



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

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



**Co-funded by
the European Union**

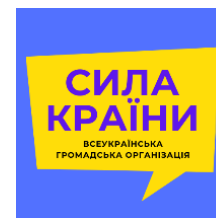
Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek

Lekcja 3:

Jak się uczyć

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

01/09/2024 - 31/08/2026





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. Przegląd sesji

Cel. Pomóc uczestnikom zrozumieć, jak najlepiej się uczyć i jak sprawić, by nauka stała się naturalną i przyjemną częścią codziennego życia.

Cele edukacyjne

Pod koniec sesji będziesz w stanie:

- ✓ Rozpoznać swój osobisty styl uczenia się i preferencje.
- ✓ Stosować proste i skuteczne techniki nauki w życiu codziennym.
- ✓ Pewnie korzystać z cyfrowych narzędzi edukacyjnych i platform online.
- ✓ Zaplanować własną ścieżkę nauki w celu przekwalifikowania się i podniesienia kwalifikacji.
- ✓ Pokonać bariery, takie jak ograniczenia czasowe, opieka nad dziećmi czy brak pewności siebie.

Wyzwania, z którymi borykają się ukraińskie migrantki w trakcie nauki



Co-funded by
the European Union



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

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

Nauka w dorosłym życiu – zwłaszcza w nowym kraju – nie jest łatwa. Kobiety często napotykają liczne trudności, które utrudniają im naukę lub ukończenie kursów.

Typowe wyzwania

- 🕒 Brak czasu – równowaga między nauką a pracą, opieką nad rodziną i obowiązkami domowymi
 - 👩‍👧 Obowiązki związane z opieką nad dziećmi – ograniczony czas na samorozwój
 - 💻 Niskie umiejętności cyfrowe – strach przed korzystaniem z komputerów lub platform internetowych
 - 💬 Bariery językowe – zrozumienie materiałów w innym języku
 - 💰 Trudności finansowe – ograniczony dostęp do płatnych kursów lub sprzętu
 - 💭 Niskie poczucie pewności siebie – myślenie „Jestem za stary, żeby się uczyć” lub „Jestem za późno, żeby zacząć”
 - 🌍 Dostosowanie kulturowe – poczucie izolacji lub niepewności w nowym środowisku
- 💡 Nie jesteś sama.

Każde wyzwanie można pokonać dzięki wsparciu, planowaniu i społeczności. Nawet małe kroki w nauce robią wielką różnicę!

- 💬 Które z tych wyzwań wydaje Ci się najbardziej znajome?
- 👉 Porozmawiajcie w parach lub napiszcie jedno słowo opisujące Waszą główną barierę.

Motywacja i nastawienie na rozwój



Co-funded by
the European Union



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

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

Czym jest nastawienie?

Twoje nastawienie to sposób, w jaki myślisz o swoich umiejętnościach i nauce. Może cię ograniczać – lub dawać ci siłę do rozwoju.

Rodzaje nastawienia

Stałe nastawienie	Nastawienie na rozwój
„Nie jestem w tym dobry.”	„Mogę się nauczyć, jak to zrobić”.
„Nigdy mi się nie udaje”.	„Błędy pomagają mi się uczyć.”
„Nie mam czasu na naukę.”	„Potrafię znaleźć chwile, żeby się czegoś nauczyć.”
“Nie mogę zmienić swojej sytuacji.”	„Dziś mogę zrobić jeden krok”.

Dlaczego motywacja ma znaczenie

🌸 Motywacja podtrzymuje naukę, nawet gdy życie wydaje się zabiegane i trudne. Małe, codzienne postępy budują pewność siebie, nadzieję i energię.

Wskazówka: nie czekaj, aż poczujesz się gotowy – zacznij od małych kroków, pozostań ciekawy, świętuj postępy.



Co-funded by
the European Union



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

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

2. Odkrywanie sposobu uczenia się





Co-funded by
the European Union



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

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

Główne style uczenia się

1 Uczniowie wzrokowcy – „Widzę, rozumiem”.

Wolę **zdjęcia, wykresy, kolory i filmy**

Lubię **wizualizować pomysły** za pomocą map myśli lub infografik

Przykład: oglądanie samouczka wideo lub rysowanie diagramu koncepcyjnego

- *Spróbuj tego:* Użyj kolorowych notatek, slajdów lub wizualnych podsumowań.

3 Uczniowie uczący się czytania i pisania – „Uczę się, kiedy czytam lub piszę”.

Preferuj teksty, notatki, listy i streszczenia pisemne.

Ciesz się czytaniem materiałów, pisanem refleksji i korzystaniem z artykułów online.

Przykład: przepisywanie nowych słów lub kluczowych idei w notatniku.

- *Spróbuj tego:* Rób krótkie notatki po każdej sesji nauki.

Główny styl uczenia się

2 Uczniowie uczący się słuchowo – „Słyszę, pamiętam”.

Najlepiej uczyć się poprzez słuchanie, dyskusje i podcasty

Na przykład wyjaśnianie czegoś na głos lub nauka poprzez rytm

Przykład: nagrywanie notatek i odtwarzanie ich

- *Spróbuj tego:* Dołącz do grup studyjnych, słuchaj audiobooków lub wykładów online

4 Uczniowie kinestetyczni – „Uczę się poprzez działanie”.

Potrzebujesz ruchu, dotyku i ćwiczeń

Preferuj prawdziwe przykłady, zadania praktyczne i odgrywanie ról

Przykład: wypróbowywanie nowego oprogramowania lub natychmiastowe ćwiczenie umiejętności

- *Spróbuj tego:* Połącz ruch i naukę — ćwicz, buduj, eksperymentuj.



Większość ludzi to mieszanka stylów!
Eksperymentuj i łącz – najlepsza droga to Twoja droga.

Szybkie działanie sprawdzające: Jaki jest Twój styl uczenia się?



Co-funded by
the European Union



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

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




W każdym pytaniu wybierz A, B, C lub D. Śledź swoje odpowiedzi – większość jednej litery = Twój preferowany styl!

- 1] Kiedy uczysz się czegoś nowego, wolisz...
- A. Obejrzeć film lub zobaczyć zdjęcie.
 - B. Posłuchać wyjaśnienia lub podcastu.
 - C. Przeczytać o tym lub zrobić notatki.
 - D. Wypróbować to samemu od razu.
- 2] Kiedy pamiętasz wskazówki,...
- A. Widzisz mapę w głowie.
 - B. Pamiętasz, co ktoś powiedział.
 - C. Czytasz nazwy ulic.
 - D. Pamiętasz skręty podczas jazdy.

- 3] Podczas warsztatów lubisz...
- A. Slajdy lub kolorowe wizualizacje.
 - B. Dyskusje grupowe i opowiadania.
 - C. Materiały pomocnicze i pisemne.
 - D. Gry, demonstracje i ćwiczenia.
- 4] Aby się zrelaksować i uczyć, lubisz...
- A. Oglądać samouczki na YouTube.
 - B. Słuchać wykładów lub wywiadów.
 - C. Czytać artykuły lub blogi.
 - D. Robić rękodzieło, gotować lub eksperymentować.

Wyniki

- Głównie **A** → **Wzrokowiec**
- Głównie **B** → **Słuchowiec**
- Głównie **C** → **Czytanie/Pisanie**
- Głównie **D** → **Kinestetycy**

-  Czy wynik był taki, jakiego się spodziewałeś?
-  W jaki sposób możesz wykorzystać tę wiedzę, aby ułatwić sobie naukę w życiu codziennym?
-  Podziel się swoimi pomysłami na czacie.

Adaptacja do sytuacji: Łączenie stylów uczenia się



Co-funded by
the European Union



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

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

🌸 Nie masz tylko jednego stylu uczenia się – możesz **łączyć kilka** w zależności od sytuacji. Najlepsi uczniowie są elastyczni: stosują różne metody, gdy jest to potrzebne.

Dlaczego warto mieszać style uczenia się?

- Życie jest złożone – praca, nauka i rodzina się przenikają.
- Łączenie stylów sprawia, że nauka staje się skuteczniejsza i łatwiejsza do zapamiętywania.
- Pomaga pokonać bariery: zmęczenie, ograniczony czas lub trudności językowe..

Przykład 1 – uczenie się języka

- **Wizualny:** oglądanie filmów z napisami
 - **Słuchowy:** słuchanie podcastów
 - **Czytanie/Pisanie:** prowadzenie małego zeszytu ze słownictwem
 - **Kinestetyczny:** ćwiczenie dialogów z przyjaciółmi podczas spaceru
- Mieszanie stylów pomaga utrzymać motywację i szybciej zapamiętywać słowa.

Przykład 2 – Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej

- **Czyta** przykładowe pytania (czytanie/pisanie)
 - **Ćwiczy** na głos z kolegą/koleżanką (słuch)
 - **Nagrywa się** i ogląda wideo (wizualnie)
 - **Odgrywa** odpowiedzi na stojąco (kinestetycznie)
- Czuje się pewnie i uczy się kontrolować stres.



Co-funded by
the European Union



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

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

Nauka w życiu codziennym

🌸 Wielu mówi: „Chcę się uczyć, ale nie mam czasu”.

Nauka nie zawsze oznacza siedzenie przy biurku.

Dzięki kreatywności i planowaniu możesz dostosować ją do swojego codziennego rytmu.

Historia zdarzenia: przykład Marii

👩‍👧‍👦 Maria, matka dwójki dzieci mieszkająca za granicą, chciała nauczyć się projektowania cyfrowego. Początkowo wydawało jej się to niemożliwe, biorąc pod uwagę obowiązki domowe i opiekę nad dziećmi. Stworzyła sobie małą rutynę:

15 minut dziennie na oglądanie krótkich lekcji (wizualne)

Ćwiczenia z dźwiękiem podczas gotowania lub spaceru (słuchowe)

Robienie notatek po tym, jak dzieci poszły spać (czytanie/pisanie)

Testowanie projektów na telefonie w wolnych chwilach (kinestetyczne)

→ Po trzech miesiącach ukończyła kurs online i zrealizowała swój pierwszy projekt freelancerski!

Wskazówki dotyczące codziennej nauki

- ✅ Wyznaczaj małe, realistyczne cele (10–15 minut dziennie)
- ✅ Korzystaj z mikronauki – krótkich filmów lub zadań
- ✅ Zamień czas spędzony z rodziną na czas nauki (np. gry językowe z dziećmi)
- ✅ Proś o pomoc lub wspólny czas z członkami rodziny
- ✅ Świętuj każdy mały sukces

💬 W jakim momencie dnia możesz nauczyć się czegoś nowego?



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. Techniki efektywnego uczenia się



Co sprawia, że nauka jest skuteczna?



Co-funded by
the European Union







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

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

Nauka staje się skuteczna, gdy jest **aktywna**, znacząca, emocjonalna i powiązana z rzeczywistością. Nie chodzi o zapamiętywanie, ale o **rozumienie, wykorzystywanie i odczuwanie** tego, czego się uczysz.


Cztery filary efektywnej nauki

-  1. Uwaga – Skup się na jednej rzeczy na raz.
Staraj się uczyć w krótkich sesjach (15–20 minut) z krótkimi przerwami.
-  2. Zrozumienie – Zadawaj pytania, znajdź sens.
Nie kopiuj bezmyślnie – staraj się wyjaśnić ideę własnymi słowami.
-  3. Powtarzanie i praktyka – Im częściej korzystasz z wiedzy, tym silniejsza się ona utrzymuje.
Stosuj zdobytą wiedzę w codziennym życiu – nawet drobne przykłady się liczą.
-  4. Emocje i więź – Pamiętaj, co jest dla Ciebie ważne.
Łącz nową wiedzę ze swoimi celami, zainteresowaniami lub bliskimi Ci osobami.

Przykład

Ucząc się nowego języka, możesz szybciej zapamiętywać słowa, gdy:
powtarzasz je codziennie (powtarzanie),
używasz ich w wiadomościach do znajomych (ćwiczenie),
łączysz je z emocjami lub życiem rodzinnym (emocje).

Wypróbuj to:

 Zadaj sobie pytanie:
Dlaczego się tego uczę?
Jak to pomoże mi lub mojej rodzinie?
Kiedy nauka wydaje się sensowna, mózg lepiej zapamiętuje.



Co-funded by
the European Union



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

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

Techniki nauki, które działają


Nie potrzebujesz długich godzin, żeby dobrze się uczyć – potrzebujesz **sprytnych, prostych technik**, które pasują do Twojego codziennego rytmu. Oto pięć, które naprawdę pomogą!

1 Technika Pomodoro – ucz się małymi krokami

Ucz się przez 25 minut, a następnie zrób 5-minutową przerwę.

Po 4 „Pomodoro” zrób sobie dłuższą przerwę (15–30 minut).

 Pomaga utrzymać koncentrację i uniknąć zmęczenia.

 Wskazówka: Użyj minutnika w telefonie lub darmowej aplikacji Pomodoro.

2 Mapowanie myśli – zobacz cały obraz

• Narysuj diagram łączący idee liniami i kolorami.


• Świetnie nadaje się do planowania projektów lub zapamiętywania informacji.


 Pomaga wzrokowcom kreatywnie organizować myśli.

 Wskazówka: Wypróbuj darmowe narzędzia, takie jak MindMap lub papier i kolorowe pisaki.

3 Robienie notatek i podsumowywanie

• Po przeczytaniu lub obejrzeniu filmu sporządź krótkie notatki własnymi słowami. Podsumowania pomagają zrozumieć i zapamiętać.

•  Idealne dla osób uczących się czytać i pisać.


•  Wskazówka: Używaj prostych wypunktowań lub podkreślaj kluczowe idee.

4 Powtarzanie w odstępach czasu – Zapamiętaj dłużej

• Powtarzaj nowy materiał po 1 dniu, 3 dniach, 7 dniach.

• Z czasem wzmacnia pamięć, zamiast wkuwać na pamięć.

 Skuteczne w przypadku języka lub terminologii zawodowej.

 Wskazówka: Aplikacje takie jak Anki czy Quizlet mogą pomóc w automatyzacji powtórek..

5 Aktywna nauka – korzystaj z niej, nie tylko czytaj

Praktykuj to, czego się nauczyłeś, od razu:

• Napisz e-mail w nowym języku

• Stwórz CV po lekcji kariery

• Zastosuj nowe narzędzie w pracy

 Nauka poprzez działanie sprawia, że wiedza staje się rzeczywistością.

Zarządzanie czasem i energią



Co-funded by
the European Union



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

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

Sukces w nauce zależy nie tylko od tego, ile czasu poświęcasz na naukę, ale także od tego, **jak mądrze wykorzystujesz swój czas i energię.**

1 Naucz się ustalać priorytety

- Skup się na tym, co jest teraz najważniejsze – nie na wszystkim naraz.
- Zadaj sobie pytanie: „Co przybliży mnie dziś do mojego celu?”.
- 💡 Wskazówka: Wyznaczaj sobie małe, jasne cele – jedna lekcja, jedno zadanie, jedno nowe słowo.

3 Zarządzaj swoją energią, nie tylko czasem

- Zauważ, kiedy czujesz się najbardziej czujny i skupiony – ucz się wtedy.
- Rób krótkie przerwy na ruch, oddychanie lub picie wody.
- Unikaj wielozadaniowości – rób jedną rzecz z pełną uwagą.
- 💡 Pamiętaj: odpoczynek jest częścią nauki.

2 Stwórz realistyczną rutynę

- Wybierz najlepszą porę dnia na naukę (rano, drzemkę, wieczór).
- Zaplanuj krótkie sesje: 15–30 minut wystarczy.
- Prowadź jeden zeszyt lub teczkę do nauki, aby zachować porządek.
- 💡 Wskazówka: Korzystaj z cotygodniowych arkuszy planowania lub przypomnień w telefonie.

4 Powiedz „tak” wsparciu

- Podziel się swoimi celami z rodziną lub przyjaciółmi – poproś o pomoc w obowiązkach domowych lub opiece nad dziećmi.
- Dołącz do grupy wsparcia lub kobiecej grupy edukacyjnej.
- 👥 Wsparcie sprawia, że nauka jest trwała i radosna.

Zarządzanie czasem i energią



Co-funded by
the European Union



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

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

Przykład: prosty plan tygodniowy

Dzień	Aktywność	Czas
Poniedziałek	Obejrzyj 1 krótką lekcję na video	15 min
Wtorek	Przejrzyj notatki albo poćwicz	20 min
Piątek	Wykorzystaj to, czego się nauczyłeś	15 min
Niedziela	Reflect or prepare next steps	10 min





Nauka w życiu codziennym

Nauka nie odbywa się tylko w salach lekcyjnych.

🌸 Dzieje się każdego dnia – podczas gotowania, spacerów, rozmów, pracy czy opieki nad rodziną. Sekret tkwi w **połączeniu nauki z prawdziwym życiem**.

1 Użyj mikronauki

- Ucz się w krótkich, skupionych sesjach (5–15 minut).
- Obejrzyj jeden krótki film, przeczytaj jeden artykuł, naucz się jednego nowego słowa.
- Małe kroki każdego dnia prowadzą do dużych postępów.

💡 Wskazówka: Wykorzystaj czas oczekiwania – przejazdu autobusem, przerwy obiadowe lub wieczory – na szybką naukę.

3 Stwórz nawyk uczenia się

- Połącz naukę z czymś, co już robisz (np. po porannej kawie).
- Świętuj małe sukcesy – przeczytaj jedną stronę, naucz się jednego słowa, zrozum jedną ideę.
- Zapisuj osiągnięcia w „dzienniku nauki”.
- 💬 Przykład: „Nauczyłem się 3 nowych słów związanych z cyframi w tym tygodniu – rozwijam się!”

2 Zamień codzienne czynności w naukę

Codzienna aktywność	Możliwość uczenia się
Gotowanie	Posłuchaj podcastu w innym języku
Spacerowanie	Powtórz nowe słownictwo lub przemyśl pomysły
Opieka nad dziećmi	Naucz ich tego, czego się uczysz
Zakupy	Ćwicz liczby lub frazy w lokalnym języku
Sprzątanie	Odtwarzaj krótkie filmy edukacyjne lub audiobooki

4 Ucz się z rodziną

👨👩👧 Zamieńcie czas spędzony z rodziną w czas wspólnej nauki: Oglądajcie razem filmy edukacyjne. Pozwólcie dzieciom Was przepytwać (uwielbiają to!). Wymieniajcie się umiejętnościami – uczcie je i pozwólcie im uczyć Was.

💬 Czego możesz się nauczyć w tym tygodniu, korzystając ze swojej codziennej rutyny? Zapisz to i podziel się jednym pomysłem.

Zadanie refleksyjne: Moja osobista rutyna uczenia się



Co-funded by
the European Union



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

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

Zaprojektuj **realistyczny i przyjemny plan nauki**, który będzie odpowiadał Twojemu stylowi życia, celom i energii.

Krok 1: Zastanów się nad swoim tygodniem

💬 Zadaj sobie pytanie:

Kiedy zazwyczaj mam 10–20 minut ciszy?

Jakie zajęcia dodają mi energii i pomagają się skupić?

Jakiego prostego tematu lub umiejętności chcę się nauczyć najpierw?

✍️ Przykład: „Mam wolne po kolacji, kiedy moje dzieci idą spać”.

Krok 3: Ustal prosty cel edukacyjny

🎯 Stosuj metodę SMART (Prosta, Mierzalna, Osiągalna, Istotna, Terminowa):

Przykład:

„W tym tygodniu nauczę się 10 nowych słów po angielsku, ćwicząc 10 minut dziennie”.

Krok 2: Wybierz swój moment na naukę

🕒 Znajdź najlepszy czas na naukę i połącz go z codziennym nawykiem.

Przyzwyczajenie	Działanie edukacyjne
Poranna kawa	Obejrzyj krótką lekcję lub wystąpienie TED
Przerwa na lunch	Przejrzyj notatki lub słownictwo
Wieczorna herbata	Opisz refleksje lub ćwiczenia
Sobotni poranek	Zrób jeden pełny online moduł

💡 Wskazówka: ważniejsza jest konsekwencja niż czas trwania.

Krok 4: Zaplanuj i świętuj

- ✅ Zaznacz sesje nauki w kalendarzu.
- ✅ Podziel się swoim celem ze znajomym lub członkiem rodziny.
- ✅ Nagradzaj się za postępy – nawet małe zwycięstwa się liczą!
- 🎉 Pamiętaj: Każdy krok naprzód to sukces.



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. Nauka w świecie cyfrowym



Przegląd narzędzi do nauki cyfrowej

 Nauka cyfrowa otwiera drzwi do nowych umiejętności, nowych prac i nowej pewności siebie. Możesz uczyć się w dowolnym czasie i miejscu, korzystając z telefonu, tabletu lub komputera.

Co to jest nauka cyfrowa?

- Nauka odbywa się za pośrednictwem **platform online, aplikacji i zasobów cyfrowych**, takich jak:
 - Kursy online
 - Samouczki na YouTube
 - Aplikacje do nauki mobilnej
 - Webinaria i wirtualne klasy
 - Społeczności edukacyjne w mediach społecznościowych
- 💡 Jeśli kiedykolwiek oglądałeś film instruktażowy, to już jesteś uczniem cyfrowym!

Przykłady tego, czego możesz się nauczyć online

- 🎓 Umiejętności zawodowe – zarządzanie projektami, projektowanie, marketing cyfrowy
- 🗣️ Znajomość języków – angielski, języki lokalne
- 📁 Umiejętności zawodowe – pisanie CV, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- 💻 Umiejętności techniczne – Microsoft Office, narzędzia cyfrowe, przedsiębiorczość
- 🌱 Umiejętności życiowe – zarządzanie czasem, komunikacja, dbanie o siebie



Platformy edukacyjne UE i globalne



Co-funded by
the European Union



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

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

Nie musisz iść na uniwersytet, żeby się uczyć.

🌟 Bezpłatne i wysokiej jakości platformy edukacyjne pozwalają zdobywać nową wiedzę, certyfikaty i umiejętności — nawet w domu.

1 Akademia UE (Komisja Europejska)

🎓 Oficjalna platforma UE oferująca bezpłatne kursy online w wielu językach.

🌐 Tematy: polityka UE, zrównoważony rozwój, umiejętności cyfrowe, komunikacja, przedsiębiorczość.

📄 Certyfikaty dostępne po ukończeniu kursu.

💡 Doskonałe do zrozumienia europejskich wartości i potrzeb rynku pracy.

🔗 <https://academy.europa.eu>

3 Nauka z LinkedIn

👛 Profesjonalne szkolenia z zakresu umiejętności cyfrowych i miękkich.

🎯 Tematy: tworzenie CV, praca zespołowa, Excel, marketing cyfrowy, zarządzanie projektami.

💡 Idealne dla reintegracji zawodowej i budowania pewności siebie.

🔗 Bezpłatny dostęp w wielu bibliotekach i centrach karier.

🔗 <https://www.linkedin.com/learning>

2 Coursera

🌱 Globalna platforma z kursami z uniwersytetów z całego świata.

🎯 Tematy: biznes, IT, psychologia, design, nauka języków obcych, przywództwo.

💰 Większość kursów jest bezpłatna (opcjonalnie płatne certyfikaty).

💡 Elastyczny i przyjazny dla początkujących.

🔗 <https://www.coursera.org>

4 Dodatkowe narzędzia

👁️ **YouTube Learning** – Bezpłatne lekcje i samouczki

📱 **Duolingo** – Fajna aplikacja mobilna do nauki języków

🌸 **Narzędzie** do tworzenia profilu umiejętności UE dla obywateli państw trzecich – Pomaga migrantom rejestrować i prezentować umiejętności

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

Platformy UE na rzecz uczenia się i rozwoju kariery



Co-funded by
the European Union





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

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

Unia Europejska oferuje bezpłatne, godne zaufania **platformy cyfrowe**, które pomagają w **zdobywaniu wiedzy**, znajdowaniu **możliwości szkoleniowych** i planowaniu **ścieżki kariery**. Są one szczególnie przydatne dla osób rozpoczynających karierę zawodową i dorosłych kobiet rozpoczynających ją na nowo.


1 Twój portal europejski

 Centrum informacji o życiu, pracy i nauce w UE. Wyjaśnia prawa, zasady pobytu i poszukiwania pracy prostym językiem.

 Pomaga migrantom zrozumieć, jak legalnie pracować i korzystać z możliwości.

 <https://europa.eu/youreurope>

3 Narzędzie profilu umiejętności UE dla obywateli państw trzecich

 Stworzony dla migrantów, uchodźców i nowo przybytych. Pomaga w udokumentowaniu dotychczasowego wykształcenia, doświadczenia i umiejętności.

Tłumaczy kwalifikacje na terminy uznawane w UE.

Może być używany z mentorami lub doradcami zawodowymi.


 Doskonały pierwszy krok przed poszukiwaniem pracy lub przekwalifikowaniem.

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

2 Europass

 Narzędzie online do tworzenia profesjonalnych dokumentów i zarządzania swoimi umiejętnościami.

- Stwórz europejskie CV i list motywacyjny w kilka minut.
- Przechowuj certyfikaty i dokumenty potwierdzające ukończenie nauki bezpiecznie online.
- Odkryj możliwości nauki i pracy w całej Europie.


 Idealne dla kobiet przygotowujących się do powrotu na rynek pracy.

 <https://europa.eu/europass>

4 EPAL – Elektroniczna Platforma Kształcenia Dorosłych w Europie

 Profesjonalna i społecznościowa platforma dla edukatorów i osób uczących się dorosłych.

- Dostęp do bezpłatnych materiałów edukacyjnych, blogów i wydarzeń online.
- Dołącz do dyskusji z trenerami i organizacjami pozarządowymi w całej Europie.

 Przydatne dla edukatorów, mentorów i kobiet zaangażowanych w nauczanie innych.

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

Europass: Twój rejestr kwalifikacji i efektów uczenia się




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 to Twoje osobiste portfolio edukacyjne – bezpieczna cyfrowa przestrzeń, w której możesz gromadzić, organizować i prezentować wszystkie swoje osiągnięcia edukacyjne, certyfikaty i umiejętności w jednym miejscu. Pomaga innym w całej Europie zrozumieć i docenić Twoją wiedzę i umiejętności.


1 Co możesz przechowywać w Europass

Europass pozwala rejestrować i zarządzać:

 **Kwalifikacjami** – dyplomami, stopniami naukowymi lub certyfikatami ukończenia szkoleń


 **Certyfikatami** kursów krótkoterminowych – z EU Academy, Coursera, FutureLearn itp.

 **Efektami** uczenia się – czego faktycznie się nauczyłeś lub co potrafisz (np. praca zespołowa, znajomość programu Excel, kompetencje cyfrowe)





 **Umiejętnościami** językowymi – poziomami mówienia, pisania i rozumienia

 **Doświadczeniem** zawodowym – pracą zarobkową lub wolontariacką, stażami

 **Umiejętnościami** miękkimi – komunikacją, rozwiązywaniem problemów, kreatywnością, empatią

 *Liczy się zarówno nauka formalna, jak i nieformalna – wszystko, czego się nauczysz, ma wartość.*

2 Dlaczego to jest ważne

-  Utrzymuje Twoją naukę uporządkowaną i widoczną
-  Pomaga pracodawcom lub mentorom rozpoznać Twoje rzeczywiste kompetencje
-  Wspiera Twoje aplikacje o pracę lub szkolenia w krajach UE
-  Jasno i profesjonalnie prezentuje Twoją ścieżkę uczenia się przez całe życie „Twoja historia uczenia się zasługuje na to, by ją poznać — a Europass pomaga Ci ją opowiedzieć”.

Europass: Twój rejestr kwalifikacji i efektów uczenia się





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 Przykład: Korzystanie z Europass jako zapisu osiągnięć edukacyjnych

-  Przykład – Lina z Ukrainy:
- Przesłała swój dyplom uniwersytecki i certyfikat CILP
 - Dodaje takie rezultaty jak „zarządzanie czasem”, „cyfrowe narzędzia do nauki”, „odporność psychiczna”
 - Wypisuje ukończone kursy Akademii UE
 - Aktualizuje poziomy językowe (angielski B2, niemiecki A2)
-  Jej profil Europass przedstawia teraz pełny obraz jej kompetencji i gotowości do podjęcia nowych stanowisk pracy.

4 Jak uzyskać dostęp

 Przejdź na stronę <https://europa.eu/europass>. Załóż darmowe konto → prześlij certyfikaty → opisz, czego się nauczyłeś. Możesz je w dowolnym momencie zaktualizować i udostępnić swoje portfolio edukacyjne mentorom lub pracodawcom.





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. Ścieżki przekwalifikowania i podnoszenia kwalifikacji



Czym jest przekwalifikowanie i podnoszenie kwalifikacji?




Co-funded by
the European Union



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

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

 W dzisiejszym dynamicznie zmieniającym się świecie zdobywanie **nowych umiejętności** nie jest luksusem – to droga do **pewności siebie, niezależności i odnowy kariery**. Przekwalifikowanie i podnoszenie kwalifikacji pomagają Ci się **adaptować, rozwijać i otwierać** nowe możliwości – niezależnie od wieku i pochodzenia.

1 Co to jest przekwalifikowanie?

Zdobywanie **nowych umiejętności**, aby rozpocząć **inny rodzaj pracy** lub karierę. Oznacza to przejście do nowej dziedziny lub zawodu.

Przykłady:


- Nauczyciel uczy się marketingu cyfrowego, aby pracować online.
- Sprzedawca w sklepie studiuje opiekę, aby pracować w służbach społecznych.
- Projektant uczy się zarządzania projektami, aby dołączyć do organizacji pozarządowych.

 *Przekwalifikowanie = Odkrywanie siebie na nowo.*

2 Co to jest podnoszenie kwalifikacji?

 Doskonalenie lub uaktualnianie obecnych umiejętności w celu lepszego wykonywania swojej pracy lub uzyskania awansu.

Przykłady:

- Nauka obsługi programu Excel lub narzędzi AI do zarządzania danymi.
 - Doskonalenie języka angielskiego w celu komunikacji z klientami międzynarodowymi.
 - Ukończenie krótkiego kursu zarządzania zespołem.
-  *Doskonalenie umiejętności = Rozwój tam, gdzie już jesteś.*

Kontekst UE: uczenie się przez całe życie, przekwalifikowanie i podnoszenie kwalifikacji



Co-funded by
the European Union




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

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


The **European Union (EU)** believes that everyone – regardless of age, background, or country – should have a **chance to keep learning, gain new skills, and find meaningful work.** This principle is at the heart of the EU's **Lifelong Learning and Skills Agenda.**


1 Agenda UE na rzecz umiejętności (2020–2027)

 Plan działania mający na celu pomoc mieszkańcom Europy w **uczeniu się, rozwoju i utrzymaniu zatrudnienia** na szybko zmieniającym się rynku pracy.

Koncentruje się na:

 **Zielonej transformacji** – umiejętnościach niezbędnych do zrównoważonego rozwoju i pracy w sektorze ochrony środowiska

 **Cyfrowej transformacji** – umiejętnościach cyfrowych, kodowaniu, współpracy online

 **Włączeniu społecznym** – równym dostępie do edukacji dla kobiet, migrantów i grup wrażliwych

 **Cel:** 60% dorosłych w UE będzie uczestniczyć w edukacji każdego roku do 2030 r.

3 Finansowanie i narzędzia

 Finansowane przez:

Erasmus+ – edukacja i szkolenia dla dorosłych i młodzieży


Europejski Fundusz Społeczny+ (EFS+) – wspiera przekwalifikowanie, integrację i gotowość do pracy

Program Cyfrowa Europa – promuje transformację cyfrową i umiejętności

 Wspierane przez:

Akademii UE, Europass, EPALE i Narzędzie Profilu Umiejętności UE

2 Key Supporting Initiatives

- ◆ **Pact for Skills** – connects employers, education providers, and NGOs to create new training programs.
 - ◆ **Upskilling Pathways** – offers adults flexible learning routes, from basic skills to professional training.
 - ◆ **European Year of Skills (2023–2024)** – raises awareness that “learning is for everyone, everywhere.”
-  *The EU invests in people — helping each learner build confidence, competence, and community.*



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. Pokonywanie barier i budowanie pewności siebie










Typowe bariery emocjonalne

 Nauka to nie tylko kwestia umysłu – to także kwestia serca. Wiele kobiet napotyka bariery emocjonalne, które utrudniają im naukę lub wiarę we własny potencjał. Rozpoznanie ich to pierwszy krok do ich pokonania.

Typowe bariery emocjonalne

Bariera	Jak to jest	Myśl zachęcająca
 Strach przed porażką	„Mogę popełniać błędy i wyglądać głupio”.	Błędy są częścią nauki – każdy ekspert był kiedyś nowicjuszem.
 Niska samoocena	„Nie jestem wystarczająco mądry.”	Jesteś zdolny – już tak wiele nauczyłeś się w życiu.
 Brak pewności siebie	„Inni uczą się szybciej ode mnie.”	Każdy uczy się inaczej, Twoja podróż jest wyjątkowa.
 Niecierpliwość	„Chcę natychmiastowych rezultatów.”	Postęp wymaga czasu – liczą się małe kroki.
 Izolacja	„Czuję się samotny w tym nowym kraju”.	Nie jesteś sam – nauka może połączyć Cię z innymi.

Strategie pokonywania barier




Co-funded by
the European Union



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

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

 Nie zawsze da się pokonać każdą przeszkodę, ale można nauczyć się ją przewycięzać. Odwaga, planowanie i współczucie dla samego siebie zamieniają bariery w mosty dla rozwoju.

1 Zmień sposób, w jaki rozmawiasz ze sobą

 Zastąp negatywne myśli pozytywnymi i realistycznymi:

Stary sposób myślenia	Nowa, wspierająca myśl
„Nie mogę tego zrobić.”	„Uczę się i robię postępy każdego dnia”.
„Poniosłem porażkę”.	„Znalazłem jeszcze jeden sposób, który na razie nie działa”.
„Jestem za stary, żeby się uczyć”.	„Nauka sprawia, że czuję się młody i silny.”
„Za późno, żeby zacząć”.	„Dzisiaj jest najlepszy czas, żeby zacząć.”

2 Podejmuj małe, konsekwentne kroki

Skup się na jednym małym celu na raz.


- 10 minut nauki dziennie buduje nawyki lepiej niż 2 godziny raz w miesiącu.
- Nagradzaj się za zaangażowanie, nie tylko za sukces.

 *Postęp, nie perfekcja.*

3 Stwórz system wsparcia

 Nauka jest łatwiejsza z innymi:

- Ucz się online z przyjacielem lub koleżanką.
- Poproś mentorów o opinię i wsparcie.
- Dołącz do lokalnych lub internetowych grup edukacyjnych dla kobiet.

 „Kiedy kobiety wspierają się nawzajem, dzieją się niesamowite rzeczy”.

Strategie pokonywania barier



Co-funded by
the European Union



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

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

2) Podejmuj małe, konsekwentne kroki

- Skup się na jednym małym celu na raz.
- 10 minut nauki dziennie buduje nawyki lepiej niż 2 godziny raz w miesiącu.
- Nagradzaj się za zaangażowanie, nie tylko za sukces.
- 🎯 Postęp, nie perfekcja.

4) Praktykuj samoopiekę

- 🌿 Dbaj o swoje ciało i umysł:
- Odpoczywaj, gdy jesteś zmęczony; krótkie przerwy poprawiają koncentrację.
- Spędzaj czas na świeżym powietrzu, rozciągaj się lub oddychaj głęboko.
- Doceniaj swoje osiągnięcia — nawet te małe.
- 💡 Nie najeżysz z pustego kubka.

3) Stwórz system wsparcia

- 👥 Nauka jest łatwiejsza z innymi:
- Ucz się online z przyjacielem lub koleżanką.
- Poproś mentorów o opinię i wsparcie.
- Dołącz do lokalnych lub internetowych grup edukacyjnych dla kobiet.
- 💬 „Kiedy kobiety wspierają się nawzajem, dzieją się niesamowite rzeczy”.

5) Świętuj samą naukę, nie tylko wyniki

- Prowadź „dziennik sukcesu” – zapisuj jedną rzecz, której się nauczyłeś/aś co tydzień.
 - Podziel się swoimi sukcesami w grupie – Twoja historia może zainspirować innych.
- Pamiętaj: *nauka sama w sobie jest zwycięstwem.*

Sieci wsparcia: wspólna nauka



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 Co to jest sieć wsparcia?

Sieć wsparcia to grupa osób, które pomagają Ci się uczyć, zachować pozytywne nastawienie i osiągać cele. Może ona obejmować:

- 👥 Przyjaciele lub rodzina, którzy Cię motywują
- 👨‍🏫 Mentorzy, którzy Cię prowadzą i udzielają informacji zwrotnych
- 👤 Partnerzy do nauki lub osoby uczące się online
- 🌱 Organizacje pozarządowe, centra społecznościowe lub grupy kobiece
- 🌐 Społeczności uczące się online (EPALE, grupy na Facebooku, czaty WhatsApp)
- 💡 *Nie musisz robić wszystkiego sam – kontakt daje siłę.*

2 Dlaczego wsparcie ma znaczenie

- ✨ Motywacja – ludzie przypominają Ci, dlaczego zacząłeś.
- ✨ Pewność siebie – inni wierzą w Ciebie, gdy wątpisz w siebie.
- ✨ Pomysły – uczysz się nowych strategii od rówieśników.
- ✨ Przynależność – czujesz się częścią pozytywnej, inspirującej społeczności.
„Kiedy idziesz sam, idziesz szybko. Kiedy idziesz razem, zajdziesz daleko”.

3 Jak zbudować swoją własną sieć

- ✅ Wyciągnij rękę: Powiedz innym, czego się uczysz – zaproś ich do dołączenia.
- ✅ Poproś o pomoc: Mentorzy i nauczyciele chcą Cię wspierać.
- ✅ Odwdzięcz się: Podziel się swoją wiedzą – nauczanie wzmacnia Twoją pewność siebie.
- ✅ Dołącz do grup lokalnych lub online: Biblioteki, organizacje pozarządowe lub sieci Erasmus+ często oferują bezpłatne spotkania.
- 💡 *Pomaganie innym w nauce to również skuteczny sposób na samodzielną naukę.*



Co-funded by
the European Union



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

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


Plan działań edukacyjnych

 Plan zamienia marzenie w działanie. Twój **Plan Działań Edukacyjnych** pomaga Ci zachować koncentrację, organizację i motywację – nawet po zakończeniu kursu.

1 Cel planu

Aby stworzyć jasną i prostą mapę drogową dla swojej ścieżki edukacyjnej:

- Czego chcesz się nauczyć
- Dlaczego to ważne
- Jak i kiedy to zrobisz

 *Planowanie nadaje kierunek — i sprawia, że nauka staje się częścią życia.*

2 Krok 1: określ swój cel edukacyjny

 Zapytaj siebie:

- Jakiej umiejętności lub tematu chcę się nauczyć w następnej kolejności?
- Jak pomoże mi to w karierze lub życiu codziennym?

 Przykład: „Chcę poprawić swój angielski, aby czuć się pewnie na rozmowach kwalifikacyjnych”.

3 Krok 2: Podziel to na małe kroki

Ustalaj cele **SMART** (proste, mierzalne, osiągalne, istotne, określone w czasie).

Step	Action	Deadline
1	Zapisz się na kurs języka angielskiego na Coursera	10 Marca
2	Ucz się 15 min. Każdego wieczoru	Tygodniowo
3	Ćwicz mówienie z przyjacielem	Każdej soboty
4	Ukończ test końcowy i pobierz certyfikat	30 Kwietnia



Co-funded by
the European Union



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

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

Plan działań edukacyjnych

4 Krok 3: Plan motywacji

🌟 Nagradzaj się za ukończenie kroku (przerwa na herbatę, drobny upominek, uśmiech).

🌟 Opowiedz o swoim planie swojemu mentorowi lub przyjacielowi – mogą Ci o nim przypomnieć i Cię zmotywować.

🌟 Publikuj swoje postępy – jeśli chcesz, świętuj naukę publicznie!

Dzielenie się celami buduje poczucie odpowiedzialności i dumy.

5 Krok 4: Przejrzyj i dostosuj

📅 Sprawdzaj swój plan co tydzień:

Co się sprawdziło?

Co było trudne?

Co zmienię w przyszłym tygodniu?

💬 *Plany nauki są elastyczne – życie się zmienia, a wraz z nim Twój plan.*

Zadanie myślowe

💬 Zapisz jedno zdanie w swoim notatniku:

„W tym miesiącu nauczę się _____, ponieważ pomoże mi to _____”.

👉 *Trzymaj je w widocznym miejscu każdego dnia.*

REFERENCES

- 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.

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.