



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

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



**Co-funded by
the European Union**

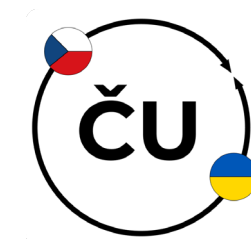
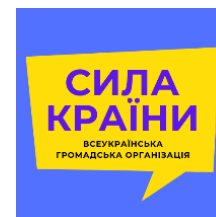
Комплексна інтеграційна навчальна програма «Leap Forward: Кар'єрна трансформація жінок» для жінок-ВПО

Навчальна сесія 1: Пізнай себе заново

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

Жіноча ініціатива для нового зростання та навичок – розширення кар'єрних можливостей мігранток

01/09/2024 - 31/08/2026





DISCLAIMER



Co-funded by
the European Union



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

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

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© 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 Egitim Dernegi

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.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



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

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

Навчальна сесія 1: Пізнай себе заново

Оцінка власних талантів, зон розвитку та можливостей

Виявлення своїх сильних сторін, цінностей і прихованого потенціалу



Co-funded by
the European Union



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

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

Навчальні цілі

- Визначити власні сильні сторони, цінності та переносні (трансферні) навички
- Усвідомити бар'єри для впевненості в собі після вимушеного переміщення
- Використовувати базові інструменти самооцінювання
- Розпочати формування Індивідуального плану розвитку (ІПР)



Co-funded by
the European Union



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

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



ГЛОСАРІЙ

Самопізнання – повторне відкриття себе

Самоусвідомлення – розуміння власних почуттів і мотивацій

Трансферні навички – навички, корисні в будь-якій роботі

Мислення зростання – переконання, що навички розвиваються через практику

Стійкість (резильєнтність) – здатність відновлюватися після труднощів

Цінності – те, що спрямовує ваші рішення

Ідентичність – те, як ви сприймаєте себе





Co-funded by
the European Union



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

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



ЧАСТИНА 1 — Розуміння себе

1. Чому «Пізнай себе наново»? (для учасників)
2. Нотатки для фасилітатора – Чому «Пізнай себе наново»?
3. Значення самопізнання (для учасників)
4. Нотатки для фасилітатора – Значення самопізнання
5. Вправа: Моя історія за 5 хвилин





Чому варто пізнати себе заново?



Co-funded by
the European Union



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

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

- Міграція змінює як вашу особисту, так і професійну ідентичність. Переїжджаючи до нової країни, ви можете втратити звичні ролі, рутину та соціальні зв'язки. Повторне відкриття себе допомагає зрозуміти, ким ви є сьогодні, що для вас важливо і в якому напрямі ви хочете рухатися далі.
- У Польщі значна кількість жінок-мігранток переходять у нові сфери, зокрема логістику, охорону здоров'я та соціальні послуги. Деякі дослідження свідчать, що під час таких переходів вони розкривають підприємницькі таланти та особисту ініціативність, які раніше могли не проявляти, а також відкривають у собі нові сильні сторони.
- У Німеччині багато жінок-мігранток мають кваліфікації, здобуті в країні походження, але стикаються з перешкодами через формальні процедури їх визнання. Це може призводити до відчуття професійної та особистої втрати ідентичності. Водночас для частини жінок така ситуація стає стимулом до подальшого навчання або розвитку нових навичок.
- У Чехії жінки-мігрантки часто працюють у сфері гостинності, роздрібною торгівлі та сервісу, при цьому дедалі більше ініціатив спрямовано на підтримку розвитку цифрових навичок і ролей у цифрових сервісах.
- У Туреччині місцеві громадські організації підтримують жінок у розвитку нових навичок і професійних ролей.

GET TO KNOW
YOURSELF
AGAIN





Нотатки для фасилітатора – Чому «Пізнай себе заново»?

- **Мета:** допомогти учасникам зрозуміти, що міграція впливає на особисту та професійну ідентичність, але водночас відкриває простір для зростання.

КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- **Міграція змінює особисту та професійну ідентичність**
- Міграція — це не лише зміна географічного місця, а й зміна того, як ми сприймаємо себе.

трата соціальних мереж, статусу та звичної рутини

Багато людей втрачають визнання своїх кваліфікацій або професійні й соціальні зв'язки; це поширений досвід.

Може виникати відчуття, що професійна ідентичність зникла, проте наші сильні сторони та таланти залишаються з нами.

Повторне відкриття себе — перший крок до відновлення кар'єри

Пізнати себе наново означає відновити зв'язок із власними внутрішніми ресурсами — сильними сторонами, цінностями та мріями.

Самоусвідомлення є першим кроком до відновлення впевненості в собі та планування майбутньої професійної траєкторії.



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

Нотатки для фасилітатора – Чому «Пізнай себе заново»?

- **Запитання для обговорення:**
- Які особисті або професійні аспекти вас найбільше змінилися після міграції?
- Які якості допомогли вам упоратися зі змінами?
- Опишіть себе трьома словами до міграції та трьома словами сьогодні.
- Як повторно пізнання себе допомагає планувати кар'єрний та освітній шлях?

Теоретичний контекст:

Теорія навчання дорослих наголошує на важливості рефлексії над власним досвідом (Ноулз, Мезіров). Вимушена міграція може спричиняти розрив ідентичності, але водночас — зростання та посилення спроможності (Альберт Бандура).

Цитата для роздумів:

«Не можна побудувати нове життя на старих сумнівах».

Самопізнання — це не про те, щоб стати кимось іншим, а про те, щоб згадати, ким ви є насправді.





Значення самопізнання

- Самопізнання означає знову навчитися чітко бачити себе. Це процес усвідомлення власних навичок, емоцій і мотивації — того, що ви вмієте робити, що вас надихає і що для вас справді важливо.
- Коли ви добре знаєте себе, ви приймаєте кращі рішення, набуваєте впевненості та плануєте свою кар'єру усвідомлено й цілеспрямовано. Самоусвідомлення є мостом між тим, ким ви були, і тим, ким ви стаєте.
- *«Не можна побудувати нове життя на старих сумнівах».*



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





Нотатки для фасилітатора – Значення самопізнання



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити, що самопізнання є практичним інструментом для відновлення впевненості в собі та визначення життєвого й професійного напрямку після міграції.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- **Самопізнання = самоусвідомлення**
- Це не одноразова подія, а безперервний шлях відновлення зв'язку з власними думками, почуттями та можливостями.
- **Чому це важливо після міграції**
- Багато жінок зосереджуються на виживанні та адаптації; рефлексія допомагає повернути відчуття контролю та сформулювати особисті цілі.
- **Знання себе дає силу обирати**
- Коли ви розумієте власні мотивації, ви ухвалюєте кар'єрні й життєві рішення, керуючись цінностями, а не випадковістю чи страхом.
- **Самопізнання підсилює стійкість**
- Усвідомлення своїх емоцій допомагає впевненіше справлятися з невизначеністю та змінами.



Co-funded by
the European Union

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

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

Нотатки для фасилітатора – Значення самопізнання

- **Запитання для обговорення**
- Що у вашому повсякденному житті зараз допомагає вам відчувати себе «собою»?
- Які емоції або сильні сторони допомагають вам ухвалювати правильні рішення?
- Яка діяльність або робота дає вам відчуття сенсу та мотивації?
- Як ви розумієте, що певний вибір є правильним саме для вас?
- *(Заохочуйте відкрите обговорення, але нагадайте учасникам, що вони можуть пропустити будь-яке запитання, якщо воно здається надто особистим.)*

Рефлексивна вправа «Дзеркальні запитання» – за бажанням

Кожен учасник письмово відповідає на три короткі запитання.

Після цього охочі можуть зачитати одну відповідь уголос.

«Я почуваюся найсильнішою / найсильнішим, коли я...»

«Я навчаюся найкраще, коли...»

«Я пишаюся собою, коли...»

Теоретичний контекст

Теорія самоусвідомлення (Дюваль і Віклунд): усвідомлення власного внутрішнього стану допомагає регулювати поведінку та підвищує самоефективність.

Трансформативне навчання (Мезіров): рефлексія над особистим досвідом приводить до нового розуміння та особистісного зростання.

Гуманістична психологія (Роджерс): пізнання й прийняття себе є основою автентичних змін.





Вправа: Моя історія за 5 хвилин



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** відновити зв'язок із власною історією та усвідомити свої особисті сильні сторони.
- **Знайомство учасників**
Коротко представтеся:
- ім'я
- країна походження
- попередня робота або професія
- робота мрії або мета на майбутнє
- **Призначення:**
Розповідь власної історії допомагає згадати, ким ви є поза досвідом міграції, та підкреслити ваші сильні сторони, які можуть підтримати вас на новому кар'єрному шляху.
- **Спостереження фасилітатора:**
Під час слухання звертайте увагу на повторювані теми, зокрема:
- **Стійкість** — подолання труднощів
- **Креативність** — пошук рішень у новому середовищі
- **Адаптивність** — пристосування до змін і початок нового етапу
- **Запитання для рефлексії (за бажанням):**
Яку сильну сторону ви найчастіше чуєте в історіях учасників групи?

EXERCISE: MY STORY IN 5 MINUTES

MY
STORY





Вправа: Моя історія за 5 хвилин



Co-funded by
the European Union



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

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

Ключові джерела

- **Стійкість до стресу: нарративна ідентичність як чинник захисту — NLM (2018)**
У статті показано, що люди, які цілісно інтегрують складні життєві події у власну життєву історію, зазвичай мають вищий рівень психологічної стійкості.
→ Використання вправи зі сторітелінгу допомагає учасникам почати формувати або переосмислювати власний особистий нарратив, що підтримує розвиток стійкості.
- **Наративи стійкості / нарративне дослідження — Хуе (2021)**
Досліджується, як люди відновлюють ідентичність через нарратив після пережитих викликів.
→ Вправа «Моя історія» допомагає винести процес переосмислення назовні: учасники формулюють, ким вони є, які виклики пройшли та які мають сильні сторони, власними словами.
- **Сторітелінг в освіті дорослих: шлях до залученого навчання (блог Інституту)**
Обґрунтовується, що сторітелінг поєднує життєвий досвід із навчанням, підвищує залученість і сприяє наданню сенсу отриманим знанням.
→ Вправа «Моя історія» ґрунтує заняття на реальному досвіді учасників, роблячи навчання більш релевантним і партисипативним.



ЧАСТИНА 2 — Сильні сторони, навички та цінності



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. Наші сильні сторони та компетентності (для учасників)
2. Нотатки для фасилітатора – Наші сильні сторони та компетентності
3. Інструмент самооцінювання 1: Колесо сильних сторін
4. Інструмент самооцінювання 2: Інвентаризація навичок
5. Приховані та трансферні навички (для учасників)
6.)Нотатки для фасилітатора – Приховані та трансферні навички





Наші сильні сторони та компетентності (для учасників)



Co-funded by
the European Union

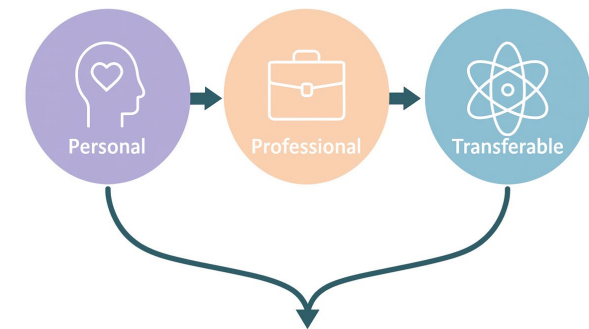


Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

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

- **Ваші сильні сторони** — це те, що ви робите найкраще і що приносить вам задоволення.
Вони проявляються у вашій роботі, повсякденному житті та взаєминах з іншими. Знання власних сильних сторін допомагає приймати кращі кар'єрні та життєві рішення.
- **Категорії сильних сторін**
- **Особисті сильні сторони:** риси характеру та установки, які допомагають долати виклики
Приклади: оптимізм, емпатія, терпіння, чесність
- **Професійні сильні сторони:** уміння та здібності, сформовані через роботу або навчання
Приклади: організованість, уміння розв'язувати проблеми, лідерство, тайм-менеджмент
- **Трансферні сильні сторони:** навички, корисні в будь-якій країні або професійному контексті
Приклади: робота в команді, адаптивність, комунікація, креативність
- **Питання для рефлексії**
- Яка з ваших сильних сторін найбільше допомогла вам після переїзду до нової країни?

Our Strengths





Нотатки для фасилітатора – Наші сильні сторони та компетентності



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета**
Допомогти учасникам визначити, назвати та оцінити власні навички й сильні сторони — особливо ті, які можуть бути непомітними або недооціненими після міграції.
- **Ключові тези для обговорення**
Сильні сторони — це не лише технічні навички, а й особисті якості, що формують успіх. Заохочуйте учасників сприймати сильні сторони як джерела енергії, а не лише як досягнення.
Наголошуйте, що трансферні навички (наприклад, адаптивність або робота в команді) є цінними на будь-якому ринку праці. Пов'яжіть це з наступною вправою (Колесо сильних сторін / Інвентаризація навичок).

Додаткова групова вправа (5–10 хв)

Запропонуйте учасникам записати три речі, які вони добре вміють і які їм подобається робити.

У парах поділіться прикладами та визначте щонайменше одну трансферну сильну сторону в історіях одне одного.

Зберіть кілька прикладів на фліпчарті (наприклад: «допомога іншим», «організація заходів», «швидке навчання»).

Теоретична довідка

На основі позитивної психології (Селігман, 2002): усвідомлення та застосування особистих сильних сторін підвищує мотивацію, впевненість у собі та добробут — ключові чинники для реінтеграції та відновлення кар'єри.



Інструмент самооцінювання 1 – Колесо сильних сторін

- **Мета:** виявити баланс між різними сферами життя та визначити, де саме проявляються ваші сильні сторони.
- **Інструкція:**
- Намалюйте коло, поділене на 8 частин (як колесо). Підпишіть кожен сектор:
Робота – Сім'я – Навчання – Здоров'я – Креативність – Фінанси – Спільнота – Добробут
- Оцініть рівень задоволеності або впевненості в кожній сфері від 1 (низький) до 10 (високий).
- З'єднайте позначені точки, щоб утворити ваше особисте **«колесо сильних сторін»**.
- Поміркуйте:
 - Які сфери дають вам найбільше енергії?
 - Які потребують більшої уваги або підтримки?
- **Призначення:**
Візуалізація балансу допомагає побачити ваші найсильніші сфери та ті, які потребують розвитку — це перший крок до формування Індивідуального плану розвитку (ІПР).
- *«Усвідомлення — перший крок до зростання».*



Co-funded by
the European Union



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

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





Інструмент самооцінювання 2: Інвентаризація НАВИЧОК



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** усвідомити власний досвід і виявити приховані навички.
- **Інструкція:**
- Заповніть таблицю нижче.

| What I can do | How I learned it | Where I used it |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Organizing events | Volunteering at local NGO | Community project in Ukraine |
| Teaching children | As a parent / educator | Primary school / home tutoring |
| Translating documents | Helping others with forms | Local municipality office |

- Думайте ширше, ніж лише про формальну роботу — включайте досвід у сім'ї, волонтерство, хобі або навички виживання.
- Визначте, які з цих навичок можуть бути корисними у вашій новій країні.
- **Призначення:** Усвідомлення власних здібностей підвищує впевненість у собі та допомагає планувати подальше навчання або кар'єрні цілі.
- *«Кожен досвід має значення — ваша історія є вашим набором навичок».*





Приховані та трансферні навички (для учасників)



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Приховані навички** — це таланти та здібності, які ви використовуєте щодня, не завжди усвідомлюючи їхню цінність.
Трансферні навички — це вміння, які можна застосовувати в різних професіях, секторах або країнах.
- **Приклади з повсякденного життя**

| Everyday situation | Hidden skill | Transferable value |
|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Organizing your family's move | Planning & time management | Project coordination |
| Helping others with paperwork | Communication & accuracy | Administration |
| Supporting children or elders | Patience & empathy | Social care / education |
| Managing a household budget | Responsibility & numeracy | Financial literacy |
| Learning a new language | Perseverance & curiosity | Adaptability |



- **Повсякденний досвід = професійний потенціал**
- **Питання для рефлексії**
- Які з ваших повсякденних навичок можуть бути корисними в новій роботі або освітньому напрямі?



Нотатки для фасилітатора – Приховані та трансферні навички



Co-funded by
the European Union



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

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

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що життєвий досвід і неформальне навчання також формують цінні професійні навички.

КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

Багато жінок недооцінюють те, що вже вміють. Навички, здобуті через сім'ю, волонтерство або завдання, пов'язані з виживанням, є реальними компетентностями.

Роботодавці часто цінують м'які навички (робота в команді, гнучкість, вміння розв'язувати проблеми) навіть більше, ніж суто технічні знання.

Заохочуйте учасників переосмислювати «звичайний досвід» як доказ власної спроможності.

Пов'яжіть тему з наступним модулем: використання цих навичок під час написання CV та планування кар'єри.

- **Додаткова вправа (5–10 хвилин)**
- Запропонуйте кожному учаснику назвати одну щоденну діяльність і за допомогою групи перекласти її мовою професійних навичок.
Приклад: «Я щодня готую для сім'ї → організованість, увага до деталей, контроль якості».
- **Теоретичне підґрунтя**
- **Експериментальне (досвідне) навчання Колба (1984):** навчання відбувається через рефлексію над досвідом.
- **Теорія самоефективності Бандури:** усвідомлення власної компетентності підсилює впевненість у собі та мотивацію.



ЧАСТИНА 3 — Подолання бар'єрів та формування впевненості в собі



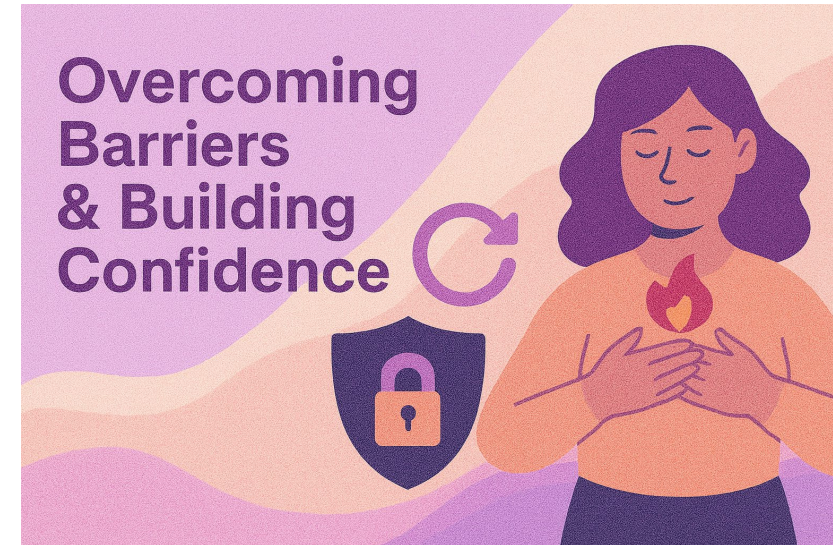
Co-funded by
the European Union



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

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

- **Цінності: що для вас найважливіше (для учасників)**
Нотатки для фасилітатора – Цінності: що для вас найважливіше
- **Від сильних сторін до можливостей (для учасників)**
Нотатки для фасилітатора – Від сильних сторін до можливостей
- **Вправа: Мапа моїх досягнень**
- **Подолання сумнівів у собі (для учасників)**
Нотатки для фасилітатора – Подолання сумнівів у собі
- **Формування впевненості в собі (для учасників)**
Нотатки для фасилітатора – Формування впевненості в собі
- **Вправа: Позитивний внутрішній діалог**





Co-funded by
the European Union



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

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

Values: What Matters Most to You (for participants)

- **Цінності: що для вас найважливіше (для учасників)**
- Цінності — це внутрішній компас, який спрямовує ваші рішення та надає сенсу вашому життю. Вони впливають на те, яка робота, які люди та яке середовище допомагають вам відчувати реалізацію й задоволення.

| Category | Examples |
|--------------|---|
| Personal | Family, health, honesty, kindness, faith, stability |
| Professional | Responsibility, teamwork, learning, independence |
| Social | Equality, helping others, justice, community |

- Запитайте себе:
 - Які з цих цінностей найсильніше проявляються у моєму теперішньому житті?
 - Які з них я хочу посилити в новому середовищі?
 - Як ці цінності впливають на ваші кар'єрні та життєві рішення?
- Коли ваша робота узгоджується з вашими цінностями, ви відчуваєте сенс і внутрішній баланс.
- *«Цінності — це не те, про що ми мріємо, а те, чим ми живемо».*



Co-funded by
the European Union



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

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

Facilitator Notes - Values: What Matters Most to You

- **Мета:** допомогти учасникам визначити та пріоритизувати цінності, які формують їхні рішення, поведінку та кар'єрні вибори.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Цінності є основою мотивації та стійкості, особливо після значних життєвих змін.
- Усвідомлення власних цінностей допомагає робити автентичні кар'єрні та життєві вибори, а не діяти лише з необхідності чи під тиском обставин.
- Заохочуйте відкрите обговорення, водночас наголошуючи, що не існує «правильних» або «неправильних» цінностей.
- **Групова вправа (10 хвилин) – за бажанням**
- Роздайте учасникам роздрукований список із 20–30 поширених цінностей.
- Запропонуйте обвести п'ять, які є для них найважливішими саме зараз.
- У парах обговоріть, як ці цінності впливають на щоденні рішення.
- Організуйте коротке обговорення в групі: *«Яка цінність найбільше спрямовує вас у навчанні або роботі?»*
- **Теоретичний контекст**
- **Теорія базових людських цінностей Шварца (1992):** люди в усьому світі поділяють схожі типи цінностей (наприклад, безпека, самостійність, доброзичливість).
- **Перспектива навчання дорослих:** поєднання навчальних цілей із особистими цінностями підсилює залученість і відчуття сенсу.



Від сильних сторін до можливостей (для учасників)



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** використати власні сильні сторони та цінності для визначення реальних кар'єрних і освітніх можливостей.
- Ваші сильні сторони та особисті якості можуть відкривати двері в багатьох сферах — навіть у тих, про які ви раніше могли не замислюватися.
- **Приклади узгодження між сильними сторонами та можливостями**

| Strength or Value | Possible Field or Role |
|-------------------------------|--|
| Caring + Patience | Social work, childcare, healthcare |
| Organization + Responsibility | Administration, logistics, project management |
| Creativity + Curiosity | Education, design, entrepreneurship |
| Communication + Empathy | Customer service, community work, mentoring |
| Adaptability + Learning | Language teaching, translation, integration services |



- Пам'ятайте:
Кожен досвід має значення — він може стати зерном нового професійного шляху.
- *«Можливості з'являються тоді, коли ви починаєте бачити свій досвід як цінність».*



Нотатки для фасилітатора – Від сильних сторін до можливостей



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** допомогти учасникам пов'язати визначені сильні сторони та цінності з реалістичними можливостями на ринку праці країни перебування.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Наголошуйте, що самопізнання веде до посилення спроможності: коли учасники бачать свої навички як релевантні для ринку праці, вони повертають відчуття контролю над власним життям.
- Заохочуйте звертати увагу на сфери із соціальним попитом (освіта, догляд і соціальні послуги, цифрові сервіси, «зелена» економіка).
- Використовуйте локальні приклади з Польщі, Німеччини, Чехії, Туреччини або України, щоб проілюструвати зростаючі сектори.
- Обговоріть, що м'які навички (комунікація, робота в команді, гнучкість) цінуються нарівні з формальними кваліфікаціями.

Вправа (10 хвилин) – за бажанням

Запропонуйте учасникам обрати три особисті сильні сторони з попередніх вправ.

У парах згенеруйте щонайменше одну роботу або діяльність, де кожна з цих сильних сторін може бути застосована.

Озвучте кілька прикладів у групі — зафіксуйте спільні напрями на дошці.

Теоретичний контекст

Теорія конструювання кар'єри (Савікас, 2013):

люди вибудовують кар'єру, надаючи сенс власному досвіду.

Розширення можливостей і навчання дорослих

(Мезіров): рефлексія перетворює самоусвідомлення на цілеспрямовану дію.



Вправа: Мапа моїх досягнень



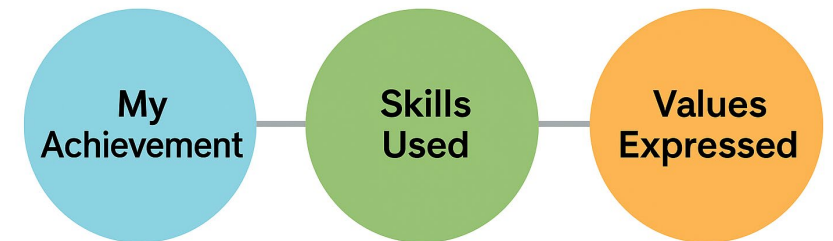
Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** усвідомити свої минулі досягнення та навички, що стоять за ними — кожен успіх розповідає вашу історію.
- **Інструкція:**
- Запишіть три особисті або професійні досягнення, якими ви пишаєтеся.
(Приклади: завершення навчання, виховання дітей, волонтерство, вивчення нової мови, організація заходу)
- Для кожного досягнення визначте:
 - **Навички**, які ви використали (наприклад, комунікація, організованість, наполегливість)
 - **Цінності**, які ви проявили (наприклад, відповідальність, креативність, емпатія)
- Обговоріть:
Як ці сильні сторони та досвід можуть бути корисними у країні вашого перебування?
- **Призначення:**
Розуміння власних досягнень допомагає відновити впевненість у собі та показує, що ваш досвід має цінність у будь-якому контексті.
- «Кожне досягнення, велике чи мале, є доказом вашої сили».





Подолання сумнівів у собі (для учасників)



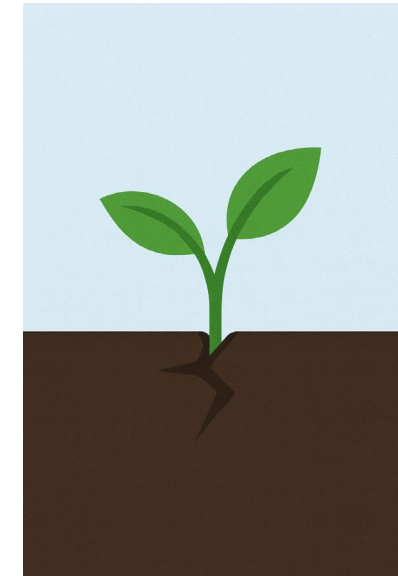
Co-funded by
the European Union



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

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

- Кожен переживає моменти страху або невпевненості — особливо під час великих життєвих змін. Сумніви в собі — це не слабкість, а сигнал того, що нам важливо добре впоратися з тим, що ми робимо.
- **Поширені внутрішні бар'єри**
- страх невдачі або відмови;
- почуття провини за минулі рішення;
- відчуття «я недостатньо хороша / хороший»;
- порівняння себе з іншими.
- **Нове мислення: сила слова «ще»**
- Замість того щоб казати «я не можу», спробуйте:
- «Я вчуса цьому».
- «Я щодня стаю кращою / кращим».
- «Я ще не опанувала / не опанував це...».
- *«Не потрібно бути досконалою, щоб почати — достатньо почати, щоб зростати».*





Нотатки для фасилітатора – Подолання сумнівів у собі



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити та навчитися керувати внутрішніми бар'єрами, які обмежують впевненість у собі, а також представити мислення зростання як практичний інструмент мотивації.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Сумніви часто з'являються після міграції, коли людям доводиться починати знову в незнайомих системах.
- Визнавайте емоції без осуду — вони є природною частиною процесу адаптації.
- **Мислення зростання** (Керол Двек) навчає, що навички та інтелект можна розвивати через зусилля та навчання.
- Заохочуйте учасників переформулювати негативні думки у позитивні, орієнтовані на дію.
- **Вправа (5–10 хвилин) – за бажанням**
- Запропонуйте учасникам записати одне речення, яке починається зі слів «Я не можу...», а потім переписати його як «Я вчуся...».
Запропонуйте зачитати кілька прикладів уголос, щоб нормалізувати процес навчання та вразливість.
- **Теоретичний контекст**
- **Керол Двек (2006)** — теорія мислення зростання: віра у здатність розвивати навички підвищує стійкість і успішність.
- **Бандура (1997)** — теорія самоефективності: впевненість зростає через невеликі успіхи.



Формування впевненості в собі (для учасників)



Co-funded by
the European Union



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

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

- Впевненість не з'являється миттєво — вона зростає крок за кроком. Кожна позитивна дія, успіх або добре слово зміцнюють вашу внутрішню силу.
- **Як зростає впевненість**
- **Через невеликі досягнення** — кожне виконане завдання має значення
- **Через підтримку людей** — менторів, друзів, колег, які вірять у вас
- **Через практику та наполегливість** — повторні спроби й навчання на помилках
- **Приклади**
- Вивчення місцевої мови → демонструє адаптивність і сміливість
- Волонтерство → зміцнює навички командної роботи та комунікації
- Допомога іншим → підсилює емпатію та відчуття власної цінності
- *«Впевненість зростає, коли ви зосереджуєтеся на прогресі, а не на досконалості».*





Нотатки для фасилітатора – Формування впевненості в собі



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити, що впевненість формується поступово через власний досвід і позитивні соціальні зв'язки.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Багато жінок втрачають впевненість після міграції, оскільки змушені починати з нової позиції, навіть якщо раніше були успішними.
- Впевненість можна відновити — не через порівняння з іншими, а через визнання власних маленьких перемог.
- Заохочуйте учасників ділитися реальними історіями успіху, наприклад опануванням нових навичок, знаходженням підтримки або допомогою іншим.
- Наголошуйте, що обмін історіями сприяє формуванню взаємної довіри та відчуття приналежності в групі.
- **Групова вправа (10 хвилин) – за бажанням**
- Запропонуйте учасникам згадати одну ситуацію, у якій їм вдалося досягти успіху попри труднощі.
- Запросіть поділитися цією історією в малих групах або парах.
- Запишіть ключові якості, що проявилися в цих історіях, на фліпчарті (наприклад: наполегливість, сміливість, терпіння).
- **Теоретичний контекст**
- **Теорія самоефективності Бандури:** впевненість формується через успішний досвід і соціальне підкріплення.
- **Позитивна психологія** (Селігман): зосередження на сильних сторонах і вдячності підвищує самооцінку та стійкість.



Вправа: Позитивний внутрішній діалог

- **Мета:** зміцнити впевненість у собі та доброзичливе ставлення до себе через позитивну мову.
- **Інструкція:**
- Запишіть три позитивні речення про себе.
(Приклади: «Я щодня навчаюся новому». «Я сильна та адаптивна». «Я приношу користь іншим».)
- Якщо вам комфортно, обміняйтеся своїми реченнями з партнером і зачитуйте їх уголос.
(За бажанням — лише якщо ви цього хочете.)
- Поміркуйте:
 - Як ви почуваетесь, коли чуєте добрі слова про себе?
 - Яке речення здається вам найбільш правдивим або найсильнішим?
- **Призначення:**
Позитивний внутрішній діалог допомагає замінити сумніви в собі підтримкою та заохоченням.
Слова створюють енергію — те, що ви говорите собі, формує ваші дії та зростання.
- *«Говорить із собою так, як ви говорили б із людиною, яку любите».*



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

ЧАСТИНА 4 — Індивідуальний план розвитку

1. Створення вашого Індивідуального плану розвитку (ІПР)
2. Моя мережа підтримки



Створення вашого Індивідуального плану розвитку (ІПР)



Co-funded by
the European Union



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

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

Використовуйте цей план, щоб окреслити вашу поточну ситуацію, цілі та наступні кроки для кар'єрного й особистісного розвитку.

| | |
|---|--|
| Мої поточні сильні сторони та навички | |
| Мої цілі розвитку (що я хочу покращити або чого навчитися) | |
| Мої наступні кроки (дії, ресурси, курси) | |
| Хто може мене підтримати (ментори, організації, друзі) | |



Моя мережа підтримки

- **Мета:** визначити людей, місця та організації, які можуть підтримати ваш особистий і професійний розвиток.
- **Хто може входити до вашої мережі підтримки?**
- **Ментори:** люди, які спрямовують вас і надихають
- **Організації:** громадські організації, соціальні центри, культурні об'єднання
- **Служби зайнятості та провайдери навчання:** місцеві центри зайнятості, мовні або професійні курси
- **Друзі та члени спільноти:** емоційна підтримка, обмін інформацією, заохочення
- **Вправа**
- Намалюйте власну **Карту підтримки** — розмістіть себе в центрі та додайте кола з людьми або групами, які можуть допомогти вам рухатися вперед.
- **Повідомлення**
- Ви не самі на своєму шляху інтеграції.
Підтримка всюди — вона починається з простягнутої руки та підтримання зв'язку.
- *«Ми зростаємо, піднімаючи одне одного».*



Co-funded by
the European Union



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

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





Підсумок і ключові висновки (для учасників)



Co-funded by
the European Union



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

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

- **Що ми сьогодні дізналися**
- Ви вже маєте цінний досвід і навички — кожен етап вашого шляху має значення.
- Самоусвідомлення допомагає розпізнати власні сильні сторони, цінності та мрії — це основа для формування нового кар'єрного шляху.
- Рефлексія над власною історією зміцнює впевненість у собі та готує вас до особистісного й професійного зростання.
- **Ключове повідомлення**
- Вірте у свій потенціал — зростання починається зсередини. Ви вже крок за кроком відновлюєте своє майбутнє.
- *«Ви сильніші, ніж виклики, які привели вас сюди».*



Завершальна рефлексія



Co-funded by
the European Union



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

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

- *«Шлях до повторного відкриття себе — це перший крок до НОВОГО ЖИТТЯ».*
- Знайдіть хвилину для роздумів:
- Що нового ви дізналися про себе сьогодні?
- Яку сильну сторону або цінність ви хочете частіше використовувати у повсякденному житті?
- Як це самоусвідомлення допоможе вам у наступних кроках?
- Запишіть свої думки одним-двома реченнями — ви можете залишити їх для себе або поділитися однією ідеєю з групою.
- **Призначення:**
Рефлексія допомагає закріпити те, що ви сьогодні засвоїли, і зміцнює впевненість у собі на подальшому шляху.





РОЗПОДІЛ СЕСІЇ

- **Сесія А (60–75 хв)**
- Чому самопізнання має значення
- Моя історія за 5 хвилин
- Огляд сильних сторін
- Колесо сильних сторін
- **Сесія В (60–75 хв)**
- Інвентаризація навичок
- Цінності
- Приховані навички
- Подолання сумнівів у собі
- Позитивний внутрішній діалог
- Індивідуальний план розвитку



Co-funded by
the European Union



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

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



Список джерел



Co-funded by
the European Union



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

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

Theoretical and Educational Sources

- 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*.

Research and Policy Frameworks

- 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*.

Narrative and Resilience Approaches

- 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*.