



**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

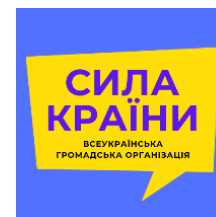
Навчальна сесія 3:

НАВЧИТИСЯ ВЧИТИСЯ

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



1. Огляд сесії

- **Мета**

Допомогти учасницям зрозуміти, **як їм найкраще навчатися**, і як зробити навчання **природною та приємною частиною повсякденного життя**.

- **Навчальні цілі**

- Після завершення сесії ви зможете:
- ✓ визначати власний стиль навчання та особисті вподобання;
- ✓ застосовувати прості й ефективні техніки навчання у повсякденному житті;
- ✓ впевнено користуватися цифровими навчальними інструментами та онлайн-платформами;
- ✓ планувати власну траєкторію навчання для **перекваліфікації (reskilling)** та **підвищення кваліфікації (upskilling)**;
- ✓ долати бар'єри, такі як нестача часу, догляд за дітьми або низька впевненість у собі.

З якими труднощами стикаються українські жінки- ВПО у навчанні



Co-funded by
the European Union



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

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

Навчання в дорослому віці — **особливо в іншій країні** — є непротим.
Жінки часто стикаються з низкою викликів, які ускладнюють навчання або завершення курсів.

- **Поширені виклики**
- 🕒 **Нестача часу** — поєднання навчання з роботою, доглядом за родиною та домашніми обов'язками
- 🧒 **Догляд за дітьми** — обмежений час для саморозвитку
- 💻 **Низькі цифрові навички** — страх користуватися комп'ютером або онлайн-платформами
- 🗣️ **Мовні бар'єри** — складність у розумінні матеріалів іноземною мовою
- 💰 **Фінансові труднощі** — обмежений доступ до платних курсів або техніки
- 🧠 **Низька впевненість у собі** — думки «я вже занадто доросла, щоб вчитися» або «мені пізно починати»
- 🌍 **Культурна адаптація** — відчуття ізольованості чи невпевненості в новому середовищі

💡 **Ви не самі.**

Кожен виклик можна подолати за допомогою підтримки, планування та спільноти.
Навіть **маленькі кроки в навчанні** можуть призвести до великих змін.

🗣️ **Який із цих викликів найбільш знайомий вам?**

👉 Обговоріть у парах або напишіть **одне слово**, яке описує ваш головний бар'єр.

Мотивація та мислення 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

- **Що таке мислення (mindset)?**
- Ваше **мислення** — це те, як ви думаєте про свої здібності та навчання. Воно може **обмежувати вас** або, навпаки, **давати силу для розвитку**.

Типи мислення

Фіксоване мислення	Мислення зростання
«У мене це не виходить».	«Я можу навчитися це робити».
«Я завжди зазнаю невдач».	«Помилки допомагають мені вчитися».
«У мене немає часу на навчання».	«Я можу знайти маленькі моменти для навчання».
«Я не можу змінити свою ситуацію».	«Я можу зробити один крок уже сьогодні».

- **Чому мотиви**
- 🌸 **Мотивація підтримує навчання**, навіть коли життя здається напруженим або складним. Невеликий щоденний прогрес формує **впевненість, надію та енергію**.
- 💡 **Порада:** не чекайте ідеального моменту — починайте з малого, залишайтеся допитливими та **відзначаєте кожен крок уперед**.

2. Відкриття власного стилю навчання



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

Основні стилі навчання

1 Візуальні учні — «Я бачу — я розумію»

Надають перевагу зображенням, схемам, кольорам і відео
Люблять візуалізувати ідеї за допомогою ментальних карт або інфографіки

Приклад: перегляд відеоуроку або створення схеми поняття

Спробуйте: кольорові нотатки, слайди, візуальні підсумки

3 Учні читання/письма — «Я вчуся, коли читаю або пишу»

Віддають перевагу текстам, нотаткам, спискам і письмовим підсумкам
Люблять читати матеріали, писати рефлексії, користуватися статтями

Приклад: переписування нових слів або ключових ідей у зошит

Спробуйте: короткі письмові нотатки після кожного заняття

Основні стилі навчання

2 Аудіальні учні — «Я чую — я запам'ятовую»

Найкраще навчаються через слухання, обговорення та подкасти
Люблять пояснювати вголос або вчитися через ритм і звук

Приклад: записувати нотатки голосом і прослуховувати їх під час прогулянки

Спробуйте: навчальні групи, аудіокниги або онлайн-лекції

4 Кінестетичні учні — «Я вчуся, роблячи»

Потребують руху, дотику та практики
Найкраще навчаються через реальні приклади, практичні завдання та рольові ігри

Приклад: одразу пробувати нову програму або відпрацьовувати навичку

Спробуйте: поєднуйте рух і навчання — практикуйте, створюйте, експериментуйте



Більшість людей поєднують кілька стилів!

Експериментуйте та комбінуйте — **найкращий спосіб навчання той, що підходить саме вам.**

Швидка самоперевірка: який ваш стиль навчання?



Co-funded by
the European Union



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

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

- Для кожного запитання оберіть **A, B, C або D**. Порахуйте відповіді — **якої літери найбільше, той стиль і домінує.**
- **1 Коли ви вчите щось нове, ви віддаєте перевагу...**
 - A. Подивитися відео або картинку
 - B. Послухати пояснення або подкаст
 - C. Прочитати або зробити нотатки
 - D. Спробувати одразу на практиці
- **2 Коли ви запам'ятовуєте маршрут, ви...**
 - A. «Бачите» карту в голові
 - B. Пам'ятаєте, що вам сказали
 - C. Читаєте назви вулиць
 - D. Запам'ятовуєте повороти під час руху

Результати:

Переважно **A** → візуальний стиль

Переважно **B** → аудіальний стиль

Переважно **C** → читання/письмо

Переважно **D** → кінестетичний стиль

3 На воркшопі вам найбільше подобається...

- A. Слайди та яскраві візуали
- B. Групові обговорення та історії
- C. Роздаткові матеріали й тексти
- D. Ігри, демонстрації та практика

4 Для відпочинку й навчання ви любите...

- A. Дивитися tutorіали на YouTube
- B. Слухати інтерв'ю або лекції
- C. Читати статті чи блоги
- D. Займатися рукоділлям, готувати або експериментувати

 Чи співпав результат з вашими очікуваннями?

 Як ви можете використати це знання, щоб полегшити навчання щодня?

Адаптація до ситуацій: ПОЄДНАННЯ СТИЛІВ




Co-funded by
the European Union



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

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

 У вас **не один стиль** — ви можете комбінувати кілька залежно від ситуації.
Найкращі учні — **гнучкі**: вони застосовують різні методи за потреби.

Чому варто поєднувати стилі

Реальне життя складне: робота, навчання й родина перетинаються
Комбінація стилів посилює запам'ятовування
Допомагає долати втому, брак часу або мовні труднощі

Приклад 1 — Вивчення мови

Візуальний: відео з субтитрами

Аудіальний: подкасти

Читання/письмо: словничок

Кінестетичний: діалоги з друзями під час прогулянки

→ Комбінація підтримує мотивацію та пришвидшує запам'ятовування.

Приклад 2 — Підготовка до співбесіди

Читання прикладів запитань

Практика вголос з другом

Запис і перегляд відео

Відпрацювання відповідей стоячи

→ Зростає впевненість і контроль стресу.

Застосування в реальному житті: баланс навчання і сім'ї



Co-funded by
the European Union




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

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

 **Навчання — це не лише сидіти за столом.**

Його можна вписати у щоденний ритм завдяки креативності та плануванню.

Історія з життя: приклад Марії

 Марія, мама двох дітей за кордоном, хотіла вивчити цифровий дизайн.

Вона створила просту рутину:

15 хвилин відеоуроків щодня (візуальний)

Аудіопрактика під час готування або прогулянки (аудіальний)


Нотатки після того, як діти заснули (читання/письмо)

Практика на телефоні у вільні хвилини (кінестетичний)

→ За 3 місяці Марія завершила онлайн-курс і виконала перший фриланс-проєкт.

Поради для щоденного навчання

- ✓ Ставте маленькі реалістичні цілі (10–15 хв/день)
- ✓ Використовуйте мікронавчання — короткі відео або завдання
- ✓ Перетворюйте сімейний час на навчальний (мовні ігри з дітьми)
- ✓ Просіть допомоги або спільного часу в родині
- ✓ Відзначаєте кожен маленький успіх

 **Який один момент у вашому дні ви могли б використати для навчання чогось нового?**



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. Техніки ефективного навчання



Що робить навчання ефективним?



Co-funded by
the European Union



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

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

Навчання стає ефективним, коли воно **активне, змістовне, емоційне та пов'язане з реальним життям.**

Це не про зазубрювання — це про **розуміння, застосування і відчуття** того, що ви вивчаєте.

Чотири опори ефективного навчання

1. Увага — зосередженість на одному завданні
Навчайтеся короткими сесіями (15–20 хв) із короткими перервами.

2. Розуміння — ставте запитання і шукайте сенс
Не просто переписуйте — пояснюйте ідею **власними словами.**

3. Повторення і практика — використовуйте знання
Застосовуйте в повсякденному житті — навіть маленькі приклади мають значення.

4. Емоції та зв'язок — запам'ятовується те, що важливе
Пов'яжуйте нові знання зі своїми цілями, інтересами або близькими людьми.

Приклад

Вивчення мови — слова запам'ятовуються швидше, коли ви:
повторюєте їх щодня (повторення);
використовуєте у повідомленнях друзям (практика);
пов'язуєте з емоціями або сімейним життям (емоції).

Запитайте себе:

- Чому я це вчу?
- Як це допоможе мені або моїй родині?

Техніки навчання, які працюють



Co-funded by
the European Union



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

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

Вам не потрібні довгі години — потрібні **розумні й прості техніки**, що вписуються у щоденний ритм.

1 Техніка Pomodoro — навчання малими кроками

25 хв навчання + 5 хв перерва

Після 4 «помідорів» — довша перерва (15–30 хв)

🕒 Допомагає зосередитися й уникати втоми.

💡 Порада: використовуйте таймер телефону або безкоштовний Pomodoro-додаток.

2 Ментальні карти — бачити картину цілком

Створюйте схеми з лініями та кольорами

Добре для планування проєктів і запам'ятовування

🟢 Особливо корисно для візуальних учнів.

💡 Порада: папір і кольорові ручки або безкоштовні онлайн-інструменти.

3 Нотатки та узагальнення

Пишіть короткі нотатки **своїми словами** після читання або відео

Узагальнення допомагають зрозуміти й запам'ятати

📄 Підходить для стилю читання/письма.

💡 Порада: марковані списки, виділення ключових ідей.

4 Інтервальне повторення — пам'ятати довше

Повторюйте матеріал через 1 день, 3 дні, 7 днів

Зміцнює пам'ять краще, ніж «зубріння»

🟢 Ефективно для мов і професійних термінів.

💡 Порада: картки або прості нагадування.

5 Активне навчання — використовуйте, а не лише читайте

Застосовуйте знання одразу:

напишіть лист новою мовою;

створіть CV після кар'єрного уроку;

використайте новий інструмент на роботі.

💬 **Навчання через дію робить знання реальними.**

Управління часом та енергією



Co-funded by
the European Union



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

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

Успіх у навчанні — це не лише кількість часу, а **як ви використовуєте час і енергію.**

1 Визначайте пріоритети

Зосередьтеся на найважливішому **сьогодні**
Запитайте: «Яка одна дія наблизить мене до мети?»

💡 Маленькі чіткі цілі: один урок, одне завдання, одне нове слово.

3 Керуйте енергією, а не лише часом

Навчайтеся, коли ви найбільш зосереджені
Робіть короткі перерви: рух, дихання, вода
Уникайте багатозадачності — **одна справа з повною увагою**

🟢 **Пам'ятайте: відпочинок — це частина навчання.**

2 Створіть реалістичну рутину

Оберіть найкращий час дня (ранок, денний сон дитини, вечір)

Плануйте короткі сесії: 15–30 хв достатньо
Ведіть один зошит або папку для порядку

💡 Порада: тижневе планування або нагадування в телефоні.

4 Кажіть «так» підтримці

Поділіться цілями з родиною або друзями
Попросіть допомоги з побутом чи доглядом за дітьми

Управління часом і енергією



Co-funded by
the European Union



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

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

Приклад: простий тижневий план

День	Активність	Час
Понеділок	Переглянути 1 короткий відеоурок	15 хв
Середа	Повторити нотатки або попрактикуватися	20 хв
П'ятниця	Застосувати вивчене на практиці	15 хв
Неділя	Рефлексія або планування наступних кроків	10 хв



Навчання в повсякденному житті



Co-funded by
the European Union



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

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

Навчання відбувається **не лише в аудиторіях**.

🌸 Воно трапляється щодня — під час готування, прогулянок, розмов, роботи чи догляду за родиною.

Секрет — поєднати навчання з реальним життям.

1 Використовуйте мікронавчання

Навчайтеся короткими, зосередженими підходами (5–15 хв).

Подивіться одне коротке відео, прочитайте одну статтю, вивчіть одне нове слово.

Маленькі щоденні кроки дають великий прогрес.

💡 **Порада:** використовуйте «очікувальний» час — поїздки транспортом, обідні перерви, вечірні хвилини.

3 Створіть «навчальну звичку»

Поєднайте навчання з тим, що ви вже робите (наприклад, після ранкової кави).

Святкуйте маленькі перемоги — сторінка прочитана, слово вивчене, ідея зрозуміла.

Записуйте досягнення у **«щоденник навчання»**.

💬 **Приклад:** «Цього тижня я вивчила 3 нові цифрові терміни — я зростаю!»

2 Перетворіть щоденні справи

Повсякденна дія	Повсякденна дія
Готування	Слухати подкаст іншою мовою
Прогулянка	Повторювати нову лексику або осмислювати ідеї
Догляд за дітьми	Пояснювати їм те, що ви вивчаєте
Покупки	Практикувати числа або фрази місцевою мовою
Прибирання	Вмикати короткі освітні відео або аудіокниги

4 Навчайтеся разом із родиною

👨👩👧 Перетворіть сімейний час на спільне навчання: дивіться освітні відео разом;

дозвольте дітям «екзаменувати» вас (їм це подобається!); обмінюйтеся навичками — навчайте їх і вчіться у них.

💬 **Що саме ви могли б вивчити цього тижня, використовуючи щоденну рутину?**

Запишіть і поділіться однією ідеєю.

Рефлексійне завдання: моя особиста навчальна рутина



Co-funded by
the European Union



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

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

Створіть **реалістичний і приємний план навчання**, який відповідає вашому стилю життя, цілям і рівню енергії.

Крок 1 — Проаналізуйте свій тиждень

🗨️ Запитайте себе:

Коли в мене зазвичай є 10–20 хвилин тиші?

Які заняття додають мені енергії та концентрації?

Яку маленьку тему або навичку я хочу вивчити першою?

✍️ **Приклад:** «Я маю вільний час після вечері, коли діти лягають спати».

Крок 3 — Поставте просту навчальну ціль

🎯 Використовуйте принцип **SMART** (проста, вимірювана, досяжна, релевантна, обмежена в часі).

💡 **Порада:** послідовність важливіша за тривалість.

Приклад:

«Цього тижня я вивчу 10 нових англійських слів, практикуючись по 10 хвилин щодня».

Крок 2 — Оберіть момент для навчання

🕒 Знайдіть найкращий час і поєднайте його з щоденною звичкою.

Звичка	Навчальна дія
Ранкова кава	Короткий урок або TED Talk
Обідня перерва	Повтор нотаток або лексики
Вечірній чай	Рефлексія або вправи
Суботній ранок	Один повний онлайн-модуль

Крок 4 — Плануйте й святкуйте

✅ Відмічайте навчальні сесії в календарі.

✅ Поділіться метою з другом або членом родини.

✅ Винагороджуйте себе за прогрес — **навіть маленькі кроки мають значення!**

🎉 **Пам'ятайте: кожен крок уперед — це успіх.**



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. Навчання в цифровому світі



Огляд цифрових інструментів навчання



Co-funded by
the European Union



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

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

 **Цифрове навчання відкриває шлях до нових навичок, нової роботи та впевненості.**
Ви можете навчатися **будь-коли і будь-де** — зі смартфона, планшета або комп'ютера.

Що таке цифрове навчання?

Це навчання, яке відбувається через **онлайн-платформи, застосунки та цифрові ресурси**, зокрема:

онлайн-курси;

туторіали на YouTube;

мобільні навчальні застосунки;

вебінари та віртуальні класи;

навчальні спільноти в соціальних мережах.


 **Ви вже цифровий учень/учениця, якщо хоча б раз дивилися відео «як це зробити»**

Чому можна навчитися онлайн

 **Професійні навички** — управління проектами, дизайн, цифровий маркетинг

 **Мовні навички** — англійська та місцеві мови

 **Кар'єрні навички** — написання CV, підготовка до співбесіди

 **Технічні навички** — Microsoft Office, цифрові інструменти, підприємництво

 **Життєві навички** — тайм-менеджмент, комунікація, турбота про себе



Європейські та глобальні навчальні платформи



Co-funded by
the European Union



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

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

Вам **не обов'язково вступати до університету**, щоб продовжувати навчання.

🌟 **Безкоштовні та якісні платформи** дають змогу здобувати знання, сертифікати й навички — **навіть з дому**.

1 EU Academy (Європейська комісія)

🎓 Офіційна платформа ЄС із **безкоштовними онлайн-курсами** багатьма мовами.

🌐 Теми: політики ЄС, сталий розвиток, цифрові навички, комунікація, підприємництво.

📄 **Сертифікати** після завершення курсів.

💡 Чудово підходить для розуміння європейських цінностей і потреб ринку праці.

🔗 <https://academy.europa.eu>

3 LinkedIn Learning

👛 Професійне навчання з цифрових і soft skills.

🎯 Теми: CV, командна робота, Excel, цифровий маркетинг, управління проєктами.

💡 Ідеально для **повернення до кар'єри** та зростання професійної впевненості.

🔗 Часто доступна **безкоштовно** через бібліотеки та кар'єрні центри.

🔗 <https://www.linkedin.com/learning>

2 Coursera

🌱 Глобальна платформа з курсами від університетів усього світу.

🎯 Теми: бізнес, IT, психологія, дизайн, мови, лідерство.

💰 Більшість курсів можна проходити **безкоштовно (audit)**; сертифікат — за бажанням.

💡 Гнучка та дружня до початківців.

🔗 <https://www.coursera.org>

Додаткові інструменти

💬 **YouTube Learning** — безкоштовні уроки й tutorіали

🎮 **Duolingo** — ігровий мобільний застосунок для вивчення мов

🌸 **EU Skills Profile Tool for Third Country Nationals** — інструмент для фіксації та представлення навичок мігрантів

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

Платформи ЄС для навчання та кар'єрного 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

ЄС пропонує **надійні безкоштовні цифрові платформи**, які допомагають навчатися, знаходити тренінги та планувати кар'єру — особливо корисні для новоприбулих і дорослих жінок, які повертаються до професійного життя.

1 Your Europe Portal

🌐 Інформаційний центр про життя, роботу та навчання в ЄС.

- Пояснює права, проживання та правила пошуку роботи простою мовою.

💡 Допомагає зрозуміти, як **легально працювати** і користуватися можливостями.

🔗 <https://europa.eu/youreurope>

2 Europass

🟢 Онлайн-інструмент для створення професійних документів і керування навичками.

- Європейське CV та супровідний лист за кілька хвилин.
- Безпечне зберігання сертифікатів і записів про навчання.
- Пошук можливостей навчання та роботи по всій Європі.

💡 Ідеально для жінок, які **повертаються на ринок праці**.

🔗 <https://europa.eu/europass>

3 EU Skills Profile Tool for Third Country Nationals

🟢 Для мігрантів, біженців і новоприбулих.

- Фіксує освіту, досвід і навички.
- Перекладає кваліфікації у зрозумілі для ЄС формулювання.
- Корисний у роботі з менторами та кар'єрними радниками.

💡 Чудовий перший крок перед пошуком роботи або перекваліфікацією.

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

4 EPAL — Електронна платформа навчання дорослих у Європі

🌱 Професійна та спільнотна платформа для освітян і дорослих учнів.

- Безкоштовні матеріали, блоги та онлайн-події.
- Дискусії з тренерами та НУО з усієї Європи.

💡 Корисна для менторів і жінок, які навчають інших.

🔗 <https://epale.ec.europa.eu>

Europass: ваш облік кваліфікацій і результатів навчання




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** — це ваш особистий навчальний портфель, безпечний цифровий простір для збирання, організації та представлення всіх досягнень, сертифікатів і навичок в одному місці. Він допомагає іншим у Європі **зрозуміти й визнати**, що ви знаєте та вмієте.

1 Що можна зберігати в Europass

-  дипломи та сертифікати;
 -  сертифікати коротких курсів (EU Academy, Coursera тощо);
 -  результати навчання (командна робота, Excel, цифрова грамотність);
 -  мовні навички (рівні говоріння, письма, розуміння);
 -  професійний досвід (оплачуваний і волонтерський);
 -  soft skills (комунікація, креативність, емпатія).
-  **Зараховується і формальне, і неформальне навчання — усе має цінність.**

2 Чому це важливо

-  Упорядковує ваше навчання і робить його видимим
-  Допомагає роботодавцям і менторам розпізнати реальні компетентності
-  Підтримує заявки на роботу або навчання в країнах ЄС
-  Показує вашу траєкторію навчання впродовж життя
-  **«Ваша навчальна історія заслуговує бути побаченою — і Europass допомагає її розповісти».**

Europass: ваш облік кваліфікацій і результатів навчання



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 Приклад

👤🎓 Ліна з України:

- завантажила диплом і сертифікат CILP;
- додала результати: «тайм-менеджмент», «цифрові інструменти для навчання», «стійкість»;
- зазначила завершені курси EU Academy;
- оновила мовні рівні (англійська B2, німецька A2).

👜 Її профіль Europass тепер **повно** відображає компетентності та готовність до нових можливостей.

4 Як отримати доступ

🌐 Перейдіть на <https://europa.eu/europass>

Створіть **безкоштовний акаунт** → **завантажте сертифікати** → **опишіть, чого навчилися**.

Профіль можна оновлювати будь-коли та ділитися з менторами або роботодавцями.





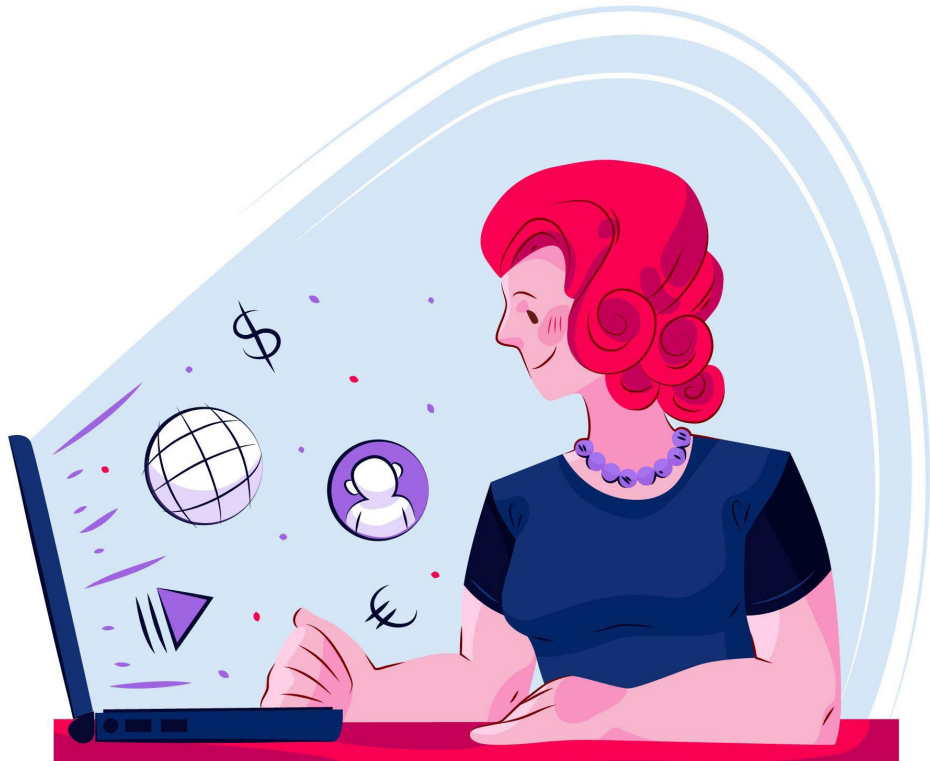
Co-funded by
the European Union



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

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

5. Шляхи перекваліфікації (reskilling) та підвищення кваліфікації (upskilling)



Що таке перекваліфікація (reskilling) та підвищення кваліфікації (upskilling)?




Co-funded by
the European Union



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

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

 У світі швидких змін навчання новим навичкам — не розкіш, а шлях до впевненості, незалежності та оновлення кар'єри.

Reskilling і upskilling допомагають адаптуватися, зростати та відкривати нові можливості — **незалежно від віку чи досвіду.**

1 Що таке перекваліфікація (Reskilling)?


Перекваліфікація — це опанування нових навичок, щоб розпочати **інший вид роботи або нову кар'єру.**

Це перехід у **нову сферу або професію.**

Приклади:


Викладачка вивчає цифровий маркетинг, щоб працювати онлайн.

Продавчиня навчається догляду за людьми для роботи в соціальній сфері.

Дизайнерка опановує проєктний менеджмент для роботи в НУО.  **Upskilling = зростання там, де ви вже є.**

 **Reskilling = переосмислення себе.**

2 Що таке підвищення кваліфікації (Upskilling)?

 **Підвищення кваліфікації** — це оновлення або поглиблення наявних навичок, щоб працювати краще або отримати підвищення.

Приклади:

Вивчення Excel або інструментів ШІ для роботи з даними.
Покращення англійської для спілкування з міжнародними клієнтами.

Короткий курс з командного лідерства.

Контекст ЄС: навчання впродовж життя, reskilling та upskilling



Co-funded by
the European Union




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

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

Європейський Союз переконаний, що **кожен** — незалежно від віку, походження чи країни — має можливість **навчатися протягом життя**, здобувати нові навички та знаходити змістовну роботу.


Це основа **Європейського порядку денного навичок і навчання впродовж життя**.


1 Порядок денний навичок ЄС (2020–2027)

 Дорожня карта для підтримки навчання та зайнятості в умовах змін ринку праці.

Фокус:

 **Зелений перехід** — навички для сталості та «зелених» професій

 **Цифровий перехід** — цифрова грамотність, кодування, онлайн-співпраця

 **Соціальна інклюзія** — рівний доступ до навчання для жінок, мігрантів і вразливих груп

 **Ціль:** до 2030 року **60% дорослих** у ЄС залучені до навчання щороку.

3 Фінансування та інструменти

 **Фінансується через:**

Erasmus+ — освіта і навчання для дорослих та молоді


European Social Fund+ (ESF+) — підтримка перекваліфікації, інклюзії та готовності до працевлаштування


Digital Europe Programme — цифрова трансформація та цифрова грамотність

 **Підтримується інструментами:**


EU Academy, Europass, EPALE, EU Skills Profile Tool for Third Country Nationals

2 Ключові ініціативи підтримки

 **Pact for Skills** — об'єднує роботодавців, освітні заклади та НУО для створення нових програм навчання.

 **Upskilling Pathways** — гнучкі маршрути навчання для дорослих: від базових навичок до професійної підготовки.

 **European Year of Skills (2023–2024)** — підвищує обізнаність, що **«навчання — для всіх і всюди»**.

 **ЄС інвестує в людей — допомагаючи кожному здобути впевненість, компетентність і відчуття спільноти.**



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. Подолання бар'єрів і формування впевненості





Co-funded by
the European Union



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

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

Типові емоційні бар'єри

 **Навчання — це не лише про розум, а й про серце.**

Багато жінок стикаються з емоційними бар'єрами, які ускладнюють навчання або віру у власний потенціал. Усвідомлення цих бар'єрів — **перший крок до їх подолання.**

Поширені емоційні бар'єри

Бар'єр

 **Страх помилки**

 **Низька самооцінка**

 **Сумнів у собі**

 **Нетерпіння**

 **Відчуття ізоляції**

Як це відчувається

«Я зроблю помилку й виглядатиму смішно».

«Я недостатньо розумна».

«Інші вчаться швидше за мене».

«Хочу результатів одразу».

«Я тут одна, у новій країні».

Підтримуюча думка

Помилки — частина навчання. Кожен експерт колись був початківцем.

Ви здатні — у житті ви вже багато чому навчилися.

Усі навчаються по-різному; ваш шлях — унікальний.

Прогрес потребує часу — маленькі кроки мають значення.

Ви не самі — навчання з'єднує людей.

Стратегії подолання бар'єрів



Co-funded by
the European Union



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

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

 Не всі перешкоди можна прибрати, але **можна навчитися підніматися над ними**. Сміливість, планування та самоспівчуття перетворюють бар'єри на мости зростання.

1 Змініть внутрішній діалог

Замініть негативні думки на реалістичні та підтримуючі:

Стара думка	Нова, підтримуюча думка
«Я не зможу».	«Я вчуса — і щодня стаю кращою».
«Я провалилася».	«Я знайшла ще один спосіб, який поки не працює».
«Я занадто доросла, щоб вчитися».	«Навчання робить мене молодшою і сильнішою».
«Пізно починати».	«Сьогодні — найкращий час для старту».

Strategies to Overcome Barriers



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 Рухайтесь маленькими, регулярними кроками


Фокусуйтеся на **одній маленькій цілі** за раз.

10 хвилин щодня формують звичку краще, ніж 2 години раз на місяць.


Нагороджуйте себе за **присутність**, а не лише за результат.

 **Прогрес, а не досконалість.**


4 Практикуйте турботу про себе

 Піклуйтеся про тіло і розум:

відпочивайте, коли втомилися — короткі паузи підвищують фокус; проводьте час на свіжому повітрі, розтягуйтеся, глибоко дихайте; визнавайте свої досягнення — навіть маленькі.

 **3 порожньої чашки не наллеш.**

3 Створіть систему підтримки

 Навчатися легше разом: вчіться з подругою або онлайн-партнеркою; просіть менторів про зворотний зв'язок і підтримку; долучайтеся до локальних або онлайн-спільнот жінок.

 **«Коли жінки підтримують одна одну — відбуваються неймовірні речі».**

5 Святкуйте навчання, а не лише результати

Ведіть **«щоденник успіхів»** — записуйте одне вивчене за тиждень. Діліться перемогами в групі — ваша історія може надихнути інших. Пам'ятайте: **сам процес навчання — уже перемога.**

Мережі підтримки: навчання разом



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 Що таке мережа підтримки?

Це коло людей, які допомагають вам навчатися, зберігати позитив і досягати цілей. До нього можуть входити:

- 👥 друзі або родина;
- 😊🏠 ментори;
- 😊💻 навчальні партнери;
- 🌍 НУО, громадські центри, жіночі групи;
- 🌐 онлайн-спільноти (освітні платформи, Facebook-групи, чати).
- 💡 **Ви не зобов'язані робити все самі — зв'язок дає силу.**

2 Чому підтримка важлива

- 🌟 мотивація — нагадують, навіщо ви почали;
- 🌟 впевненість — вірять у вас, коли ви сумніваєтеся;
- 🌟 ідеї — нові стратегії від однодумиць;
- 🌟 приналежність — відчуття спільноти.
- 💬 **«Йдучи сам — дійдеш швидше. Йдучи разом — дійдеш далі».**

3 Як побудувати власну мережу

- ✅ Розповідайте, чого навчаєтеся — запрошуйте приєднатися.
- ✅ Просіть допомоги — ментори й викладачі хочуть підтримати.
- ✅ Віддавайте — навчання інших зміцнює вашу впевненість.
- ✅ Долучайтеся до локальних або онлайн-груп (бібліотеки, НУО, мережі Erasmus+ часто мають безкоштовні зустрічі).
- 💬 **Допомагаючи іншим вчитися, ви продовжуєте вчитися самі.**



Co-funded by
the European Union



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

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

План навчальних дій

План перетворює мрію на дію.

Він допомагає залишатися зосередженими, організованими та мотивованими — навіть після завершення курсу.

1 Мета плану

Створити просту й чітку **дорожню карту навчання**.

2 Крок 2: Визначте навчальну ціль

 Запитайте себе:

Що я хочу вивчити?

Чому це важливо?

Як і коли я це робитиму?

3 Крок 3 — Розбийте на малі кроки (SMART)

Make your goal **SMART** (Simple, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).

Крок	Дія	Термін
1	Зареєструватися на курс англійської	10 березня
2	Вчитися по 15 хв щовечора	Щотижня
3	Практикувати розмову з другом	Щосуботи
4	Скласти фінальний тест і завантажити сертифікат	30 квітня

План навчальних дій



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 Крок 3 — Заплануйте мотивацію

✨ Нагороджуйте себе за кожен крок (чай, маленький подарунок, усмішка).

✨ Розкажіть про план другові або ментору — вони підтримають.

✨ Діліться прогресом — це створює відповідальність і гордість.

5 Крок 4 — Перегляд і корекція

📅 Щотижня перевіряйте план:
що спрацювало добре?
що було складно?
що зміню наступного тижня?

💬 **Плани гнучкі — життя змінюється, і план може змінюватися теж.**

💬 **Запишіть одне речення та тримайте його на видному місці:
«Цього місяця я навчуся _____, тому що це допоможе мені _____».**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



Co-funded by
the European Union



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

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

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.