



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

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



**Co-funded by
the European Union**

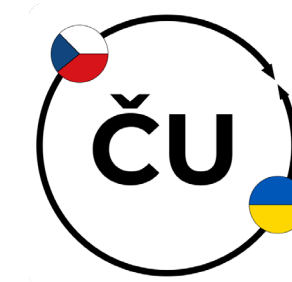
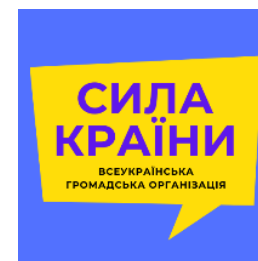
Comprehensive Integration Learning Program "Leap Forward: Women's Career Transformation" for Adult Women - Forced Migrants

Ders 4:

Belirsizlik Zamanlarında Kariyer Planlaması

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

01/09/2024 - 31/08/2026





UYARI



Co-funded by
the European Union



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

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

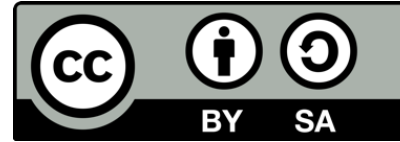
Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüşler ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve mutlaka Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kùltür İcra Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaya gerek olmaz. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Yazarlar

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Eđitim 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.

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

Belirsizlik Zamanlarında Kariyer Planlaması

Değişim dönemlerinde güçlü ve anlamlı bir kariyer yolu oluşturmak için pratik araçlar ve stratejiler





Co-funded by
the European Union



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

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

Bugünkü Yolculuğumuz

01

Mevcut Durumu Anlamak

Kendi hikayenizi ve güçlü yönlerinizi keşfetmek

02

Değerlerinizi Belirlemek

Neyin sizin için önemli olduğunu tanımlamak

03

Senaryo Düşüncesi

Farklı gelecek olasılıklarını planlamak

04

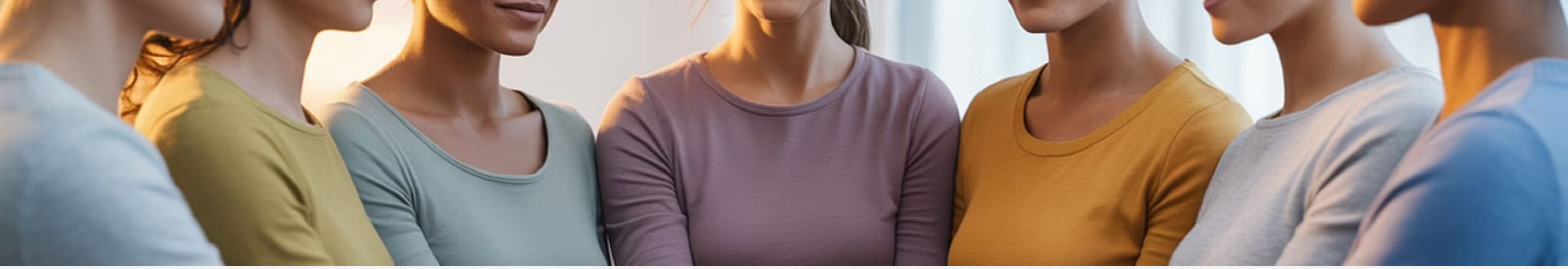
Hedef Belirleme

Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler oluşturmak

05

Eylem Planı

Somut adımlar atmaya başlamak



Sizin Hikayeniz Önemli

Her biriniz benzersiz deneyimler, yetenekler ve hayallerle buraya geldiniz. Yaşadığınız zorluklar sizi zayıflatmadı - tam tersine, içindeki dayanıklılık ve uyum sağlama gücünü ortaya çıkardı.

Bu oturumda, geçmiş deneyimlerinizi güce dönüştürmeyi ve belirsizliklerle dolu bir dünyada kendi yolunuzu çizmeyi öğreneceksiniz. Unutmayın: Yeni bir başlangıç yapmak, sıfırdan başlamak değildir. Beraberinizde getirdiğiniz her şey, geleceğinizi inşa etmek için değerli bir kaynak.

Belirsizlik Nedir ve Neden Normal?

Belirsizliğin Doğası

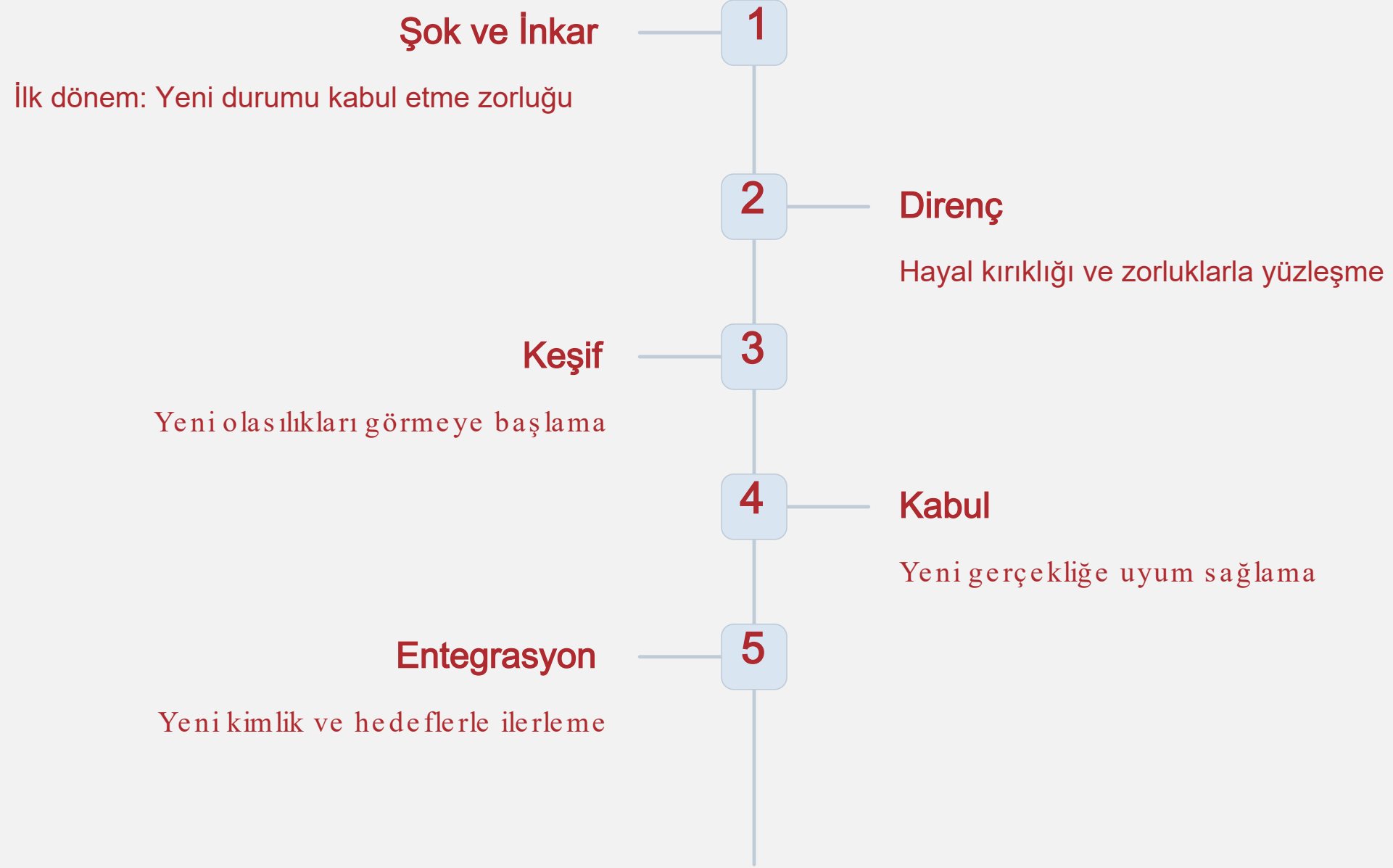
Belirsizlik, geleceğin tam olarak öngörülememesi durumudur. Özellikle yeni bir ülkeye uyum sağlama sürecinde, dil, kültür, iş piyasası ve sosyal çevre gibi birçok faktör belirsizlik yaratır.

Ancak belirsizlik aynı zamanda **olasılık** demektir. Her belirsiz durum, yeni fırsatların da kapısını açar.

Belirsizlikle Başa Çıkma

- Kontrolünüzde olanları belirleme
- Küçük, somut adımlar atma
- Destek ağları oluşturma
- Esneklik ve uyum becerisi geliştirme
- Kendinize karşı sabırlı olma

Değişimin Evreleri



Bu evrelerin hepsi normaldir ve herkes kendi hızında ilerler. Hangi aşamada olursanız olun, ilerleme kaydediyorsunuz.



Kişisel Durum Değerlendirmesi

Kariyer planlamasının ilk adımı, şu anda nerede olduğunuzu anlamaktır. Bu, sadece profesyonel becerilerinizi değil, yaşam durumunuzu, değerlerinizi ve önceliklerinizi de içerir.

Beceriler ve Deneyim

Daha önce hangi işlerde çalıştınız?
Hangi becerilere sahipsiniz? Teknik, sosyal, organizasyonel yetenekleriniz neler?

Yaşam Durumu

Aileniz, çocuklarınız, bakım sorumluluklarınız var mı? Zaman ve yer esnekliğiniz nasıl?

Kaynak ve Destek

Hangi desteklere erişiminiz var? Sosyal ağınız, finansal durumunuz, eğitim fırsatları neler?

Güçlü Yönlerinizi Keşfedin

Zorluklar karşısında geliştirdiğiniz her beceri, kariyer yolculuğunuzda size güç verecek bir kaynak. İşte çoğu mülteci kadını n sahip olduğu ancak farkında olmadığı güçlü yönler:



Dayanıklılık

Zorluklarla başa çıkma ve toparlanma gücü



Uyum Sağlama

Yeni durumlara hızla ayak uydurma yeteneği



Kültürlerarası Farkındalık

Farklı kültürleri anlama ve iletişim kurma



Çoklu Görev Yönetimi

Aynı anda birçok sorumluluğu dengeleme

Değerlerinizi Tanıyın

Değerler, hayatta neyin sizin için önemli olduğunu gösteren pusulanızdır. Kariyer kararlarınızı değerlerinizle uyumlu hale getirdiğinizde, daha tatmin edici ve anlamlı bir yol oluşturursunuz.

Değerler kişiden kişiye değişir. Bazıları için **aile zamanı** en önemliken, diğerleri için **finansal güvenlik** veya **kişisel gelişim** önceliklidir. Doğru ya da yanlış değer yoktur - sadece sizin değerleriniz vardır.



Yaygın Kariyer Deęerleri



Aile ve Yaşam Dengesi

Sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirebilme, esnek çalışma saatleri



Finansal Güvenlik

İstikrarlı gelir, ailenizi rahatça geçindirebilme, tasarruf yapabilme



Kişisel Gelişim

Yeni beceriler öğrenme, kendinizi geliştirme, kariyer ilerlemesi



Topluma Katkı

Başkalarına yardım etme, anlamlı bir etki yaratma, sosyal fayda



Yaratıcılık

Yeni fikirler üretme, özgünlük, sanatsal ifade



Başarı ve Tanınma

İyi performans gösterme, takdir edilme, statü kazanma

Değerler Belirleme Egzersizi

Aşağıdaki soruları düşünerek kendi değerlerinizi belirleyin:

1. Bir işte sizin için vazgeçilmez olan üç şey nedir?
2. İdeal bir iş gününüz nasıl görünür?
3. 5 yıl sonra kendinize baktığımızda, hangi başarılarla gurur duyarsınız?
4. Hangi konularda uzlaşma yapmak istemezsiniz?
5. Sizi en çok neyin motive ettiğini düşünüyorsunuz?

Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar, en önemli değerlerinizi ortaya çıkaracaktır.

İpucu

Değerlerinizi bir kağıda yazın ve öncelik sırasına koyun. İlk üç değeriniz, kariyer kararlarınızda ana rehberiniz olmalıdır.



Senaryo Düşüncesi

Farklı Geleceğe Hazırlıklı Olmak

Belirsiz zamanlarda tek bir plan yeterli olmayabilir. Senaryo düşüncesi, farklı gelecek olasılıklarını hayal etmenizi ve her birine hazırlıklı olmanızı sağlar.

Senaryo Düşüncesi Nedir?

Senaryo düşüncesi, geleceğin nasıl gelişebileceğine dair birden fazla olası durumu hayal etme ve bunlara göre plan yapma yöntemidir. Bu yaklaşım, esneklik sağlar ve sizi beklenmedik değişikliklere hazırlar.



İyimser Senaryo

Her şey planlandığı gibi giderse ne olur?



Gerçekçi Senaryo

Muhtemelen ne olacak?



Zorlayıcı Senaryo

Engeller çıkarsa ne yaparsınız?

Türkiye'de Kariyer Senaryoları

Senaryo 1: Hızlı İş Bulma

Türkçenizi geliştirirsiniz ve 3 -6 ay içinde becerilerinize uygun bir iş bulursunuz. Belki esnek saatlerde veya yarı zamanlı başlarız.

Hazırlık: Türkçe kursları, özgeçmiş hazırlama, iş arama becerileri

Senaryo 2: Yeniden Eğitim

Mevcut becerilerinizi Türkiye iş piyasasına uyarlamak için kısa süreli bir eğitim veya sertifika programına katılırsınız. Bu 6-12 ay sürebilir.

Hazırlık: Eğitim fırsatlarını araştırma, finansal planlama, zaman yönetimi

Senaryo 3: Girişimcilik

Kendi küçük işinizi kurarsınız - belki evden çalışarak, topluluk içinde hizmet vererek veya çevrimiçi.

Hazırlık: İş planı, yerel düzenlemeler, küçük sermaye, müşteri ağı

Senaryo 4: Aşamalı Geçiş

Önce gönüllü çalışma veya staj yaparak deneyim kazanır, ağı kurarsınız. Sonra tam zamanlı işe geçersiniz.

Hazırlık: Gönüllü fırsatları, iletişim becerileri, sabır ve kararlılık

Her Senaryo İçin Plan Yapın

Kendi Senaryolarınız

Sizin durumunuza özü  senaryo yaratın:

1. En iyi durum senaryonuz
2. En olası senaryo
3. Zorluklarla karşılaşma senaryosu

Her senaryo için řunları dřnn:

- Bu senaryoda ne yapmanız gerekir?
- Hangi kaynaklara ihtiyacınız var?
- Kimler size yardımcı olabilir?
- İlk adımınız ne olacak?





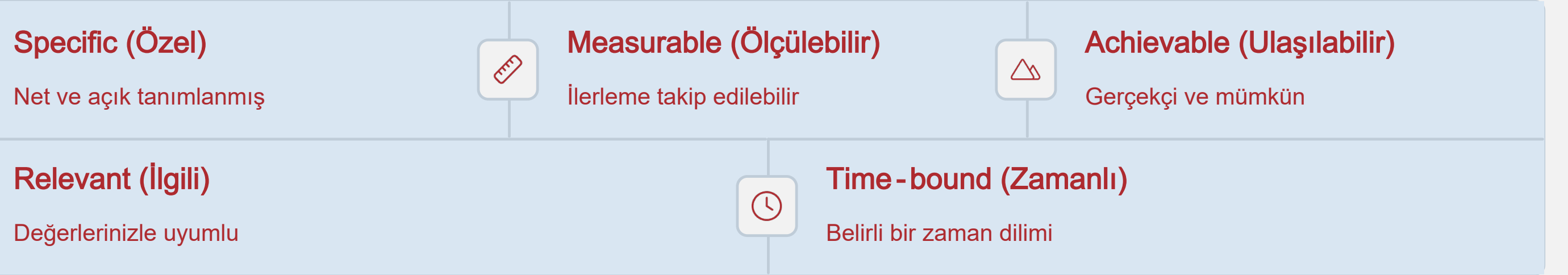
Hedef Belirleme

Hayallerden Eyleme Geçiş

Hedefler, hayallerinizi somut adımlara dönüştürür. İyi belirlenmiş hedefler, sizi motive eder ve ilerlemenizi ölçmenize yardımcı olur.

SMART Hedefler

Etkili hedefler SMART prensibini takip eder. Bu yaklaşım, hedeflerinizi netleştirir ve başarı şansınızı artırır.



Hedef Örnekleri: Zayıf vs. Güçlü

✗ Zayıf Hedef

"İyi bir iş bulmak istiyorum."

Çok belirsiz, ölçülemez, zaman dilimi yok

✓ Güçlü Hedef

"Önümüzdeki 4 ay içinde Türkçe B1 seviyesine ulaşım, müşteri hizmetleri alanında yarı zamanlı iş başvurumu yapacağım."

Özel, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili, zamanlı

✗ Zayıf Hedef

"Daha fazla para kazanmak istiyorum."

Belirsiz, ölçülemez, nasıl yapılacağı net değil

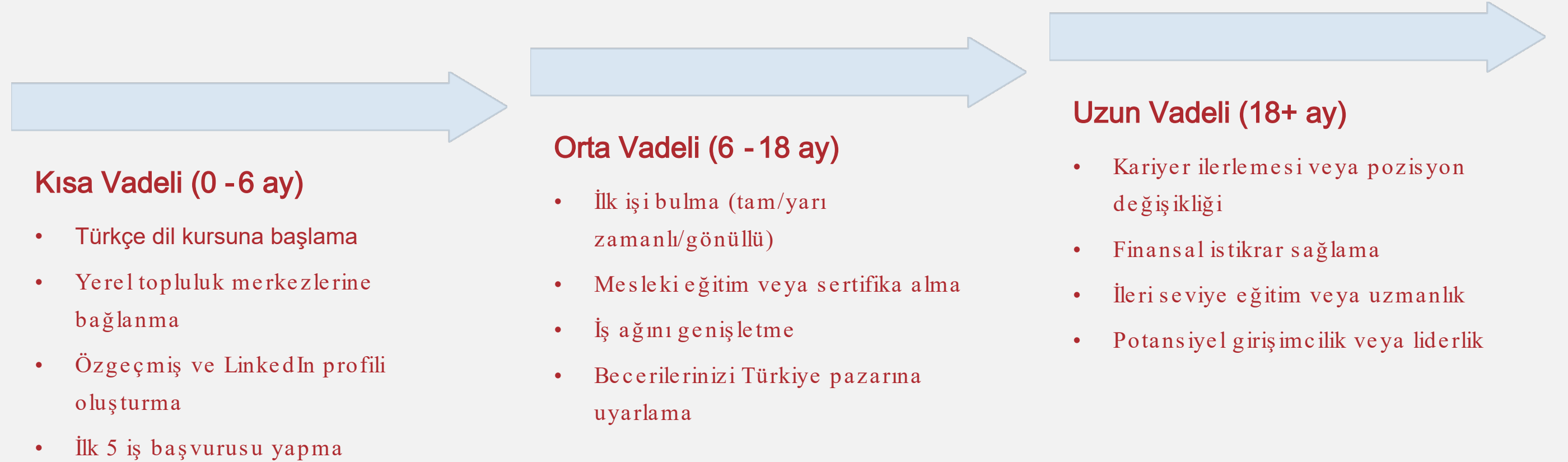
✓ Güçlü Hedef

"6 ay içinde online satış becerilerimi geliştirerek, evden çalışarak ayda en az 5.000 TL gelir elde edeceğim."

Somut, ölçülebilir, gerçekçi, belirli bir süre

Kısa, Orta ve Uzun Vadeli Hedefler

Kariyer planlamanızı farklı zaman dilimlerine ayırarak daha yönetilebilir hale getirin.





Engeller ve Çözümler

Her hedef yolunda engeller çıkabilir. Önemli olan, bu engelleri önceden tanımak ve alternatif planlar oluşturmaktır.

Yaygın Engeller

- Dil bariyeri
- Diploma denkliği sorunları
- Çocuk bakımı sorumluluğu
- Finansal kısıtlamalar
- İş piyasası bilgi eksikliği
- Özgüven eksikliği

Olası Çözümler

- Ücretsiz dil kursları ve dil değişim grupları
- Yerel sertifika programları ve kısa kurslar
- Esnek çalışma saatleri, kreş destekleri
- Gönüllü çalışma, staj, mikro -kredi
- Kariyer danışmanlığı, mentörlük
- Destek grupları, başarı hikayeleri

Türkiye İş Piyasasını Anlamak

Türkiye'de iş bulmak için yerel iş piyasasının özelliklerini anlamak önemlidir. İşte bazı sektörler ve fırsatlar:

Tekstil ve Üretim

Özellikle İstanbul, Bursa ve İzmir'de güçlü. Üretim hattı, kalite kontrol, paketlenme gibi pozisyonlar.

Müşteri Hizmetleri

Çok dilli müşteri temsilcileri aranan pozisyonlar. Telefon veya online destek rolleri.

Sağlık ve Bakım Hizmetleri

Hasta bakımı, yaşlı bakımı, çocuk bakımı gibi alanlarda fırsatlar. Sertifika programları mevcut.

Turizm ve Konaklama

Otel, restoran, turizm sektöründe mevsimsel ve sürekli işler. Dil becerileri avantaj sağlar.

İş Arama Stratejileri

1

Çevrimiçi İş Portalları

Kariyer.net, Yenibiris, SecretCV gibi platformlara düzenli başvuru yapın. LinkedIn profilinizi oluşturun ve aktif tutun.

2

Ağ Kurma

STK'lar, topluluk merkezleri, dil değişim grupları aracılığıyla bağlantılar kurun. İş fırsatlarının %70'i ağlar yoluyla gelir.

3

Doğrudan Başvuru

İlgilendiğiniz şirketlere doğrudan başvuru yapın. Küçük ve orta ölçekli işletmeler daha esnek olabilir.

4

Gönüllü Çalışma ve Staj

Deneyim kazanmak ve ağıınızı genişletmek için gönüllü çalışma fırsatlarını değerlendirin.

5

Kariyer Fuarları

Yerel iş fuarlarına ve networking etkinliklerine katılın. Yüz yüze görüşmeler güçlü izlenim bırakır.

Eylem Planınızı Oluşturun

şimdi öğrendiklerinizi uygulamaya dökme zamanı. Somut bir eylem planı oluşturmak, hedeflerinize ulaşma olasılığınızı büyük ölçüde artırır.

1

Önceliklerinizi Belirleyin

En önemli 3 kısa vadeli hedefinizi yazın. Hangileri en acil ve sizin için en önemli?

2

Somut Adımlar

Her hedef için atmanız gereken ilk 3 küçük adımı belirleyin. Örnek: "Türkçe kursu bul" yerine "Çarşamba günü belediyeye gidip kurs bilgisi al".

3

Zaman Çizelgesi

Her adım için gerçekçi son tarihler koyun. Ajandanıza veya telefonunuza hatırlatıcılar ekleyin.

4

Destek Sistemi

Her hedef için size yardımcı olabilecek en az bir kişi veya kuruluş belirleyin.

5

İlerleme Takibi

Haftalık veya aylık değerlendirme yapmak için belirli günler seçin. Neyi başardınız? Neleri ayarlamanız gerekiyor?

Destek Kaynakları

Yalnız değilsiniz. Türkiye'de size destek olabilecek birçok kaynak ve kuruluş var:

Resmi Kuruluşlar

- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü
- İl Göç İdaresi Müdürlükleri
- İŞKUR (İş ve İşçi Bulma Kurumu)
- Halk Eğitim Merkezleri
- Belediye Toplum Merkezleri

STK'lar ve Destek Grupları

- SGDD-ASAM
- Mülteci Hakları Merkezi
- UNHCR Türkiye
- Yerel kadın destek grupları
- Topluluk temelli kuruluşlar

Bu kuruluşlar dil kursları, mesleki eğitim, hukuki danışmanlık, psiko-sosyal destek ve iş arama yardımı sunabilir.



Kendinize İyi Bakın

Fiziksel Sağlık

Düzenli uyku, sağlıklı beslenme, hafif egzersiz

Küçük Başarılar

Her ilerlemeyi kutlayın, kendinize ödül verin

Manevi İyi Oluş

İnanç pratikleri, meditasyon, doğada zaman

Duygusal Denge

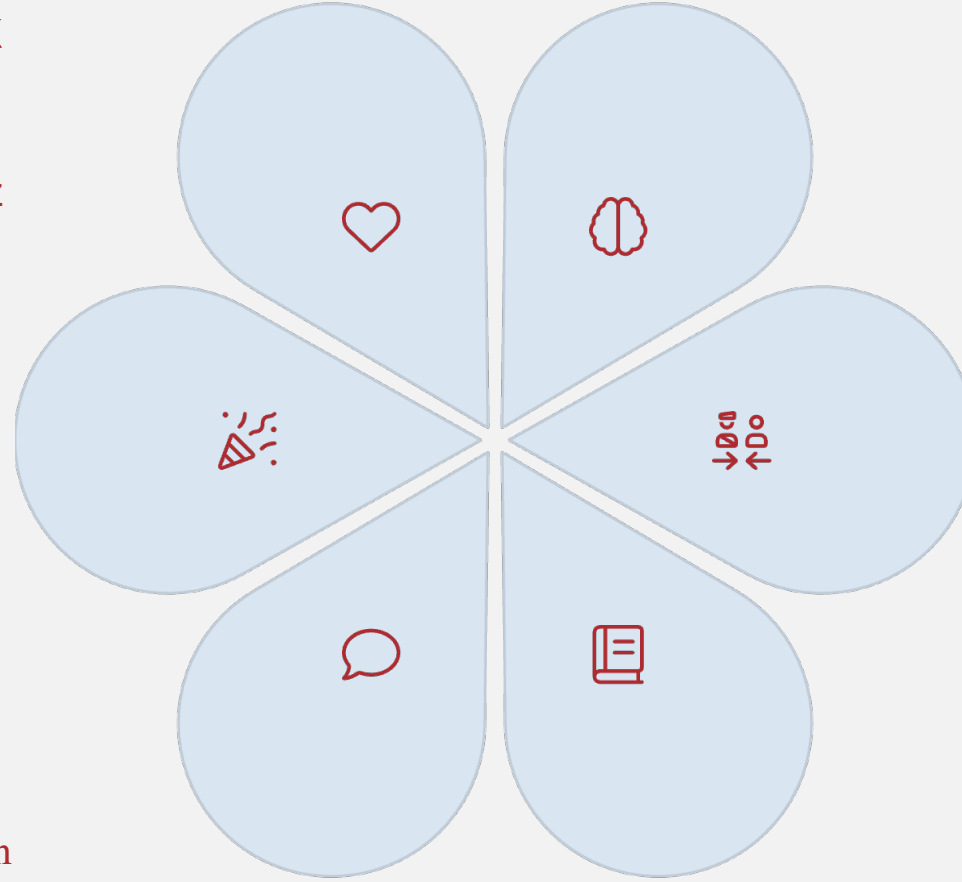
Stres yönetimi, konuşabileceğiniz kişiler, profesyonel destek

Sosyal Bağlantılar

Aile, arkadaşlar, topluluk etkinlikleri

Kişisel Gelişim

Yeni beceriler, hobiler, kendinize zaman



Kariyer planlaması bir maraton, sprint değil. Kendinize karşı sabırlı ve şefkatli olun.

Yeni Bir Başlangıç

"Belirsizlik, zayıflık değil, olasılıktır. Her yeni gün, hayallerinize bir adım daha yaklaşma şansıdır."

Bu oturumda öğrendiğiniz araçları kullanarak:

- Kendi güçlü yönlerinizi ve değerlerinizi tanıdınız
- Farklı gelecek senaryoları için hazırlıklı olmayı öğrendiniz
- SMART hedefler belirlemeyi ve eylem planı oluşturmayı kavradınız
- Türkiye'deki fırsatları ve destek kaynaklarını keşfettiniz

Şimdi sıra sizde: Bugün bir adım atın. Küçük de olsa, önemli olan başlamaktır. Siz yapabilirsiniz ve biz sizinle beraberiz.

