



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

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



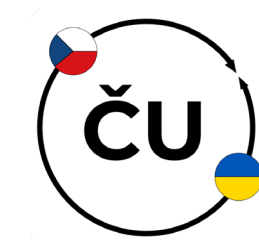
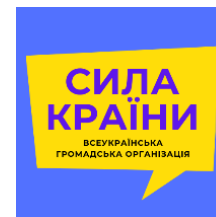
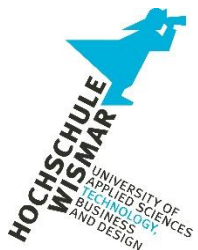
**Co-funded by
the European Union**

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

Навчальна сесія 2:

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ

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



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 2 – Подолання психологічних бар'єрів

- **Від кризи до оновлення:
Формування впевненості в собі та емоційної стійкості**
- *«Ви сильніші, ніж виклики, які привели вас сюди».*



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

- Розпізнати внутрішні бар'єри, що впливають на впевненість у собі та мотивацію
- Зрозуміти, як міграція впливає на самосприйняття та ідентичність
- Опрацювати стратегії подолання страху, почуття провини та синдрому самозванця
- Практикувати підтримувальний внутрішній діалог і позитивне переосмислення
- Посилити стійкість через групове обговорення та візуалізацію



Co-funded by
the European Union

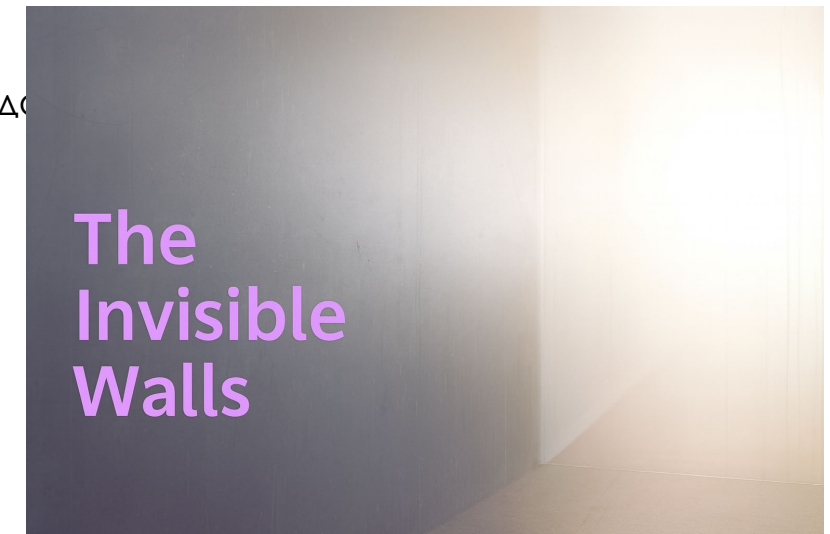


Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

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

Невидимі стіни (для учасників)

- Внутрішні бар'єри можуть обмежувати навіть більше, ніж зовнішні. Вони часто виникають із емоцій, минулого досвіду та страху перед невідомим.
- **Поширені бар'єри**
- **Страх відмови:** «Мене не приймуть у цій новій системі».
- **Синдром самозванця:** «Я недостатньо хороша / хороший».
- **Почуття провини та сорому:** «Я залишила / залишив усе позаду».
- **Питання для рефлексії**
- Які з цих відчуттів ви впізнаєте в собі?
- **Повідомлення**
- Ви не самі — кожен крок до усвідомлення є кроком до внутрішньої свободи.





Нотатки для фасилітатора – Невидимі стіни

- **Мета:** допомогти учасникам виявити емоційні та психологічні бар'єри, які блокують упевненість у собі та прогрес після міграції.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Внутрішні бар'єри часто проявляються як сумніви в собі, страх або почуття провини, а не як реальні обмеження.
- Вони можуть походити з минулого досвіду втрат, невдач або культурних змін.
- Усвідомлення — перший крок до змін: коли з'являється усвідомлення, з'являється вибір.
- Нормалізуйте ці відчуття: це поширена реакція на вимушене переміщення, а не особиста вада.

Керована рефлексія (5–10 хвилин)

Запропонуйте учасникам обрати один бар'єр, з яким вони найбільше себе асоціюють.

У парах або малих групах обговоріть, як цей бар'єр проявляється в повсякденному житті (наприклад, вагання під час подачі заявки на роботу, уникання публічних виступів). Завершіть обговоренням одного кроку, з якого можна почати його долати — наприклад, звернення по допомогу, практику доброзичливості до себе, приєднання до групи підтримки.

Теоретичний контекст

Концепція самоефективності

Бандури: віра у власну здатність діяти є ключем до подолання внутрішніх бар'єрів.

Когнітивно-поведінковий підхід:

називання негативних думок зменшує їхній вплив.





Co-funded by
the European Union



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

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

Психологія вимушеного переміщення (для учасників)

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити емоційні наслідки міграції та зрозуміти, як ці відчуття впливають на мотивацію й упевненість у собі.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Вимушене переміщення часто спричиняє тимчасове відчуття втрати ідентичності: попередні ролі (мама/тато, вчитель(ка), фахівець/фахівчиня) у новому контексті можуть більше не визначати, ким ви є.
- Емоційні реакції, такі як смуток, розгубленість або почуття провини, є нормальними реакціями адаптації.
- Важливо бачити ці емоції як ознаки змін, а не як доказ невдачі.
- Ознайомте учасників із концепцією **«відновлення зсередини»** — формування нових шарів ідентичності, які поєднують попередній досвід із новими можливостями.

Запропонована вправа (5–10 хвилин)

Запитайте учасників:

Яка частина вас відчувається так, ніби «залишилася позаду»?

Яка нова частина вас починає зростати?

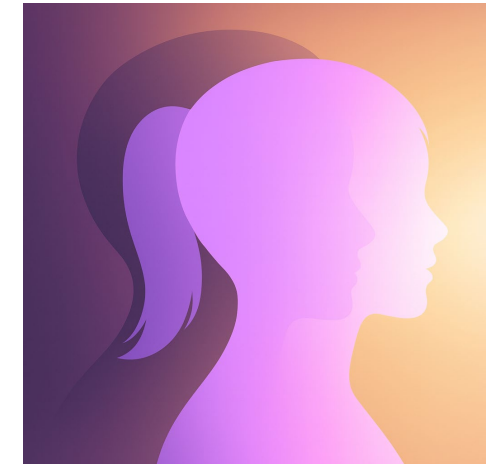
Фасилітатор фіксує ключові теми, що з'являються (надія, цікавість, сміливість).

Теоретичний контекст

Теорія акультурації (Беррі, 1997):

баланс між збереженням культурної ідентичності та адаптацією до нового середовища.

Піраміда потреб Маслоу: коли порушуються потреби в безпеці та приналежності, самооцінку потрібно відновлювати поступово, крок за кроком.





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 – Психологія вимушеного переміщення

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити емоційні наслідки міграції та зрозуміти, як ці відчуття впливають на мотивацію та впевненість у собі.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Вимушене переміщення часто спричиняє тимчасове відчуття втрати ідентичності: попередні ролі (батько/мати, вчитель(ка), фахівець/фахівчиня) у новому контексті можуть більше не визначати, ким ви є.
- Емоційні реакції, такі як смуток, розгубленість або почуття провини, є нормальними реакціями адаптації.
- Заохочуйте учасників сприймати ці емоції як ознаки змін, а не як прояви невдачі.
- Запровадьте концепцію **«Відновлення зсередини»** — формування нових шарів ідентичності, які поєднують попередній досвід із новими можливостями.

Запропонована вправа (5–10 хвилин)

Поставте учасникам запитання:

Яка частина вас відчувається так, ніби «залишилася позаду»?

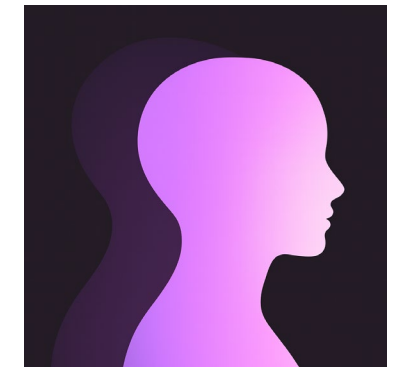
Яка нова частина вас починає зростати?

Фасилітатор фіксує ключові теми, що з'являються (надія, цікавість, сміливість).

Теоретичний контекст

Теорія акультурації (Беррі, 1997): баланс між збереженням культурної ідентичності та адаптацією до нового середовища.

Ієрархія потреб Маслоу: коли порушуються потреби в безпеці та приналежності, самооцінку необхідно відновлювати поступово, крок за кроком.





Co-funded by
the European Union



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

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

Цикл страху (для учасників)

- **Страх → Уникання → Низька впевненість → Втрачені можливості → Ще більше страху**
- Це і є цикл страху — коли ми дозволяємо страху зупиняти нас, він лише посилюється.
Але сміливість зростає так само — крок за кроком.
- **Обговорення**
- Як можна перервати цей цикл?
- Яку маленьку дію ви могли б зробити вже сьогодні, щоб рухатися вперед?
- **Порада**
- Починайте з малого — один сміливий крок на день формує впевненість.
- *«Не обов'язково бачити всі сходи — достатньо зробити перший крок».*
— Мартін Лютер Кінг-молодший





Нотатки для фасилітатора – Цикл страху

- **Мета:** допомогти учасникам розпізнати самопідтримувальні патерни страху та навчитися простих, практичних способів їх переривати.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Страх — це нормальна реакція на невизначеність; проблема починається тоді, коли він переходить в уникання.
- Уникання тимчасово зменшує дискомфорт, але з часом підриває впевненість у собі.
- Заохочуйте учасників робити **мікродії** (наприклад, надіслати один лист, відвідати один воркшоп).
- Пов'язуйте дії з реальними історіями успіху (наприклад: «Я боялася податися, але зробила це — і це відкрило нові можливості»).

Запропонована вправа (5–10 хвилин)

Намалюйте цикл страху на фліпчарті.

Запропонуйте учасникам назвати одну ситуацію, у якій страх їх стримував.

Обговоріть, який маленький крок міг би перервати цей цикл. Запишіть приклади на дошці (наприклад: «попросила допомоги», «записалася на курс», «зробила дзвінок»).

Теоретичне підґрунтя

Поведінкова активація (КПТ): дія передує мотивації; малі кроки відновлюють упевненість.

Теорія самоефективності

Бандури: віра у власні можливості зростає через повторюваний досвід успіху.





Co-funded by
the European Union



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

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

Пояснення синдрому самозванця (для учасників)

- Синдром самозванця — це відчуття власної некомпетентності попри реальні докази успіху. Він змушує вірити, що ви не заслуговуєте на визнання, навіть тоді, коли справді його досягли.
- **Поширені думки**
- «Вони зрозуміють, що я недостатньо кваліфікована / кваліфікований».
- «Мені просто пощастило».
- «Я не заслуговую на успіх».
- **Пам'ятайте:** думки \neq факти. Ваші досягнення реальні, навіть якщо іноді розум змушує в цьому сумніватися.
- **Переформулювання**
- Замість «Я не готова / не готовий» скажіть: **«Я навчаюся»**.
- Замість «Мені тут не місце» скажіть: **«Я зростаю в цій ролі»**.
- *«Ви не самозванець. Ви — людина в процесі розвитку, як і всі інші».*





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 – Синдром самозванця

- **Мета:** допомогти учасникам розпізнати відчуття «самозванця» та відокремити суб'єктивне самосприйняття від фактів.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Відчуття самозванця є поширеними серед жінок із високими досягненнями, особливо після міграції, коли змінюються статус і контекст.
- Ці відчуття не є ознакою некомпетентності, а радше свідчать про високі особисті стандарти.
- Заохочуйте учасників відкрито говорити про такі думки — спільне обговорення зменшує відчуття сорому.
- Нагадайте: кожен починає з чогось, а навчання в новій культурі чи новою мовою саме по собі є досягненням.

Запропонована вправа (5–10 хвилин)

Запропонуйте учасникам записати одну «думку самозванця», яка в них виникає.

Поруч запишіть фактичну правду (наприклад: «У мене недостатньо досвіду» → «Я пройшла/пройшов навчання та допомагала/допомагав іншим досягати успіху»).

За бажанням — обмін у парах.

Теоретичне підґрунтя

Полін Кланс і Сюзанн Аймс (1978):

запровадили поняття феномену самозванця серед жінок із високими досягненнями.

Когнітивне переформулювання

(Бек): перехід від самокритики до оцінювання на основі фактів підвищує впевненість 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

Групове обговорення: Зміна внутрішнього голосу (для учасників)

- **Групове обговорення: Зміна внутрішнього голосу (для учасників)**
- У кожного з нас є внутрішній голос — те, як ми розмовляємо із собою. Іноді саме цей голос стає нашим найсуворішим критиком.
- **Запитання**
- Які внутрішні повідомлення ви найчастіше говорите собі?
- **Завдання**
- Визначте одне негативне переконання та переформулюйте його в позитивне.
Приклад:
«Я зазнала/зазнав невдачі одного разу».
→ «Я засвоїла/засвоїв щось цінне».
- **Рефлексія**
- Як би змінилося ваше життя, якби внутрішній голос став вашим найкращим союзником?
- «Слова, які ви говорите собі, можуть або обмежувати, або піднімати вас».





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 – Зміна внутрішнього голосу

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити негативний внутрішній діалог і практикувати позитивне переформулювання, яке підтримує впевненість у собі та стійкість.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- У кожного є внутрішній діалог; він формує емоції, мотивацію та поведінку.
- Після міграції цей голос часто стає більш самокритичним («Я погано говорю», «Я відстаю»).
- Мета не в тому, щоб змусити його замовкнути, а в тому, щоб перетворити на союзника.
- Заохочуйте співчуття до себе — говоріть із собою так, як говорили б із другом.

Запропонована вправа (10–15 хвилин)

Запропонуйте учасникам записати одну повторювану негативну думку на стікері. Під нею — записати нову, позитивну версію того самого повідомлення.

Охочі можуть зачитати свої приклади уголос, якщо їм комфортно.

Обговоріть, як мова впливає на впевненість у собі та щоденний рівень енергії.

Теоретичне підґрунтя

Когнітивно-поведінковий підхід: зміна внутрішнього діалогу змінює поведінку та самосприйняття.

Позитивна психологія: співчуття до себе підвищує емоційну стійкість і залученість у кар'єрний розвиток.





Co-funded by
the European Union



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

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

Вправа 1 – Розмова з дзеркалом (для учасників)

- **Активність:**
Подивіться в дзеркало — або уявіть його — і скажіть уголос три підтримувальні речення:
- Я здатна / здатний.
- Я навчаюся та зростаю.
- Я вже подолала / подолав багато.
- **Призначення:**
Сформулювати доброзичливе ставлення до себе та зміцнити впевненість у собі.
Самопідтримка — це звичка, яка підсилює ваш внутрішній голос і стійкість.
- *«Те, як ви говорите із собою, стає тим, як ви проживаєте своє життя».*





Co-funded by
the European Union



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

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

Мислення зростання (Керол Двек) (для учасників)

Переконання:

Наші здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню.

Fixed Mindset

“I can't do this.”

“I failed.”

“I'm not talented.”

- **Ключова ідея:**

Невдача — це не кінець, а зворотний зв'язок, який допомагає нам ставати сильнішими.

- **Порада:**

Оточуйте себе людьми, які підтримують зростання, а не вимагають досконалості.

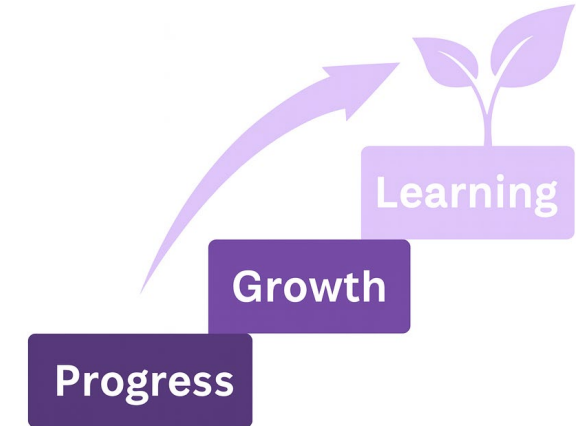
- *«Справа не в тому, щоб бути найкращими. Йдеться про те, щоб бути кращими, ніж учора».*

Growth Mindset

“I can't do this **yet**.”

“I learned something new.”

“I can improve with practice.”





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 – Мислення зростання

- **Мета:** ознайомити учасників із концепцією мислення зростання як способом відновлення впевненості, мотивації та стійкості після міграції.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Концепцію мислення зростання розробила психологиня Керол Двек (2006). Вона пояснює, що інтелект і здібності не є фіксованими та можуть розвиватися.
- Вимушені мігранти часто потрапляють у ситуації, коли попередня компетентність відчувається як «втрачена». Мислення зростання допомагає переосмислити успіх як процес постійного вдосконалення.
- Заохочуйте учасників замінювати самокритику («Я не вмію цього робити») на допитливість («Чого я можу з цього навчитися?»).
- Наголошуйте, що саме прогрес, а не досконалість, формує довгостроковий успіх.

Запропонована вправа (5–10 хвилин)

Наведіть приклади фраз із фіксованим мисленням та мисленням зростання. Запропонуйте учасникам поділитися, який тип внутрішнього діалогу вони використовують частіше. У парах потренуйтеся перетворювати твердження з фіксованого мислення на твердження мислення зростання.

Теоретичне підґрунтя

Керол Двек, *Mindset: The New Psychology of Success* (2006)

Навчання дорослих (Ноулз):

саморефлексія та внутрішня мотивація є рушіями особистісного зростання.





Co-funded by
the European Union

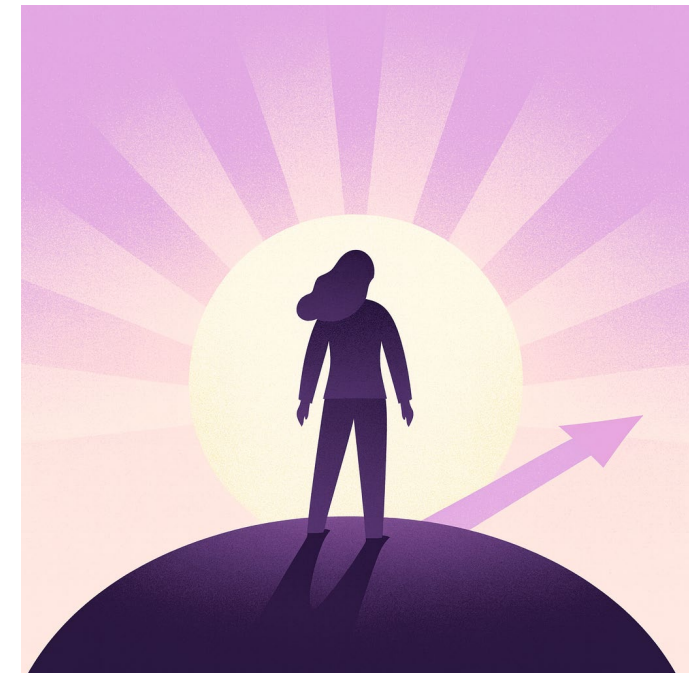


Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

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

Вправа 2 – Візуалізація сили (для учасників)

- **Активність:**
Заплющте очі й уявіть момент, коли ви пишалися тим, що зробили, навіть попри страх.
- Відчуйте цю впевненість, це відчуття: «Я змогла / зміг». Збережіть його як ресурс для майбутніх викликів.
- **Рефлексія:**
- Що допомогло вам діяти, незважаючи на страх?
- Як ви почувалися після цього?
- **Ключове повідомлення:**
Сила вже є у вас — її потрібно лише побачити.
- *«Сміливість — це не відсутність страху, а рішення рухатися вперед попри нього».*





Нотатки для фасилітатора – Візуалізація сили

- **Мета:** допомогти учасникам пригадати та відновити зв'язок із моментами самоефективності й сміливості, зміцнюючи емоційну стійкість.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Візуалізація — це психологічний інструмент для посилення віри в себе та підготовки до майбутніх викликів.
- Вона активує ті самі ділянки мозку, що й реальний досвід, роблячи позитивні спогади емоційно «живими».
- Заохочуйте учасників зосереджуватися на відчуттях — упевненості, гордості, теплі — а не лише на конкретному результаті.
- Нагадайте: сила часто є тихою й особистою, а не тільки помітною у великих досягненнях.

Запропонована керована практика (5 хвилин)

Запропонуйте учасникам заплющити очі та зробити 3 глибокі вдихи.

Спокійним голосом скеруйте їх: «Згадайте момент, коли вам вдалося досягти успіху попри сумніви або страх».

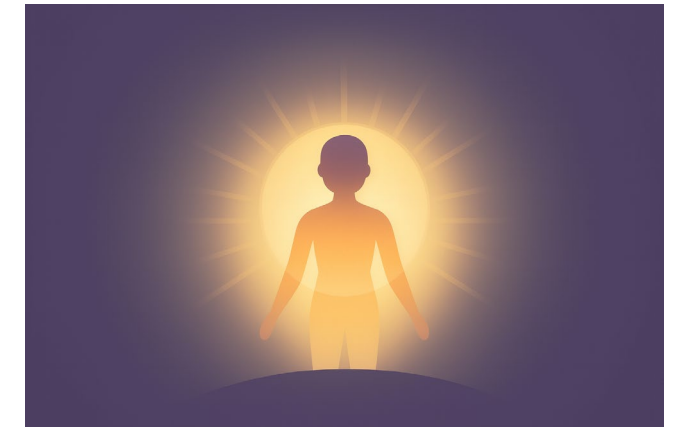
Через 1–2 хвилини запросіть охочих поділитися — за бажанням — тим, що вони пригадали або відчули.

Теоретичне підґрунтя

Теорія самоефективності

Бандури: пригадування досвіду успішного подолання труднощів підсилює віру у власні можливості.

Позитивна психологія (Селігман): фокус на особистих сильних сторонах підвищує мотивацію та емоційне благополуччя.





Co-funded by
the European Union



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

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

Формування емоційної стійкості (для учасників)

- Емоційна стійкість — це здатність відновлюватися після труднощів і продовжувати
- Вона зростає завдяки:
- **Малим перемогам** — помічати щоденний прогрес
- **Підтримувальним людям** — просити про допомогу та приймати її
- **Надії** — віри в те, що зміни можливі
- *«Стійкість — це не про те, щоб бути незламним, а про здатність відновлюватися»*
- **Рефлексія**
- Згадайте один момент, коли ви зіткнулися з викликом і змогли знайти вихід. Що допомогло вам відновитися?





Нотатки для фасилітатора – Формування емоційної стійкості

- **Мета:** поглибити розуміння учасниками стійкості як динамічного процесу, що поєднує мислення, підтримку та наполегливість.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Стійкість не означає відсутність труднощів; вона означає вміння відновлюватися після них.
- Жінки-мігрантки часто відновлюють одразу кілька сфер життя — ідентичність, роботу, спільноту — що потребує значної емоційної сили.
- Заохочуйте учасників відзначати мікроуспіхи та помічати підтримку, яку вони отримують і надають іншим.
- Наголошуйте, що стійкість формується через практику й рефлексію, а не через пригнічення емоцій.

Запропонована вправа (10 хвилин)

Запропонуйте учасникам згадати складний період і визначити: що допомогло їм рухатися вперед; хто або що дало їм силу.

За бажанням: використайте письмову рефлексію (щоденник) або коротке коло обміну.

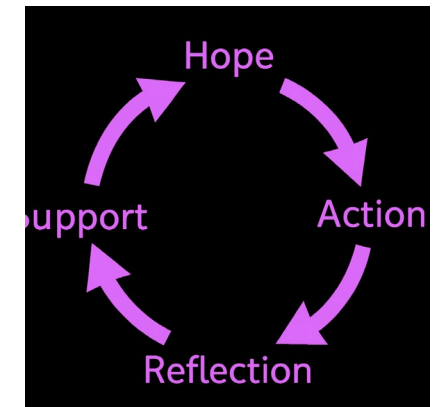
Зберіть спільні **«джерела стійкості»** (родина, віра, навчання, відчуття сенсу).

Теоретичне підґрунтя

Позитивна психологія (Селігман і Чіксентмігаї): фокус на зростанні та вдячності підсилює стійкість.

Модель «почуття узгодженості»

Антоновського: люди процвітають, коли сприймають життя як осмислене, кероване та зрозуміле.





Co-funded by
the European Union



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

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

Обмін досвідом – Обмін силою (для учасників)

- **Активність:** робота в мінігрупах (3–4 особи)
- Поділіться однією особистою історією подолання труднощів.
Разом обміркуйте та обговоріть:
- Що допомогло вам рухатися вперед?
- Яку силу ви відкрили в собі?
- Запишіть одне або два ключові слова, які описують вашу внутрішню силу.
- *«Коли ми ділимося своїми історіями, ми ділимося своєю силою».*





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 – Обмін досвідом: спільна сила

- **Мета:** допомогти учасникам усвідомити спільні сильні сторони, побудувати довіру між однолітками та побачити стійкість як спільний досвід.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Підкресліть, що **кожна історія має значення**, незалежно від того, наскільки вона здається невеликою чи особистою.
- Заохочуйте **активне слухання** — нагадайте учасникам не оцінювати й не порівнювати.
- Як фасилітатор, записуйте на видимій дошці або спільному екрані **повторювані сильні сторони**, які згадують учасники (наприклад: сміливість, адаптивність, терпіння, креативність, емпатія).
- Зробіть висновок, що колективні історії жінок-мігранток демонструють потужний патерн наполегливості та зростання.

Запропонована вправа (15–20 хвилин)

Поділіть учасників на малі групи. Кожен ділиться однією короткою історією (2–3 хвилини). Групи разом рефлексують, яка внутрішня сила або навичка допомогла впоратися з викликом. Повернувшись у загальне коло, зберіть ключові слова для **«Стіни сили»** (плакат або цифрова дошка).

Теоретичне підґрунтя
Наративна психологія (Мак-Адамс, 2001): обмін особистими історіями створює сенс і зміцнює ідентичність.
Теорія соціального навчання (Бандура): історії успіху однолітків підсилюють упевненість через моделювання поведінки.





Co-funded by
the European Union



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

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

Практичні інструменти для формування впевненості (для учасників)

- Впевненість зростає через дію та доброзичливе ставлення до себе.
- Спробуйте ці прості й ефективні практики:
- Використовуйте позитивні афірмації — «Я щодня навчаюся».
- Ведіть щоденник прогресу — відзначайте навіть найменші кроки вперед.
- Практикуйте спокійне дихання під час стресу — вдихайте надію, видихайте напругу.
- Спілкуйтеся з менторами або однолітками — просіть зворотний зв'язок і підтримку.
- Ставте малі, досяжні цілі та святкуйте кожну з них.
- *«Впевненість — це не про досконалість. Це про довіру до себе настільки, щоб спробувати».*





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 – Практичні інструменти для формування впевненості

- **Мета:**
ознайомити учасників із повсякденними стратегіями, які допомагають зміцнювати впевненість у собі та керувати сумнівами.
- **КЛЮЧОВІ ТЕЗИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ**
- Впевненість формується через повторення, а не з'являється миттєво.
- Заохочуйте учасників обрати **один інструмент** і практикувати його щодня протягом тижня.
- Наголошуйте, що прогрес є індивідуальним і нелінійним.
- Позитивний внутрішній діалог і дихальні вправи можуть переривати цикли негативних думок.
- Ведення щоденника допомагає візуалізувати зростання та зміцнює внутрішню мотивацію.

Запропонована вправа (10–15 хвилин)

Запропонуйте учасникам обрати один інструмент, який вони вже використовують, і один новий — для спроби.

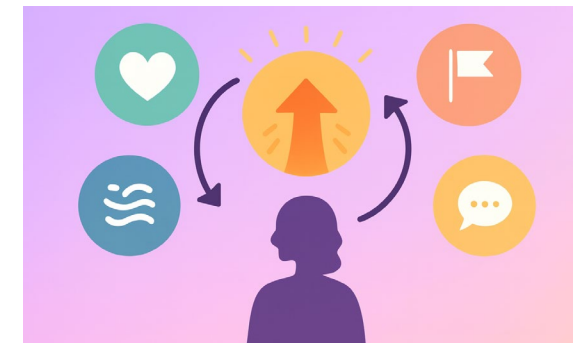
У парах обговоріть: *«Який інструмент впевненості може найбільше підтримати мене цього місяця?»*

Завершіть спільною афірмацією: **«Ми здатні, ми зростаємо і готові робити нові кроки».**

Теоретичне підґрунтя

Когнітивно-поведінкова терапія (Бек): переформулювання внутрішнього діалогу підтримує реалістичну впевненість.

Теорія самодетермінації (Десі та Раян): впевненість зростає завдяки автономії, майстерності та зв'язку з іншими.





Co-funded by
the European Union

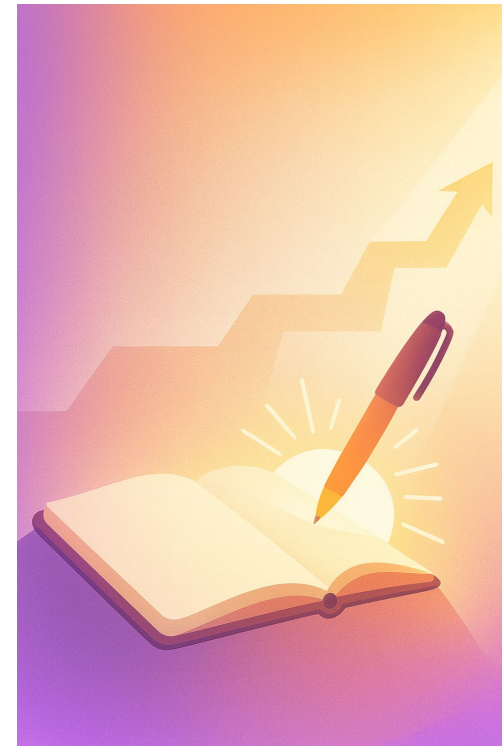


Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

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

Рефлексивна вправа: Відпускати та рухатися вперед

- Присвятить 5 хвилин рефлексії у своєму нотатнику:
- Який бар'єр ви готові залишити позаду?
- Яку сильну сторону ви сьогодні в собі відкрили або відновили?
- Хто може підтримати ваш наступний крок?
- **Обмін за бажанням:**
Якщо хочете, поділіться однією думкою з групою — ваш інсайт може надихнути інших.
- *«Зміни починаються в той момент, коли ви вирішуєте повірити у власну силу».*





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

- Ви можете відновлювати впевненість у собі крок за кроком.
- Мислення зростання перетворює сумніви в собі на можливість для навчання.
- Емоційна стійкість — ваша найсильніша кар'єрна навичка.
- **Наступний урок:** *Навчитися вчитися — рескілінг і апскілінг для нових кар'єр.*





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 використаних джерел

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)*.