



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

AKTIVITÄTSBUCH FÜR EMPOWERMENT



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



BASICEDU

Proje no: 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 of the information contained therein.



Impressum



BASICEDU

Autoren und Herausgeber

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-Design

Zentrum für interkulturelle Bildung und
Arbeit (ZIB)

Herausgeber

" Das „BasicEDU“-Projekt:
www.basicedudwe.com
Koordination: OMÜ Sağlık Kültür ve Spor
Daire Başkanlığı, Türkiye
www.omu.edu.tr

Dieses Handbuch kann kostenlos von
www.basicedudwe.com heruntergeladen
werden

Das gesamte von BasicEDU entwickelte
Material ist unter einer Creative Commons.

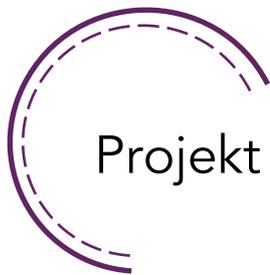


**Creative Commons
Attribution 4.0 International**



Inhaltsverzeichnis

1. PROJEKT	1
1.1. Ziele	2
1.2. Intellektuelle Leistungen	2
2. BEFÄHIGUNGSMASSNAHMEN	4
2.1. Grundlage	6
2.1.1. Befragung (OAZA)	6
2.1.2. Wir sind alle gleich (Von Caminos)	7
2.2. Wer sind wir?	9
2.2.1. Sei mit meinem Körper befreundet (von ZIB)	9
2.2.2. Ich, ich selbst (Nach Kompass)	11
2.2.3. Ich schätze mich selbst (nach OAZA)	13
2.2.4. Selbstdarstellung - Dialog-Aktivität (nach Compass)	15
2.3. Wer sind wir in der Welt?	18
2.3.1. Empowerment-Armband (von OMU)	18
2.4. Soziales Handeln und Wandel	21
2.4.1. Taten sind lauter als Worte (von ZIB)	21
2.4.2. Gemeinsam stark (von Caminos)	23
2.5. Abschluss und Energizer	25
2.5.1. Job-Box (durch OMU)	25
3. BasicEDU ERFOLGSGESCHICHTEN	30



1. PROJEKT

Das Projekt mit dem Titel "Entwicklung eines Modells zur Stärkung der Kompetenzen benachteiligter Frauen durch Grundbildung" befasst sich mit den Bedürfnissen einer besonderen und gefährdeten Zielgruppe von Frauen, die aufgrund ihres bildungsbezogenen, sozialen und wirtschaftlichen Hintergrunds benachteiligt und aufgrund von Ungleichheiten diskriminiert werden, was in letzter Zeit in der Europäischen Union (EU) zu den wichtigsten Themen gehört. Grundlegende sozio-kulturelle, institutionelle und rechtliche Barrieren behindern die wirtschaftliche Integration von Frauen in den Arbeitsmarkt. Um Frauen, die in ländlichen Gebieten leben, in die Lage zu versetzen, sich bestmöglich in die Berufswelt zu integrieren, ist ein kohärenterer Integrationsansatz erforderlich, der von der Beratung und Unterstützung bei der Ankunft über die Identifizierung geeigneter Bildungs- und Berufsmöglichkeiten bis hin zur Begleitung, Befähigung und Betreuung benachteiligter Frauen reicht, damit sie sich nicht nur die Grundwerte der EU zu eigen machen, sondern auch ihr Potenzial zur Beteiligung am.

Arbeitsmarkt frei entfalten können. Es ist also notwendig, die aktive Beteiligung von Frauen am Wirtschaftsleben zu ermitteln und spezifische Initiativen und Ansätze zugunsten von Frauen im ländlichen Raum zu entwickeln. In diesem Zusammenhang ist es notwendig, auf EU-Ebene einen geschlechtersensiblen Ansatz durch die Zusammenarbeit mit ausgewählten ländlichen Teilssektoren zu schaffen und eine berufliche Orientierung für Frauen in höher und niedriger qualifizierten Segmenten zu bieten und die Entwicklung neuer Maßnahmen zu unterstützen, um die Vorteile der höheren Beschäftigung von Frauen in ländlichen Gebieten aufzuzeigen.

Das BasicEDU-Projekt ist ein KA2-Kooperationsprojekt für Innovation und den Austausch von Good Practices, das von der Europäischen Kommission finanziert wird. Das Projektkonsortium besteht aus sechs Partnern aus der Türkei (2 Partner), Österreich, Deutschland, Serbien und Spanien (Spanien hat das Projekt am 30.05.2022 verlassen). Der Koordinator des Projekts ist die Ondokuz Mayıs Universität, Samsun, Türkei. Die Partner des Projekts sind Canik Public Education Center (Türkei), ZIB (Deutschland),



OAZA Sigurnosti (Serbien), Compass (Österreich). Die Laufzeit des Projekts beträgt 24 Monate, von Dezember 2020 bis Dezember 2022.

1.1. Ziele

Das Gesamtziel des Projekts besteht darin, eine effektivere Arbeitsmarktintegration von benachteiligten Frauen und Frauen in ländlichen Gebieten in der EU zu ermöglichen.

Die Ziele des Projekts sind;

- Benachteiligte Frauen und Frauen, die in ländlichen Gebieten leben, sollen durch die Verbesserung ihrer beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten gestärkt und so ihr Zugang zum Arbeitsmarkt erleichtert werden;
- Aufbau von Mentoring- und Empowerment- Beziehungen zwischen benachteiligten Frauen und Möglichkeiten im lokalen und regionalen Bereich und
- Förderung des Prozesses der Kompetenzbewertung von benachteiligten Frauen und Frauen in ländlichen Gebieten mit einer maßgeschneiderten Methodik, die ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt.

1.2. Intellektuelle Leistungen

IO2 BasicEDU-Mentoring- und Empowerment-Programm: Im Rahmen des Projekts wurde das BasicEDU-Mentoring- und Empowerment-Programm entwickelt, das sich an benachteiligte Frauen als primäre Zielgruppe durch speziell konzipierte Schulungsmodule zur Verbesserung ihrer Schlüsselkompetenzen und an die weiblichen Mentoren als sekundäre Zielgruppe durch spezifische Leitlinien für das Mentoring und Empowerment der benachteiligten Frauen richtet..

Das Programm wurde von sechs Partnern aus fünf Ländern mit 120 benachteiligten Frauen erprobt. Dabei wurden 60 Mentorinnen einbezogen, die ihre persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse weitergaben, Einfühlungsvermögen und Verständnis für die besonderen Bedürfnisse benachteiligter Frauen zeigten und sie ermutigten, einen Schritt weiterzugehen und ihre eigenen Erwartungen sogar zu übertreffen.

IO3 BasicEDU Aktivitätsbuch für Empowerment: Die stärksten und wirkungsvollsten Aktivitäten und Praktiken aus dem Mentoring- und Empowerment-Programm wurden ausgewählt und in das BasicEDU Aktivitätsbuch für Empowerment übertragen. Das Buch stellt Achtsamkeitspraktiken und Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens der Teilnehmer vor. Es enthält auch inspirierende Erfolgsgeschichten, die von benachteiligten Frauen verfasst wurden, die ihre Erfahrungen und

Errungenschaften mit anderen teilen und damit als Vorbilder in ihren Gemeinschaften fungieren. Dieses Buch wurde mit der Unterstützung von benachteiligten Frauen und ihren Mentorinnen erstellt und an andere Frauen in ihrem Umfeld verteilt. Die Aktivitäten in dem Buch sind selbsterklärend und leicht anwendbar.

IO4 Online-Lernplattform: Parallel zur Ausarbeitung des Mentoring- und Empowerment-Programms werden die Lerninhalte durch die Online-Plattform in ein interaktiveres Online-Format umgewandelt. Die Plattform hat die Teilnehmer aus allen Partnerländern eingeführt und wirkt sich direkt auf ihr

Maß an Autonomie, Kreativität, Wirkung und Engagement aus. Die Plattform wird auch nach dem Ende des Projekts für andere benachteiligte Frauen und Zielgruppen zur Verfügung stehen. Ein weiterer wichtiger Effekt ist die Ausbildung und Einbeziehung von Mentorinnen, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben und ein Netzwerk für eine reibungslosere soziale und arbeitsmarktliche Integration benachteiligter Frauen aufbauen.



Befähigungsmassnahmen

2. BEFÄHIGUNGSMASSNAHMEN

Empowerment wird definiert als die Fähigkeit von Menschen, Verständnis und Kontrolle über persönliche, soziale, wirtschaftliche und politische Kräfte zu erlangen, um Maßnahmen zur Verbesserung ihrer eigenen Lebenssituation zu ergreifen (Zimmerman, 1995, 2000).

Empowerment hat eine Reihe von Eigenschaften, die darauf abzielen, Menschen dabei zu unterstützen, das Potenzial, das sie in sich tragen, erfolgreich zu nutzen. Die Qualitäten von Empowerment lassen sich wie folgt auflisten:

- Entscheidungsbefugnis haben.
- Zugang zu Informationen und Ressourcen.
- eine Reihe von Optionen zu haben, aus denen man wählen kann.
- Durchsetzungsfähig sein.
- Das Gefühl, dass man als Einzelner etwas bewirken kann (Hoffnung haben).
- Lernen, kritisch zu denken (z. B. Neudefinition dessen, wer wir sind, was wir tun können, und unserer Beziehungen zur institutionalisierten Macht).
- Wut kennenlernen und ausdrücken.
- Das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein und nicht allein.
- Das Verständnis, dass Menschen Rechte haben.
- Maßnahmen ergreifen, um positive Veränderungen im eigenen Leben und in der Gemeinschaft herbeizuführen.
- Lernfähigkeiten, die der Einzelne als notwendig erachtet.
- Veränderung der Wahrnehmung der eigenen Kompetenz und Handlungsfähigkeit durch andere.
- Wachstum und Wandel als unendlich und selbst initiiert zu sehen.
- Steigerung der positiven Einstellung

Empowerment ist ein vielschichtiges Konstrukt, das auf allen Ebenen wirkt, von der intrapsychischen bis zur strukturellen, gesellschaftlichen Ebene. In diesem Handbuch wird die individuelle Ebene des Empowerments verwendet, die darin besteht, Menschen dabei zu unterstützen, in ihrem eigenen sozialen Kontext stärker zu werden, so dass sie

besser in der Lage sind, die Kontrolle über ihr eigenes Leben zu übernehmen. Individuelles Empowerment wird auch beschrieben als eine Kombination aus einem Gefühl der persönlichen Kontrolle, einem Bewusstsein für die Faktoren, die die Fähigkeit, die Kontrolle zu übernehmen, behindern oder fördern, und der Fähigkeit, an der Erreichung der eigenen Ziele mitzuwirken.

Das Empowerment-Training kann in fünf Phasen eingeteilt werden:

1. Grundlage,
2. Wer wir sind,
3. Wer wir in der Welt sind,
4. Soziales Handeln und Wandel,
5. Abschluss und Energizer

Die Aktivitätsebene Beschreibungen der Aktivitäten

Nachfolgend finden Sie ein System zur Kategorisierung der Aktivitäten in diesem Buch. Bevor Sie versuchen, eine Schulung zum Thema Empowerment zu organisieren, sollten Sie die Merkmale der Zielgruppe und die Aktivitäten zur Vorbereitung berücksichtigen:

Name der Aktivität	Gebildet sein	Keine körperliche Behinderung	Förderung der positiven	Fähig zur Handarbeit	Fokus auf Frauenrechte	Teilnehmerinnen	Kann auch für Frauen unter 18 Jahren verwendet werden	Muss innerhalb eines bestimmten Zeitraums	Einige Arbeitsblätter und/oder Materialien sind notwendig	Es wird eine konkrete Ausgabe
1. Befragung		+				+	+	+	+	
2. Wir sind alle gleich	+		+		+	+		+	+	
3. Mit meinem Körper befreundet sein		+	+			+				
4. Ich, ich selbst	+		+		+	+			+	+
5. Ich schätze mich selbst	+		+			+	+	+	+	+
6. Selbstpräsentation - Dialogische Aktivität	+	+	+			+		+	+	
7. Empowerment-Armband	+		+	+	+	+	+		+	+
8. Taten sind lauter als Worte		+			+	+			+	
9. Gemeinsam stark	+		+		+	+		+	+	
10. Job-box	+			+		+			+	+

Die ausgewählten Aktivitäten in diesem Buch sind der oben genannten Klassifizierung zuzuordnen:

2.1. Grundlage

In dieser Phase geht es darum, einen sicheren Raum zu schaffen, Grundregeln für das Training festzulegen und sich gegenseitig kennenzulernen.

2.1.1. Befragung (OAZA)

Einleitung: Das gegenseitige Kennenlernen ist sehr wichtig für den Start eines neuen Programms. Daher wird diese Art von Aktivität sicherlich eine wichtige Rolle für diese Art von Empowerment-Programm für Frauen spielen.

Zielsetzung: Einführungsspiel, Kennenlernen der Teilnehmer

Gruppengröße: 20 Teilnehmer

Dauer: 20 Minuten

Ort: Eine Klasse mit ausreichend Platz, damit sich die TeilnehmerInnen bewegen können

Referenzen: Gemeindezentren in Südostserbien, Handbuch für Moderatoren von Workshops

Schritte:

1. Die Teilnehmer werden in Paare eingeteilt, so dass sie jemanden kennen, den sie nicht gut kennen oder mit dem sie nicht oft kommunizieren.
2. Person A hat die Aufgabe, in 5 Minuten so viele ungewöhnliche Dinge wie möglich über Person B herauszufinden.
3. Dann tauschen sie die Rollen. Wenn alle das Interview beendet haben, kehren sie in den Kreis zurück und jeder erzählt, was er Neues und Ungewöhnliches über seinen Partner erfahren hat."

Reflexionen: Die Teilnehmer lernen sich gegenseitig und den Trainer sowie das Programm kennen, das sie auf dem Workshop erwartet.

Bewertungsfrage für die Aktivität:

Fragen	Strongly agree	Agree	Neither agree or	Disagree	Strongly Disagree
1. Kannst du dir den Namen deines Spielpartners leicht merken?					
2. Haben Sie sich beim Kennenlernen Ihres Partners entspannt gefühlt?					

2.1.2. Wir sind alle gleich (Von Caminos)

Einleitung: Das Cambridge Dictionary definiert Gleichheit als "den Zustand der Gleichheit, insbesondere in Bezug auf Status, Rechte oder Möglichkeiten". Für ein Projekt, das die Stärkung der Rolle der Frau in den Mittelpunkt stellt, kann diese Gleichstellung folgendermaßen zusammengefasst werden: "Frauen sollten die gleichen Rechte, die gleiche Macht und die gleichen Möglichkeiten haben wie Männer und gleichbehandelt werden. Durch diese Aktivitäten sollen die Frauen verstehen, dass sie nicht durch ihr Geschlecht eingeschränkt werden sollten, um einen Job in dem Bereich zu bekommen, den sie sich wünschen.

Zielsetzungen:

- Aufzeigen, wie Männer und Frauen aufgrund ihres Geschlechts unterschiedlich behandelt werden
- Vergewisserung, dass Männer und Frauen gleichberechtigt sind.

Gruppengröße: 20 Teilnehmer

Dauer: 25-30 Minuten

Schritte:

1. So wie Menschen aufgrund ihrer Fähigkeiten und Kompetenzen unterschiedlich behandelt werden, so werden sie auch aufgrund vieler Faktoren unterschiedlich behandelt: ihr Alter, ihre Hautfarbe, ihr sozialer Status oder ihr Geschlecht, um nur einige zu nennen. Heute werden wir uns mit der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts beschäftigen und damit, wie tief sie in unserer Gesellschaft verwurzelt ist.

Wir bitten Sie, auf ein Papier zwei große Quadrate zu zeichnen. Es ist wichtig, dass innen genügend Platz zum Schreiben ist. Sie können über eines der Quadrate "wie ein Mann handeln" und über das andere "wie eine Frau handeln" schreiben. Nun bitten wir euch, auf jedes Quadrat zu schreiben, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen ein Mann und eine Frau eurer Meinung nach haben.

Wenn du nicht weiterkommst, können dir die folgenden Fragen helfen: Was soll ein Mann sein? Was soll eine Frau tun? Hast du schon einmal Sätze gehört wie "Jungs weinen nicht" oder "der Platz einer Frau ist in der Küche"?

Wenn ja, wie fühlen Sie sich bei diesen Sätzen? Glauben Sie, dass sie der Realität entsprechen?

2. Next, Als Nächstes befassen wir uns mit Stereotypen auf dem Arbeitsmarkt. Kennen Sie jemanden, der aufgrund seines Geschlechts diskriminiert wurde, als er sich um eine Stelle beworben hat? Glauben Sie, dass der Grund dafür die tatsächliche Fähigkeit ist, diese Art von Arbeit zu verrichten, oder hat es mit Stereotypen zu tun?

Betrachten Sie die folgenden Berufe und überlegen Sie, ob sie traditionell als männlich oder weiblich angesehen werden. Bitte denken Sie nicht zu viel nach und folgen Sie Ihrem ersten Eindruck, wenn Sie sie lesen

Kindergärtnerin	Krankenschw	Ingenieur	Flugbegleiter	Sauberer
Gärtner	Bauarbeiter	Schreiner	Betreuer	Sekretärin
Haushälterin	Piloten	Feuerwehrmann	Tänzerin	Haushälterin

Stereotypen entsprechen nicht der Realität. Die Fähigkeit von Männern und Frauen, eine Arbeit zu verrichten, hängt von ihren Fähigkeiten und Kompetenzen für diese spezielle Stelle ab. Um Gleichberechtigung zu erreichen, muss sich unsere Gesellschaft von Annahmen befreien. Die Geschlechter sollten keinen Einfluss darauf haben, wie wir von anderen behandelt werden.

Bewertung

sfrage für die Aktivität:

1. Diese Aktivität hat mir geholfen zu erkennen, wie wichtig es ist, Stereotypen zu bekämpfen.

1. Ja 2. Nein 3. Nicht sicher

2. Ich bin mir jetzt bewusst, dass unsere Gesellschaft sich in Bezug auf Diskriminierung und Stereotypisierung ändern muss.

1. Ja 2. Nein 3. Nicht sicher

3. Diese Aktivität hat mir geholfen zu erkennen, dass eine Frau zu sein, meine beruflichen Möglichkeiten nicht einschränken muss.

1. Ja 2. Nein 3. Nicht sicher

2.2. Wer sind wir?

In dieser Phase arbeiten die Teilnehmer an Themen wie Identität und Hintergrund, wer sind wir als Person, welche Werte haben wir und mit welchen persönlichen Problemen sind wir konfrontiert

2.2.1. Sei mit meinem Körper befreundet (von ZIB)

Einleitung: Frauen konzentrieren sich oft auf das, was von ihnen erwartet wird, und darauf, wie sie wollen, dass andere Menschen so sind, wie sie sind, wobei sie sich kaum bewusst sind, dass jeder Mensch anders und einzigartig ist.

Selbsterkenntnis ist der Ausgangspunkt für jeden Prozess des persönlichen Wachstums. Sie besteht aus einem Weg der inneren und kontinuierlichen Reflexion. Es ist von



entscheidender Bedeutung, sich gegenseitig zu kennen. Zu wissen, an welchem Punkt sich jeder befindet, was er im Leben erreicht hat.

Selbsterkenntnis ist die Grundlage für emotionale Intelligenz, Selbstführung und reifes Erwachsensein. Mit ihr können wir wachsen und uns entwickeln. Ohne sie sind wir wie ein Blatt, das im Wind treibt.

Die Rolle des Lead Facilitators:

Es ist zweckmäßig, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, einen von Außengeräuschen abgeschirmten Raum mit gedämpfter Beleuchtung und angenehmer Temperatur, in dem alle in einer bequemen und entspannten Position sitzen. Ein einfacher Weg, es zu tun ist, mit dem Rücken gerade sitzen, aber ohne Spannung, auf der Rückseite des Stuhls unterstützt, muss die Wirbelsäule richtig sein für die Energie frei von den Füßen zum Kopf fließen. Die Füße werden mit der ganzen Pflanze auf dem Boden abgestützt, die Knie sind leicht geöffnet, ohne die Beine zu kreuzen, die Arme ruhen auf den Oberschenkeln oder entspannt auf dem Schoß.

Zielsetzung: Dass die Teilnehmer ein positives Bild von ihrem Körper bekommen

Gruppengröße: 20 Teilnehmer

Material: Bequeme Kleidung, von Außengeräuschen isolierter Raum.

Zeitdauer: 20 bis 30 Minuten.

Entwicklung der Tätigkeit:

Sie setzen sich bequem hin, schließen die Augen und atmen dreimal tief ein und aus, mit dem Ziel, die Müdigkeit zu vertreiben. Versuchen Sie, das Gewicht auf dem Stuhl zu spüren, achten Sie auf die Empfindungen des Körpers. Wie fühlt sich jeder von Ihnen? Achten Sie auf jeden Teil des Körpers, der dies beansprucht oder der Ihre Aufmerksamkeit erregt,

Kation. Bleiben Sie im ersten Teil des Körpers, der Ihnen in den Sinn kommt. Legen Sie die Hände auf sie und stellen Sie sich vor, dass Sie in diesen Teil atmen, langsam und mit ihrem Leben. Während du diese warme Energie durch die Hände zu diesem Punkt des Körpers schickst, kannst du aufmerksam sein und ein wenig Zeit damit verbringen:

- Wie fühlt es sich zu diesem Zeitpunkt an?
- Welche Emotionen sind mit diesem Teil Ihres Körpers verbunden?
- Gibt es Erinnerungen, die mit diesem Teil Ihres Körpers verbunden sind?
- Welche Farbe wird derzeit mit diesem Körperteil assoziiert?
- Kannst du irgendwelche Geräusche hören und machen, die von ihm ausgehen?

- Fällt Ihnen ein Bild oder ein Symbol ein, das damit zu tun hat?
- Wenn Sie daran denken, fallen Ihnen dann Wörter oder Lieder ein?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Bedürfnisse besser zu verstehen... (1 oder 2 Minuten).

Stellen Sie sich die folgenden Fragen

- Was braucht dieser Teil des Körpers am meisten?
- Was wollen Sie von Ihnen?
- Welche Botschaft haben Sie gesendet?

Wenn du verstanden hast, was die Wünsche dieses Teils des Körpers sind, kannst du vielleicht auch...

Nun, um darüber nachzudenken, was man tun kann, um zumindest einen Teil dieser Wünsche zu erfüllen. Denken Sie an etwas, das Sie heute tun können, erlauben Sie sich, später etwas durch diesen Teil des Körpers zu tun... wie ein Geschenk an sich selbst. (1 Minute).

Atme tief durch und bewege deine Zehen und Hände, wache auf und strecke dich. Achte wieder auf diesen Raum, auf die Kleidung und öffne langsam deine Augen.

Überlegungen und Bewertungsfragen:

Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie Sie sich gefühlt haben, was Sie sich wünschen usw., um herauszufinden, wer Sie sind, was Sie mögen und was Sie nicht mögen, was Sie wollen und was Sie nicht wollen.

- Wie haben Sie sich nach der Aktivität gefühlt?
- Gibt es einen Teil Ihres Körpers, der mehr Aufmerksamkeit braucht?
- Welche? Und warum?
- Glauben Sie, dass es wichtig ist, auf Ihren Körper zu hören, und warum?

2.2.2. Ich, ich selbst (Nach Kompass)

Einleitung: Werte sind persönlich Werte sind "weit gefasste wünschenswerte Ziele, die das Handeln der Menschen motivieren und als Leitprinzipien in ihrem Leben dienen, und sie sind Lebensweisen, die niemals wie ein Gegenstand erreicht, werden können und nur von Augenblick zu Augenblick verwirklicht werden können. Der Schwerpunkt liegt auf dem, was den Teilnehmern wichtig ist, und nicht auf dem, was er/sie erreichen will.



Zielsetzung: Die Teilnehmer sollen motiviert werden, sich aktiv mit einer herausfordernden Situation auseinanderzusetzen, indem sie mit ihren persönlichen Werten in Kontakt kommen und ihre Resilienzfähigkeiten verbessern.

Aktivität Schritte:

1. Übergabe von Materialien an die Teilnehmer zur Erstellung einer Visionstafel für ihre Werte
2. Geben Sie den Teilnehmern Zeit, ihre Visionstafel fertig zu stellen, indem sie mit einer Schere Bilder und Texte aus gedruckten Zeitschriften ausschneiden und auf ein Stück Papier kleben. (25 Minuten)
3. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Erfahrungen anhand von Reflexionsfragen zu reflektieren.

Die Rolle des Moderators: Fördern Sie die Kreativität in dem Schritt, in dem die Teilnehmer ihre Werteerinnerung erstellen.

Hinweis für die Moderation: Es ist wichtig, die Teilnehmer darauf hinzuweisen, dass der Zweck ihrer Werteerinnerung nicht darin besteht, sich auf bestimmte Ergebnisse zu konzentrieren, die man zu erreichen hofft, sondern dass die aktuelle Erinnerung an allgemeine Werte denken soll, die im Leben und im Berufsleben wichtig sind.

Materialien:

- Einige authentische Materialien, Bilder, Karten, Zeitschriften
- Stift und Papier zum Zeichnen
- Schere zum Ausschneiden von Bildern und Texten aus Zeitschriften, Bildern und Karten
- Kleber oder Klebeband

Überlegungen und Bewertungsfragen:

Der Moderator stellt den Teilnehmern am Ende der Gruppenvorstellung die nachstehende Frage, die gleichzeitig als Reflexions- und Bewertungsfragen dienen soll.

1. Können Sie Ihr Vision Board erklären?
2. Wie war es, diese Visionstafel zu erstellen?
3. Welche Erfahrungen haben Sie bei der Erstellung der Werteerinnerung gemacht?
4. Was haben Sie bei dieser Aktivität gelernt?

2.2.3. Ich schätze mich selbst (nach OAZA)

Einleitung: Das Selbstwertgefühl ist etwas, das sich direkt auf das Verhalten und die Persönlichkeit eines Menschen auswirken kann. Besonders für diejenigen, die zu den benachteiligten Gruppen gehören, wie unsere Teilnehmerinnen an diesem Trainingsprogramm, ist es möglich, dass sie mit vielen Hindernissen konfrontiert werden, die ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen beeinflussen. Aus diesem Grund ist es wichtig, bei benachteiligten Frauen eine Grundlage für ihr Selbstwertgefühl zu schaffen, damit sie Selbstvertrauen gewinnen und sich ihrer positiven Eigenschaften und Stärken bewusst werden

Zielsetzungen: Ziel dieser Aktivität ist es, Frauen dabei zu helfen, ihre positiven Eigenschaften, Merkmale und Errungenschaften zu erkennen und herauszufinden, wie es ist, sich selbst wertzuschätzen und an sich zu glauben.

Gruppengröße: 20 Teilnehmer

Dauer: 25-30 Minuten

Materialien: Arbeitsblätter (eines für jeden Teilnehmer), Stift. Referenzen: Aktivitäten für Selbstwertgefühl (abgerufen von <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/self-esteem/none?page=1>, am 29.07.2022).

Raum: Das Klassenzimmer, in dem sie geschult werden. Jede Teilnehmerin wird ihr eigenes Arbeitsblatt ausfüllen, daher wird ihr Schreibtisch benötigt.

Schritte:

1. Der Mentor händigt jedem Teilnehmer ein Arbeitsblatt aus und bittet ihn, die Lücken mit seinen eigenen Erfahrungen zu füllen, indem er sagt: "Wir verhalten uns manchmal selbst schlecht. Aber wir selbst sind das Wichtigste in unserem Leben, mit vielen positiven Dingen, Seiten, Charakterzügen, Stärken und Eigenschaften. Könnt ihr bitte eure Stärken und positiven Seiten auf den Arbeitsblättern aufschreiben, die ich euch soeben gegeben habe?" (5-7 Minuten):



Dinge, in denen ich gut bin: 1. 2. 3.	Dinge, die ich an meinem Äußeren mag: 1. 2. 3.
Ich helfe anderen Menschen mit: 1. 2. 3.	Was ich in meinem Leben am meisten schätze: 1. 2. 3.
Ich habe andere Menschen damit glücklich gemacht: 1. 2. 3.	Komplimente, die ich erhalten habe: 1. 2. 3.

2. Die Mentoren fragen die Teilnehmer: "Sind Sie mit dem Ausfüllen der Bögen fertig? War es schwer oder leicht? Konnten Sie Ihre positiven Eigenschaften leicht finden? Wenn ja, ist es in Ordnung. Wenn nicht, machen Sie sich keine Sorgen. Sie werden Zeit haben, sie auszufüllen. (1 Minute).

Reflection: Kann jemand seine eigenen lesen? Zum Beispiel die erste Gruppe, "Dinge, die ich gut kann". Was haben Sie geschrieben? Können Sie es mit uns teilen? Inzwischen sind wir keine Maschinen, wir sind Menschen, wir sind Frauen! Wir haben Emotionen, negative Seiten, positive Seiten. Wir können traurig, glücklich, wütend sein, das ist in

Ordnung. Wir können sogar alle diese Emotionen auf einmal empfinden! Wir können Fehler machen, wir müssen sie zugeben und uns mit diesen Eigenschaften lieben.

3. Der Mentor bittet die Teilnehmer, die andere Seite des Arbeitsblatts umzublättern. "Auf dieser Seite des Arbeitsblattes stehen einige Aussagen. Ihr könnt sie in jedem einzelnen Schritt eures Lebens erleben. Könnt ihr bitte drei davon auswählen, die ihr für euch am wichtigsten haltet? Fragt dann bitte euren Freund, der neben euch sitzt, vergleicht eure Antworten und diskutiert, warum ihr sie ausgewählt habt." (7-9 Minuten).

Als Frau habe ich das Recht auf ...

- meine Meinung zu ändern
- meine Gefühle, Gedanken und Meinungen auszudrücken
- ein angemessenes Einkommen zu erzielen einige Fehler zu machen
- einen Bildungsabschluss zu haben ablehnen und nein zu sagen
- um Hilfe zu bitten
- die Dinge in meinem Leben in Frage zu stellen
- den gleichen Lohn wie Männer zu verdienen
- Dinge tun, die andere Leute nicht gutzuheißen
- dass meine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die Bedürfnisse der anderen

Reflexion: "War es einfach, die drei wichtigsten Rechte auszuwählen oder nicht? Warst du überrascht, als du deine Auswahl mit der deines Partners verglichen hast? Denken Sie daran, dass Sie diese Rechte haben, weil Sie ein Mensch, eine Frau sind. Denken Sie daran! Wir sind einzigartig, und sagen Sie sich jeden Tag, wenn Sie aufwachen, positive Dinge!". (1 Minute)

Bewertungsfragen für die Aktivität: (4 Minuten)

Schritte	Stimme voll und	Zustim	Weder zustimm	Nicht einverst	Stark ablehne
1. Sind Sie jetzt davon überzeugt, dass Sie viele positive Eigenschaften haben?					
2. Können Sie zu den Rechten, die wir in dieser Aktivität für Sie aufgelistet haben, weitere Rechte hinzufügen?					
3. Haben Sie bei der Durchführung dieser Aktivität festgestellt, dass Sie zuvor unbewusst Aktivitäten zum Selbstwertgefühl durchgeführt haben?					

2.2.4. Selbstdarstellung - Dialog-Aktivität (nach Compass)

Einleitung: Selbstdarstellung ist die Art und Weise, wie wir uns vor anderen präsentieren. Dazu gehören unser Kleidungsstil, unsere Körpersprache, unsere Art zu sprechen usw. Man sollte wissen, wie man sich präsentiert, denn die Selbstdarstellung ist nicht nur ein wichtiger Aspekt unseres Lebens, sondern auch ein sehr wichtiger Faktor für die erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt.



Zielsetzung: Die Paare sollen ihr Verständnis für die Art der Begrüßung im Zusammenhang mit den verschiedenen kulturellen Hintergründen der Gruppen demonstrieren.

Gruppengröße: Diese Aktivität kann in jeder Gruppengröße durchgeführt werden, aber in paarweisen Kombinationen (4, 6, 8, 10, 12...)

Dauer: 45 Minuten

Ort: Eine flexible Sitzgelegenheit, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer leicht hören können, was ihre Paare sagen, und ihre Paare auf dem Step3 vorstellen können.

Schritte:

1. Teilen Sie die große Gruppe in Paare auf. Bitten Sie die Teilnehmer, sich mit jemandem zusammenzutun, den sie nicht gut kennen.
2. Bitten Sie die Paare, ein Gespräch (15 Minuten) übereinander zu führen und informieren Sie sie, dass sie später ihr Paar vorstellen werden. Der Moderator kann das Gespräch offenlassen oder einige Fragen stellen, z. B. Name, Geburtsort, Hobbys, Lieblingsessen, Lieblingsreiseziel.
3. Wenn die Gespräche zwischen den Paaren und dem Moderator abgeschlossen sind, bitten Sie jeden, sein Paar vorzustellen.

"Darf ich vorstellen: Sie wurde in ... geboren, aber ihre Familie kommt aus Sie macht gerne und ihr Lieblingsessen ist ... Ihre bisherige Berufserfahrung, sie sieht sich selbst in 5 Jahren....."

Die Rolle des Moderators: Der Moderator erklärt die Aktivitätsschritte, überwacht die Durchführung der Aktivitätsschritte und ist für die Durchführung des Evaluierungsprozesses durch Reflexionsfragen verantwortlich.

Rolle der Teilnehmer: Die Teilnehmer folgen den Anweisungen des Moderators. Jede Person in der Gruppe stellt ihr Paar vor. (15 Minuten)

Materialien

Handout 1- Selbstpräsentation für das Interview für den Reflexionsteil:

Guten Tag Herr/Frau,

Es ist mir ein Vergnügen, mit Ihnen zu sprechen. Ich bin Eigentlich komme ich aus (Name der Stadt). Ich lebe jetzt seit (Anzahl der Jahre/Monate) in (Name der Stadt). Ich wohne hier mit meiner Familie/allein. Zurzeit bin ich auf der Suche nach Arbeitsmöglichkeiten in (Name des Fachgebiets), da ich mein Studium (Fachbereich/Universität) abgeschlossen habe.

Ich interessiere mich nicht nur für das Fachgebiet, in dem ich meinen Abschluss gemacht habe (bitte Fachgebiet angeben), sondern gehe auch gerne zu Aktivitäten wie Tanzen, Malen, Schauspielen usw.

In meiner Freizeit genieße ich auch

Handout 1: Selbstpräsentation für das Interview

Stift zum Ausfüllen des Handouts 1-Selbstpräsentation für das Vorstellungsgespräch.

Überlegungen: Die Aktivität ist eine großartige Möglichkeit, sich vorzustellen und eine neue Gruppe von Menschen schnell miteinander vertraut zu machen, damit sie sich besser kennenlernen.

Bewertungsfrage für die Selbstpräsentation - Dialogaktivität (15 Minuten)

Der Moderator stellt den Teilnehmern am Ende der Gruppenvorstellung folgende Fragen:

1. Haben Sie in der Vergangenheit eine ähnliche Aktivität durchgeführt?
2. Was halten Sie von dieser Tätigkeit?
3. Welche Teile davon gefallen Ihnen besonders? Welche nicht?
4. Was würden Sie an diesem Text ändern, wenn Sie die Möglichkeit hätten, sich in einem Vorstellungsgespräch vorzustellen?

Hinweis zur 4. Frage:

Nach dem Anhören der Antworten der Teilnehmer auf die 4. Frage gibt der Moderator den Teilnehmern einige Tipps, wie sie sich in einem Vorstellungsgespräch vorstellen können, dazu kann er oder sie das Handout 1 aushändigen, das den Teilnehmern hilft, ihre Selbstpräsentation zu erstellen, die an jedes Vorstellungsgespräch angepasst werden kann..



2.3. Wer sind wir in der Welt?

In dieser Phase liegt der Schwerpunkt auf der Förderung des Bewusstseins für unsere eigene Position in der Welt, der Untersuchung relevanter sozialer Themen wie Vorurteile und Diskriminierung, die Menschen daran hindern, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, sowie der Untersuchung der Funktionsweise von Macht und der Auswirkungen institutioneller Strukturen auf die Teilnehmer und andere Mitglieder der Gesellschaft.

2.3.1. Empowerment-Armband (von OMU)

Einleitung: Sich seiner Position und seines Status bewusst zu sein, ist zusammen mit dem Bewusstsein für aktuelle soziale Fragen von großer Bedeutung für den Teamgeist. Außerdem sind Teamgeist und enge Beziehungen zwischen den Teammitgliedern sehr wichtig für eine Gruppe von Menschen, die dieselben Ziele und denselben Status haben. Wenn diese Gruppe von Menschen diesen Geist nicht hat, kann sie keine positiven Ergebnisse erzielen und/oder ihre Ziele erreichen. Diese Art von abschließender und anregender Aktivität ist wichtig, um zu sehen, ob die Teammitglieder - insbesondere Frauen, die ein Gleichheits- und Machtziel verfolgen - dieses Ziel erreicht haben könnten.

Zielsetzungen: Erreichen von Teamgeist und Unterstützung der Teammitglieder, indem sie sich ihrer Position und ihres Status in der Welt bewusst sind.

Gruppengröße: 20 Teilnehmer

Dauer: 45 Minuten

Ort: Eine Klasse mit Stühlen und Tischen für jeden Teilnehmer.

Materialien: Verschiedene Farben von Garnsträngen, die jeweils für verschiedene positive Fähigkeiten stehen

Referenzen: -

Vorbereitet und entwickelt von Asst. Prof. Dr. Senem GÜRKAN, Ondokuz Mayıs Universität, Samsun, Türkei

Schritte:

1. Der Trainer hängt die Farbsymbolik-Tabelle an die Wand und liest die positiven Fähigkeiten vor, die durch jede Farbe repräsentiert werden.
2. Der Trainer möchte, dass die Teilnehmer einen Partner aus der Klasse wählen, mit dem sie seit zwei Wochen zusammen sind, und drei dieser Farben auswählen, die ihnen am besten gefallen.
3. Der Trainer fragt nach den Farben, die sie für ihren Partner gewählt haben, und übergibt ihnen Garnstränge in diesen Farben.
4. Der Ausbilder zeigt ihnen, wie man ein einfaches und leichtes Armband herstellt, wie auf dem Bild unten:
5. Nach 5 Minuten, wenn die Armbänder fertig sind, bittet der Trainer jede Frau zu sagen, warum sie diese Farben für ihre Partnerin gewählt hat und sie dem Rest der Gruppe vorzustellen, z. B. "Das ist mein Armband für meine Partnerin, das lila, gelb und weiß enthält. Ich habe lila für sie gewählt, weil sie seit zwei Wochen sehr kreativ ist, usw."



FARBSYMBOLIK-TABELLE

- Blau - Intelligenz
- Gelb- Klugheit
- Grün- Erfolg
- Orange - Geselligkeit
- Rot- Leistung
- Weiß- Ruhe
- Schwarz- Zuverlässigkeit
- Grau- Anspruchsvoll
- Lila - Kreativität
- Braun- Freundlichkeit

Reflexionen: Am Ende jeder Erklärung bittet der Trainer die Teilnehmer, in die Hände zu klatschen und allen die Kraft der Frauen und ihren Teamgeist zu zeigen.



Am wichtigsten ist, dass der Trainer sagt: "Wie Sie sehen, haben wir alle die gleichen Armbänder. Vielleicht sind die Farben unterschiedlich, aber das Aussehen, die Anzahl der Fäden und die drei positiven Eigenschaften sind alle gleich. Schaut uns an! Wir haben vielleicht unterschiedliche Nationalitäten, Hautfarben, Religionen, Sprachen, gesellschaftliche Stellung,

Berufe, politische Ansichten, Hobbys usw. Aber wir sind alle gleich! Wann immer du dieses Armband siehst, sei dir bitte sicher, dass wir alle auf der Welt den gleichen Status haben, da wir alle gleich sind!"

Bewertungsfrage für die Aktivität:

Schritte	Stimme voll und ganz zu	Zustimmen	Weder zustimmen	Nicht einverstanden	Stark ablehnend
1. War es infak, Farben für sie auszuwählen? Warum?					
2. Wenn du ein Armband für dich selbst machen würdest, würdest du die gleichen Farben wählen? Warum? Warum nicht?					



Dieses Foto wurde während der Schulungen an der Ondokuz Mayıs Universität aufgenommen.

Dieses Foto wurde während der Schulungen im Canik Public Education Center aufgenommen.



2.4. Soziales Handeln und Wandel

Der Schwerpunkt liegt hier darauf, in der eigenen persönlichen Situation oder in der eigenen Gemeinschaft zum Akteur des Wandels zu werden und herauszufinden, was man tun muss, um in seinem eigenen Umfeld einen sozialen Wandel zu erreichen.

2.4.1. Taten sind lauter als Worte (von ZIB)

Einführung: Kommunikation ist eine dem menschlichen Leben und den sozialen Beziehungen inhärente Bedingung, da sie ein Element der Übertragung und des Empfangs von Ideen ist.

Obwohl man manchmal nur an die mündliche Sprache denkt, ist Kommunikation ein komplexeres Phänomen, das viele Aspekte umfasst, wie z. B. Körpersprache, Gruppenbeziehungen, Körperkontakt.

Bevor wir darüber sprechen, warum die Körpersprache in der Kommunikation wichtig ist, sollten wir zunächst herausfinden, was Körpersprache ist. Unsere Körpersprache setzt sich aus einer Vielzahl von nonverbalen Hinweisen und Zeichen zusammen. Beispiele dafür sind Gesichtsausdruck, Körperbewegung, Tonfall und Gestik in der Kommunikation. Zu wissen, wie man diese Zeichen liest und interpretiert, ist für die Kommunikation von entscheidender Bedeutung.

Die Körpersprache hilft uns zu verstehen und zu entschlüsseln, was die Person sagt. Das ist die Bedeutung der Körpersprache. Sie hilft uns auch, die Stimmungen und Gefühle anderer zu interpretieren. Außerdem verbessert sie unser bewusstes Verständnis für die Reaktionen der Menschen auf das, was wir sagen und wie wir es sagen.

Entwicklung der Tätigkeit

Zielsetzung: Sich der Bedeutung dessen bewusst werden, was wir durch unseren Körper ausdrücken.

Größe der Gruppe: Untergruppen.

Material: Fotos, die verschiedene Körperhaltungen widerspiegeln.

Dauer : 20 Minuten

Referenzen:

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.

Schritte:

1. Teilen Sie die Gruppe in Untergruppen ein und geben Sie jeder Gruppe das Foto



2. Geben Sie 10 Minuten Zeit, um die Körperhaltungen der Personen auf dem Foto zu besprechen.
3. Führen Sie eine Debatte über die folgenden Fragen:
 - Wo sind sie?
 - Welche Botschaft vermitteln sie mit ihrer Körperhaltung?
 - Wer wird die Stelle am ehesten bekommen?
 - Welche Rolle spielt die Körperhaltung in der Kommunikation?
 - Wie wirken sich Körperhaltung und Gestik auf die Kommunikation aus?
 - Was ist die richtige Körperhaltung, wenn wir mit anderen kommunizieren?
 - Welche Haltungen zeigen Interesse und Offenheit für das Gespräch?

Überlegungen:

Nachdem wir nun wissen, was Körpersprache ist, wollen wir uns damit beschäftigen, warum Körpersprache in der Kommunikation wichtig ist.

Auch der Mensch nutzt neben der verbalen Sprache die Körpersprache, wenn er kommuniziert. Zum Beispiel zeigt Ihre Körpersprache Ihr Vertrauen in der Geschäftswelt. Sie ist ein Ausdruck Ihres Engagements, und zwar auf mehr Arten, als Ihnen bewusst ist. Und die Bedeutung der Körpersprache liegt in der Art und Weise, wie sie sich auf Ihre persönliche Marke auswirkt.

Bewertungsfrage für die Aktivität:

- Warum ist die Körpersprache Ihrer Meinung nach so wichtig?
- Wie nutzen Sie die Körpersprache in Ihrem Alltag?
- Wie hilft Ihnen die Körpersprache bei der Kommunikation?

2.4.2. Gemeinsam stark (von Caminos)

Einleitung: Mit den folgenden Aktivitäten möchten wir Ihnen helfen, Ihre eigene Kraft zu finden, sowohl auf persönlicher Ebene als auch in einer Gruppe. Wir glauben, dass es für jeden wichtig ist, seine eigene Kraft zu erkennen, um für sich selbst sorgen zu können.

Danach gibt es eine weitere Aktivität, um die persönliche Kraft, die Sie zu erkennen gelernt haben, in einem Gruppenumfeld anzuwenden.

Zielsetzungen:

- Die verschiedenen Arten von Macht zu verstehen und in der Lage zu sein, sie in der Praxis zu erkennen.
- Erörterung der Frage, wie man persönliche Macht nutzen und kollektive Macht aufbauen kann.

Teilnehmer: 15-25 Teilnehmer

Dauer: 30 Minuten

Schritte

1. Denken Sie an Superkräfte, die Sie gerne gehabt hätten, als Sie jung waren. Normalerweise werden Superkräfte in den Medien als positive Eigenschaft dargestellt, z. B. in Superheldenfilmen, wo sie eingesetzt werden, um Gutes zu tun und anderen zu helfen. Der Einsatz dieser Kräfte kann uns oder andere stark machen. Macht kann jedoch auf positive und negative Weise eingesetzt werden, um anderen zu helfen oder zu schaden. Sie kann dazu benutzt werden, andere auszunutzen.

Manchmal vergessen wir unsere wirkliche Macht, wenn wir uns in einer Situation nicht gut genug fühlen oder wenn jemand auf uns herabschaut, wenn wir traurig sind, wenn wir verletzt sind usw. Wir sind nicht in der Lage, das Ausmaß dieser Macht zu spüren.



Bitte denken Sie über die folgenden Fragen nach und denken Sie darüber nach:

- Können Sie ein Beispiel für eine Situation nennen, in der jemand seine Macht über Sie ausgenutzt hat? Oder als eine Person ihre Macht über jemand anderen ausgenutzt hat? Was ist passiert? Wie wurde die Situation gelöst?
- Welches sind die guten "Superkräfte", die Sie einsetzen mussten, um diese Situation zu lösen? Glauben Sie, dass diese negativen Erfahrungen nützlich waren, um zu verstehen, was Ihre eigene persönliche Kraft ist?

2. Bei der Kommunikation geht es nicht nur um Worte, sondern auch um Körpersprache, Mimik, Gestik, den Ton unserer Stimme usw. Die Fähigkeit, das, was wir sagen wollen, richtig zu kommunizieren, verleiht uns in jeder Situation Macht. Im Folgenden finden Sie drei Texte mit drei verschiedenen Situationen. Bitte lesen Sie jede Situation sorgfältig durch und überlegen Sie, wie Sie das Problem am besten angehen und mit der anderen Person kommunizieren können, um auszudrücken, was Sie an deren Stelle fühlen würden.

Helen möchte Trainerin der örtlichen Fußballmannschaft werden, da sie in ihrer Heimatstadt mit dem Fußballspielen aufgewachsen ist und sich sehr für diesen Sport begeistert. Dafür müsste sie die Mannschaft wieder aufbauen, denn im Moment gibt es keine Mannschaft, weil es keinen Trainer gibt. Bevor sie heiratete und Kinder bekam, hatte sie ihre Qualifikationen abgeschlossen, um eine solche zu werden. Jetzt, wo sie mit dem Prozess begonnen hat, sagen ihr die Leute immer wieder, dass sie nicht Trainerin werden kann, weil sie eine Frau ist. Wie kann Helen diesen Leuten klarmachen, dass es das ist, was sie will und dass sie es schaffen kann?

Claire ist eine junge Frau, die verärgert ist, weil die Person, die sie für ihren besten Freund hielt, sie hinter ihrem Rücken beschimpft hat. Er wurde dabei gesehen, wie er die Art und Weise, wie sie sich kleidet und schminkt, kritisierte, da sie seiner Meinung nach zu freizügige Kleidung trägt und ihr Make-up zu stark ist. Sie fühlt sich von ihm betrogen, aber diese Bemerkungen sind sehr untypisch für ihn, deshalb möchte sie mit ihm darüber sprechen und herausfinden, ob das Gerücht wahr ist. Wie kann Claire ihn zur Rede stellen, ohne den Eindruck zu erwecken, dass sie diese Gerüchte für wahr hält?

Malala verließ ihr Heimatland, als sie 10 Jahre alt war und ihre Familie auswanderte. Sie hat die High School besucht und ihr Universitätsstudium in ihrem Gastland abgeschlossen. Es ist ihr nicht gelungen, einen Job zu finden, der mit ihrem Studium zusammenhängt, und jedes Mal, wenn sie zu einem Vorstellungsgespräch geht, werden ihr viele Fragen gestellt, die ihren einheimischen Freunden nicht gestellt werden. Sie hat den Eindruck, dass potenzielle Arbeitgeber bestimmte Vorurteile haben, wenn es darum geht, farbige Menschen einzustellen, aber ihre

Freunde sehen über diese Sorgen hinweg, weil sie in diesem Land aufgewachsen ist. Wie kann sie ihren Freunden ihre Sorgen mitteilen, damit sie ihre Situation besser verstehen können?

Glauben Sie, dass Sie diese Situation ganz alleine ruhig und gelassen bewältigen könnten? Glauben Sie, dass die Situation ohne die Hilfe einer anderen Person, die Ihnen hilft, die Situation zu analysieren, eskalieren würde? Glauben Sie, dass es hilfreicher gewesen wäre, mit anderen über diese Situationen zu sprechen?

Auch wenn wir alle die Kraft in uns haben, eine solche Situation durch gute Kommunikationsfähigkeiten zu meistern, ist es manchmal wichtig, die Hilfe einer Selbsthilfegruppe in Anspruch zu nehmen, die uns Ratschläge geben kann, wie wir die Situation meistern und wie wir das, was wir sagen wollen, richtig kommunizieren können.

Durch die vorangegangenen Aktivitäten konnten Sie Ihre eigene Macht erkennen. Diese persönliche Macht ist wichtig, um mitzuteilen, was uns gefällt oder was wir nicht mögen. Und obwohl wir alle Macht in uns selbst haben, gibt es manchmal Menschen, die uns nicht zuhören oder uns nicht den Respekt entgegenbringen, den wir verdienen. In diesem Fall kommt die "Gruppenmacht" ins Spiel, ein Unterstützungssystem, das Ihnen hilft, sich selbst zu stärken.

Bewertungsfrage für die Aktivität

1. Diese Aktivität hat mir geholfen zu erkennen, wie wichtig meine persönliche Macht ist.

1. Ja 2. Nein 3. Nicht sicher

2. Ich bin mir bewusst, dass es wichtig ist, respektvoll, aber bestimmt zu kommunizieren, was wir mögen oder nicht mögen.

1. Ja 2. Nein 3. Nicht sicher

2.5. Abschluss und Energizer

In dieser Phase geht es darum, gemeinsam stark zu sein, und um Abschlussübungen.

2.5.1. Job-Box (durch OMU)

Einleitung: Ein Vorstellungsgespräch ist ein kurzer, aber wichtiger Prozess im Berufsleben. Wenn es effizient durchgeführt wird, kann der Arbeitgeber feststellen, ob die Eigenschaften, Merkmale und Erfahrungen des Bewerbers den Anforderungen der Stelle entsprechen. Außerdem hilft es den Arbeitgebern, den am besten geeigneten Kandidaten für die Stelle zu finden.



Da diese Art von kurzen Dialogen in den Gesprächen alle Elemente enthalten, die ein Arbeitgeber oder ein Arbeitnehmer benötigt, wurde davon ausgegangen, dass ein solcher wichtiger Prozess in dieses Schulungsprogramm zur Stärkung der Handlungskompetenz aufgenommen werden muss, um für diese Frauen einen Umstand zu schaffen, bevor sie einen solchen Fall erleben.

Zielsetzungen: Ziel dieser Aktivität ist es, zur Stärkung der Rolle der Frauen beizutragen, indem ihr Bewusstsein für ihre eigene Macht gestärkt wird und sie ermutigt werden, sich mit dem Wissen über ihre sozialen, rechtlichen und menschlichen Rechte an der Öffentlichkeit zu beteiligen, wenn sie einen Arbeitsplatz suchen oder ein Vorstellungsgespräch führen.

Gruppengröße: 14 bis 20 Teilnehmer

Dauer: 30 Minuten

Materialien: Kugelschreiber/Bleistifte, Arbeitsblätter.

Referenzen: -

Vorbereitet von: Asst. Prof. Dr. Senem GÜRKAN, Ondokuz Mayıs Universität, Samsun, Türkei

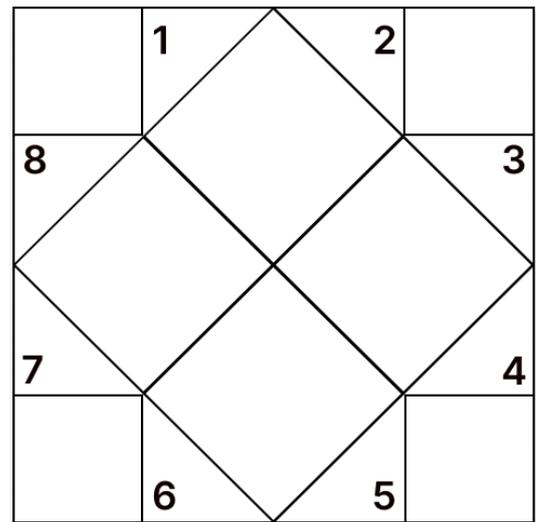
Ort: Das Klassenzimmer, in dem die Teilnehmer geschult werden, kann in zwei Gruppen aufgeteilt werden, wobei die Tische so groß sein sollten, dass sich die Teilnehmer bei dieser Aktivität gegenüberstehen.

Schritte:

1. Teilen Sie die Teilnehmer in zwei Gruppen auf: Die erste Gruppe sind Arbeitgeberinnen, die zweite Gruppe sind Arbeitnehmerinnen. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, für jede Gruppe eine Vertreterin zu wählen. -2 Minuten
2. Die Mentoren übergaben der ersten Gruppe die Materialien und erklärten ihr, wie man einen Werkzeugkasten herstellt:

Wie man eine Job-Box herstellt:

1. Zunächst sollten Sie ein A4-Blatt diagonal falten und es quadratisch machen.
2. Falten Sie jede Ecke zur Mitte hin.
3. Drehen Sie es um, jetzt haben Sie ein kleineres Quadrat.
4. Falten Sie alle Ecken wieder zur Mitte.
5. Drehen Sie das Papier um und falten Sie es in der Hälfte, so dass ein Rechteck entsteht.
6. Stecken Sie Ihren Finger hinein, Ihre Job-Box ist fertig!



In dieser Phase schreiben die beiden Teilnehmerinnen der ersten Gruppe (Arbeitgeberinnen) jeweils einen Job, die notwendigen Eigenschaften und Merkmale, die sie bei einer Arbeitnehmerin suchen, mit der sie arbeiten möchten. Zum Beispiel: unterstützend, flexible Arbeitszeiten, gute Kommunikationsfähigkeiten usw.

Gleichzeitig gibt der Mentor den Teilnehmern der zweiten Gruppe (weibliche Angestellte) einen Stift und ein leeres Blatt und bittet sie, ihre eigenen Eigenschaften und Merkmale für die gesuchte Stelle aufzuschreiben. -10 Minuten

3. Nachdem alle notwendigen Teile ausgefüllt sind, beginnt der Mentor mit der Aktivität: "Gruppe 1, wer von Ihnen möchte sich eine erfolgreiche und starke Mitarbeiterin suchen?"-10 Minuten s

Teilnehmer der Gruppe A

Wir suchen eine Sekretärin, die mit mir (dem Geschäftsführer unseres Unternehmens) zusammenarbeiten soll. Können Sie mir bitte eine Zahl von 1 bis 20 nennen?

Teilnehmerin der Gruppe B

Ja, 10 bitte

(Gruppe A zählt bis 10, indem sie von der ersten Leerstelle bis zur 10th zählt und die geschriebene Eigenschaft liest)

Teilnehmer der Gruppe A

Diese Frau muss über frühere Berufserfahrung verfügen. Passt sie zu Ihren Qualifikationen?

Teilnehmerin der Gruppe B

Ja, aber ich brauche auch Können Sie das für mich anbieten?

OR

Leider nicht, denn ich habe keine frühere Berufserfahrung. Wie auch immer, Ich bin sicher, dass ich mich in kurzer. Zeit verbessern und die notwendige Qualifikation, die Sie verlangen.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs werden die Stärken und Schwächen des Arbeitnehmers herausgearbeitet. Am Ende des Gesprächs geben die Arbeitgeber ihre Entscheidung über den Arbeitnehmer bekannt und begründen, warum sie ihn für die Stelle ausgewählt haben oder nicht.

Reflexionen: Unmittelbar nach den Dialogen und dem Ende der Aktivität gibt der Mentor Reflexionen wie z. B.: "Jetzt, wo du einige Vorstellungsgespräche hattest, bist du von nun an ein erfahrener Arbeitgeber, egal ob du für diese Stelle ausgewählt wirst oder nicht! Vielleicht haben Sie eine schlechte Eigenschaft für einen Arbeitgeber (zu lange am Telefon sein, zu spät E-Mails checken usw.) oder Sie haben positive Eigenschaften.

Wenn Sie ein Arbeitgeber wären, der eine männliche Sekretärin sucht, welche Eigenschaften würden Sie in Ihren Werkzeugkasten schreiben? Unterscheiden sie sich von denen der Frauen? Und warum? Warum nicht?

Denken Sie einfach daran, dass die Arbeitgeberin selbst ein Mensch und eine Frau ist und wie jeder Mensch auch negative Seiten haben kann. Bleiben Sie ruhig und denken Sie immer an Ihre positiven Eigenschaften!".

Bewertungsfrage für die Aktivität - 8 Minuten

	Stimme voll und ganz zu	Zustimmen	Weder zustimmen noch nicht	Nicht einverstanden	Stark ablehnend
1. Diese Aktivität hat mir geholfen, mir über meine Anforderungen für ein Vorstellungsgespräch bewusst zu werden.					
2. Mit Hilfe dieser Aktivität bin ich mir jetzt meiner sozialen, rechtlichen und menschlichen Rechte bei der Arbeitssuche oder bei einem Vorstellungsgespräch bewusster geworden.					
3. Mit Hilfe der Eigenschaften und Merkmale, die wir aufgeschrieben haben, kann ich die unterschiedlichen persönlichen Eigenschaften, die Frauen und Männern in der Gesellschaft zugewiesen werden, klar verstehen					



BasicEDU ERFOLGSGESCHICHTEN

3. BasicEDU ERFOLGSGESCHICHTEN

Ondokuz Mayıs Universität

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

Canik Öffentliches Bildungszentrum

- <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