



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

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



**Co-funded by  
the European Union**

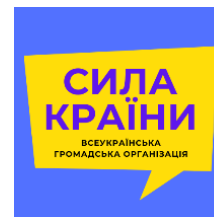
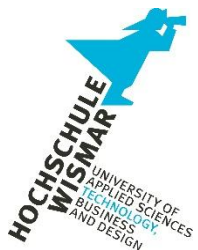
# **Komplexní integrační vzdělávací program „Leap Forward: Transformace kariéry žen“ pro dospělé ženy – nuceně vysídlené osoby**

Lekce 7:

## **Maminka, děti a válka**

**WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Podpora kariér migrantek**

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



# DISCLAIMER

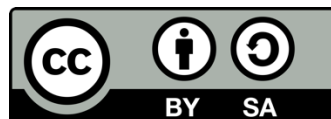


Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou výhradně názory autorů a nemusí nutně odrážet stanoviska Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nenesou odpovědnost za jejich obsah.

## Autoři

© listopad 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  
Tato publikace byla realizována s finanční podporou Evropské komise v rámci programu Erasmus+ v projektu „WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers“, číslo projektu 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

## Uvedení autora, sdílení za stejných podmínek



(CC BY-SA): Máte právo materiál sdílet – kopírovat a dále šířit v jakémkoli médiu či formátu – a upravovat – remixovat, měnit a vytvářet z něj odvozená díla pro jakýkoli účel, včetně komerčního. Poskytovatel licence nemůže tato oprávnění odvolat, pokud dodržíte podmínky licence:

**Uvedení autora** – musíte uvést odpovídající autorství, poskytnout odkaz na licenci a uvést, zda byly provedeny změny. Můžete tak učinit jakýmkoli přiměřeným způsobem, nikoli však způsobem, který by naznačoval, že poskytovatel licence schvaluje vás nebo vaše užití.

**Zachování licence** – pokud materiál upravíte nebo z něj vytvoříte odvozené dílo, musíte jej šířit pod stejnou licencí jako původní.

**Žádná další omezení** – nesmíte uplatňovat další právní ani technická omezení.



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Maminka, děti a válka

**Charakteristiky programů zaměstnanosti,  
podpory a rozvoje**



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Cíle vzdělávání

- Identifikovat překážky v zaměstnání, kterým čelí matky během války a nuceného vysídlení.
- Seznámit se s existujícími podpůrnými a rozvojovými programy.
- Prozkoumat strategie, jak sladit rodinu, vzdělávání a práci.
- Posílit sebedůvěru při hledání zaměstnání nebo dalšího vzdělávání.



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Kontext: mateřství v nucené migraci

### Realita nucené migrace matek

**Název:** *Mateřství pod tlakem: nové reality vysídlení*

**Co je důležité:**

Náhlé odloučení od rodinných příslušníků, partnerů nebo podpůrných sociálních sítí.

Trauma způsobené válkou, nejistotou a opakovaným stěhováním.

Ztráta stability – bydlení, příjmů a vzdělávání dětí.

Matky se často stávají hlavními živitelkami i emocionální oporou svých rodin..



# Kontext: mateřství v nucené migraci



Co-funded by  
the European Union



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

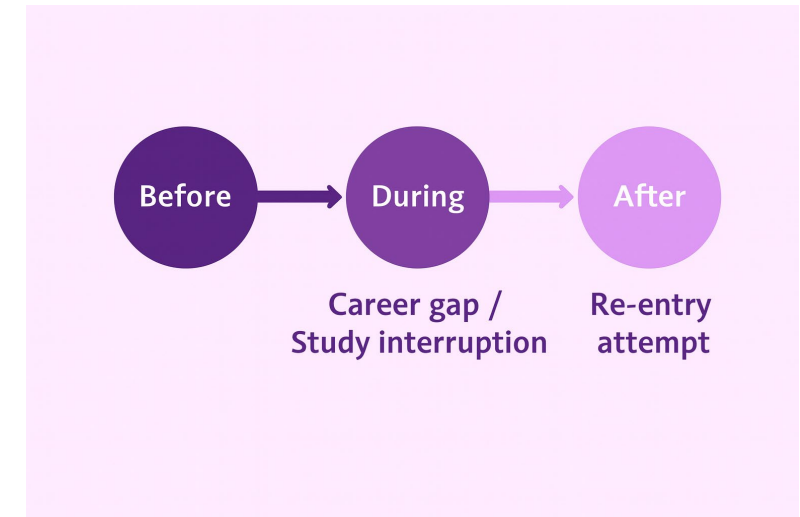
Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Překážky v zaměstnání a vzdělávání

**Název:** *Přerušené cesty: práce, vzdělávání a péče o děti*

### Klíčové oblasti:

- Přerušené vzdělávání nebo profesní dráha v důsledku migrace a pečovatelských povinností.
- Nedostatek dostupné péče o děti a omezený přístup k mateřským školám.
- Právní omezení v hostitelské zemi týkající se zaměstnání, pracovních povolení nebo uznávání kvalifikací.
- Mnoho matek s migrační zkušeností je odkázáno na neformální nebo nejistou práci, aby zajistily základní existenci.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Kontext: mateřství v nucené migraci

### Odolnost a naděje

**Název:** *Matky jako tvůrkyně míru*

**Klíčové oblasti:**

- Navzdory mnoha výzvam zůstávají matky symbolem odolnosti a péče.
- Hrají klíčovou roli při obnově komunit a budování kulturních mostů.
- Posilující programy a podpůrné sítě zvyšují jejich sebedůvěru a samostatnost.

**Citát:**

„Každá žena, která chrání své dítě před strachem, se stává tvůrkyní míru.“ (anonym)





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Výzvy v zaměstnání

## Překážky v zaměstnání, kterým čelí matky migrantky

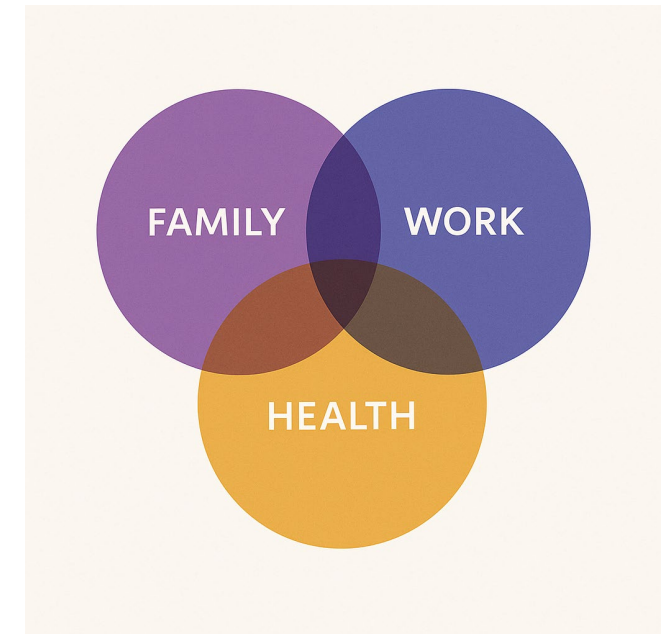
**Název:** *Výzvy na cestě k zaměstnání*

### Co je důležité:

- Jazykové bariéry: omezená znalost jazyka hostitelské země ztěžuje pohovory i komunikaci na pracovišti.
- Problémy s dokumenty: chybějící diplomy, neověřená praxe nebo neuznané vzdělání.
- Neuznávání kvalifikací: dovednosti a vzdělání jsou v hostitelských zemích často podhodnocovány.
- Omezené možnosti péče o děti: jen málo flexibilních pracovních míst umožňuje sladit placenou práci a rodičovství.

### Poznámka pro lektora (do poznámek ke snímku):

Povzbudte účastnice, aby sdílely, které z těchto překážek prožívají nejsilněji a jaké způsoby překonávání již vyzkoušely.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Výzvy v zaměstnání

### Neviditelné bariéry: diskriminace a emoční zátěž

**Název:** *Když největší tíhu nese mysl*

#### Co je důležité:

- Psychická zátěž: dlouhodobý stres způsobený nejistotou, přizpůsobováním se nové kultuře a pocity viny spojenými s péčí o rodinu.
- Vyčerpání a pochybnosti o sobě: tlak „být silná“ při budování života od začátku.
- Potřeba péče o sebe a podpory: emoční pohoda je základem úspěšné integrace.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Práva a ochrana

## Pracovní práva a ochrana rodiny

**Název:** *Znát svá práva jako pracující matka*

**Co je důležité:**

- Mateřská a rodičovská dovolená – v některých zemích EU garantovaná; délka a výše podpory se liší.
- Právo na bezpečné pracovní podmínky během těhotenství a po porodu.
- Ochrana před propuštěním z důvodu těhotenství, mateřské či rodičovské dovolené nebo pečovatelských povinností.
- Přístup k příspěvkům na péči o děti a k dotacím poskytovaným místními orgány.
- Flexibilní formy práce (práce na dálku, zkrácený úvazek, flexibilní pracovní doba) – stále častěji chráněné zákonem.

**Poznámka pro lektora:**

Motivujte účastnice, aby sdílely, zda tyto informace ve své hostitelské zemi obdržely a jak dostupné pro ně byly.



# Práva a ochrana

## Systemy podpory EU a místní úrovně

**Název:** *Kam se obrátit pro pomoc a informace*

### Co je důležité:

- Síť EURES – bezplatná celoevropská služba propojující uchazeče o zaměstnání s ověřenými zaměstnavateli; poskytuje také informace o pracovních právech a mobilitě.
- Národní úřady práce – nabízejí kariérní poradenství, registraci sociálních dávek a příspěvky na péči o děti.
- Ženské a rodinné neziskové organizace – poskytují právní poradenství a podporu matkám čelícím diskriminaci na pracovišti.
- Místní integrační programy – mentoring, workshopy a právní poradny pro rodiny migrantů.

### Kontrolní seznam: „Znát svá práva“

- Ochrana v těhotenství a mateřství
- Rovné odměňování a zákaz diskriminace
- Přístup k péči o děti
- Právo na vzdělávání a programy návratu do zaměstnání
- Právo na bezpečné pracovní podmínky





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 podpory v partnerských zemích

### Examples of Support for Mothers Across WINGS Partner Countries

**Název:** *Různé cesty, jeden cíl: podpora matek v zaměstnání*

#### Co je důležité:

- V celé Evropě a v sousedních regionech existuje řada programů, které pomáhají **vysídleným matkám** znovu budovat jejich profesní život a zároveň pečovat o děti.
- Cíl je společný: **integrace prostřednictvím zaměstnání, vzdělávání a emoční podpory.**
- Partneři projektu WINGS podporují **přístup ke vzdělávání, péči o děti a flexibilním pracovním modelům.**

#### Poznámka pro lektora:

Dejte prostor účastnicím, aby uvedly, v jaké zemi se nacházejí, a sdílely, zda o některých z těchto služeb již slyšely nebo je využily.





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 podpory v partnerských zemích

## Dobrá praxe z partnerských zemí

**Název:** *Inspirace z místních řešení*

Země	Příklad podpůrného programu	Oblast zaměření
Polsko	Úřad práce – příspěvky na péči o děti; sociální družstva podporující samoživitelky	Sladění práce a rodinného života, sociální podnikání
Německo	Jobcentra – integrační programy s příspěvky na péči o děti	Aktivace zaměstnanosti, podpora vzdělávání
Česko	Komunitní centra nabízející vzdělávání a mentoring	Rekvalifikace, posilování sebedůvěry
Turecko a Ukrajina	Neziskové organizace – centra rozvoje dovedností a online platformy pro drobné zakázky	Digitální práce, flexibilita práce na dálku

### Závěrečné sdělení:

„Podpora má v každé zemi jinou podobu – duch pomoci matkám při budování jejich budoucnosti je však všude stejný.“



Co-funded by  
the European Union



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

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

# Psychologická podpora a posilování

## Emoční zotavení a odolnost

**Název:** *Léčení neviditelných ran*

### Co je důležité:

- Zotavení z traumatu – nucená migrace často zanechává hluboké emoční stopy: strach, pocity viny a ztráty.
- Emoční zdraví je základem pro znovuvybudování života i profesní dráhy.
- Bezpečné prostory – skupinová setkání nebo ženské kruhy pomáhají sdílet emoce bez hodnocení.
- Péče o sebe není sobectví: odpočinek, reflexe a vztahy jsou projevem vnitřní síly.

### Poznámka pro lektora:

Dejte prostor účastnicím, aby sdílely drobné způsoby péče o sebe, které jim pomáhají znovu získat klid a sebedůvěru.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Psychologická podpora a posilování

## Posílení prostřednictvím vztahů

**Název:** *Od izolace k posílení*

**Co je důležité:**

**Vzájemná podpora** – mentoring mezi matkami posiluje solidaritu a naději.

**Poradenství a krizové linky** – bezplatné psychologické služby poskytované neziskovými organizacemi nebo místními centry (uveďte národní kontakty pro jednotlivé země).

**Uzemňující cvičení** (2 minuty):

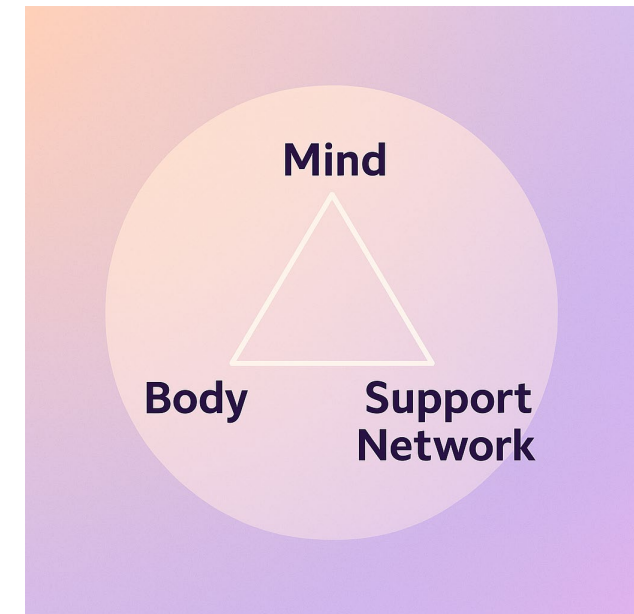
Posaďte se pohodlně a vnímejte chodidla na zemi.

Pomalou se nadechněte (4 sekundy), zadržte dech (2 sekundy), vydechněte (6 sekund).

Všimněte si tří věcí, které vidíte, dvou, kterých se můžete dotknout, a jedné, kterou slyšíte.

Opakujte dvakrát.

**Závěrečná myšlenka:** „Nejste na to samy — uzdravování začíná propojením.“





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Sladění rolí: práce – dítě – já

### Hledání rovnováhy v každodenním životě

**Název:** *Trojí role každé matky: pracující žena, pečující osoba, žena*

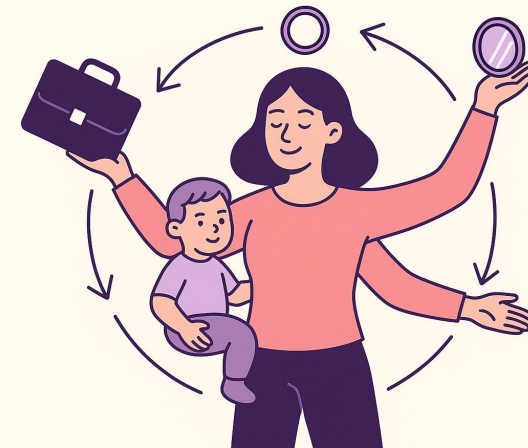
#### Co je důležité:

- **Práce s prioritami:** přijměte, že rovnováha se každý den mění — jde o pokrok, ne o dokonalost.
- **Plánujte energii, ne jen čas:** vyberte si 2 klíčové úkoly na den a oceňte jejich splnění.
- **Vytvářejte malé rutiny:** desetiminutové rituály (ranní čaj, krátká procházka, večerní čtení s dítětem) pomáhají obnovit pocit stability.
- **Využívejte dostupnou podporu:** rodina, přátelé, sousedé a místní centra mohou pomoci s péčí o děti nebo s každodenními úkoly.

#### Poznámka pro lektora:

Dejte prostor účastnicím, aby si nakreslily vlastní „hodiny dne“, které ukazují, jak rozdělují čas mezi jednotlivé 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

# Sladění rolí: práce – dítě – já

## Budování podpůrných sítí a péče o sebe

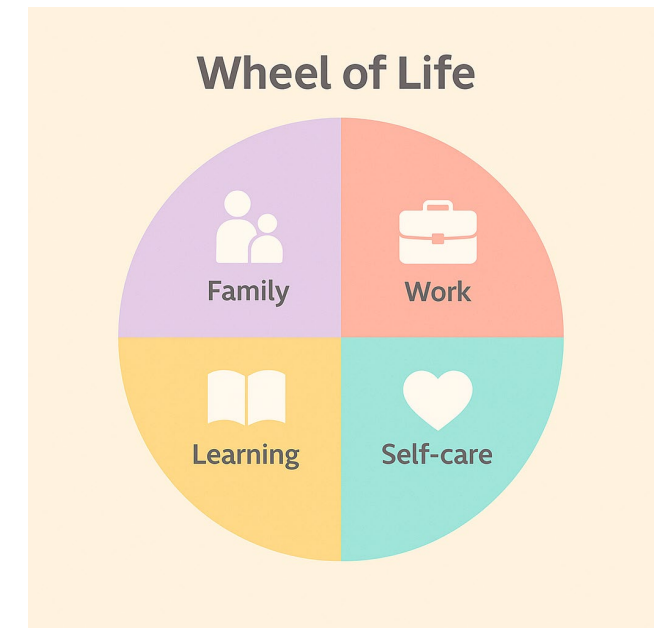
**Název:** *Síla je ve společenství*

**Co je důležité:**

- Požádejte o pomoc včas: komunitní centra, rodičovské skupiny nebo mentoři mohou nabídnout užitečné zdroje a podporu.
- Nastavujte hranice v práci i doma: je v pořádku říci „ne“, abyste chránily svou energii.
- Buďte vzorem péče o sebe pro děti: když si matka dovolí odpočinek, děti se učí, že klid a rovnováha jsou důležité.

**Rovnováha znamená propojení, ne dokonalost.**

**Otázka k zamyšlení:** *Jaká malá změna by vám tento týden mohla pomoci cítit se v rovnováze?*





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Rekvalifikace a flexibilní práce

## Nové vzdělávání pro nové příležitosti

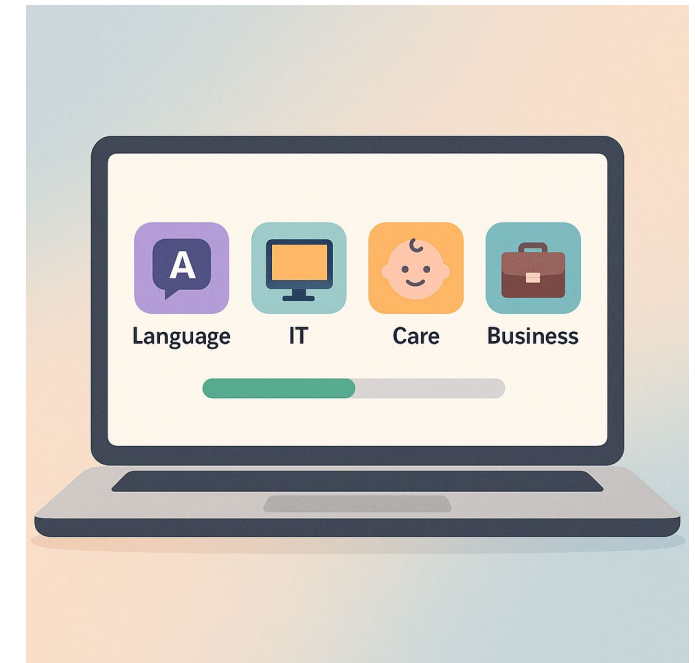
**Název:** *Rekvalifikace: učení, které se přizpůsobí vašemu životu*

### Co je důležité:

- **Online kurzy a mikro-učení** umožňují matkám studovat vlastním tempem — i během krátkých přestávek.
- **Digitální nástroje**, jako jsou Coursera, EU Academy nebo výuková videa na YouTube, činí vzdělávání flexibilním a často bezplatným.
- **Malé úspěchy posilují sebedůvěru** — dokončení jednoho modulu může otevřít cestu k nové práci.
- **Vybírejte vzdělávání**, které odpovídá vašemu životnímu stylu: večery, víkendy nebo lekce přístupné z mobilu.

### Poznámka pro lektora:

Vyzvěte účastnice, aby pojmenovaly jednu novou dovednost, kterou by se chtěly naučit, a společně našly jeden online zdroj.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Rekvalifikace a flexibilní práce

## Flexibilní práce a nové kariérní cesty

**Název:** *Práce, která se přizpůsobí vám*

**Co je důležité:**

- **Práce na volné noze**, práce na dálku nebo hybridní formy práce nabízejí rodičům větší flexibilitu.
- **Příklady dostupných pracovních rolí:**
  - Překlady, online doučování, virtuální asistence.
  - Péče o děti nebo seniory, šití, catering, prodej rukodělných výrobků.
  - Zadávání dat nebo digitální marketing pro malé firmy.
- **Vytvořte si vlastní „mikropodnikání“** – proměňte své dovednosti v menší zdroje příjmů.

**Motto:** „Malé kroky = velká změna.“

**Myšlenka na závěr:** Každá dovednost, dokonce i koníček, se může stát mostem k větší samostatnosti.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Skutečné příběhy úspěchu

### Skutečné příběhy, skutečná změna

**Název:** *Když se odvaha potká s příležitostí*

**Co je důležité (stručný příběhový formát):**

**Anna – učitelka → online lektorka**

Přišla o svou třídu, ale ne o vášeň pro učení. Po absolvování online kurzu a mentoringu dnes doučuje děti ze tří zemí prostřednictvím videohovorů.

**Olena – zdravotní sestra → komunitní zdravotní asistentka**

Bez místní certifikace nemohla pracovat ve svém oboru, proto se zapojila do vzdělávacího programu v komunitním centru. Dnes podporuje rodiny jako dvojjazyčná zdravotní mediátorka.

**Marta – účetní → pracovnice na volné noze**

Proměnila své dovednosti v Excelu ve vedení účetnictví pro malé neziskové organizace a podnikatele. Pracuje na dálku a dokáže sladit péči o rodinu s příjmem.

**Hlavní myšlenka:**

Každý z těchto příběhů ukazuje, že přizpůsobení se, učení a vytrvalost otevírají nové dveře — i po ztrátě.





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Skutečné příběhy úspěchu

## Reflexe a diskuse

**Název:** *Co jim pomohlo uspět? Co může pomoci vám?*

**Otázky k zamyšlení (pro skupinovou nebo individuální aktivitu):**

Jaké vnitřní silné stránky tyto ženy využily? (např. odolnost, zvědavost, trpělivost)

Jaká vnější podpora jim pomohla? (např. mentoři, neziskové organizace, vzdělávání, rodina)

Který příběh je vám nejbližší? Proč?

Jaký jeden krok byste tento měsíc mohly udělat směrem ke svému cíli?

**Poznámka pro lektora:**

Podpořte otevřené sdílení nebo práci v malých skupinách. Zdůrazněte, že úspěch často vzniká díky **malým, pravidelným krokům**, nikoli náhlým změnám.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Místní podpůrné zdroje a programy

### Hledání pomoci tam, kde žijete

**Název:** *Místní podpora: nejste na to sami*

#### Co je důležité:

- Každá země má místní organizace, které podporují ženy a rodiny při znovu budování jejich života.
- Tyto služby nabízejí kariérní poradenství, pomoc s péčí o děti, jazykové kurzy a právní podporu.

#### Začněte jednoduchými otázkami:

Kde mohu najít pracovní nabídky?

Kdo mi pomůže s životopisem a pracovním pohovorem?

Kde se mohu informovat o péči o děti nebo sociálních dávkách?

#### Příklady:

- Místní úřady práce nebo zaměstnanosti – hledání práce, vzdělávací poukazy, příspěvky na péči o děti.
- Sociální družstva – zaměstnávají matky a migrantky v komunitně zaměřené práci.
- Neziskové organizace a komunitní centra – jazykové, digitální a podnikatelské vzdělávání.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Místní podpůrné zdroje a programy

### Evropská podpora a síť WINGS

**Název:** *Propojení se širší sítí podpory*

**Co je důležité:**

**Zdroje na úrovni EU:**

Portál EURES – vyhledávání práce a podpora pracovní mobility v rámci Evropy.

Platforma EU o právech pracovníků – informace o pracovních podmínkách, rovnosti a sociální ochraně.

Evropská ženská lobby a další neziskové organizace – programy na podporu rovnosti žen a rodinných práv.

**Národní krizové a poradenské linky:** bezplatná právní nebo emoční podpora v místních jazycích.

**Partnerská síť WINGS** (kariérní mentoring a digitální integrace, příručky a workshopy, podpora migrujících žen, vzdělávací materiály a jazykový mentoring, psychologická podpora a rekvalifikace pro vysídlené matky, podnikání a odborné vzdělávání pro ženy uprchlice):

DE HSW (Německo)

PL FMP (Polsko)

CZ PCU (Česko)

UA NGO Syla Krainy (Ukrajina)

TR AKED (Turecko)

**Vzkaz:** Každý partner sítě WINGS vás může propojit s místními programy, mentory a novými příležitostmi.





Co-funded by  
the European Union



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

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

## Aktivita: osobní akční plán

### Od poznání k akci

**Název:** *Od reflexe ke skutečným krokům*

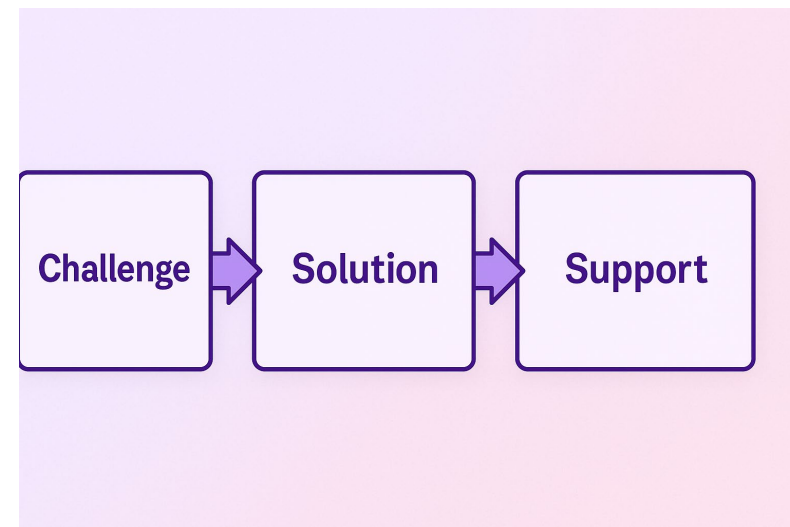
#### Co je důležité:

- Po seznámení se s právy, příležitostmi a podpůrnými programy je čas využít tyto informace ve **vlastním životě.**
- Cesta každé ženy je jiná, ale první krok vždy začíná ujasněním si situace:
  1. Jaká je moje hlavní výzva právě teď?
  2. Jaké řešení by mi mohlo pomoci posunout se dál?
  3. Na koho nebo na jakou podpůrnou službu se mohu obrátit?
  4. Kdy tento krok plánuji udělat (termín)?

**Tip:** Udržujte cíle realistické a konkrétní — i malý pokrok je úspěch.

#### Motivační citát:

„Cíl bez plánu je jen přání.“ – Antoine de Saint-Exupéry





## Aktivita: osobní akční plán

### Můj osobní akční plán

**Název:** Aktivita: Můj čtyřkrokový plán

**Interaktivní struktura:**

Moje výzva	Možné řešení	Podpůrná služba / osoba, na kterou se obrátím	Termín / další krok
Příklad: Nemohu sehnat péči o děti	Zeptat se místní neziskové organizace na možnosti hlídání	Místní ženské centrum	Do 2 týdnů
Příklad: Moje kvalifikace není uznána	Požádat o překlad diplomu	Poradce na úřadu práce	Příští měsíc
Příklad: Cítím se nemotivovaná	Zapojit se do skupiny maminek	Komunitní centrum	Tento týden

### Skupinová aktivita:

- Spojte se do dvojic a sdílejte jeden nápad ze svého plánu.
- Navzájem si dejte podpůrnou zpětnou vazbu nebo doplňte chybějící kroky.
- Lektor vyzve ke krátkému kolu sdílení: „Jaký jeden krok můžete začít dělat už tento týden?“

# Reflexe a motivace



Co-funded by  
the European Union



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

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

**Název:** *Síla začít znovu*

## Co je důležité:

- Řízená reflexe:
  - ✓ *Co mi dává sílu jako matce?*
  - ✓ *Jaký druh podpory teď potřebuji — emoční, praktickou nebo profesní?*
- Podpořte tiché zamyšlení nebo sdílení ve dvojicích.
- Lektor může shromáždit několik odpovědí, aby zdůraznil odolnost a sdílené zkušenosti.

## Citát:

„Válka může vzít mnoho věcí, ale ne schopnost začít znovu.“

## Vizuální doporučení:

Jemné pozadí — východ slunce, otevřené dlaně nebo rostoucí květina. Použijte jemné fialové nebo pastelové tóny pro vyjádření klidu a naděje.

## Závěrečné sdělení:

*Každý nový začátek začíná okamžikem víry v sebe.*



# Shrnutí a další kroky

**Název:** *Od učení ke konkrétním krokům: vaše cesta pokračuje*

## Co je důležité:

### Klíčové body:

- *Práva – jako pracující matka máte zákonnou ochranu.*
- *Zdroje – využijte místní i evropské programy, které nabízejí podporu v oblasti péče o děti, vzdělávání a zaměstnání.*
- *Odolnost – každá překonaná výzva vás posílila a lépe připravila na další kroky.*

## Integrační mentoring:

- Propojte se s mentorkou sítě WINGS nebo s místním poradcem, který vás může podpořit v profesním i osobním rozvoji.
- Sdílejte svůj příběh — vaše zkušenost může inspirovat ostatní.



Co-funded by  
the European Union



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

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

## Další kroky:

- Projděte si svůj osobní akční plán.
- Kontaktujte alespoň jednu místní organizaci ze seznamu zdrojů.
- Zůstaňte v kontaktu prostřednictvím sítě WINGS a komunitních setkání.

„Každý malý krok vpřed je součástí vaší širší cesty ke stabilitě, sebedůvěře a samostatnosti.“ (anonym)





Co-funded by  
the European Union



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

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

# Použité zdroje

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)