



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

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



**Co-funded by
the European Union**

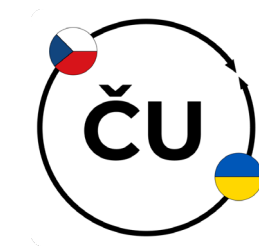
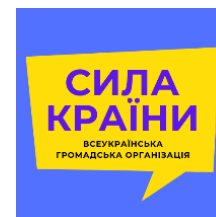
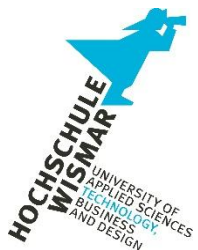
Comprehensive Integration Learning Program "Leap Forward: Women's Career Transformation" for Adult Women - Forced Migrants

Ders 2:

Psikolojik engelleri aşmak

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 2 – Psikolojik Engelleri Aşmak

Çöküşten Yenilenmeye:

Özgüven ve Duygusal Dayanıklılık Oluşturmak

"Buraya seni getiren zorluklardan daha güçlüsün."



Co-funded by
the European Union



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

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

Öğrenme Hedefleri

- Özgüven ve motivasyonu etkileyen iç engelleri tanımak
- Göçün öz algı ve kimlik üzerindeki etkilerini anlamak
- Korku, suçluluk ve sahtekarlık sendromunu aşmak için stratejiler öğrenin
- Destekleyici kişisel konuşma ve olumlu yeniden çerçeveleme pratiği yapın
- Grup paylaşımı ve görselleştirme yoluyla dayanıklılığı güçlendirmek



Co-funded by
the European Union



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

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

Görünmez Duvarlar (katılımcılar için)

İçsel engeller, dışa dönüklerden daha sınırlayıcı olabilir.

Genellikle duygulardan, geçmiş deneyimlerden ve bilinmeyen korkusundan kaynaklanır.

Ortak Engeller

- **Reddedilme korkusu:** "Bu yeni sistemde kabul edilmeyeceğim."
- **Sahtekar sendromu:** "Yeterince iyi değilim."
- **Suçluluk ve utanç:** "Her şeyi geride bıraktım."

Yansıtma Sorusu:

Bu duygulardan hangisini kendinde tanıyorsunuz?

İleti:

Yalnız değilsiniz — farkındalığa doğru her adım özgürlüğe doğru bir 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

Kolaylaştırıcı Notları: Görünmez Duvarlar

Amaç: Katılımcıların göç sonrası özgüven ve ilerlemeyi engelleyen duygusal ve psikolojik engelleri belirlemelerine yardımcı olun.

Konuşma Noktaları

- İçsel engeller genellikle gerçek sınırlar yerine kendinden şüphe, korku veya suçluluk olarak görünür.
- Geçmişteki kayıp, başarısızlık veya kültürel geçiş deneyimlerinden kaynaklanabilirler.
- Onları tanımak değişimin ilk adımıdır — farkındalık seçim getirir.
- Bu duyguları normalleştirin: bunlar yerinden edilmeye verilen ortak bir tepkidir, kişisel bir kusur değildir.

Kolaylaştırılmış Yansıtma (5–10 dakika)

- Katılımcıları en çok özdeşleştikleri engeli seçmeleri için davet edin.
- Çiftler veya küçük gruplar halinde, günlük hayatta nasıl görüldüğünü tartışın (örneğin, iş başvurusunda tereddüt, kamuya açık konuşmadan kaçınma).
- Sonunda bunun üstesinden gelmeye başlayacak bir yolu paylaşın — örneğin, yardım istemek, kendinize iyi davranmak, destek grubuna katılmak.

Teorik Bağlam

Bandura'nın öz-yeterlilik kavramı: kişinin hareket etme yeteneğine olan inancı, içsel engelleri aşmanın anahtarıdır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım: olumsuz düşüncelerin adlandırılması onların gücünü azaltmaya yardımcı olur.





Yer Deęiřtirme Psikolojisi (katılımcılar için)

Amaç: Katılımcıların göçün duygusal sonuçlarını fark etmelerine ve bu duyguların motivasyonlarını ve özgüvenlerini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmak.

Konuşma Noktaları

- Yerinden edilme genellikle **geçici kimlik kaybını** tetikler: eski roller (ebeveyn, öğretmen, profesyonel) artık yeni bağlamda kim olduğunuzu tanımlamayabilir.
- Üzüntü, kafa karışıklığı veya suçluluk gibi duygusal tepkiler **normal adaptasyon tepkileridir**.
- Katılımcıları bu duyguları **başarısızlık değil, değişim işareti** olarak görmeye teşvik edin.
- **"İçten yeniden inşa"** kavramını tanıttın – geçmiş deneyimleri yeni fırsatlarla birleştiren yeni kimlik katmanları geliştirmek.

Önerilen Aktivite (5–10 dakika)

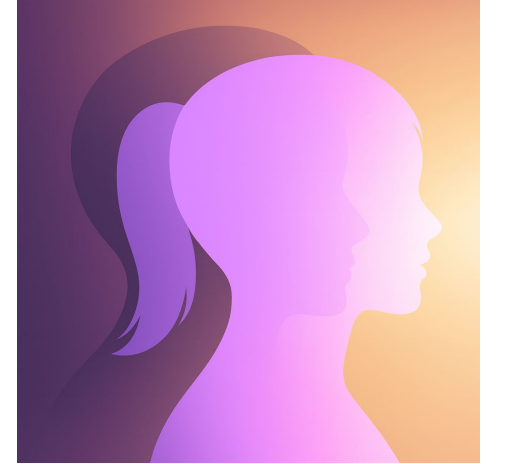
Katılımcılara řu soruları sorun:

- Hangi parçanız kendinizi "geride bırakılmış" hisseder?
- İçinizde yeni bir parça büyümeye başlıyor? Kolaylaştırıcı, ortaya çıkan temaları (umut, merak, cesaret) not eder.

Teorik Bağlam

Akültürasyon teorisi (Berry, 1997): Kültürel kimliğini dengeleyerek yeni bir ortama uyum sağlamak.

Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi: güvenlik ve aidiyet sarsıldığında, özgüven adım adım yeniden inşa edilmelidir.





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: Yerinden Deęiřtirme Psikolojisi

Amaç: Katılımcıların göçün duygusal sonuçlarını fark etmelerine ve bu duyguların motivasyonlarını ve özgüvenlerini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmak.

Konuşma Noktaları

- Yerinden edilme genellikle geçici kimlik kaybını tetikler: eski roller (ebeveyn, öğretmen, profesyonel) artık yeni bağlamda kim olduğunuzu tanımlamayabilir.
- Üzüntü, kafa karışıklığı veya suçluluk gibi duygusal tepkiler normal adaptasyon tepkileridir.
- Katılımcıları bu duyguları başarısızlık değil, değişim işaretleri olarak görmeye teşvik edin.
- "İçten yeniden inşa" kavramını tanıttın – geçmiş deneyimleri yeni fırsatlarla birleştiren yeni kimlik katmanları geliştirmek.

Önerilen Aktivite (5–10 dakika)

Katılımcılara řu soruları sorun:

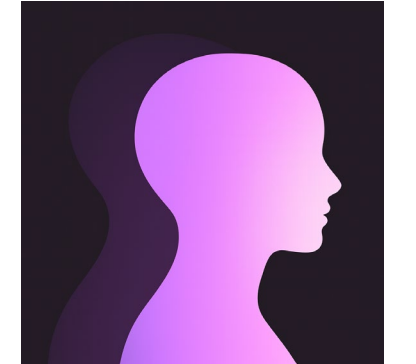
- Hangi parçanız kendinizi "geride bırakılmış" hisseder?
- İçinizde yeni bir parça büyümeye başlıyor?

Kolaylaştırıcı, ortaya çıkan temaları (umut, merak, cesaret) not eder.

Teorik Bağlam

Akültürasyon teorisi (Berry, 1997): Kültürel kimliğini dengeleyerek yeni bir ortama uyum sağlamak.

Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi: güvenlik ve aidiyet sarsıldığında, özgüven adım adım yeniden inşa edilmelidir.





Co-funded by
the European Union



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

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

Korku Döngüsü (katılımcılar için)

Korku → kaçınma → düşük özgüven → kaçırılan fırsatlar → daha fazla korku

İşte bu *korku döngüsü*— Korku bizi durdurduğumuzda, daha da güçlenir.
Ama cesaret aynı şekilde büyür — adım adım.

Tartışma:

- Bu döngüyü nasıl kesebiliriz?
- Bugün ilerlemek için ne küçük adımlar atabilirsin?

Tip:

Küçük başla — günde bir cesur adım özgüven oluşturur.

"Tüm merdiveni görmenize gerek yok, sadece ilk adımı atın." — *Martin Luther King Jr.*





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: Korku Döngüsü

Amaç: Katılımcıların kendini pekiştiren korku kalıplarını tanımlamalarına ve bunları kırmamanın küçük, pratik yollarını öğrenmelerine yardımcı olmak için.

Konuşma Noktaları

- Korku, belirsizliğe **normal bir tepkidir**; Sorun, kaçınmaya dönüştüğünde başlar.
- Kaçınma geçici olarak rahatsızlığı azaltır ancak zamanla **özgüveni zayıflar**.
- Katılımcıları **mikro eylemler** yapmaya teşvik edin (örneğin, bir e-posta göndermek, bir atölyeye katılmak).
- Korkuyu kıran eylemleri gerçek hayattaki başarı hikayeleriyle ilişkilendirin (örneğin, "Başvurmaktan korktum ama başvurduğum ve kapıları açtı").

Önerilen Aktivite (5–10 dakika)

1. Döngüyü bir flipchart üzerinde çiz.
2. Katılımcılardan korkunun onları geri tuttuğu bir durumu sormalarını iste.
3. Döngüyü kesebilecek küçük adımları tartışın.
4. Örnekleri tahtaya kaydedin (örneğin, "yardım istedim", "bir ders aldım", "arama yaptım").

Teori Bağlantısı

Davranışsal aktivasyon (BDT): Eylem motivasyondan önce gelir; Küçük hareketler özgüveni yeniden inşa eder.

Öz-yeterlilik teorisi (Bandura): Kişinin kapasitesine olan inancı, tekrar eden başarılarla 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

Sahtekar Sendromu Açıklandı (katılımcılar için)

Sahtekar sendromu, başarı kanıtlarına rağmen yetersiz hissetmek anlamına gelir.

Hak etmiş olsan bile, takdir edilmeye hak etmediğini sana hissettirir.

Ortak Düşünceler

"Nitelsiz olduğumu öğrenecekler."

"Sadece şanslıydım."

"Başarıyı hak etmiyorum.«

Unutmayın:Düşünceler ≠ Gerçekler.

Başarılarınız gerçek, bazen zihniniz onlardan şüphe etse de.

Yeniden çerçevelemek:

"*Hazır değilim*" demek yerine, "*Öğreniyorum*" de.

"*Ait değilim*" yerine "*Bu role alışıyorum*" deyin.

"Sen bir sahtekar değilsin. Sen de herkes gibi gelişmekte olan bir süreçsin."





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: Sahtekar Sendromu

Amaç: Katılımcıların sahtekar duyguları tanımalarına ve öz-algıyı gerçeklerden ayırmasına yardımcı olun.

Konuşma Noktaları

- Sahtekar duygular, özellikle göç sonrası statü ve bağlam değiştiğinde, yüksek başarıya sahip kadınlar arasında yaygındır.
- Bu duygular yetersizlik değil, yüksek kişisel standartların işaretidir.
- Katılımcıları bu düşünceleri açıkça konuşmaya teşvik edin — paylaşmak utancı azaltır.
- Hatırlatın: herkes bir yerden başlar ve yeni bir kültürde ya da dilde öğrenmek başlı başına bir başarıdır.

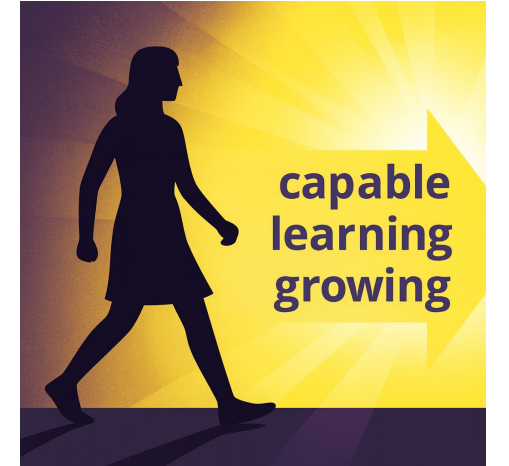
Önerilen Aktivite (5–10 dakika)

1. Katılımcılardan sahip oldukları bir "sahte düşünce" yazmalarını iste.
2. Sonra yanına gerçek gerçeği yaz (örneğin, "Yeterince deneyimli değilim" → "Eğitimi tamamladım ve başkalarının başarılı olmasına yardımcı oldum").
3. Çift olarak isteğe bağlı paylaşım.

Teori Bağlantısı

Dr. Pauline Clance & Suzanne Imes (1978): Yüksek performanslı kadınlarda Sahtekar Fenomeni'ni tanıttı.

Bilişsel yeniden çerçeveleme (Beck): Öz eleştiriden kanıta dayalı öz değerlendirmeye geçiş, özgüven oluşturur.





Co-funded by
the European Union



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

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

Grup Tartışması: İç Sesi Değiştirmek (katılımcılar için)

Hepimizin içsel bir sesi var— Kendimizle konuşma şeklimiz.

Bazen o ses en büyük eleřtirmenimiz oluyor.

Soru:

Kendinize en sık hangi içsel mesajları söylersiniz?

Görev:

Bir olumsuz inancı belirleyin ve olumlu şekilde yeniden çerçeveleyin.

Örnek:

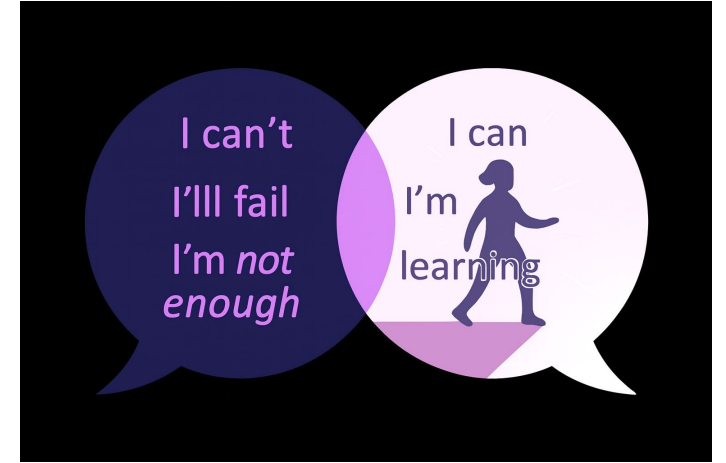
"Bir kez başarısız oldum."

"Deęerli bir şey öğrendim.«

Düşünce:

Eğer içsel sesin en iyi destekçin olursa hayatın nasıl değişirdi?

"Kendine söylediğin sözler seni ya sınırlayabilir ya da yükseltir."





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: İç Sesi Değiştirmek

Amaç: Katılımcıların olumsuz kendi kendine konuşmanın farkında olmalarına ve özgüven ile dayanıklılığı destekleyen olumlu yeniden çerçeveleme uygulamalarına yardımcı olmak için.

Konuşma Noktaları

- Herkesin kendi kendine konuşması vardır; **duyguları, motivasyonu ve davranışları** şekillendirir.
- Göçten sonra, bu ses genellikle daha eleştirel olur ("İyi konuşamıyorum," "Gerideyim").
- **Amaç onu susturmak değil**, onu bir müttefike dönüştürmek.
- Merhameti teşvik edin — kendinize bir arkadaşınıza konuştuğunuz gibi konuş.

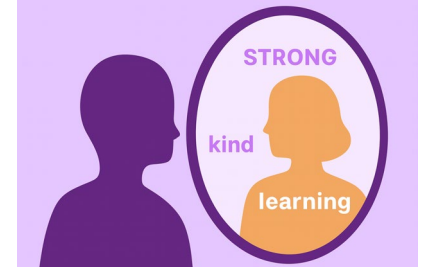
Önerilen Aktivite (10–15 dakika)

1. Bir yapışkan nota tekrar eden olumsuz düşünceyi yaz.
2. Altına aynı mesajın yeni, olumlu bir versiyonunu yaz.
3. Gönüllüler rahatça kendi belgelerini yüksek sesle okuyabilirler.
4. Dilin özgüveni ve günlük enerjiyi nasıl etkilediğini tartışın.

Teori Bağlantısı

Bilişsel-Davranışçı yaklaşım: Kendi konuşmayı değiştirmek davranışı ve öz-algıyı değiştirir.

Pozitif psikoloji: özşefet duygusal dayanıklılığı ve kariyer bağlılığını 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

Egzersiz 1 – Ayna Konuşması (katılımcılar için)

Aktivite:

Bir aynaya bakın — ya da bir tane hayal edin — ve üç destekleyici cümleyi yüksek sesle söyleyin:

Yetenekliyim.

Öğreniyorum ve büyüyorum.

Zaten çok şeyin üstesinden geldim.

Amaç:

Kendinize karşı **nezaket ve özgüven** oluşturmak için.

Kendini teşvik etmek, içsel sesinizi ve direncinizi güçlendiren bir alışkanlıktır.

“The way you speak to yourself becomes the way you live your life.”





Co-funded by
the European Union



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

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

Büyüme Zihniyeti (Carol Dweck) (katılımcılar için)

İnanç:

Yeteneklerimiz çaba ve öğrenme yoluyla gelişebilir.

Sabit Zihniyet

"Bunu yapamam."

"Başarısız oldum."

"Yetenekli değilim."

Büyüme Zihniyeti

"Henüz yapamam."

"Yeni bir şey öğrendim."

"Pratikle gelişebilirim."

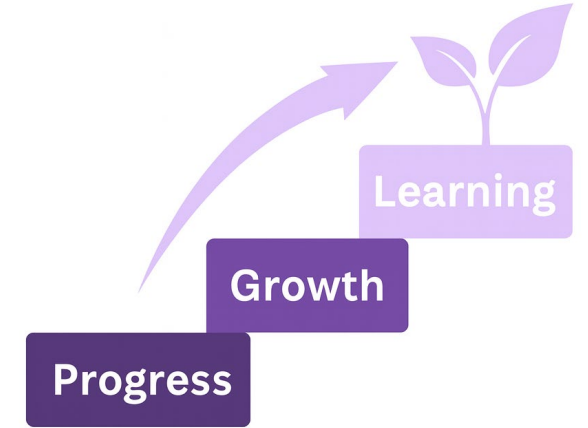
Ana Fikir:

Başarısızlık son değildir — geri bildirimdir, daha güçlü olmamıza yardımcı olur.

Tip:

Kendinizi mükemmelliği değil, büyümeyi teşvik eden insanlarla çevreleyin.

"Önemli olan en iyi olmakla ilgili değil. Dün olduğundan daha iyi olmakla ilgili."





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: Büyüme Zihniyeti

Amaç: Göç sonrası özgüven, motivasyon ve dayanıklılığı yeniden inşa etmek için Büyüme Zihniyeti kavramını tanıtmak.

Konuşma Noktaları

- Psikolog **Carol Dweck (2006)** tarafından geliştirilen Büyüme Zihniyeti, zeka ve yeteneklerin sabit olmadığını öğretir.
- Zorla göçmenler genellikle önceki yetkinliklerinin "kaybolmuş" gibi hissettiği durumlarla karşılaşır. Büyüme Zihniyeti, başarıyı sürekli gelişim olarak yeniden tanımlamaya yardımcı olur.
- Katılımcıları ("Bunda iyi değilim") merakla ("Bundan ne öğrenebilirim?") değiştirmeye teşvik edin.
- Uzun vadeli başarıyı mükemmellik değil, ilerleme sağladığını pekiştir.

Önerilen Aktivite (5–10 dakika)

1. Sabit ve büyüme ifadelerine örnekler sunun.
2. Katılımcılardan hangi tür kişisel konuşmayı daha sık kullandıklarını paylaşmalarını isteyin.
3. Çiftlerde, sabit ifadeleri büyüme ifadelerine dönüştürmeyi pratik yapın.

Teori Bağlantısı

Carol Dweck, Zihniyet: Başarının Yeni Psikolojisi (2006)

Yetişkin öğrenimi (Knowles): Öz değerlendirme ve içsel motivasyon kişisel gelişimi destekler.





Co-funded by
the European Union



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

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

Egzersiz 2 – Güç Görselleştirmesi (katılımcılar için)

Aktivite:

Gözlerini kapat ve bir şeyle gurur duyduğun bir anı hayal et- **Korktuğun her ne kadar korksan bile.**

O özgüveni, "**Başardım**" hissini hisset.
Gelecekteki **zorluklar** için bir kaynak olarak kullanın.

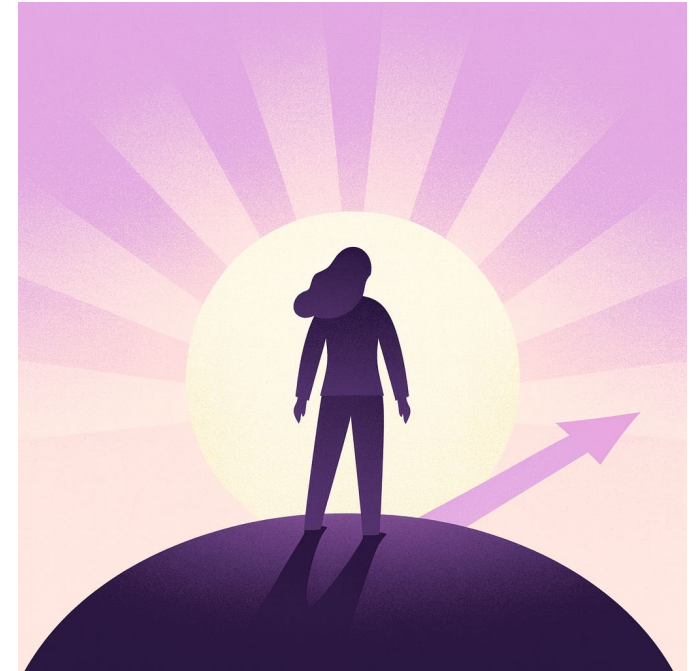
Düşünün:

- Korku rağmen hareket etmenize ne yardımcı oldu?
- Sonrasında nasıl hissettin?

Ana Mesaj:

Zaten gücün var — sadece bunu görmek gerekiyor.

"Cesaret korkunun yokluğu değil, yine de ilerleme kararıdır.«





Kolaylaştırıcı Notları: Gücün Görselleştirilmesi

Amaç: Katılımcıların özetki ve cesaret anlarını hatırlamalarına ve yeniden bağ kurmalarına yardımcı olmak, duygusal dayanıklılığı pekiştirmek.

Konuşma Noktaları

- Görselleştirme, özgüveni güçlendirmek ve gelecekteki zorluklara hazırlanmak için psikolojik bir araçtır.
- Gerçek deneyimlerle aynı beyin bölgelerini aktive eder ve olumlu anıları duygusal olarak "canlı" hale getirir.
- Katılımcıları, belirli sonuçlardan ziyade *duygulara* — özgüven, gurur, sıcaklık — odaklanmaya teşvik edin.
- Onlara hatırlat: güç genellikle sessiz ve kişiseldir, sadece görünür başarılar değildir.

Önerilen Rehberli Uygulama (5 dakika)

1. Katılımcılardan gözlerini kapatıp 3 derin nefes almalarını iste.
2. Sakin bir sesle onları yönlendirin: "Şüphe ya da korkuya rağmen başarılı olduğunuz bir zamanı düşünün."
3. 1–2 dakika sonra, gönüllüleri isterlerse hatırladıkları veya hissettiklerini paylaşmaları için davet edin.

Teori Bağlantısı

Bandura'nın Öz-Yeterlilik Teorisi: Ustalık deneyimlerini hatırlamak, kişinin kendi yeteneklerine olan inancı artırır.

Pozitif Psikoloji (Seligman): Kişisel güçlü yönlere odaklanmak motivasyonu ve duygusal iyiliği 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

Katılımcılar için Duygusal Dayanıklılık Oluşturma

Dayanıklılık, zorluklardan kurtulup ilerlemeye devam edebilme yeteneğidir.

Büyür:

Küçük kazanımlar – günlük ilerlemeyi fark etmek

Destekleyici insanlar – yardım istemek ve kabul etmek

Umut – değişimin mümkün olduğuna inanmak

"Dayanıklılık kırılmaz olmak değildir – daha güçlü bir şekilde yeniden inşa etmektir."

Düşünce:

Bir zorlukla karşılaştığınız ve bir yol bulduğunuz anı düşünün.

İyileşmenize ne yardımcı oldu?





Kolaylaştırıcı Notları: Duygusal Dayanıklılık Oluşturma

Amaç: Katılımcıların dayanıklılık anlayışını güçlendirmek; zihniyet, destek ve azmi birleştiren dinamik bir süreç olarak.

Konuşma Noktaları

- Dayanıklılık, asla mücadele etmemek anlamına gelmez; Bu, toparlanmayı öğrenmek demek.
- Göçmen kadınlar genellikle derin duygusal güç gerektiren kimlik, iş, topluluk gibi hayatın birçok yönünü yeniden inşa ederler.
- Katılımcıları mikro başarıları kutlamaya ve verdikleri ve aldıkları desteği takdir etmeye teşvik edin.
- Dayanıklılığın duyguları bastırarak değil, pratik ve düşünce yoluyla geliştiğini vurgulayın.

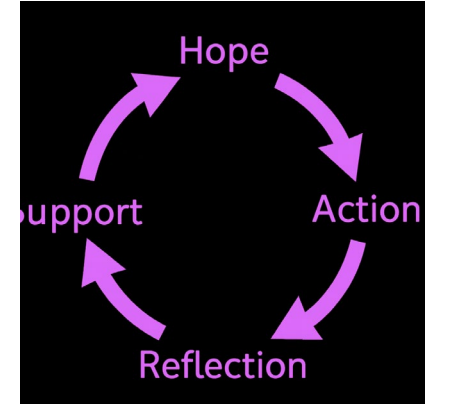
Önerilen Aktivite (10 dakika)

1. Katılımcılardan zor bir dönemi hatırlamalarını ve şunları tanımlamalarını iste:
 - İleriye gitmelerine ne yardımcı oldu?
 - Onlara güç veren kim ya da ne vardı?
2. İsteğe bağlı: günlük tutma veya kısa paylaşım çemberi kullanın.
3. Ortak "dayanıklılık kaynaklarını" (aile, inanç, öğrenme, amaç) toplayın.

Teori Bağlantısı

Pozitif Psikoloji (Seligman & Csikszentmihalyi): büyümeye odaklanmak ve minnettarlığa odaklanmak dayanıklılığı artırır.

Antonovsky'nin "Tutarlılık Hissi" modeli: insanlar hayatı anlamlı, yönetilebilir ve anlaşılır olarak gördüklerinde gelişirler.





Co-funded by
the European Union



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

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

Akran Değişimi – Paylaşım Gücü (Katılımcılar İçin)

Aktivite: Mini grup paylaşımı (3–4 kişi)

Bir zorluğun üstesinden geldiğimizle ilgili kişisel bir hikaye paylaşın.

Birlikte düşünün ve tartışın:

İlerlemenize ne yardımcı oldu?

Kendinde ne kadar güç buldunuz?

İçsel gücünüzü tanımlayan bir veya iki anahtar kelime yazın.

"Hikayelerimizi paylaştığımızda, gücümüzü paylaşıyoruz."





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: Akran Değişimi – Güç Paylaşımı

Amaç: Katılımcıların ortak güçlü yönleri fark etmelerine, akran güveni oluşturmalarına ve dayanıklılığı ortak bir deneyim olarak görmelerine yardımcı olmak.

Konuşma Noktaları

- **Her hikayenin önemli** olduğunu, ne kadar küçük ya da kişisel olursa olsun vurgulayın. Encourage active listening — remind participants not to judge or compare.
- Kolaylaştırıcı olarak, katılımcıların bahsettiği tekrarlayan güçlü yönleri (**örneğin, cesaret, uyum sağlama, sabır, yaratıcılık, empatiye**) görünür bir panoya veya paylaşılan ekrana yazın.
- **Göçmen kadınların** kolektif hikayelerinin güçlü bir ısrar ve büyüme desenini ortaya koyduğunu varmak gerekir.

Önerilen Aktivite (15–20 dakika)

1. Katılımcıları küçük gruplara ayırın.
2. Her biri bir kısa hikaye paylaşır (2–3 dakika).
3. Gruplar, **içsel güç veya becerinin** onlara yardımcı olduğu konusunda birlikte düşünür.
4. Genel oturumda, "Güç Duvarı" (poster veya dijital pano) için anahtar kelimeler toplayın.

Teori Bağlantısı

Anlatı Psikolojisi (McAdams, 2001): Kişisel hikayeleri paylaşmak anlam yaratır ve kimliği güçlendirir.

Sosyal Öğrenme Teorisi (Bandura): Akranların başarı hikayelerini dinlemek, modelleme yoluyla özgüveni pekiştirir.





Co-funded by
the European Union



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

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

Katılımcılar İçin Özgüven Oluşturmak İçin Pratik Araçlar

Özgüven, eylem ve özşefetle büyür.

Şu basit ve etkili uygulamaları deneyin:

Olumlu onaylar kullanın — "Her gün öğreniyorum."
İlerlemenizi günlüğünü çekin — küçük adımları bile not edin.
Stres sırasında sakın nefes alışı yapın — umut verin, gerginliği verin.
Mentorlar veya akranlarla konuşun — geri bildirim ve destek isteyin.
Küçük, ulaşılabilir hedefler belirleyin ve her birini kutlayın.

"Özgüven mükemmel olmakla ilgili değildir. Kendine yeterince güvenip denemekle ilgili."





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 Oluşturmak İçin Pratik Araçlar

Amaç

Katılımcıların özgüvenini güçlendirmek ve kendinden şüpheli yönetmek için kullanabileceği günlük stratejileri tanıtmak için.

Konuşma Noktaları

- Özgüven tekrarla oluşur, bir gecede doğmaz.
- Katılımcıları bir araç seçip bir hafta boyunca her gün pratik yapmaya teşvik edin.
- İlerlemenin kişisel ve doğrusal olmayan olduğu fikrini pekiştir.
- Olumlu kişisel konuşma ve nefes egzersizleri, olumsuz düşünce döngülerini bölebilir.
- Günlük tutmak, gelişimi görselleştirmeye yardımcı olur ve içsel motivasyonu güçlendirir.

Önerilen Aktivite (10–15 dakika)

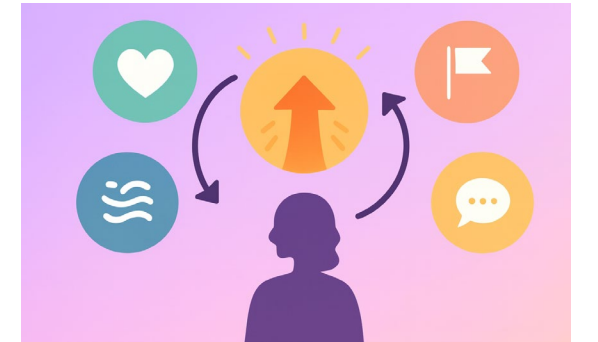
1. Katılımcılardan zaten kullandıkları bir araç ve denemek için yeni bir araç seçmelerini isteyin.
2. İkiler halinde, "Bu ay bana en çok destek olabilecek özgüven aracı hangisi?" diye tartışın.
3. Toplu bir onaylamayla bitirin:

"Yetenekliyiz, büyüyoruz ve yeni adımlar atmaya hazırız."

Teori Bağlantısı

Bilişsel Davranışçı Terapi (Beck): Kendi konuşmayı yeniden çerçevelemek, gerçekçi özgüveni destekler.

Kendi Belirlenme Teorisi (Deci & Ryan): Özgüven, özerklik, ustalık ve bağlantıdan gelişir.





Co-funded by
the European Union



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

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

Düşünce Aktivitesi: Bırakmak ve İleriye Gitmek

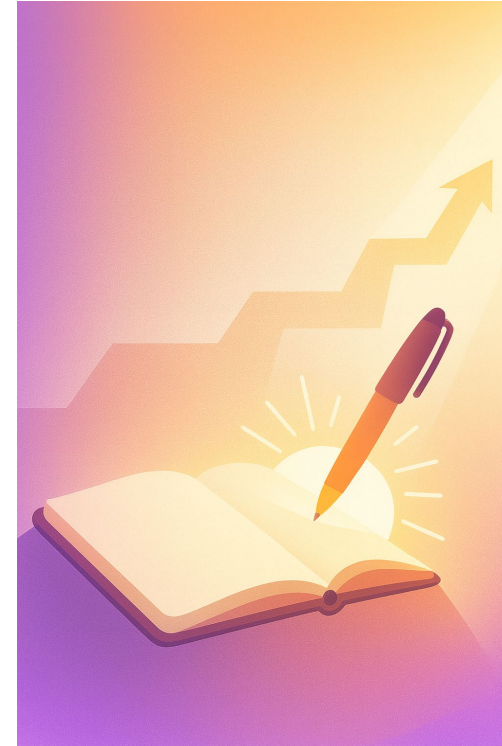
Defterinize 5 dakika boyunca düşünün:

- Hangi **engeli** geride bırakmaya hazırsın?
- Bugün hangi **gücü** yeniden keşfettin?
- Bir **sonraki** adımınızı kim destekleyebilir?

İsteğe bağlı paylaşım:

İsterseniz, bir düşüncenizi grupta paylaşın — sizin içgörünüz başkalarına ilham verebilir.

"Değişim, kendi gücüne inanmaya karar verdiğin anda başlar."





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 Çıkarımlar

Adım adım özgüveni yeniden inşa edebilirsiniz.

Büyüme zihniyeti, özgüveni öğrenmeye dönüştürür.

Duygusal dayanıklılık kariyerinizdeki en güçlü beceridir.

Sonraki Ders: Öğrenmeyi Öğrenmek – Yeni Kariyerler İçin Yeniden Beceri Kazandırma ve Beceriler Geliştirme.



Kaynaklar



1. Josic, Stoner, Marisol, & Bartels (2025). *The association between perceived psychosocial support and resilience among Venezuelan migrant women*. PLOS Mental Health.
2. Nyikavaranda, P., et al. (2023). *Barriers and facilitators to seeking and accessing mental health support for female migrants in Europe*. PLOS One.
3. del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., et al. (2024). *Understanding resilience among migrant women in humanitarian reception centers*. Frontiers in Psychology.
4. Silva, M. et al. (2023). *Promoting psychosocial well-being and empowerment of immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
5. Estrada-Moreno, V., et al. (2025). *Resilience in immigrants: a facilitating resource for their (re)integration*. Journal of Immigrant & Refugee Studies.
6. Shishehgar, S., et al. (2025). *Asylum-seeker women: Coping strategies and mental health*. International Journal of Social Psychiatry.
7. Jo, H., et al. (2020). *The significance of resilience in mental health promotion for marriage immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
8. Baran, M., et al. (2024). *Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women*. The European Journal of Psychiatry.
9. Khadzhyradieva, S., et al. (2025). *Psychological methods and techniques for overcoming the psychosocial barriers (for refugees)*. Current Research in Behavioral Sciences.
10. Abularrage, N., et al. (2024). *Responding to structural inequities: Coping strategies of immigrant women*. Journal of Migration and Health.
11. Merino Orozco, A., et al. (2025). *Revictimization, hidden scars, and building resilience in migrant women*. Cogent Psychology.
12. Cambridge University Press (2021). *Women and Immigration*. In *The Cambridge Handbook of Community Psychology*.
13. Wikipedia (n.d.). *Ulysses syndrome (Immigrant syndrome of chronic and multiple stress)*.