



## Mācību programma caurviju/ sociālo prasmju apgūšanai sievietēm, kurām draud sociālā atstumtība - SievieteS projekts

*Projekta n°: 2017-1-ES01-KA204-038221*

Ilgums: 25 stundas / 5 sesijas

### 1. Ievads: Programmas mērķis

SievieteS projekta caurviju un sociālo prasmju mācību programmas mērķis ir sniegt informāciju, zināšanas un prasmes sievietēm, kurām draud sociālā atstumtība, lai paaugstinātu viņu prasmes un palielinātu viņu iespējas iegūt darbu.

Šī mācību programma ir izstrādāta Erasmus + projektā SievieteS un tajā tiks izmantots integrēts metožu kopums caurviju un sociālo prasmju apgūšanai. Programmu ir izstrādājuši projekta partneru valstu pieaugušo izglītības speciālisti. Šī mācību programma ir balstīta uz caurviju un sociālo kompetenču pašnovērtēšanas testa rezultātiem, ņemot vērā ES vadlīnijas ārpus formālās izglītības iegūto prasmju novērtēšanai un atzīšanai, kā arī ECVET un EQAVET nosacījumus. Visi rīki un dokumenti, kas izstrādāti projektā SievieteS, ir pieejami [šeit](#).

### 2. Kursa garums / Domājamie dalībnieki:

Klātienē nodarbību ilgums paredzēts 25 stundas. Programma sadalīta 5 sesijās, kuras ietver astoņas nodaļas. Programmā tiks apgūtas caurviju prasmes un trīs papildus tēmas: Projekts "Sievietes" un projektā pielietotā metodoloģija, Kultūru daudzveidība un dzimumu līdztiesība un Mācību novērtējums / secinājumi.

Katrā sesijā ir apmēram 2 nodaļas, un sesijas ilgums ir 5 stundas. Katrā nodaļā prasmes tiks apgūtas ar virkni praktisku līdzdalības metožu palīdzību un īsu teorētisku skaidrojumu. Kursa ieteicamais dalībnieku skaits ir ne vairāk kā 15 sievietes - tas atkarīgs no izglītojamo vajadzībām un izglītības līmeņa.

Kurss ir paredzēts sievietēm bezdarbniecēm vai darba meklētājām vecumā no 18 līdz 45 gadiem. Pirms kursa sievietēm ieteicams ar konsultanta / mentora palīdzību izmantot SievieteS projekta ietvaros izstrādāto caurviju un sociālo prasmju pašnovērtēšanas rīku, lai noteiktu prasmju līmeni un tās prasmes, kuras būtu jāpilnveido. Pēc šī novērtējuma sievietes var pieņemt lēmumu piedalīties mācību kursos, lai pilnveidotu tās caurviju / sociālās prasmes, kuras ņemot vērā pašnovērtēšanas vajadzību analīzi, ir nepieciešams pilnveidot.

### 3. Vispārējā metodoloģija:

Kompetenču pašvērtēšanas rīks tika izstrādāts projektā „SievieteS –Aktīva sociālās riska grupas sieviešu integrācija darba tirgū, apgūstot caurviju prasmes un oficiāli atzīstot savu kompetenci“, lai sievietes rastu jaunas profesionālas iespējas vietējā komūnā.. Šo projektu atbalsta Eiropas Komisijas – Erasmus + KA2 programma. Šajā publikācijā ietvertā informācija un uzskati pilnībā pieder autoriem un ne vienmēr atspoguļo oficiālo Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Savienības iestādes vai institūcijas, ne arī kāds cits, kas darbojas to vārdā, nevar tikt saukts pie atbildības par šajos materiālos publicētās informācijas izmantošanu.



Projektā pielietotā metodika ir balstīta uz konstruktīvismu. Tas nozīmē, ka cilvēki veido savu izpratni un zināšanas par pasauli, notikumus piedzīvojot un pēc tam atspoguļojot savu pieredzi.

Konstruktīvisma pieeja mācībām var norādīt uz vairākām atšķirīgām mācību praksēm. Parasti tas nozīmē sieviešu motivēšanu izmantot aktīvas tehnikas (eksperimentus, reālās pasaules problēmu risināšanu), lai uzkrātu vairāk zināšanu, tās apdomātu, pārrunātu ikdienas rīcību un to, kā mainās viņu izpratne.

Mācību programmā ietvertas 9 caurviņu un sociālās prasmes, kultūru daudzveidības un dzimumu līdztiesības tēmas, kā arī sociālās atstumtības riskam pakļauto sieviešu kompetences pašnovērtēšana un atzišana.

#### 4. Mācību kursa plāns:

Mācību kursam, kura mērķis ir stiprināt caurviņu un sociālās prasmes, ir šāds mācību plāns:

1. Ievads caurviņu un sociālajās prasmēs;
2. Praktisko metožu un aktivitāšu pielietošana;
3. Novērtējums, dalīšanās secinājumos, dalībnieku atgriezeniskā saite katrai metodei / un caurviņu / sociālo prasmju apgūšanas aktivitātēm.

Vispārējā laika struktūra un tematiskās nodaļas:

Nodaļas n <sup>o</sup>	Laiks	Nodaļa
1	1.5 h	<b>Mācību mērķis/Caurviņu un sociālo prasmju pašnovērtēšanas mērķis SievieteS projektā</b>
2	3.5 h	<b>Komunikācija</b>
3	2.5 h	<b>Darbs komandā</b>
4	1.5 h	<b>Kultūru daudzveidība un dzimumu līdztiesība</b>
5	2.5 h	<b>Starppersonu prasmes</b>
6	2 h	<b>Elastība /Adaptācijas prasmes</b>
7	2.5 h	<b>Sarunu vešana</b>
8	2 h	<b>Lēmumu pieņemšana</b>
9	2 h	<b>Problēmu risināšana</b>
10	2.5 h	<b>Organizatoriskās prasmes</b>
11	2.5 h	<b>Izvērtēšana, jautājumi, atgriezeniskā saite, Secinājumi no mācībām</b> Metode: Darbs grupās un katras prasmes izvērtēšana
<b>Kopā:</b>	<b>25 stundas</b>	

Ieteicamā struktūra sociālo prasmju apgūšanai / tematiskās nodaļas:

I Sesija - 5 stundas	II Sesija - 5 stundas
<p><b>1. Mācību mērķis/Caurviņu un sociālo prasmju pašnovērtēšanas mērķis SievieteS projektā (1.5 stundas)</b> Īsa projekta, pašnovērtēšanas rīka un mācību mērķa prezentācija.</p>	<p><b>Sociālās prasmes: Komunikācija un darbs komandā</b> <b>Sāciet ar komandas saliedēšanas aktivitāti saistībā ar komunikāciju prasmi (30 min)</b></p>

Kompetenču pašvērtēšanas rīks tika izstrādāts projektā „SievieteS –Aktīva sociālās riska grupas sieviešu integrācija darba tirgū, apgūstot caurviņu prasmes un oficiāli atzīstot savu kompetenci“, lai sievietes rastu jaunas profesionālas iespējas vietējā komūnā.. Šo projektu atbalsta Eiropas Komisijas – Erasmus + KA2 programma. Šajā publikācijā ietvertā informācija un uzskati pilnībā pieder autoriem un ne vienmēr atspoguļo oficiālo Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Savienības iestādes vai institūcijas, ne arī kāds cits, kas darbojas to vārdā, nevar tikt saukts pie atbildības par šajos materiālos publicētās informācijas izmantošanu.



<p><b>Sociālās prasmes: Komunikācija</b></p> <p><b>2. Komunikācija (3 stundas)</b></p> <p>Nobeigumā mācību izvērtēšana, secinājumi, jautājumi, atgriezeniskā saite (30 min)</p>	<p><b>3. Darbs komandā (2.5 stundas)</b></p> <p><b>4. Kultūru daudzveidība un dzimumu līdztiesība (1.5 stundas)</b></p>
<p><b>III Sesija - 5 stundas</b></p> <p><b>Sociālās prasmes: Starppersonu prasmes un elastība</b></p> <p><b>Sāciet ar komandas saliedēšanas aktivitāti saistībā ar starppersonu prasmēm (30 min)</b></p> <p><b>5. Starppersonu prasmes (2 stundas)</b></p> <p><b>6. Elastība (2 stundas)</b></p> <p>Nobeigumā mācību izvērtēšana, secinājumi, jautājumi, atgriezeniskā saite (20 min)</p>	<p>Nobeigumā mācību izvērtēšana, secinājumi, jautājumi, atgriezeniskā saite (30 min)</p>
<p><b>IV Sesija - 5 stundas</b></p> <p><b>Sociālās prasmes: Sarunu vešana un lēmumu pieņemšana</b></p> <p><b>Sāciet ar komandas saliedēšanas aktivitāti saistībā ar sarunu vešanu (30 min)</b></p> <p><b>7. Sarunu vešana (2 stundas)</b></p> <p><b>8. Lēmumu pieņemšana (2 stundas)</b></p> <p>Nobeigumā mācību izvērtēšana, secinājumi, jautājumi, atgriezeniskā saite (20 min)</p>	<p><b>V Sesija - 5 stundas</b></p> <p><b>Sociālās prasmes: Problēmu risināšana un organizatoriskās prasmes</b></p> <p><b>Sāciet ar komandas saliedēšanas aktivitāti saistībā ar organizatoriskām prasmēm (30 min)</b></p> <p><b>9. Problēmu risināšana (2 stundas)</b></p> <p><b>10. Organizatoriskās prasmes (2 stundas)</b></p> <p><b>11. Secinājumi no mācībām (30 min)</b> Metode: Darbs grupās un katras prasmes izvērtēšana</p>

Vispārējā laika struktūra un tematiskās nodaļas <sup>1</sup>:

Nodaļas n°	Time	Nodaļa
1	1.5 h	<b>Mācību mērķis/Caurviju un sociālo prasmju pašnovērtēšanas mērķis SievieteS projektā</b>
2	3.5 h	<p><b>Komunikācija</b></p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Cietumnieka dilemma</li> <li> Lomu spēle</li> <li> Darba intervijas</li> </ul>

<sup>1</sup> Visas mācību metodes ir pieejamas: <https://whomen.eu/project-products/>

Kompetenču pašvērtēšanas rīks tika izstrādāts projektā „SievieteS –Aktīva sociālās riska grupas sieviešu integrācija darba tirgū, apgūstot caurviju prasmes un oficiāli atzīstot savu kompetenci“, lai sievietes rastu jaunas profesionālas iespējas vietējā komūnā.. Šo projektu atbalsta Eiropas Komisijas – Erasmus + KA2 programma. Šajā publikācijā ietvertā informācija un uzskati pilnībā pieder autoriem un ne vienmēr atspoguļo oficiālo Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Savienības iestādes vai institūcijas, ne arī kāds cits, kas darbojas to vārdā, nevar tikt saukts pie atbildības par šajos materiālos publicētās informācijas izmantošanu.



3	2.5 h	<b>Darbs komandā</b> Metodes:  Mani mērķi
4	1.5 h	<b>Kultūru daudzveidība un dzimumu līdztiesība</b>
5	2.5 h	<b>Starppersonu prasmes</b> Metodes:  4 lauku metode  Darba intervijas
6	2 h	<b>Elastība /Spēja piemēroties</b> Metodes:  Mākslinieciska metode  Loci metode
7	2.5 h	<b>Sarunu vešana</b> Metodes:  Argumentācijas treniņa metode/ debates  Harvardas metode
8	2 h	<b>Lēmumu pieņemšana</b> Metodes:  Prāta karte  Eizenhauvera matrica
9	2 h	<b>Problēmu risināšana</b>  Domāšana ārpus rāmjiem  Lomu spēle
10	2.5 h	<b>Organizatoriskās prasmes</b> Metodes:  6 domāšanas cepures  Savu kompetenču analīze/ Personības attīstība/ Grupas vadība
11	2.5 h	<b>Izvērtēšana, jautājumi, atgriezeniskā saite, Secinājumi no mācībām</b> Metode: Darbs grupās un katras prasmes izvērtēšana
<b>Kopā:</b>	<b>25 h</b>	

Kompetenču pašvērtēšanas rīks tika izstrādāts projektā „SievieteS –Aktīva sociālās riska grupas sieviešu integrācija darba tirgū, apgūstot caurviju prasmes un oficiāli atzīstot savu kompetenci“, lai sievietes rastu jaunas profesionālas iespējas vietējā komūnā.. Šo projektu atbalsta Eiropas Komisijas – Erasmus + KA2 programma. Šajā publikācijā ietvertā informācija un uzskati pilnībā pieder autoriem un ne vienmēr atspoguļo oficiālo Eiropas Savienības viedokli. Ne Eiropas Savienības iestādes vai institūcijas, ne arī kāds cits, kas darbojas to vārdā, nevar tikt saukts pie atbildības par šajos materiālos publicētās informācijas izmantošanu.