



**Women's Initiative
for New Growth and Skills**
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

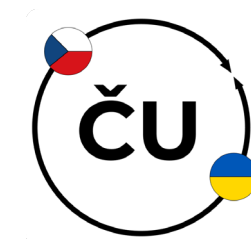
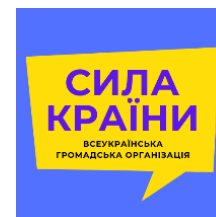
Comprehensive Integration Learning Program "Leap Forward: Women's Career Transformation" for Adult Women - Forced Migrants

Ders 1:

Kendinizi yeniden tanıyın

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026





Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüşler ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve mutlaka Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kültür İcra Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaya gerek olmaz. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Yazarlar

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Eğitim Derneđi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Atıf, aynı koşulda paylaşma



(CC BY-SA) : Materyali herhangi bir ortamda veya formatta paylaşıp kopyalayıp yeniden dağıtmak, materyali herhangi bir amaç için, hatta ticari amaçlarla bile uyarlamak, dönüştürmek ve üzerine inşa etmek özgürlüğünüz. Lisans veren, lisans şartlarına aşağıdaki şartlarla uyduğunuz sürece bu özgürlükleri iptal edemez:

Atıf –Uygun kredi vermeli, lisansa bağlantı vermeli ve değişiklik yapıldıysa, belirtmelisiniz. Bunu makul bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığı anlamına gelmeyecek şekilde

Paylaş- Eğer materyali yeniden karıştırırsanız, dönüştürürseniz veya üzerine inşa ederseniz, katkınızı orijinaliyle aynı lisans altında dağıtmalısınız.

Ek kısıtlama yok –Yasal termili uygulayamayabilirsiniz.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Ders 1: Kendinizi yeniden tanıyın

Yeteneklerinizin, gelişime açık alanlarınızın ve fırsatlarınızın değerlendirilmesi

Güçlü yönlerinizin, değerlerinizin ve gizli potansiyelinizin keşfedilmesi



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Öğrenim Hedefleri

- Kişisel güçlü yönleri, değerleri ve aktarılabilir becerileri belirlemek
- Yerinden edilme sonrası özgüvene engel olan faktörleri tanımak
- Temel öz değerlendirme araçlarını kullanmak
- Kişisel Gelişim Planı (PDP) taslağı oluşturmaya başlamak



SÖZLÜK



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kendini keşfetme – kendini yeniden tanıma

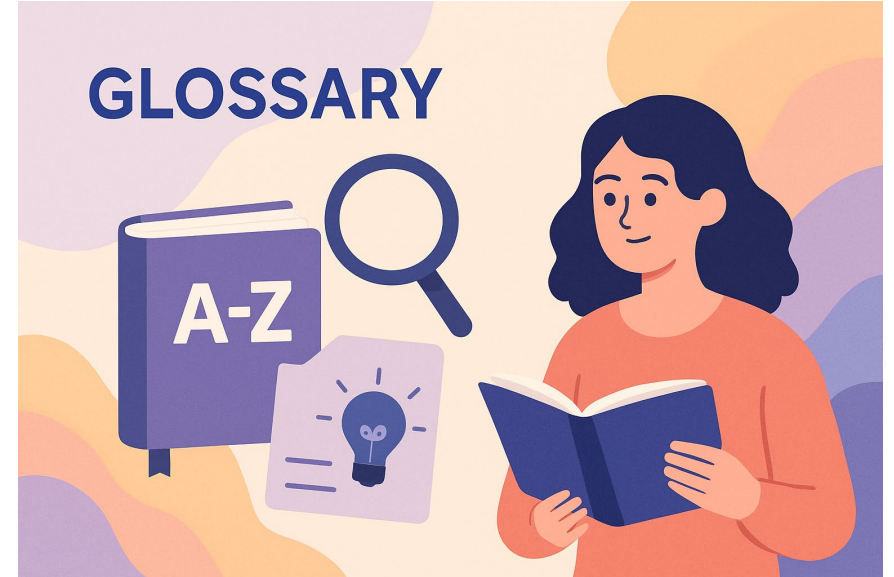
Öz farkındalık – duygularını ve motivasyonlarını bilme

Aktarılabılır beceriler – her işte yararlı olan beceriler

Büyüme zihniyeti – becerilerin pratik yaparak geliştiğine inanma

Dayanıklılık – zorlukların ardından toparlanma yeteneği

Değerler – kararlarını yönlendiren şeyler
Kimlik – kendini görme şeklin





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

BÖLÜM 1 — Kendinizi Anlamak

1. Neden 'Kendini Yeniden Tanı'? (katılımcılar için)
2. Kolaylaştırıcı Notları – Neden 'Kendini Yeniden Tanı'?
3. Kendini Keşfetmenin Anlamı (katılımcılar için)
4. Kolaylaştırıcı notları - Kendini Keşfetmenin Anlamı
5. Alıştırma: 5 Dakikada Benim Hikayem





Neden 'Kendini Yeniden Tanı'?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

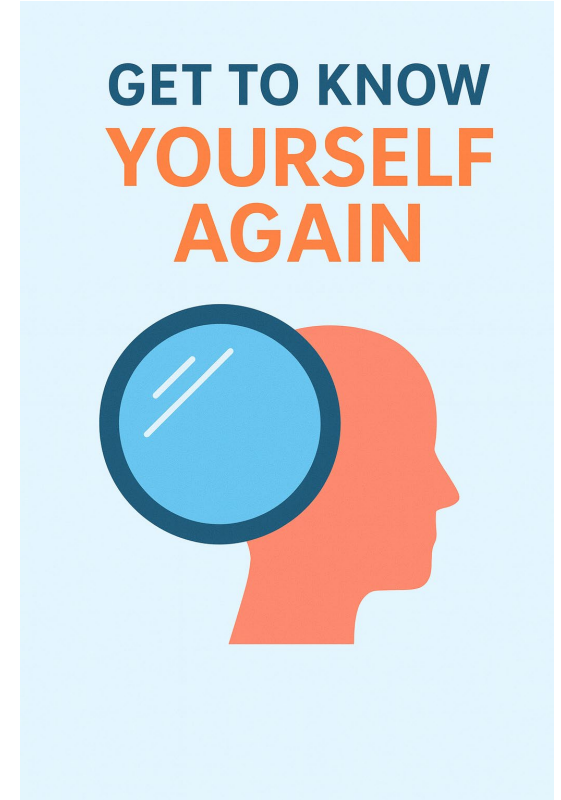
Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Göç, hem kişisel hem de mesleki kimliğinizi değiştirir.

Yeni bir ülkeye taşındığınızda, alıştığınız roller, rutinler ve ağlarınızı kaybedebilirsiniz.

Kendinizi yeniden keşfetmek, bugün kim olduğunuzu, sizin için neyin önemli olduğunu ve hangi yöne gitmek istediğinizi anlamana yardımcı olur.

- **Polonya'da**, önemli sayıda göçmen kadın lojistik, sağlık ve sosyal hizmetler gibi yeni sektörlerle giriyor ve bazı araştırmalar, bu tür geçişler sayesinde daha önce kullanmamış olabilecekleri girişimcilik yeteneklerini ve kişisel inisiyatiflerini ortaya çıkardıklarını ve yeni güçler keşfettiklerini gösteriyor.
- **Almanya'da**, birçok göçmen kadın kendi ülkelerinden aldıkları niteliklere sahip olsalar da, resmi tanıma prosedürleri nedeniyle engellerle karşılaşılıyorlar. Bu, mesleki ve kişisel kimlik kaybı hissine yol açabilir. Aynı zamanda, bazı kadınlar bunu daha fazla nitelik veya beceri geliştirme için bir teşvik olarak kullanmaktadır.
- **Çekya'da** göçmen kadınlar genellikle konaklama, perakende ve hizmet sektöründe çalışmaktadır ve dijital beceriler ve hizmet odaklı dijital roller konusunda onları desteklemek için çabalar artmaktadır.
- **Türkiye'de** yerel STK'lar kadınların yeni beceriler ve roller geliştirmelerini desteklemektedir.





Kolaylaştırıcı Notları – Neden ‘Kendini Yeniden Tanı’?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Amaç: Katılımcıların, göçün kişisel ve mesleki kimliği etkilediğini, ancak aynı zamanda büyüme için alan açtığını anlamalarına yardımcı olmak.

TARTIŞMA KONULARI

Göç, kişisel ve mesleki kimliği değiştirir

- Göç, bizi sadece coğrafi olarak yer değiştirmez, kendimizi nasıl gördüğümüzü de değiştirir.

Ağların, statünün ve rutinin kaybı

- Birçoğu niteliklerini veya ağlarını kaybetmektedir; bu yaygın bir durumdur.
- Mesleki kimliğimizin ortadan kalktığını hissedebiliriz, ancak güçlü yönlerimiz ve yeteneklerimiz hala var.

Kendinizi yeniden keşfetmek, kariyerinizi yeniden inşa etmenin ilk adımıdır

- Kendinizi yeniden keşfetmek, içsel kaynaklarınızla (güçlü yönleriniz, değerleriniz ve hayalleriniz) yeniden bağlantı kurmak anlamına gelir.
- Kendini tanımak, güveninizi yeniden kazanmanın ve gelecekteki kariyerinizi planlamanın ilk adımıdır.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kolaylaştırıcı Notları – Neden ‘Kendini Yeniden Tanı’?

Tartışma Konuları:

1. Göç ettikten sonra kişisel veya mesleki açıdan en çok hangi yönleriniz değişti?
2. Değişiklikle başa çıkmanıza hangi özellikleriniz yardımcı oldu?
3. Göç etmeden önceki halinizi üç kelimeyle, bugünkü halinizi de üç kelimeyle tanımlayın.
4. Kendinizi yeniden keşfetmek, kariyer ve eğitim yolunuzu planlamanıza nasıl yardımcı oluyor?

Teorik Bağlam:

Yetişkin öğrenme teorisi, deneyim üzerine düşünmeyi vurgular (Knowles, Mezirow). Zorunlu göç, kimlik kesintisine neden olabilir, ancak aynı zamanda büyüme ve güçlenmeye de yol açabilir (Albert Bandura).

Düşünmek için alıntı:

“Eski şüpheler üzerine yeni bir hayat inşa edemezsin.” Kendini keşfetmek, yeni biri olmakla ilgili değildir — kim olduğunu hatırlamakla ilgilidir.





Kendini Keşfetmenin Anlamı (katılımcılar için)

Kendini keşfetmek, kendini yeniden net bir şekilde görmeyi öğrenmek anlamına gelir. Bu, becerilerini, duygularını ve motivasyonlarını, yani neler yapabileceğini, seni neyin motive ettiğini ve senin için gerçekten önemli olan şeyleri anlamının sürecidir.

Kendini tanıdığında, daha iyi kararlar alır, özgüven kazanır ve kariyerini amaç odaklı planlarsın.

Kendini tanımak, eski halinle yeni halin arasındaki köprüdür.

“Eski şüphelerin üzerine yeni bir hayat inşa edemezsin.”



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

THE MEANING OF SELF- DISCOVERY





Kolaylaştırıcı notları - Kendini Keşfetmenin Anlamı



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Amaç

Katılımcıların, kendini tanıma sürecinin göç sonrası yaşam ve iş hayatında güven ve yönelimlerini yeniden kazanmak için pratik bir araç olduğunu anlamalarına yardımcı olmak.

TARTIŞMA KONULARI

- **Kendini keşfetme = kendini tanıma.** Bu tek seferlik bir olay değil, düşünceleriniz, duygularınız ve yeteneklerinizle yeniden bağlantı kurmak için sürekli bir yolculuktur.
- **Göç sonrası neden önemlidir:** Birçok kadın hayatta kalmaya ve uyum sağlamaya odaklanır; yansıtma, kontrolü yeniden kazanmalarına ve kişisel hedeflerini belirlemelerine yardımcı olur.
- **Kendini tanımak, seçim yapma gücü verir:** Motivasyonlarını anladığında, tesadüf veya korku ile değil, değerleriyle uyumlu kariyer ve yaşam kararları alabilirsin.
- Kendini keşfetmek dayanıklılığı artırır.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kolaylaştırıcı notları - Kendini Keşfetmenin Anlamı

Tartışma Konuları

1. Günlük hayatınızda sizi en çok “kendiniz” hissettiren şey nedir?
2. Hangi duygular veya güçlü yönleriniz iyi kararlar almanıza yardımcı olur?
3. Hangi tür işler veya aktiviteler size anlam ve motivasyon hissi verir?
4. Bir seçimin sizin için doğru olduğunu nasıl anlarsınız?

(Açık bir konuşma ortamı yaratın, ancak katılımcılara kişisel buldukları soruları atlayabileceklerini hatırlatın.)

Yansıtıcı Egzersiz “Ayna Soruları” – isteğe bağlı

Her katılımcı üç kısa soruya cevap yazar.

Yazdıktan sonra, gönüllüler bir cümleyi yüksek sesle paylaşabilirler.

- 1.“En güçlü hissettiğim an...”
- 2.“En iyi öğrendiğim an...”
- 3.“Kendimle gurur duyduğum an...”

Teorik Bağlam

Öz Farkındalık Teorisi (Duval & Wicklund): İçsel durumunuzu fark etmek, davranışınızı düzenlemenize yardımcı olur ve öz yeterliliğinizi artırır.

Dönüştürücü Öğrenme (Mezirow): Kişisel deneyimleriniz üzerine düşünmek, yeni bir anlayışa ve kişisel gelişime yol açar.

Hümanist Psikoloji (Rogers): Kendini tanımak ve kabul etmek, gerçek değişimin temelidir.





Alıştırma: 5 Dakikada Hikayem



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Hedef: Kendi hikayenizle yeniden bağlantı kurmak ve kişisel güçlü yönlerinizi fark etmek.

Katılımcılar kendilerini tanıtırlar

Kendinizi kısaca tanıtır:

- Adınız
- Geldiğiniz ülke
- Önceki işiniz veya mesleğiniz
- Hayalinizdeki iş veya gelecekteki hedefiniz

Amaç:

Hikayenizi paylaşmak, göçün ötesinde kim olduğunuzu hatırlamanıza yardımcı olur.

Kolaylaştırıcının Gözlemi:

Dinlerken, aşağıdaki gibi tekrarlanan temaları not edin:

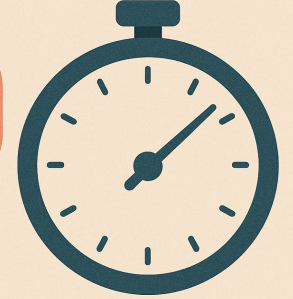
- *Dayanıklılık* – zorlukların üstesinden gelmek
- *Yaratıcılık* – yeni ortamlarda çözümler bulmak
- *Uyum sağlama* – değişime uyum sağlamak ve yeniden başlamak Yansıma sorusu (isteğe bağlı):

Yansıma Sorusu (isteğe bağlı):

Grubun hikayelerinde en sık duyduğunuz güç nedir?

EXERCISE: MY STORY IN 5 MINUTES

MY
STORY





Alıştırma: 5 Dakikada Hikayem



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Key References

1. **Stres Direnci: Anlatı Kimliği Tampon Görevi Görebilir** —NLM(2018)

Bu makale, zorlu yaşam deneyimlerini yaşam öykülerine tutarlı bir şekilde entegre eden kişilerin psikolojik dirençlerinin daha yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. [PMC](#)
→ Hikaye anlatma egzersizi, katılımcıların kişisel öykülerini oluşturmaya veya yeniden şekillendirmeye başlamalarını sağlar ve bu da dayanıklılığı destekler.

2. **Dayanıklılık Öyküleri / Öyküsel Araştırma** — Xue (2021)

Bireylerin zorluklarla karşılaştıktan sonra anlatı yoluyla kimliklerini nasıl yeniden inşa ettiklerini araştırır. [Frontiers+1](#)
→ “Benim Hikayem” bu yeniden yapılandırma sürecini dışsallaştırmaya yardımcı olur: katılımcılar kim olduklarını, karşılaştıkları zorlukları ve güçlü yanlarını kendi sözleriyle ifade ederler.

3. **Yetişkin Eğitiminde Hikaye Anlatımı: Etkili Öğrenmeye Giden Yol** (Enstitü blogu)

Hikaye anlatımının yaşam deneyimini öğrenmeyle ilişkilendirdiğini, katılımı artırdığını ve anlam yaratmayı desteklediğini savunur. [Teachers Institute](#)
→ “Benim Hikayem” egzersizi, oturumu katılımcıların yaşam deneyimlerine dayandırarak öğrenmeyi daha anlamlı ve katılımcı hale getirir.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

BÖLÜM 2 — Güçlü Yönler, Beceriler ve Değerler

1. Güçlü Yönlerimiz ve Yetkinliklerimiz (katılımcılar için)
2. Kolaylaştırıcı Notları: Güçlü Yönlerimiz ve Yetkinliklerimiz
3. Öz Değerlendirme Aracı 1: Güçlü Yönler Çarkı
4. Öz Değerlendirme Aracı 2: Beceri Envanteri
5. Gizli ve Aktarılabılır Beceriler (katılımcılar için)
6. Kolaylaştırıcı Notları: Gizli ve Aktarılabılır Beceriler





Güçlü Yönlerimiz ve Yetkinliklerimiz (katılımcılar için)



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Güçlü yönleriniz, en iyi yaptığınız ve yapmaktan zevk aldığınız şeylerdir.

Bunlar işinizde, günlük yaşamınızda ve ilişkilerinizde ortaya çıkar.

Güçlü yönlerinizi bilmek, daha iyi kariyer ve yaşam seçimleri yapmanıza yardımcı olur.

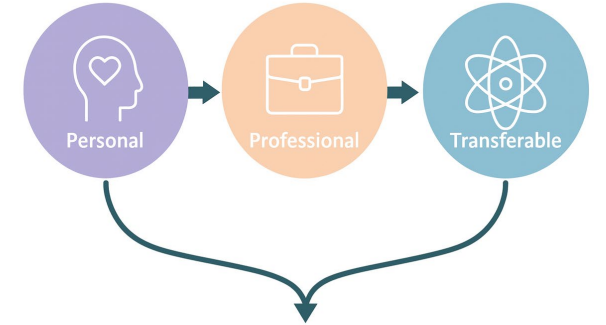
Güçlü Yönlerin Kategorileri

- **Kişisel güçlü yönler:** : zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olan karakter özellikleri ve tı
Örnekler: iyimserlik, empati, sabır, dürüstlük
- **Mesleki güçlü yönler:** iş veya eğitim yoluyla geliştirilen yetenekler
Örnekler: organizasyon, problem çözme, liderlik, zaman yönetimi
- **Aktarılabilir güçlü yönler:** herhangi bir ülke veya iş ortamında yararlı olanlar
Örnekler: takım çalışması, uyum sağlama, iletişim, yaratıcılık

Yansıma Soruları

Yeni ülkenize geldiğinizden beri size en çok yardımcı olan güçlü yönünüz hangisidir?

Our Strengths





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



Kolaylaştırıcı Notları: Güçlü Yönlerimiz ve Yetkinliklerimiz

Amaç

Katılımcıların becerilerini ve güçlü yönlerini belirlemelerine, adlandırmalarına ve değer vermelerine yardımcı olmak — özellikle göç sonrasında görünmez veya değeri bilinmeyen becerileri ve güçlü yönleri.

Konuşma Noktaları

- Güçlü yönler sadece teknik beceriler değil, başarıyı şekillendiren kişisel niteliklerdir.
- Katılımcıları, güçlü yönleri sadece başarılar olarak değil, *enerji kaynakları* olarak görmeye teşvik edin.
- Aktarılabılır becerilerin (uyum sağlama veya takım çalışması gibi) tüm iş piyasalarında değerli olduğunu vurgulayın.
- Bunu bir sonraki alıştırmaya (Güçlü Yönler Çarkı / Beceri Envanteri) bağlayın.

İsteğe bağlı grup etkinliği (5–10 dakika)

1. Katılımcılardan, iyi yaptıkları ve yapmaktan zevk aldıkları üç şeyi yazmalarını isteyin.
2. İkili gruplar halinde örnekleri paylaşın ve birbirinizin hikayelerinde en az bir aktarılabılır güçlü yön belirleyin.
3. Birkaç örneği flipchart'a yazın (örneğin, “başkalarına yardım etmek”, “etkinlikler düzenlemek”, “hızlı öğrenmek”).

Teori Notu

Pozitif Psikolojiye dayalı (Seligman, 2002): Kişisel güçlü yönleri tanımak ve uygulamak, motivasyonu, özgüveni ve refahı artırır — bu da yeniden entegrasyon ve kariyerin yeniden inşası için kilit öneme sahiptir.



Öz Değerlendirme Aracı 1 – Güçlü Yönler Çarkı

Amaç: Hayatınızdaki farklı alanlar arasında dengeyi keşfedin ve güçlü yönlerinizin nerede parladığını belirleyin.

Talimatlar:

1. Bir tekerlek gibi 8 parçaya bölünmüş bir daire çizin.

Her bölümü etiketleyin:

İş – Aile – Öğrenme – Sağlık – Yaratıcılık – Finans – Toplum – Refah

2. Her alandaki memnuniyetinizi veya güveninizi 1 (düşük) ile 10 (yüksek) arasında derecelendirin.

3. Kenarları birleştirerek kişisel “güçler tekerleği” oluşturun.

4. Yansıtın:

- Hangi alanlar size en fazla enerjiyi veriyor?
- Hangileri daha fazla dikkat veya destek gerektiriyor?

Hedef: Dengenizi görselleştirmek, en güçlü alanlarınızı ve geliştirilmesi gerekenleri görmenize yardımcı olur - Kişisel Gelişim Planınıza (PDP) giden ilk adım.

“Farkındalık, büyüme için ilk adımdır.”.

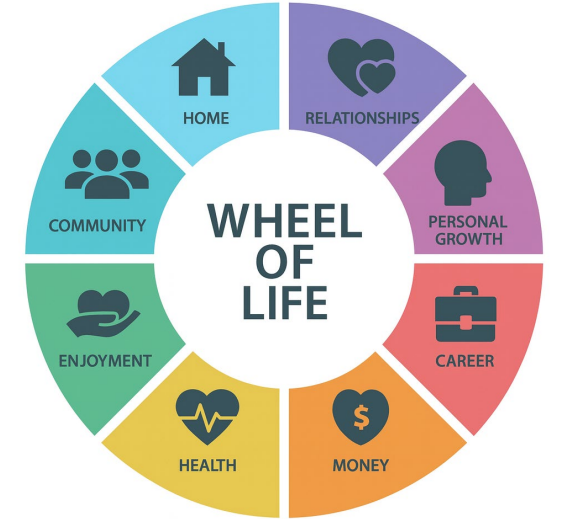


Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Öz Değerlendirme Aracı 2: Beceri Envanteri

Hedef: Deneyimlerinizi tanıyın ve gizli becerilerinizi keşfedin.

Instructions:

1. Aşağıdaki tabloyu tamamlayın:

Ne yapabilirim	Bunu nasıl öğrendim	Kullandığım yer
Etkinliklerin organizasyonu	Yerel STK'larda gönüllü olmak	Ukrayna'da topluluk projesi
Çocuklara eğitim vermek	Bir ebeveyn / eğitimci olarak	İlkokul / evde özel ders
Belgelerin çevirisi	Formlarla başkalarına yardım etmek	Yerel belediye ofisi



2. Resmi işlerin ötesinde düşünün — **aile, gönüllülük, hobiler veya hayatta kalma becerileri dahil edin.**

3. Bu becerilerden hangilerinin **yeni ülkenizde faydalı olabileceğini** belirleyin.

Amaç:

Yeteneklerinizi tanımak özgüven oluşturur ve gelecekteki öğrenme veya kariyer hedeflerinizi planlamanıza yardımcı olur.

"Her deneyim önemlidir – hikayen senin beceri setindir."



Gizli ve Aktarılabılır Beceriler (katılımcılar için)

Gizli yetenekler, her gün değerlerinin farkında olmadan kullandığınız yetenekler ve yeteneklerdir.

Aktarılabılır beceriler, birçok farklı iş, sektör veya ülkede uygulanabilen yeteneklerdir.

Günlük hayattan örnekler

Günlük durum	Gizli Yetenek	Aktarılabılır değer
Ailenizin taşınmasını organize etmek	Planlama ve zaman yönetimi	Proje koordinasyonu
Başkalarına evrak işlerinde yardım etmek	İletişim ve doğruluk	Yönetim
Çocukları veya yaşlıları desteklemek	Sabır ve empati	Sosyal bakım / eğitim
Bir hane bütçesini yönetmek	Sorumluluk ve sayısal beceri	Finansal okuryazarlık
Yeni bir dil öğrenmek	Azim ve merak	Uyum Sağlar

Günlük deneyim = profesyonel potansiyel

Yansıtma sorusu:

Yeni bir işte veya çalışma yolunda günlük becerilerinizden hangileri faydalı olabilir?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Kolaylaştırıcı Notları: Gizli ve Aktarılabılır Beceriler



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Amaç: Katılımcıların yaşam deneyimleri ve gayri resmi öğrenmenin de değerli mesleki beceriler geliştirdiğini fark etmelerine yardımcı olmak için.

Konuşma Noktaları

- Birçok kadın zaten bildiklerini küçümser. Aile, gönüllülük veya hayatta kalma görevleriyle edinilen beceriler gerçek yetkinliklerdir.
- İşverenler genellikle teknik uzmanlıktan çok yumuşak becerilere (takım çalışması, esneklik, problem çözme) ihtiyaç duyar.
- Katılımcıları "sıradan deneyimleri" yetenek kanıtı olarak yeniden çerçevelemeye teşvik edin.
- Bir sonraki modüle bağlantı: Bu becerileri **CV yazımı** ve **kariyer planlamasında** kullanmak.

Isteğe Bağlı Etkinlik (5–10 dakika)

Her katılımcıdan günlük bir aktivite isimlerini verin ve grubun yardımıyla bunu profesyonel bir beceriye dönüştürün.

Örneğin: "Ailem için her gün organizasyon, detaylara dikkat → kalite kontrolü ile yemek pişiriyorum.«

Theory Link

Kolb'un Deneyimsel Öğrenme (1984): öğrenme, deneyim üzerine düşünerek gerçekleşir.

Bandura'nın Öz-Yeterlilik Teorisi: Kendi yetkinliğini tanımak özgüven ve motivasyonu güçlendirir.



BÖLÜM 3 — Engelleri Aşmak ve Özgüven Oluşturmak



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1. Değerler: Sizin İçin En Önemli Olan Şey (katılımcılar için)
2. Kolaylaştırıcı Notları - Değerler: Sizin İçin En Önemli Olan Şey
3. Güçlü Yönlerden Fırsatlara (katılımcılar için)
4. Kolaylaştırıcı Notları: Güçlü Yönlerden Fırsatlara Doğru
5. Egzersiz: Başarılarım Haritası
6. Kendine Şüpheyi Aşmak (katılımcılar için)
7. Kolaylaştırıcı Notları: Kendilikten Şüpheyi Aşmak
8. Özgüven Geliştirme (katılımcılar için)
9. Kolaylaştırıcı Notları: Özgüven Geliştirme
10. Egzersiz: Pozitif Kendi Konuşma





Co-funded by
the European Union

Değerler: Sizin İçin En Önemli Olan Şey (katılımcılar için)

Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Değerler, kararlarınızı yönlendiren ve hayatınıza anlam katan içsel pusuladır.
Sizi tatmin edici hissettiren iş türünü, insanları ve ortamı etkiler.

Kişisel ve mesleki değerlere örnekler

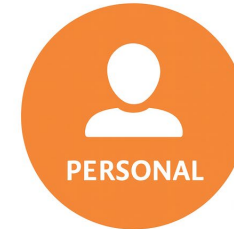
Kategori	Örnekler
Kişisel	Aile, sağlık, dürüstlük, nezaket, inanç, istikrar
Profesyonel	Sorumluluk, takım çalışması, öğrenme, bağımsızlık
Sosyal	Eşitlik, başkalarına yardım etmek, adalet, topluluk

Yansıtma Egzersizi:

- Değerler listesine bakın ve sizin için en önemli olan beşini seçin.
- Kendinize sorun:
 - Bu değerlerden hangisi şu anki hayatımda en güçlü?
 - Yeni ortamımda hangilerini güçlendirmek istiyorum?
 - Bu değerler kariyer ve hayat kararlarınızı nasıl etkiliyor?

İşiniz değerlerinizle örtüştüğünde, amaç ve denge hissedersiniz.

"Değerler istediğimiz şey değil — onlar yaşadığımız şeydir."





Kolaylaştırıcı Notları - Değerler: Sizin İçin En Önemli Olan Şey



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Amac: Katılımcıların kararlarını, davranışlarını ve kariyer seçimlerini şekillendiren değerleri belirlemelerine ve önceliklendirmelerine yardımcı olmak.

Konuşma Noktaları

- Değerler, özellikle büyük hayat değişikliklerinden sonra motivasyon ve dayanıklılık için bir temel oluşturur.
- Birinin değerlerini netleştirmek, zorunluluk veya baskı nedeniyle hareket etmek yerine gerçek kariyer ve yaşam seçimleri yapmaya yardımcı olur.
- Açık tartışmayı teşvik edin ama katılımcılara "doğru" ya da "yanlış" değerler olmadığını hatırlatın.

Grup Etkinliği (10 dakika) - isteğe bağlı

1. Katılımcılara 20–30 yaygın değerden oluşan basılı bir liste verin.
2. Bugün en önemli hissedilen beş daireyi çizmelerini iste.
3. Çiftlerde, bu değerlerin günlük kararlarını nasıl etkilediğini tartışın.
4. Kısa paylaşımı kolaylaştırın: "İşte veya eğitimde sizi en çok hangi değer yönlendiriyor?"

Teorik Bağlam

- Schwartz'ın Temel İnsan Değerleri Teorisi (1992): her yerde insanlar benzer değer türlerine sahiptir (örneğin güvenlik, kendini yönetme, iyilik).
- Yetişkin Öğrenme Perspektifi: Öğrenme hedeflerini değerlerle bağlamak, katılımı ve amaç duygusunu güçlendirir.



Güçlü Yönlerden Fırsatlara (katılımcılar için)



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Hedef: Güçlü yönlerinizi ve değerlerinizi kullanarak gerçek kariyer ve öğrenme fırsatlarını belirleyin.

Güçlü yönleriniz ve kişisel özellikleriniz birçok alanda kapı açabilir — daha önce düşünmediğiniz alanlarda bile.

Güçlü yönler ve fırsatlar arasındaki uyum örnekleri

Güç veya Değer	Olası Alan veya Rol
Şefkatli + Sabır	Sosyal hizmet, çocuk bakımı, sağlık
Organizasyon + Sorumluluk	Yönetim, lojistik, proje yönetimi
Yaratıcılık + Merak	Eğitim, tasarım, girişimcilik
İletişim + Empati	Müşteri hizmetleri, toplum çalışmaları, mentorluk
Uyum Sağlar + Öğrenme	Dil öğretimi, çeviri, entegrasyon hizmetleri

Unutmayın:

Her deneyim önemlidir – yeni bir profesyonel yolun tohumu olabilir.

"Fırsatlar, deneyiminizi değer olarak görmeye başladığınızda ortaya çıkar."





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kolaylaştırıcı Notları: Güçlü Yönlerden Fırsatlara Doğru

Amaç: Katılımcıların belirlenen güçlü ve değerli yönlerini ev sahibi ülkenin iş gücü piyasasındaki gerçekçi seçeneklerle bağdaştırmalarına yardımcı olmak.

Konuşma Noktaları

- Kendini bilginin güçlendirme getirdiğini vurgulayın — katılımcılar becerilerini piyasa açısından alakalı gördüklerinde, yeniden iradeye kazanırlar.
- Onları sosyal ihtiyacı olan alanlara (eğitim, bakım, dijital hizmetler, yeşil ekonomi) bakmaya teşvik edin.
- Büyüyen sektörleri göstermek için Polonya, Almanya, Çekya, Türkiye veya Ukrayna'dan yerel örnekler kullanın.
- Yumuşak becerilerin (iletişim, takım çalışması, esneklik) resmi niteliklerle eşit derecede nasıl değer verildiğini tartışın.

Etkinlik (10 dakika) - İsteğe bağlı

- Katılımcılardan önceki egzersizlerden üç kişisel güç seçmelerini iste.
- Çiftler halinde, her gücün uygulanabileceği en az bir iş veya aktivite üzerinde beyin fırtınası yapın.
- Birkaç örneği yüksek sesle paylaşın — panoda yaygın talimatları not edin.

Teorik Bağlam

Kariyer İnşası Teorisi (Savickas, 2013): bireyler, deneyimlerine anlam kazandırarak kariyer inşa ederler.

Güçlendirme ve Yetişkin Öğrenimi (Mezirow): Yansıtma, kendini anlamayı amaçlı eyleme dönüştürür.



Egzersiz: Başarılarım Haritası



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Hedef: Geçmiş başarılarınızı ve onların arkasındaki becerileri tanıyın — her başarı hikayenizi anlatır.

Talimatlar:

1. Gurur duyduğunuz üç kişisel veya profesyonel başarıyı listeleyin.
(Örnekler: eğitimi tamamlamak, aile kurmak, gönüllü olmak, yeni bir dil öğrenmek, etkinlik düzenlemek)
2. Her başarı için şunları belirleyin:
 - Kullandığınız beceriler (örneğin, iletişim, organizasyon, azim)
 - İle ettiğiniz değerler (örneğin, sorumluluk, yaratıcılık, empatiy)
3. Tartışın:
Bu güçlü yanlar, ev sahibi ülkenizde nasıl faydalı olabilir?

Amaç:

Başarılarınızı anlamak, özgüveninizi yeniden inşa etmeye yardımcı olur ve deneyiminizin her bağlamda ne kadar değerli olduğunu gösterir.

"Her başarı, büyük ya da küçük, gücünün kanıtıdır."





Kendine Şüpheyi Aşmak (katılımcılar için)

Herkes korku veya belirsizlik anları yaşar — özellikle büyük hayat değişiklikleri zamanında.

Kendinden şüphe etmek bir zayıflık değildir; Bu, iyi gitmeye önem verdiğimizizin bir işareti.

Ortak İç Engeller

- Başarısızlık veya reddedilme korkusu
- Geçmiş seçimlerden dolayı suçluluk
- "Yeterince iyi değilim" hissetmek
- Kendini başkalarıyla karşılaştırmak

Yeni Zihniyet: "Henüz"ün Gücü

- "Yapamam" demek yerine, şunları dene:
- "Öğreniyorum.«
- "Her gün geliyorum.«
- "Henüz ustalaşmadım... Henüz."

"Başlamak için mükemmel olman gerekmiyor — sadece büyümeye başlaman gerekiyor."

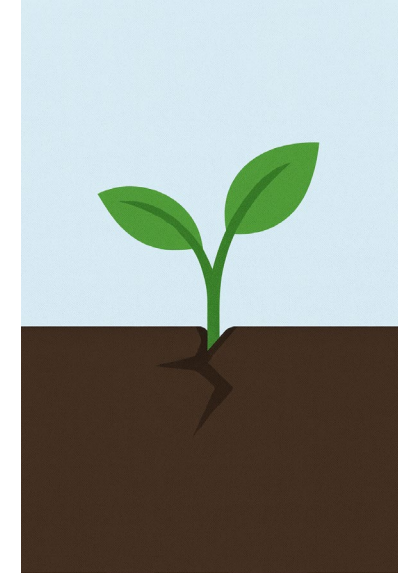


Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Kolaylaştırıcı Notları: Kendilikten Şüpheyi Aşmak



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Amaç: Katılımcıların özgüveni sınırlayan iç engelleri fark etmelerine ve yönetmelerine yardımcı olmak ve **büyüme zihniyetini** motivasyon için pratik bir araç olarak tanıtmak.

Konuşma Noktaları

- Şüphe genellikle göçten sonra, insanların yabancı sistemlerde yeniden başlamak zorunda kaldığı dönemde ortaya çıkar.
- Duyguları yargılamadan kabul et; Uyumun bir parçası.
- Büyüme zihniyeti (Carol Dweck), beceri ve zekanın çaba ve öğrenmeyle geliştirilebileceğini öğretir.
- Katılımcıları olumsuz düşünceleri olumlu, eylem odaklı düşüncelere dönüştürmeye teşvik edin.

Egzersiz (5–10 dakika) - İsteğe bağlı

Katılımcılardan "Yapamam..." ile başlayan bir cümle yazmalarını iste. ve sonra "Öğreniyorum..." şeklinde yeniden yazıyorum. Öğrenmeyi ve savunmasızlığı normalleştirmek için birkaç örneği yüksek sesle paylaşın.

Teorik Bağlam

Carol Dweck (2006) – Büyüme Zihniyeti teorisi: Beceri geliştirme yeteneğine olan inanç dayanıklılığı ve başarıyı artırır.

Bandura (1997) – Öz-etkinlik: özgüven küçük başarılarla artar.



Özgüven Geliştirme (katılımcılar için)



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Özgüven bir gecede ortaya çıkmaz — adım adım büyür.

Her olumlu eylem, başarı veya nazik söz içsel gücünüzü oluşturur.

Güven nasıl artıyor

Küçük başarılar sayesinde — tamamlanmış her görev önemlidir

Destekleyici insanlar aracılığıyla — mentorlar, arkadaşlar, size inanan meslektaşlar

Pratik ve ısrarla — tekrar denemek, hatalardan öğrenmek

Örnekler

Yerel dili öğrenmek → uyum sağlama ve cesaret gösterir

Gönüllülük → ekip çalışması ve iletişimi güçlendirir

Başkalarına yardım etmek → empati ve özsaygıyı pekiştirir

"Özgüven, mükemmelliğe değil, ilerlemeye odaklandığında büyür."





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kolaylaştırıcı Notları: Özgüven Geliştirme

Amaç: Katılımcıların özgüvenin deneyim ve olumlu sosyal bağlantılarla yavaş yavaş geliştiğini fark etmelerine yardımcı olmak için.

Konuşma Noktaları

- Birçok kadın, göç sonrası yeni bir pozisyondan başladıkları için özgüvenini kaybediyor, önceden başarılı olsalar bile.
- Güven yeniden inşa edilebilir — karşılaştırma yoluyla değil, küçük zaferleri kabul ederek yapılabilir.
- Katılımcıları, yeni beceriler öğrenmek, destek bulmak veya başkalarına yardım etmek gibi gerçek hayattaki başarı hikayelerini paylaşmaya teşvik edin.
- Hikaye paylaşmanın grubun karşılıklı güven ve aidiyet oluşturmalarına yardımcı olduğunu vurgulayın.

Grup Etkinliği (10 dakika) - isteğe bağlı

1. Katılımcılara, zorluklara rağmen başarılı oldukları bir durumu hatırlamalarını iste.
2. Onları küçük gruplar veya çiftler halinde paylaşmaya davet edin.
3. Bu hikayelerde ortaya çıkan temel özellikleri bir flipchart üzerine yazın (örneğin, ısrar, cesaret, sabır).

Teorik Bağlam

Bandura'nın Öz-Yeterlilik Teorisi: Özgüven başarılı deneyimler ve sosyal pekiştirme yoluyla inşa edilir.

Pozitif Psikoloji (Seligman): güçlü yönler ve minnettarlığa odaklanmak, özgüveni ve direnci artırır.



Egzersiz: Pozitif Kendi Konuşma

Hedef: Olumlu bir dille özgüveninizi ve nezaketinizi güçlendirin.

Talimatlar:

1. Kendinizle ilgili **üç olumlu cümle** yazın.
(Örnekler: "Her gün yeni şeyler öğreniyorum." "Güçlü ve uyum sağlayabiliyorum." "Başkalarına değer katıyorum.")
2. Kendinizi rahat hissediyorsanız, **cümlelerinizi bir partnerle paylaşın** ve yüksek sesle okuyun. (İsteğe bağlı – sadece isterseniz.)
3. Düşün:
Kendin hakkında nazik sözler duymak nasıl bir his?
Hangi cümle sana en doğru ya da en güçlü geliyor?

Amaç:

Olumlu kişisel konuşma, kendime olan şüpheyi cesaretlendirmekle değiştirmeye yardımcı olur. Kelimeler enerji yaratır — kendine söylediklerin, nasıl davrandığınızı ve büyümenizi şekillendirir.

"Kendinize sevdiğiniz birine konuşurken konuş."

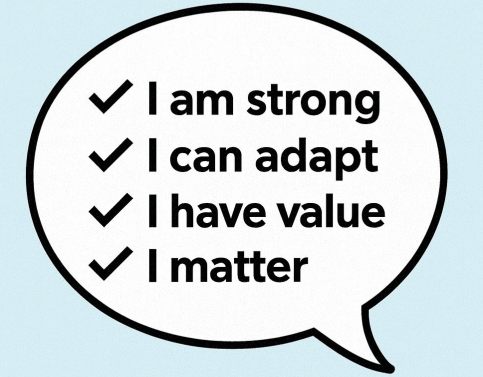


Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

BÖLÜM 4 — Kişisel Gelişim Planı

1. Kişisel Gelişim Planınızı (PDP) Oluşturmak
2. Destek Ağım



Kişisel Gelişim Planınızı (PDP) Oluşturmak



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Bu planı mevcut durumunuzu, hedeflerinizi ve kariyeriniz ile kişisel gelişiminiz için sonraki adımlarınızı özetlemek için kullanın.

Şu Anki Güçlü Yönlerim ve Becerilerim	
Gelişim Hedeflerim (ne geliştirmeli veya öğrenmeliyim)	
Sonraki Adımlarım (eylemler, kaynaklar, kurslar)	
Kim Bana Destek Olabilir (mentorlar, organizasyonlar, arkadaşlar)	



Destek Ağım

Hedef: Kişisel ve mesleki gelişiminizi destekleyebilecek kişileri, yerleri ve organizasyonları belirleyin.

Destek ağınızda kimler olabilir?

- Mentorlar: size rehberlik eden ve ilham veren kişiler
- Kuruluşlar: STK'lar, sosyal merkezler, kültürel dernekler
- İş bulma ofisleri ve eğitim sağlayıcıları: yerel iş merkezleri, dil veya mesleki kurslar
- Arkadaşlar ve topluluk üyeleri: duygusal destek, bilgi paylaşımı, cesaretlendirme.

Aktivite:

Kendi Destek Haritanızı çizin — kendinizi merkeze yerleştirin ve ilerlemenize yardımcı olabilecek kişiler veya gruplar için daireler ekleyin.

İleti:

Entegrasyon yolculuğunda yalnız değilsiniz.

Destek her yerde — her şey ulaşmak ve bağlantıda kalmakla başlar.

"Birbirimizi kaldırarak yükseliyoruz."



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Özet ve Temel Çıkarımlar (katılımcılar için)

Bugün öğrendiklerimiz

- Zaten değerli deneyimleriniz ve becerileriniz var — yolculuğunuzun her aşaması önemlidir.
- Kendini farkındalık, güçlü yönlerinizi, değerlerinizi ve hayallerinizi fark etmene yardımcı olur — yeni kariyer yolunuzun temelini oluşturur.
- Hikayenizi düşünmek özgüven oluşturur ve sizi kişisel ve profesyonel gelişime hazırlar.

Ana Mesaj

Potansiyelinize inanın — büyüme içeriden başlar.
Geleceğini adım adım yeniden inşa ediyorsun.

"Buraya seni getiren zorluklardan daha güçlüsün."



Kapanış Yansıtma



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

"Kendini yeniden keşfetme yolculuğu, yeni hayatına doğru ilk adımdır.«

Bir an düşünün:

- Bugün kendin hakkında ne yeni şey öğrendin?
- Günlük hayatınızda hangi gücü veya değeri daha çok kullanmak istersiniz?
- Bu özfarkındalık sonraki adımlarınızda size nasıl yardımcı olacak?

Düşüncelerinizi bir veya iki cümleyle yazın— Onları özel tutabilir veya grupta bir fikri paylaşabilirsiniz.

Amaç:

Düşünme, bugün öğrendiklerinizi sabitlemeye yardımcı olur ve önünüzdeki yolculuk için özgüveninizi güçlendirir.





OTURUM BÖLÜNMESİ



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

A Oturumu (60–75 dk)

- Kendini keşfetmek neden önemlidir
- 5 Dakikada Hikayem
- Güçlü Yönler Genel Bakış
- Güç Çarkı

B Oturumu (60–75 dk)

- Beceri Envanteri
- Değerler
- Gizli Yetenekler
- Kendinden Şüpheyi Aşmak
- Pozitif Kendi Konuşma
- Kişisel Gelişim Planı



Kaynaklar



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Teorik ve Eğitici Kaynaklar

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman & Company.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in Action: Applying Modern Principles of Adult Learning*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests*. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Savickas, M. (2013). *Career Construction Theory and Practice*. In *Career Development and Counseling*.

Araştırma ve Politika Çerçevesi

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Berry, J. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1).
- UNHCR (2022). *Guidance on Integration and Self-Reliance of Displaced Women*.

Anlatı ve Dayanıklılık Yaklaşımları

- Mason, S. et al. (2018). *Stress Resilience: Narrative Identity May Buffer*. *Frontiers in Psychology*.
- Xue, Y., et al. (2021). *Narratives of Resilience: A Narrative Inquiry Approach*. *Frontiers in Psychology*.