



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ενότητα 1	3
Δραστηριότητα 1-Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος για όλους - Χαρτογράφηση λύσεων (Δια ζώσης)	3
Ενότητα 1	7
Δραστηριότητα 2 - Εντοπισμός και Αμφισβήτηση Στερεοτύπων (Διά ζώσης)	7
Ενότητα 2	10
Δραστηριότητα 1 - Καλλιέργεια της Ανθεκτικότητας στην Επιχειρηματικότητα (Διά ζώσης)	10
Ενότητα 2	12
Δραστηριότητα 2 - Δημιουργία Αποτελεσματικών Δικτύων (Διαδικτυακά)	12
Ενότητα 3	14
Δραστηριότητα 1 – Σπάστε τον πάγο: Ζωγραφίστε τα (χρηματοοικονομικά) όνειρά σας (Διά ζώσης)	14
Ενότητα 3	16
Δραστηριότητα 2 - Το Πρακτικό μου Φύλλο (Διαδικτυακά/Υβριδικά)	16
Ενότητα 4	18
Δραστηριότητα 1 - Καταιγισμός Ιδεών Επιχειρηματικών Ευκαιριών (Διά ζώσης)	18
Ενότητα 4	20
Δραστηριότητα 2 - Προσομοίωση Ανάλυσης SWOT (Διαδικτυακά)	20
Ενότητα 5	22
Δραστηριότητα 1- Εργαστήριο Βιώσιμου Επιχειρηματικού Μοντέλου (Διά ζώσης)	22
Ενότητα 5	24
Δραστηριότητα 2 - Εργαστήριο Κυκλικής Στρατηγικής (Διά ζώσης)	24
Ενότητα 6	27
Δραστηριότητα 1 - Καλό, Καλύτερο, Το Καλύτερο (Διά ζώσης)	27
Ενότητα 6	30
Δραστηριότητα 2 - Το παιχνίδι “Privilege Walk” (Διαδικτυακά)	30
Ενότητα 7	33
Δραστηριότητα 1 - Χαρτογράφηση Ζωής (Διαδικτυακά)	33
Ενότητα 7	35
Δραστηριότητα 2 - Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων και Χρονικός αποκλεισμός (Διά ζώσης)	35

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Δεξιότητες Κατάρτισης και Υποστήριξης για εκπαιδευτές

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ - ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΛΥΣΕΩΝ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- υμμετοχή των ενηλίκων εκπαιδευομένων στο σχεδιασμό ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, ασφαλές και υποστηρικτικό για άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή εμπόδια.
- Εμπλοκή ενηλίκων εκπαιδευόμενων και εκπαιδευτικών στην εξάσκηση των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης.
- Παροχή ενός ασφαλούς και υποστηριζόμενου περιβάλλοντος στους ενήλικες εκπαιδευόμενους για να συζητήσουν τι είναι σημαντικό για αυτούς σε ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 100 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): Ένας έμπειρος εκπαιδευτής.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες εκπαιδευόμενοι, ιδίως εκείνοι που αντιμετωπίζουν εμπόδια στη συμμετοχή.

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει ομαδικές συζητήσεις, καταιγισμό ιδεών και ανάλυση σεναρίων. Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα συνεργαστούν για να εντοπίσουν τις πιθανές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ομότιμοί τους και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη δημιουργία ενός φιλόξενου και υποστηρικτικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή (10 λεπτά):
 - Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε τον στόχο της δραστηριότητας: να σχεδιάσουν από κοινού ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ενηλίκων εκπαιδευομένων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή εμπόδια. Εδώ ο συντονιστής θα πρέπει να τονίσει τη σημασία της δημιουργίας ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου για όλους τους εκπαιδευόμενους.

2. Καταιγισμός ιδεών (20 λεπτά):

- Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να εμπλέξει τους ενήλικες εκπαιδευόμενους σε έναν καταιγισμό ιδεών, όπου οι συμμετέχοντες θα εντοπίζουν πιθανές προκλήσεις ή εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Εδώ ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ευρέως και να εξετάσουν παράγοντες όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τα γλωσσικά εμπόδια, οι αναπηρίες, οι ευθύνες για τη φροντίδα των παιδιών και οι προηγούμενες εκπαιδευτικές εμπειρίες. Ο συντονιστής θα πρέπει να καταγράψει τις προκλήσεις που εντοπίστηκαν στο flip chart ή στον πίνακα.

3. Ανάλυση σεναρίων (30 λεπτά):

- Αφού ο συντονιστής καταγράψει όλες τις προκλήσεις, θα πρέπει να χωρίσει την ομάδα των ενηλίκων εκπαιδευομένων σε μικρότερες ομάδες των 2-3 ατόμων και να μοιράσει τις κάρτες σεναρίων στις ομάδες αυτές. Κάθε ομάδα διαβάζει το σενάριο που της ανατέθηκε και συζητά πώς οι προκλήσεις που παρουσιάζονται στο σενάριο θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις εμπειρίες των ενηλίκων εκπαιδευομένων στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τις ομάδες να εξετάσουν πιθανές λύσεις ή στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που περιγράφονται στα σενάρια. Μετά τη συζήτηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανάλυση του σεναρίου και τις προτεινόμενες λύσεις στην ευρύτερη ομάδα.

4. Ομαδική συζήτηση και χαρτογράφηση λύσεων (30 λεπτά):

- Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να διοργανώσει και πάλι μια ομαδική συζήτηση με βάση τα σενάρια που παρουσιάστηκαν και τις προτεινόμενες λύσεις, όπου θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πρόσθετες πληροφορίες, ιδέες και εμπειρίες σχετικά με τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Μαζί, η ομάδα θα πρέπει να δημιουργήσει έναν χάρτη λύσεων ή έναν κατάλογο στρατηγικών όπου θα συζητούν τις προκλήσεις που εντοπίστηκαν και θα προωθούν τη συμμετοχικότητα και την υποστήριξη στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

5. Συμπέρασμα (10 λεπτά):

- Τέλος, μόλις ολοκληρωθεί ο χάρτης λύσεων, ο συντονιστής θα πρέπει να συνοψίσει τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας, πριν ευχαριστήσει τους συμμετέχοντες για τη συμβολή τους και τη δέσμευσή τους να υποστηρίξουν τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.



ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- [Αποτελεσματικές τεχνικές καταιγισμού ιδεών για ομάδες](#)
- [Υποδείγματα και φυλλάδια καταιγισμού ιδεών](#)
- [Το τέλειο Brainstorm: Πως να οργανώσετε έναν παραγωγικό και διασκεδαστικό καταιγισμό ιδεών Μέρος 1](#)
- [Το τέλειο Brainstorm: Πως να οργανώσετε έναν παραγωγικό και διασκεδαστικό καταιγισμό ιδεών Μέρος 2](#)

Περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης

- [Διαδικτυακό λογισμικό Brainstorming](#)
- [Online λογισμικό Mind-mapping](#)
- [Τα καλύτερα εργαλεία brainstorming το 2024](#)
- [Mentimeter](#)
- [MURAL](#)
- [Εργαλεία συνεργατικής χαρτογράφησης μυαλού](#)

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Flip chart ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Κάρτες σεναρίων (παρακάτω)
- Σημειωματάρια ή χαρτί για τους συμμετέχοντες

Σενάριο 1: Γλωσσικό εμπόδιο

Η Μαρία, ενήλικη μαθήτρια, μετανάστευσε πρόσφατα στη χώρα και έχει περιορισμένη γνώση της γλώσσας διδασκαλίας. Δυσκολεύεται να κατανοήσει τον εκπαιδευτή και να συμμετάσχει στις συζητήσεις της τάξης λόγω των γλωσσικών εμποδίων.

Σενάριο 2: Ευθύνες φροντίδας παιδιών

Ο Τζέιμς, μόνος γονέας, θέλει με πάθος να συνεχίσει την εκπαίδευσή του, αλλά αντιμετωπίζει προκλήσεις λόγω των υποχρεώσεων που έχει αναλάβει για τη φροντίδα των παιδιών του. Συχνά πρέπει να χάνει μαθήματα ή να φεύγει νωρίς για να φροντίζει τα παιδιά του.

Σενάριο 3: Οικονομική δυσχέρεια

Η Ελλη, ενήλικη μαθήτρια, αντιμετωπίζει οικονομικές δυσκολίες και παλεύει να πληρώσει τα βιβλία, τη μεταφορά και άλλα εκπαιδευτικά έξοδα. Αισθάνεται φορτωμένη και αποθαρρυσμένη από την οικονομική επιβάρυνση.

Σενάριο 4: Μαθησιακή αναπηρία

Ο Ντέιβιντ, ένας ενήλικας μαθητής, έχει μια μαθησιακή δυσκολία που επηρεάζει την κατανόηση της ανάγνωσης και την ταχύτητα επεξεργασίας. Χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη και προσαρμογές για να ασχοληθεί πλήρως με το μαθησιακό υλικό.

Σενάριο 5: Προηγούμενο εκπαιδευτικό τραύμα

Η Εμιλι, ενήλικη μαθήτρια, βίωσε αρνητικές εκπαιδευτικές εμπειρίες στο παρελθόν, όπως εκφοβισμό και ακαδημαϊκές δυσκολίες. Αισθάνεται άγχος και δεν έχει εμπιστοσύνη στην ικανότητά της να επιτύχει σε ένα νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Σενάριο 6: Πολιτιστική προσαρμογή

Η Ρίγια, μια ενήλικη μαθήτρια, μετακόμισε πρόσφατα σε μια νέα χώρα για δουλειά. Βρίσκει δύσκολο να προσαρμοστεί στα πολιτισμικά πρότυπα και τις προσδοκίες στο νέο της εκπαιδευτικό περιβάλλον. Η Ρίγια αισθάνεται απομονωμένη και αβέβαιη σχετικά με το πώς να τα βγάλει άκρη στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις ακαδημαϊκές προσδοκίες σε αυτό το νέο πολιτισμικό πλαίσιο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Δεξιότητες Κατάρτισης και Υποστήριξης για εκπαιδευτές

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Να εμπλακούν οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι στην αξιολόγηση των στερεοτύπων που διατηρούν για άτομα από διαφορετικές ομάδες.
- Να δώσει στους ενήλικες εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τα στερεότυπα που μπορεί να έχουν για τα άτομα που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις ή εμπόδια στα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
- Να αξιοποιήσετε την εργασία από την πρώτη δραστηριότητα της Ενότητας 1.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 95 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): Ένας έμπειρος εκπαιδευτής.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες εκπαιδευόμενοι, ιδίως εκείνοι που αντιμετωπίζουν εμπόδια στη συμμετοχή.

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει ομαδικές συζητήσεις, ασκήσεις προβληματισμού και ανάλυση σεναρίων. Οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι θα διερευνήσουν τις δικές τους προκαταλήψεις και στερεότυπα, θα συζητήσουν τον αντίκτυπό τους στα μαθησιακά περιβάλλοντα και θα αναπτύξουν στρατηγικές για τον μετριασμό τους.



ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή (5 λεπτά):
 - Ο συντονιστής θα πρέπει να καλωσορίσει τους συμμετέχοντες και να παρουσιάσει τον στόχο της δραστηριότητας: να διερευνήσει και να αντιμετωπίσει τα στερεότυπα που μπορεί να επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή εμπόδια.
2. Ανασκόπηση σεναρίου (15 λεπτά):
 - Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να χωρίσει την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 2-3 συμμετεχόντων και να διανείμει εκ νέου τις κάρτες σεναρίων από τη δραστηριότητα 1 σε όλες τις ομάδες. Κάθε ομάδα διαβάζει το σενάριο που της ανατέθηκε και εντοπίζει πιθανά στερεότυπα που μπορεί να συνδέονται με τον χαρακτήρα του σεναρίου. Εδώ ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τόσο τις ξεκάθαρες όσο και τις ασυνείδητες προκαταλήψεις που μπορεί να επηρεάζουν τις αντιλήψεις τους.
3. Αναγνώριση στερεοτύπων (20 λεπτά):
 - Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να εμπλέξει όλους τους συμμετέχοντες σε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τα στερεότυπα που εντόπισαν στα σενάρια. Ο συντονιστής θα πρέπει στη συνέχεια να καταγράψει τα στερεότυπα που εντοπίστηκαν στο flip chart ή στον πίνακα. Όταν καταγραφούν όλα τα στερεότυπα, ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το γιατί μπορεί να υπάρχουν αυτά τα στερεότυπα και πώς θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα εμπλεκόμενα άτομα.
4. Άσκηση αναστοχασμού (15 λεπτά):
 - Μετά τη συζήτηση στην ομάδα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εργαστούν μόνοι τους για την επόμενη δραστηριότητα προβληματισμού. Ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν ατομικά σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Έχω συναντήσει ποτέ παρόμοια στερεότυπα στις δικές μου εμπειρίες;
 - Πώς θα μπορούσαν αυτά τα στερεότυπα να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις μου με τους άλλους σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα;
 - Ποια μέτρα μπορώ να λάβω για να μετριάσω τον αντίκτυπο των στερεοτύπων στη δική μου συμπεριφορά και στάση;
 - Εδώ ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τις σκέψεις τους στα σημειωματάρια τους ή σε χαρτί.

5. Συζητήσεις σε μικρές ομάδες (20 λεπτά):

- Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα πρέπει να χωρίσει και πάλι τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και στη συνέχεια να αναθέσει σε κάθε ομάδα ένα από τα στερεότυπα που εντοπίστηκαν από την προηγούμενη συζήτηση. Στις ομάδες τους, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση και τον μετριασμό των επιπτώσεων του στερεότυπου που τους έχει ανατεθεί σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

6. Ανταλλαγή λύσεων (20 λεπτά):

- Ως τελικό βήμα αυτής της δραστηριότητας, κάθε ομάδα θα πρέπει να παρουσιάσει τις στρατηγικές της για την αντιμετώπιση του στερεότυπου που της έχει ανατεθεί στην ευρύτερη ομάδα και ο συντονιστής θα πρέπει να διευκολύνει μια συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα παρέχουν ανατροφοδότηση και πρόσθετες ιδέες.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- [Αποκαλύπτοντας ασυναίσθητες προκαταλήψεις στην εκπαίδευση: και στρατηγικές για την ισότητα](#)
- [Σtereότυπα και ασυναίσθητες προκαταλήψεις στην εκπαίδευση - Γιατί έχει σημασία](#)
- [Σtereότυπα και έμμεση προκατάληψη στην εκπαίδευση](#)
- [Κουίζ ασυναίσθητων προκαταλήψεων - Κάνετε ασυναίσθητα διακρίσεις στους ανθρώπους;](#)

Περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης

- [Online κουίζ για την κρυφή προκατάληψη](#)
- TED Talk: “[The Danger of a Single Story](#)” της Chimamanda Ngozi Adichie
- [Έχετε επίγνωση των προκαταλήψεών σας;](#)
- [Πώς να αναγνωρίζετε την προκατάληψη: 14 τύποι προκατάληψης](#)

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Απαιτούμενα υλικά:

- Flip chart ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Κάρτες σεναρίων (βλ. φυλλάδιο - Δραστηριότητα 1)
- Σημειωματάρια ή χαρτί για τους συμμετέχοντες

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τεχνικές Ενδυνάμωσης και Παρακίνησης για Γυναίκες Επιχειρηματίες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση της έννοιας της ανθεκτικότητας και της σημασία της στην επιχειρηματικότητα.
- Εκμάθηση εξάσκησης σε αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του στρες.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για θεώρηση αποτυχιών ως ευκαιρίες μάθησης.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 90 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): Έμπειρος επιχειρηματίας ή καθηγητής επιχειρήσεων

Ομάδα-στόχος: Γυναίκες επιχειρηματίες σε οποιοδήποτε στάδιο της επιχείρησής τους

Σκοπός: Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στο να εξοπλίσει τις συμμετέχουσες με τις δεξιότητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας, επιτρέποντάς τους να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το άγχος και τις προκλήσεις της επιχειρηματικότητας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή στην ανθεκτικότητα (15 λεπτά)
 - Σύντομη διάλεξη σχετικά με τον ορισμό της ανθεκτικότητας και τη σημασία της στο επιχειρηματικό ταξίδι.
2. Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)
 - Οι συμμετέχουσες μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες όπου η ανθεκτικότητα τους βοήθησε να ξεπεράσουν τις επιχειρηματικές προκλήσεις.
3. Εργαστήριο διαχείρισης άγχους (30 λεπτά)
 - Πρακτική συνεδρία σχετικά με τεχνικές διαχείρισης του άγχους, όπως η ενσυνειδητότητα, η άσκηση και η διαχείριση χρόνου.
4. Επαναπροσδιορισμός των ατυχιών (20 λεπτά)
 - Διαδραστική άσκηση κατά την οποία οι συμμετέχουσες μαθαίνουν να επαναπροσδιορίζουν τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση.

5. Σχεδιασμός δράσης (5 λεπτά)

- Οι συμμετέχουσες σκιαγραφούν προσωπικά σχέδια δράσης για να ενσωματώσουν πρακτικές ανάπτυξης ανθεκτικότητας στην καθημερινότητά τους.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- Προβολέας για παρουσιάσεις
- Πίνακες και μαρκαδόροι για καταιγισμό ιδεών
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τις τεχνικές ανθεκτικότητας

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Ενημερωτικά φυλλάδια για τη θεωρία της ανθεκτικότητας
- Φύλλα εργασίας για το σχεδιασμό δράσης
- Οδηγοί τεχνικών διαχείρισης του άγχους



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Τεχνικές Ενδυνάμωσης και Παρακίνησης για Γυναίκες Επιχειρηματίες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση του ρόλου δικτύωσης στην επιχειρηματική επιτυχία.
- Εκμάθηση στρατηγικών για αποτελεσματική δικτύωση και δημιουργία σχέσεων.
- Εξάσκηση δεξιοτήτων δικτύωσης σε εικονικό περιβάλλον.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 60 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): Ειδικός σε θέματα δικτύωσης ή επιτυχημένος επιχειρηματίας

Ομάδα-στόχος: Γυναίκες επιχειρηματίες: φιλόδοξες και καταξιωμένες γυναίκες επιχειρηματίες

Σκοπός: Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να αναπτύξουν και να ενισχύσουν τα επαγγελματικά τους δίκτυα, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την πρόσβαση σε πόρους, την εύρεση συμβουλευτικής και την προώθηση της επιχειρηματικής ανάπτυξης.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή στη δικτύωση (10 λεπτά)
 - Παρουσίαση σχετικά με τη σημασία της δικτύωσης και τον αντίκτυπό της στην επιχειρηματική επιτυχία.
2. Στρατηγικές δικτύωσης (15 λεπτά)
 - Συζήτηση σχετικά με αποτελεσματικές στρατηγικές δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου προσέγγισης πιθανών επαφών, διατήρησης σχέσεων και αξιοποίησης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
3. Προσομοίωση εικονικής δικτύωσης (25 λεπτά)
 - Οι συμμετέχουσες εμπλέκονται σε μια δομημένη εικονική συνεδρία δικτύωσης χρησιμοποιώντας αίθουσες συσκέψεων για την προσομοίωση πραγματικών σεναρίων δικτύωσης.

4. Ανατροφοδότηση και προβληματισμός (10 λεπτά)
- Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους και λαμβάνουν ανατροφοδότηση σχετικά με την προσέγγισή τους στη δικτύωση από τους συναδέλφους τους και τον συντονιστή.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης:

- Πρόσβαση σε ένα αξιόπιστο εργαλείο τηλεδιάσκεψης με δυνατότητες αίθουσας συσκέψεων
- Ψηφιακά φυλλάδια για στρατηγικές δικτύωσης
- Πρόσβαση σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα για δικτύωση μετά τη συνεδρίαση

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Ψηφιακός οδηγός για τα βασικά στοιχεία δικτύωσης
- Πρότυπα για μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα LinkedIn
- Κατάλογος διαδικτυακών πλατφορμών δικτύωσης και επερχόμενων εικονικών εκδηλώσεων



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΣΠΑΣΤΕ ΤΟΝ ΠΑΓΟ: ΖΩΓΡΑΦΙΣΤΕ ΤΑ (ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ) ΟΝΕΙΡΑ ΣΑΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Εντοπισμός οικονομικών στόχων των εκπαιδευομένων που σχετίζονται με την επιχείρησή τους και παροχή δυνατότητας να σκεφτούν πρακτικά βήματα για να κάνουν αυτά τα όνειρα πραγματικότητα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 30 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): Ο εκπαιδευτής

Ομάδα-στόχος: Απευθύνεται σε γυναίκες που φιλοδοξούν να γίνουν επιχειρηματίες ή που βρίσκονται ήδη στα πρώτα στάδια της επιχειρηματικότητας.

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να

- Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να εκφράσουν δημιουργικά τα όνειρα και τους οικονομικούς τους στόχους μέσω της ζωγραφικής.
- Δώσετε τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες, μέσω της απεικόνισης των φιλοδοξιών τους, να αποκτήσουν σαφήνεια, έμπνευση και κίνητρα για να επιδιώξουν τους οικονομικούς τους στόχους.
- Βοηθήσετε στην προαγωγή της δέσμευσης, του προβληματισμού και της συζήτησης γύρω από τον καθορισμό χρηματοοικονομικών στόχων.



ΒΗΜΑΤΑ

1. Ξεκινήστε παρουσιάζοντας τη δραστηριότητα και εξηγώντας το σκοπό της, ο οποίος είναι να διερευνήσετε τα οικονομικά όνειρα και τους στόχους των συμμετεχουσών στο πλαίσιο της επιχείρησής τους. Τονίστε τη σημασία του καθορισμού σαφών οικονομικών στόχων και της λήψης συγκεκριμένων μέτρων για την επίτευξή τους με τη χρήση των στόχων SMART.
2. Αφού μοιράσετε τα απαραίτητα υλικά, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να ζωγραφίσουν μια εικόνα που να αντιπροσωπεύει το χρηματοοικονομικό τους όνειρο που σχετίζεται με την επιχείρησή τους. Ενθαρρύνετέ τις να είναι δημιουργικές και εκφραστικές στις ζωγραφιές τους (π.χ. επίτευξη ενός στόχου πωλήσεων, επέκταση σε νέες αγορές ή λανσάρισμα ενός νέου προϊόντος, πρόσληψη νέου προσωπικού, δημιουργία οπτικής ταυτότητας)
3. Μετά τη συνεδρία ζωγραφικής, καλέστε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις απεικονίσεις τους με την ομάδα, εξηγώντας τις και συζητώντας τι αντιπροσωπεύουν όσον αφορά τις οικονομικές φιλοδοξίες για την επιχείρησή τους.
4. Ξεκινήστε συζήτηση για ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχουσών και κατευθύνετε την προς συγκεκριμένα βήματα που μπορούν να κάνουν οι συμμετέχουσες για να πραγματοποιήσουν τα χρηματοοικονομικά τους όνειρα.
5. Καθώς οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να προσδιορίσουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους, ρεαλιστικούς, σχετικούς και χρονικά προσδιορισμένους (SMART) στόχους που συνδέονται με τα σχέδιά τους, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε να σκεφτούν πρακτικές στρατηγικές και βήματα που μπορούν να κάνουν για να πλησιάσουν τους στόχους, όπως η υλοποίηση εκστρατειών μάρκετινγκ, η διαφοροποίηση των πηγών εσόδων ή η αναζήτηση ευκαιριών χρηματοδότησης.
6. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα συνοψίζοντας τις βασικές ιδέες και τα συμπεράσματα της συζήτησης και ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να λάβουν προληπτικά μέτρα για την επίτευξη των οικονομικών τους στόχων.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- Έγγραφα
- Μαρκαδόροι, στυλό ή ξυλομπογιές

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- [Οι SMART στόχοι](#)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Χρηματοοικονομική Εκπαίδευση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2-ΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΟΥ ΦΥΛΛΟ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ/ΥΒΡΙΔΙΚΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Καθοδήγηση συμμετεχουσών στις πρώτες ερωτήσεις που πρέπει να θέσουν στον εαυτό τους κατά τον προγραμματισμό του προϋπολογισμού
- Εκμάθηση για τα απρόοπτα στα οικονομικά
- Εκμάθηση του πώς να προσδιορίζουν το κόστος και τα έσοδα μιας κερδοσκοπικής δραστηριότητας
- Εκμάθηση στις συμμετέχουσες του πώς να διαχειρίζονται τον προϋπολογισμό τους

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 120 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(ες): Δεν χρειάζονται, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εκτελεστεί αυτόνομα. Αν υλοποιηθεί διά ζώσης, ένας συντονιστής είναι αρκετός για την υλοποίηση της δραστηριότητας.

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες που επιθυμούν να διερευνήσουν τα οικονομικά εταιρειών

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να θέσει τους συμμετέχοντες σε πραγματικές συνθήκες, να τους αναγκάσει να κάνουν έρευνα για να προβλέψουν το κόστος μιας επιχειρηματικής δραστηριότητας και να τους διδάξει πώς να διαχειρίζονται τον προϋπολογισμό μιας μικρής επιχείρησης.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Ανοίξτε το φύλλο δραστηριοτήτων
2. Ακολουθώντας όσα μάθατε στην ενότητα 3, συμπληρώστε τα διάφορα τμήματα του φύλλου.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης:

- [Άρθρο του Blog Katana](#)
- [Κατανόηση της φορολογίας σας ως ιδιοκτήτης επιχείρησης](#)

Περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης:

- [Βίντεο στο Youtube](#)
- [Βίντεο στο Youtube](#)
- [Βίντεο στο Youtube](#)
- [Βίντεο στο Youtube](#)
- [Βίντεο στο Youtube](#)

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Φύλλο δραστηριότητας 1 ενότητα 3

Όνομα της εταιρείας μου	
Τι θέλω να πουλήσω/Πώς πρέπει να δημιουργήσω έσοδα	
Συντελεστής ΦΠΑ	
Προβλεπόμενοι φόροι	
Κατάλογος των προβλεπόμενων άμεσων δαπανών	
Κατάλογος των προβλεπόμενων έμμεσων δαπανών	
Υπολογισμός της τιμής κόστους	
Υπολογισμός της τιμής πώλησης	

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Επιχειρηματικότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Ενθάρρυνση συμμετεχουσών να κάνουν καταϊγισμό ιδεών και να εντοπίσουν πιθανές επιχειρηματικές ευκαιρίες χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους που συζητήθηκαν στην Ενότητα 2.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 30 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): ο εκπαιδευτής

Ομάδα στόχος: γυναίκες με μειωμένες ευκαιρίες που επιθυμούν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μέσω της δημιουργίας της δικής τους οικολογικής επιχείρησης.

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να συμμετάσχουν οι συμμετέχουσες σε μια διαδραστική συνεδρία όπου μπορούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις μεθόδους που διδάχθηκαν στην Ενότητα 2 για να εντοπίσουν πιθανές επιχειρηματικές ευκαιρίες. Χωρίζοντας τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες και αναθέτοντας σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη μέθοδο για τον εντοπισμό επιχειρηματικών ευκαιριών, η δραστηριότητα ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και τη συνεργασία. Μέσω του καταϊγισμού ιδεών και της συζήτησης, οι συμμετέχουσες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν δημιουργικές ιδέες και να λάβουν ανατροφοδότηση από τις συναδέλφους τους. Ο ρόλος του συντονιστή είναι να καθοδηγεί τη διαδικασία, να διασφαλίζει την ισότιμη συμμετοχή και να ηγείται μιας συζήτησης σχετικά με τη σκοπιμότητα και τις δυνατότητες κάθε ιδέας, προωθώντας την κριτική σκέψη και ανάλυση μεταξύ των συμμετεχουσών. Η χρήση πόρων, όπως flipcharts, μαρκαδόροι και φυλλάδια, ενισχύει την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας παρέχοντας οπτικά βοηθήματα και υλικό αναφοράς. Συνολικά, η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να ενθαρρύνει τις συμμετέχουσες να εφαρμόζουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικά σενάρια, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση και τις δεξιότητές τους στον εντοπισμό βιώσιμων επιχειρηματικών ευκαιριών.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες.
2. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη μέθοδο που περιγράφεται λεπτομερώς στην ενότητα 2 για τον εντοπισμό επιχειρηματικών ευκαιριών.
3. Οι συμμετέχουσες κάνουν καταγισμό ιδεών και συζητούν πιθανές επιχειρηματικές ιδέες χρησιμοποιώντας τη μέθοδο που τους έχει ανατεθεί.
4. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της στην ευρύτερη ομάδα.
5. Ο συντονιστής διεξάγει συζήτηση σχετικά με τη σκοπιμότητα και τις δυνατότητες κάθε ιδέας.

ΠΟΡΟΙ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- Flipcharts
- Μαρκadόροι
- Ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με τις διάφορες μεθόδους εντοπισμού επιχειρηματικών ευκαιριών



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Επιχειρηματικότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ SWOT (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Προσομοίωση μιας συνεδρίας ανάλυσης SWOT για την ανάλυση της αγοράς και του ανταγωνισμού για μια υποθετική επιχειρηματική ιδέα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 45 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): ο εκπαιδευτής

Ομάδα στόχος: γυναίκες με μειωμένες ευκαιρίες που επιθυμούν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μέσω της δημιουργίας της δικής τους οικολογικής επιχείρησης (η δραστηριότητα μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ομάδες).

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν περιορισμένες ευκαιρίες να εισέλθουν στην αγορά εργασίας, βοηθώντας τις να εντοπίσουν πιθανές επιχειρηματικές ευκαιρίες μέσω καταγισμού ιδεών και συζητήσεων. Εφαρμόζοντας διάφορες μεθόδους που συζητήθηκαν στην Ενότητα 2, οι συμμετέχουσες θα αναπτύξουν τις επιχειρηματικές τους δεξιότητες και θα διερευνήσουν τη δυνατότητα δημιουργίας της δικής τους οικολογικής επιχείρησης.

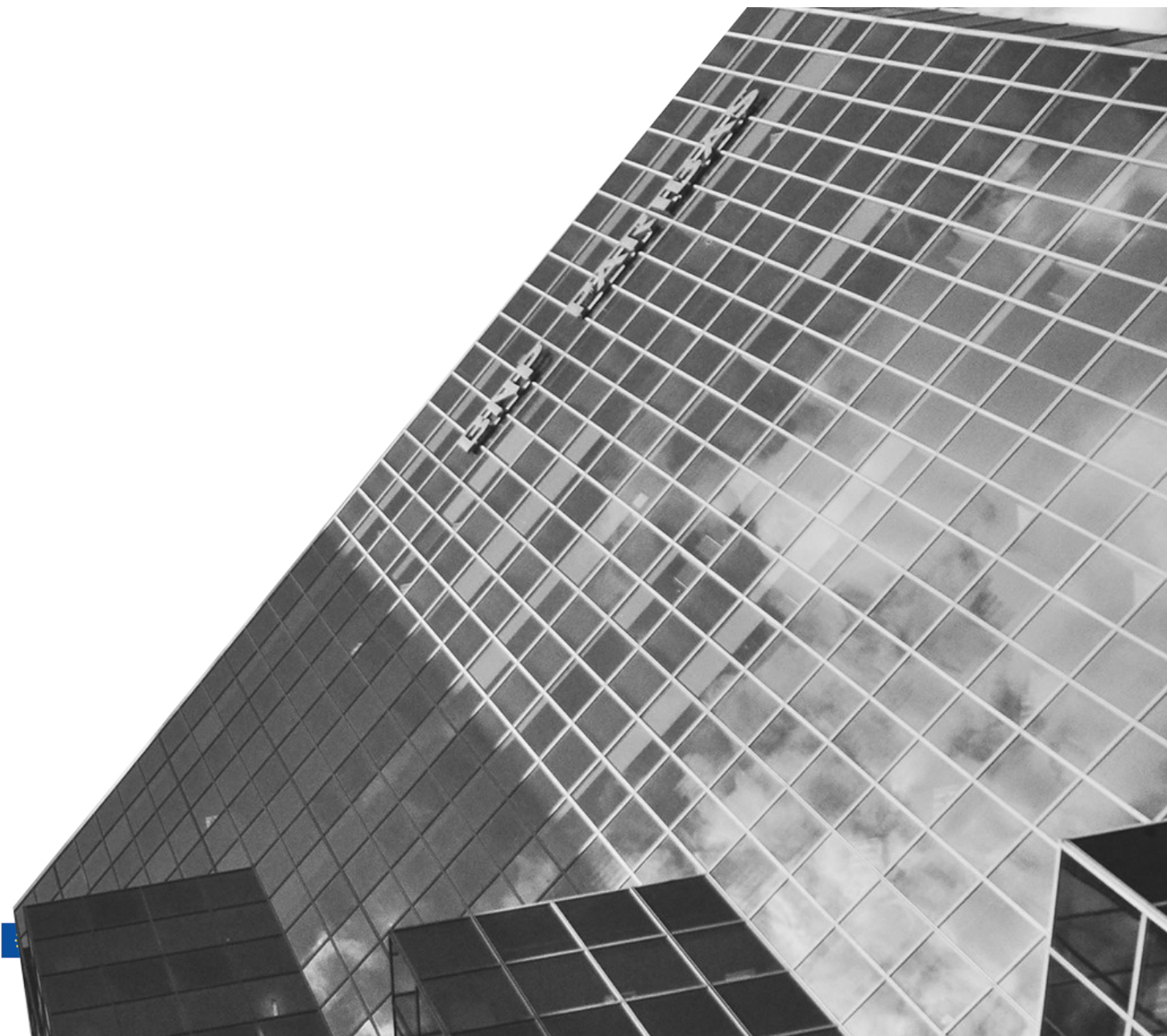


ΒΗΜΑΤΑ

- Οι συντονιστές παρουσιάζουν στις συμμετέχουσες την υποθετική επιχειρηματική ιδέα.
- Οι συμμετέχουσες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και τους ανατίθενται ρόλοι (Δυνατά σημεία, Αδυναμίες, Ευκαιρίες, Απειλές).
- Οι ομάδες διεξάγουν μια ανάλυση SWOT χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο πρότυπο ή διαδικτυακά εργαλεία συνεργασίας.
- Οι ομάδες συζητούν τα ευρήματά τους στο πλαίσιο των αντίστοιχων ρόλων τους.
- Οι συντονιστές καθοδηγούν τις συζητήσεις και παρέχουν βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες.
- Οι ομάδες μοιράζονται τις ιδέες τους με την ευρύτερη ομάδα και δημιουργείται μια συλλογική ανάλυση SWOT.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Διαδικτυακή πλατφόρμα συνεργασίας (π.χ. Zoom, Microsoft Teams), πρότυπο ανάλυσης SWOT, εικονικός πίνακας.



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Οικολογική Επιχειρηματικότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1-ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να καθοδηγήσει τις συμμετέχουσες στη διαδικασία ανάπτυξης ενός βιώσιμου επιχειρηματικού μοντέλου, δίνοντας έμφαση σε περιβαλλοντικές και κοινωνικές πτυχές. Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχουσες θα έχουν κατανοήσει με σαφήνεια τις βασικές αρχές της βιωσιμότητας και τον τρόπο ενσωμάτωσής τους σε ένα επιχειρηματικό μοντέλο.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 3 - 4 ώρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): 1 ή 2 εκπαιδευτές

Ομάδα στόχος: φιλόδοξοι οικο-επιχειρηματίες

Οι συμμετέχουσες θα εμπλακούν σε μια συντονισμένη συνάντηση, όπου θα δημιουργήσουν συνεργατικά ένα βιώσιμο επιχειρηματικό μοντέλο για μια υποθετική ή πραγματική επιχειρηματική ιδέα. Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει εκπαιδευτικές παρουσιάσεις, ομαδικές συζητήσεις και πρακτικές ασκήσεις για τη διερεύνηση κάθε στοιχείου του καμβά σε ένα πλαίσιο βιωσιμότητας.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή (30 λεπτά):
 - Ο συντονιστής παρουσιάζει την έννοια των βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων και τον σκοπό του εργαστηρίου.
 - Επισκόπηση του πλαισίου του καμβά επιχειρηματικού μοντέλου και της σημασίας του για τη βιωσιμότητα.
2. Διαδραστική παρουσίαση (45 λεπτά)
 - Ο συντονιστής παρουσιάζει παραδείγματα βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων και συζητά βασικές αρχές όπως η κυκλική οικονομία, ο κοινωνικός αντίκτυπος και η περιβαλλοντική διαχείριση.

- Συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων για την αποσαφήνιση των εννοιών και την αντιμετώπιση των αρχικών ερωτήσεων.
3. Ομαδική δραστηριότητα - Σχεδιασμός του καμβά (90 λεπτά):
 - Οι συμμετέχουσες χωρίζονται σε μικρές ομάδες.
 - Κάθε ομάδα επιλέγει μια επιχειρηματική ιδέα ή ένα σενάριο για να εργαστεί (μπορεί να είναι μια νέα επιχείρηση ή μια υφιστάμενη επιχείρηση).
 - Οι ομάδες συμπληρώνουν το υπόδειγμα “Sustainable Business Model Canvas”, εστιάζοντας στην προσαρμογή κάθε τμήματος (τμήματα πελατών, πρόταση αξίας κ.λπ.) ώστε να ενσωματώσει παράγοντες βιωσιμότητας.
 - Ο συντονιστής περιφέρεται μεταξύ των ομάδων, παρέχοντας καθοδήγηση και απαντώντας σε ερωτήσεις.
 4. Ομαδικές παρουσιάσεις και ανατροφοδότηση (45 λεπτά):
 - Κάθε ομάδα παρουσιάζει τον καμβά του βιώσιμου επιχειρηματικού της μοντέλου στην ευρύτερη ομάδα.
 - Ο συντονιστής καθοδηγεί συζητήσεις σχετικά με τα δυνατά σημεία, τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης και τις πιθανές συνέργειες μεταξύ των διαφόρων μοντέλων.
 5. Ενθαρρύνει την ανατροφοδότηση και τις προτάσεις των συμμετεχουσών.
 6. Ανακεφαλαίωση και προβληματισμός (30 λεπτά):
 - Ο συντονιστής συνοψίζει τα βασικά συμπεράσματα του εργαστηρίου.
 - Οι συμμετέχουσες θα προβληματιστούν σχετικά με τη σημασία της βιωσιμότητας στα επιχειρηματικά μοντέλα και θα προσδιορίσουν βήματα δράσης για την εφαρμογή των αρχών αυτών στα δικά τους πλαίσια.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης

- Flip chart
- Post-it
- Μαρκαδόροι, στυλό, ξυλομπογιές

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Υποδείγματα ή φύλλα εργασίας για [Sustainable Business Model Canvas](#).
- Μελέτες περιπτώσεων επιτυχημένων βιώσιμων επιχειρήσεων.
- Υλικό σχετικά με τις αρχές της βιωσιμότητας και τις βέλτιστες πρακτικές (μπορείτε να ανατρέξετε στην ενότητα 5 - κεφάλαιο 2 του προγράμματος Mend The Gap Train the Trainers Program).

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Οικολογική Επιχειρηματικότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση του τρόπου εφαρμογής των κυκλικών αρχών για τη δημιουργία προϊόντων και λύσεων που είναι καλύτερες για τους ανθρώπους και τον πλανήτη.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 60-90 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): 1 εκπαιδευτής

Ομάδα-στόχος: εξαιρετική άσκηση εισαγωγικού επιπέδου κατάλληλη για κάθε κοινό

Σε αυτό το εργαστήριο, θα επανασχεδιάσετε ένα καθημερινό προϊόν αναλογιζόμενοι τις λειτουργικές και συναισθηματικές ανάγκες που εξυπηρετεί και χρησιμοποιώντας τις κάρτες κυκλικής στρατηγικής για να κάνετε καταγισμό ιδεών για νέες λύσεις που είναι καλύτερες για τους ανθρώπους και τον πλανήτη.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Εισαγωγή & σχηματισμός ομάδας (5 λεπτά)
 - Εξηγήστε τον γενικό στόχο του εργαστηρίου.
2. Διαχωρισμός σε ομάδες των 3-4 ατόμων ιδανικά
 - Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα από τα προϊόντα που παρουσιάζονται στην παρουσίαση που περιλαμβάνεται στο παρακάτω πακέτο που μπορείτε να κατεβάσετε.
3. Διερεύνηση λειτουργικών και συναισθηματικών αναγκών (15 λεπτά)
 - Εξασφαλίστε την κατανόηση παρέχοντας παραδείγματα:
 - Παράδειγμα αυτοκινήτου - η βασική λειτουργική ανάγκη ενός αυτοκινήτου είναι να πηγαίνει από το ένα μέρος στο άλλο. Οι συναισθηματικές ανάγκες μπορεί να είναι η αίσθηση της ελευθερίας ή το αυτοκίνητο ως σύμβολο κύρους.
 - Καρέκλα γραφείου - οι λειτουργικές ανάγκες μιας καρέκλας περιλαμβάνουν την εργονομία, την υγεία, την άνεση, την ευκολία.
 - Από συναισθηματικής άποψης, η καρέκλα γραφείου (σκεφτείτε τη δερμάτινη πολυθρόνα) μπορεί να επικοινωνεί ιεραρχική θέση, ή άλλες να ενθαρρύνουν τη συνεργασία ή τη δημιουργικότητα.
 - Πάρτε συνέντευξη από έναν χρήστη: Διαλέξτε ένα μέλος της ομάδας σας για να γίνει ο χρήστης. Το άτομο θα πρέπει να είναι χρήστης του προϊόντος που επιλέξατε. Κρατήστε σημειώσεις στα post-its καθώς ακούτε.
 - Κατανοήστε πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το προϊόν ή την υπηρεσία: Κάνετε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις σχετικά με το θέμα σας, όπως: Ποια είναι τα καλύτερα/χειρότερα σημεία σχετικά με...;
 - Ρωτήστε για το γιατί: «Μπορείτε να μου πείτε γιατί αυτό είναι σημαντικό;» όσο πιο συχνά μπορείτε.
 - Προσπαθήστε να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο ζουν τη ζωή τους ή λειτουργούν την επιχείρησή τους: διερευνήστε πιθανούς τομείς που μπορούν να αξιοποιηθούν με νέες ιδέες.
 - Μοιραστείτε τις παρατηρήσεις στην ομάδα και προχωρήστε σε πληροφορίες: Ρωτήστε «τι πάει λάθος στην εμπειρία;». Ρωτήστε «τι εντόπισαν ότι λείπει από την εμπειρία;».
4. Ιδέες για νέα προϊόντα ή υπηρεσίες (15 λεπτά)
 - Εξοικείωση με τις στρατηγικές: βάλτε τις ομάδες να διαβάσουν όλες τις κάρτες σε κάθε ομάδα.

- Καταιγισμός ιδεών χρησιμοποιώντας τις κυκλικές κάρτες στρατηγικής: Καταιγισμός ιδεών για να καταλήξετε σε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες συνδυάζοντας τις κυκλικές κάρτες στρατηγικής. Για παράδειγμα, για ένα αυτοκίνητο μπορεί να είναι η υπηρεσία κοινής χρήσης αυτοκινήτων, η ενοικίαση αυτοκινήτων, η χρηματοδοτική μίσθωση, η ανταλλαγή, η ανακατασκευή κ.λπ. Επιδιώξτε την ποσότητα. Δοκιμάστε διαφορετικούς συνδυασμούς καρτών.
5. Σχεδιασμός της λύσης σας (15 λεπτά)
 - Διαλέξτε μια ιδέα που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες των χρηστών, εφαρμόζοντας παράλληλα τις κυκλικές αρχές
 - Περιγράψτε και παρουσιάστε την ιδέα που επιλέξατε: Προσπαθήστε να την οπτικοποιήσετε και δώστε της ένα αξιομνημόνευτο όνομα.
 6. Ανάπτυξη του σκεπτικού σας (10 λεπτά)
 - Γιατί είναι καλύτερο για τον χρήστη; Πώς βελτιώνει την εμπειρία του χρήστη; Ποια είναι τα οικονομικά ή πρακτικά οφέλη;
 - Τι το κάνει κυκλικό; Αυξάνει την κυκλικότητα των υλικών; Είναι ανανεώσιμο;
 - Ποια συστήματα πρέπει να υπάρχουν; Ποια ανατροφοδότηση ή δεδομένα θα ήταν σημαντικό να υπάρχουν; Ποια υποδομή απαιτείται; Με ποιους θα πρέπει να συνεργαστείτε;
 7. Μοιραστείτε την ιδέα ξανά (επιπλέον 10 λεπτά)
 - Διαλέξτε 2-3 ομάδες που εργάστηκαν σε διαφορετικές κατηγορίες προϊόντων
 - Ζητήστε τους να μοιραστούν την τελική τους ιδέα και να εξηγήσουν γιατί είναι καλύτερη για τον χρήστη και τι την κάνει κυκλική.

ΠΗΓΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Περιβάλλον της τάξης:

- Παρουσίαση
- 6 κυκλικές κάρτες στρατηγικής - μέγεθος εκτύπωσης A5
- Φύλλο εργασίας - εκτυπώστε σε A3 ή μεγαλύτερο μέγεθος
- Μαρκαδόροι ή στυλό

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- [Κατεβάστε όλα τα εκτυπώσιμα στοιχεία](#) (παρουσίαση, κυκλικές κάρτες στρατηγικής, φύλλο εργασίας)

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Το φύλο στην Εργασία - Χτίσιμο Ισότητας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΚΑΛΟ, ΚΑΛΥΤΕΡΟ, ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ (ΔΙΑΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Εκμάθηση του πώς οι άνθρωποι συνηθίζουν να εκλαμβάνουν ορισμένες ιδιότητες ως θηλυκές και άλλες ως αρσενικές
- Κατανόηση του γιατί η κοινωνία θεωρεί ορισμένα χαρακτηριστικά “θετικά” ή “επιθυμητά”, ενώ άλλα χαρακτηριστικά θεωρούνται “αρνητικά” ή “ανεπιθύμητα”.
- Ανακάλυψη του πώς η ευρέως υιοθετημένη δυαδική προσέγγιση επηρεάζει τα μη δυαδικά άτομα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 60 έως 90 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): ένας συντονιστής για την οργάνωση της δραστηριότητας, τον απολογισμό και την αξιολόγηση.

Ομάδα στόχος: γυναίκες, ενήλικες, φοιτητές.

Αυτή η δραστηριότητα εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα στερεότυπα των φύλων επηρεάζουν τη ζωή των νέων και την αξία που δίνει η κοινωνία στις “θηλυκές” και “αρσενικές” ιδιότητες. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν σύνολα καρτών για να συζητήσουν ποιες ιδιότητες θεωρούνται πιο συχνά αρσενικές ή θηλυκές.

Υλικά:

- [Δύο σετ καρτών με επίθετα](#)

Οδηγίες για κάθε ομάδα

- 2 φάκελοι και φύλλα χαρτιού Α3

Προετοιμασία:

- Φτιάξτε 2 αντίγραφα του συνόλου των καρτών στο τέλος αυτής της δραστηριότητας. Κόψτε τις κάρτες και ανακατέψτε τις (κρατώντας κάθε σετ χωριστά). Βάλτε ένα σετ καρτών (20 κάρτες) σε κάθε φάκελο.
- Ετοιμάστε ένα φύλλο χαρτιού Α3 για την ομάδα Α: χωρίστε το σε δύο στήλες, η μία με την ένδειξη “Θηλυκό” και η άλλη με την ένδειξη “Αρσενικό”.
- Ετοιμάστε ένα άλλο φύλλο χαρτιού χωρισμένο σε δύο στήλες για την ομάδα Β. Οι ετικέτες θα πρέπει να γράφουν “Θετικά / Επιθυμητά” και “Αρνητικά / Ανεπιθύμητα”.

STEPS

1. Εξηγήστε ότι αυτή η δραστηριότητα αφορά τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν τα στερεότυπα των φύλων στην κοινωνία.
2. Σχηματίστε δύο ομάδες με ίσο αριθμό συμμετεχόντων (ομάδα Α και ομάδα Β). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν στις ομάδες τους, σε αντίθετες γωνίες της αίθουσας. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα φάκελο με ένα σετ καρτών, ένα φύλλο χαρτιού Α3 και ένα φύλλο εργασίας με τις κατάλληλες οδηγίες.
3. Πείτε στους συμμετέχοντες να διαβάσουν τις οδηγίες στο φύλλο εργασίας τους και να εργαστούν όσο πιο γρήγορα μπορούν για να εκτελέσουν την εργασία, πρέπει να τοποθετήσουν κάθε κάρτα στο χαρτί Α3 στην κατάλληλη στήλη. Για την ομάδα Α, θα τοποθετήσουν τις κάρτες ανάλογα με το αν θεωρούν ότι η κάθε μία είναι “αρσενική” ή “θηλυκή”, και για την ομάδα Β, ανάλογα με το αν η κοινωνία τείνει να θεωρεί την ιδιότητα ως “Θετική / Επιθυμητή” ή “Αρνητική / Ανεπιθύμητη”. Αφήστε στις ομάδες 10-15 λεπτά για να ολοκληρώσουν την εργασία σύμφωνα με τις οδηγίες του φύλλου εργασίας.
4. Όταν είναι έτοιμοι, συγκεντρώστε ξανά όλη την ομάδα. Χωρίστε ένα κομμάτι χαρτί flipchart σε δύο στήλες και γράψτε στην κορυφή της μίας στήλης το “Θηλυκό” και στην κορυφή της άλλης το “Αρσενικό”. Ζητήστε από την ομάδα Α να απαριθμήσει τις ιδιότητες που έβαλαν στη στήλη “Θηλυκό” και μετά από κάθε επίθετο, ρωτήστε την ομάδα Β αν τοποθέτησαν το συγκεκριμένο επίθετο στη στήλη “Θετικό/ Επιθυμητό” ή “Αρνητικό/ Ανεπιθύμητο”. Καταγράψτε αυτές τις πληροφορίες δίπλα σε κάθε επίθετο χρησιμοποιώντας ένα σύμβολο συν (+) ή μείον (-). Επαναλάβετε τη διαδικασία για τη στήλη “Αρσενικό”.
5. Όταν η ομάδα Α καταγράψει όλα τα επίθετα, συνεχίστε με την ενημέρωση και την αξιολόγηση.

Ενημέρωση και αξιολόγηση: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Κοιτάζοντας το χαρτί flipchart, πώς αισθάνεστε για αυτό που βλέπετε;
- Σας εκπλήσσει κάτι από τα αποτελέσματα; Εξηγήστε γιατί.
- Σε ποια στήλη - θηλυκή ή αρσενική - υπάρχουν περισσότερα σύμβολα (-) δίπλα στις ιδιότητες; Τι σας λέει αυτό;
- Γιατί ορισμένες (θηλυκές ή αρσενικές) ιδιότητες είναι λιγότερο επιθυμητές; Πώς πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;
- Θεωρείτε ότι αυτός ο χαρακτηρισμός των “αρσενικών” και “θηλυκών” ιδιοτήτων είναι μια ακριβής ταξινόμηση, η οποία θα ισχύει για όλες τις εποχές και για όλους τους τόπους;
- Πώς μαθαίνουμε τα στερεότυπα των φύλων;
- Κατά τη γνώμη σας, πώς επηρεάζουν τα στερεότυπα των φύλων τη συμπεριφορά μας και πώς επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε ή κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους;
- Ποιες είναι μερικές από τις συνέπειες των στερεοτύπων φύλου για τις γυναίκες, τους άνδρες και τα μη δυαδικά άτομα; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα από την πραγματική ζωή;
- Πώς συνδέονται τα έμφυλα στερεότυπα με τις διακρίσεις, τη βία και τη ρητορική μίσους; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα διακρίσεων, βίας ή ρητορικής μίσους με βάση το φύλο; Τι αντίκτυπο έχουν αυτά τα φαινόμενα στην ισότητα των φύλων και στην απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων;
- Τι μπορεί να γίνει για να αποφευχθούν τα στερεότυπα φύλου; Τι μπορεί να γίνει για να αποφευχθούν οι αρνητικές συνέπειες των στερεοτύπων;

ΠΟΡΟΙ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- [Οδηγός πόρων και εργαλειοθήκη διατομικότητας](#)

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- [Καλό, καλύτερο, το καλύτερο](#)

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Το Φύλο στην Εργασία - Χτίσιμο Ισότητας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ “PRIVILEGE WALK” (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Το Privilege Walk (παιχνίδι) είναι ένα εξατομικεύσιμο πρότυπο για την εξ αποστάσεως εκτέλεση μιας ομαδικής δραστηριότητας που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει παίκτες να συζητήσουν και να μοιραστούν την κατανόησή τους για τον αντίκτυπο των συστημικών προνομίων.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 30 έως 60 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι Συντονιστές θα πρέπει να προσαρμόσουν τον κατάλογο ερωτήσεων ανάλογα με την ομάδα-στόχο και τον σκοπό.

Ομάδα-στόχος: 20 και 50 παίκτες, ιδανικά άνδρες και γυναίκες (οι άνδρες μπορούν να είναι συντονιστές)

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τα συστημικά εμπόδια και τις προκαταλήψεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον εργασιακό χώρο και να προωθήσουν μια βαθύτερη κατανόηση της σημασίας της προώθησης της ισότητας των φύλων και των πρακτικών συμπερίληψης.



ΒΗΜΑΤΑ

1. Εξηγήστε στους παίκτες σας ότι αυτή είναι μια δραστηριότητα για να ξεκινήσουν συζητήσεις και δεν είναι ένα παιχνίδι όπου οι παίκτες “κερδίζουν”. Προειδοποιήστε τους ότι ορισμένα θέματα μπορεί να είναι ευαίσθητα γι’ αυτούς και ότι μπορούν να επιλέξουν να μην παίξουν σε ένα γύρο αν αισθάνονται άβολα.
2. Όλα τα σχήματα ξεκινούν από το αριστερό άκρο του ταμπλό (λευκό πλαίσιο). Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα σχήμα, μπορεί να προσθέσει τα αρχικά του, ένα υποκοριστικό ή ένα ψευδώνυμο για να αναγνωρίζει το σχήμα του κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
3. Σε κάθε γύρο, ο συντονιστής διαβάσει μια ερώτηση ή δήλωση με αποτέλεσμα κάθε συμμετέχων να μετακινεί το σχήμα του (αριστερά ή δεξιά) -ή να αφήνει το σχήμα του εκεί που είναι.
4. Μόνο η οριζόντια θέση του σχήματος μετράει, η κάθετη τοποθέτηση είναι αυθαίρετη. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι συνιστάται μόνο στη μετακίνηση του σχήματος αριστερά/δεξιά κατά μήκος μιας σειράς ή λωρίδας.
5. Αφού γίνουν 15 έως 20 ερωτήσεις, οι παίκτες συνήθως κατανέμονται σε όλο το ταμπλό. Δεν υπάρχει “νικητήρια” θέση για το παιχνίδι, αλλά είναι καλή ιδέα να προετοιμάσετε 30+ ερωτήσεις και να σταματήσετε το παιχνίδι όταν υπάρχουν ορατά κενά στις θέσεις των παικτών.
6. Σταματήστε το παιχνίδι και ανοίξτε συζητήσεις και προβληματισμούς σχετικά με την εμπειρία των παικτών που παίζουν αυτό το παιχνίδι.

ΠΟΡΟΙ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Περιβάλλον ηλεκτρονικής μάθησης

ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους το παιχνίδι Privilege Walk μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να επικεντρωθεί στην ισότητα των φύλων στον εργασιακό χώρο:

- Προσαρμόστε τις προτάσεις ώστε να αντικατοπτρίζουν τις κοινές προκλήσεις και προκαταλήψεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον εργασιακό χώρο λόγω φύλου:
- Αν σας έχουν αρνηθεί ποτέ μια θέση εργασίας ή προαγωγή λόγω του φύλου σας, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν σας έχουν ποτέ διακόψει ή αγνοήσει σε μια συνάντηση λόγω του φύλου σας, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν σας έχουν απορρίψει ποτέ για έναν ηγετικό ρόλο υπέρ ενός άνδρα συναδέλφου με παρόμοια προσόντα, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν ποτέ σας περίμεναν να αναλάβετε περισσότερες ευθύνες στο σπίτι λόγω του φύλου σας, κάντε ένα βήμα πίσω.

Ενσωματώστε προτροπές σχετικά με τη διατομικότητα και τον τρόπο με τον οποίο οι πολλαπλές ταυτότητες μπορούν να επιδεινώσουν τις εμπειρίες διακρίσεων:

- Εάν έχετε ποτέ υποστεί ανεπιθύμητες προσεγγίσεις, σχόλια ή παρενόχληση στον εργασιακό χώρο λόγω του φύλου και της φυλετικής/εθνοτικής σας καταγωγής, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν αισθανθήκατε ποτέ την ανάγκη να υποβαθμίσετε τη θηλυκότητά σας ή να υιοθετήσετε πιο “ανδρικές” συμπεριφορές για να σας πάρουν στα σοβαρά σε έναν ανδροκρατούμενο τομέα, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν σας έχουν πει ποτέ ότι πρέπει να δώσετε προτεραιότητα στην οικογένειά σας έναντι της καριέρας σας λόγω του φύλου σας και των πολιτισμικών προσδοκιών, κάντε ένα βήμα πίσω

Συμπεριλάβετε προτάσεις που αναδεικνύουν τον αντίκτυπο των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων που σχετίζονται με το φύλο στην ανάπτυξη και την εξέλιξη της σταδιοδρομίας:

- Αν σας έχουν πει ποτέ ότι μια συγκεκριμένη εργασία ή επαγγελματική πορεία δεν είναι κατάλληλη για εσάς λόγω του φύλου σας, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν έχετε ποτέ πληρωθεί λιγότερο από έναν άνδρα συνάδελφο για την ίδια εργασία, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν χρειάστηκε ποτέ να εργαστείτε σκληρότερα για να αποδείξετε τις ικανότητες ή τις δυνατότητές σας λόγω του φύλου σας, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν σας έχουν ποτέ παραβλέψει για μια ευκαιρία κατάρτισης ή εξέλιξης εξαιτίας υποθέσεων σχετικά με το φύλο σας, κάντε ένα βήμα πίσω.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους προκαταλήψεις και προνόμια:

- Αν έχετε επωφεληθεί ποτέ από υποθέσεις σχετικά με το φύλο σας στον εργασιακό χώρο, κάντε ένα βήμα μπροστά.
- Αν έχετε γίνει ποτέ μάρτυρας διακρίσεων λόγω φύλου στον εργασιακό σας χώρο, αλλά δεν μιλήσατε, κάντε ένα βήμα πίσω.
- Αν έχετε ποτέ αμφισβητήσει ενεργά τα στερεότυπα των φύλων ή έχετε υποστηρίξει την ισότητα των φύλων στον εργασιακό σας χώρο, κάντε ένα βήμα μπροστά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

Συμβιβασμός

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΖΩΗΣ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Υποστήριξη στις συμμετέχουσες να παρατηρήσουν τις τρέχουσες ευθύνες τους
- Προσδιορισμός των τομέων στους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 120 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): ο εκπαιδευτής

Ομάδα στόχος: γυναίκες με μικρές ευκαιρίες που επιθυμούν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μέσω της δημιουργίας της δικής τους οικολογικής επιχείρησης

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να σκεφτούν κριτικά για τις διάφορες πτυχές της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, της ενέργειας και των δεσμεύσεών τους. Με την ενθάρρυνση της αυτογνωσίας και τη διευκόλυνση των ομαδικών συζητήσεων, η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τους τομείς στους οποίους μπορεί να χρειαστεί να κάνουν αλλαγές για να ζήσουν μια πιο ισορροπημένη και ικανοποιητική ζωή. Η διαδικασία της οπτικής χαρτογράφησης, η οποία ενσωματώνει σχέδια, χρώματα και σύμβολα, δίνει στον συλλογισμό μια δημιουργική και μοναδική πινελιά και είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



ΒΗΜΑΤΑ

1. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να πάρουν ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και μαρκαδόρους ή κηρομπογιές.
2. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια εικόνα ολόκληρης της ζωής τους, λαμβάνοντας υπόψη τη δουλειά τους, τις σχέσεις τους, την οικογένεια, την υγεία και κάθε άλλη σημαντική πτυχή.
3. Ζητήστε τους να δηλώσουν πόσο χρόνο και προσπάθεια αφιερώνουν σήμερα σε κάθε τομέα της ζωής τους. Ενθαρρύνετε την αναπαράσταση των διαφόρων στοιχείων με τη χρήση χρωμάτων, συμβόλων ή σχεδίων.
4. Καθοδηγήστε μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν πώς διαχειρίζονται σήμερα το χρόνο και την ενέργειά τους και θα μοιραστούν τους χάρτες ζωής τους.
5. Βοηθήστε τους να εντοπίσουν τους τομείς στους οποίους πιστεύουν ότι αφιερώνουν πολύ ή πολύ λίγο χρόνο.
6. Μιλήστε για πιθανές αλλαγές που θα μπορούσαν να κάνουν για να ζήσουν μια πιο ισορροπημένη ζωή.

ΠΟΡΟΙ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Χαρτί
- Μαρκαδόροι/κηρομπογιές
- Μια πλατφόρμα όπως το [zoom](#) όπου επιτρέπεται η αλληλεπίδραση και οι συζητήσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

Συμβιβασμός

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Καθοδήγηση συμμετεχουσών στην ιεράρχηση εργασιών

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

- 120 λεπτά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Συντονιστής(-ές): ο εκπαιδευτής

Ομάδα στόχος: γυναίκες με μειωμένες ευκαιρίες που επιθυμούν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας μέσω της δημιουργίας της δικής τους οικολογικής επιχείρησης

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να εξοπλίσει τις συμμετέχουσες με αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του χρόνου. Οι συμμετέχουσες αποκτούν την ικανότητα ταξινόμησης των εργασιών ανάλογα με την προτεραιότητα και τη σπουδαιότητα. Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να αναπτύξουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει χρονικά περιθώρια που θα διατίθενται για προσωπικές δραστηριότητες, επαγγελματικές, αυτοφροντίδας και αναψυχής. Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να πειραματιστούν με το πρόγραμμά τους μέσω ομαδικών συζητήσεων σχετικά με τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα του χρονικού αποκλεισμού, τα οποία τελικά θα τους βοηθήσουν να μεγιστοποιήσουν το χρόνο τους και να ζήσουν μια πιο ισορροπημένη και παραγωγική ζωή.

ΒΗΜΑΤΑ

1. Δώστε στις συμμετέχουσες έναν κατάλογο τυπικών εργασιών που αφορούν τόσο την προσωπική όσο και τη (μελλοντική) επαγγελματική τους ζωή.
2. Ζητήστε τους να ταξινομήσουν τις εργασίες ως σημαντικές, επείγουσες ή καμία από τις δύο.
3. Εξηγήστε την ιδέα του χρονικού διαχωρισμού, που είναι η πρακτική της ανάθεσης διακριτών χρονικών διαστημάτων σε διάφορα είδη εργασιών.

4. Βοηθήστε τις συμμετέχουσες να αναπτύξουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με χρονικά περιθώρια για προσωπικές δραστηριότητες, επαγγελματικές, αυτοφροντίδας και αναψυχής.
5. Συζητήστε τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα του χρονικού διαχωρισμού. Οι συμμετέχουσες θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να δοκιμάσουν διαφορετικά χρονοδιαγράμματα και να κάνουν αλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες.

ΠΟΡΟΙ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Η/ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΗΛ·ΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Φωτοτυπημένοι κατάλογοι
- Χαρτί
- Στυλό/μαρκαδόροι
- Μια οθόνη που δείχνει τι είναι το [Time Blocking](#), ή, αν δεν είναι εφαρμόσιμο, ένα εκτυπωμένο έγγραφο





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2022-1-FR01-KA220-VET-000087337