



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

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



**Co-funded by  
the European Union**

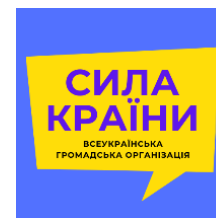
# **Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek**

Lekcja 7:

## **Matka, dzieci, wojna**

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

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



# 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.



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Matka, dzieci, wojna

## Cechy programów zatrudnienia, wsparcia i rozwoju



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Cele edukacyjne

- Identyfikacja barier w zatrudnieniu, z jakimi borykały się matki w czasie wojny i przesiedleń.
- Przekazanie informacji o istniejących programach wsparcia i rozwoju.
- Poznanie strategii łączenia życia rodzinnego, edukacji i pracy.
- Zbudowanie pewności siebie, aby szukać pracy lub szkolenia.



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Kontekst: Macierzyństwo w czasie przymusowej migracji

## Rzeczywistość przymusowej migracji matek

**Tytuł:** Macierzyństwo pod presją: Nowa rzeczywistość przesiedleń

### Kluczowe punkty:

Nagłe oddzielenie od członków rodziny, partnerów lub sieci wsparcia społecznego.

Trauma spowodowana wojną, niepewnością i wielokrotnymi przeprowadzkami.

Utrata stabilności – mieszkania, dochodów, edukacji dzieci.

Matki często stają się jedynymi żywicielkami i emocjonalnymi ostojami dla swoich rodzin.



# Kontekst: Macierzyństwo w czasie przymusowej migracji



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Bariery w zatrudnieniu i edukacji

**Tytuł:** Przerwane ścieżki: Praca, nauka i opieka nad dziećmi

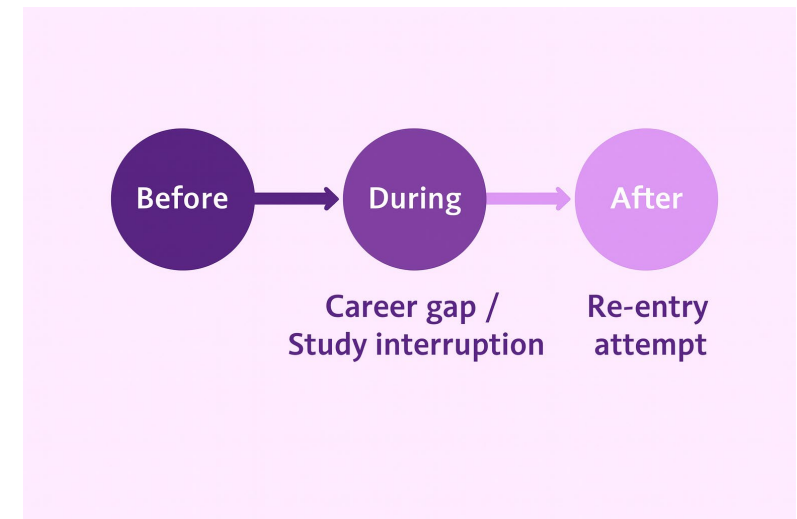
### Kluczowe punkty:

Przerwana edukacja lub kariera zawodowa z powodu migracji i obowiązków opiekuńczych.

Brak niedrogiej opieki nad dziećmi i ograniczony dostęp do przedszkoli.

Ograniczenia prawne kraju przyjmującego dotyczące zatrudnienia, zezwoleń na pracę lub uznawania kwalifikacji.

Wiele matek zmuszonych do migrowania opiera się na nieformalnych lub niepewnych pracach, aby przetrwać.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Kontekst: Macierzyństwo w czasie przymusowej migracji

## Odporność i nadzieja

**Tytuł:** Matki jako budowniczki pokoju

### Kluczowe punkty:

Pomimo wyzwań, matki pozostają symbolami odporności i troski. Odgrywają kluczową rolę w odbudowie społeczności i mostów kulturowych. Programy wzmacniające i sieci rówieśnicze wzmacniają ich pewność siebie i niezależność.

### Cytat:

„Każda kobieta, która chroni swoje dziecko przed strachem, staje się budowniczką pokoju”.  
(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

# Wyzwania związane z zatrudnieniem

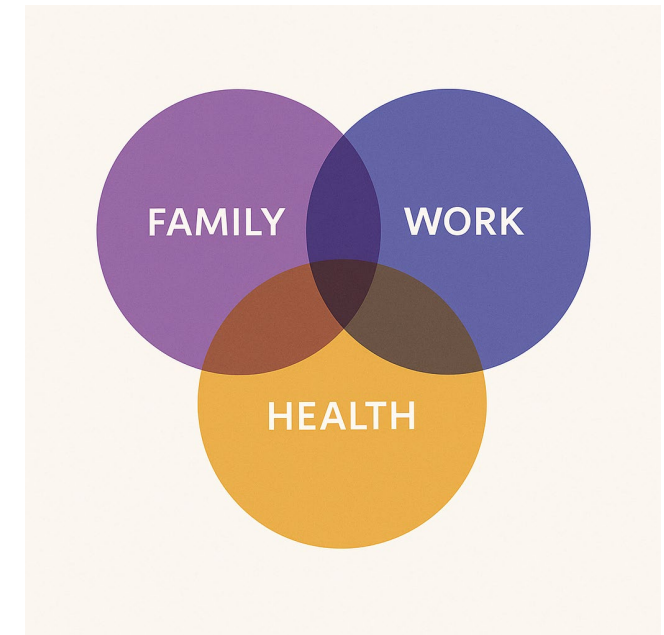
## Bariery w zatrudnieniu, z którymi borykają się matki-migrantki

**Tytuł:** Wyzwania na drodze do zatrudnienia

**Główne punkty:**

- Bariery językowe: ograniczona znajomość języka kraju przyjmującego utrudnia rozmowy kwalifikacyjne i komunikację w miejscu pracy.
- Luki w dokumentacji: brak dyplomów, niepotwierdzone doświadczenie lub nieuznane stopnie naukowe.
- Nieuznawanie kwalifikacji: umiejętności i wykształcenie często niedoceniane w krajach przyjmujących.
- Ograniczone możliwości opieki nad dziećmi: niewiele elastycznych miejsc pracy pozwala na łączenie pracy zarobkowej z rodzicielstwem.

Uwaga dla trenera (do sekcji „uwagi prelegenta”): Zachęć uczestników do podzielenia się informacjami na temat tego, z którymi z tych barier borykają się najsilniej i jak próbowali je pokonać.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Wyzwania związane z zatrudnieniem

### Niewidzialne bariery: dyskryminacja i obciążenie emocjonalne

**Tytuł:** Kiedy umysł dźwiga największy ciężar

#### Główne punkty:

- Obciążenie psychologiczne: ciągły stres związany z niepewnością, dostosowaniem kulturowym i poczuciem winy związanym z opieką nad rodziną.
- Wypalenie i brak wiary w siebie: presja, by „być silnym” podczas odbudowywania życia od podstaw.
- Potrzeba troski o siebie i wsparcia: dobre samopoczucie emocjonalne jest podstawą udanej integracji.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Prawa i ochrona

## Prawa pracownicze i ochrona rodziny

**Tytuł:** Poznaj swoje prawa jako pracująca matka

### Główne punkty:

- Urlop macierzyński i rodzicielski – gwarantowany w niektórych krajach UE; czas trwania i wynagrodzenie są zróżnicowane.
- Prawo do bezpiecznych warunków pracy w czasie ciąży i po porodzie.
- Ochrona przed zwolnieniem z pracy z powodu ciąży, urlopu macierzyńskiego lub obowiązków opiekuńczych.
- Dostęp do świadczeń i dopłat na opiekę nad dziećmi oferowanych przez władze lokalne.
- Elastyczne formy pracy (praca zdalna, praca w niepełnym wymiarze godzin, elastyczne godziny pracy) – coraz bardziej chronione przez prawo.
- Uwaga dla trenera: Zachęć uczestników do podzielenia się informacjami na temat tego, czy otrzymali te informacje w kraju goszczącym i jak bardzo były dla nich dostępne.



# Prawa i ochrona



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Ramy wsparcia UE i lokalne

**Tytuł:** *Gdzie szukać pomocy i informacji*

### Główne punkty:

- Sieć EURES – bezpłatna, ogólnoeuropejska usługa łącząca osoby poszukujące pracy ze zweryfikowanymi pracodawcami; obejmuje doradztwo w zakresie praw i mobilności.
- Krajowe Urzędy Pracy – oferują doradztwo zawodowe, rejestrację świadczeń i dofinansowanie opieki nad dziećmi.
- Organizacje pozarządowe działające na rzecz kobiet i rodziny – oferują porady prawne i wsparcie dla matek doświadczających dyskryminacji w miejscu pracy.
- Lokalne programy integracyjne – mentoring, warsztaty i poradnie prawne dla rodzin migrantów.

### Lista kontrolna: „Znaj swoje prawa”

- Ochrona macierzyństwa
- Równe wynagrodzenie i niedyskryminacja
- Dostęp do opieki nad dziećmi
- Prawo do szkoleń i programów powrotu do kariery
- Prawo do bezpiecznych warunków pracy

### 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

## Programy wsparcia w krajach partnerskich

### Przykłady wsparcia dla matek w krajach partnerskich WINGS

**Tytuł:** *Różne ścieżki, jeden cel: Wsparcie matek w zatrudnieniu*

#### Główne punkty:

- W całej Europie i regionach sąsiednich wiele programów pomaga przesiedlonym matkom odbudować swoje życie zawodowe, jednocześnie opiekując się dziećmi.
- Cel jest ten sam: integracja poprzez zatrudnienie, edukację i wsparcie emocjonalne.
- Partnerzy WINGS promują dostęp do szkoleń, opieki nad dziećmi i elastycznych modeli pracy.

**Uwaga dla trenera:** Poproś uczestników, aby wskazali, w jakim kraju się znajdują i zapytali, czy słyszeli o tych usługach lub z nich korzystali.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Programy wsparcia w krajach partnerskich

## Dobre praktyki z krajów partnerskich

**Tytuł:** *Uczenie się na lokalnych rozwiązaniach*

Kraj	Przykład Programu Wsparcia	Obszar skupienia
Polska	Zwrot kosztów opieki nad dzieckiem z Urzędu Pracy; Spółdzielnie socjalne wspierające samotne matki	Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, przedsiębiorstwo społeczne
Niemcy	Programy integracyjne Jobcenter z dotacjami na opiekę nad dziećmi	Aktywizacja zawodowa, wsparcie szkoleniowe
Czechy	Centra społecznościowe oferujące szkolenia i mentoring	Przekwalifikowanie, budowanie pewności siebie
Turcja i Ukraina	Centra umiejętności organizacji pozarządowych i internetowe platformy mikropracy	Praca cyfrowa, elastyczność zdalna

### Wiadomość końcowa:

„Wsparcie wygląda inaczej w każdym kraju, ale duch pomagania matkom w odbudowie ich przyszłości jest wszędzie taki sam”.



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Wsparcie psychologiczne i wzmocnienie

## Odzyskiwanie równowagi emocjonalnej i odporność

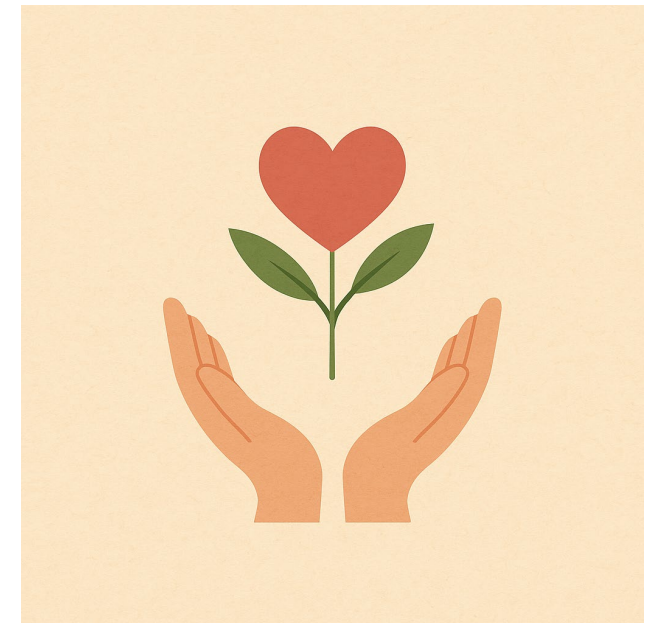
**Tytuł:** *Leczenie niewidocznych ran*

**Najważniejsze punkty:**

- Radzenie sobie z traumą – przymusowa migracja często pozostawia głębokie ślady emocjonalne: strach, poczucie winy i stratę.
- Zdrowie emocjonalne to fundament odbudowy życia i kariery.
- Bezpieczne przestrzenie – spotkania grupowe lub kręgi kobiet pomagają wyrażać emocje bez osądzania.
- Dbanie o siebie nie jest egoistyczne: odpoczynek, refleksja i budowanie więzi to przejawy siły.

**Uwaga trenera:**

Zachęć uczestników do dzielenia się drobnymi nawykami dbania o siebie, które pomagają im odzyskać spokój i pewność siebie.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Wsparcie psychologiczne i wzmocnienie

## Wzmocnienie poprzez połączenie

**Tytuł:** *Od izolacji do wzmocnienia*

**Główne punkty:**

**Wsparcie rówieśnicze** – mentoring między matkami buduje solidarność i nadzieję.

**Poradnictwo i infolinie** – bezpłatne usługi psychologiczne oferowane przez organizacje pozarządowe lub lokalne ośrodki (podaj przykłady kontaktów w każdym kraju).

**Ćwiczenie dające grunt (2 minuty):**

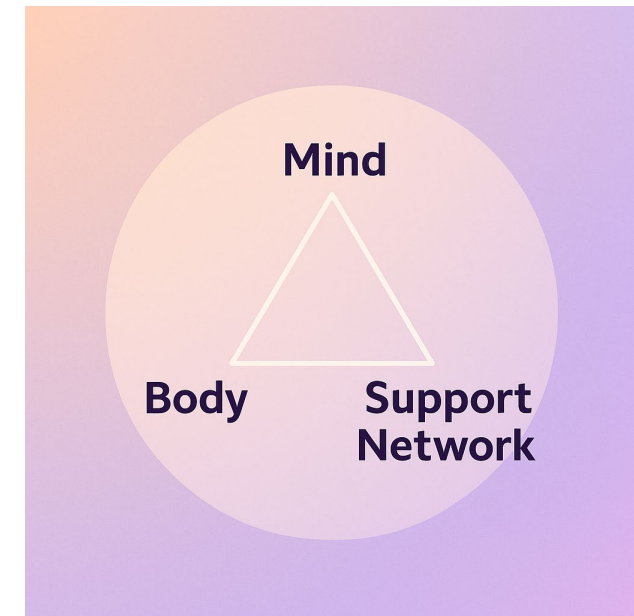
Usiądź wygodnie, poczuj stopy na podłodze.

Weź powolny wdech (4 sekundy), wstrzymaj oddech (2 sekundy), wydech (6 sekund).

Zwróć uwagę na trzy rzeczy, które widzisz, dwie, których możesz dotknąć, i jedną, którą możesz usłyszeć.

Powtórz dwa razy.

**Przesłanie:** „Nie jesteś sama — uzdrowienie zaczyna się od połączenia”.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Równoważenie ról: praca – dziecko – ja

## Znalezienie równowagi w życiu codziennym

**Tytuł:** Potrójna rola każdej matki: pracownica, opiekunka, kobieta

### Główne punkty:

**Zarządzanie priorytetami:** zaakceptuj, że równowaga zmienia się każdego dnia — to postęp, a nie perfekcja.

**Planuj swoją energię, a nie tylko czas:** wybierz 2 kluczowe zadania na dzień i świętuj ich wykonanie.

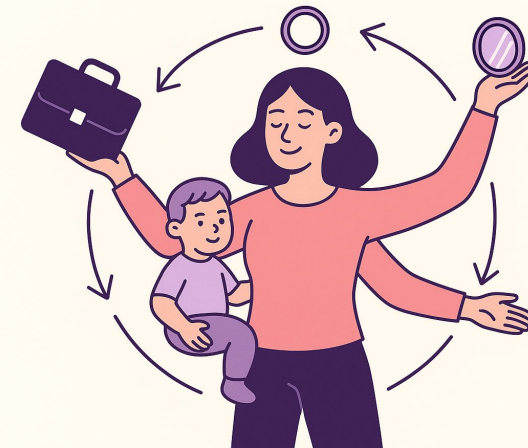
**Twórz mikrorutyny:** 10-minutowe rytuały (poranna herbata, krótki spacer, czytanie dziecku przed snem) przywracają stabilność.

**Wykorzystaj dostępne wsparcie:** rodzina, przyjaciele, sąsiedzi i lokalne ośrodki mogą dzielić się opieką nad dziećmi lub załatwiać sprawy.

### Uwaga trenera:

Poproś uczestników o narysowanie własnego „zegara dnia”, pokazującego, jak czas jest dzielony między role.

### 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

# Równoważenie ról: praca – dziecko – ja

## Budowanie systemów wsparcia i samoopieki

**Tytuł:** Potrzeba całej wioski, żeby pozostać silnym

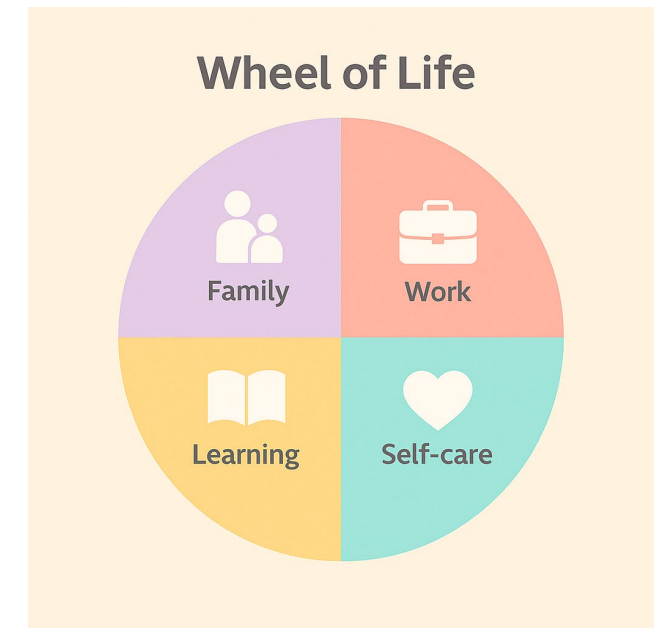
### Główne punkty:

- Proś o pomoc już na początku: centra społecznościowe, grupy rodzicielskie lub mentorzy mogą podzielić się przydatnymi zasobami.
- Wyznaczaj granice w pracy i w domu: nie ma nic złego w mówieniu „nie”, aby chronić swoją energię.
- Bądź przykładem dbania o siebie dla dzieci: kiedy matka odpoczywa, dzieci uczą się, że spokój jest ważny.

**Równowaga oznacza właściwe połączenie, a nie perfekcję.**

### Temat do refleksji:

Jaka mała zmiana w tym tygodniu mogłaby sprawić, że twoje życie będzie bardziej zrównoważone?





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Przekwalifikowanie i elastyczna praca

## Nowa nauka dla nowych możliwości

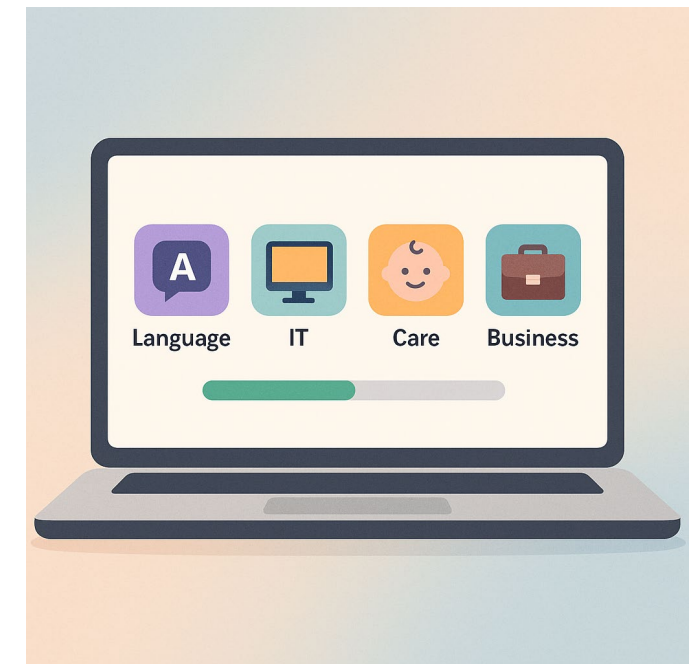
**Tytuł:** *Przekwalifikowanie: Nauka dopasowana do Twojego życia*

### Główne punkty:

- Kursy online i mikronauka pozwalają matkom uczyć się we własnym tempie — nawet podczas krótkich przerw.
- Narzędzia cyfrowe, takie jak Coursera, EU Academy i samouczki na YouTube, sprawiają, że edukacja jest elastyczna i bezpłatna.
- Drobne osiągnięcia budują pewność siebie — jeden ukończony moduł może otworzyć drzwi do nowej pracy.
- Wybierz naukę dopasowaną do Twojego stylu życia: wieczory, weekendy lub lekcje dostosowane do urządzeń mobilnych.

### Uwaga trenera:

Poproś uczestników o wskazanie jednej nowej umiejętności, której chcieliby się nauczyć, i wspólnie znajdźcie jedno źródło informacji online.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Przekwalifikowanie i elastyczna praca

## Elastyczna praca i nowe ścieżki kariery

**Tytuł:** *Praca, która dopasowuje się do Ciebie*

### Główne punkty:

- **Praca freelancerska, zdalna lub hybrydowa** oferuje rodzicom elastyczność.
- **Przykłady dostępnych stanowisk:**
  - ✓ Tłumaczenie, korepetycje online, asystent wirtualny.
  - ✓ Opieka nad dziećmi lub osobami starszymi, szycie, catering, sprzedaż rękodzieła.
  - ✓ Wprowadzanie danych lub marketing cyfrowy dla małych firm.
- **Stwórz własną „mikrofirmę”** – zamień umiejętności w małe źródła dochodu.

**Motto:** „Małe kroki = duża zmiana”.

**Przesłanie:** Każda umiejętność, nawet hobby, może stać się mostem do niezależności.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Studium przypadku – historie sukcesu

### Prawdziwe historie, prawdziwa zmiana

**Tytuł:** *Kiedy odwaga spotyka się z szansą*

**Główne punkty (forma krótkiej historii):**

**Anna – Nauczycielka → Tutorka online**

Straciła swoją klasę, ale nie pasję. Po ukończeniu kursu online i mentoringu, teraz udziela korepetycji dzieciom z trzech krajów za pośrednictwem wideorozmów.

**Olena – Pielęgniarka → Asystentka ds. zdrowia społecznego**

Nie mogła pracować w swoim zawodzie bez lokalnego certyfikatu, więc dołączyła do programu szkoleniowego w ośrodku społecznościowym i teraz wspiera rodziny jako dwujęzyczna mediatorka ds. zdrowia.

**Marta – Księgową → Freelancerka**

Swoje umiejętności w Excelu wykorzystała, aby prowadzić księgowość dla małych organizacji pozarządowych i przedsiębiorców. Pracuje zdalnie, łącząc opiekę nad rodziną z dochodami.

**Przesłanie:** Każda historia pokazuje, że adaptacja, nauka i wytrwałość otwierają nowe drzwi – nawet po stracie.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Studium przypadku – historie sukcesu

## Refleksja i dyskusja

**Tytuł:** *Co pomogło im osiągnąć sukces? Co może pomóc Tobie?*

**Wskazówki do refleksji do ćwiczenia grupowego lub indywidualnego:**

- Z jakich wewnętrznych mocnych stron skorzystały te kobiety? (np. odporność psychiczna, ciekawość, cierpliwość)
- Jakie zewnętrzne wsparcie im pomogło? (np. mentorzy, organizacje pozarządowe, szkolenia, rodzina)
- Która historia jest najbliższa Twoim doświadczeniom? Dlaczego?
- Jaki jeden krok mogłabyś/mógłbyś podjąć w tym miesiącu w kierunku swojego celu?

### **Uwaga trenera:**

Zachęcaj do otwartego dzielenia się lub dyskusji w małych grupach. Podkreśl, że sukces często wynika z małych, konsekwentnych kroków, a nie nagłych zmian.



## Lokalne zasoby i programy

### Znalezienie pomocy w miejscu zamieszkania

**Tytuł:** Lokalne wsparcie: Nie jesteś sam

#### Najważniejsze punkty:

- W każdym kraju istnieją lokalne organizacje wspierające kobiety i rodziny w odbudowie ich życia.
- Usługi te oferują doradztwo zawodowe, pomoc w opiece nad dziećmi, kursy językowe i pomoc prawną.

#### Zacznij od prostych pytań:

Gdzie mogę znaleźć oferty pracy?

Kto pomaga w pisaniu CV i rozmowach kwalifikacyjnych?

Gdzie mogę zapytać o opiekę nad dziećmi lub świadczenia?

#### Examples:

- Local Labour or Employment Offices – job search, training vouchers, childcare subsidies.
- Social Cooperatives – employ mothers and migrants in community-based work.
- NGOs & Community Centers – language, digital, and entrepreneurship training.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Lokalne zasoby i programy

### Wsparcie sieci europejskiej i WINGS

**Tytuł:** Łączenie się z szerszym kręgiem wsparcia

#### Główne punkty:

#### Zasoby na poziomie UE:

Portal EURES: wsparcie w poszukiwaniu pracy i mobilności w całej Europie.

Platforma UE „Prawa dla Pracowników”: wskazówki dotyczące warunków pracy, równości i zabezpieczenia socjalnego.

Europejskie Lobby Kobiet i organizacje pozarządowe: programy wspierające równość płci i prawa rodzinne.

#### Krajowe infolinie i linie doradcze:

bezpłatne wsparcie prawne lub emocjonalne w językach lokalnych.

**Sieć Partnerów WINGS** (mentoring zawodowy i integracja cyfrowa, przewodniki, warsztaty, wsparcie dla migrantek, materiały edukacyjne i mentoring językowy, wsparcie psychologiczne i przekwalifikowanie dla przesiedlonych matek, przedsiębiorczość i szkolenia dla uchodźczyń):

DE **HSW (Niemcy)** - PL **FMP (Polska)** - CZ **PCU (Czechy)**

UA **Organizacja pozarządowa Syla Krainy (Ukraina)** - TR **AKED (Turcja)**

**Wiadomość:** Każdy partner WINGS może pomóc Ci znaleźć lokalne programy, mentorów i możliwości.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Aktywność: Osobisty plan działania

## Przekształcanie spostrzeżeń w działania

**Tytuł:** *Od refleksji do realnych kroków*

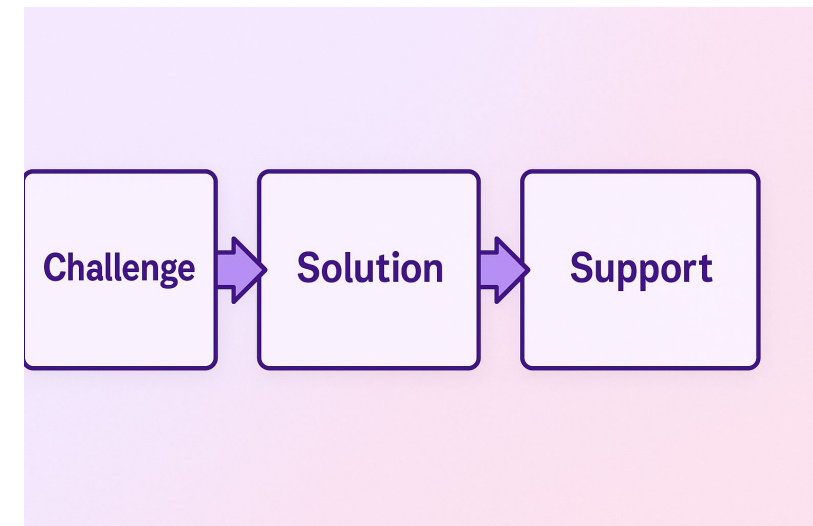
### Główne punkty:

- Po zapoznaniu się z prawami, możliwościami i programami wsparcia — teraz nadszedł czas, **aby zastosować to we własnym życiu**.
- Droga każdej kobiety jest inna, ale pierwszy krok zaczyna się od jasności:
  1. Jakie jest moje **główne wyzwanie** w tej chwili?
  2. Jakie **rozwiązanie** mogłoby mi pomóc pójść naprzód?
  3. Do kogo lub jakich **organizacji wsparcia** mogę się zwrócić?
  4. Kiedy planuję podjąć ten krok (**termin**)?

**Wskazówka:** Wyznaczaj sobie realistyczne i konkretne cele — mały postęp to sukces.

### Cytat motywacyjny:

„Cel bez planu to tylko życzenie”. – Antoine de Saint-Exupéry





# Aktywność: Osobisty plan działania

## Mój osobisty plan działania

**Tytuł:** Aktywność: Mój 4-etapowy plan postępów

**Struktura interaktywna:**

Moje problemy	Możliwe rozwiązanie	Support Service / Person to Contact	Deadline / Next Step
Przykład: Nie mogę znaleźć opieki nad dziećmi	Zapytaj lokalną organizację pozarządową o opiekę dzienną	Lokalne Centrum Kobiet	W ciągu 2 tygodni
Przykład: Moje kwalifikacje nie zostały uznane	Złóż wniosek o tłumaczenie dyplomu	Doradca Urzędu Pracy	Następny miesiąc
Przykład: Czuję się zdemotywowany	Dołącz do grupy rówieśniczej matek	Centrum Społecznościowe	W tym tygodniu

### Aktywność grupowa:

- Połączcie się w pary i podzielcie się jednym pomysłem ze swojego stołu.
- Udzielajcie sobie nawzajem wsparcia lub uzupełniajcie brakujące kroki.
- Trener zachęca do krótkiej rundy wymiany zdań: „Jaką jedną czynność możecie rozpocząć w tym tygodniu?”



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Refleksja i motywacja

**Tytuł:** *Siła, by zacząć od nowa*

## Treść główna:

- Refleksja kierowana:
  - ✓ Co daje mi siłę jako matce?
  - ✓ Jakiego rodzaju wsparcia teraz potrzebuję — emocjonalnego, praktycznego czy zawodowego?
- Zachęcaj do cichej refleksji lub dzielenia się przemyśleniami w małych parach.
- Trener może zebrać kilka odpowiedzi, aby podkreślić odporność psychiczną i wspólne doświadczenia.

## Cytat:

„Wojna może wiele odebrać, ale nie zdolność do zaczynania od nowa”.

**Sugestia wizualna:** Delikatne tło — wschód słońca, otwarte dłonie lub rosnący kwiat. Użyj delikatnych fioletów lub pastelowych odcieni, aby przekazać spokój i nadzieję.

## Przesłanie końcowe:

Każdy nowy początek zaczyna się od chwili wiary w siebie.



# Podsumowanie i kolejne kroki



Co-funded by  
the European Union



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

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

**Tytuł:** *Od nauki do działania: Twoja podróż trwa*

## Najważniejsze punkty:

### Najważniejsze wnioski:

- *Prawa* – Jako pracująca matka masz zapewnioną ochronę prawną.
- *Zasoby* – Korzystaj z lokalnych i unijnych programów oferujących opiekę nad dziećmi, szkolenia i wsparcie w znalezieniu pracy.
- *Odporność* – Każde napotkane wyzwanie uczyniło Cię silniejszą i lepiej przygotowaną.

### Mentoring integracyjny:

- Skontaktuj się z mentorem **WINGS** lub lokalnym doradcą, który pomoże Ci w rozwoju zawodowym lub osobistym.
- Podziel się swoją historią – Twoje doświadczenie może zainspirować innych.

## Kolejne kroki:

- Przejrzyj swój osobisty plan działania.
- Skontaktuj się co najmniej z jedną lokalną organizacją z listy zasobów.
- Utrzymuj kontakt poprzez sieci WINGS i spotkania społeczności.

„Każdy mały krok naprzód jest częścią Twojej dłuższej drogi ku stabilizacji, pewności siebie i samodzielności”. *(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

# References

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)