



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

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



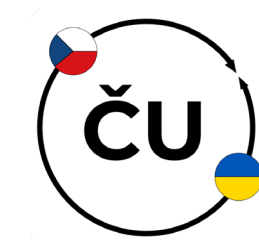
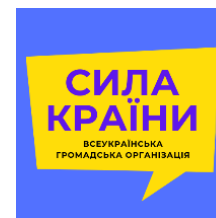
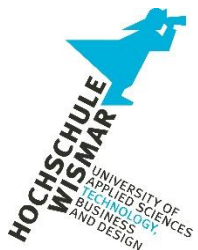
**Co-funded by
the European Union**

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

Ders 3: Öğrenmeyi Öğrenmek

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

01/09/2024 - 31/08/2026





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

1. Oturum Genel Bakış

Amaç. Katılımcıların en iyi nasıl öğrendiklerini ve öğrenmeyi günlük yaşamın doğal ve keyifli bir parçası haline getirmelerini anlamalarına yardımcı olmak için.

Öğrenme Hedefleri

Oturumun sonunda şunları yapabileceksin:

- ✓ Kişisel öğrenme tarzınızı ve tercihlerinizi tanıyın.
- ✓ Günlük hayatta basit ve etkili çalışma tekniklerini uygulayın.
- ✓ Dijital öğrenme araçlarını ve çevrimiçi platformları güvenle kullanın.
- ✓ Yeniden beceri ve beceri geliştirme için kendi öğrenme yolunuzu planlayın.
- ✓ Zaman sınırları, çocuk bakımı veya düşük özgüven gibi engelleri aşın.

Ukraynalı göçmen kadınların öğrenmede karşılaştığı zorluklar



Co-funded by
the European Union



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

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

Yetişkin olarak öğrenmek – özellikle yeni bir ülkede – kolay değildir. Kadınlar genellikle dersleri okumayı veya bitirmeyi zorlaştıran çeşitli zorluklarla karşılaşır.

Ortak Zorluklar

- Zaman eksikliği** – öğrenmeyi iş, aile bakımı ve ev işleri ile dengelemek
- Çocuk bakımı sorumlulukları**– Kendi gelişimi için sınırlı zaman
- Düşük dijital beceriler**– bilgisayar veya çevrimiçi platformları kullanma korkusu
- Dil bariyerleri**– Materyalleri başka bir dilde anlamak
- Mali zorluklar**– Ücretli kurslara veya ekipmanlara sınırlı erişim
- Düşük güven**– "Öğrenmek için çok yaşıyım" ya da "Başlamak için çok geç" diye düşünüyorum.
- Kültürel uyum**– Yeni bir ortamda yalnız ya da emin değil hissetmek

Yalnız değilsin.

Her zorluk **destek, planlama ve toplulukla** aşılabılır. Öğrenmede küçük adımlar bile büyük fark yaratır!

Bu zorluklardan hangisi size en tanıdık geliyor?

Çift kişi halinde tartışın ya da ana engelini tanımlayan bir kelime yazın.

Motivasyon ve Gelişim

Zihniyeti



Co-funded by
the European Union



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

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

Zihniyet nedir?

Zihniyetiniz, yetenekleriniz ve öğrenmeniz hakkında nasıl düşündüğünüzdür. Sizi **sınırlayabilir** – ya da **büyümenizi** sağlayabilir.

Zihniyet Türleri

Sabit Zihniyet	Büyüme Zihniyeti
"Bu konuda iyi değilim."	"Bunu nasıl yapacağımı öğrenebilirim."
"Her zaman başarısız olurum."	"Hatalar öğrenmeye yardımcı olur."
"Ders çalışmaya vaktim yok."	"Küçük anlar bulup öğrenebilirim."
"Durumumu değiştiremem."	"Bugün bir adım atabilirim."

Motivasyon Neden Önemlidir

🌸 Hayat yoğun veya zor görünse bile motivasyon, öğrenmeyi canlı tutuyor. Küçük günlük ilerleme **özgüven, umut ve enerji** oluşturur.

Tip: Hazır hissetmeyi beklemeyin – küçük başlayın, meraklı olun, ilerlemeyi kutlayın.

2. Nasıl Öğrendiğinizi Keşfetmek



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

Ana Öğrenme Stilleri

1 Görsel Öğrenenler – "Görüyorum, anlıyorum."

Resimleri, grafikleri, renkleri ve videoları tercih edin

Fikirleri zihin haritaları veya infografiklerle görselleştirmeyi seviyorum
Örneğin: bir video eğitimi izlemek veya bir kavram diyagramı çizmek

● *Bunu deneyin: Renkli notlar, slaytlar veya görsel özetler kullanın.*

3 Okuma/Yazma Öğrenenler – "Okudukça veya yazdığımda öğrenirim."

Metinleri, notları, listeleri ve yazı özetlerini tercih edin

Materyal okumak, düşünceler yazmak ve çevrimiçi makaleler kullanmak gibi şeylerden keyif alın

● *Örnek: defterde yeni kelimeleri veya temel fikirleri yeniden yazmak*

● *Bunu deneyin: Her öğrenme oturumundan sonra kısa yazılı notlar alın.*

Ana Öğrenme Stili

2 İşitsel Öğrenenler – "Duyuyorum, hatırlıyorum."

En iyi şekilde dinleme, tartışmalar ve podcastlerle öğrenin

Mesela şeyleri yüksek sesle açıklamak ya da ritim ve sesle öğrenmek gibi

● *Örnek: notaları kaydetmek ve yürürken tekrar çalmak*

● *Bunu deneyin: Çalışma gruplarına katılın, sesli kitaplar veya çevrimiçi dersler dinleyin.*

4 Kinestetik Öğrenenler – "Yaparak öğrenirim."

Hareket etme, dokunma ve pratik yapma ihtiyacı

Gerçek örnekleri, uygulamalı görevleri ve rol oyunlarını tercih edin
● *Örnek: yeni yazılım denemek veya hemen becerileri pratik yapmak*

● *Bunu deneyin: Hareket ve öğrenmeyi birleştirin — pratik yapın, inşa edin, deneyin.*

🌸 *Çoğu insan farklı tarzların karışımıdır!*
Deneyin ve birleştirin – en iyi yol **sizin yolunuzdur.**

Hızlı Kendini Kontrol Etkinliđi: Öğrenme Tarzınız Nedir?



Co-funded by
the European Union



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

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

Her soru için **A, B, C veya D** seçin.
Cevaplarınızı takip edin – çoğu bir harf = tercih ettiğiniz tarz!

- 1 Yeni bir şey öğrendiğinde, tercih edersin...
A. Bir video izleyin veya bir fotoğraf izleyin.
B. Bir açıklama veya podcast dinleyin.
C. Okuyun ya da not alın.
D. Hemen kendiniz dene.
- 2 Yönleri hatırladığında, sen...
A. Haritayı kafanda gör.
B. Birinin ne dediđini hatırla.
C. Sokak isimlerini okuyun.
D. Hareket ederken dönüşleri hatırlayın.

- 3 Bir atölyede, zevk alırsın...
A. Slaytlar veya renkli görseller.
B. Grup tartışmaları ve hikayeler.
C. El dağıtmalar ve yazılı materyaller.
D. Oyunlar, gösteriler ve antrenmanlar.

- 4 Rahatlamak ve öğrenmek için, sen...
A. YouTube'da eğitimler izliyor.
B. Konuşmaları veya röportajları dinlemek.
C. Makale veya blog okumak.
D. El işi yapmak, yemek yapmak ya da deneyler yapmak gibi.

Sonuçlar

- Çođunlukla A → **Görsel öğrenici**
Çođunlukla B → **İşitsel öğrenen**
Çođunlukla C → **Okuma/Yazma öğrenen**
Çođunlukla D → **Kinestezik öğrenici**

- 💬 *Sonucun beklediđin gibi miydi?*
🌸 Bu bilgiyi günlük hayatta öğrenmeyi kolaylaştırmak için nasıl kullanabilirsiniz?
👉 Fikirlerinizi sohbette paylaşın.

Durumlara Uyum Sağlamak: Öğrenme Stillerini Birleştirmek



Co-funded by
the European Union



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

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

🌸 Tek bir öğrenme tarzınız yok – duruma göre **birden fazla** öğrenme tarzını birleştirebilirsiniz.
En iyi öğrenenler esnektir: gerektiğinde farklı yöntemler kullanırlar.

Neden Öğrenme Stillerini Karıştırmalı?

- Gerçek hayat **karmaşıktır** – iş, eğitim ve aile örtüşür.
- Stilleri birleştirmek öğrenmeyi **daha güçlü ve hatırlamayı** kolaylaştırır.
- Engelleri aşmaya yardımcı olur: yorgunluk, **sınırlı zaman veya dil zorluğu**.

Örnek 1 – Bir Dil Öğrenme

- **Görsel:** Altyazılı videolar izler
- **İşitsel:** Podcast dinler
- **Okuma/Yazma:** küçük bir kelime defteri tutuyor
- **Kinestetik:** Yürürken arkadaşlarla diyalog pratiği
→ Tarzları karıştırmak motive kalmaya ve kelimeleri daha hızlı hatırlamaya yardımcı olur.

Örnek 2 – İş Görüşmesine Hazırlanmak

- **Okumalar** Örnek sorular (okuma/yazma)
- **Antrenmanlar yüksek sesle** bir arkadaşla (işitsel)
- **Kendini kaydediyor** ve videoyu izliyor (görsel)
- **Cevapları** ayağa kalkarak **canlandırır (kinestetik olarak)**
→ Kendine güveniyor ve stresi kontrol etmeyi öğreniyor.

Gerçek Hayat Uygulaması: Öğrenme ve Aile Hayatını Dengelemek



Co-funded by
the European Union

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

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

Gerçek Hayatta Öğrenme

🌸 Birçok kişi şöyle der: "Öğrenmek istiyorum – ama zamanım yok."

Öğrenmek her zaman masada oturmak anlamına gelmez. Yaratıcılık ve planlama ile günlük ritminize uyabilir.

Vaka Hikayesi: Maria'nın Örneği

👤 *Yabancı ülkelerde yaşayan iki çocuk annesi Maria, dijital tasarımı öğrenmek istiyordu.*

İlk başta, ev işleri ve çocuk bakımıyla imkansız olduğunu düşündü. Küçük bir rutin oluşturdu:

Günde 15 dakika kısa dersler izliyor (görsel)

Yemek yaparken veya yürürken **sesli pratik (işitsel)**

Çocuklar yattıktan sonra **not yazmak** (okuma/yazma)

Boş anlarda telefonunda tasarımları denemek (kinestetik bir yaklaşım)

→ Üç ay sonra çevrimiçi bir kursu tamamladı ve ilk serbest projesini yaptı!

💬 Gününüzde yeni bir şey öğrenebileceğiniz bir an nedir?

Günlük Öğrenme İçin İpuçları

- ✅ Küçük, gerçekçi hedefler belirleyin (günde 10–15 dakika)
- ✅ Mikroöğrenmeyi kullanın – kısa videolar veya görevler
- ✅ Aile zamanını öğrenme zamanına dönüştürün (örneğin, çocuklarla dil oyunları)
- ✅ Aile üyelerinden yardım istemek veya paylaşılmış zaman istemek
- ✅ Her küçük başarıyı kutlamak



Co-funded by
the European Union



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

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

3. Etkili Öğrenme Teknikleri



Öğrenmeyi Etkili Kılan Nedir?



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 etkin, anlamlı, duygusal ve gerçek hayatla bağlantılı olduğunda **etkili hale gelir**. Burada ezberleme değil – öğrendiklerinizi **anlamak, kullanmak ve hissetmek önemli**.

Etkili Öğrenmenin Dört Sütunu

 **1. Dikkat** – Bir şeye odaklanın.
Kısa oturumlarda (15–20 dakika) kısa molalar vermeyi deneyin.

 **2. Anlama** – Sorular sor, anlam bul.
Sadece kopyalamayın – fikri kendi kelimelerinizle açıklamaya çalışın.

 **3. Tekrar ve Uygulama** – Bilgiyi ne kadar çok kullanırsanız, o kadar güçlü kalır.
Öğrendiklerinizi günlük hayatta uygulayın – küçük örnekler bile önemlidir.


 **4. Duygu ve Bağlantı** – Senin için önemli olanı hatırlıyorsun.
Yeni bilgileri hedeflerinize, ilgi alanlarınıza veya önem verdiğiniz insanlara bağlayın.

Örnek

Yeni bir dil öğrenirken kelimeleri daha hızlı hatırlayabilirsiniz:

- her gün tekrarlayıp tekrarlar,
- Bunları arkadaşlarına mesajlarda kullanın (pratik),
- Onları duygulara veya aile hayatına (duyguya) bağlayın.

Bunu dene

 Kendinize sorun:

- Bunu neden öğreniyorum?
- Bana ya da aileme nasıl yardımcı olacak?

Öğrenmek anlamlı hissettirdiğinde, beyniniz daha iyi hatırlıyor.



Co-funded by
the European Union



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

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

İşe Yarayan Teknikleri Öğrenme

İyi öğrenmek için uzun saatlere ihtiyacınız yok – **günlük ritminize uyan akıllı, basit** tekniklere ihtiyacınız var. İşte gerçekten yardımcı olan beş tasi!

1 Pomodoro Tekniği – Küçük Adımlarla Öğrenin

- **25 dakika** çalış, sonra **5 dakikalık** bir ara ver.
- 4 "Pomodoros"tan sonra daha uzun bir dinlenme yapın (15–30 dakika).
- 🕒 Odaklanmanı ve yorgunluğu önlemeni sağlar.
- 💡 İpucu: Bir telefon zamanlayıcısı veya ücretsiz Pomodoro uygulaması kullanın.

2 Zihin Haritalama – Tüm Resmi Gör

- Fikirleri çizgiler ve renklerle bağlayan bir **diyagram** çizin.
- Projeleri planlamak veya bilgileri hatırlamak için harika.
- 🖍️ Görsel öğrenenlerin düşüncelerini yaratıcı şekilde organize etmesine yardımcı olur.
- 💡 İpucu: MindMup veya kağıt ve renkli kalemler gibi ücretsiz araçları deneyin.

3 Not Alma ve Özetleme

- Okuduktan veya izledikten sonra kendi kelimelerinizle kısa notlar yazın.
- Özetler **anlamanıza ve hatırlamanıza** yardımcı olur.
- 📖 Okuma/yazma öğrenenler için harika.
- 💡 İpucu: Basit madde işaretleri kullanın veya temel fikirleri vurgulayın.

4 Aralıklı Tekrar – Daha Uzun Hatırla

- Yeni materyali 1 gün, 3, 7 gün sonra inceleyin.
- Zamanla hafızayı güçlendirir, sıkıştırmak yerine.
- 🕒 Dil veya mesleki terimler için etkilidir.
- 💡 İpucu: Anki veya Quizlet gibi uygulamalar incelemeyi otomatikleştirmeye yardımcı olabilir.

5 Aktif Öğrenme – Sadece Okuma, Kullanın

- Öğrendiklerinizi hemen uygulayın:
- Yeni bir dilde e-posta yaz
- Bir kariyer dersinden sonra bir CV oluşturun
- İş yerinde yeni bir araç uygulayın
- 💡 Yaparak öğrenmek, bilgiyi gerçek kılar.



Co-funded by
the European Union



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

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

Zaman ve Enerjiyi Yönetmek

Öğrenme başarısı sadece ne kadar zaman çalıştığınızla ilgili değil – **zamanını ve enerjini akıllıca kullanmanla** da ilgilidir.

1 Öncelik Vermeyi Öğrenin

- Şu anda **en önemli olana** odaklanın – her şeyi bir anda değil.
- Sor: "*Bugün hedefime yaklaşmamı sağlayan tek şey nedir?*"
- İpucu: Küçük, net hedefler belirleyin – bir ders, bir görev, bir yeni kelime.

3 Enerjinizi Yönetin, Sadece Zamanı Değil

- En uyanık ve odaklanmış hissettiğiniz zamanı fark et – o zaman çalış.
- Kısa molalar verip hareket edin, nefes alın veya su için.
- Çoklu görevden kaçının – bir şeyi tam dikkatle yapın.
- 💙 Unutmayın: Dinlenme öğrenmenin bir parçasıdır.

2 Gerçekçi bir rutin oluşturun

- Öğrenmek için **en iyi zamanınızı** seçin (sabah, uyku zamanı, akşam).
- Kısa seanslar planlayın: 15–30 dakika yeterli.
- Düzenli kalmak için bir öğrenme defteri veya klasör tutun.
- 💡 İpucu: Haftalık planlama sayfaları veya telefon hatırlatıcıları kullanın.

4 Destek için "Evet" deyin

- Hedeflerinizi aile veya arkadaşlarınızla paylaşın – ev işleri veya çocuk bakımı konusunda yardım isteyin.
- Bir çalışma arkadaşı veya kadınlar için öğrenme grubuna katılın.
- 👥 Destek, öğrenmeyi sürdürülebilir ve keyifli kılar.

Zaman ve Enerjiyi Yönetmek



Co-funded by
the European Union



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

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

Örnek: Basit Bir Haftalık Plan

Gün	Faaliyetler	Saat
Pazartesi	1 kısa video dersi izleyin	15 dakika
Pazartesi	Notları gözden geçirin veya pratik yapın	20 dakika
Cuma	Öğrendiklerini uygula	15 dakika
Pazar	Düşün veya sonraki adımları hazırla	10 dakika





Co-funded by
the European Union



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

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

Günlük Hayatta Öğrenme

Öğrenme sadece sınıflarda gerçekleşmez.

🌸 Bu her gün olur – yemek yaparken, yürürken, konuşurken, çalışırken ya da aileye bakarken. Sırrı, **öğrenmeyi gerçek hayatta** ilişkilendirmektir.

1 Mikroöğrenmeyi Kullanın

- **Kısa ve odaklanmış aralıklarla** (5–15 dakika) öğrenin.
- Bir kısa video izleyin, bir makale okuyun, bir yeni kelime öğrenin.
- Her gün küçük adımlar büyük ilerlemeye yol açar.
- 💡 İpucu: Bekleme süresini – otobüs yolculukları, öğle molaları veya akşamlar – hızlı öğrenme anları için kullanın.

3 "Öğrenme Alışkanlığı" Oluşturun

- Öğrenmeyi zaten yaptığınız bir şeyle (örneğin, sabah kahvesinden sonra) ilişkilendirin.
- Küçük kazanışları kutlayın – bir sayfa okundu, bir kelime öğrenildi, bir fikir anlaşıldı.
- Başarıları bir "öğrenme günlüğüne" yaz.
- 💬 Örnek: "Bu hafta 3 yeni dijital kelime öğrendim – büyüyorum!"

2 Günlük Aktiviteleri Öğrenmeye Dönüştürün

Günlük Aktivite	Öğrenme Fırsatı
Yemek Pişirme	Başka bir dilde podcast dinleyin
Yürüyüş	Yeni kelime dağarcığınızı tekrar edin veya fikirler üzerine düşünün
Çocuklara bakmak	Onlara öğrendiklerinizi öğretin
Alışveriş	Yerel dilde sayıları veya ifadeleri pratik yapın
Temizlik	Kısa eğitim videoları veya sesli kitaplar oynatın

4 Aileyle Öğren

- 👨👩👧👦 Aile vakitini ortak öğrenme zamanına dönüştürün: Birlikte eğitim videoları izleyin. Çocukların sizi sınav etmesine izin verin (çok seviyorlar!). Becerileri paylaşın – onlara öğretin ve onların size öğretmesine izin verin.

💬 Bu hafta günlük rutininizle öğrenebileceğiniz bir şey nedir? Yaz ve bir fikri paylaş.

Düşünce Görevi: Kişisel Öğrenme Rutinim

Yaşam tarzınıza, hedeflerinize ve **enerjinize uygun gerçekçi ve keyifli bir öğrenme** planı oluşturun.

Adım 1: Haftanızı Düşünün

- 🗨 Kendinize sorun:
- Genellikle ne zaman 10–20 dakikalık sessiz zamanım oluyor?
- Beni enerjik ve odaklanmış hissettiren hangi aktiviteler?
- İlk olarak hangi küçük konuyu veya beceriyi öğrenmek istiyorum?
- 🍷 Örnek: "Çocuklarım yatmaya gittiğinde akşam yemeğinden sonra boşum."

Adım 3: Basit bir öğrenme hedefi belirleyin

- 🎯 SMART yöntemini kullanın (Basit, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamana Bağlı):
- Örnek:
"Bu hafta günde 10 dakika pratik yaparak İngilizcede 10 yeni kelime öğreneceğim."

Adım 2: Öğrenme Anınızı Seçin

- 🕒 **En iyi öğrenme zamanınızı** bulun ve bunu günlük bir alışkanlıkla bağlayın.

Alışkanlık	Öğrenme Eylemi
Sabah kahvesi	Kısa bir ders veya TED Konuşması izleyin
Öğle arası	Yeniden Notlar veya Kelime Dağarcığı
Akşam çayı	Düşünceler yaz veya pratik egzersizler
Cumartesi sabahı	Bir tam çevrimiçi modül yapın

💡 İpucu: Tutarlılık süresinden daha önemlidir.

Adım 4: Planlayın ve Kutlayın

- ✅ Takviminizde öğrenme oturumlarınızı işaretleyin.
- ✅ Hedefinizi bir arkadaşınızla veya aile üyünüzle paylaşın.
- ✅ İlerleme için kendinizi ödüllendirin – küçük kazanımlar bile sayılır!
- 🎉 **Unutmayın: Her ilerleme başarıdır.**



Co-funded by
the European Union



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

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

4. Dijital Dünyada Öğrenme



Dijital Öğrenme Araçları Genel Bakış



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

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

🌸 Dijital öğrenme, yeni becerilere, yeni işlere ve yeni özgüvene kapı açar.
Her zaman, her yerde, bir telefon, tablet veya bilgisayar kullanarak öğrenebilirsiniz.

Dijital Öğrenme Nedir?

Çevrimiçi platformlar, uygulamalar ve dijital kaynaklar aracılığıyla gerçekleşen öğrenme, örneğin:

- Çevrimiçi kurslar
- YouTube eğitimleri
- Mobil öğrenme uygulamaları
- Web seminerleri ve sanal sınıflar
- Sosyal medya öğrenme toplulukları
- 💡 Eğer hiç nasıl yapılır videosu izlediyseniz, zaten dijital öğrenen bir insansınız!

Çevrimiçi Öğrenebileceğiniz Örnekler

- 🎓 Profesyonel beceriler – proje yönetimi, tasarım, dijital pazarlama
- 🗣️ Dil becerileri – İngilizce, yerel diller
- 👛 Kariyer becerileri – CV yazma, mülakat hazırlığı
- 💻 Teknik beceriler – Microsoft Office, dijital araçlar, girişimcilik
- 🌱 Hayat becerileri – zaman yönetimi, iletişim, özbakım



AB ve Küresel Öğrenme Platformları



Co-funded by
the European Union



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

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

Öğrenmeye devam etmek için üniversiteye gitmenize gerek yok.

✨ Ücretsiz ve yüksek kaliteli öğrenme platformları, evden bile yeni bilgiler, sertifikalar ve beceriler kazanmanızı sağlar.

1 AB Akademisi (Avrupa Komisyonu)

🎓 Birçok dilde ücretsiz çevrimiçi kurslar sunan resmi AB platformu.

🌐 Konu başları: AB politikaları, sürdürülebilirlik, dijital beceriler, iletişim, girişimcilik.

📄 Sertifikalar tamamlandıktan sonra sunulur.

💡 Avrupa değerlerini ve iş piyasası ihtiyaçlarını anlamak için harika.

🔗 <https://academy.europa.eu>

3 LinkedIn Öğrenme

👛 Dijital ve yumuşak beceriler için profesyonel eğitim.

🎯 Konu başları: CV oluşturma, takım çalışması, Excel, dijital pazarlama, proje yönetimi.

💡 Kariyere yeniden entegrasyon ve profesyonel özgüven için mükemmel.

🔗 Birçok kütüphane ve kariyer merkezinde ücretsiz erişim.

🔗 <https://www.linkedin.com/learning>

2 Coursera

🌱 Dünya üniversitelerinden kursların yer aldığı küresel platform.

🎯 Konu başları: işletme, BT, psikoloji, tasarım, dil öğrenimi, liderlik.

💰 Çoğu kurs ücretsiz denetleme (isteğe bağlı ücretli sertifikalar).

💡 Esnek ve yeni başlayanlar için uygun.

🔗 <https://www.coursera.org>

Ekstra Araçlar

💬 **YouTube Öğrenme**– Ücretsiz dersler ve eğitimler

📱 **Duolingo** – Dil öğrenmek için eğlenceli mobil uygulama

🌸 **Üçüncü Ülke Vatandaşları için AB Beceri Profili Aracı**– Göçmenlerin becerilerini kaydetmesine ve sergilemesine yardımcı olur

🔗 <https://ec.europa.eu/migrantskills>

AB Öğrenme ve Kariyer Gelişimi Platformları



Co-funded by
the European Union



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

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

Avrupa Birliği, öğrenmenize, eğitim fırsatları bulmanıza ve kariyer yolunuzu planlamanıza yardımcı olan ücretsiz, güvenilir dijital platformlar sunar – özellikle yeni gelenler ve profesyonel hayatlarına yeniden başlayan yetişkin kadınlar için faydalıdır.

1 Avrupa Portalınız


 AB'de yaşamak, çalışmak ve eğitim almak için bilgi merkezi.

-Hakları, ikamet ve iş arama kurallarını basit bir dille açıklar.

 Göçmenlerin yasal olarak nasıl çalışacaklarını ve fırsatlara erişmelerini anlamalarına yardımcı olur.


 <https://europa.eu/youreurope>

3 Üçüncü Ülke Vatandaşları için AB Beceri Profili Aracı

 Designed for migrants, refugees, and newcomers.

•Önceki eğitiminizi, deneyiminizi ve becerilerinizi kaydetmenize yardımcı olur.

• Nitelikleri AB tarafından tanınan terimlere çevirir.
• Mentorlar veya istihdam danışmanlarıyla birlikte kullanılabilir.

 İş aramadan veya yeniden eğitim almadan önce harika bir ilk adım.

 <https://ec.europa.eu/migrantskills>

2 Europass

 An online tool for creating professional documents and managing your skills.

• Dakikalar içinde bir **Avrupa CV ve Ön Yazı** oluşturun.

• Sertifikaları ve öğrenme kayıtlarını güvenli bir şekilde çevrimiçi saklayın.

• Avrupa genelinde öğrenme ve iş fırsatlarını keşfedin.

 *İşgücü piyasasına yeniden girmeye hazırlanan kadınlar için ideal.*

 <https://europa.eu/europass>

4 EPAL – Avrupa'da Yetişkin Öğrenimi için Elektronik Platform

 Yetişkin eğitimcileri ve öğrenenler için profesyonel ve topluluk bir platform.

Ücretsiz öğrenme materyallerine, bloglara ve çevrimiçi etkinliklere erişin. Avrupa genelindeki öğretmenler ve STK'larla tartışmalara katılın.

 Eğitimciler, mentorlar ve başkalarına öğreten kadınlar için faydalıdır.

 <https://epale.ec.europa.eu>

Europass: Nitelikler ve Öğrenme Sonuçları Kaydınız



Co-funded by
the European Union





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


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




 **Europass**, kişisel öğrenme portföyünüzdür – tüm öğrenim başarılarınızı, sertifikalarınızı ve becerilerinizi tek bir yerde toplayabileceğiniz, düzenleyebileceğiniz ve sunabileceğiniz güvenli dijital bir alan. Avrupa genelinde başkalarının bildiklerinizi ve yapabileceklerinizi anlamasına ve tanınmasına yardımcı olur.

1 Europass'ta Neler Depolayabilirsiniz

Europass kaydetme ve yönetme imkanı sunar:





-  **Nitelikler** – Diplomalar, dereceler veya eğitim sertifikaları
-  **Kısa ders sertifikaları**– EU Academy, Coursera, FutureLearn vb. gibi programlardan geliyor.

•  **Öğrenme sonuçları**– gerçekten ne öğrendiğinizi veya ne yapabileceğinizi (örneğin, takım çalışması, Excel becerileri, dijital okuryazarlık)

-  **Dil becerileri**– konuşma, yazma ve anlama seviyeleri
-  **Mesleki deneyim**– ücretli veya gönüllü çalışma, stajlar
-  **Yumuşak beceriler**– iletişim, problem çözme, yaratıcılık, empati

 *Hem resmi hem de gayri resmi öğrenme önemlidir — öğrendiğiniz her şeyin değeri vardır.*

2 Neden Önemli

-  Öğrenmenizi düzenli ve görünür kılar
-  İşverenlerin veya mentorların gerçek yetkinliklerinizi fark etmesine yardımcı olur
-  AB ülkelerindeki iş veya eğitim başvurularınızı destekler
-  Yaşam boyu öğrenme yolculuğunuzu net ve profesyonel bir şekilde gösterir "Öğrenme hikayeniz gösterilmeyi hak ediyor — ve Europass bunu anlatmanıza yardımcı oluyor."

Europass: Nitelikler ve Öğrenme Sonuçları Kaydınız



Co-funded by
the European Union



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

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

3 Örnek: Europass'ı Öğrenme Kaydı Olarak Kullanmak

👤 Örnek – Ukrayna'dan Lina:

- **Üniversite diplomasını ve CILP sertifikasını** yükler
- "Zaman yönetimi", "öğrenme için dijital araçlar", "dayanıklılık" gibi sonuçlar ekliyor
- Tamamlanmış **EU Akademisi kursları** listeleri
- Dil seviyelerini günceller (İngilizce B2, Almanca A2)
- 📁 Europass profili artık onun yetkinliklerinin ve yeni iş fırsatlarına hazır olmasının **tam bir resmini** sunuyor.

4 Nasıl Erişilir

🌐 Gidiniz: <https://europa.eu/europass>

Ücretsiz bir hesap oluşturun → sertifikalar yükleyin → öğrendiklerinizi anlatın.

İstedığınız zaman güncelleyebilir ve öğrenme portföyünüzü mentorlar veya işverenlerle paylaşabilirsiniz.





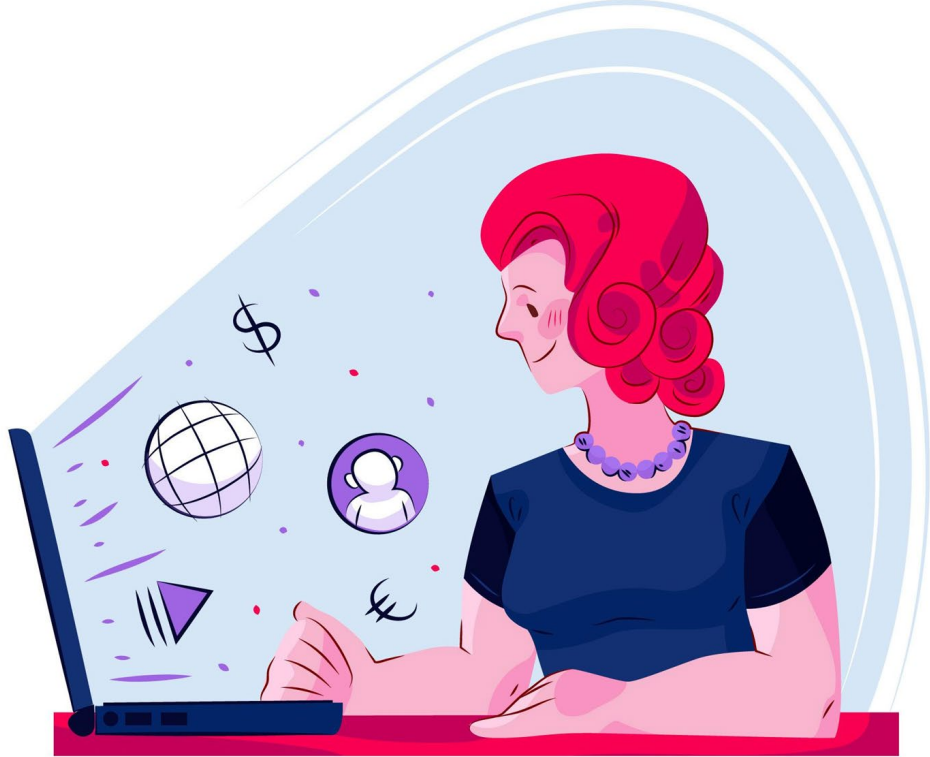
Co-funded by
the European Union



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

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

5. Yeniden Beceri Geliştirme ve Beceriler Geliştirme Yolları



Yeniden Beceri Kazandırma ve Yetkin Geliştirme Nedir?




Co-funded by
the European Union



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

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

 Bugünün hızla değişen dünyasında, yeni beceriler öğrenmek bir lüks değil – **özgüven, bağımsızlık ve kariyer yenilemesi** yoludur.

Yeniden beceri kazandırma ve beceri geliştirme, yaşınız veya geçmişiniz ne olursa olsun uyum sağlamanıza, gelişmenize ve yeni fırsatlar açmanıza yardımcı olur.


1 Yeniden Beceri Kazandırma Nedir?

Farklı bir iş veya kariyer türüne başlamak için yeni beceriler öğrenmek.


Bu, yeni bir alana veya mesleğe geçmek anlamına geliyor.

Örnekler:

- Bir öğretmen, dijital pazarlamayı çevrimiçi çalışmak için öğrenir.
- Bir mağaza asistanı, sosyal hizmetlerde çalışmak için bakıcılık eğitimi alıyor.
- Bir tasarımcı, STK'lara katılmak için proje yönetimi öğrenir.

 *Yeniden Beceri = Kendini yeniden keşfetmek.*

2 Yetenek Geliştirme Nedir?

 İşinizi daha iyi yapmak veya terfi almak için **mevcut becerilerinizi geliştirmek** veya güncellemek.

Örnekler:

- Veri yönetimi için Excel veya yapay zeka araçlarını öğrenmek.
- Uluslararası müşterilerle iletişim kurmak için İngilizceyi geliştirmek.
- Kısa bir takım liderliği kursuna katılıyorum.

 *Yetenek geliştirme = Zaten bulunduğunuz yerde büyümek.*

AB Bağlamı: Yaşam Boyu Öğrenme, Yeniden Beceri Geliştirme ve Beceri Geliştirme



Co-funded by
the European Union



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

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

Avrupa Birliği (AB), herkesin – yaş, geçmiş veya ülke ne olursa olsun – öğrenmeye devam etme, **yeni beceriler kazanma ve anlamlı iş bulma şansı** olmalı. Bu ilke, AB'nin Yaşam Boyu Öğrenme ve Beceriler Gündemi'nin merkezinde yer almaktadır.

1 AB Beceri Gündemi (2020–2027)

🌐 Avrupa'daki insanların hızla değişen işgücü piyasasında öğrenmelerine, büyümelerine ve istihdam edilebilir kalmalarına yardımcı olmak için bir yol haritası.

Kitap şu konulara odaklanır:

- 🌱 **Yeşil geçiş**– Sürdürülebilirlik ve çevresel işler için beceriler
- 💻 **Dijital geçiş**– Dijital okuryazarlık, kodlama, çevrimiçi iş birliği
- 🤝 **Sosyal kapsayıcılık**– Kadınlar, göçmenler ve savunmasız gruplar için eşit öğrenme erişimi
- 💡 *Hedef: 2030 yılına kadar AB'deki yetişkinlerin %60'ı her yıl öğrenmeye katılıyor.*

3 Fondasyon ve Araçlar

🏦 Finanse eden:

- **Erasmus+** – yetişkinler ve gençler için eğitim ve öğretim
- **Avrupa Sosyal Fonu+** (ESF+) – yeniden beceri kazanma, kapsayıcılık ve işe hazırlığı destekler
- **Dijital Avrupa Programı** – dijital dönüşümü ve okuryazarlığı teşvik ediyor
- 📁 Desteklenenler:
- **AB Akademisi, Europass, EPAL ve AB Beceri Profili Aracı**

2 Temel Destekleyici Girişimler

- **Beceriler Paketi**– işverenleri, eğitim sağlayıcılarını ve STK'ları yeni eğitim programları oluşturmak için bir araya getirir.
- **Beceri Geliştirme Yolları**– Yetişkinlere temel becerilerden profesyonel eğitime kadar esnek öğrenme yolları sunar.
- **Avrupa Beceriler Yılı (2023–2024)**– "öğrenmenin herkes için, her yerde olduğu farkındalığını artırıyor."
 - 💬 *AB insanlara yatırım yapar — her öğrenciye güven, yetkinlik ve topluluk oluşturmalarına yardımcı olur.*



Co-funded by
the European Union



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

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

6. Engelleri Aşmak ve Özgüven Oluşturmak





Co-funded by
the European Union



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

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

Tipik Duygusal Engeller

🌸 Öğrenmek sadece zihinle ilgili değil – aynı zamanda **kalple** de ilgilidir. Birçok kadın, kendi potansiyellerine inanmayı veya çalışmayı zorlaştıran duygusal engellerle karşılaşır. Onları tanımak, onları aşmanın **ilk adımıdır**.

Ortak Duygusal Engeller

Bariyer	Nasıl Hissediliyor	Cesaret Verici Düşünce
😞 Başarısızlık korkusu	"Hata yapabilir ve aptal görünebilirim."	Hatalar öğrenmenin bir parçasıdır – her uzman bir zamanlar yeni başlayan biri olmuştur.
💬 Düşük özgüven	"Yeterince zeki değilim."	Sen yeteneklisin – hayatta zaten çok şey öğrendin.
🧩 Kendinden şüphe	"Diğerleri benden daha hızlı öğrenir."	Herkes farklı şekilde öğrenir; Yolculuğun benzersizdir.
🕒 Sabırsızlık	"Hemen sonuç istiyorum."	İlerleme zaman alır – küçük adımlar önemlidir.
🌍 İzolasyon	"Bu yeni ülkede kendimi yalnız hissediyorum."	Yalnız değilsiniz – öğrenmek sizi başkalarıyla bağlayabilir.




Co-funded by
the European Union



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

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

Engelleri Aşmak Stratejileri


 Her engeli her zaman kaldıramazsınız, ama üstesinden gelmeyi öğrenebilirsiniz. Cesaret, planlama ve özşefet, engelleri büyüme için köprülere dönüştürür.

1 Kendinizle konuşma şeklinizi değiştirin



 Olumsuz düşünceleri olumlu, gerçekçi olanlarla değiştirin:

Eski Düşünce	Yeni, Destekleyici Düşünce
"Bunu yapamam."	"Öğreniyorum — ve her gün geliyorum."
"Başarısız oldum."	"Henüz işe yaramayan bir yol daha buldum."
"Öğrenmek için çok yaşıyım."	"Öğrenmek beni genç ve güçlü tutuyor."
"Başlamak için çok geç."	"Bugün başlamak için en iyi zaman."

2 Küçük, tutarlı adımlar atın

- Bir anda küçük bir hedefe odaklanın.
- Günlük 10 dakikalık çalışma, ayda bir kez yapılan 2 saatten daha iyi alışkanlıklar geliştirir.
- Sadece başarı için değil, ortaya çıktığın için kendini ödüllendir.
-  İlerleme, mükemmellik değil.

3 Destek Sistemi Oluşturun

-  Başkalarıyla öğrenmek daha kolaydır: Bir arkadaşınızla veya akranınızla çevrimiçi çalışın. Mentorlardan geri bildirim ve cesaret iste. Yerel veya çevrimiçi kadın öğrenme gruplarına katılın.
-  "Kadınlar birbirini desteklediğinde inanılmaz şeyler oluyor."



Co-funded by
the European Union



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

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

Engelleri Aşmak Stratejileri

2 Küçük, tutarlı adımlar atın

- Bir anda küçük bir hedefe odaklanın.
- Günlük 10 dakikalık çalışma, ayda bir kez yapılan 2 saatten daha iyi alışkanlıklar geliştirir.
- Sadece başarı için değil, ortaya çıktığın için kendini ödüllendir.
- 🎯 İlerleme, mükemmellik değil.

4 Kendine Bakım Uygulayın

- 🌱 Bedeninize ve zihninize iyi bakın: Yorgunlukta dinlen; Kısa molalar odaklanmayı artırır. Dışarıda vakit geçirin, esneleyin veya derin nefes alın. Başarılarınızı — küçük olanlar bile olsa, — tanı.
- 💡 Boş bir bardaktan dökemezsin.

3 Destek Sistemi Oluşturun

- 👥 Başkalarıyla öğrenmek daha kolaydır: Bir arkadaşınızla veya akranınızla çevrimiçi çalışın. Mentorlardan geri bildirim ve cesaret iste. Yerel veya çevrimiçi kadın öğrenme gruplarına katılın.
- 💬 "Kadınlar birbirini desteklediğinde inanılmaz şeyler oluyor."

5 Sadece sonuçları değil, öğrenmeyi kutla







- Bir "başarı günlüğü" yaz — her hafta öğrendiğin bir şeyi kaydet.
- Kazandıklarınızı grupta paylaşın — hikayeniz başkalarına ilham verebilir.
- Unutmayın: Öğrenmenin kendisi zaferdir.

Destek Ağları: Birlikte Öğrenme





1 Destek ağı nedir?

Destek ağı, öğrenmenize, pozitif kalmanıza ve hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olan bir grup insandır.






Bu rapor şunları içerebilir:

-  Sizi cesaretlendiren arkadaşlarınız veya aileniz
-  Size rehberlik eden ve geri bildirim veren mentorlar
-  Çalışma partnerleri veya çevrimiçi öğrenenler
-  STK'lar, toplum merkezleri veya kadın grupları
-  Çevrimiçi öğrenme toplulukları (EPALE, Facebook grupları, WhatsApp sohbetleri)
-  Her şeyi kendiniz yapmak zorunda değilsiniz – bağlantı güç verir.

2 Neden Destek Önemlidir

-  Motivasyon – insanlar neden başladığını hatırlatır
-  Güven – kendinden şüphe ettiğinde başkaları sana inanır
-  Fikirler – akranlarından yeni stratejiler öğrenirsiniz
-  Aidiyet – kendinizi pozitif, ilham verici bir topluluğun parçası gibi hissedersiniz
"Yalnız yürüdüğünde hızlı gidersin. Birlikte yürüdüğünüzde çok uzağa gidiyorsunuz."

3 Kendi Ağınızı Nasıl Kurabilirsiniz

-  **Uzat elini:** Öğrendiklerinizi başkalarına anlatın – onları katılmaya davet edin.
-  **Yardım isteyin:** Mentorlar ve öğretmenler size destek olmak istiyor.
-  **Geri ver:** Bilginizi paylaşın – öğretmenlik özgüveninizi güçlendirir.
-  **Yerel veya çevrimiçi gruplara katılın:** Kütüphaneler, STK'lar veya Erasmus+ ağları genellikle ücretsiz buluşmalar sunar.
-  *Başkalarının öğrenmesine yardımcı olmak, kendinizi öğrenmeye devam etmenin güçlü bir yoludur.*

Öğrenme Eylem Planı



Co-funded by
the European Union



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

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

Bir plan, bir hayali eyleme dönüştürür.

Öğrenme Eylem Planınız, kurs bittikten sonra bile odaklanmanız, düzenli ve motive kalmanızı sağlar.

1 Planın Amacı

Öğrenme yolculuğunuz için net ve basit bir yol haritası

oluşturmak için:

Öğrenmek istedikleriniz

Neden önemli

Bunu nasıl ve ne zaman yapacaksınız?

Planlama yön verir — ve öğrenmeyi hayatın bir parçası yapar.

2 Adım 1: Öğrenme Hedefinizi Tanımlayın

Kendinize sorun:

Hangi beceriyi veya konuyu bir sonraki olarak öğrenmek istiyorum?

Kariyerimde veya günlük hayatımda bana nasıl yardımcı olacak?

Örnek: "İş görüşmelerinde kendinden emin olmak için İngilizcemi geliştirmek istiyorum."

3 Adım 2: Küçük Adımlara Böl

Hedefinizi **SMART** yapın (Basit, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamana bağlı).

Adım	Aksiyon	Son Tarih
1	Coursera'da İngilizce kursuna kaydolun	10 Mart
2	Her akşam 15 dakika çalış	Haftalık
3	Bir arkadaşınızla konuşma pratiği yapın	Her Cumartesi
4	Tamamlan son test ve indirme sertifikası	30 Nisan

Öğrenme Eylem Planı



Co-funded by
the European Union



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

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

4 Adım 3: Motivasyon Planı

- ✨ Bir adımı tamamladığınızda (çay molası, küçük hediye, gülümseme) kendinizi ödüllendirin.
- ✨ Planınızı mentorunuza veya arkadaşınıza söyleyin – onlar sizi hatırlatabilir ve cesaret verebilirler.
- ✨ İlerlemenizi paylaşın – isterseniz öğrenmeyi herkese açık şekilde kutlayın!
Hedefleri paylaşmak hesap verebilirlik ve gurur yaratır.

5 Adım 4: İncele ve Ayarlama

- 📅 Her hafta planınızı kontrol edin:
Hangisi iyi çalıştı?
Zor olan neydi?
Gelecek hafta neyi değiştireceğim?
💬 Öğrenme planları esnekler – hayat değişir, planınız da değişebilir.

Yansıtma Görevi

- 💬 Defterinize bir cümle yazın:
"Bu ay _____ öğreneceğim çünkü bana _____ yardımcı olacak."
- 👉 Her gün görebileceğin bir yerde tut.

KAYNAKLAR



Buzan, T. (2024). Mind map mastery: The complete guide to learning and using the most powerful thinking tool in the universe. Jaico Publishing House.

Ioannou, N. (2024). Exploring trends and challenges in professional development of adult educators across European member states: Insights and recommendations for improvements. *Social Education Research*, 258-272.
<https://ojs.wiserpub.com/index.php/SER/article/view/4450>

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological bulletin*, 132(3), 354. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2006-06233-002.html>

Moore, S., Neville, C., Murphy, M., & Connolly, C. (2010). *The ultimate study skills handbook*. McGraw-Hill Education (UK).

European Commission (2020). *European Skills Agenda*. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en

European Commission (2025). *EU Academy*. <https://academy.europa.eu/>

European Commission (2024). *PACT FOR SKILLS ANNUAL REPORT 2024*. https://pact-for-skills.ec.europa.eu/document/download/04783eb7-015f-49ea-a806-e2bc87ce11c8_en?filename=Annual%20Report%202024_FINAL_05.05.pdf

Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Not Another Inventory, Rather a Catalyst for Reflection. *To Improve the Academy*, 11, 137–155.

Illeris, K., & Ryan, C. (2020). Contemporary theories of learning: Learning theorists... in their own words. *Australian Journal of Adult Learning*, 60(1), 138-143.

Donavant, B. W. (2009). The new, modern practice of adult education: Online instruction in a continuing professional education setting. *Adult Education Quarterly*, 59(3), 227-245.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.