, loş ışıklı, uygun sıcaklıkta ve herkesin rahat bir pozisyonda oturduğu bir ortam oluşturmak uygundur. Bunu yapmanın basit bir yolu ise; sırtınız düz bir şekilde gergin olmadan, sandalyenin arkasından desteklenerek oturmaktır, enerjinin ayaklarınızdan başınıza serbestçe akması için omurganız dik olması gerekmektedir.

Ayaklar rahat oturuş pozisyonunda, dizler hafifçe açık olacak şekilde bacak bacak üstüne atılmadan konumlandırılır. Kollar ise gevşek bir şekilde, rahat bırakılır ve sandalyeye oturulur.

Amaç: Katılımcıların vücutlarına yönelik olumlu düşünceler kazanmaları

Kişi sayısı: 20 kadın

Malzeme: Rahat kıyafetler, dış gürültüden izole edilmiş bir ortam.

Süre: 20 – 30 dakika.

Etkinliğin Aşamaları:

Katılımcılar rahatça otururlar, gözlerini kapatırlar ve üç kez derin nefes alırlar, tüm yorgunluklarını atma düşüncesiyle nefes verirler.

Sandalyenin üstündeki ağırlıklarını, vücutlarını hissetmeye odaklanırlar. "Her biriniz kendinizi nasıl hissediyorsunuz, Rahatlayın lütfen. Vücudunuzda dikkatinizi çeken veya size kendini hissettiren bir bölümünüz var mı?

Şimdi ise bu bölüme odaklanın. Elinizi o bölüme götürün, dokunun ve tam da oradan nefes aldığınızı hissedin. Bu sıcak enerjiyi bu bölüme ellerinizle yayın ve şimdi düşünün:

- O anda nasıl hissettiniz?
- Vücudunuzun bu bölümüyle hangi duygularınızı ilişkilendiriyorsunuz?
- Vücudunuzun bu kısmıyla ilgili anılarınız var mı?
- Vücudunuz bu kısmı şu anda hangi renkle ilişkilendiriyorsunuz?
- Ondan gelen herhangi bir sesi duyabiliyor ve çıkarabiliyor musunuz?
- Aklınıza bununla ilgili herhangi bir resim veya sembol geliyor mu?
- Bunu düşündüğünüzde, aklınıza herhangi bir kelime veya şarkı geliyor mu?

Kendinize şu soruları sorun:

- Vücudun bu bölümünün en çok neye ihtiyacı var?
- Sizden ne istiyor?
- Hangi mesajı gönderdiniz?

Vücudun o bölümünün isteklerinin ne olduğunu anladıysan, belki sen de…

En azından bu isteklerin bir kısmını tatmin etmek için neler yapılabileceğini düşünmek iyi olur. Bugün yapacak bir şey düşünün, daha sonra vücudunuzun o kısmı aracılığıyla bir şeyler yapmak için kendinize izin verin… kendinize bir hediye vermek gibi. (1 dakika)

Derin nefes alın ve ayak parmaklarınızı ve ellerinizi hareket ettirin, uyanın ve gerin. Tekrar bu odaya, rahat giysilerinize dikkatinizi verin ve gözlerinizi yavaşça açın.

Yansımalar ve Değerlendirme Soruları:

Kim olduğunuzu, neyi sevdiğinizi ve neyi sevmediğinizi, neyi istediğinizi ve neyi istemediğinizi öğrenmek için her birinin nasıl hissettiği, ne istediğiniz vb. Hakkında toplu olarak konuşun.

- Etkinlikten sonra nasıl hissettiniz?
- Vücudunuzun daha fazla dikkat gerektiren kısmı var mı?
- Hangisi, neden?
- Vücudunu dinlemenin önemli olduğunu düşünüyor musunuz, neden?

2.2.2. Ben, Kendim (Compass)

Giriş: Kişisel değerler "insanların eylemlerini motive eden ve yaşamlarında yol gösterici ilkeler olarak hizmet eden hedeflerdir. Hiçbir zaman bir nesne gibi elde edilemeyen ve ancak an be an gerçekleşebilen yaşam biçimleridir. Odak, neyi başarmayı hedeflediğinden ziyade katılımcılar için neyin önemli olduğu üzerinedir.

Amaç: Katılımcıları, kişisel değerleriyle temasa geçmelerine ve dayanıklılık becerilerini artırmalarına yardımcı olarak, zorlu bir durumla aktif olarak başa çıkmaları için motive etmek.

Aktivite Adımları:

1. Değerlerin yer aldığı bir pano oluşturmak için katılımcılara materyaller sağlayınız.
2. Katılımcılara dergilerdeki resim ve metinleri makasla keserek ve bunları bir kağıda yapıştırarak panolarını tamamlamaları için zaman verin. (25 dakika)
3. Katılımcılardan yansıma soruları aracılığıyla düşüncelerini ve deneyimlerini yansıtmalarını isteyin.

Mentörün görevi: Katılımcılar, kendi değerlerini hatırlamaları konusunda teşvik edin.

Mentör için not: Katılımcılarınıza değer hatırlatmalarının amacının kişinin elde etmeyi umduğu belirli sonuçlara odaklanmak olmadığını, mevcut hatırlatıcının yaşam ve kariyer hayatında önemli olan genel değerleri düşünmesi/yansıtması gerektiğini tavsiye etmek önemlidir.

Malzemeler:

- Bazı özgün materyaller, resimler, kartlar, dergiler
- Çizim yapmak için kalem ve kağıt
- Dergilerden, resimlerden ve kartlardan resim ve metinleri kesmek için makas
- Yapıştırıcı veya yapışkan bant

Yansımalar ve Değerlendirme Soruları:

Mentör, grup tanıtımının sonunda katılımcılara aynı anda hem yansıma hem de değerlendirme soruları oluşturacak aşağıdaki soruları sorar.

1. Panonuzu açıklar mısınız?
2. Bu panoyu oluştururken neler hissettiniz?
3. Değerler hatırlatıcısı oluştururken neler yaşadınız?
4. Bu aktiviteden ne öğrendiniz?

2.2.3. Kendime değer veriyorum. (OAZA)

Giriş: Benlik saygısı, kişinin davranışlarını ve kişiliğini doğrudan etkileyebilen bir olgudur. Özellikle bu eğitim programına katılanlar gibi dezavantajlı gruplar arasında yer alan kadınların benlik saygılarını ve özgüvenlerini etkileyen birçok engelle karşılaşmaları daha olasıdır. Bu nedenle dezavantajlı kadınların özgüven kazanmaları, olumlu özelliklerinin ve güçlerinin farkında olmaları için bir özsaygı temeli oluşturmak önemlidir.

Amaçlar:

- Bu aktivitenin amacı, kadınların olumlu özelliklerini ve başarılarını tanımalarına yardımcı olmak
- Kendine değer vermenin ve inanmanın nasıl olduğunu tanımlamalarını sağlamaktır.

Katılımcı sayısı: 20 kadın

Süre: 25-30 dakika

Malzemeler: Çalışma kağıtları (her katılımcıya birer tane), kalem.

Alan: Eğitim alınan sınıf, her katılmcı kendi çalışma sayfasını dolduracağı için çalışma masasına ihtiyaç duyulmaktadır.

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

Adımlar :

1. Mentör, her katılımcıya çalışma yapraklarını dağıtır. Ardından " Bazen kendimize kötü davranırız, ancak hayatta en önemli olan şey aslında birçok olumlu yön, nitelik ve özelliğimizle kendimizizdir. Lütfen kağıttaki kutucuklara güçlü ve olumlu yanlarınızı yazar mısınız ?" şeklinde talimat verir. (Ortalama 5-7 dakika arası süre verilmelidir.)

İyi olduğum şeyler: 1. 2. 3.	Dış görünüşümde beğendiklerim: 1. 2. 3.
Diğer insanlara şu konularda yardım ederim: 1. 2. 3.	Hayatta en çok neye değer veririm: 1. 2. 3.
Diğer insanları ne ile mutlu ederim: 1. 2. 3.	Aldığım iltifatlar: 1. 2. 3.

2. Mentör katılımcılara "Kağıtları doldurmayı bitirdiniz mi, Doldurmak kolay mıydı, zor muydu, pozitif özelliklerinizi kolayca bulabildiniz mi? Eğer bulamadıysanız sorun yok, size 1-2 dakika daha ek süre vereceğiz." Şeklinde sorular yöneltir.

   Yansımalar: Kendi kağıdını okumak isteyen var mı? Örneğin ilk kutucuk; "İyi olduğum şeyler" kutucuğuna ne yazdınız, bizimle paylaşmak ister misiniz? Aynı zamanda bizler makine değiliz, bizler insanız, kadınız! Duygularımız, olumlu ve olumsuz yanlarımız var. Üzgün, mutlu ya da kızgın hissedebiliriz, sorun değil! Aynı anda birden fazla duyguyu yaşayabiliriz, Hata yapabiliriz, tüm bunları kabul etmeli ve bu özelliklerle kendimizi sevmeyi öğrenmeliyiz.

3. Mentör, katılımcılardan çalışma sayfasının diğer sayfasını çevirmelerini ister. "Çalışma yaprağının bu tarafında bazı ifadeler var. Bunları hayatınızın her adımında deneyimleyebilirsiniz. Sizin için en önemli olduğunu düşündüğünüz üç tanesini seçer misiniz? Ardından lütfen yanınızda oturan arkadaşınıza cevaplarını sorun, cevaplarınızı karşılaştırın ve neden onları seçtiğinizi tartışın" şeklinde talimat verir. (7-9 dakika)

Bir kadın olarak …….. hakkım var.

- Fikrimi değiştirmeye,
- Duygu ve düşüncelerimi ifade etmeye,
- Adil davranılmaya,
- Hata yapmaya,
- Eğitim görmeye,
- Reddedebilmeye ve hayır diyebilmeye,
- Yardım istemeye,
- Hayatımdaki şeyleri sorgulamaya,
- Erkeklerle eşit haklara sahip olmaya,
- Diğer insanların onayı olmadan bir şeyler yapabilmeye,
- Kendi ihtiyaçlarımı diğer insanların ihtiyaçları gibi öncelikli görmeye

Yansımalar: "Peki, haklarınızdan en önemli üçünü seçmek kolay mıydı, değil miydi? Partnerinizle seçimlerinizi karşılaştırdığınızda şaşırdınız mı? Bir insan, bir kadın olduğunuz için bu haklara sahip olduğunuzu unutmayın. Her sabah uyandığınız kendinize pozitif şeyler söyleyin, hepimiz eşsiziz. (1 dakika)

Etkinlik için değerlendirme soruları: (4 dakika)

Sorular	Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Kararsızım	Katılmıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum.
1. Artık birçok olumlu özelliğiniz olduğundan emin misiniz?					
2. Bu aktivitede sizin için listelediğimiz haklara kolayca başka haklar ekleyebilir misiniz?					
3. Bu etkinliği yaparken daha önce bilinçsizce özsaygı etkinlikleri yaptığınızı tespit ettiniz mi?					

2.2.4. Kendini Tanıtma-Diyalog Aktivitesi (Compass)

Giriş: Benlik sunumu, kendimizi başkalarının önünde sunma şeklimizdir. Giyinme tarzımızı, beden dilimizi, konuşma tarzımızı vb. içerir. Kişi kendini nasıl sunacağını bilmelidir, çünkü kendini sunma sadece hayatımızın yaygın bir yönü değil, aynı zamanda işgücü piyasasına entegrasyon başarısı için çok önemli bir faktördür.

Amaç: Çiftlerin, gruplarda temsil edilen farklı kültürel geçmişler bağlamında selamlaşmanın doğasını anlamaları

Kişi Sayısı: Bu aktivite farklı kombinasyonlardaki kadın sayısındaki (4,6,8, 10,12…) gruplara bölünerek uygulanabilir.

Süre: 45 Dakika

Alan: Katılımcıların çiftlerinin söylediklerini kolayca duyabilecekleri ve Adım 3'te çiftlerini tanıtabilecekleri esnek bir oturma düzeni.

Adımlar:

1. Büyük grubu çiftlere ayırın. Katılımcılardan çok iyi tanımadıkları biriyle eşleşmelerini isteyin.
2. Çiftlerden birbirleri hakkında (15 dakika) konuşmalarını isteyin ve daha sonra çiftlerini tanıtacaklarını söyleyin. Mentör konuyu açık bırakabilir veya isim, doğum yeri, hobiler, favori yemek, favori seyahat yeri gibi bazı soruları belirleyebilir.
3. Çiftlerin konuşması bittiğinde kolaylaştırıcı herkesten çiftlerini topluluğa tanıtmasını ister.

"Lütfen…. ile tanışın; ……. doğumlu… ama ailesi …. yapmayı sever…. ve en sevdiği yemek … önceki iş tecrübesi……, kendini 5 yıl sonra…….. görüyor"

Mentörün rolü: Mentör etkinlik adımlarını açıklar ve adımların uygulanmasını izler. Yansıma soruları aracılığıyla değerlendirme sürecinin uygulanmasından sorumludur.

Katılımcının rolü: Katılımcı mentörün talimatlarını takip eder. Gruptaki her kişi çiftlerini diğerlerine tanıtır.(15 dakika)

Malzemeler:

Çalışma Notu 1- Mülakat için Kendini Tanıtma, Özsunum, yansıtma bölümü:

Merhaba hanımefendi, Sizinle tanıştığıma memnun oldum. Ben aslen …. 'lıyım (şehir ismi). Şu şehirde (şehir ismi) yaşıyorum. …. ile yaşıyorum/yalnız yaşıyorum. …. Çalışıyorum/ …… ile ilgili iş arıyorum. ……. alanında eğitim aldığım için/ deneyimim olduğu için bu alanda iş arıyorum. … gibi aktivitelere katılmaktan hoşlanırım. Boş zamanlarımda, …… yapmaktan hoşlanırım. Daha önce…… olarak çalıştım. Görevlerim … ve …. idi. ….. alanına hep ilgi duymuşumdur, bu sebeple karialanimi bu yönde ilerletmek istiyorum. Bu fırsat hakkında daha fazla bilgi edinmek için sabırsızlanıyorum ve daha fazla soruyu yanıtlamaktan mutluluk duyacağım.

Bu gibi içeriklerin yazıldığı kağıt ve boşlukları doldurmak için kalem.

Yansımalar: Etkinlik, kendilerini tanıtmanın ve yeni bir grup insanın birbirleriyle hızlı bir şekilde rahat olmalarını sağlamanın ve birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlamanın harika bir yoludur.

Etkinlik içi değerlendirme soruları (15 dakika)

Mentör grup tanışmasının sonunda katılımcılara aşağıdaki soruları sorar.

1. Daha önce buna benzer bir etkinlik yaptınız mı?
2. Etkinlik hakkında ne düşünüyorsunuz?
3. Özellikle hangi kısmı beğendiniz ya da beğenmediniz?
4. Bir iş görüşmesinde kendinizi tanıtma şansınız olsaydı, bu konuşmada neyi değiştirirdiniz?

4.soru için not:

4. soruda katılımcıların cevaplarını dinledikten sonra, mentör katılımcılara bir iş görüşmesinde kendilerini nasıl tanıtacakları konusunda bazı ipuçları verir, bunun için katılımcıların herhangi bir iş görüşmesine uyarlanabilecek kendi sunumlarını oluşturmalarına yardımcı olan çalışma kağıdı 1'i teslim edebilir.

2.3. Dünyadaki Yerimiz Nedir?

Bu aşamada odak, insanları potansiyellerini gerçekleştirmekten alıkoyan önyargı ve ayrımcılık, gücün işleyişini ve kurumsal yapıların katılımcılar ve toplumun diğer üyeleri üzerinde ne gibi etkileri olabileceğini inceleme gibi ilgili sosyal konuları inceleyerek, dünyadaki kendi konumumuzun farkındalığını teşvik etmektir.

2.3.1. Güçlendirme Bilekliği (OMÜ)

Giriş: Konumumuzun ve statümüzün farkında olmak, güncel sosyal konuların farkındalığı ile birlikte takım ruhu için önemlidir. Ayrıca, aynı amaç ve statüye sahip bir grup insan için ekip ruhu ve ekip üyeleri arasında yakın ilişkiler olması çok önemli parçalardır. Eğer o grup bu ruha sahip değilse, olumlu sonuçlar elde edemez ve/veya amaçlarına ulaşamaz. Bu tür bir kapanış ve enerji verici aktivite, ekip üyelerinin -özellikle eşitlik ve güç amacı taşıyan kadınların- bu amaca ulaşıp ulaşmadığını görmek açısından önemlidir.

Hedefler: Dünyadaki konum ve statünün farkında olarak takım ruhunu yakalamak ve o takımın üyelerine destek olmak.

Katılımcı sayısı: 20 kadın

Süre: 45 dakika

Alan: Her katılımcı için sandalye ve masa bulunan bir sınıf.

Malzemeler: Her biri farklı pozitif becerileri temsil eden farklı renklerde iplikler.

Referanslar: -

Hazırlayan ve geliştiren: Dr. Öğr. Üyesi Senem GÜRKAN, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye

Adımlar:

1. Eğitmen, renk sembolizmi tablosunu duvara koyar ve her rengin temsil ettiği pozitif becerileri okur.
2. Mentör, katılımcıların iki haftadır birlikte oldukları sınıftan bir partner seçmelerini ve şemadaki renklerden de kendilerine en uygun olan üç rengi seçmelerini ister.
3. Mentör partneri için seçtikleri renkleri sorar ve onlara bu renklerde iplikler verir.
4. Mentör katılımcılara aşağıdaki resimde yer alan bileklik gibi basit ve kolay bir bileklik yapmayı anlatır:
5. 5 dakika sonra, bileklikler hazır olduğunda eğitmen her kadından eşi için neden bu renkleri seçtiğini söylemesini ve grubun geri kalanına "Partnerim için hazırladığım bileklikte mor, sarı ve beyaz renkler yer alıyor. Mor rengi seçtim çünkü 2 haftadan beri çok yaratıcıydı" gibi açıklama yapmasını ister.

Renk Sembolizm Şeması

- Mavi - Zeki
- Sarı - Akıllı
- Yeşil - Başarılı
- Turuncu - Sosyal
- Kırmızı - Güçlü
- Beyaz - Sakin
- Siyah - Güvenilir
- Gri - Entellektüel
- Mor - Yaratıcı
- Kahverengi - Arkadaş Canlısı

Yansımalar: Her açıklamanın sonunda eğitmen, katılımcıların ellerini çırpmasını ve herkese kadınların gücünü ve takım ruhunu göstermelerini ister.

En önemlisi eğitmen, "Gördüğün gibi hepimizde aynı bileklikler var. Belki renkler farklı ama görünüş, iplik sayısı ve üç olumlu özelliğin hepsi aynı. Bakın! Milliyetimiz, ten renklerimiz, dinlerimiz, dillerimiz, toplumsal statülerimiz, mesleklerimiz, siyasi görüşlerimiz, hobilerimiz vb. farklı olabilir. Ama hepimiz aynıyız! Bu bilekliğe ne zaman baksanız, bilin ki hepimiz eşitiz ve dünyadaki statülerimiz aynı!"

Etkinlik için değerlendirme sorusu:

Sorular	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Partneriniz için renk seçmek kolay mıydı? Neden?					
2. Kendiniz için bileklik yapacak olsanız aynı renkleri seçer miydiniz? Neden?					

Bu fotoğraf, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin eğitimleri sırasında çekilmiştir.

Bu fotoğraf,
Canik Halk Eğitim Merkezi'nin
eğitimleri sırasında çekilmiştir.

2.4. Sosyal Eylem ve Değişim

Buradaki odak, kişinin kendi kişisel durumunda veya içerisinde bulunduğu toplulukta değişim ajanı haline gelmesi ve kişinin kendi bağlamında sosyal değişimi sağlamak için ne yapması gerektiğini belirlemesidir.

2.4.1. Eylemler Sözcüklerden Daha Seslidir *(ZIB)*

Giriş: İletişim, fikirlerin iletilmesi ve alınmasını sağlayan insan yaşamına ve sosyal ilişkilere özgü bir olgudur. Kimi zaman sadece sözlü olarak düşünülse de iletişim; beden dili, grup ilişkileri, fiziksel temas gibi birçok yönü içeren daha karmaşık bir durumdur.
Beden dilinin iletişimde neden önemli olduğundan bahsetmeden önce beden dilinin ne olduğu bilinmelidir. Bir dizi sözsüz işaret ve simgeler beden dilimizi oluşturmaktadır. Örneğin yüz ifadesi, vücut hareketi, ses tonu ve jest ve mimikler beden diline örnek olarak sayılabilir. Bu işaretleri nasıl okuyacağınızı ve yorumlayacağınızı bilmek iletişimde hayati önem taşımaktadır.

Beden dili, kişinin söylediklerini anlamamıza ve çözmemize yardımcı olur ve bu noktada önem arz etmektedir. Ayrıca başkalarının ruh hallerini ve duygularını yorumlamamıza, insanların ne söylediğimize ve nasıl söylediğimize yönelik tepkilerine dair bilinçli anlayışımızı geliştirmemize olanak sağlamaktadır.

Etkinliğin Geliştirilmesi

Hedefler: Bedenimiz aracılığıyla ifade ettiğimiz şeylerin öneminin farkına varmak.

Katılımcı sayısı: Alt gruplar

Malzemeler: Farklı vücut duruşlarını yansıtan fotoğraflar.

Süre: 20 dakika

Referanslar:

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/ClaraMaterials.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.

Adımlar:

1. Grubu alt gruplara ayırın ve her birine fotoğraf verin.

2. Fotoğraftaki kişilerin duruşlarını tartışmak için 10 dakika verin.
3. Aşağıdaki sorular etrafında bir tartışma oluşturun:
   Bu kişiler:
   - Neredeler?
   - Duruşlarıyla nasıl bir mesaj iletiyorlar?
   - Sizce hangisinin işi alma olasılığı daha yüksek, neden?
   - Vücut duruşları iletişimde nasıl bir rol oynar?
   - Duruşlar ve jestler iletişimi nasıl etkiler?
   - Hangi duruşlar konuşmaya açık ve ilgili olduğunu gösteriyor?

Yansımalar:

Artık beden dilinin ne olduğunu bildiğimize göre, beden dilinin iletişimde neden önemli olduğuna geçelim.

İnsanlar iletişim kurarken sözlü dilin yanında beden dilini de kullanırlar. Örneğin, beden diliniz iş dünyasına olan güveninizi gösterir. Bu, sandığınızdan daha fazla önem arz etmektedir ve beden dilinin önemi, kişisel markanızı etkileme biçiminde yatmaktadır.

Etkinlik için değerlendirme sorusu:

- Beden dilinin neden önemli olduğunu düşünüyorsunuz?
- Günlük yaşamınızda beden dilini nasıl kullanıyorsunuz?
- Beden dili iletişim kurmanıza nasıl yardımcı olur?

2.4.2. Birlikte Güçlenmeye (Caminos)

Giriş: Aşağıdaki etkinliklerle hem kişisel düzeyde hem de grup içinde kendi gücünüzü bulmanıza yardımcı olmak istiyoruz. Herkesin kendine bakabilmesi için kendi gücünün farkına varması gerektiğine inanıyoruz.

Daha sonra tanımayı öğrendiğiniz kişisel gücü, bir grup ortamında uygulayabilmeniz için başka bir aktivite yapılacak.

Hedefler:

- Farklı güç türlerini anlamak ve farkedebilmek.
- Kişisel gücün nasıl kullanılacağını ve kolektif gücün nasıl inşa edileceğini tartışmak.

Kişi Sayısı: 15-25 kadın

Süre: 30 dakika

Adımlar

1. Gençken sahip olmak istediğiniz süper güçleri düşünün. Genellikle süper güçler, süper kahraman filmlerinde iyi şeyler yapmak ve başkalarına yardım etmek için kullanılmaları nedeniyle medyada olumlu bir özellik olarak temsil edilir. Bu gücü kullanmak bizi veya başkalarını güçlü kılabilir. Ancak güç, başkalarına yardım etmek veya onları incitmek için olumlu ve olumsuz şekillerde veya başkalarından yararlanmak için kullanılabilir.

   Bazen herhangi bir sebeple kötü hissettiğimizde ya da birileri bize tepeden baktığında, üzüldüğümüzde, incindiğimizde vs. gerçek gücümüzü unuturuz. Gücümüzün boyutunu hissedemeyiz.

   Lütfen aşağıdaki soru ve yansımalar üzerine düşünün.

   - Birinin sizin üzerinizde güç kullandığı bir duruma örnek verir misiniz? Ya da bir kişi gücünü başka biri üzerinde kullandığında? Ne oldu? Nasıl çözüldü?
   - Bu durumu çözmek için kullanmak zorunda kaldığınız iyi "süper güçler" hangileriydi? Bu olumsuz deneyimlerin kendi kişisel gücünüzü anlamanız için faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

2. İletişim, sadece kelimelerle değil, aynı zamanda beden dili, yüz ifadeleri, jestler, ses tonu vb. ile de ilgilidir. Söylemek istediklerimizi doğru bir şekilde iletebilmek bize her durumda güç verir. Aşağıda üç farklı duruma sahip üç metin yer almaktadır. Lütfen her durumu dikkatlice okuyup sorunu çözmenin en iyi yolunu düşünün ve onların yerinde olsaydınız ne hissedeceğinizi ifade etmek için partnerinizle iletişime geçin.

Ayşe, memleketinde futbol oynayarak büyüdüğü ve spor konusunda çok tutkulu olduğu için yerel futbol takımının koçu olmak istiyor. Bunun için takımı geri getirmesi gerekecek, çünkü koç olmadığı için ortada takım da yok. Ayşe, evlenmeden ve çocuk sahibi olmadan önce, koç olabilmek için gerekli özelliklere sahipti. Şimdi koç olmak için adım attı ama insanlar ona kadın olduğu için koç olamayacağını söyleyip duruyor. Ayşe, bu insanlara istediğinin bu olduğunu ve bunu yapabileceğini nasıl gösterebilir?

Damla, en iyi arkadaşı olduğunu düşündüğü kişinin arkasından konuştuğunu öğrendiği için üzülen genç bir kadındır. Ona göre çok açık kıyafetler giydiği ve makyajı çok ağır olduğu için giyinme ve makyaj yapma şeklini eleştirdiğini öğrenmiştir. Onun tarafından ihanete uğradığını hissediyor, ancak bu yorumlar onun için çok ağır, bu yüzden onunla bu konuda konuşmak ve söylentinin doğru olup olmadığını öğrenmek istiyor.Damla, bu söylentilerin doğru olduğuna inanıyormuş gibi görünmeden onunla nasıl yüzleşebilir?

Zeynep, ailesi göç ettiğinde ve anavatanından ayrıldığında 10 yaşındaydı. Liseye gitti ve üniversite eğitimini ev sahibi ülkesinde tamamladı. Eğitimiyle ilgili bir iş bulamamış ve her görüşmeye gittiğinde yerli arkadaşlarına sorulmayan birçok soruya maruz kalmıştır. Beyaz tenlileri işe alırken potansiyel işverenlerin bazı ön yargıları olduğu izlenimini edinmiştir, ancak bu ülkede büyüdüğü için arkadaşları bu endişelerini görmezden gelmektedir. Durumunu daha iyi anlayabilmeleri için endişelerini arkadaşlarına nasıl iletebilir?

Bu durumu sakinlikle kendi başınıza tamamen yönetebileceğinizi düşünüyor musunuz? Durumu analiz ederken başkalarının yardımı olmazsa çıkmaza gireceğinizi düşünüyor musunuz? Bu durumları tartışmak için başkalarının olmasının daha yararlı olacağına inanıyor musunuz?İyi iletişim becerileriyle böyle bir durumla yüzleşmek için hepimiz içimizde yeterli güce sahip olsak da, bazen durumla nasıl başa çıkılacağı ve ne istediğimizi nasıl ileteceğimiz konusunda tavsiyelerde bulunabilecek bir destek grubunun yardımına sahip olmak önemlidir.

Önceki aktiviteler sayesinde kendi gücünüzü fark edebildiniz. Bu kişisel güç, neyi sevip neyi sevmediğinizi iletmek için gereklidir. Ve hepimizin içinde yeterince güç olsa da bazen sizi dinlemeyen ya da hak ettiğiniz saygıyı göstermeyen insanlarla karşılaşabilirsiniz. İşte o zaman "grup gücü", kendinizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır.

Etkinlik için değerlendirme soruları

S1. Bu aktivite kişisel gücümün ne kadar önemli olduğunu anlamama yardımcı oldu.
1.Evet 2. Hayır 3. Emin Değilim

S2. Neyi sevip neyi sevmediğimizi saygılı ama kararlı bir şekilde iletmenin önemli olduğunun farkındayım.
1.Evet 2. Hayır 3. Emin Değilim

2.5. Kapanış ve Harekete Geçirici Egzersizler

Bu aşama, birlikte güçlü olmaya, kapanış ve harekete geçirici egzersizlere odaklanır.

2.5.1. İş Arama Kutucuğu (By OMU)

Giriş: Bir iş görüşmesi, kişinin kariyer hayatı için kısa ama önemli bir süreçtir. Etkili bir şekilde yapılırsa, işverenlerin adayın özelliklerinin ve deneyiminin işin gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını anlamalarını sağlar. Ayrıca işverenlerin iş için en uygun adayı belirlemesine de yardımcı olur.

Öte yandan, görüşmelerde yer alan kısa diyaloglar, bir işverenin veya çalışanın ihtiyaç duyduğu tüm unsurları içerdiğinden, bu güçlendirme programına da kadınların böyle bir sürece girmeden önce deneyimlemeyebilmeleri için dahil edilmesi gerektiği düşünülmüştür.

Amaçlar: Bu aktivitenin amacı, kadınların kendi güçleri konusunda farkındalıklarını artırarak güçlenmesine katkıda bulunmak ve iş ararken veya iş görüşmesi sırasında sosyal, yasal ve insan hakları konusunda bilgi sahibi olarak kamusal alana katılmalarını teşvik etmektir.

Katılımcı sayısı: 14-20 kadın

Süre: 30 dakika

Malzemeler: Kalem, kağıt

Referanslar: -

Hazırlayan: Dr. Öğr. Üyesi Senem GÜRKAN, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye

Alan: Eğitim aldıkları sınıf, bu etkinliği yaparken her katılımcının yüz yüze bakabileceği sıralar olacak şekilde iki gruba ayrılabilir.

Adımlar:

1. Katılımcıları iki gruba ayırın: ilk grup kadın işverenler olacaktır; ikinci grup kadın çalışanlar olacaktır. Katılımcılardan her grup için bir temsilci seçmelerini isteyin. (2 dakika)
2. Mentörler ilk gruba materyalleri teslim edecek ve onlara iş arama kutucuğunun nasıl yapılacağını anlatacak:

İş kutusu nasıl yapılır:

1. Öncelikle bir A4 kağıdını çapraz olarak katlayıp kare yapmalısınız.
2. Her köşeyi ortaya doğru katlayınız.
3. Ters çeviriniz, şimdi daha küçük bir kareniz var.
4. Tüm köşeyi tekrar ortaya doğru katlayınız.
5. Kağıdı ters çeviriniz ve bir dikdörtgen oluşturacak şekilde ikiye katlayınız.
6. Parmağınızı içeriye sokunuz, iş arama kutucuğunuz hazır!

Bu aşamada birinci gruptaki (kadın işverenler) her iki katılımcı kağıtlara bir meslek ve birlikte çalışmak istedikleri kadın çalışanda aradıkları özellikleri yazarlar. Örneğin destekleyici, esnek çalışma saatlerine sahip, iyi iletişim becerilerine sahip gibi.

Aynı zamanda mentor, ikinci gruptaki katılımcılara (kadın çalışanlar) bir kalem ve boş bir sayfa verir ve aradıkları iş için kendi özelliklerini yazmalarını ister. (10 dakika)

3. Mentor, gerekli tüm bölümleri doldurduktan sonra etkinliği başlatır: "Grup 1, hanginiz başarılı ve güçlü bir kadın çalışan arıyor?" (10 dakika)

A Grubu Katılımcısı

Benimle çalışacak bir sekreter (şirketimizin genel müdürü) arıyorum. 1'den 20'ye kadar bir sayı söyler misiniz?

B Grubu Katılımcısı

Evet, 10 lütfen.

(A grubu, ilk boşluktan başlayarak 10'a kadar sayar ve yazılı özelliği okur):

A Grubu Katılımcısı

Bu kadın daha önce iş tecrübesine sahip olmalıdır. Niteliklerinize uygun mudur?

B Grubu Katılımcısı

Evet, ama benim de ....'ye ihtiyacım var. Bunu benim için teklif edebilir misin?

YA DA

Ne yazık ki değil; çünkü hiç iş tecrübem yok. Ancak kısa süre içerisinde kendimi geliştireceğime ve istediğiniz niteliklere sahip olacağıma eminim.

Konuşma, bir çalışanın güçlü ve zayıf yanlarını ayırt ederek devam eder. Görüşmenin sonunda işverenler, çalışanla ilgili kararlarını belirtirler ve bu pozisyon için onu tercih etme veya etmeme nedenini söylerler.

Yansımalar: Diyaloglar ve etkinlik bittikten hemen sonra mentor, "Artık iş görüşmesini deneyimlediğinize göre, o iş için seçilmiş olsanız da olmasanız da, artık deneyimli bir işverensiniz! Bir işveren için olumsuz (çok uzun süre telefonda olmak, e-postaları geç kontrol etmek vb.) veya olumlu özelliklere sahip olabilirsiniz.

Erkek sekreter arayan bir işveren olsaydınız, iş kutunuza hangi özellikleri yazardınız? Kaınlar için aradıklarınızdan farklı mı olurdu? Neden?

İşverenin de bir insan ve bir kadın olduğunu düşünün, her insan gibi onun da bazı olumsuz yanları olabilir. Sakin olun ve her zaman olumlu özelliklerinizi düşünün!."

Etkinlik için değerlendirme sorusu (8 dakika)

Sorular	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Bu etkinlik bir iş görüşmesi için gereksinimlerimin farkına varmamı sağladı.					
2. Bu etkinlik sayesinde iş ararken veya iş görüşmesinde sosyal, yasal ve insan haklarım konusunda artık daha bilinçliyim.					
3. Yazdığımız özellikler sayesinde toplumda kadın ve erkeğe atfedilen farklı kişisel özelliklerin kalıp yargılar olduğunu net bir şekilde anlayabiliyorum.					

3. BasicEDU BAŞARI HİKAYELERİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

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

Canik Halk Eğitim Merkezi

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

BASICEDU

www.basicedudwe.com

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