



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

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



**Co-funded by  
the European Union**

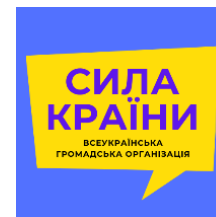
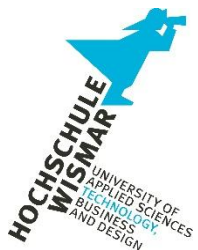
# **Comprehensive Integration Learning Program "Leap Forward: Women's Career Transformation" for Adult Women - Forced Migrants**

**Ders 7:**

## **Anne, Çocuklar, Savaş**

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

**01/09/2024 - 31/08/2026**





Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüşler ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve mutlaka Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kültür 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 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

# Anne, Çocuklar, Savaş

İstihdam, Destek ve  
Geliştirme Programları



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 Hedefleri

- Savaş ve yerinden edilme sırasında annelerin karşılaştığı istihdam engellerini belirlemek.
- Mevcut destek ve geliştirme programları hakkında bilgi edinin.
- Aile, eğitim ve işi dengelemek için stratejileri keşfet.
- İş veya eğitim aramaya özgüven kazanın.



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Bağlam: Zorunlu Göçte Annelik

### Anneler için Zorunlu Göçün Gerçeği

**Başlık:** *Annelik Baskı Altında: Yerinden Edilmenin Yeni Gerçekleri*

#### Önemli noktalar:

Aile üyelerinden, partnerlerden veya sosyal destek ağlarından ani ayrılık.

Savaş, belirsizlik ve tekrar tekrar taşınmalar nedeniyle oluşan travma.

İstikrarın kaybı – konut, gelir, çocuklar için eğitim.

Anneler genellikle ailelerinin tek sağlayıcısı ve duygusal dayacağı 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

## Bağlam: Zorunlu Göçte Annelik

### İstihdam ve Eğitime Yönelik Engeller

**Başlık:** Kesintiye Uğramış Yollar: İş, Öğrenme ve Çocuk Bakımı

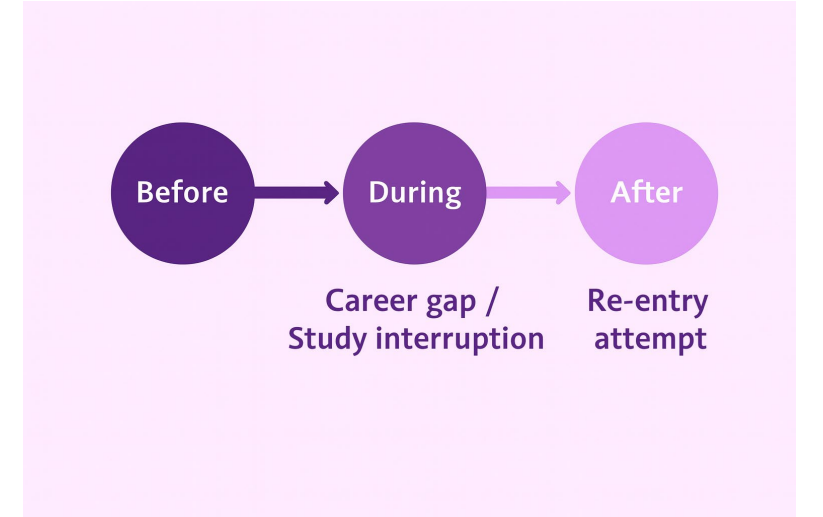
#### Önemli noktalar:

Göç ve bakım görevleri nedeniyle kesintiye uğrayan eğitim veya mesleki kariyerler.

Uygun fiyatlı çocuk bakımının eksikliği ve anaokullarına sınırlı erişim.

Ev sahibi ülkenin istihdam, çalışma izni veya niteliklerin tanınması konusundaki yasal kısıtlamalar.

Birçok zorunlu göçmen anne, hayatta kalmak için gayri resmi veya güvence altında olan işlere bağımlıdır.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Bağlam: Zorunlu Göçte Annelik

### Dayanıklılık ve Umut

**Başlık:** *Barışın İnşaatçıları Olarak Anneler*

**Önemli noktalar:**

- Zorluklara rağmen, anneler dayanıklılık ve özenin sembolleri olmaya devam ediyor.
- Toplulukları ve kültürel köprüleri yeniden inşa etmede hayati bir rol oynarlar.
- Güçlendirme programları ve akran ağları, onların özgüvenini ve bağımsızlığını güçlendirir.

**Alıntı:**

"Çocuğunu korkudan koruyan her kadın, barışın bir kurucusu olur." (anonim)





Co-funded by  
the European Union



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

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

# İstihdam Zorlukları

## Göçmen Annelerin Karşılaştığı İstihdam Engelleri

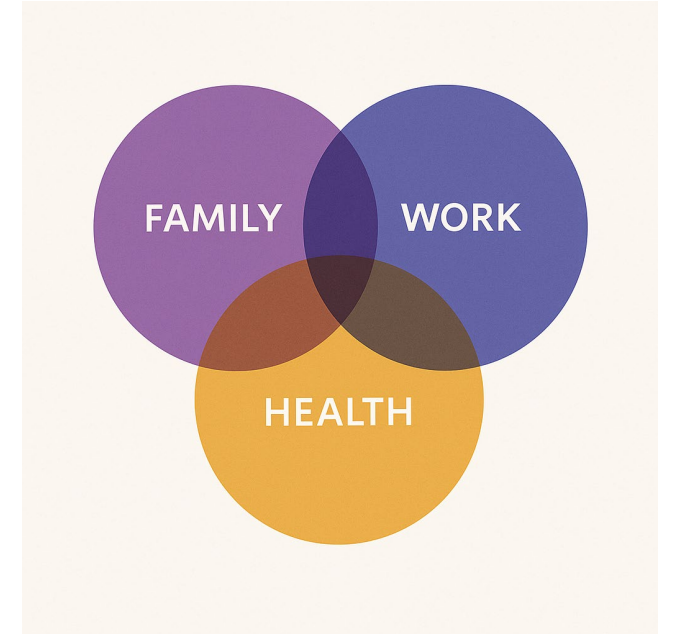
### Başlık: *İstihdam Yolunda Zorluklar*

#### Ana noktalar:

- Dil engelleri: sınırlı ev sahibi ülke dil becerileri mülakatları ve işyeri iletişimini engeller.
- Belge açıkları: eksik diplomalar, doğrulanmamış deneyim veya tanınmayan diplomalar.
- Yeterliliklerin tanınmaması: ev sahibi ülkelerde beceri ve eğitim genellikle değersizleştirilir.
- Kısıtlı çocuk bakımı seçenekleri: çok az esnek iş ücretli iş ile ebeveynliği birleştirmeye olanak tanır.

#### Eğitmen notu ("konuşmacı notları" alanı için):

Katılımcıları, bu engellerden hangilerini en güçlü deneyimlediklerini ve bunları nasıl aşmaya çalıştıklarını paylaşmaya teşvik edin.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# İstihdam Zorlukları

## Görünmez Engeller: Ayrımcılık ve Duygusal Yük

**Başlık:** *When the Mind Carries the Heaviest Load*

### Ana noktalar:

- Psikolojik yük: belirsizlik, kültürel uyum ve aile bakımıyla ilgili suçluluk nedeniyle sürekli stres.
- Tükenmişlik ve kendinden şüphe: hayatı sıfırdan yeniden kurarken "güçlü olma" baskısı.
- Öz bakım ve destek ihtiyacı: duygusal iyilik hali başarılı entegrasyonun temelidir.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Haklar ve Korumalar

### İstihdam Hakları ve Aile Korumaları

**Başlık:** *Çalışan Bir Anne Olarak Haklarınızı Bilin*

**Ana noktalar:**

- Doğum ve ebeveyn izni – bazı AB ülkelerinde garanti; Süre ve ödeme farklılık gösterir.
- Gebelik sırasında ve doğumdan sonra güvenli çalışma koşullarına sahip olmak.
- Hamilelik, doğum izni veya bakım görevleri nedeniyle işten çıkarılmaya karşı koruma.
- Yerel yönetimler tarafından sunulan çocuk bakım yardımlarına ve sübvansiyonlara erişim.
- Esnek çalışma düzenlemeleri (uzaktan çalışma, yarı zamanlı, esnek çalışma saatleri) — giderek daha fazla yasa tarafından korunuyor.

**Eğitmen notu:**

Katılımcıları, bu bilgiyi ev sahibi ülkelerinde alıp almadıklarını ve kendilerine ne kadar erişilebilir hissettiklerini paylaşmaya teşvik edin.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Haklar ve Korumalar

## AB ve Yerel Destek Çerçevesi

**Başlık:** Yardım ve Bilgi İçin Nereye Başvurmalı?

### Ana noktalar:

- EURES ağı – iş arayanları doğrulanmış işverenlerle bağlayan ücretsiz AB genelinde hizmet; haklar ve hareketlilik rehberliğini içerir.
- Ulusal İş Ofisleri – iş danışmanlığı, sosyal hak kaydı ve çocuk bakım sübvansiyonları sağlar.
- Kadın ve Aile STK'ları – işyerinde ayrımcılığa maruz kalan annelere hukuki danışmanlık ve savunuculuk sunar.
- Yerel entegrasyon programları – göçmen aileler için mentorluk, atölye çalışmaları ve hukuk klinikleri.

### Kontrol Listesi: "Haklarını Bil"

- Doğum koruması
- Eşit ücret ve ayrımcılık karşılığı
- Çocuk bakım erişimi
- Eğitim hakkı ve kariyer dönüş programları
- Güvenli çalışma koşullarına sahip olma hakkı

### PATHWAYS OF SUPPORT

EU Level



National Level



Local Level





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Ortak Ülkelerde Destek Programları

### WINGS Partner Ülkelerinde Annelere Destek Örnekleri

**Title:** *Farklı Yollar, Tek Hedef: Anneleri İşte Desteklemek*

#### Ana noktalar:

- Avrupa ve komşu bölgelerde birçok program, yerinden edilmiş annelerin mesleki hayatlarını yeniden kurmalarına ve çocuklara bakmalarına yardımcı oluyor.
- Amaç aynı: istihdam, eğitim ve duygusal destek yoluyla entegrasyon.
- WINGS ortakları, eğitim, çocuk bakımı ve esnek iş modellerine erişimi teşvik etmektedir.

#### Eğitmen notu:

Katılımcıları hangi ülkede olduklarını belirtmeleri için davet edin ve bu hizmetlerden herhangi birini duyup kullanmadıklarını sorun.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Ortak Ülkelerde Destek Programları

## Ortak Ülkelerden İyi Uygulamalar

**Başlık:** Yerel Çözümlerden Öğrenme

Ülke	Destek Programı Örneği	Odak Alanı
Polonya	İşçi Ofisi çocuk bakımı iadesi; Bekar anneleri destekleyen sosyal kooperatifler	İş-yaşam dengesi, sosyal girişimcilik
Almanya	Çocuk bakım sübvansiyonlarıyla iş merkezi entegrasyon programları	İstihdam faaliyetleri, eğitim desteği
Çekya	Eğitim ve mentorluk sunan toplum merkezleri	Yeniden yetkinlik, özgüven kazandırma
Türkiye & Ukrayna	STK beceri merkezleri ve çevrimiçi mikro-iş platformları	Dijital iş, uzaktan esneklik

### Kapanış mesajı:

"Destek her ülkede farklı görünüyor — ama annelerin geleceklerini yeniden inşa etmelerine yardım etme ruhu her yerde aynı."



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Psikolojik Destek ve Güçlendirme

## Duygusal İyileşme ve Dayanıklılık

**Başlık:** Görünmez Yaraları İyileştirmek

### Ana noktalar:

- Travma iyileşmesi – zorunlu göç genellikle derin duygusal izler bırakır: korku, suçluluk ve kayıp.
- Duygusal sağlık, hayatı ve kariyeri yeniden inşa etmek için bir temeldir.
- Güvenli alanlar – grup toplantıları veya kadın çemberleri, duyguları yargılamadan ifade etmeye yardımcı olur.
- Kendine bakım bencillik değildir: dinlenme, düşünme ve bağ kurmak güç eylemleridir.

### Eğitmen notu:

Katılımcıları, sakinlik ve özgüvenleri yeniden kazanmalarına yardımcı olacak küçük öz-bakım alışkanlıklarını paylaşmaya teşvik edin.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Psikolojik Destek ve Güçlendirme

## Bağlantı Yoluyla Güçlendirme

**Başlık:** *Yalnızlıktan Güçlendirmeye Doğru*

### Ana noktalar:

**Akran desteği**– Anneden anneye mentorluk dayanışma ve umut oluşturur.

**Danışmanlık ve yardım hatları**– STK'lar veya yerel merkezler tarafından sunulan ücretsiz psikolojik hizmetler (her ülkede ulusal temas örnekleri sunun).

### Yere inme egzersizi (2 dakika):

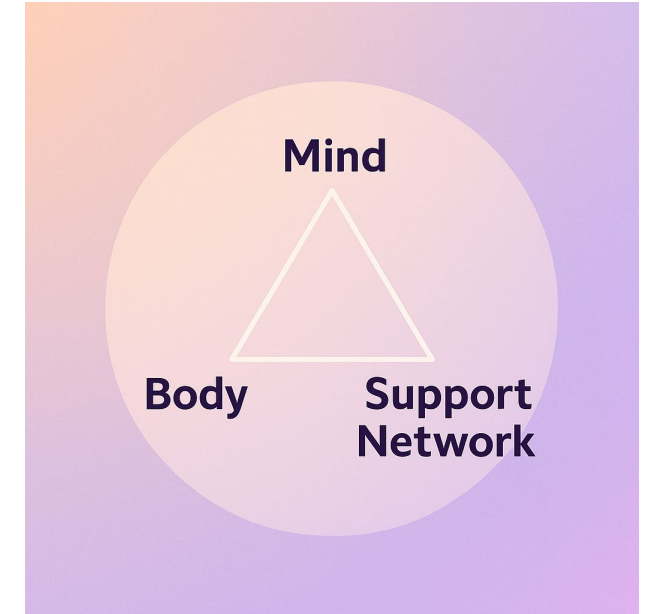
Rahat otur, ayaklarını yere bastır.

Yavaş bir nefes al (4 saniye), tut (2 saniye), nefes ver (6 saniye).

Üç şeyi fark edin, ikisi dokunabiliyorsunuz, birini duyun.

İki kez tekrarlayın.

**İleti:** *“Yalnız değilsin — iyileşme bağla başlar.”*





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Rolleri Dengelemek: İş – Çocuk – Ben

## Günlük Hayatta Denge Bulmak

**Başlık:** Her Annenin Üçlü Rolü: İşçi, Bakıcı, Kadın

### Ana noktalar:

- **Öncelikleri yönetmek:** Dengenin her gün değiştiğini kabul edin — bu mükemmellik değil, ilerlemedir.
- **Sadece zamanınızı değil, enerjinizi de planlayın:** Günde 2 önemli görev seçin ve onları tamamlamayı kutlayın.
- **Mikro-rutinler oluşturun:** 10 dakikalık ritüeller (sabah çayı, kısa yürüyüş, çocukla yatmadan önce okuma) istikrarı sağlar.
- **Mevcut destekleri kullanın:** aile, arkadaşlar, komşular ve yerel merkezler çocuk bakımı veya işlerini paylaşabilir.

### Eğitmen notu:

Katılımcıları, roller arasında zamanın nasıl paylaşıldığını gösteren kendi "gün saatlerini" çizmeye davet edin.

### Balancing Roles: Work – Child – Self





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Rolleri Dengelemek: İş – Çocuk – Ben

## Destek Sistemleri İnşakatı ve Öz Bakım

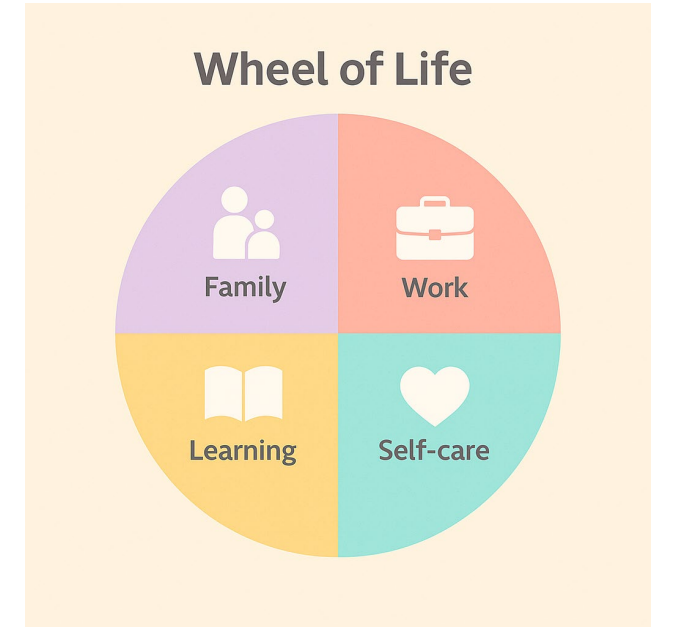
**Başlık:** Güçlü kalmak için bir köy gerekir.

### Ana noktalar:

- Erken yardım isteyin: topluluk merkezleri, veli grupları veya mentorlar faydalı kaynakları paylaşabilir.
- İş ve evde sınırlar koyun: enerjinizi korumak için hayır demeniz sorun değil.
- Çocuklar için örnek olarak öz bakım: Bir anne dinlendiğinde, çocuklar barışın önemli olduğunu öğrenir.

**Denge bağlantı demektir, mükemmellik değil.**

**Düşünce uyarısı:** Bu hafta hayatınızı daha dengeli hissettirebilecek küçük değişiklikler hangisi?





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Yeniden Beceri Geliştirme ve Esnek Çalışma

## Yeni Fırsatlar İçin Yeni Öğrenme

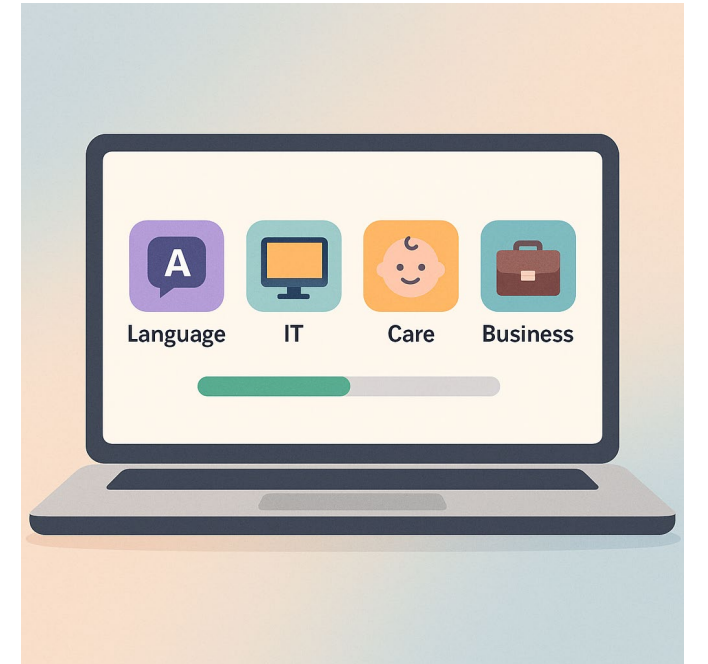
**Başlık:** *Yeniden Beceri Kazanma: Hayatınıza Uygun Öğrenme*

### Ana noktalar:

- Çevrimiçi kurslar ve mikro-öğrenme, annelerin kısa molalarda bile kendi hızlarında çalışabilmesini sağlıyor.
- Coursera, EU Academy ve YouTube gibi dijital araçlar eğitimi esnek ve ücretsiz hale getiriyor.
- Küçük başarılar özgüven oluşturur — bitmiş bir modül yeni bir işe kapı açabilir.
- Yaşam tarzınıza uygun öğrenmeyi seçin: akşamlar, hafta sonları veya mobil uyumlu dersler.

### Eğitmen notu:

Katılımcılardan öğrenmek istedikleri yeni bir beceriyi sorup birlikte bir çevrimiçi kaynak bulmalarını iste.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Yeniden Beceri Geliştirme ve Esnek Çalışma

## Esnek İş ve Yeni Kariyer Yolları

**Başlık:** Sana Uyum Sağlayan İşler

**Ana noktalar:**

- **Serbest çalışma, uzaktan veya hibrit çalışma, ebeveynlere esneklik sunar.**
- **Erişilebilir pozisyonlara örnekler:**
  - ✓ Çeviri, çevrimiçi ders, sanal yardım.
  - ✓ Çocuk veya yaşlı bakımı, dikiş, catering hizmetleri, el sanatları satışı.
  - ✓ Küçük işletmeler için veri girişi veya dijital pazarlama.
- **Kendi "mikro-biznesinizi" oluşturun–** Becerileri küçük gelir kaynaklarına dönüştür.

**Motto:** "Küçük adımlar = büyük değişim."*«*

**İleti:** Her beceri, hatta bir hobi bile, bağımsızlığa bir köprü olabilir.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Vaka Çalışmaları – Başarı Hikayeleri

### Gerçek Hikayeler, Gerçek Değişim

**Başlık:** *Cesaret Fırsatla Buluştuğunda*

**Ana noktalar (kısa hikaye anlatım formatı):**

**Anna – Öğretmen → Online Eğitmen**

Sınıfını kaybetti ama tutkusunu kaybetmedi. Çevrimiçi bir eğitim kursu ve mentorluk yaptıktan sonra, şimdi üç ülkeden çocuklara görüntülü görüşme yoluyla ders veriyor.

**Olena – Hemşire → Toplum Sağlığı Asistanı**

Yerel sertifika olmadan alanında çalışamıyordu, bu yüzden bir toplum merkezinde eğitim programına katıldı ve şimdi ailelere iki dilli sağlık aracı olarak destek sağlıyor.

**Marta – Muhasebeci → Freelancer**

Excel becerilerini küçük STK'lar ve girişimciler için serbest muhasebe haline getirdi. Uzaktan çalışıyor ve aile bakımı ile gelirini dengeliyor.

**İleti:**

Her hikaye, uyum, öğrenme ve azmin yeni kapılar açtığını gösteriyor — kayıptan sonra bile.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Vaka Çalışmaları – Başarı Hikayeleri

### Düşünce ve Tartışma

**Başlık:** Başarılı olmalarına ne yardımcı oldu? Size Ne Yardımcı Olabilir?

**Grup veya bireysel etkinlik için yansıtma uyarıları:**

Bu kadınlar hangi içsel güçleri kullandı? (örneğin, dayanıklılık, merak, sabır)  
Hangi dış destekler yardımcı oldu? (örneğin, mentorlar, STK'lar, eğitim, aile)  
Deneyiminize en yakın olan hikaye hangisi? Neden?  
Bu ay hedefinize doğru hangi bir adım atabilirsiniz?

**Eğitmen notu:**

Açık paylaşımı veya küçük grup tartışmalarını teşvik edin. Başarının genellikle **küçük ve tutarlı adımlardan** geldiğini, ani değişikliklerden değil.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Yerel Kaynaklar ve Programlar

### Yaşadığınız Yerde Yardım Bulmak

**Başlık:** Yerel Destek: Yalnız Değilsiniz

#### Ana noktalar:

- Her ülkede, kadınların ve ailelerin hayatlarını yeniden inşa etmelerini destekleyen yerel kuruluşlar vardır.
- Bu hizmetler kariyer danışmanlığı, çocuk bakımı yardımı, dil kursları ve hukuki yardım sunmaktadır.

#### Basit sorularla başlayın:

İş tekliflerini nereden bulabilirim?

Kim CV ve mülakatlarda yardımcı olur?

Çocuk bakımı veya yan haklar hakkında nereden sorabilirim?

#### Örnekler:

- Yerel İşçi veya İstihdam Ofisleri – iş arama, eğitim kuponları, çocuk bakım sübvansiyonları.
- Sosyal Kooperatifler – anneleri ve göçmenleri toplum temelli çalışmalarda istihdam eder.
- STK'lar ve Topluluk Merkezleri – dil, dijital ve girişimcilik eğitimi.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Yerel Kaynaklar ve Programlar

### Avrupa ve WINGS Ağ Desteği

**Başlık:** Daha Geniş Bir Destek Çemberine Bağlanmak

#### Ana noktalar:

#### AB düzeyindeki kaynaklar:

EURES Portalı: Avrupa genelinde iş arama ve hareketlilik desteği.

AB İşçi Hakları Platformu: çalışma koşulları, eşitlik ve sosyal koruma konularında rehberlik.

Avrupa Kadın Lobisi ve STK'lar: Cinsiyet eşitliği ve aile haklarını destekleyen programlar.

#### Ulusal Yardım Hatları ve Danışmanlık Hatları:

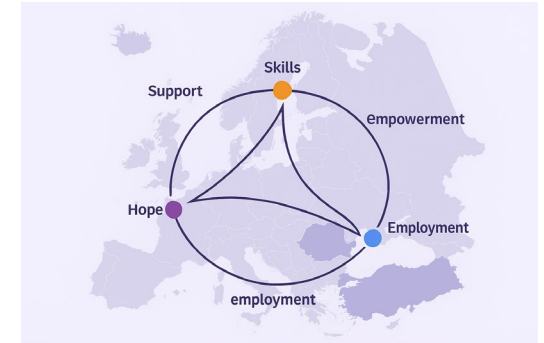
Yerel dillerde ücretsiz hukuki veya duygusal destek.

**WINGS Ortak Ağı** (kariyer mentorluğu ve dijital entegrasyon, rehber kitaplar, atölyeler, göçmen kadınlara destek, eğitim materyalleri ve dil mentorluğu, yerinden edilmiş anneler için psikolojik destek ve yeniden beceriler, kadın mülteciler için girişimcilik ve eğitim:

DE **HSW (Almanya)** - PL **FMP (Polonya)** - CZ **PCU (Çekya)**

UA **NGO Syla Krainy (Ukrayna)** - TR **AKED (Türkiye)**

**İleti:** Her WINGS ortağı sizi yerel programlar, mentorlar ve fırsatlarla buluşturabilir.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Aktivite: Kişisel Eylem Planı

### İçgörüyü Eyleme Dönüştürmek

**Başlık:** *Yansıtmadan Gerçek Adımlara*

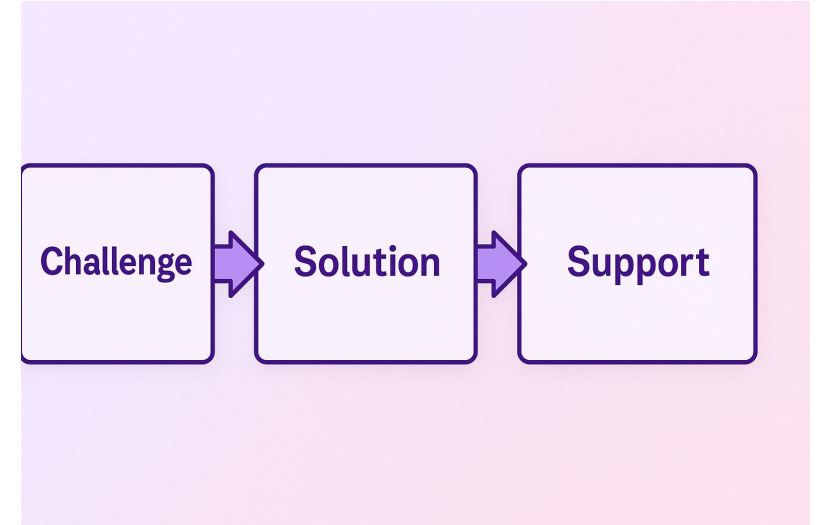
**Ana noktalar:**

- Haklar, fırsatlar ve destek programları hakkında bilgi edindikten sonra — şimdi
- Bunu **kendi hayatına uygulamanın** zamanı.
- Her kadının yolu farklıdır, ancak ilk adım netlikle başlar:
  - 1.Şu anda en büyük zorluğum nedir?
  - 2.İleriye doğru ilerlememe yardımcı olabilecek çözüm hangisi?
  - 3.Kime veya hangi destek servisine ulaşabilirim?
  - 4.Bu adımı (son tarihi) ne zaman atmayı planlıyorum?

**İpucu:** Hedefleri gerçekçi ve spesifik tutun — küçük ilerleme başarıdır.

**Motivasyon için alıntı:**

"Planı olmayan bir hedef sadece bir dilektir." – Antoine de Saint-Exupéry





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Aktivite: Kişisel Eylem Planı

### Kişisel Eylem Planım

**Başlık:** Aktivite: İlerleme için 4 Adımlı Planım

**Etkileşimli yapı:**

Benim Meydan Okumam	Olası Çözüm	Destek Servisi / İletişim Edilecek Kişi	Son Tarih / Sonraki Adım
Örnek: Çocuk bakımı bulamıyorum	Yerel STK'lara gündüz bakımı hakkında sorun	Yerel Kadın Merkezi	2 hafta içinde
Örnek: Niteliklerim tanınmadı	Diploma çevirisi için başvurun	İşçi Ofisi danışmanı	Gelecek ay
Örnek: Motivasyonsuz hissediyorum	Annelerin akran grubuna katıl	Toplum Merkezi	Bu hafta

### Grup etkinliği:

- Çift olun ve masanızdan bir fikri paylaşın.
- Birbirinize destekleyici geri bildirim verin ya da eksik adımlar ekleyin.
- Eğitmen kısa paylaşım turunu teşvik ediyor: "Bu hafta başlayabileceğiniz bir eylem hangisi?"



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Düşünce ve Motivasyon

**Başlık:** *Yeniden Başlamak Gücü*

## Ana içerik:

- Yönlendirilmiş yansıma:
  - ✓ *Anne olarak bana güç veren nedir?*
  - ✓ *Şu anda ne tür bir desteğe ihtiyacım var — duygusal, pratik mi yoksa profesyonel?*
- Sessiz düşünmeyi veya küçük çiftler halinde paylaşmayı teşvik edin.
- Eğitimci, dayanıklılığı ve paylaşılan deneyimleri vurgulamak için birkaç cevap toplayabilir.

## Alıntı:

"Savaş birçok şeyi alabilir ama yeniden başlama yeteneğini alamaz."

## Görsel öneri:

Yumuşak arka plan — gün doğumu, açık eller ya da büyüyen bir çiçek. Sakinlik ve umut vermek için nazik mor veya pastel tonlar kullanın.

## Kapanış mesajı:

*Her yeni başlangıç, kendine güven anıyla başlar.*



# Özet ve Sonraki Adımlar



Co-funded by  
the European Union



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

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

**Başlık:** Öğrenmeden Eyleme: Yolculuğunuz Devam Ediyor

## Ana noktalar:

### Temel Çıkarımlar:

- *Haklar – Çalışan bir anne olarak yasal korumalarınız var.*
- *Kaynaklar – Çocuk bakımı, eğitim ve iş desteği sunan yerel ve AB programlarını kullanın.*
- *Dayanıklılık – Karşılaştığınız her zorluk sizi daha güçlü ve daha hazırlıklı yaptı.*

### Entegrasyon Mentorluğu:

- Kariyer veya kişisel gelişim konusunda size rehberlik edebilecek bir **WINGS mentoru** veya yerel danışmanla iletişime geçin.
- Hikayenizi paylaşın — deneyiminiz başkalarına ilham verebilir.

## Sonraki Adımlar:

- Kişisel Eylem Planınızı gözden geçirin.
- Kaynak listesinden en az bir yerel kuruluşla iletişime geçin.
- WINGS ağları ve topluluk toplantıları aracılığıyla bağlantıda kalın.

*"Her küçük adım, istikrar, özgüven ve kendine güven yolculuğunuzun bir parçasıdır." (Anonim)*



# Kaynaklar



1. Al-Hamad, A., et al. (2024). Predictors, barriers, and facilitators to refugee women's employment: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 11253926. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11253926>
2. Gambaro, L., Huebener, M., Schmitz, A., & Spieß, C. K. (2024). Unlocking potential: Childcare services and refugees' integration, employment and well-being (IZA DP No. 17181). Institute of Labor Economics (IZA). <https://www.iza.org/publications/dp/17181>
3. Jolof, L., et al. (2022). Experiences of armed conflicts and forced migration among women: A systematic review of qualitative studies. *Conflict and Health*, 16(1), 59. <https://conflictandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13031-022-00481-x>
4. Khatib, M., et al. (2024). Empowerment and integration of refugee women. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1254. <https://www.nature.com/articles/s41599-024-03723-w>
5. Obrizan, M. (2022). Poverty, unemployment and displacement in Ukraine: Three months into the war. arXiv Preprint arXiv:2211.05628. <https://arxiv.org/abs/2211.05628>
6. Hamari, L., et al. (2021). Parent support programmes for families who are immigrants: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2195. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8854318>
7. Migration Policy Institute. (2020). Beyond work: Reducing social isolation for refugee women and other marginalized newcomers. Washington, DC. [https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation\\_FINALWEB.pdf](https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation_FINALWEB.pdf)