



# WomenUp

## Ваше личное руководство



Co-funded by  
the European Union

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.

## Содержание

	1
ВВЕДЕНИЕ	3
Обзор 9 главных упражнений	3
Где вы сейчас?	4
Коучинговые техники программы	5
Ежедневный лист отслеживания	13
Дополнительные источники	13
Доступ к программе карьерного консультирования	14
Заключительные заметки	16

## ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в программу карьерного консультирования WOMEN UP — путь, созданный, чтобы поддержать, вдохновить и укрепить вас. Если вы одинокая мать, беженка, эмигрантка или просто женщина, ищущая новые возможности, это руководство предназначено именно для вас.

Эта программа — часть проекта WOMEN UP и предлагает гораздо больше, чем просто обучение. Это пространство для размышлений, роста и повторного открытия собственных сильных сторон. Через 9 практических упражнений и простые инструменты коучинга на основе Европейской рамки LifeComp, вы разовьёте ключевые жизненные навыки, такие как уверенность в себе, саморегуляция, адаптивность и умение ставить цели. Эти навыки помогут не только в поиске работы, но и в создании полноценной, осмысленной жизни, в которой веришь в себя.

Работайте с этим руководством самостоятельно либо с поддержкой фасилитатора. Двигайтесь шаг за шагом, в своём темпе. Никакого давления — только ваш ритм, ваш голос, ваша сила.

Начнём это путешествие вместе.

Вы не одна. Вы можете.

Вас достаточно!

## Обзор 9 главных упражнений

Программа включает 9 тщательно разработанных упражнений, каждое из которых шаг за шагом помогает развить важные жизненные навыки. Каждое упражнение фокусируется на отдельной сфере личностного роста: эмпатия, эмоциональная регуляция, критическое мышление, умение ставить цели и др.

Все упражнения основаны на методах неформального образования и Европейской рамке LifeComp, поддерживающей личностное развитие и обучение на протяжении всей жизни. Работаете ли вы самостоятельно или с фасилитатором, эти активности помогут вам размышлять, действовать и развиваться в действительно важных сферах.

Краткий обзор:

<i><b>Название упражнений</b></i>	<i><b>Главная задача</b></i>
<b>Побывать в чужой шкуре</b>	Эмпатия и умение видеть с другой точки зрения
<b>Техника «Остановись и задумайся»</b>	Саморегуляция и контроль эмоций
<b>Переосмысление трудностей</b>	Рост в плане мышления и позитивного отношения
<b>Совместное решение головоломки – «Недостающий элемент»</b>	Общение, доверие и командная работа
<b>Челлендж активного слушания – «Мост слов»</b>	Общение и сторителлинг
<b>Челлендж по критическому мышлению: «Путь к решениям»</b>	Факты против мнений и принятие решений
<b>Адаптируйся и процветай</b>	Гибкость и устойчивость
<b>Дневник размышлений и самооценки</b>	Отслеживание прогресса и самосознания
<b>Установка задач и развитие ежедневного чувства благодарности для целостного благополучия</b>	Цель, благополучие и позитивные привычки

## Где вы сейчас?

Перед началом полезно остановиться и оценить своё текущее состояние — эмоциональное, ментальное и фактическое. Этот краткий самоанализ не является тестом. Это способ понять собственный настрой, потребности и цели.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Будьте честны с собой. Ваши ответы помогут глубже размышлять в ходе программы — и покажут, как сильно вы вырастете в процессе.

Инструкции: уделите несколько минут честным ответам. Неверных вариантов нет.

Утверждение	Нет (1)	Частично (2)	В основном (3)	Да (4)
<b>Я верю в свою способность к росту.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>У меня есть цели, но я не знаю, как их достигнуть.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Я часто сравниваю себя с другими.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Я хочу больше контролировать свою карьеру.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Хочу гордится своими решениями.</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Коучинговые техники программы

По мере выполнения упражнений вы познакомитесь с рядом инструментов, помогающих мыслить ясно, сосредотачиваться и делать значимые шаги в личностном и профессиональном развитии.

Эти техники коучинга — стратегии, используемые в карьерном консультировании и личностном развитии для укрепления устойчивости, уверенности и долгосрочного благополучия.

Вам не нужен предыдущий опыт. Каждый инструмент прост, ясен и адаптируем к вашей действительности.

Основные техники:

### Техники эмпатии и коммуникации

Вы будете участвовать в упражнениях на развитие эмпатии, таких как активное слушание, сторителлинг и ролевые игры. Эти упражнения помогают лучше понимать опыт других людей, строить более крепкие отношения и выражать свои мысли ясно и с сочувствием.

Такие упражнения, как «Побывать в чужой шкуре» и «Мост слов», включают в себя совместное рассказывание историй, обучение навыку слушать, не перебивая, и видению мира с перспективы другого человека.

### Саморегуляция и эмоциональная осознанность

Для того, чтобы помочь вам управлять эмоциями и реагировать спокойно и осознанно, программа предлагает инструменты саморегуляции, такие как дыхательные техники, упражнения на заземление, ведение дневника и размышления о личных ценностях. Вы научитесь делать паузу перед реакцией и согласовывать свои действия с тем, что действительно для вас важно.

Например, простое трёхминутное дыхательное упражнение может помочь вам оставаться в настоящем моменте и снизить стресс перед принятием решения или столкновением с трудностью.

### Установка на рост и постановка целей

Развитие установки на рост означает способность видеть в трудностях возможности для обучения, а не повод сдаваться. В это руководство входит методика постановки целей SMART — пошаговый подход, который помогает ставить чёткие и реалистичные цели, а также инструменты для ежедневного отслеживания прогресса и положительной оценки своих усилий.

Ставя маленькие, достижимые цели и размышляя о своих ежедневных действиях, вы начнёте замечать изменения и почувствуете больший контроль над своей жизнью.

### Инструменты критического мышления

Для того, чтобы укрепить навыки принятия решений, программа включает инструменты для различения фактов и мнений, оценки информации и практики справедливой аргументации. Эти упражнения просты, но при этом являются

мощным способом повысить уверенность как в повседневной жизни, так и в рабочих ситуациях.

Вы будете анализировать утверждения, участвовать в групповых дебатах и учиться ясно и уважительно обосновывать своё мнение.

### **Упражнение на рефлексию и чувство благодарности**

Рефлексия — один из самых мощных инструментов обучения. В этом руководстве вам будет предложено записывать личные размышления, вести дневник обучения и исследовать свои внутренние сильные стороны с помощью упражнений, таких как постановка личных задач и дневник благодарности.

Ежедневной выражение благодарности, даже за мелочи, помогает изменить образ мышления, снизить уровень стресса и сформировать более позитивные привычки.

Каждое из следующих 9 упражнений основано на одной или нескольких из этих техник. В следующем разделе вы найдёте пошаговые инструкции, примеры и вопросы для размышлений, которые помогут вам применять эти инструменты в реальных жизненных ситуациях.

#### **1. Побывать в чужой шкуре (Эмпатия)**

**Цель:** Понять чувства и опыт других людей, поставив себя на их место.

**Почему это важно:** Эмпатия помогает нам устанавливать связь, поддерживать и заботиться друг о друге. Когда мы стараемся взглянуть на ситуацию глазами другого человека, мы открываем дверь доброте, терпению и крепким отношениям.

#### **Инструкции:**

- Посмотрите или прочтайте историю о чём-то жизненном пути.
- Практикуйте активное слушание: перескажите услышанное своими словами, отразите чувства и задайте продуманные вопросы.
- Разыграйте ситуации, например: вы новичок в группе или вам нужно адаптироваться к изменениям.

#### **Вопросы для размышлений:**

- Когда я проявляла эмпатию раньше?
- Как это повлияло на меня и на другого человека?

**Результат:** Вы получите более глубокое понимание и построите более прочные, наполненные состраданием отношения.

#### **2. Техника «Остановись и Задумайся» (Саморегуляция)**

**Цель:** Научиться делать паузу, отдохнуть и решить, как отреагировать, вместо того чтобы действовать автоматически.

**Почему это важно:** Жизнь приносит стресс и испытания, но упражняясь, вы сможете реагировать спокойно и уверенно. Пауза помогает принимать обдуманные решения, которые отражают ваши ценности.

**Изучение с помощью SWOT-анализа:** Используйте этот метод, чтобы исследовать реальную или воображаемую проблему:

- **Сильные стороны (Strengths):** Какие качества помогают мне сохранять спокойствие?
- **Слабые стороны (Weaknesses):** Какие привычки заставляют меня реагировать слишком быстро?
- **Возможности (Opportunities):** Как я могу развить самоконтроль?
- **Угрозы (Threats):** Какие ситуации сильнее всего выводят меня из равновесия?

**Пример:**

- Сила: Я делаю глубокие вдохи, когда чувствую перегрузку.
- Слабость: Я перебиваю, когда раздражена.
- Возможность: Я могу использовать «заземление», когда эмоции усиливаются.
- Угроза: Стressовые встречи или спешка.

**Инструкции:**

- Попробуйте трёхминутное дыхательное или заземляющее упражнение: закройте глаза, медленно вдохните и полностью выдохните.
- Запишите качество, которое для вас важно (например: доброта, смелость, честность). Как это направляет ваши действия?
- Вспомните трудную ситуацию. Заполните короткую SWOT-рефлексию:
  - Сильные стороны, которые я использовала: \_\_\_\_\_
  - Слабости, которые я заметила: \_\_\_\_\_
  - Возможности для роста: \_\_\_\_\_
  - Угрозы, с которыми я столкнулась: \_\_\_\_\_

**Вопросы для размышлений:**

- Когда я решила сделать паузу?
- Что я почувствовала после этого?

**Результат:** Вы будете чувствовать больший контроль и меньшую перегруженность даже в сложных ситуациях.

### **3. Переосмысление трудностей (Установка на рост)**

**Цель:** Изменить мышление от самокритики к саморазвитию, рассматривая трудности как ступени на пути вперёд.

**Почему это важно:** Легко впасть в ступор, когда что-то идёт не по плану. Это упражнение учит превращать трудности в возможности для обучения. Вы разовьёте устойчивость, осознавая, что каждый шаг вперёд, даже трудный, является частью вашего роста.

**Практика SMART-целей:** Напишите одну цель, над которой хотите поработать, используя метод SMART:

- **Specific (Конкретная):** Чего именно вы хотите достичь?
- **Measurable (Измеримая):** Как вы поймёте, что достигли цели?
- **Achievable (Достижимая):** Насколько это реально?
- **Relevant (Актуальная):** Почему это важно для вас?
- **Time-bound (Ограниченнная во времени):** Когда вы достигнете цели?

**Пример SMART-цели:** «Я хочу обновить своё резюме и подать заявки на 2 вакансии в социальной сфере до конца месяца».

**Инструкции:**

- Подумайте о негативной мысли и переделайте ее в возможность для обучения.
- Поставьте SMART-цель, чтобы справиться с этой трудностью.
- Отслеживайте свои ежедневные действия и маленькие победы.

**Примеры:**

- «Я не преуспела» → «Я узнала что-то важное».
- «У меня это плохо получается» → «Я могу улучшить результат с практикой».

**Результат:** Повышенная устойчивость и мышление, ориентированное на решение проблем.

#### **4. Совместное решение головоломки – Недостающий элемент (Командная работа)**

**Цель:** Укрепить навыки совместной работы, коммуникации и решения проблем в групповом формате.

**Почему это важно:** Работать с другими не всегда легко, но когда мы строим доверие, активно слушаем и разделяем ответственность, мы можем достичь многое вместе. Это упражнение помогает увидеть, как ваши действия влияют на группу, и что каждый вносит ценный вклад в общее дело.

**Инструкции:**

- Работайте в небольших группах, чтобы собрать пазл, но у каждой группы будет только часть деталей.

- Описывайте, обсуждайте и обменивайтесь элементами, используя активное слушание.
- Для укрепления доверия можно добавить повязки на глаза или другие препятствия.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как мы общались и сотрудничали?
- Что мы узнали о командной работе?

**Результат:** Улучшенные навыки командной работы, терпения и взаимной поддержки.

**5. Челлендж активного слушания – Мост слов (Коммуникация)**

**Цель:** Укрепить навыки общения, став более внимательным слушателем и более ясным рассказчиком.

**Почему это важно:** Хорошая коммуникация — это не только умение говорить, но и умение по-настоящему слышать других, сочинять совместные истории и устанавливать связь. В этом упражнении вы тренируетесь слушать не перебивая, быть в моменте и подбирать слова так, чтобы они были осознанными и поддерживающими.

**Инструкции:**

- Сочиняйте совместную историю, добавляя в нее по одному предложению за раз.
- Каждая участница должна продолжать мысль предыдущего.
- Поразмышляйте, помогло ли слушание или, наоборот, сделало задачу сложнее.

**Разминка:**

- Поделитесь личной историей в одном предложении.

**Результат:** Улучшение навыков слушания и уверенности в общении.

**6. Челлендж по критическому мышлению – Путь к решениям**

**Цель:** Укрепить умение анализировать информацию, различать факты и мнения и принимать обоснованные решения.

**Почему это важно:** Мы окружены мнениями, фактами, предположениями и эмоциями. Умение разбираться в этом помогает принимать лучшие решения в работе, жизни и отношениях. Это упражнение развивает уверенность в высказываниях, умении задавать вопросы и находить справедливые решения.

### **Инструкции:**

- Разделите смешанные утверждения на категории «факт» или «мнение».
- Обоснуйте свой выбор в малых группах.
- Представьте свои решения и обсудите расхождения.

### **Вопросы для размышления:**

- Какие новые навыки я развила?
- Как я смогу использовать это в реальной жизни?

**Результат:** Более сильные навыки оценки информации и принятия решений.

## **7. Адаптируйся и процветай (Гибкость)**

**Цель:** Научиться принимать изменения и развивать устойчивость через самопознание и гибкое мышление.

**Почему это важно:** Жизнь меняется, часто в самый неожиданный момент. Но вы более адаптивны, чем думаете. Это упражнение помогает осознать, как вы уже справлялись с изменениями, и даёт инструменты, чтобы чувствовать себя уверенно и стабильно при переменах.

### **Инструкции:**

- Поделитесь опытом, когда вам приходилось адаптироваться.
- Разыграйте разные сценарии и найдите возможные решения.
- Завершите упражнение аффирмациями и поддержкой группы.

### **Вопросы для размышления:**

- Что помогло мне адаптироваться в прошлом?
- Как я могу подготовиться к изменениям в будущем?

**Результат:** Повышенная гибкость и уверенность во время переходных периодов.

## **8. Дневник размышлений и самооценки**

**Цель:** Укрепить личностный рост, регулярно размышляя о том, что вы узнали, какие чувства испытывали и над чем хотите поработать.

**Почему это важно:** Когда вы делаете паузу, чтобы поразмышлять, вы осмысливаете свои переживания. Вы узнаёте не только, что произошло, но и что вы тогда почувствовали, что вы приобрели и что хотите улучшить. Это упражнение помогает отслеживать свой путь и отмечать личный рост.

### **Инструкции:**

- Заполните форму самооценки.
- Начните вести дневник рефлексий в блокноте, на листе бумаги или в приложении.
- Задайте себе вопросы: Чему я сегодня научилась? Какие чувства это вызвало? Что я хочу попробовать дальше?
- Поделитесь одной главной темой для размышления с близким другом или группой.

### **Пример контрольного списка:**

- Я еженедельно размышляю о своём обучении.
- Я отслеживаю свои эмоции и мотивацию.
- Я регулярно пересматриваю свои SMART-цели.
- Я рассматриваю трудности с любопытством, а не с осуждением.

### **Пример записи в журнале:**

"На этой неделе я обучалась активному слушанию в групповой сессии. Я нервничала, но сосредоточилась и не перебивала. Я заметила, что люди стали ко мне прислушиваться. Я хочу продолжать работать над этим навыком на будущих встречах."

**Результат:** Лучший контроль над своим ростом, повышенная самосознательность и уверенность в действиях с конкретным намерением.

## **9. Установка задач и развитие ежедневного чувства благодарности**

**Цель:** Обрести личное предназначение и повысить эмоциональное благополучие через чувство благодарности и установку задач.

**Почему это важно:** Осознание своих задач помогает сосредоточить энергию и чувствовать себя более удовлетворённой. Совмещение этого с ежедневным упражнением на развитие чувства благодарности формирует позитивные привычки и поднимает настроение. Это помогает заново подключиться к тому, что действительно важно для вас.

### **Пример формулировки задачи:**

"Моя задача — использовать свою эмпатию и креативность, чтобы поддерживать других в создании инклюзивных сообществ."

### **Пример благодарности:**

- Сегодня я благодарна за друга, что меня поддерживает, за прогулку на солнце и за то, что я высказалась на собрании.

### **Инструкции:**

- Определите свои ключевые ценности и сильные стороны.
- Запишите свои личные задачи.
- Начните вести ежедневный дневник благодарности (3 позитивные вещи в день).

### **Ежедневные подсказки:**

- Что сегодня вызвало у меня улыбку?
- Кому я благодарна?
- Какой поступок заставил меня гордиться собой?

**Результат:** Четкое представление будущего, чувство цели и эмоциональное благополучие.

## **Ежедневное отслеживание**

Отслеживание действий и эмоций помогает вам оставаться сосредоточенной и гордиться достигнутым прогрессом. Используйте этот рабочий лист как ежедневный момент, для того, чтобы остановиться, отметить успехи, поразмышлять и восстановить силы. Он помогает отслеживать ваши прогресс и эмоциональное состояние.

Дата	Принятые действия	Чему я научилась	Что чувствовала

## Дополнительные источники

Изучите эти платформы, упражнения, инструменты и дополнительные задания к этому руководству:

- **Упражнения на дыхание** (Упражнение 2): Используйте приложения Headspace или Calm для ежедневной практики осознанности и заземления.
- **SMART Шаблоны целей** (Упражнение 3): Бесплатные планировщик с таких сайтов как MindTools или Canva.
- **Видео по эмпатии** (Упражнение 1): ищите «Empathy TED Talks» или материалы Брене Брауна для вдохновения.
- **Игры на командную работу** (Упражнение 4): попробуйте онлайн-платформы вроде SessionLab для коллективных игр.
- **Инструменты для рассказывания историй и активного слушания** (Упражнение 5): послушайте подкаст «The Moth» или потренируйтесь с «Story Cubes».
- **Ресурсы по проверке фактов** (Упражнение 6): исследуйте Snopes или Media Bias/Fact Check для улучшения медиаграмотности.
- **Рабочие листы по адаптивности** (Упражнение 7): скачивайте бесплатные руководства по жизненным переходам на платформах вроде MindTools.
- **Шаблоны дневников рефлексии** (Упражнение 8): используйте инструменты bullet journal или печатные формы.
- **Дневники благодарности** (Упражнение 9): исследуйте приложения вроде «Presently» или используйте простые печатные страницы.

## Доступ к программе карьерного консультирования

В этом разделе мы приведем несколько простых инструкций, которые помогут вам получить доступ к онлайн-программе карьерного консультирования.

Платформа включает все упражнения, шаблоны и ресурсы в цифровом формате — вы можете продолжать обучение в удобном для вас темпе, в любое время и из любой точки.

Специальные навыки не требуются — просто следуйте инструкциям и начинайте!

Пошаговое руководство по доступу:

**Шаг 1:** Перейдите на сайт WOMEN UP

Откройте официальную страницу проекта: <https://womenup-project.eu/results/>

## Шаг 2: Нажмите «Access the Career Counselling Program»

На главной странице найдите и кликните кнопку «Access the Career Counselling Program».

RESULT 02.

### Counseling Program Creation

The development of our counseling program provides targeted guidance and support to organizations working with disadvantaged women. This program, meticulously designed, directly addresses the unique challenges and needs of vulnerable women, including single mothers, refugees, and migrants. By focusing on skill enhancement and labor market integration, we aim to empower these women for success.



[Access Career Counseling Program](#)

Image 1 Access the Career Counselling Program

## Шаг 3: Выберите путь обучения

Вы будете перенаправлены на платформу. Вы можете выбрать один из следующих вариантов:

- Упражнения для взрослых педагогов
- Упражнения для самостоятельных пользователей

Выберите подходящий вариант, затем нажмите «Enroll» (Записаться).



Image 2: Homepage



### Activities for Adult Educators

A set of ready-to-use tools and exercises designed for adult educators working with disadvantaged women. These activities aim to build self-awareness, confidence, and key life skills, helping educators support women's empowerment, inclusion, and access to learning and employment opportunities.

[Enroll Activities](#)

### Activities for Independent users

A collection of easy-to-follow activities created for women who want to develop their life skills on their own. These exercises support self-reflection, confidence-building, and personal growth — helping you take steps toward education, empowerment, and employment at your own pace.

[Enroll Activities](#)

Image 3: Activities

### Шаг 4: Создайте свой аккаунт

Для регистрации на платформе введите имя, email, и пароль.

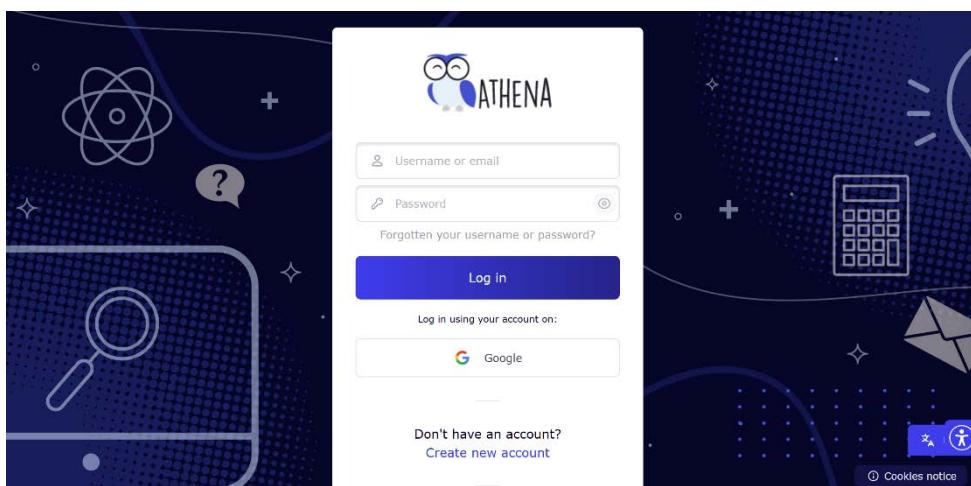


Image 4: Create your account

### Шаг 5: Начните обучение

После регистрации вы получите полный доступ ко всем упражнениям, инструментам коучинга и материалам для скачивания.

## Заключительная заметка

Вы сильная, способная и уже в пути. Это руководство не только о знаниях, но и о том, как вспомнить, кто вы есть и куда хотите идти. Каждый шаг важен. Гордитесь собой.



*Верьтесь в свой путь. Радуйтесь победам. Никогда не забывайте — вы хороши такой, какая вы есть.*

*Вы — центр этого пути. Каждый инсайт, каждый шаг, который вы делаете, приближает вас к вашим целям. Используйте это руководство, чтобы размышлять, действовать и отмечать свой прогресс, каким бы маленьким он ни был.*

*Вы растёте. Вы поднимаетесь. Вас достаточно.*