SHE-LEARNS

# SHE-LEARNS

# Opolnomočenje mater samohranilk za večjo odpornost in nove priložnosti

## Digitalni priročnik za izobraževalce odraslih, ki delajo z materami samohranilkami



**Pripravilo projektno partnerstvo projekta SHE-LEARNS**

**Avgust, 2026**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

# Kazalo vsebine


1. Uvod ..... 3
   1.1. O projektu SHE-LEARNS ..... 3
   1.2. O priročniku ..... 3
   1.3. Kako uporabljati priročnik ..... 4
2. Moduli SHE-LEARNS ..... 7
   Modul 1: Ponovno vključevanje in aktivacija učenja ..... 8
   Modul 2: Digitalna pismenost za dostop in vključevanje ..... 21
   Modul 3: Finančna pismenost in stabilnost ..... 37
   Modul 4: Zaposljivost in poti prehoda ..... 49
   Modul 5: Dobro počutje, odpornost in trajnost ..... 64



***Avtorji:*** *@2026: Asociatia Centrul Pentru Legislatie Nonprofit (Romunija): Inštitut za proučevanje enakosti spolov (Slovenija): People Forward (Ciper), Carierista.org (Romunija), Make Mothers Matter (Belgija).*



*To delo je objavljeno pod odgovornostjo konzorcija SHE-LEARNS. Izražena mnenja in uporabljeni argumenti ne odražajo nujno uradnih stališč Evropske komisije.*


***Prosimo, da publikacijo citirate na naslednji način:***

*SHE-LEARNS (2026). Digitalni priročnik za izobraževalce odraslih, ki delajo z materami samohranilkami.*


*Digitalni priročnik za izobraževalce odraslih, ki delajo z materami samohranilkami. © 2026 projekt SHE-LEARNS je licenciran pod licenco CC BY-NC-SA 4.0. Za ogled kopije licence obiščite http://creativecommons.org/licenses/by-ncsa/4.0/*



Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

# 1. Uvod

## 1.1. O projektu SHE-LEARNS

**SHE-*LEARNS: Opolnomočenje mater samohranilk za večjo odpornost in nove priložnosti* podpira bolj vključujoče, prilagodljivo in dostopno izobraževanje odraslih za matere samohranilke.**

Projekt prepoznava, da sodelovanje v izobraževanju odraslih oblikujejo vsakodnevne življenjske okoliščine mater samohranilk, vključno s skrbniškimi obveznostmi, omejenim časom, finančnimi pritiski, digitalnimi ovirami, prekinitvami izobraževanja ali zaposlitve ter čustveno in kognitivno preobremenjenostjo. Te okoliščine lahko vplivajo na to, kdaj, kako in v kolikšni meri se udeleženke lahko vključujejo. SHE-LEARNS zato spodbuja prilagodljive, dostopne in praktične učne pristope, ki se odzivajo na dejanske okoliščine udeleženk in podpirajo smiselno sodelovanje. Hkrati SHE-LEARNS krepi zmogljivosti izobraževalcev odraslih, trenerjev, facilitatorjev in drugih strokovnih delavcev, da udeleženke podpirajo s praktičnimi pristopi, osredotočenimi nanje. Projekt združuje razvoj spretnosti z metodami, zaradi katerih je sodelovanje lažje obvladljivo, relevantno in trajnostno.

### Pet povezanih področij podpore

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **VSTOP** Učenje in samozavest | **DOSTOP** Digitalna udeležba | **STABILNOST** Finančne odločitve | **PREHOD** Zaposlitvene poti | **TRAJNOST** Dobro počutje in sodelovanje |

## 1.2. O priročniku

Digitalni priročnik SHE-LEARNS za vključujoče izobraževanje odraslih je praktičen vir za izobraževalce odraslih in druge strokovne delavce, ki podpirajo matere samohranilke pri izobraževanju odraslih, socialnem vključevanju, učenju v skupnosti, zaposljivosti in sorodnih področjih.

Dokaze in pedagoški pristop, razvita v okviru projekta SHE-LEARNS, prenaša v pet praktičnih modulov usposabljanja. Moduli združujejo učne vsebine z dejavnostmi, študijami primerov, orodji za ocenjevanje, smernicami za izobraževalce in pripravljenimi podpornimi gradivi.

Priročnik je bil razvit na podlagi raziskave in analize potreb, izvedenih v okviru delovnega paketa WP2, nato pa dopolnjen na podlagi študijskega obiska SHE-LEARNS in aktivnosti Train-the-Trainer. Povratne informacije izobraževalcev in strokovnih delavcev iz partnerskih držav projekta so izboljšale praktično uporabnost, prilagodljivost, dostopnost, čustveno varnost ter prilagajanje različnim življenjskim okoliščinam udeleženk in institucionalnim okoljem.

### Kaj bodo izobraževalci našli v posameznem modulu

| | | |
|---|---|---|
| **UČNI CILJI** Jasni rezultati za izobraževalce in udeleženke | **PRAKTIČNE VSEBINE** Jedrnate informacije, povezane z resničnimi življenjskimi potrebami | **INTERAKTIVNE DEJAVNOSTI** Pripravljene učne dejavnosti za neposredno uporabo |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| ŠTUDIJE PRIMEROV | ORODJA ZA OCENJEVANJE | SMERNICE ZA IZOBRAŽEVALCE |
|---|---|---|
| Realistične situacije za razpravo in refleksijo | Praktični rezultati in orodja za refleksijo | Opombe za prilagoditev in podporna gradiva |

***Vsak modul vsebuje informacije in orodja, potrebna za prilagoditev učenja temi, skupini udeleženk in načinu izvedbe.***

## 1.3. Kako uporabljati priročnik

Priročnik zagotavlja strukturo, hkrati pa ostaja prilagodljiv glede načina uporabe. Izobraževalci lahko uporabijo celotno učno pot ali izberejo module in dejavnosti, ki so za njihove udeleženke najbolj relevantni. Prednostna naloga je ustvariti koristne in obvladljive učne izkušnje, ki se odzivajo na dejanske okoliščine udeleženk.

### Prilagodljiva uporaba modulov

Pet modulov je medsebojno povezanih, vendar so zasnovani tudi tako, da lahko delujejo kot samostojne učne enote.

- **Posamezen modul uporabite samostojno,** kadar odgovarja na neposredno potrebo udeleženke.
- **Povežite več** modulov in ustvarite širšo učno pot.
- **Izberite posamezne dejavnosti,** namesto da izvedete vse dejavnosti.
- **Učenje razdelite na krajše sklope,** kadar so čas, energija ali prisotnost omejeni.
- **Primere in gradiva prilagodite** nacionalnemu, lokalnemu in organizacijskemu kontekstu.
- **Udeleženkam omogočite premor in vrnitev,** ne da bi prekinjeno udeležbo obravnavali kot neuspeh.

### Trije praktični načini uporabe kompleta orodij

| EN MODUL | NEKAJ DEJAVNOSTI | CELOTNA UČNA POT |
|---|---|---|
| Izberite en modul za konkretno potreboudeleženke. | Izberite dejavnosti, ki ustrezajo razpoložljivemu času in kontekstu. | Uporabite vseh pet modulov za podporo širšemu napredovanju. |

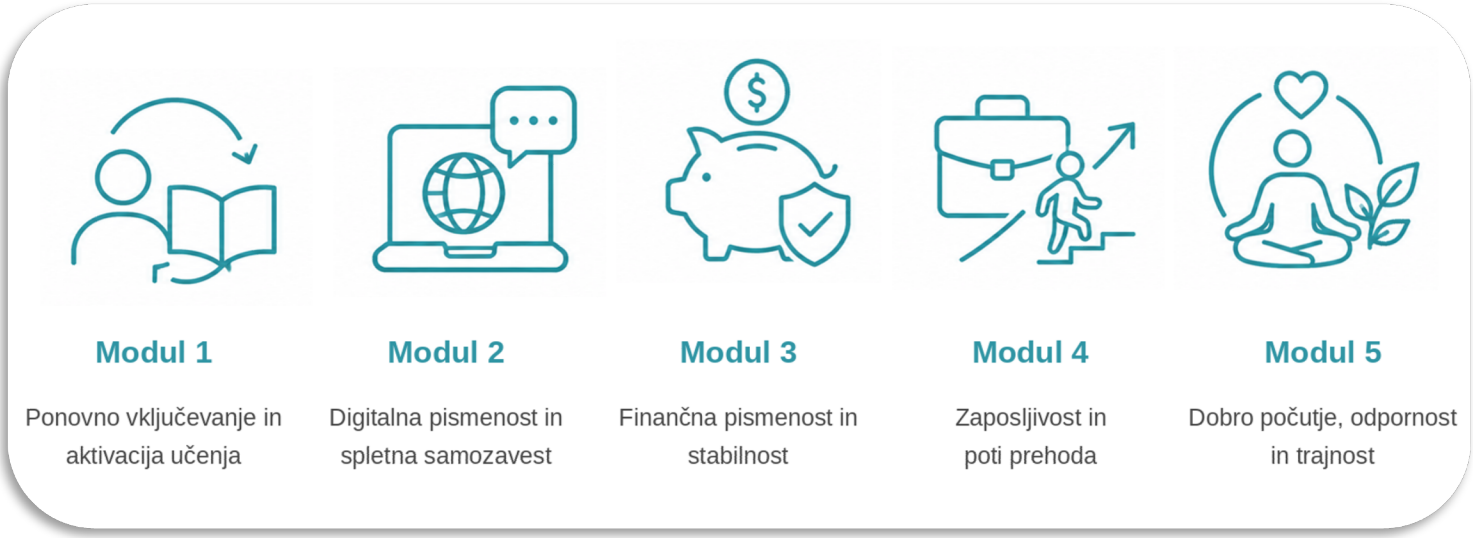
Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

# SHE-LEARNS

## Petmodulna učna pot SHE-LEARNS

Okvir usposabljanja povezuje pet modulov v postopno učno pot od ponovnega vključevanja do trajnostnega sodelovanja. Vsak modul se odziva na drugačno oviro ali okoliščino, ki vpliva na sodelovanje v izobraževanju odraslih.



**Modul 1**
Ponovno vključevanje in aktivacija učenja

**Modul 2**
Digitalna pismenost in spletna samozavest

**Modul 3**
Finančna pismenost in stabilnost

**Modul 4**
Zaposljivost in poti prehoda

**Modul 5**
Dobro počutje, odpornost in trajnost

| STOPNJA | MODUL | KAJ PODPIRA |
|---|---|---|
| VSTOP | Modul 1 – Ponovno vključevanje in aktivacija učenja | Ponovno povezovanje z učenjem, prepoznavanje močnih strani in opredelitev realističnega naslednjega koraka |
| DOSTOP | Modul 2 – Digitalna pismenost za dostop in vključevanje | Krepitev praktične digitalne samozavesti za vsakodnevno sodelovanje |
| STABILNOST | Modul 3 – Finančna pismenost in stabilnost | Povečevanje finančnega pregleda in podpora varnejšim vsakodnevnim odločitvam |
| PREHOD | Modul 4 – Zaposljivost in poti prehoda | Pretvarjanje življenjskih izkušenj v spretnosti in raziskovanje realističnih zaposlitvenih poti |
| TRAJNOST | Modul 5 – Dobro počutje, odpornost in trajnost | Ohranjanje sodelovanja v pogojih stresa, preobremenjenosti ali spreminjajočih se okoliščin |

**VSTOP → DOSTOP → STABILNOST → PREHOD → TRAJNOST**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

# SHE-LEARNS

**Učna pot je vodilo in ne obvezno zaporedje.** Udeleženke lahko vstopijo na različnih točkah, uporabljajo posamezne module, naredijo premor, se vrnejo ali module povezujejo glede na svoje potrebe in okoliščine.

## Temeljna načela za izobraževalce odraslih

V vseh petih modulih SHE-LEARNS sledi petim skupnim načelom. Ta zagotavljajo skupen pristop, hkrati pa izobraževalcem omogočajo, da izvedbo prilagodijo različnim udeleženkam, temam in okoljem.

### 1. IZHAJAJTE IZ PREDNOSTI IN OBSTOJEČIH IZKUŠENJ

Udeleženke prinašajo znanje in spretnosti iz vsakdanjega življenja, skrbi za druge, dela, sodelovanja v skupnosti in upravljanja odgovornosti. Začnite s tem, kar že obstaja, namesto da se najprej osredotočite na tisto, kar manjka.

### 2. UČENJE NAJ BO PRAKTIČNO IN POVEZANO Z RESNIČNIM ŽIVLJENJEM

Uporabljajte relevantne naloge, primere in situacije, ki jih udeleženke prepoznajo in lahko uporabijo. Praktično učenje je koristnejše od nepotrebne teorije ali abstraktnih vaj.

### 3. OMOGOČITE PRILAGODLJIVO SODELOVANJE Z NIZKO STOPNJO PRITISKA

Sodelovanje ima lahko različne oblike. Udeleženke lahko govorijo, pišejo, opazujejo, delajo z drugimi, nekaj opravijo zasebno ali po potrebi sodelujejo manj intenzivno. Sodelovanje naj se zdi obvladljivo.

### 4. PRILAGODITE SE UDELEŽENKI IN KONTEKSTU

Matere samohranilke niso enotna skupina. Pismenost, jezik, digitalna samozavest, ureditve skrbi, finančne okoliščine, prisotnost in razpoložljiva podpora se lahko zelo razlikujejo. Temu ustrezno prilagodite dejavnosti in primere.

### 5. OSREDOTOČITE SE NA REALISTIČEN NAPREDEK

Napredek ne zahteva, da je vse dokončano. Eno koristno spoznanje, ena opravljena naloga ali en obvladljiv naslednji korak so lahko smiselni učni rezultat.

***Vsak modul vsebuje podrobnejše smernice o tem, kako je ta načela mogoče uporabiti na njegovem specifičnem učnem področju, pri dejavnostih in glede na potrebe udeleženk.***

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

# 2. Moduli SHE-LEARNS



Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



# Modul 1: Ponovno vključevanje in aktivacija učenja

## 1. Pregled modula

**Namen modula:** Ta modul izobraževalcem odraslih pomaga podpirati matere samohranilke pri ponovnem vključevanju v učenje na varen, praktičen in obvladljiv način. Osredotoča se na prepoznavanje obstoječih močnih strani, zmanjševanje psihološkega pritiska in pomoč udeleženkam pri opredelitvi enega realističnega naslednjega koraka za ponovno vključitev.

**Ciljna skupina:** Izobraževalci odraslih, trenerji, facilitatorji, socialni delavci in drugi strokovni delavci, ki delajo z materami samohranilkami na področju izobraževanja odraslih, socialnega vključevanja, učenja v skupnosti ali zaposljivosti.

**Trajanje:** 2–4 učne ure, organizirane v kratke in prilagodljive dejavnosti, ki trajajo po 15–30 minut.

**Glavni učni pristop:** Mikroučenje, facilitacija na podlagi močnih strani, vodena refleksija, ustno in vizualno sodelovanje, nizkopražno vključevanje ter akcijsko usmerjeno načrtovanje, povezano z življenjskimi izkušnjami.

**Končni rezultat modula:** Enostranski Osebni učni načrt, ki vključuje eno prepoznano močno stran, eno trenutno oviro, en realističen naslednji korak in en vir podpore.

## 2. Učni cilji

Ob zaključku modula bodo izobraževalci odraslih znali:

1. na podlagi primera udeleženke ali resničnega življenjskega profila prepoznati vsaj tri pogoste ovire in vsaj tri obstoječe močne strani, ki lahko vplivajo na ponovno vključevanje matere samohranilke v učenje;
2. izvesti dve dejavnosti za ponovno vključevanje z nizko stopnjo pritiska in vsaj eno od njiju prilagoditi udeleženkam z nizko ravnjo pismenosti, neredno prisotnostjo ali nizko samozavestjo;
3. podpreti udeleženke pri pripravi preprostega Osebnega učnega načrta z enim realističnim naslednjim korakom in eno potrebo po podpori, povezano z njihovo trenutno življenjsko situacijo.

## 3. Teoretična in praktična utemeljitev

### Ključni pojmi

- **Ponovno vključevanje:** Proces ponovnega povezovanja z učenjem po prekinitvi, preobremenjenosti, dvomu vase ali umiku. V tem modulu je ponovno vključevanje podprto z nalogami z nizko stopnjo pritiska, realističnimi pričakovanji in postopnim sodelovanjem.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Identiteta udeleženke kot učeče se osebe:** Način, kako oseba vidi sebe v odnosu do učenja, razvoja in lastnih zmožnosti. Veliko odraslih s prekinjenim izobraževanjem razvije negativno učno samopodobo, zato modul krepi samozavest z majhnimi, dosegljivimi učnimi izkušnjami.
- **Neformalne kompetence:** Spretnosti, razvite v vsakdanjem življenju, pri skrbi za druge, reševanju problemov in upravljanju odgovornosti zunaj formalnega izobraževanja ali plačanega dela. Te kompetence se obravnavajo kot veljavni učni viri in izhodišča za ponovno vključevanje.
- **Nizkopražno sodelovanje:** Zasnova učenja, ki olajša vključevanje z zmanjševanjem pritiska, kompleksnosti in javne izpostavljenosti. Sodelovanje je lahko ustno, vizualno, delno, zasebno ali postopno.
- **Samoučinkovitost:** Prepričanje udeleženke, da lahko deluje, se uči in napreduje. Pri ponovnem vključevanju se samoučinkovitost krepi z zgodnjimi uspehi, spoštljivim vodenjem in realističnimi naslednjimi koraki, ne pa s pritiskom.
- **Pristop, ki temelji na močnih straneh:** Pristop, ki izhaja iz tega, kar udeleženke že vedo, zmorejo in obvladujejo, namesto iz tega, kar jim manjka. Pri materah samohranilkah to pomeni prepoznavanje vsakodnevne skrbi za druge, usklajevanja, komunikacije in odpornosti kot pomembnih kompetenc.
- **Psihološka varnost:** Stopnja, do katere se udeleženka počuti varno, da sodeluje, dela napake, postavlja vprašanja ali naredi premor brez obsojanja. Je osnovni pogoj za krepitev samozavesti in trajno sodelovanje.
- **Socialna povezanost in občutek pripadnosti:** Občutek, da je udeleženka sprejeta, podprta in da lahko sodeluje brez obsojanja ali osamljenosti. Pri nekaterih materah samohranilkah je lahko ponovno povezovanje z učenjem odvisno tudi od ponovne vzpostavitve socialnih stikov, zaupanja in občutka pripadnosti, zlasti po obdobjih izolacije ali prekinjenega sodelovanja.

## Povezava z evropskimi okviri

- EOK (Evropsko ogrodje kvalifikacij): Modul podpira učne izide, povezane s prepoznavanjem predhodnih izkušenj, razmislekom o močnih straneh in ovirah ter opredelitvijo realističnih naslednjih korakov ob vse večji avtonomiji udeleženke.
- Logika ECVET: Vsebina deluje kot kratka, samostojna učna enota z enim praktičnim rezultatom – Osebnim učnim načrtom –, ki ga je mogoče dokončati neodvisno od poznejših modulov.
- Evropski program znanj in spretnosti: Modul podpira vključevanje v vseživljenjsko učenje, saj odraslim pomaga pri ponovnem vstopu v izobraževanje in pripravi na nadaljnji razvoj spretnosti prek dostopnega sodelovanja, ki krepi samozavest.
- Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje (EU, 2018): Modul neposredno podpira osebno in socialno kompetenco ter kompetenco učenja učenja, vključno s samoučinkovitostjo, refleksijo, realističnim načrtovanjem in prilagodljivim sodelovanjem.

## Koristne povezave

- Evropski program znanj in spretnosti — https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Priporočilo Sveta o poteh izpopolnjevanja – nove priložnosti za odrasle https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/helping-people-develop-skills-throughout-their-lives/upskilling-pathways_en
- Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje (Priporočilo Sveta, 2018) https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en
- EPALE – Elektronska platforma za izobraževanje odraslih v Evropi — https://epale.ec.europa.eu
- Premagovanje ovir za sodelovanje v izobraževanju odraslih (vir EPALE) https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/overcoming-participation-barriers-adult-education

Za mnoge matere samohranilke vrnitev k učenju ni predvsem vprašanje motivacije. Gre za vprašanje, ali se učenje zdi mogoče, varno, relevantno in obvladljivo. Prekinjeno sodelovanje pogosto odraža strukturno preobremenjenost, izgubo samozavesti, pritiske zaradi skrbi za druge, finančne obremenitve in pretekle negativne izkušnje z izobraževanjem, ne pa pomanjkanja interesa. Modul zato začne z ustvarjanjem pogojev, ki omogočajo sodelovanje: s prepoznavanjem, psihološko varnostjo, prilagodljivimi vstopnimi točkami in enim obvladljivim naslednjim korakom.

## Ključna načela za izvedbo

- Izhajajte iz močnih strani, ne iz primanjkljajev. Vsakodnevna skrb za druge, usklajevanje in reševanje problemov so učni viri.
- Ohranjajte nizko stopnjo pritiska pri sodelovanju. Udeleženke naj imajo možnost opazovati, odgovarjati ustno, uporabljati vizualna gradiva ali naloge opraviti zasebno.
- Podpirajte povezanost, ne da bi silili v interakcijo. Ponovno vključevanje lahko pomeni tudi ponovno krepitev samozavesti pri učenju z drugimi. Delo v parih, sodelovanje v majhnih skupinah, vrstniška podpora in postopno vključevanje lahko okrepijo občutek pripadnosti, vendar morajo udeleženke vedno imeti možnost izbrati mirnejše ali bolj zasebne oblike sodelovanja.
- Uporabljajte konkretne primere. Abstrakten jezik naj bo vedno podprt s situacijami iz resničnega življenja.
- Upoštevajte različne življenjske okoliščine udeleženk. Matere samohranilke niso enotna skupina. Na sodelovanje lahko različno vplivajo potrebe glede pismenosti in jezika, migracijske izkušnje, vdovstvo, ločitev ali dogovori o sostarševstvu, omejena ali konfliktna podpora, finančni pritiski, socialna izolacija ali huda socialna in ekonomska prikrajšanost. Dejavnost prilagodite dejanskemu položaju udeleženke, namesto da predpostavljate skupno izkušnjo samohranilstva.
- Osredotočite se na en realističen naslednji korak. Napredek je postopen in ne zahteva popolnih pogojev.

## Povezava s povratnimi informacijami iz pilotnega izvajanja

Študijski obisk in poznejši seminarji Train-the-Trainer z izobraževalci odraslih so potrdili relevantnost pristopa, ki temelji na sodelovanju z nizko stopnjo pritiska ter dejavnostih, ki udeleženkam pomagajo prepoznati obstoječe kompetence. Povratne informacije so dodatno poudarile potrebo po poenostavitvi

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

jezika, zmanjšanju odvisnosti od pisne refleksije ter zagotavljanju ustnih, vizualnih, zasebnih in prilagodljivih možnosti sodelovanja. Izpostavljena je bila tudi raznolikost okoliščin mater samohranilk, vključno z razlikami v družinskih ureditvah in podpornih mrežah, jezikovnimi in migracijskimi izkušnjami ter stopnjami socialne povezanosti. Izobraževalci so opozorili tudi, da se pogoji izvajanja precej razlikujejo med nacionalnimi sistemi izobraževanjem odraslih, nevladnimi organizacijami, socialnimi službami, skupnostnimi in drugimi institucionalnimi okolji. Ti vidiki so vključeni v celoten modul, ne da bi se spremenil njegov osrednji poudarek na varnem in obvladljivem ponovnem vključevanju v učenje.

## 4. Učne vsebine

### Ključne informacije, ki jih udeleženke potrebujejo

Sodelovanje je lahko videti drugače kot motivacija. Izpuščena srečanja, nedokončane dejavnosti, tišina ali oklevanje pogosto odražajo stres, obveznosti varstva otrok, utrujenost ali nizko samozavest, ne pa pomanjkanja interesa.

Zgodnji znaki negativne učne samopodobe so pomembni. Izjave, kot sta »Nisem dobra pri učenju« ali »Nimam ničesar ponuditi«, pogosto odražajo pretekle negativne izkušnje z izobraževanjem, ne pa pomanjkanja sposobnosti.

Čustvena varnost vpliva na sodelovanje. Udeleženke se lažje vključijo, kadar se počutijo spoštovane in podprte ter niso izpostavljene obsojanju ali javni izpostavljenosti.

Nizkopražno sodelovanje podpira ponovno vključevanje. Kratke dejavnosti, prilagodljiv tempo, ponavljanje, praktični primeri in več načinov odgovarjanja omogočajo lažji ponovni vstop.

Majhni dosežki so pomembni. Za nekatere udeleženke lahko napredek pomeni prihod na eno srečanje, prepoznavanje ene močne strani ali poimenovanje enega realističnega naslednjega koraka, ne pa dokončanja vsega naenkrat.

Vsakodnevne izkušnje so učni vir. Organiziranje, komuniciranje, reševanje problemov, uravnavanje čustev, načrtovanje časa in odzivanje v kriznih situacijah, ki jih udeleženke že uporabljajo v vsakdanjem življenju, so lahko temelj za ponovno krepitev njihove samozavesti pri učenju.

- Ponovno vključevanje je pogosto pogojeno: udeleženke lažje sodelujejo, ko se pritisk zmanjša in je možen zgodnji uspeh.
- Negativna učna samopodoba se lahko kaže v tišini, oklevanju, izogibanju pisanju ali omalovažujočih izjavah o sebi.
- Sodelovanje je lahko iz praktičnih razlogov neredno. Izpuščenih srečanj ne smemo obravnavati kot umik ali neuspeh.
- Neformalne kompetence so pomembne. Matere samohranilke vsakodnevno uporabljajo organizacijske in komunikacijske spretnosti, odzivanje v kriznih situacijah, upravljanje virov in uravnavanje čustev.
- Čustveno varna učna okolja so bistvenega pomena. Udeleženk ne smemo siliti v razkrivanje osebnih informacij, primerjanje ali javno izpostavljanje.

### Opomniki za vključevanje in prilagajanje

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Ne predpostavljajte, da so matere samohranilke enotna skupina. Upoštevajte razlike v družinskih ureditvah, vključno s tem, ali si starševske obveznosti delita oba starša ali jih pretežno nosi eden; razpoložljivost ali odsotnost družinske in skupnostne podpore; vdovstvo ali ločitev; migracijske in jezikovne ovire; raven pismenosti; socialno izolacijo ter različne stopnje obremenitev zaradi skrbi za druge, dela in financ.
- Ne zanašajte se samo na pisne naloge. Na voljo naj bodo ustni odgovori, vizualne iztočnice, pogovor v paru, razvrščanje kartic in izpolnjevanje s podporo izobraževalca.
- Presodite, ali udeleženka potrebuje tudi postopno pot v socialno sodelovanje. Delo v paru, vrstniška podpora ali dejavnost v majhni skupini lahko pomagajo ponovno vzpostaviti povezanost in samozavest, vendar socialna interakcija ne sme biti obvezna.
- Uporabljajte kratke, obvladljive dejavnosti, ki lahko stojijo samostojno in omogočajo ponovno vključitev po odsotnosti.
- Primere ohranjajte povezane z vsakdanjim življenjem: varstvo otrok, termini in obiski, komunikacija s šolo, obrazci, načrtovanje proračuna, prevoz in obvladovanje kriznih situacij.
- Izvedbo prilagodite institucionalnemu okolju. Centri za izobraževanje odraslih, nevladne organizacije, javne socialne službe, skupnostne organizacije in spletni programi lahko zagotavljajo različne ravni časa, zasebnosti, prostora, kontinuitete in individualne podpore. Kjer zasebnosti ali individualne podpore ni mogoče zagotoviti, uporabljajte dejavnosti, ki ne zahtevajo razkrivanja osebnih informacij.

### Ključno sporočilo za udeleženke

Vrnitev k učenju se ne začne šele takrat, ko ste popolnoma pripravljene. Začne se s prepoznavanjem tega, kar že počnete, kar že veste, in z razmislekom o enem realističnem naslednjem koraku.

## 5. Interaktivna učna gradiva

### Dejavnost 1: Moje nevidne spretnosti

- **Trajanje:** 20 minut
- **Vrsta:** Individualno delo + pogovor v paru
- **Namen:** Prepoznati obstoječe kompetence, razvite v vsakdanjem življenju, pri skrbi za druge in praktičnem reševanju problemov.
- **Podporno gradivo:** Delovni list A – Zemljevid mojih nevidnih spretnosti (Priloga 1)
- **Opomba za izvajanje:** Kadar so udeleženke utrujene, zadržane ali imajo nizko raven pismenosti, uporabite lažjo ali ustno različico. Deljenje odgovorov je pri vseh dejavnostih neobvezno.

### Dejavnost 2: Moja učna zgodba v 3 trenutkih

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija + neobvezno deljenje v paru
- **Namen:** Prepoznati tri trenutke, ki so oblikovali odnos udeleženke do učenja, ter pogoje, ki so sodelovanje podpirali ali ovirali.
- **Podporno gradivo:** Delovni list B – Moja učna zgodba v 3 trenutkih (Priloga 2)
- **Opomba za izvajanje:** Kadar so udeleženke utrujene, zadržane ali imajo nizko raven pismenosti, uporabite lažjo ali ustno različico. Deljenje odgovorov je pri vseh dejavnostih neobvezno.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

### Dejavnost 3: En majhen korak naprej

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Individualna naloga
- **Namen:** Refleksijo pretvoriti v en realističen naslednji korak in eno potrebo po podpori.
- **Podporno gradivo:** Delovni list C – Kartica En majhen korak naprej (Priloga 3)
- **Opomba za izvajanje:** Kadar so udeleženke utrujene, zadržane ali imajo nizko raven pismenosti, uporabite lažjo ali ustno različico. Deljenje odgovorov je pri vseh dejavnostih neobvezno.

### Dejavnost 4: Kaj podpira sodelovanje?

- **Trajanje:** 20 minut
- **Vrsta:** Delo v majhni skupini ali razvrščanje kartic
- **Namen:** Prepoznati praktične pogoje, ki podpirajo ali ovirajo sodelovanje pri učenju.
- **Podporno gradivo:** Delovni list D – Matrika Kaj podpira sodelovanje? (Priloga 4)
- **Opomba za izvajanje:** Kadar so udeleženke utrujene, zadržane ali imajo nizko raven pismenosti, uporabite lažjo ali ustno različico. Deljenje odgovorov je pri vseh dejavnostih neobvezno.

### Predlagana uvodna in zaključna vprašanja

- Uvodno vprašanje: »Kaj se vam danes zdi obvladljivo?«
- Zaključno vprašanje: »Kaj je ena stvar, ki jo odnašate s seboj z današnjega srečanja?«

## 6. Študije primerov

### Študija primera 1: »Že leta se nisem učila«

Maria je stara 35 let, je mati samohranilka enega otroka in se od srednje šole ni vključila v formalno izobraževanje. Pravi, da je »pozabila, kako se učiti«, in se izogiba pisnim nalogam. Izobraževalci naj razmislijo, kaj se dogaja pod površjem, katere močne strani so prisotne in kakšen bi lahko bil en realističen naslednji korak.

### Študija primera 2: »Ne morem obljubiti, da bom tu vsak teden«

Elena je stara 29 let, je mati samohranilka dveh otrok, ima neredno delo s krajšim delovnim časom in spreminjajoče se možnosti varstva otrok. Želi nadaljevati z učenjem, vendar ne more zagotoviti tedenske prisotnosti. Izobraževalci naj razmislijo, kako je lahko videti prilagodljivo sodelovanje in kako omogočiti vrnitev brez občutka sramu.

### Študija primera 3: »Vse naredim, pa tega še vedno ne vidim kot spretnost«

Udeleženka opisuje, kako usklajuje termine, komunicira z institucijami, obvladuje krizne situacije in skrbi, da družinsko življenje deluje, vendar še vedno pravi, da »nima nobenih spretnosti«. Izobraževalci naj razmislijo, kako obstoječe kompetence poimenovati na dostopen in spodbuden način.

### Študija primera 4: »Želim se učiti, vendar se še vedno počutim zunaj skupine«

Sara se je pred kratkim preselila v novo okolje in sama vzgaja otroka z omejeno neformalno podporo. Razume večino vsebine tečaja, vendar je manj samozavestna pri govorjenju jezika, ki se uporablja na srečanjih, in se redko vključuje v skupinske razprave. Udeleži se, kadar lahko, vendar običajno tiho sedi in takoj po koncu odide. Izobraževalci naj razmislijo, kako lahko jezikovna samozavest, omejena podpora in

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

socialna izolacija vplivajo na ponovno vključevanje ter kako je mogoče sodelovanje in povezanost podpirati postopoma, brez siljenja v javno nastopanje ali razkrivanje osebnih informacij.

## 7. Orodja za ocenjevanje

### Praktični rezultat ocenjevanja: Osebni učni načrt

Udeleženka izpolni enostranski načrt, ki vključuje: eno močno stran, ki jo prepoznam pri sebi; eno stvar, ki mi otežuje učenje; en realističen naslednji korak; eno obliko podpore, ki bi mi lahko pomagala; kdaj želim poskusiti ta korak.

### Orodje za refleksijo: Kartica za zaključno refleksijo

Ob koncu srečanja udeleženke opravijo kratko refleksijo o tem, kaj so odkrile, kaj se jim zdaj zdi bolj mogoče in kakšna podpora bi jim pomagala nadaljevati.

### Kako je videti uspešno opravljen modul

- Udeleženka zna poimenovati vsaj eno obstoječo močno stran ali kompetenco.
- Udeleženka opredeli en realističen naslednji korak.
- Udeleženka opredeli vsaj en pogoj, oviro ali potrebo po podpori, pomembno za sodelovanje.
- Izobraževalec lahko prepozna premik od splošne refleksije k konkretnemu naslednjemu dejanju.

## 8. Opombe za izobraževalce

### Podpora udeleženkam z nizko ravnjo pismenosti ali nizko samozavestjo

- Uporabljajte kratka navodila, ustne razlage in vizualne iztočnice.
- Po potrebi omogočite pisanje s podporo izobraževalca.
- Pred individualnim izpolnjevanjem omogočite pogovor v paru.
- Opazovanje, kratke odgovore in delno opravljene naloge obravnavajte kot veljavne oblike sodelovanja.

### Delo z ranljivimi udeleženkami

- Ne predpostavljajte, da bo udeleženka razkrila, da je mati samohranilka, ali odkrito pojasnila svoj položaj.
- Izogibajte se nalogam, ki kot privzeto možnost zahtevajo javno izpostavljanje ali razkrivanje osebnih informacij.
- Namesto abstraktnega jezika ali institucionalne terminologije uporabljajte konkretne primere iz vsakdanjega življenja.
- Bodite pripravljeni isto dejavnost prilagoditi v ustno, vizualno, zasebno ali poenostavljeno različico.
- Izogibajte se predpostavkam o družinskih okoliščinah ali razpoložljivi podpori. Samohranilstvo lahko vključuje vdovstvo, ločitev, deljeno ali konfliktno sostarševstvo, migracijo, jezikovne ovire ali omejeno praktično in socialno podporo.
- Kadar se udeleženke soočajo s socialno izolacijo, ponudite neobvezno delo v paru, vrstniško podporo ali sodelovanje v majhni skupini, ne da bi bila interakcija ali razkrivanje osebnih informacij obvezna.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Dejavnosti prilagodite organizacijskim pogojem. Če ni mogoče zagotoviti zasebnosti, individualne podpore ali kontinuitete, uporabite izmišljene primere, zasebno refleksijo, ustne ali vizualne alternative ter naloge, ki ne zahtevajo razkrivanja občutljivih osebnih informacij.

### Obvladovanje neredne prisotnosti

- Dejavnosti zasnujte kot samostojne enote, ki udeleženkam omogočajo vrnitev brez posledic.
- Na kratko povzemite ključne točke, ne da bi posebej izpostavljali odsotnost.
- Kadar je koristno, ponudite različice za delo doma ali nadomeščanje zamujenega.

## 9. Podporna gradiva in priloge

Modulu so priložene naslednje priloge, ki naj se med izvajanjem uporabljajo kot podporni dokumenti:

### Priloga 1 – Delovni list A: Zemljevid mojih nevidnih spretnosti

*Namen: prepoznati kompetence, ki jih udeleženka že uporablja v vsakdanjem življenju, pri skrbi za druge, reševanju problemov in upravljanju odgovornosti. Uporabite le primere, ki se zdijo relevantni.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Datum:** _____

| Vsakodnevna situacija | Kaj že počnem | Kaj to pokaže | Besede za spretnosti, ki jih lahko uporabim |
|---|---|---|---|
| **Organiziranje družinskih rutin** | | | organizacija / načrtovanje / upravljanje časa |
| **Termini, komunikacija s šolo ali službami** | | | komunikacija / usklajevanje / spremljanje |
| **Reševanje nepričakovanega problema** | | | reševanje problemov / odločanje / prilagodljivost |
| **Upravljanje omejenega časa ali virov** | | | določanje prednostnih nalog / upravljanje virov / načrtovanje |
| **Podpora ali skrb za drugo osebo** | | | odgovornost / potrpežljivost / uravnavanje čustev |
| **Spremljanje več nalog hkrati** | | | pozornost / organizacija / zanesljivost |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| Vsakodnevna situacija | Kaj že počnem | Kaj to pokaže | Besede za spretnosti, ki jih lahko uporabim |
|---|---|---|---|
| **Nekaj drugega, kar pogosto počnem** | | | |

**Ena močna stran, ki jo zdaj jasneje prepoznam pri sebi:**

_____

**Ena močna stran, ki bi jo lahko uporabila pri učenju:**

_____

## Priloga 2 – Delovni list B: Moja učna zgodba v 3 trenutkih

*Namen: razmisliti o izkušnjah, ki so oblikovale odnos udeleženke do učenja. Udeleženkam ni treba opisovati občutljivih dogodkov. Lahko pišejo, rišejo, uporabljajo ključne besede ali odgovarjajo ustno.*

**Ime (neobvezno):** _____

| Trenutek | Česa se spomnim | Kaj je pomagalo | Kaj je učenje otežilo |
|---|---|---|---|
| **1. Čas, ko se mi je učenje zdelo mogoče ali koristno** | | | |
| **2. Čas, ko je učenje postalo težko, se prekinilo ali spremenilo** | | | |
| **3. Kje sem zdaj in kaj bi želela poskusiti naslednje** | | | |

**Pogled čez vse tri trenutke**

Nekaj, kar mi je v preteklosti pomagalo pri učenju:

_____

Nekaj, zaradi česar bi se mi učenje zdaj zdelo bolj obvladljivo: _____

Ena stvar, za katero želim, da izobraževalec ve o tem, kako se najbolje učim (neobvezno):

_____

## Priloga 3 – Delovni list C: Kartica En majhen korak naprej

*Namen: refleksijo pretvoriti v en realističen naslednji korak. Korak naj bo dovolj majhen, da ga je mogoče poskusiti tudi takrat, ko so čas, energija ali podpora omejeni.*

**Ime (neobvezno):** _____

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

**1. Kam bi se želela premakniti?**
Učni cilj, naloga ali priložnost, ki me zanima:
_____

**2. Kateri je najmanjši koristen korak, ki ga lahko naredim?**
Moj naslednji korak:
_____

**3. Kdaj bi ga lahko poskusila?**
Realističen dan / čas / situacija:
_____

**4. Kakšna podpora bi to olajšala?**
Oseba, storitev, opomnik, vir, mirnejša oblika ali druga podpora:
_____

**5. Če ta korak postane pretežak, katera lažja možnost bi me še vednoohranila povezano?**
_____

## Priloga 4 – Delovni list D: Matrika Kaj podpira sodelovanje?

*Namen: prepoznati praktične pogoje, ki podpirajo ali ovirajo sodelovanje. Nalogo je mogoče izpolniti na podlagi osebnih izkušenj, izmišljenega primera ali kot skupinsko razpravo.*

**Ime (neobvezno):** _____

| Področje | Kaj podpira sodelovanje | Kaj sodelovanje otežuje | Ena možna prilagoditev |
|---|---|---|---|
| **Čas in urnik** | | | |
| **Varstvo otrok / druge skrbniške obveznosti** | | | |
| **Prevoz / lokacija / dostop** | | | |
| **Samozavest in pretekle učne izkušnje** | | | |
| **Jezik / potrebe pri branju / pisanju** | | | |
| **Oblika učenja: govorjenje, poslušanje, pisanje, vizualno delo ali delo v paru** | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| Področje | Kaj podpira sodelovanje | Kaj sodelovanje otežuje | Ena možna prilagoditev |
|---|---|---|---|
| **Socialna povezanost / občutek pripadnosti skupini** | | | |
| **Zasebnost, varnost ali prostor** | | | |

**Dva pogoja, ki sta zame trenutno najpomembnejša:** _____

_____

## Priloga 5 – Delovni list E: Osebni učni načrt

*Glavni rezultat modula. Načrt naj ostane kratek, realističen in povezan s trenutno življenjsko situacijo udeleženke. Veljavno je tudi ustno izpolnjevanje ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Datum:** _____

**1. Ena močna stran, ki jo prepoznam pri sebi**
Nekaj, kar že znam, počnem ali obvladujem in mi lahko pomaga pri učenju:
_____

**2. Ena stvar, ki mi trenutno otežuje učenje**
_____

**3. En realističen naslednji korak**
Kaj bom poskusila:
_____

**4. En vir podpore**
Kdo ali kaj bi mi lahko pomagalo:
_____

**5. Kdaj želim poskusiti ta korak**
_____

**Oblika sodelovanja, ki bi mi pomagala (neobvezno)**
Na primer: krajša naloga, ustni odgovor, delo v paru, vizualna podpora, mirnejše/zasebno izpolnjevanje, prilagodljiv čas:
_____

## Priloga 6 – Delovni list F: Kartica za zaključno refleksijo

*Po potrebi natisnite in izrežite. Udeleženke lahko izpolnijo le iztočnice, na katere želijo odgovoriti. Namesto tega se lahko uporabi kratko ustno zaključno preverjanje.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

**KARTICA ZA ZAKLJUČNO REFLEKSIJO**

Ena stvar, ki sem jo danes odkrila ali prepoznala:

_____

Ena stvar, ki se mi zdaj zdi nekoliko bolj mogoča:

_____

Ena oblika podpore ali pogoj, ki bi mi lahko pomagal nadaljevati:

_____

Ena majhna stvar, ki si jo želim zapomniti ali poskusiti:

_____

## Priloga 7 – Kartice s scenariji za izobraževalce

*Za razpravo v paru ali majhni skupini uporabite eno ali dve kartici. Namen ni »rešiti« življenjske situacije udeleženke, temveč prepoznati, kaj se morda dogaja, katere močne strani so prisotne in kakšen odziv z nizko stopnjo pritiska bi lahko podprl ponovno vključevanje.*

### Kartica 1 – »Že leta se nisem učila«

Maria je stara 35 let in se od srednje šole ni vključila v formalno izobraževanje. Pravi, da je »pozabila, kako se učiti«, in se izogiba pisnim nalogam.

**Razprava:**

- Kaj se morda dogaja pod površjem?
- Katere močne strani so morda že prisotne?
- Kateri bi bil en prvi korak z nizko stopnjo pritiska?

### Kartica 2 – »Ne morem obljubiti, da bom tu vsak teden«

Elena ima neredno delo s krajšim delovnim časom in spreminjajoče se možnosti varstva otrok. Želi nadaljevati z učenjem, vendar ne more zagotoviti tedenske prisotnosti.

**Razprava:**

- Kako lahko sodelovanje ostane prilagodljivo?
- Kako lahko vrnitev po odsotnosti ostane brez sramu?
- Česa izobraževalec ne sme predpostavljati?

### Kartica 3 – »Vse naredim, pa nimam nobenih spretnosti«

Udeleženka usklajuje termine, komunikacijo s šolo, gospodinjske rutine in nepričakovane težave, vendar še vedno pravi, da »nima ničesar ponuditi«.

**Razprava:**

- Katere neformalne kompetence je mogoče poimenovati?
- Kako jih lahko izobraževalec izrazi v dostopnem jeziku?
- Kaj bi njene močne strani potrdilo, ne da bi jih pretiravali?

### Kartica 4 – »Še vedno se počutim zunaj skupine«

Sara se je pred kratkim preselila v okolje, ima malo neformalne podpore in je manj samozavestna pri govorjenju jezika, ki se uporablja na srečanjih. Prihaja, vendar se redko vključuje v skupinsko razpravo.

**Razprava:**

- Kako lahko jezikovna samozavest in izolacija vplivata na sodelovanje?
- Katere postopne poti v povezanost bi lahko pomagale?
- Kako lahko sodelovanje ostane prostovoljno in varno?

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

| | |
|---|---|
| **Kartica 5 – »Danes lahko samo poslušam«**<br>Udeleženka pride utrujena in pravi, da danes ne more veliko pisati ali govoriti, vendar noče izgubiti stika s tečajem.<br>**Razprava:**<br>• Kaj lahko danes šteje kot veljavno sodelovanje?<br>• Kako lahko dejavnost zmanjšamo, ne da bi se udeleženka počutila izpostavljeno?<br>• Kateri majhen naslednji korak bi lahko ohranil povezanost? | **Kartica 6 – »Ni zasebnega prostora za pogovor«**<br>Izobraževalec v javni službi dela v živahnem okolju brez prostora za zaupen individualni pogovor. Udeleženka je ob začetku naloge osebne refleksije videti zadržana.<br>**Razprava:**<br>• Kateri deli dejavnosti naj ostanejo neosebni?<br>• Katero izmišljeno, ustno ali vizualno alternativo bi lahko uporabili?<br>• Kdaj se mora izobraževalec izogniti vabilu k razkrivanju? |

## Kratek vodič za zaključno razpravo izobraževalcev

*Pri vseh scenarijih naj bo razprava osredotočena na izobraževalno podporo, ne na osebno diagnosticiranje ali svetovanje.*

| Vprašajte | Bodite pozorni na | Izogibajte se |
|---|---|---|
| **Kaj lahko vpliva na sodelovanje?** | Praktične ovire, samozavest, potrebe glede pismenosti/jezika, skrbniške obremenitve, socialna izolacija, pretekle učne izkušnje. | Predpostavljanju nizke motivacije ali pomanjkanja sposobnosti. |
| **Katere močne strani so že prisotne?** | Vsakodnevne kompetence, strategije spoprijemanja, vztrajnost, komunikacija, organizacija in reševanje problemov. | Pretvarjanju močnih strani v nerealistično hvalo ali pritisk. |
| **Kaj bi lahko naredilo naslednji korak obvladljiv?** | Krajše naloge, ustne/vizualne možnosti, prilagodljiv čas, delo v paru, zasebno izpolnjevanje, podpora izobraževalca. | Zahtevanju razkrivanja, javnega nastopanja ali popolnega dokončanja. |
| **Kaj okolje omogoča?** | Dejanski čas, zasebnost, prostor, kontinuiteta in razpoložljiva podpora. | Uporabi individualne ali osebne naloge, kadar zaupnosti ni mogoče zagotoviti. |

*Prilagodljivi delovni listi za pisno, ustno, vizualno ali s strani izobraževalca podprto izpolnjevanje. Deljenje je neobvezno. Udeleženke lahko uporabljajo kratke besede, risbe, simbole ali ustne odgovore ter katero koli postavko pustijo prazno.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



# Modul 2: Digitalna pismenost za dostop in vključevanje

## 1. Pregled modula

**Namen modula:** Ta modul izobraževalcem odraslih pomaga podpirati matere samohranilke pri razvijanju praktične digitalne samozavesti za vsakdanje življenje. Osredotoča se na preproste, resnične naloge, pomembne v vsakdanjih rutinah: e-pošto, spletne obrazce, komunikacijo s šolo, javne storitve, spletna srečanja in varno brskanje. Modul je zasnovan tako, da zmanjšuje pritisk, postopoma krepi samozavest in udeleženkam pomaga uporabljati digitalna orodja na način, ki se jim zdi koristen, obvladljiv in varen.

**Ciljna skupina:** Izobraževalci odraslih, trenerji, facilitatorji, socialni delavci in strokovni delavci, ki delajo z materami samohranilkami na področju izobraževanja odraslih, učenja v skupnosti, socialnega vključevanja ali zaposljivosti.

**Trajanje:** Priporočeno 2,5 do 3,5 učne ure, razdeljene na 4 kratka srečanja po približno 20 do 35 minut. Srečanja se lahko izvajajo v živo, na spletu ali kombinirano ter se prilagodijo lokalnemu kontekstu.

**Glavni učni pristop:** Mikroučenje, vodena praksa, učenje na podlagi nalog iz resničnega življenja, krepitev samozavesti, ponavljanje in postopno napredovanje z nizko stopnjo pritiska.

**Končni rezultat modula:** Ena opravljena digitalna naloga iz resničnega življenja in kratek Osebni digitalni akcijski načrt.

## 2. Učni cilji

Ob zaključku modula bodo izobraževalci odraslih znali:

1. Prepoznati začetno raven digitalnih spretnosti udeleženk, njihovo raven samozavesti, ovire pri dostopu in eno vsakodnevno digitalno nalogo, pomembno za njihov trenutni življenjski položaj.
2. Izvesti vsaj dve praktični digitalni dejavnosti in ju prilagoditi z navodili po korakih, vizualno ali ustno podporo oziroma pristopom »najprej opazuj« za udeleženke z nizko digitalno samozavestjo ter ovirami na področju pismenosti ali jezika.
3. Podpreti udeleženke pri varnem dokončanju ene koristne digitalne naloge in pripravi kratkega Osebnega digitalnega akcijskega načrta z enim realističnim naslednjim korakom in enim virom podpore.

## 3. Teoretična in praktična utemeljitev

Digitalno sodelovanje je danes del vsakdanjega življenja. Za mnoge matere samohranilke je dostop do izobraževanja, javnih storitev, komunikacije s šolo, socialnih prejemkov, zaposlitvenih priložnosti, zdravstvenih terminov in bančnih storitev vse bolj odvisen od digitalnih orodij. Digitalna izključenost zato

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

ni le tehnično vprašanje. Je tudi vprašanje sodelovanja, na katerega vplivajo pomanjkanje časa, nestabilen dostop, nizka samozavest, pretekle negativne izkušnje in strah pred napakami.

## Ključni pojmi

- Funkcionalna digitalna pismenost: Sposobnost opravljanja konkretnih digitalnih nalog iz resničnega življenja, kot so uporaba e-pošte, iskanje zanesljivih informacij, dostop do spletnih storitev, pridružitev spletnemu srečanju ali nalaganje dokumenta.
- Digitalni dostop in vključevanje: Pogoji, ki ljudem omogočajo sodelovanje v digitalnem življenju, vključno z dostopom do naprave, internetno povezavo, samozavestjo, jasnimi navodili ter cenovno dostopnimi in uporabnimi orodji.
- Digitalna samozavest in samoučinkovitost: Prepričanje udeleženke, da lahko uspešno opravi digitalno nalogo. Samozavest se pogosto krepi s ponavljanjem, pomiritvijo, prikazom postopka in majhnimi uspehi.
- Varna uporaba interneta: Praktične navade, ki varujejo osebne podatke in zmanjšujejo tveganja, vključno s prepoznavanjem sumljivih povezav, zaščito gesel, preverjanjem zanesljivosti spletnih mest ter premislekom pred dejanjem.
- Digitalna orodja za komunikacijo, storitve in zaposljivost: Vsakodnevne platforme, ki se uporabljajo za sporočanje, komunikacijo s šolo, zdravstvene termine, spletne obrazce, dostop do socialnih prejemkov, iskanje zaposlitve in izmenjavo dokumentov.
- Digitalna orodja s podporo umetne inteligence: Digitalna orodja, ki uporabljajo umetno inteligenco za pomoč pri ustvarjanju, razlagi, organiziranju, prevajanju ali urejanju informacij. V tem modulu je UI obravnavana kot neobvezno podporno orodje za preproste vsakodnevne, učne ali zaposlitvene naloge. Udeleženke je treba spodbujati k varovanju osebnih podatkov, kritičnemu presojanju vsebin, ki jih ustvari UI, in preverjanju pomembnih informacij, namesto da bi predpostavljale, da je odgovor UI vedno pravilen.
- Pogosta digitalna tveganja in varnostni izzivi: Lažno predstavljanje, prevare, lažne ponudbe za delo, pretirano deljenje osebnih podatkov, šibka gesla in taktike čustvenega pritiska, ki uporabnike silijo v hitro ukrepanje brez preverjanja.

## Povezava z evropskimi okviri

- EOK (Evropsko ogrodje kvalifikacij): Modul podpira praktične učne izide, povezane z znanjem, spretnostmi in avtonomijo pri vsakodnevnem digitalnem sodelovanju in reševanju problemov.
- Logika ECVET: Modul je organiziran v kratke, praktične enote, osredotočene na naloge iz resničnega življenja, ki se lahko izvajajo in ocenjujejo samostojno.
- EQAVET: Modul podpira preprost cikel načrtovanja, vadbe, preverjanja razumevanja in prilagajanja dejavnosti začetni ravni udeleženk ter oviram za sodelovanje.
- Evropski program znanj in spretnosti: Modul prispeva k bistvenim digitalnim in prečnim kompetencam, povezanim z zaposljivostjo, vseživljenjskim učenjem in socialnim vključevanjem.
- Pobuda EU Poti izpopolnjevanja: Modul je zasnovan kot prilagodljiva, dostopna in praktična ponudba izobraževanja odraslih za udeleženke z različnimi izobrazbenimi ozadji in življenjskimi okoliščinami.
- DigComp 2.2: Modul je posebej usklajen s področji komuniciranja in sodelovanja, informacijske in podatkovne pismenosti, varnosti ter reševanja problemov.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

### Koristne povezave

- DigComp 2.2: Okvir digitalnih kompetenc za državljane https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415
- Tvoja Evropa – portal za državljane — https://europa.eu/youreurope/citizens/index_en.htm
- Europass – viri za digitalne spretnosti — https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home
- EPALE – Elektronska platforma za izobraževanje odraslih v Evropi — https://epale.ec.europa.eu Digitalno vključevanje – Oblikovanje digitalne prihodnosti Evrope — https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/digital-inclusion

### Ključna načela za izvedbo

- Izhajajte iz vsakodnevnih nalog, ne iz abstraktne digitalne teorije.
- Uporabljajte preprost in jasen jezik, podprt z vizualnimi gradivi, ikonami in primeri.
- Digitalno samozavest krepite z majhnimi uspehi, ponavljanjem in spodbudo.
- Digitalno varnost vključujte v praktične naloge, namesto da jo poučujete le v obliki opozoril.
- Umetno inteligenco uporabljajte le tam, kjer služi dejanski nalogi. Orodja UI naj bodo predstavljena skozi preproste in relevantne načine uporabe, kot so razlaga neznanih informacij, priprava kratkega sporočila, ustvarjanje idej ali poenostavitev besedila, ne pa kot ločena tehnična tema.
- Uporaba UI naj bo varna in kritična. Udeleženke v orodja UI ne smejo vnašati občutljivih osebnih, finančnih, zdravstvenih, zaposlitvenih ali družinskih podatkov. Pomembne informacije je treba preveriti pri zanesljivem viru, saj so lahko vsebine, ki jih ustvari UI, nepopolne ali netočne.
- Omogočite prilagodljiv tempo, sodelovanje po načelu »najprej opazuj« in postopno napredovanje z nizko stopnjo pritiska.

## 4. Učne vsebine

### Ključne informacije, ki jih udeleženke potrebujejo

Udeleženke ne potrebujejo naprednega tehničnega znanja, da bi imele koristi. Prednostna naloga je opravljanje preprostih in koristnih digitalnih nalog, povezanih z vsakdanjim življenjem, storitvami, komunikacijo in delom.

Digitalna samozavest je enako pomembna kot digitalne spretnosti. Veliko odraslih že uporablja pametne telefone in aplikacije v vsakdanjem življenju, vendar so še vedno zaskrbljeni v formalnih učnih ali delovnih digitalnih okoljih.

Najbolje deluje ena naloga naenkrat. Pošiljanje e-pošte, izpolnjevanje spletnega obrazca, pridružitev spletnemu srečanju ali preverjanje varnosti sporočila so smiselni učni cilji.

Varno sodelovanje je pomembno. Udeleženke potrebujejo praktične načine za prepoznavanje sumljivih sporočil, zaščito gesel, preprečevanje pretiranega deljenja podatkov ter premislek pred klikom ali pošiljanjem informacij.

UI lahko podpira preproste digitalne naloge. Orodja UI lahko pomagajo razložiti neznane informacije, poenostaviti besedilo, predlagati besedilo e-pošte, ustvarjati ideje ali pomagati pri organiziranju informacij. Udeleženke za preproste namene ne potrebujejo naprednega tehničnega znanja za uporabo teh orodij.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Rezultati UI še vedno zahtevajo presojo. Odgovor, ki ga ustvari UI, lahko zveni prepričljivo, vendar je še vedno lahko nepopoln, netočen ali neprimeren za položaj udeleženke. Udeleženke naj se izogibajo deljenju občutljivih osebnih podatkov in pomembne informacije pred ukrepanjem preverijo pri zanesljivem viru.

Napredek naj bo praktičen, ne perfekcionističen. Koristno srečanje je tisto, po katerem udeleženke odidejo z eno jasnejšo nalogo, enim ponovljenim uspehom ali eno varnejšo spletno navado, ki jo lahko znova uporabijo.

### Opomniki za vključevanje in prilagajanje

**Digitalno učenje naj se začne s prepoznavanjem obstoječega znanja, ne s poudarjanjem pomanjkljivosti.** Mnoge matere samohranilke že uporabljajo digitalna orodja v vsakdanjem življenju. Prvi pedagoški korak je prepoznati obstoječo prakso in graditi na njej.

**Samozavest je enako pomembna kot spretnost.** Strah pred napakami, zadrega in pretekle negativne izkušnje lahko ovirajo sodelovanje tudi takrat, ko je udeleženka sposobna nalogo ob podpori opraviti.

**Najbolje deluje ena naloga naenkrat.** Digitalno sodelovanje je lažje obvladljivo, kadar se vsako srečanje osredotoča na eno jasno dejanje, na primer odpiranje e-pošte, iskanje zanesljivega spletnega mesta ali izpolnitev enega obrazca.

**Varnost naj bo vključena v praktično delo.** Prepoznavanje varnih spletnih mest, dobre navade pri geslih in varovanje osebnih podatkov je treba prikazovati znotraj resničnih nalog.

**Napredek naj se meri glede na uporabnost, ne popolnost.** Pomembno je, ali udeleženke lahko v celoti ali delno opravijo koristno nalogo z naraščajočo samozavestjo.

### Praktični primer

Maria je mati samohranilka, ki se po več letih vrača v izobraževanje odraslih. Pametni telefon vsak dan uporablja za sporočila, obvestila šole in spletna plačila, vendar pravi, da »ni dobra s tehnologijo«. Na učnem srečanju izobraževalec najprej skupaj z njo pregleda digitalne naloge, ki jih Maria že uporablja. Nato vadita eno novo nalogo: pošiljanje e-pošte s priponko. Izobraževalec uporablja preproste besede, vizualna navodila in počasno ponavljanje. Maria dela napake, vendar jo izobraževalec pomiri, da so napake del učenja. Do konca srečanja nalogo opravi in opredeli en naslednji korak, ki ga lahko ponovno poskusi doma.

### Uvodno preverjanje izhodiščnega stanja

Pred izvedbo naj facilitatorji uporabijo kratko uvodno preverjanje ali samooceno pred srečanjem, da bolje razumejo, kdo je v skupini. Namen ni preverjati znanja udeleženk, temveč prepoznati njihova izhodišča, raven digitalne samozavesti, potrebe na področju pismenosti, jezikovne ovire, težave pri dostopu ter vrste nalog, ki bi se jim zdele najbolj relevantne in obvladljive.

### Ključno sporočilo za udeleženke

Digitalna pismenost ne pomeni postati strokovnjak. Pomeni naučiti se opravljati preproste in koristne stvari na spletu z več samozavesti, manj stresa in več samostojnosti.

## 5. Interaktivna učna gradiva

### Dejavnost 1.1: Hiter uvodni pregled in posnetek digitalne samozavesti

- **Trajanje:** 10–15 minut

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Vrsta:** Individualno uvodno preverjanje in neobvezen pogovor v paru
- **Namen:** Ta kratka uvodna dejavnost izobraževalcem pomaga prepoznati izhodišča udeleženk, njihovo digitalno samozavest, ovire pri dostopu in neposredne prednostne naloge pred začetkom glavnega praktičnega dela.
- **Potrebna gradiva:** Natisnjen list za uvodno preverjanje, pisala, po želji ikone ali barvne kartice.
- **Navodila za izobraževalca**
  - Pojasnite, da gre za preverjanje izhodiščnega stanja in ne za test.
  - Udeleženke povabite, naj s kratkimi iztočnicami ali ikonami pokažejo, kaj se jim zdi lahko, težko ali neznano.
  - Omogočite ustno izpolnjevanje, delo v paru ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca.
  - Odgovore uporabite za izbiro relevantne in obvladljive naloge.

- **Navodila za udeleženke:** Odgovorite na nekaj kratkih vprašanj o tem, katera digitalna orodja že uporabljate, kaj se vam zdi lahko, kaj stresno in kakšna podpora bi vam pomagala.
- **Vprašanja za zaključno** razpravo: Katere digitalne naloge so vam že znane? Kaj običajno povzroča stres ali oklevanje? Kaj bi pripomoglo, da bi se vam današnje srečanje zdelo obvladljivo?
- **Nasveti za prilagoditev:** Za udeleženke z nižjo ravnjo pismenosti uporabite ikone, ocenjevalno lestvico samozavesti z obraznimi izrazi, ustno izpolnjevanje ali podporo izobraževalca.

### Dejavnost 1.2: Prepoznavanje obstoječih digitalnih spretnosti

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija in skupinsko beleženje
- **Namen:** Ta dejavnost udeleženkam pomaga prepoznati digitalne spretnosti, ki jih že uporabljajo v vsakdanjem življenju. Zmanjšuje tesnobo, krepi samozavest in izobraževalcem daje jasnejšo sliko izhodiščnega stanja udeleženk.
- **Potrebna gradiva:** Delovni list »Moj zemljevid digitalnih spretnosti«, pisala, tabla ali papirni blok, po želji kartice z ikonami.
- **Navodila za izobraževalca**
  - Pojasnite, da tudi vsakodnevna digitalna dejanja štejejo kot digitalne spretnosti.
  - Udeleženke prosite, naj prepoznajo digitalna orodja ali naloge, ki jih že uporabljajo.
  - Primere razvrstite v preproste kategorije, kot so komunikacija, družina, storitve, delo in učenje, plačila ter informacije.
  - Omogočite pisanje, risanje, uporabo ikon ali ustne odgovore; deljenje ostaja neobvezno.
  - Poudarite digitalne močne strani, na katerih lahko udeleženke že gradijo.

- **Navodila za udeleženke:** Pomislite na digitalna orodja ali spletne naloge, ki jih že uporabljate. Zabeležite, katere se vam zdijo lahke, katere težke in katere so v vašem trenutnem življenju najpomembnejše.
- **Vprašanja za zaključno** razpravo: Katere naloge že samozavestno opravljate? Katere naloge se vam zdijo stresne ali zmedene? Kakšna podpora vam olajša digitalno učenje?
- **Nasveti za prilagoditev:** Za udeleženke z nižjo ravnjo pismenosti uporabite ikone ali primere. Najprej omogočite pogovor v paru. Namesto pisnih odgovorov ponudite ustno sodelovanje.

### Dejavnost 2: Varno ali sumljivo? Prepoznavanje zaupanja vredne spletne komunikacije

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Trajanje:** 25–30 minut
- **Vrsta:** Delo v paru in vodena razprava
- **Namen:** Ta dejavnost udeleženkam pomaga okrepiti samozavest pri uporabi digitalne komunikacije s prepoznavanjem zaupanja vrednih sporočil, sumljivih zahtev in varnih naslednjih korakov.
- **Potrebna gradiva:** Kartice s scenariji ali posnetki zaslona, delovni list »Varno ali sumljivo?«, pisala, po želji pametni telefoni ali projektor.
- **Navodila za izobraževalca**
  - Na kratko se pogovorite o pogostih spletnih sporočilih, kot so obvestila šole, opomniki storitev, sporočila o dostavi, ponudbe za delo ali e-pošta.
  - Udeleženkam dajte od 3 do 5 primerov sporočil ali posnetkov zaslona, ki jih pregledajo v parih.
  - Preverite pet preprostih znakov: pošiljatelja, zahtevo, osebne podatke, občutek nujnosti ali nenavadno besedilo ter najvarnejši naslednji korak.
  - Poudarite, da je preverjanje pred odgovorom dobra digitalna navada.
- **Navodila za udeleženke:** Oglejte si vsako sporočilo ali posnetek zaslona in se pogovorite: ali se zdi varno, sumljivo ali nejasno? Kaj bi naredile naslednje?
- **Vprašanja za zaključno** razpravo: Kateri znaki so vam pomagali prepoznati sumljivo komunikacijo? Katere informacije je treba zaščititi? Kaj lahko oseba naredi, kadar ni prepričana?
- **Nasveti za prilagoditev:** Uporabite vizualne primere, poenostavite besedilo in omogočite ustno razpravo. Uporabljajte lokalno prepoznavne primere, povezane s komunikacijo s šolo, javnimi storitvami, zaposlovanjem ali drugimi platformami, s katerimi se udeleženke dejansko srečujejo.

### Dejavnost 3: Ena resnična digitalna naloga, korak za korakom

- **Trajanje:** 35–40 minut
- **Vrsta:** Individualno delo ali delo v paru s podporo izobraževalca
- **Namen:** Ta dejavnost udeleženkam pomaga vaditi eno relevantno digitalno nalogo, povezano z njihovim vsakdanjim življenjem, učenjem ali zaposljivostjo. Poudarek je na obvladljivem napredovanju in praktičnem dokončanju naloge.
- **Potrebna gradiva:** Pametni telefon, tablica ali računalnik; internetna povezava, če je na voljo; natisnjena navodila po korakih; delovni list »Moja spletna naloga«; posnetki zaslona ali poenostavljeni vodiči za navigacijo.
- **Navodila za izobraževalca**
  - Udeleženke prosite, naj izberejo eno relevantno nalogo, na primer pošiljanje e-pošte, pridružitev spletnemu srečanju, dostop do zanesljive storitve, izpolnitev kratkega obrazca ali uporabo orodja UI za razlago, poenostavitev ali pripravo kratke vsakodnevne informacije.
  - Nalogo počasi prikažite z uporabo preprostih besed in jasnih vizualnih korakov.
  - Udeleženkam omogočite, da najprej opazujejo, nato poskusijo ob podpori in na koncu nalogo ponovijo bolj samostojno.
  - Nalogo razdelite na majhne, vidne korake in priznajte napredek.
  - Med izvajanjem naloge prikazujte varno digitalno ravnanje. Če uporabljate UI, pokažite udeleženkam, naj ne vnašajo občutljivih osebnih podatkov in naj pomembne informacije, ki jih ustvari UI, pred uporabo preverijo.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Navodila za udeleženke:** Izberite eno spletno nalogo, ki je trenutno pomembna v vašem življenju. Korakom sledite počasi, po potrebi prosite za pomoč in se osredotočite na eno jasno dejanje.
- **Vprašanja za zaključno** razpravo: Kateri korak je bil najlažji? Kateri korak je bil zmeden? Kaj vam je pomagalo nadaljevati? Kakšna podpora bi vam pomagala, da bi nalogo ponovno opravile?
- **Nasveti za prilagoditev:** Za začetnice uporabite skupno spletno mesto ali lokalno relevantno storitev, v okoljih s slabo povezljivostjo posnetke zaslona, udeleženkam z nizko samozavestjo pa ponudite podporo v paru. Kadar se vmesniki razlikujejo glede na državo ali jezik, uporabite primere, ki ustrezajo dejanskemu digitalnemu okolju udeleženke.

### Dejavnost 4: Osebni digitalni akcijski načrt

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija in neobvezen pogovor v paru
- **Namen:** Ta dejavnost udeleženkam pomaga opredeliti en realističen naslednji korak po srečanju in oditi z jasnim, obvladljivim akcijskim načrtom.
- **Potrebna gradiva:** Delovni list Osebni digitalni akcijski načrt, pisala, po želji kartice z vizualnimi iztočnicami.
- **Navodila za izobraževalca**
  - Pojasnite, da digitalni napredek nastaja z majhnimi, ponavljajočimi se dejanji.
  - Udeleženke prosite, naj opredelijo eno spretnost, ki jo že uporabljajo, eno nalogo, ki jo želijo izboljšati, eno verjetno oviro in en realističen naslednji korak.
  - Cilj naj bo majhen, koristen in realističen.
  - Deljenje naj ostane neobvezno.
- **Navodila za udeleženke: Pomislite** na eno digitalno spretnost, ki jo že uporabljate, eno digitalno nalogo, ki jo želite izboljšati, en izziv, s katerim se soočate, in en naslednji korak, ki ga lahko poskusite po srečanju.
- **Vprašanja za zaključno** razpravo: Katero digitalno spretnost že uporabljate? Kaj bi želele še vaditi? Kakšna podpora bi vam pomagala nadaljevati?
- **Nasveti za prilagoditev:** Omogočite ustno izpolnjevanje, za udeleženke z nižjo ravnjo pismenosti uporabite ikone ali primere, cilji pa naj bodo zelo majhni in praktični.

## 6. Študije primerov

**Študija primera 1: »Vse počnem na telefonu, pa imam še vedno občutek, da ničesar ne znam«**

Profil: Samira je mati samohranilka dveh otrok. Pametni telefon vsak dan uporablja za sporočila, zemljevide, komunikacijo s šolo in spletna plačila, vendar postane zaskrbljena, ko mora uporabiti e-pošto, naložiti dokumente ali se prijaviti na uradne platforme.

Situacija: Želi se prek spleta prijaviti na kratko usposabljanje, vendar postopek pusti nedokončan, ker se boji, da bo kliknila napačno stvar.

Naloga: Pomagajte Samiri prepoznati, kaj že zna narediti digitalno, kaj je dejanska ovira in kakšen bi lahko bil en realističen naslednji korak.

Vprašanja za razpravo: Kaj Samira digitalno že zmore? Kateri del naloge povzroča tesnobo? Kakšna podpora bi ji omogočila varnejši občutek pri sodelovanju?

**Študija primera 2: »Odprla sem sporočilo, vendar nisem vedela, ali je varno«**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Profil: Elena je mati samohranilka, ki na telefonu prejema sporočila šole, opomnike glede podpore in občasne informacije o zaposlitvah.

Situacija: Prejme sporočilo s povezavo, ki jo poziva k potrditvi osebnih podatkov. Ni prepričana, ali je sporočilo pristno, zato sploh ne odgovori.

Naloga: Pomagajte Eleni analizirati sporočilo in se odločiti, kakšen bi bil varen naslednji korak.

Vprašanja za razpravo: Kateri znaki kažejo, da je sporočilo varno ali sumljivo? Česa Elena ne bi smela storiti takoj? Kakšna podpora bi ji naslednjič pomagala ukrepati bolj samozavestno?

**Študija primera 3: »Odgovor UI je zvenel prepričljivo, zato sem mislila, da mora biti pravilen«**

Profil: Ana je pred kratkim začela uporabljati pomočnika UI na telefonu, ker ji je prijateljica pokazala, kako ji lahko pomaga pri e-pošti in neznanih informacijah.

Situacija: Orodje prosi, naj ji razloži informacije v zvezi z upravno vlogo. Odgovor je jasen in samozavesten, vendar ne ve, ali so informacije aktualne ali točne. Prav tako ni prepričana, katere osebne podatke je varno vključiti v svoja vprašanja.

Naloga: Pomagajte Ani prepoznati, pri čem je UI lahko koristna, katere informacije naj ohrani zasebne in kako lahko pomemben odgovor preveri, preden na njegovi podlagi ukrepa.

Vprašanja za razpravo: Kaj je pri orodju koristno? Česa Ana ne bi smela deliti? Kdaj je treba odgovor, ki ga ustvari UI, preveriti pri drugem viru?

## 7. Orodja za ocenjevanje

### Praktični rezultat ocenjevanja

Vsaka udeleženka opravi eno digitalno nalogo iz resničnega življenja in pripravi kratek Osebni digitalni akcijski načrt.

### Predlagana logika ocenjevanja

Ocenjevanje naj bo podporno in usmerjeno v napredek. Osredotoča naj se na praktično uporabnost, krepitev samozavesti in en realističen naslednji korak, ne na tehnično mojstrstvo ali primerjanje med udeleženkami.

### Kako je videti uspešno opravljen modul

| Merilo | Da | Delno | Potrebuje podporo |
|---|---|---|---|
| **Udeleženka je prepoznala relevantno** | | | |
| **Udeleženka je v celoti ali delno opravila** | | | |
| **Udeleženka je v primerjavi z izhodiščem** | | | |
| **Udeleženka je opredelila en realističen** | | | |
| **Udeleženka zna poimenovati eno vrsto podpore, ki bi ji pomagala** | | | |

### Iztočnice za refleksijo

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Katero digitalno nalogo mi je uspelo poskusiti? Kaj je postalo lažje ali jasnejše? Kaj se mi še vedno zdi težko? Kateri majhen korak sem pripravljena narediti naslednji?

## 8. Opombe za izobraževalce

### Ustvarjanje varnega učnega prostora

Poudarite, da je cilj olajšati vsakodnevne digitalne naloge, ne opraviti test. Napake predstavite kot normalen del učenja, omogočite vprašanja in se izogibajte zahtevam po podrobnih osebnih podatkih pred drugimi.

### Podpora ranljivim udeleženkam

Izobraževalci odraslih morda ne bodo vedno vedeli, katera oseba v skupini je mati samohranilka ali kako zapleten je njen položaj. Ne zanašajte se na razkritje osebnih okoliščin. Prilagodljivost vključite kot standardno prakso z ustnimi, vizualnimi, zasebnimi in manj obremenjujočimi možnostmi.

### Podpora udeleženkam z nižjo ravnjo pismenosti ali jezikovnimi ovirami

Uporabljajte jasne vizualne elemente, ikone, kratke stavke, prikaz postopka, ponavljanje in sodelovanje po načelu »najprej opazuj«. Kadar pomaga, udeleženke spodbujajte k uporabi znanih besed ali lastnega jezika.

### Obvladovanje neredne prisotnosti

Kjer je mogoče, vsako srečanje obravnavajte kot samostojen mikrokorak. Na kratko povzemite, omogočite ponavljanje in ne predstavljajte nepopolne prisotnosti kot neuspeh.

### Napredovanje z nizko stopnjo pritiska

Na posamezno srečanje vključite eno jasno nalogo, priznajte delni napredek in praznujte majhne uspehe. Digitalna samozavest raste skozi ponavljajoče se obvladljive izkušnje.

### Poti prilagajanja za ranljive udeleženke

Vsako dejavnost je mogoče prilagoditi z ustnim izpolnjevanjem, delovnimi listi z ikonami, delom v paru, zasebnim izpolnjevanjem, zapisovanjem s podporo izobraževalca in lažjimi različicami za skupine z manj energije.

### Uvodno in zaključno preverjanje

Uporabite kratko uvodno preverjanje za razumevanje izhodišč in kratko zaključno vprašanje, ki udeleženkam pomaga poimenovati eno koristno spoznanje ali naslednji korak.

### Odgovorna uporaba UI

Če uporabljate orodja UI, jih obravnavajte kot neobvezno podporo in ne kot pogoj za sodelovanje. Udeleženk ne prosite, naj vnašajo občutljive osebne podatke, in prikažite preprost način preverjanja pomembnih rezultatov. Kadar dostop, uporabniški računi, jezik ali samozavest predstavljajo oviro, zagotovite možnost brez uporabe UI, ki dosega isti učni cilj.

### Lokalno digitalno okolje

Primere prilagodite digitalnim storitvam in aplikacijam, s katerimi se udeleženke dejansko srečujejo. Namesto predpostavke, da vse uporabljajo iste platforme, uporabljajte znane vmesnike, lokalno relevantne posnetke zaslona in jezikovno podporo, kjer je mogoče.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

## 9. Podporna gradiva

Temu modulu so kot ločeni podporni dokumenti priložene naslednje priloge:

### Priloga 1 – Hiter uvodni pregled digitalne samozavesti

*Namen: razumeti izhodiščno stanje udeleženke. To ni test. Uporabite le dele, ki so relevantni za srečanje.*

**Ime (neobvezno): _____**

**Datum: _____**

**A. Do česa imam danes dostop?**

| Dostop / orodje | Da | Včasih / v skupni rabi | Danes ne |
|---|---|---|---|
| Pametni telefon | | | |
| Računalnik ali tablica | | | |
| Internetna povezava | | | |
| E-poštni račun, do | | | |
| Telefonska številka, ki lahko prejema | | | |

**B. Kako se mi te naloge zdijo trenutno?**

*V vsaki vrstici označite eno polje. »S pomočjo« je veljavno izhodišče.*

| Digitalna naloga | To znam narediti | S pomočjo | Še ne | Ni relevantno |
|---|---|---|---|---|
| Branje in pošiljanje sporočil | | | | |
| Uporaba e-pošte | | | | |
| Odpiranje ali prilaganje dokumenta/fotografije | | | | |
| Izpolnitev preprostega spletnega obrazca | | | | |
| Pridružitev spletnemu srečanju | | | | |
| Iskanje informacij na zaupanja vrednem spletnem mestu | | | | |
| Uporaba šolske, zdravstvene, javne ali zaposlitvene platforme | | | | |
| Presoja, ali je sporočilo ali povezava morda sumljiva | | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| Digitalna naloga | To znam narediti | S pomočjo | Še ne | Ni relevantno |
|---|---|---|---|---|
| Uporaba orodja UI za preprosto nalogo (neobvezno) | | | | |

**C. Moja današnja prednostna naloga**

**Ena digitalna naloga, ki bi jo želela vaditi:** _____

**Kaj običajno oteži ali naredi to nalogo stresno?** _____

**Kakšna podpora bi mi danes pomagala?** _____

## Priloga 2 – Moj zemljevid digitalnih spretnosti

*Namen: prepoznati digitalne spretnosti, ki jih udeleženka že uporablja v vsakdanjem življenju, in opredeliti eno področje za nadaljnjo vajo. Udeleženke lahko primere dodajo ustno ali s podporo izobraževalca.*

**Ime (neobvezno):** _____

| Področje | Kaj že počnem | Kaj se mi zdi težko / pri čem potrebujem pomoč | Kaj bi se želela naučiti naslednje |
|---|---|---|---|
| Komunikacija: sporočila, klici, e-pošta, videoklici | | | |
| Družina in varstvo otrok: šolske aplikacije, koledarji, termini, deljenje dokumentov | | | |
| Javne in zdravstvene storitve: spletni termini, obrazci, socialni prejemki, občinske ali državne storitve | | | |
| Delo in učenje: iskanje zaposlitve, življenjepisi, platforme za usposabljanje, spletna srečanja | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| Področje | Kaj že počnem | Kaj se mi zdi težko / pri čem potrebujem pomoč | Kaj bi se želela naučiti naslednje |
|---|---|---|---|
| **Plačila in vsakodnevne transakcije: spletno bančništvo, računi, vozovnice, nakupi** | | | |
| **Informacije: zemljevidi, iskanje, zaupanja vredna spletna mesta, preverjanje informacij** | | | |
| **Orodja s podporo UI (neobvezno): razlaganje, poenostavljanje, prevajanje ali priprava informacij** | | | |

**Moje izhodišče**

**Ena digitalna spretnost, ki jo uporabljam pogosteje, kot sem se zavedala:**

_____

**Ena naloga, ki bi jo želela vaditi naslednjo:** _____

## Priloga 3 – Varno ali sumljivo? Kartice s scenariji

*Za izobraževalce: kartice natisnite ali prikažite. Udeleženke prosite, naj presodijo, ali se posamezno sporočilo zdi VARNO, SUMLJIVO ali NEJASNO in kakšen bi bil najvarnejši naslednji korak. Vsi primeri so izmišljeni.*

### Kartica 1 – Obvestilo šole

»Opomnik: roditeljski sestanek je jutri ob 17.00. Podrobnosti preverite na običajni šolski platformi.«

Sporočilo pride prek iste šolske aplikacije, ki jo udeleženka običajno uporablja. Ne zahteva gesla, plačila ali osebnih podatkov.

### Kartica 2 – Plačilo dostave

»Vaš paket čaka. Plačajte 1,99 EUR v naslednjih 30 minutah, sicer bo vrnjen. Kliknite tukaj: bit.ly/claim-now.«

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Udeleženka ni prepričana, ali sploh pričakuje paket.

### Kartica 3 – Ponudba za delo na daljavo

»Čestitamo! Izbrani ste za delo od doma z zaslužkom 250 EUR na dan. Razgovor ni potreben. Pošljite fotografijo osebnega dokumenta in plačajte 30 EUR prijavnine, da začnete že danes.«

### Kartica 4 – Opomnik javne službe

E-pošta sporoča, da je treba urediti vlogo, in vsebuje povezavo. Ime pošiljatelja je videti znano, vendar udeleženka ni prepričana, ali je e-poštni naslov uraden. Sporočilo ni nujno in ne zahteva plačila.

### Kartica 5 – Nujno sporočilo prijateljice

Sporočilo z znanega računa pravi: »Izgubila sem bančno kartico in nujno potrebujem denar. Prosim, nakaži mi 100 EUR zdaj. Ne morem govoriti po telefonu.« Način pisanja ni podoben običajnemu načinu pisanja te osebe.

### Kartica 6 – Ponastavitev gesla

Udeleženka je sama zahtevala ponastavitev gesla. Nekaj sekund pozneje uradna storitev pošlje enkratno kodo in sporoči: »Te kode ne delite z nikomer.« Nato drugo sporočilo z neznane številke zahteva, naj jim kodo pošlje nazaj.

## Ključ z odgovori za izobraževalce – Priloga 3

| Kartica | Predlagana presoja | Varen naslednji korak |
|---|---|---|
| **1** | **VARNO** | Uporabite običajno šolsko platformo; če sporočilo ustreza običajni komunikaciji, dodatno ukrepanje ni potrebno. |
| **2** | **SUMLJIVO** | Ne kliknite skrajšane povezave. Dostavo preverite prek spletnega mesta ali aplikacije trgovca/dostavne službe. |
| **3** | **SUMLJIVO** | Ne pošiljajte osebnega dokumenta ali denarja. Delodajalca neodvisno preverite in se izogibajte delom, ki zahtevajo vnaprejšnje plačilo. |
| **4** | **NEJASNO** | Ne zanašajte se na povezavo. Samostojno odprite uradno spletno mesto/aplikacijo javne službe in preverite tam. |
| **5** | **SUMLJIVO / NEJASNO** | Pred nakazilom denarja zahtevo preverite prek drugega zaupanja vrednega kanala. |
| **6** | **Prvo sporočilo VARNO; drugo sporočilo SUMLJIVO** | Kodo uporabite samo v uradnem postopku ponastavitve. Enkratne kode nikoli ne pošiljajte drugi osebi. |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

## Priloga 4 – Varno ali sumljivo? Analizni list

*Ta list uporabite s karticami s scenariji ali z lokalno relevantnimi posnetki zaslona/sporočili. Izogibajte se resničnim sporočilom, ki vsebujejo osebne podatke, razen če se je udeleženka sama odločila za njihovo uporabo in je zasebnost zaščitena.*

| Scenarij | Pošiljatelj / vir | Kaj se od mene zahteva? | Opozorilni znaki: osebni podatki, nujnost, nenavadno besedilo | Varno / sumljivo / nejasno | Najvarnejši naslednji korak |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | | |
| **2** | | | | | |
| **3** | | | | | |
| **4** | | | | | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |

**Preden kliknem, odgovorim, plačam ali delim informacije, se lahko vprašam:**

- Ali prepoznam pošiljatelja ali storitev?
- Ali sem to sporočilo pričakovala?
- Ali zahteva geslo, enkratno kodo, osebni dokument, bančne podatke, denar ali druge občutljive podatke?
- Ali ustvarja pritisk, da moram ukrepati takoj?
- Ali lahko zahtevo preverim na drug način – prek uradne spletne strani/aplikacije/telefonske številke ali pri osebi, ki ji zaupam?

**Moja najvarnejša navada, ki si jo želim zapomniti:**

_____

## Priloga 5 – Moja spletna naloga, korak za korakom

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

*Izberite samo eno koristno nalogo. Primeri: pošljite e-pošto, naložite dokument, pridružite se srečanju, uporabite zanesljivo storitev, izpolnite kratek obrazec ali uporabite orodje UI za razlago, poenostavitev ali pripravo informacij.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Moja današnja naloga:** _____

**Zakaj mi je ta naloga pomembna:** _____

**A. Moji koraki**

| Korak | Kaj moram narediti | Opravljeno / Potrebujem pomoč |
|---|---|---|
| **1** | | |
| **2** | | |
| **3** | | |
| **4** | | |
| **5** | | |

**B. Hiter varnostni pregled**

| Preden nadaljujem, preverim … | Moja opomba |
|---|---|
| **Uporabljam pravilno spletno** | |
| **Vem, katere informacije moram deliti.** | |
| **Ustavim se, če se povezava, zahteva ali plačilo** | |
| **Če je naloga pomembna, vem, kako lahko** | |

**C. Če uporabim orodje UI (neobvezno)**

**Informacije, ki jih NE smem vnesti, ker so zasebne ali občutljive:** _____

**Pomembne informacije, ki jih moram preveriti pred uporabo:** _____

**D. Po opravljeni nalogi**

**Kaj je bilo lažje, kot sem pričakovala?** _____

**Kje sem potrebovala pomoč?** _____

**Ali bi lahko to nalogo poskusila ponovno?** Kaj bi mi pomagalo? _____

## Priloga 6 – Osebni digitalni akcijski načrt

*Načrt naj bo majhen in realističen. Cilj je en koristen naslednji korak, ne popolno obvladovanje digitalnih spretnosti.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

**Ime (neobvezno): _____**

| Moj digitalni akcijski načrt | Moj odgovor |
|---|---|
| **Ena digitalna spretnost, ki jo že uporabljam** | |
| **Ena digitalna naloga, ki jo želim izboljšati** | |
| **Ena stvar, zaradi katere je ta naloga težka** | |
| **Moj naslednji majhen korak** | |
| **Kdaj ga bom poskusila** | |
| **Ena oseba, storitev ali vir, ki me lahko podpre** | |
| **Ena navada digitalne varnosti, ki si jo želim zapomniti** | |
| **Če uporabljam UI: ena navada glede zasebnosti ali preverjanja, ki si jo bom zapomnila (neobvezno)** | |

**Moja samozavest po današnjem srečanju**

*Označite trditev, ki je najbližje vaši izkušnji.*

| | |
|---|---|
| **1** | Še vedno potrebujem veliko podpore in to je v redu. |
| **2** | S podporo lahko poskusim del naloge. |
| **3** | To nalogo lahko verjetno ponovim z opomnikom ali vodičem. |
| **4** | Počutim se pripravljeno, da nalogo ponovno poskusim bolj samostojno. |

**Ena stvar, ki si jo želim zapomniti iz tega modula:**

_____

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



# Modul 3: Finančna pismenost in stabilnost

## 1. Pregled modula

**Namen modula:** Ta modul izobraževalcem odraslih pomaga podpirati matere samohranilke pri razvijanju praktičnega finančnega zavedanja, preglednosti in varnejšega odločanja v vsakdanjem življenju. Osredotoča se na čustveno varno finančno učenje, realistično kratkoročno načrtovanje in metode z nizko stopnjo pritiska, ki udeleženkam pomagajo razumeti, kaj povzroča pritisk in kakšen bi lahko bil en obvladljiv naslednji korak.

**Ciljna skupina:** Izobraževalci odraslih, trenerji, facilitatorji, socialni delavci in strokovni delavci, ki delajo z materami samohranilkami na področju izobraževanja odraslih, učenja v skupnosti, socialnega vključevanja ali zaposljivosti.

**Trajanje:** Priporočeno 2,5 do 3,5 učne ure, razdeljene na 4 do 5 kratkih srečanj po približno 20 do 35 minut. Srečanja se lahko izvajajo v živo, na spletu ali kombinirano ter prilagodijo kratkotrajnemu ali prekinjenemu sodelovanju.

**Glavni učni pristop:** Mikroučenje, izmišljeni in okvirni scenariji, praktično učenje na podlagi nalog, vodena refleksija, sodelovanje z nizko stopnjo pritiska in čustveno varen pogovor o financah.

**Končni rezultat modula:** Preprost List za finančni pregled in Načrt majhnih korakov za finančno stabilnost. Kjer je primerno, lahko ostaneta zasebna ali se izpolnita z okvirnimi podatki.

## 2. Učni cilji

Ob zaključku modula bodo izobraževalci odraslih znali:

1. prepoznati vsaj tri finančne okoliščine ali točke pritiska, ki lahko vplivajo na sodelovanje matere samohranilke pri učenju, z uporabo praktičnega in neobsojajočega pristopa;
2. izvesti vsaj dve finančno varni dejavnosti z uporabo izmišljenih, okvirnih ali zasebnih oblik ter brez pritiska po razkrivanju osebnih informacij;
3. podpreti udeleženke pri izpolnitvi enega preprostega orodja za finančni pregled in enega realističnega načrta naslednjega finančnega koraka, povezanega z njihovim trenutnim položajem.

## 3. Teoretična in praktična utemeljitev

Za mnoge matere samohranilke finančni pritisk ne vpliva le na vsakodnevno dobro počutje, temveč tudi na dostop do učenja, samozavest, koncentracijo in odločanje. Modul zato finančno pismenost obravnava kot praktično in čustveno občutljivo področje, povezano s sodelovanjem, stabilnostjo in realističnimi kratkoročnimi odločitvami, ne pa z idealnim načrtovanjem proračuna ali »popolnim« finančnim vedenjem.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Študijski obisk v Sloveniji je potrdil, da je ta modul zelo relevanten, vendar tudi čustveno občutljiv. Udeleženci so poudarili, da lahko dejavnosti, povezane z denarjem, hitro sprožijo sram, obrambno držo ali stres, zlasti kadar so prisotni dolgovi, neredni prihodki, zamujeni računi, izposojanje ali odvisnost od družine. Zato mora končni modul ostati praktičen, nemoralizirajoč in psihološko varen.

## Ključni pojmi

- **Finančna pismenost:** Sposobnost razumeti, uporabljati in upravljati informacije, povezane z denarjem, v vsakdanjem življenju, da lahko sprejemamo jasnejše, varnejše in bolj realistične kratkoročne odločitve.
- **Finančni pregled:** Osnovno razumevanje, koliko denarja prihaja, koliko ga odhaja in kje nastajajo točke pritiska. Za ranljive udeleženke je lahko preglednost sprva bolj realistična kot celovito načrtovanje proračuna.
- **Fiksni, prilagodljivi in nepričakovani stroški:** Fiksni stroški so razmeroma stabilni, prilagodljivi stroški se skozi čas spreminjajo, nepričakovani stroški pa se pojavijo nenadoma in pogosto ustvarijo takojšen pritisk.
- **Finančna varnost:** Sposobnost prepoznavanja tveganj, kot so oderuška posojila, prevare, odločitve pod čustvenim pritiskom, nerealistične obljube o hitrem zaslužku ali nevarno spletno finančno vedenje.
- **Finančna stabilnost z majhnimi koraki:** Praktičen pristop, osredotočen na en obvladljiv naslednji korak, na primer spremljanje denarnega toka, prepoznavanje točk pritiska, določanje prednosti osnovnim potrebam ali izogibanje tvegani finančni odločitvi.

## Povezava z evropskimi okviri

- EOK (Evropsko ogrodje kvalifikacij): Modul podpira učne izide, povezane z znanjem, spretnostmi, odgovornostjo in avtonomijo pri vsakodnevnem finančnem odločanju.
- Logika ECVET: Vsebina je strukturirana v kratke, praktične učne enote, kot so spremljanje stroškov, določanje prednostnih izdatkov in sprejemanje varnejših odločitev pod pritiskom.
- EQAVET: Modul sledi preprostemu ciklu kakovosti z načrtovanjem dejavnosti glede na potrebe udeleženk, preizkušanjem praktičnih orodij, razmislekom o tem, kaj je delovalo, ter prilagajanjem podpore.
- Evropski program znanj in spretnosti: Modul podpira zaposljivost, vseživljenjsko učenje in socialno vključevanje s krepitvijo ključne kompetence odraslih, povezane s stabilnostjo in sodelovanjem.
- Pobuda EU Poti izpopolnjevanja: Modul je praktičen, dostopen in prilagodljiv za odrasle, ki potrebujejo podporo pri osnovnih kompetencah, na katere vplivata finančni stres in nestabilnost.

## Koristne povezave

- Evropska komisija – finančna pismenost: https://finance.ec.europa.eu/consumer-finance-and-payments/retail-financial-services/financial-literacy_en
- Skupni okvir finančnih kompetenc EU/OECD-INFE za odrasle: https://finance.ec.europa.eu/publications/joint-euoecd-infe-financial-competence-framework-adults-eu_en
- Evropski program znanj in spretnosti: https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en
- Urad za finančno varstvo potrošnikov – orodja za izobraževalce:

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/

### Ključna načela za izvedbo

- Začnite s preglednostjo in šele nato z načrtovanjem proračuna. Nekatere udeleženke morajo najprej videti, kaj prihaja, kaj odhaja in kaj ustvarja pritisk.
- Najprej uporabljajte izmišljene ali okvirne scenarije. Skupinsko delo ne sme kot privzeto zahtevati razkrivanja osebnih finančnih podatkov.
- Prepoznajte obstoječe strategije spoprijemanja. Mnoge matere samohranilke že vsak dan dajejo prednost osnovnim potrebam, raztegujejo omejene vire in obvladujejo nestabilnost.
- Uporabljajte preprost in neobsojajoč jezik. Modul ne sme namigovati, da so udeleženke neodgovorne ali da pri financah »ne uspevajo«.
- Vključite finančno varnost. Udeleženke so lahko izpostavljene prevaram, izkoriščevalskim posojilom, nerealističnim hitrim rešitvam ali odločitvam pod čustvenim pritiskom.

### Povezava s povratnimi informacijami iz pilotnega izvajanja

Študijski obisk in poznejši seminarji Train-the-Trainer so potrdili potrebo, da finančno učenje ostane praktično, neobsojajoče in čustveno varno. Povratne informacije so potrdile vrednost uporabe izmišljenih ali okvirnih scenarijev pred osebno refleksijo, omogočanja zasebnega izpolnjevanja in začetka s finančnim pregledom namesto s formalnim načrtovanjem proračuna. Trenerji so prepoznali tudi več izboljšav uporabnosti: pred praktičnimi nalogami predstaviti osnovne finančne pojme, jasno uskladiti številčenje dejavnosti, delovnih listov in prilog ter ponuditi preprosto tabelo ali preglednico za dejavnosti denarnega toka. Te točke so vključene v končni modul, pri čemer ostaja poudarek na realističnih kratkoročnih odločitvah in varnejšem sodelovanju.

## 4. Učne vsebine

### Ključne informacije, ki jih udeleženke potrebujejo

Pred prehodom na praktične dejavnosti lahko udeleženkam koristi kratek uvod v osnovne finančne pojme:

- **Denar, ki prihaja:** dohodek, socialni prejemki, podpora ter neredni ali občasni prihodki.
- **Fiksni stroški:** stroški, ki so v določenem časovnem obdobju običajno podobni ali predvidljivi.
- **Prilagodljivi stroški:** stroški, ki se lahko spreminjajo glede na uporabo, okoliščine ali prednostne naloge.
- **Nepričakovani stroški:** izdatki, ki se pojavijo nenadoma in lahko ustvarijo takojšen pritisk.
- **Točke pritiska:** plačila, dolgovi, zamude ali odgovornosti, ki ustvarjajo negotovost, nujnost ali stres.
- **Prednostna naloga:** čemu je treba najprej nameniti pozornost, da zaščitimo osnovne potrebe ali preprečimo večje tveganje.

Proračun je orodje, ne test. Njegov namen je narediti vsakodnevno finančno realnost bolj pregledno, ne pa dokazovati uspeha ali osebne vrednosti.

Vsi stroški niso enaki. Udeleženke potrebujejo preproste načine za razlikovanje med fiksnimi stroški, prilagodljivimi stroški, nepričakovanimi izdatki, zamujenimi plačili in skritimi točkami pritiska.

Kratkoročni pregled je pogosto pomembnejši od dolgoročnega načrtovanja. V obdobjih nestabilnosti je lahko pregled nad tem, kaj prihaja, kaj odhaja in čemu je treba nujno nameniti pozornost, koristnejši od idealnega proračuna.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Finančni stres se poveča, kadar ljudje nimajo pregleda nad celotno sliko. Jasnost glede prednostnih nalog, tveganj in možnosti podpore pomaga zmanjšati paniko in izboljšati odločanje.

Prositi za podporo ali uporabljati razpoložljive storitve ni neuspeh. Praktično upravljanje financ lahko vključuje upočasnitev, iskanje nasveta in izogibanje tveganim odločitvam, sprejetim pod pritiskom.

- Finančno učenje naj se začne pri vsakdanji realnosti, ne pri idealnem načrtovanju ali abstraktni teoriji.
- Pogovori o denarju lahko sprožijo sram, stres, tišino ali obrambno držo. Čustvena varnost je enako pomembna kot praktična uporabnost.
- Nekatere udeleženke morda nimajo jasnega pregleda nad lastnim finančnim položajem. Sprva je lahko spremljanje primernejše od načrtovanja proračuna.
- Finančna realnost lahko vključuje neredne ali neformalne prihodke, zamujene račune, odplačevanje dolgov, neformalno izposojanje, nujne družinske stroške in skrite prispevke gospodinjstvu.
- Koristna finančna dejavnost naj poveča preglednost, določanje prednostnih nalog in praktično odločanje, ne pa pritisk ali samoobtoževanje.
- Finančna varnost je del finančne pismenosti. Udeleženke lahko potrebujejo pomoč pri prepoznavanju oderuških posojil, zavajajočih ponudb »lahkega zaslužka«, prevar in nevarnega spletnega finančnega vedenja.

### Opomniki za vključevanje in prilagajanje

- V skupinskih dejavnostih ne zahtevajte razkrivanja osebnih podatkov. Kot standardno prakso ponudite izmišljene, okvirne ali zasebne oblike.
- **V okolju izvajanja zaščitite zasebnost.** Če zasebnosti ni mogoče zagotoviti, od udeleženk ne zahtevajte prehoda od izmišljenih ali okvirnih scenarijev k osebnim finančnim podatkom.
- Za udeleženke z nižjo ravnjo pismenosti ali samozavesti uporabljajte ustne, vizualne in kartične možnosti.
- Omogočite zaokrožene številke, delno izpolnjevanje in refleksijo doma, kadar so natančne številke stresne ali se ne zdijo varne.
- Pričakujte neredno prisotnost in dejavnosti, kjer je mogoče, zasnujte kot samostojne mikrokorake.
- Ranljive udeleženke podpirajte s preprostimi navodili, počasnejšim tempom in načrtovanjem enega koraka naenkrat, namesto z zapletenimi finančnimi cilji.

### Ključno sporočilo za udeleženke

Finančna pismenost ne pomeni popolnega upravljanja denarja. Pomeni jasneje videti svoj položaj, sprejemati varnejše odločitve in prepoznati en majhen korak, ki lahko zmanjša pritisk ali poveča stabilnost.

## 5. Interaktivna učna gradiva

### Dejavnost 1.1: Posnetek finančne samozavesti

- **Trajanje:** 10–15 minut
- **Vrsta:** Individualno uvodno preverjanje + neobvezen pogovor v paru
- **Namen:** Ustvariti vstopno točko z nizko stopnjo pritiska in izobraževalcu pomagati razumeti izhodišče udeleženk, njihovo samozavest ter kako obvladljiva se jim tema zdi danes.
- **Podporno gradivo:** Delovni list A – Posnetek finančne samozavesti (Priloga 1)
- **Opomba za izvajanje:** To uvodno preverjanje naj bo kratko in naj ne izpostavlja udeleženk. Odgovarjajo lahko s kljukicami, simboli ali kratkimi ustnimi odgovori.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Dejavnost 1.2: Moj denarni tok ta teden**
- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualno delo + neobvezna podpora izobraževalca
- **Namen:** Udeleženkam pomagati zabeležiti, koliko denarja je prišlo, koliko ga je odšlo ter kateri tokovi ali obveznosti se zdijo nejasni, skriti ali stresni.
- **Podporno gradivo:** Delovni list B – Moj denarni tok ta teden (Priloga 2), na voljo kot preprosta papirna tabela ali po želji izpolnljiva preglednica.
- **Opomba za izvajanje:** Udeleženke lahko uporabljajo kategorije, zaokrožene zneske ali okvirne informacije; natančni zneski niso potrebni. Veljavno je tudi ustno izpolnjevanje ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca.

### Dejavnost 2: Dejanski stroški, skriti stroški, točke pritiska

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualno delo ali delo v paru
- **Namen:** Udeleženkam pomagati prepoznati ne le fiksne in prilagodljive stroške, temveč tudi skrite stroške, zamujena plačila, dolgove, izposojanje in druge točke pritiska, ki vplivajo na vsakodnevne odločitve.
- **Podporno gradivo:** Delovni list C – Dejanski stroški, skriti stroški, točke pritiska (Priloga 3)
- **Opomba za izvajanje:** Začnite z izmišljenim gospodinjstvom ali primerom. Uporaba na osebni situaciji je neobvezna in naj bo ponujena le, kadar se udeleženka počuti udobno in je mogoče zaščititi zasebnost.
- **Dejavnost 3: Varno načrtovanje proračuna in odločanje na podlagi scenarijev**
- **Trajanje:** 25–30 minut
- **Vrsta:** Delo v majhni skupini
- **Namen:** Z izmišljenimi primeri vaditi določanje prednostnih nalog, odločanje in varnejše odzive pod finančnim pritiskom.
- **Podporno gradivo:** Delovni list D – Komplet kartic s scenariji + Delovni list E – List za odziv na scenarij (Prilogi 4 in 5)
- **Opomba za izvajanje:** Začnite z izmišljenimi skupinskimi scenariji. Uporaba na osebni situaciji je neobvezna in naj bo ponujena le, kadar se udeleženka počuti udobno in je mogoče zaščititi zasebnost.

### Dejavnost 3: En majhen korak k večji stabilnosti

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Individualno delo
- **Namen:** Refleksijo pretvoriti v en realističen naslednji korak, ki podpira preglednost, varnost ali kratkoročno stabilnost.
- **Podporno gradivo:** Delovni list F – En majhen korak k večji stabilnosti (Priloga 6)
- **Opomba za izvajanje:** Načrtovanje naj bo skromno in realistično. Če udeleženke želijo, lahko naloga ostane zasebna.

### Predlagana uvodna in zaključna vprašanja

- Uvodno vprašanje: »Kako varna se vam danes zdi ta tema?«
- Zaključno vprašanje: »Kaj se vam zdaj zdi nekoliko jasnejše ali bolj mogoče?«

## 6. Študije primerov

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

**Študija primera 1: »Mesec je daljši od prihodka«**

Nadia je mati samohranilka dveh otrok. Njen prihodek se vsak mesec nekoliko spreminja glede na razpoložljive izmene. Vedno najprej poravna najemnino in stroške, vendar jo v tretjem tednu nepričakovani šolski in zdravstveni stroški spravijo v paniko. Pravi, da ima občutek, da je »izgubila nadzor«, ne da bi natančno vedela, kje se pritisk kopiči.

**Študija primera 2: »Ne vem, kaj v resnici šteje kot moj strošek«**

Elena živi v skupni družinski ureditvi, kjer nekatere stroške neposredno plačajo sorodniki, nekateri so neformalni, nekateri pa nenadoma postanejo njena odgovornost. Težko vidi, kaj je stabilno, kaj negotovo in kaj lahko realistično načrtuje.

**Študija primera 3: »Zdelo se je kot hitra rešitev«**

Mati pod pritiskom na spletu opazi ponudbo za zelo hitro posojilo skoraj brez preverjanja. Mesečni obrok se zdi obvladljiv, vendar skupni stroški in posledice zamude pri plačilu niso jasni. Ponudba jo mika, ker nujno potrebuje denar za neodložljive stroške.

## 7. Orodja za ocenjevanje

### Praktični rezultat ocenjevanja: List za finančni pregled in Načrt majhnih korakov za finančno stabilnost

Udeleženke izpolnijo eno preprosto orodje za pregled, ki prikaže glavne finančne tokove ali točke pritiska v njihovem položaju, nato pa opredelijo en realističen in obvladljiv naslednji korak. Glede na kontekst se lahko uporabijo izmišljeni podatki, okvirne informacije ali zasebna refleksija.

### Orodje za refleksijo: Kartica za zaključno refleksijo

Ob koncu srečanja udeleženke opravijo kratko refleksijo o tem, kaj je postalo jasnejše, kaj se jim še vedno zdi težko ter kateri naslednji korak ali potrebo po podpori si želijo zapomniti.

### Kako je videti uspešno opravljen modul

- Udeleženka prepozna vsaj en vir finančnega pritiska ali negotovosti.
- Udeleženka izpolni preprosto orodje za pregled z resničnimi, okvirnimi ali izmišljenimi informacijami.
- Udeleženka opredeli en realističen naslednji korak, povezan s stabilnostjo, varnostjo ali preglednostjo.
- Izobraževalec lahko prepozna premik od stresa ali zmedenosti k eni praktični odločitvi ali potrebi po podpori.

## 8. Opombe za izobraževalce

### Podpora udeleženkam z nizko ravnjo pismenosti ali nizko samozavestjo

- Uporabljajte kratka navodila, ustne razlage, vizualne iztočnice in razpravo na podlagi primerov.
- Po potrebi omogočite pisanje s podporo izobraževalca.
- Pred individualnim izpolnjevanjem omogočite pogovor v paru ali razvrščanje kartic.
- Opazovanje, kratke odgovore, simbole in delno izpolnjevanje obravnavajte kot veljavne oblike sodelovanja.

### Delo z ranljivimi udeleženkami

- Ne predpostavljajte, da bodo udeleženke odkrito razkrile dolgove, finančne stiske ali celoten družinski položaj.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Izogibajte se dejavnostim, ki kot privzeto možnost zahtevajo javno razkrivanje finančnih podatkov.
- Pred osebno uporabo ustvarite čustveno varnost z izmišljenimi ali okvirnimi scenariji.
- Bodite pripravljeni isto dejavnost prilagoditi v ustno, vizualno, zasebno ali poenostavljeno različico.
- **Varujte zaupnost.** Če zasebnega prostora ni mogoče zagotoviti, naj dejavnosti ostanejo izmišljene, okvirne ali zasebne in ne zahtevajte osebnih finančnih podatkov.
- **Uporabljajte lokalno prepoznavne primere.** Stroške gospodinjstva, javne prejemke, finančne storitve, potrošniška tveganja in možnosti podpore prilagodite državi in lokalnemu okolju udeleženke, namesto da predpostavljate, da povsod obstajajo isti sistemi.
- **Jasno ohranjajte strokovne meje.** Vloga izobraževalca je podpirati razumevanje in varnejše odločanje, ne priporočati konkretnih finančnih produktov, posojilodajalcev, naložb ali rešitev za dolgove.
- **Po potrebi usmerite k strokovni podpori.** Kadar udeleženka potrebuje individualno finančno ali dolžniško svetovanje, jo napotite k ustrezni lokalni strokovni službi, namesto da bi položaj poskušali reševati v okviru učne dejavnosti.

### Obvladovanje neredne prisotnosti

- Dejavnosti zasnujte kot samostojne enote, ki udeleženkam omogočajo ponovno vključitev brez posledic.
- Na kratko povzemite ključne točke, ne da bi posebej izpostavljali odsotnost.
- Kadar je koristno, ponudite različice za delo doma ali nadomeščanje zamujenega, zlasti pri zasebnih refleksivnih nalogah.

## 9. Podporna gradiva in priloge

Modulu so priložene naslednje priloge, ki naj se med izvajanjem uporabljajo kot podporni dokumenti:

### Priloga 1 – Delovni list A: Posnetek finančne samozavesti

*Namen: ustvariti vstopno točko z nizko stopnjo pritiska in razumeti, kako obvladljiva se danes zdi tema. To ni test in udeleženke lahko katero koli postavko izpustijo.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Datum:** _____

**A. Kako obvladljiva se mi danes zdijo ta področja?**

*Po želji označite eno polje. »S podporo« in »Ne želim odgovoriti« sta veljavni izbiri.*

| Področje | Obvladljivo | S podporo | Danes težko | Ne želim odgovoriti |
|---|---|---|---|---|
| Pregled nad tem, koliko denarja prihaja in odhaja | | | | |
| Razvrščanje stroškov v preproste kategorije | | | | |
| Pogovor o denarju v okviru učne dejavnosti | | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Primerjanje finančnih možnosti | | | | |
| Prepoznavanje sumljivih ali tveganih finančnih ponudb | | | | |

**B. Kaj bi današnjo dejavnost olajšalo?**

| Možnost | Označite, če pomaga |
|---|---|
| Najprej delajte z izmišljenim primerom | |
| Uporabite zaokrožene ali okvirne zneske | |
| Moje delo naj ostane zasebno | |
| Uporabite tabelo, simbole ali ustno razlago | |
| Pridobite podporo izobraževalca za en korak naenkrat | |
| Danes se osredotočite le na eno majhno nalogo | |

**C. Moja današnja prednostna naloga**

**Ena stvar, ki bi jo želela jasneje razumeti:** _____

**Ena vrsta podpore, ki bi mi pomagala:** _____

## Priloga 2 – Delovni list B: Moj denarni tok ta teden

*Namen: narediti denarni tok bolj pregleden brez zahteve po popolnih evidencah ali natančnih zneskih. Tabelo je mogoče izpolniti na papirju ali neposredno prekopirati v preprosto preglednico. Uporabite resnične, okvirne ali izmišljene informacije.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Teden / primer obdobja:** _____

**Moja tabela denarnega toka**

| Postavka / vir | Denar noter (okvirno) | Denar ven (okvirno) | Vrsta | Opomba / točka pritiska |
|---|---|---|---|---|
| | | | Fiksno / Prilagodljivo / Nepričakovano / Nejasno | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Kaj opazim?** _____

**Kaj se zdi razmeroma stabilno?** _____

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

**Kaj se spreminja ali je težko napovedati?** _____

**Čemu je treba najprej nameniti pozornost?**

_____

*Opomnik glede zasebnosti: natančni zneski niso potrebni. Če se dejavnost izvaja v skupini, naj osebni zneski ostanejo zasebni, razen če se udeleženka odloči drugače.*

## Priloga 3 – Delovni list C: Dejanski stroški, skriti stroški, točke pritiska

*Namen: prepoznati stroške, ki so vidni, spremenljivi, zamujeni, deljeni ali težko predvidljivi. Kadar bi se osebni pogovor zdel preveč izpostavljajoč, začnite z izmišljenim gospodinjstvom.*

### A. Prikažite položaj

| Področje | Kaj je znano / redno? | Kaj se lahko spremeni ali ostane skrito? | Točka pritiska / vprašanje |
|---|---|---|---|
| Stanovanje in stroški | | | |
| Hrana in prevoz | | | |
| Varstvo otrok in šola | | | |
| Zdravje in zdravila | | | |
| Dolg, izposojanje ali zamujena plačila | | | |
| Deljeni ali družinski prispevki | | | |
| Nepričakovani / drugi stroški | | | |

### B. Odločite se, čemu je treba nameniti pozornost

**Kateri strošek ali negotovost ustvarja najbolj neposreden pritisk?** _____

**Katere informacije manjkajo ali niso jasne?** _____

**Kaj bi bilo mogoče preveriti pred sprejetjem odločitve?**

_____

**Kateri je en varnejši ali bolj obvladljiv naslednji korak?** _____

## Priloga 4 – Delovni list D: Komplet kartic s scenariji

*Za izobraževalce: kartice natisnite, prikažite ali preberite na glas. Vsi scenariji so izmišljeni. Udeleženke prosite, naj prepoznajo točko pritiska, manjkajoče informacije, možna tveganja in en varnejši naslednji korak. Razkrivanje osebnih finančnih podatkov ni potrebno.*

**Scenarij A – Mesec je daljši od prihodka**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Nadia ima neredne tedenske izmene. Najemnina in stroški so plačani najprej, vendar se v istem tednu pojavita nepričakovan šolski strošek in strošek zdravil. Čuti, da je »izgubila nadzor«, vendar še ni zapisala, koliko denarja prihaja in koliko ga je že odšlo.

**Scenarij B – Deljene stroške je težko videti**

Elena živi s sorodniki. Nekatere gospodinjske stroške plača ona, nekatere družinski člani, nekateri pa se iz meseca v mesec spreminjajo. Strošek, ki ga je običajno kril nekdo drug, nenadoma postane njena odgovornost. Ni prepričana, kaj lahko realistično načrtuje.

**Scenarij C – Hitro posojilo se zdi kot edina rešitev**

Mati nujno potrebuje denar in opazi spletno posojilo, oglaševano kot hitro in enostavno. Mesečni obrok se zdi obvladljiv, vendar skupni stroški, pristojbine in posledice zamude pri plačilu niso jasni. Čuti pritisk, da se mora odločiti takoj.

**Scenarij D – Prispe sporočilo o »lahkem zaslužku«**

Udeleženka prejme spletno sporočilo, ki obljublja preprost način hitrega zaslužka, če najprej nakaže majhen znesek in posreduje nekaj osebnih finančnih podatkov. Sporočilo ustvarja občutek nujnosti in pravi, da bo priložnost danes izginila.

*Predlagane iztočnice: Kaj ustvarja pritisk? Česa še ne vemo? Kaj je treba preveriti? Kaj bi lahko povečalo tveganje? Kaj bi bil en varnejši naslednji korak?*

## Priloga 5 – Delovni list E: List za odziv na scenarij

*Namen: podpreti strukturirano razpravo o izmišljenem finančnem položaju, ne da bi takoj prešli na osebno razkrivanje.*

**Scenarij:** _____

| Vprašanje | Opombe |
|---|---|
| Kaj se dogaja v tej situaciji? | |
| Kaj je glavna točka pritiska? | |
| Katere informacije manjkajo ali niso jasne? | |
| Kaj bi lahko povečalo tveganje ali poslabšalo situacijo? | |
| Kaj je treba preveriti pred odločitvijo? | |
| Katere varnejše ali bolj obvladljive možnosti bi lahko razmislili? | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | |
|---|---|
| Katera vrsta podpore ali strokovne službe bi bila lahko koristna? | |
| Kateri je en realističen naslednji korak? | |

*Opomnik za izobraževalca: namen je vaditi preglednost, določanje prednostnih nalog in varnejše odločanje. Razprave ne spreminjajte v individualno finančno svetovanje.*

## Priloga 6 – Delovni list F: En majhen korak k večji stabilnosti

*Namen: refleksijo pretvoriti v eno skromno in realistično dejanje. Načrt lahko ostane zaseben in ne zahteva natančnih zneskov.*

**Ime (neobvezno):** _____

**Moj načrt majhnega koraka**

| Iztočnica | Moja opomba |
|---|---|
| Ena stvar v mojem finančnem položaju, ki mi je zdaj bolj jasna | |
| Ena točka pritiska ali negotovosti, na katero želim biti pozorna | |
| En majhen korak, ki ga lahko realistično naredim | |
| Kaj potrebujem, da naredim ta korak | |
| Kdaj bi ga želela poskusiti | |
| Ena oseba, služba ali vir podpore, ki bi mi lahko pomagal | |
| Ena tvegana odločitev ali odločitev pod pritiskom, pri kateri želim upočasniti | |

*Moj korak naj bo dovolj majhen, da se zdi izvedljiv. Lahko se nanaša na preglednost, določanje prednostnih nalog, preverjanje informacij, iskanje podpore ali izogibanje tvegani odločitvi.*

## Priloga 7 – Delovni list G: Kartica za zaključno refleksijo

*Namen: zaključiti srečanje s kratko refleksijo. Udeleženke lahko pišejo, govorijo, uporabljajo simbole ali izpolnijo le vprašanja, ki se jim zdijo koristna.*

**Ena stvar, ki je danes postala jasnejša:** _____

**Ena stvar, ki se mi še vedno zdi težka ali negotova:** _____

**En naslednji korak ali obliko podpore, ki si jo želim zapomniti:**

_____

**Kako obvladljiva se mi tema zdi zdaj?** Bolj obvladljiva / Približno enako / Potrebujem več podpore

## Priloga 8 – Kartice z opomniki za finančno varnost

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

# SHE-LEARNS

*Za izobraževalce: kartice izrežite, prikažite ali se o njih pogovorite. Gre za splošne učne iztočnice za varnejše odločanje, ne za individualno finančno svetovanje.*

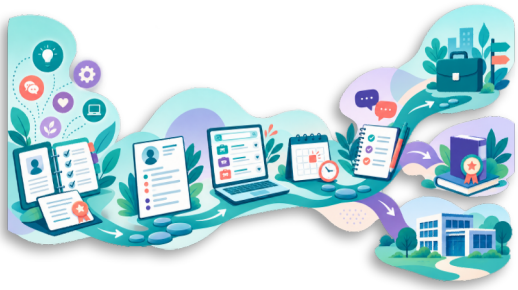
| | |
|---|---|
| **USTAVITE SE PRED UKREPANJEM**<br>Pritisk in občutek nujnosti otežujeta odločanje. Kadar je mogoče, upočasnite pred sprejetjem ponudbe, izposojo, nakazilom denarja ali deljenjem informacij. | **PREVERITE CELOTNO SLIKO**<br>Ne glejte le prvega obroka ali obljube. Vprašajte se, kakšni so lahko skupni stroški, pogoji, pristojbine, roki ali posledice. |
| **PODVOMITE V OBLJUBE O »LAHKEM ZASLUŽKU«**<br>Ponudbe, ki obljubljajo nenavadno hiter ali lahek zaslužek, lahko skrivajo tveganja. Preverite, kaj se od vas zahteva in česa ponudba ne pojasni. | **ZAŠČITITE OSEBNE PODATKE**<br>Osebnih ali finančnih podatkov ne delite samo zato, ker sporočilo ali ponudba ustvarja občutek nujnosti. Najprej preverite, kdo jih zahteva in zakaj. |
| **PREVERITE, PREDEN ZAUPATE**<br>Pred ukrepanjem preverite vir, organizacijo, spletno mesto, sporočilo ali ponudbo, kadar je nekaj nejasno ali sumljivo. | **POIŠČITE USTREZNO PODPORO**<br>Kadar je finančni položaj težaven ali zahteva specializirano znanje, poiščite zaupanja vredno lokalno službo ali usposobljenega svetovalca, namesto da bi vse poskušali rešiti sami. |

*Uporabljajte le lokalno ustrezne informacije o napotitvah. Komplet orodij ne nadomešča finančnega, dolžniškega, pravnega ali socialnega svetovanja.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



# Modul 4: Zaposljivost in poti prehoda

## 1. Pregled modula

**Namen modula:** Ta modul izobraževalcem odraslih pomaga podpirati matere samohranilke pri pretvarjanju življenjskih izkušenj v realistične poti zaposljivosti. Osredotoča se na prevajanje vsakodnevnih odgovornosti v spretnosti, pomembne za delo, izbiro varnejših in izvedljivejših priložnosti ter pripravo enega praktičnega rezultata na področju zaposljivosti brez pritiska po popolnosti ali javnem nastopanju.

**Ciljna skupina:** Izobraževalci odraslih, trenerji, facilitatorji, socialni delavci, svetovalci, karierni svetovalci in drugi strokovni delavci, ki delajo z materami samohranilkami ali drugimi odraslimi udeleženkami z vrzelmi v zaposlitveni zgodovini, nizko samozavestjo, prekarnim delom, ovirami na področju pismenosti ali zahtevnimi skrbniškimi obveznostmi.

**Trajanje:** 2,5–3,5 učne ure, organizirane v 4 do 5 kratkih srečanj po 20–35 minut. Modul se lahko izvaja v živo, na spletu ali kombinirano ter razdeli na samostojna mikro-srečanja.

**Glavni učni pristop:** Mikroučenje, facilitacija na podlagi močnih strani, praktično učenje na podlagi nalog, razprava na podlagi scenarijev, vodena refleksija, varnejše oblike samopredstavitve in podpora zaposljivosti z nizko stopnjo pritiska.

**Končni rezultat modula:** En praktični rezultat na področju zaposljivosti, prilagojen pripravljenosti udeleženke, na primer kratek profil spretnosti, vizualni zemljevid poti, osnovni osnutek življenjepisa, kratko prijavno sporočilo ali en jasno opredeljen naslednji korak, povezan z varnejšo in bolj realistično delovno priložnostjo.

## 2. Učni cilji

Ob zaključku modula bodo izobraževalci odraslih znali:

1. prepoznati vsaj tri prenosljive spretnosti, ki jih matere samohranilke morda že uporabljajo v vsakdanjem življenju, pri skrbi za druge, neformalnem delu ali pretekli zaposlitvi, ter udeleženkam pomagati, da jih izrazijo v preprostem jeziku trga dela;
2. izvesti vsaj dve dejavnosti na področju zaposljivosti z uporabo varnejših alternativ, kot so izmišljena prosta delovna mesta, vaja v paru, vizualno načrtovanje ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca za udeleženke z nizko samozavestjo ali nižjo ravnjo pismenosti;
3. podpreti udeleženke pri pripravi enega realističnega rezultata na področju zaposljivosti in enega obvladljivega naslednjega koraka ter hkrati obravnavati varnost na trgu dela, delovne pogoje in znake izkoriščevalskih ali nerealističnih priložnosti.

## 3. Teoretična in praktična utemeljitev

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

# SHE-LEARNS

Pri mnogih materah samohranilkah vrzel med izobraževanjem odraslih in zaposlitvijo ni posledica le pomanjkanja spretnosti. Oblikujejo jo tudi prekinitve zaposlitvene poti, skrbniške obveznosti, nizka samozavest, nestabilni urniki, omejena podpora, ovire na področju pismenosti ter izpostavljenost prekarnim ali nevarnim možnostim zaposlitve.

Študijski obisk in poznejši seminarji Train-the-Trainer so potrdili, da je ta modul najbolj koristen, kadar ostaja izrazito praktičen in temelji na močnih straneh. Udeleženci so posebej cenili prevajanje življenjskih izkušenj v jezik zaposljivosti, realistično karierno načrtovanje in varnejšo izbiro zaposlitve.

Povratne informacije so dodatno poudarile potrebo po prilagajanju primerov različnim institucionalnim in nacionalnim kontekstom ter zagotavljanju jasnih poti do lokalnih informacij o zaposlovanju, podpori družinam in pravicah, ne da bi modul postal pravno ali individualno zaposlitveno svetovanje.

Zato se prenovljeni modul osredotoča na realistično zaposljivost in ne na idealizirane aspiracije. Varuje samozavest, ponuja varnejše možnosti nalog in udeleženkam pomaga prepoznati izvedljive zaposlitvene poti, ne da bi jih silil v prezgodnje razkrivanje osebnih okoliščin, nastopanje ali intenzivno karierno načrtovanje.

## Ključni pojmi

- **Prenosljive spretnosti:** Spretnosti, razvite pri skrbi za druge, vodenju gospodinjstva, neformalnem delu, prostovoljstvu, sodelovanju v skupnosti in pretekli zaposlitvi, ki jih je mogoče uporabiti v številnih delovnih okoljih.
- **Pretvorba spretnosti:** Proces poimenovanja življenjskih izkušenj v jeziku trga dela, na primer opisovanje usklajevanja šolskih in drugih terminov kot načrtovanje in organizacija.
- **Dostopne zaposlitvene poti:** Delovne možnosti, ki so realistične glede na dejanske okoliščine udeleženke, vključno z združljivostjo z varstvom otrok, prevozom, predvidljivostjo urnika, čustveno pripravljenostjo in stabilnostjo prihodka.
- **Varnejša samopredstavitev:** Načini opisovanja močnih strani in izkušenj brez nepotrebne izpostavljenosti z uporabo pisnih, ustnih, vizualnih oblik, dela v paru ali podpore izobraževalca.
- **Zavedanje o varnosti na trgu dela:** Sposobnost prepoznavanja opozorilnih znakov, kot so nejasno plačilo, delo samo za provizijo, lažne zaposlitve na daljavo, neformalni dogovori ali nevarna »prilagodljivost«.

## Povezava z evropskimi okviri

- **EOK (Evropsko ogrodje kvalifikacij):** Podpira praktične učne izide, povezane s prepoznavanjem spretnosti, pripravo preprostih zaposlitvenih orodij in realističnim odločanjem o zaposlitvenih poteh.
- **Logika ECVET:** Modul deluje kot samostojna enota, ki se lahko izvaja in ocenjuje neodvisno prek praktičnih rezultatov.
- **EQAVET:** Spodbuja na udeleženko osredotočen cikel priprave osnutka, preizkušanja, povratnih informacij in dopolnjevanja rezultatov, kot so profil spretnosti, kratka prijava ali del življenjepisa.
- **Evropski program znanj in spretnosti:** Povezuje podporo zaposljivosti z izpopolnjevanjem ranljivih odraslih udeleženk in boljšim sodelovanjem na trgu dela.
- **Pobuda EU Poti izpopolnjevanja:** Podpira kratke, prilagodljive in dostopne učne priložnosti za odrasle, ki se soočajo z ovirami za sodelovanje.
- **Okvir EU za usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja:** Projekt SHE-LEARNS svoje aktivnosti usklajuje z Direktivo o usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja ter Evropskim stebrom socialnih

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

pravic. V tem modulu to pomeni upoštevanje skrbniških obveznosti, predvidljivih ureditev dela in združljivosti pogojev zaposlitve z družinskimi obveznostmi. Nacionalne pravice in razpoložljive podporne ukrepe je treba vedno preveriti lokalno.

### Koristne povezave

- Europass – brezplačni urejevalnik življenjepisa EU in digitalna dokazila: https://europass.europa.eu/en
- EURES – evropske zaposlitvene službe in portal za zaposlitveno mobilnost: eures.europa.eu
- ESCO – evropska večjezična klasifikacija spretnosti in poklicev: esco.ec.europa.eu
- Eurofound – raziskave o prilagodljivem delu in usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja: eurofound.europa.eu
- EIGE – Evropski inštitut za enakost spolov, viri o sodelovanju žensk na trgu dela: eige.europa.eu

### Ključna načela za izvedbo

- V celotnem modulu ohranjajte vidno logiko pristopa, ki temelji na močnih straneh. Izhajajte iz tega, kar udeleženke že počnejo, obvladujejo, rešujejo in usklajujejo.
- Facilitatorjem omogočite uporabo resničnih ali izmišljenih prostih delovnih mest glede na pripravljenost udeleženke in čustveno varnost.
- Ponudite varnejše alternative nalogam samopredstavitve, ki vključujejo izpostavljanje. Delo v paru, individualna igra vlog, vizualno načrtovanje ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca so veljavne poti.
- Uporabljajte možnosti za nižjo raven pismenosti in možnosti, ki ne temeljijo pretežno na besedilu. Udeleženkam za sodelovanje ne sme biti treba uporabljati le pisnih nalog.
- Realnost trga dela obravnavajte odkrito. Vključite prekarno delo, nejasno plačilo, zavajajoče ponudbe za delo na daljavo, zaposlitvene prevare in izkoriščevalsko prilagodljivost.
- Rezultati naj bodo praktični in skromni. Kratek, uporaben osnutek je vrednejši od dodelanega, vendar nerealističnega izdelka.

### Povezava s povratnimi informacijami iz pilotnega izvajanja

Študijski obisk in poznejši seminarji Train-the-Trainer so potrdili ključne prednosti tega modula: pretvarjanje življenjskih izkušenj v jezik zaposljivosti, varnejše izvajanje izpostavljajočih nalog, prilagodljivo izbiro med resničnimi in izmišljenimi priložnostmi, alternative za udeleženke z nižjo ravnjo pismenosti in manj besedilno zahtevne možnosti ter obravnavo strukturnih ovir na trgu dela in nevarnih delovnih pogojev. Povratne informacije z usposabljanj Train-the-Trainer so potrdile tudi praktično vrednost vsebin o zaposljivosti ter poudarile potrebo po lokalno prepoznavnih primerih, prilagajanju različnim institucionalnim okoljem in jasnem usmerjanju k relevantnim informacijam o zaposlovanju, podpori družinam, nediskriminaciji in pravicah. Ti vidiki so vključeni, pri čemer modul ostaja osredotočen na realistično učenje za zaposljivost in ne na pravno svetovanje ali pritisk k takojšnji zaposlitvi.

## 4. Učne vsebine

Zaposljivost naj se začne s prepoznavanjem, ne s primanjkljaji. Mnoge matere samohranilke v vsakdanjem življenju že uporabljajo organizacijske spretnosti, načrtovanje, pripravo proračuna, komunikacijo, reševanje problemov in usklajevanje.

Zaposlitvene poti naj bodo realistične in dostopne. Ključno vprašanje ni le »Katera delovna mesta obstajajo?«, temveč tudi »Katera pot ustreza trenutni realnosti, skrbniškim obveznostim, energiji in podpori te udeleženke?«

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Vsaka udeleženka še ni pripravljena na celoten življenjepis ali pravo prijavo. Alternativni rezultati, kot so profil močnih strani, vizualni zemljevid poti ali osnutek kratkega sporočila, so enako veljavni. Samopredstavitev naj krepi samozavest, ne izpostavljenosti. Udeleženke lahko namesto predstavitve pred celotno skupino potrebujejo vajo v paru, strukturirane iztočnice ali govor s podporo izobraževalca. Podpora zaposljivosti mora vključevati tudi varnost na trgu dela. Udeleženke lahko potrebujejo pomoč pri prepoznavanju nejasnih plačilnih struktur, dela samo za provizijo, lažnih zaposlitev na daljavo in izkoriščevalske prilagodljivosti.

## Ključne informacije, ki jih udeleženke potrebujejo

**Spretnosti imajo več oblik.** Mnoge udeleženke kot veljavno izkušnjo prepoznajo le formalno zaposlitev. Modul izobraževalce opozarja na razlikovanje med spretnostmi, specifičnimi za posamezno delovno mesto, in prenosljivimi spretnostmi, razvitimi v vsakdanjem življenju.

**Vaše izkušnje je mogoče prevesti v jezik trga dela.** Vsakodnevne naloge, kot so organiziranje terminov, upravljanje gospodinjskega proračuna, posredovanje pri sporih, skrb za družinske člane, spletna prodaja predmetov ali usklajevanje rutin, je mogoče izraziti kot načrtovanje, pripravo proračuna, komunikacijo, delo s strankami, reševanje problemov in zanesljivost.

**Življenjepis je povzetek, ne biografija.** Udeleženkam ni treba pripovedovati celotne življenjske zgodbe. Za prvi korak je pogosto dovolj kratek, jasen dokument, ki pokaže, kdo so, kaj znajo in kakšno delo iščejo.

**Ni treba, da je vsaka priložnost »idealna«, da bi bila realistična.** Za mnoge matere samohranilke so lahko dostopne vstopne točke delo s krajšim delovnim časom, hibridna delovna mesta, prilagodljivi, vendar predvidljivi urniki, začetna delovna mesta z usposabljanjem na delovnem mestu ali poti, ki jih je mogoče postopoma preizkusiti.

Prilagodljivost ni samodejno podporna. Delo, opisano kot prilagodljivo, je lahko še vedno težko združljivo s skrbniškimi obveznostmi, če se delovni čas spreminja tik pred začetkom, je prihodek nepredvidljiv, se pričakuje stalna dosegljivost ali varstva otrok ni mogoče načrtovati.

**Pri prijavah je pomembna jasnost, ne dolžina.** Kratko in konkretno sporočilo je pogosto koristnejše od dolgega splošnega besedila. Udeleženke lahko začnejo z nekaj stavki, ki pojasnijo delovno mesto, relevantno močno stran ter njihovo razpoložljivost ali interes.

**Varnost je pomembna tudi pri zaposljivosti.** Udeleženke potrebujejo pomoč pri prepoznavanju opozorilnih znakov, kot so nejasno plačilo, delo samo za provizijo, lažna delovna mesta na daljavo, zahteve po vnaprejšnjem plačilu ali delovna mesta, ki so videti prilagodljiva, vendar onemogočajo načrtovanje varstva otrok ali prihodka.

Primeri vsakodnevnih izkušenj, ki jih je mogoče prevesti v jezik trga dela:

- Usklajevanje šolskih in zdravstvenih terminov otrok → načrtovanje, usklajevanje, upravljanje časa
- Vodenje gospodinjstva z omejenim prihodkom → priprava proračuna, določanje prednostnih nalog, nadzor stroškov
- Pomoč v šoli ali skupnosti → komunikacija, organizacija, timsko delo
- Spletna prodaja izdelkov ali rabljenih predmetov → stik s strankami, določanje cen, osnovna digitalna prodaja

## Opomniki za vključevanje in prilagajanje

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Od udeležênk ne zahtevajte dela z resničnimi prostimi delovnimi mesti, če to povečuje stres, sram ali tveganje. Izmišljene, vendar realistične priložnosti so veljavno učno orodje.
- Udeleženkam z nižjo ravnjo pismenosti, jezikovnimi ovirami ali nizko samozavestjo pri pisanju ponudite ustne, vizualne, partnerske in s strani izobraževalca podprte načine sodelovanja.
- Kjer je potrebno, naj samopredstavitev ostane zasebna ali polzasebna. Izmenjava v paru, igra vlog, kartice z iztočnicami ali pisna vaja lahko ohranijo isti učni cilj.
- Uporabljajte lokalne, prepoznavne primere in odprto obravnavajte strukturne ovire, vključno z nezdružljivostjo skrbstvenih obveznosti, diskriminacijo, nestabilnimi urniki in omejitvami prevoza. Kjer je relevantno, udeleženke usmerite k nacionalnim ali lokalnim zavodom za zaposlovanje, kariernemu svetovanju, storitvam varstva otrok ali podpore družinam, informacijam o nediskriminaciji in zanesljivim platformam za iskanje zaposlitve. Ne predpostavljajte, da v vseh državah obstajajo iste pravice, storitve ali oblike zaposlitve.
- Dejavnosti zasnujte kot samostojne mikrokorake, tako da tudi udeleženka, ki opravi le eno nalogo, odide z nečim koristnim.

### Ključno sporočilo za udeleženke

Ni vam treba začeti iz nič. Veliko stvari, ki jih že počnete v vsakdanjem življenju, so spretnosti. Cilj ni dokazovati se, temveč prepoznati, kaj že prinašate s seboj, izbrati varnejše in bolj realistične možnosti ter narediti en obvladljiv naslednji korak.

## 5. Interaktivna učna gradiva

### Dejavnost 1: Kaj od tega, kar že počnem, šteje kot delo

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija + neobvezen pogovor v paru
- **Namen:** Udeleženkam pomagati prepoznati prenosljive spretnosti iz vsakdanjega življenja, skrbi za druge, sodelovanja v skupnosti, neformalnega dela in pretekle zaposlitve.
- **Podporno gradivo:** Delovni list A – Zemljevid pretvorbe spretnosti (Priloga 1)
- **Opomba za izvajanje:** Najprej uporabite primere in se izogibajte abstraktnemu jeziku. Udeleženke lahko pišejo, govorijo, razvrščajo kartice ali delajo s podporo izobraževalca.

### Dejavnost 2: Katera priložnost se zdi varnejša in bolj realistična?

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Delo v paru ali majhni skupini
- **Namen:** Primerjati resnične ali izmišljene zaposlitvene priložnosti po praktičnih merilih, kot so jasnost plačila, pogodba ali zaposlitveni status, kjer je relevantno, predvidljivost urnika, združljivost z varstvom otrok, prevoz in stroški, povezani z delom, pričakovana dosegljivost, čustvena pripravljenost ter možnosti za učenje ali usposabljanje na delovnem mestu.
- Podporno gradivo: Delovni list B – List za izbiro resničnega ali izmišljenega prostega delovnega mesta (Priloga 2)
- **Opomba za izvajanje:** Začnite z izmišljenimi prostimi delovnimi mesti, kadar bi resnične priložnosti lahko ustvarile občutek nujnosti, razočaranje ali pritisk. Na resnične priložnosti preidite le, kadar je to za udeleženko koristno in primerno. Cilj je odločanje, ne pritisk k takojšnji prijavi.

### Dejavnost 3: Moja pot, moj format

- **Trajanje:** 25–30 minut

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Vrsta:** Individualna naloga z neobvezno podporo
- **Namen:** Ustvariti en praktičen rezultat na področju zaposljivosti v obliki, ki ustreza pripravljenosti: vizualni zemljevid poti, preprost osnutek življenjepisa, profil spretnosti ali kartica naslednjega koraka.
- **Podporno gradivo:** Delovni list C – Vizualni zemljevid karierne poti in Delovni list D – Gradnik življenjepisa na podlagi spretnosti (Prilogi 3 in 4)
- **Opomba za izvajanje:** Vsem udeleženkam ni treba pripraviti istega rezultata. Ponudite izbiro in nalogo ohranite obvladljivo.

### Dejavnost 4: Vaja varnejše samopredstavitve

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Delo v paru ali individualna igra vlog
- **Namen:** Vaditi komuniciranje močnih strani v obliki z nizko stopnjo pritiska, na primer z vprašanji za razgovor, igro vlog v paru ali kratkim sporočilom o močnih straneh.
- **Podporno gradivo:** Delovni list E – Kartice z vprašanji za razgovor in Delovni list F – Gradnik sporočila o močnih straneh (Prilogi 5 in 6)
- **Opomba za izvajanje:** Ne zahtevajte predstavljanja pred celotno skupino. Vaja v paru, pisna priprava ali govor s podporo izobraževalca so veljavne alternative.

### Dejavnost 5: Preverjanje varnih odločitev glede dela

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Vodena razprava + individualna refleksija
- **Namen:** Udeleženkam pomagati prepoznati opozorilne znake na trgu dela in opredeliti, kaj je treba preveriti pred sprejetjem ali prijavo na delovno mesto.
- **Podporno gradivo:** Delovni list G – Kontrolni seznam za varne odločitve glede dela (Priloga 7)
- **Opomba za izvajanje:** Pogovor naj bo praktičen in naj ne vzbuja strahu. Cilj je kritično zavedanje, ne prestrašenost.

### Predlagana uvodna in zaključna vprašanja

- Uvodno vprašanje: »Kateri korak, povezan z delom, se vam danes zdi realističen?«
- Zaključno vprašanje: »Kaj lahko zdaj jasneje poveste o svojih spretnostih ali naslednjem koraku?«

## 6. Študije primerov

**Študija primera 1: »Že leta nisem delala, zato nimam ničesar za življenjepis«**

Udeleženka zavrača skrb za druge, neformalno prodajo in usklajevanje družinskih obveznosti kot »neprave izkušnje«. Kako ji lahko izobraževalec pomaga te izkušnje pretvoriti v močne strani, ne da bi jo silil v izdelavo dodelanega življenjepisa?

**Študija primera 2: »Nočem pred vsemi govoriti o prijavljanju na delovna mesta«**

Udeleženka postane zaskrbljena, ko se mora javno predstaviti. Katere varnejše alternative ji lahko ponudimo in hkrati ohranimo učni cilj samopredstavitve?

**Študija primera 3: »To delo je videti prilagodljivo, vendar nekaj ni v redu«**

Udeleženko zanima delo na daljavo ali prilagodljivo delo, vendar plačilo ni jasno, pričakovanja so nejasna, sporočilo pa deluje nujno ali sumljivo. Kako lahko izobraževalec to spremeni v razpravo o varnosti na trgu dela?

**Študija primera 4: »Bolje razumem, ko nekaj vidim, ne le ko moram pisati«**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Udeleženka z nizko samozavestjo pri pisanju želi sodelovati, vendar se izogiba nalogam z veliko besedila. Kako je mogoče delo na področju zaposljivosti prilagoditi z vizualnimi elementi, ustnimi iztočnicami ali izpolnjevanjem s podporo izobraževalca?

## 7. Orodja za ocenjevanje

### Praktični rezultat ocenjevanja: En realističen rezultat na področju zaposljivosti

Uspešno dokončanje pomeni, da udeleženka pripravi en praktičen rezultat v obliki, prilagojeni njeni pripravljenosti in varnosti, na primer kratek profil spretnosti, vizualni zemljevid poti, osnovni osnutek življenjepisa, kratko prijavno sporočilo ali eno realistično kartico naslednjega koraka.

### Orodje za refleksijo: Kartica za zaključno refleksijo

Ob koncu srečanja udeleženke opravijo kratko refleksijo o eni močni strani, ki jo zdaj jasneje prepoznajo, enem koraku, povezanem z delom, ki se zdi realističen, ter enem pogoju ali obliki podpore, ki bi jim pomagala naprej.

### Kako je videti uspešno opravljen modul

- Udeleženka zna poimenovati vsaj dve prenosljivi spretnosti, ki izhajata iz življenjskih izkušenj.
- Udeleženka lahko prepozna eno pot, vrsto priložnosti ali delovni pogoj, ki se zdi bolj realističen ali varnejši.
- Udeleženka pripravi en praktičen rezultat v pisni, ustni, vizualni obliki ali s podporo izobraževalca.
- Udeleženka opredeli en realističen naslednji korak, ne da bi jo silili v prezgodnje ali nevarno ukrepanje.

## 8. Opombe za izobraževalce

### Opomniki za izvajanje

- Zaposljivosti ne predstavljajte kot preizkus samozavesti ali pripravljenosti. Udeleženka lahko potrebuje čas, vajo in več varnejših korakov, preden se prijavi za delo.
- Jezik naj bo praktičen in ne korporativen. Udeleženke ne smejo imeti občutka, da morajo najprej »odigrati profesionalnost«, preden lahko sploh začnejo.
- Izogibajte se primerjanju življenjepisov, preteklih poti ali ravni samozavesti med udeleženkami.
- Oklevanje obravnavajte kot informacijo, ne kot odpor. Tesnoba, dolge prekinitve in pretekle negativne izkušnje lahko vplivajo na odziv udeleženk na naloge s področja zaposljivosti.
- Če je udeleženka vidno preobremenjena, zmanjšajte izpostavljenost, poenostavite nalogo in se vrnite k enemu obvladljivemu naslednjemu koraku.
- **Lokalni zaposlitveni kontekst:** Primere prilagodite lokalnim razmeram na trgu dela, zaposlitvenim službam, običajnim praksam zaposlovanja in razpoložljivi podpori. Kadar se informacije nanašajo na pravne pravice, socialne prejemke, pogodbe, diskriminacijo ali zaposlitveni status, uporabite zanesljive lokalne vire ali udeleženke usmerite k ustreznim strokovnim službam.
- **Jasno ohranjajte vlogo izobraževalca:** Modul podpira učenje za zaposljivost in varnejše odločanje. Izobraževalci ne smejo dajati pravnih nasvetov, obljubljati zaposlitvenih izidov, priporočati vprašljivih priložnosti ali pritiskati na udeleženke, naj sprejmejo ali se prijavijo na določeno delovno mesto.

### Delo z ranljivimi udeleženkami

- Ne predpostavljajte, da bodo udeleženke odkrito razkrile brezposelnost, dolgove, izkušnje z zlorabljajočimi delovnimi razmerji ali celoten družinski položaj.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Javna samopredstavitev naj ne bo privzeta možnost. Najprej uporabite delo v paru, kartice, vodene iztočnice ali oblike s podporo izobraževalca.
- Bodite pripravljeni naloge, ki zahtevajo veliko pisanja, prilagoditi v ustne, vizualne ali delno izpolnjene različice.
- Kadar resnične priložnosti povečajo sram, občutek nujnosti ali tveganje, uporabite izmišljena prosta delovna mesta.
- Kadar udeleženka potrebuje specializirano podporo na področju zaposlovanja, prava, socialnih prejemkov, diskriminacije ali zaščite, jo usmerite k ustrezni lokalni službi, namesto da bi težavo poskušali reševati v okviru učne dejavnosti.

### Obvladovanje neredne prisotnosti

- Dejavnosti zasnujte kot samostojne enote, ki udeleženkam omogočajo vrnitev brez posledic.
- Na kratko povzemite ključne točke, ne da bi posebej izpostavljali odsotnost.
- Kadar je koristno, ponudite različice za delo doma ali nadomeščanje zamujenega, zlasti pri nalogah načrtovanja poti ali refleksije.

## 9. Podporna gradiva in priloge

Modulu so priložene naslednje priloge, ki naj se med izvajanjem uporabljajo kot podporni dokumenti:

### Priloga 1 – Delovni list A: Zemljevid pretvorbe spretnosti

*Namen: udeleženkam pomagati prepoznati prenosljive spretnosti iz skrbi za druge, vsakodnevnih odgovornosti, neformalnega dela, prostovoljstva, dejavnosti v skupnosti ali pretekle zaposlitve ter jih izraziti v preprostem jeziku trga dela.*

Ime (neobvezno): _____ Datum: _____

**A. Pretvorite izkušnje v spretnosti**

| Vsakodnevna odgovornost / izkušnja | Kaj dejansko počnem | Katerospretnost to pokaže | Preprost izraz v jeziku trga dela |
|---|---|---|---|
| Organiziranje šolskih ali zdravstvenih terminov | Načrtujem čas, spremljam roke, usklajujem prevoz | Organizacija / upravljanje časa | Načrtovanje in usklajevanje |
| Vodenje gospodinjstva z omejenim prihodkom | Primerjam stroške, določam prednostne naloge, prilagajam porabo | Načrtovanje proračuna / določanje prednostnih nalog | Zavedanje stroškov in določanje prednostnih nalog |
| | | | |
| | | | |

**B. Moje najmočnejše prenosljive spretnosti**

1. _____ Primer:
2. _____ Primer:
3. _____ Primer:

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Opomnik: cilj je izkušnje opisati natančno, ne pretiravati. Tudi neformalne in neplačane izkušnje lahko dokazujejo resnične spretnosti.

## Priloga 2 – Delovni list B: List za izbiro resničnega ali izmišljenega prostega delovnega mesta

*Namen: primerjati dve priložnosti po praktičnih merilih. Najprej uporabite izmišljena prosta delovna mesta, kadar bi resnične priložnosti lahko ustvarile občutek nujnosti, razočaranje ali pritisk.*

Priložnost A: _____ Priložnost B: _____

| Kaj preveriti | Priložnost A | Priložnost B | Kaj mi je pomembno |
|---|---|---|---|
| Plačilo je jasno in razumljivo | | | |
| Pogodba / zaposlitveni status je jasen, kjer je relevantno | | | |
| Delovni čas je dovolj predvidljiv | | | |
| Varstvo otrok / skrbniške obveznosti je mogoče načrtovati | | | |
| Lokacija / prevoz sta obvladljiva | | | |
| Stroški, povezani z delom, so obvladljivi | | | |
| Pričakovanja glede dosegljivosti so realistična | | | |
| Po potrebi je na voljo usposabljanje / učenje na delovnem mestu | | | |
| Ni zahteve po vnaprejšnjem plačilu ali druge sumljive zahteve | | | |
| Priložnost se na splošno zdi varna in realistična | | | |

**Katera možnost se mi trenutno zdi varnejša ali bolj realistična in zakaj?**

_____

**Katere informacije bi potrebovala pred odločitvijo?**

_____

*Opomnik glede prilagodljivosti: »prilagodljivo« ne pomeni samodejno podporno. Preverite, ali so delovni čas, prihodek in pričakovana dosegljivost dovolj predvidljivi glede na dejanske skrbniške obveznosti.*

## Priloga 3 – Delovni list C: Vizualni zemljevid karierne poti

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

*Namen: ustvariti eno realistično pot od trenutnega položaja udeleženke do obvladljivega koraka na področju zaposljivosti. Zemljevid je mogoče izpolniti z besedami, risbami, simboli ali zapiski s podporo izobraževalca.*

| Korak | Moje opombe |
|---|---|
| 1. Kje sem zdaj | |
| 2. Kaj že prinašam: spretnosti, izkušnje, močne strani | |
| 3. Delovni pogoji, ki jih moram upoštevati: skrb, urnik, prevoz, prihodek, energija | |
| 4. Ena pot ali vrsta priložnosti, ki se mi zdi realistična | |
| 5. Ena spretnost / dokument / informacija, ki jo morda potrebujem | |
| 6. En naslednji korak, ki ga lahko naredim | |
| 7. Ena oseba, služba ali vir, ki bi me lahko podprl | |

*Moj naslednji korak naj bo dovolj majhen, da se mi zdaj zdi izvedljiv. Ni nujno, da je to prijava za delo.*

## Priloga 4 – Delovni list D: Gradnik življenjepisa na podlagi spretnosti

*Namen: pripraviti preprost osnutek življenjepisa brez zahteve po celotni zaposlitveni zgodovini. Uporabite le informacije, ki jih želi udeleženka vključiti. Ta delovni list je osnutek in ne zahteva razkrivanja osebnih okoliščin.*

Ime: _____

Kontaktni podatki, ki jih želim uporabiti:

_____

1. Kratek profil – 2 ali 3 vrstice o tem, kaj znam in kakšno delo me zanima

_____

_____

2. Spretnosti, za katere želim, da jih delodajalec opazi

| Spretnost | Kje sem jo razvila / uporabljala | Kratek primer |
|---|---|---|
| | | |

3. Relevantne izkušnje – plačane, neformalne, prostovoljske, skupnostne ali druge izkušnje, ki jih želim vključiti

| Vloga / dejavnost | Organizacija / kontekst (če je koristno) | Kaj sem naredila / dosegla |
|---|---|---|

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | | |
|---|---|---|
| | | |

4. Izobraževanje / usposabljanje / potrdila, ki jih želim vključiti

_____

5. Digitalne, jezikovne ali druge praktične spretnosti

_____

*Opomnik glede življenjepisa: življenjepis je povzetek, ne biografija. Osebnih družinskih okoliščin ni treba vključiti, razen če se udeleženka iz posebnega razloga odloči, da jih želi razkriti.*

## Priloga 5 – Delovni list E: Kartice z vprašanji za razgovor

*Za izobraževalce: iztočnice izrežite, prikažite ali preberite na glas. Udeleženke lahko vadijo v parih, najprej napišejo odgovor ali odgovorijo le na izbrane kartice. Predstavitev pred celotno skupino ni potrebna.*

| | |
|---|---|
| **Kartica 1 – Predstavite se**<br>Kaj bi želeli, da delodajalec ve o vaših spretnostih ali interesih? Začnite z: »Imam izkušnje z …« ali »Ena močna stran, ki jo prinašam, je …« | **Kartica 2 – Navedite primer**<br>Povejte o situaciji, ko ste nekaj organizirali, rešili, uskladili ali obvladali nekaj zahtevnega. Kaj ste naredili? Katero spretnost ste uporabili? |
| **Kartica 3 – Varno spregovorite o vrzeli**<br>Ni vam treba povedati celotne osebne zgodbe. Vadite kratek odgovor, ki ohrani poudarek na tem, kaj zmorete zdaj in kaj iščete. | **Kartica 4 – Pogovorite se o razpoložljivosti**<br>Kateri delovni pogoji bi omogočili, da je delo izvedljivo?<br>Vadite vprašanja o urniku, predvidljivosti, lokaciji ali drugih praktičnih pogojih. |
| **Kartica 5 – Zakaj to delovno mesto?**<br>Kaj vas zanima pri tem delovnem mestu ali vrsti dela? Navedite<br>eno relevantno močno stran, spretnost ali izkušnjo. | **Kartica 6 – Vprašajte delodajalca**<br>Kaj bi želeli vedeti pred odločitvijo? Primeri: delovni čas, plačilo, pogodba, usposabljanje, lokacija, pričakovanja pri delu na daljavo, datum začetka. |

*Opomnik za facilitatorja: samozavesti, očesnega stika ali izpiljenega jezika ne obravnavajte kot dokaz zaposljivosti. Namen je vaditi jasno in varnejšo samopredstavitev.*

## Priloga 6 – Delovni list F: Gradnik sporočila o močnih straneh

*Namen: sestaviti kratko prijavno ali predstavitveno sporočilo. Udeleženka ga lahko napiše, pove na glas ali pripravi s podporo izobraževalca.*

1. Delovno mesto / priložnost, ki me zanima

Zanima me _____.

2. Ena ustrezna močna stran ali spretnost

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Ena močna stran, ki jo prinašam, je

_____.

3. En kratek primer

To spretnost sem uporabila, ko

_____.

4. Zakaj me priložnost zanima

Ta priložnost me zanima, ker _____.

5. Zaključek

Z veseljem bi se pogovorila o

_____.

Moje kratko sporočilo

_____

*Alternativna ustna različica: »Zanima me … Ena močna stran, ki jo prinašam, je … Uporabila sem jo, ko … Želela bi izvedeti več o …«*

## Priloga 7 – Delovni list G: Kontrolni seznam za varne odločitve glede dela

*Namen: udeleženkam pomagati upočasniti in preveriti pogoje delovnega mesta ali delovne priložnosti, preden se prijavijo, jo sprejmejo ali delijo osebne podatke. To je izobraževalni kontrolni seznam, ne pravni nasvet.*

| Kaj želim preveriti | Jasno / da | Še ni jasno | Moram preveriti |
|---|---|---|---|
| Kdo je delodajalec / organizacija | | | |
| Kaj delo dejansko vključuje | | | |
| Plačilo in način izračuna | | | |
| Delovni čas in koliko vnaprej so sporočene spremembe | | | |
| Pogodba / zaposlitveni status, kjer je relevantno | | | |
| Lokacija, prevoz in drugi stroški, povezani z delom | | | |
| Pričakovanja glede dela na daljavo in dosegljivosti | | | |
| Ali je mogoče načrtovati varstvo otrok / skrbniške obveznosti | | | |
| Ali sta zagotovljena usposabljanje ali podpora | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ali moram vnaprej plačati denar | | | |
| Ali delodajalec zahteva nepotrebne osebne / finančne podatke | | | |
| Ali je kaj videti preveč nujno, nejasno ali predobro, da bi bilo res | | | |

Pred odločitvijo moram preveriti še eno stvar: _____

Zanesljiva oseba, služba ali vir, pri katerem lahko preverim:

_____

*Opomnik glede opozorilnih znakov: nejasno plačilo, zahteve po vnaprejšnjem plačilu, pritisk k takojšnjemu ukrepanju, nejasna identiteta, nerealistični zaslužki ali »prilagodljivost«, ki zahteva stalno dosegljivost, si zaslužijo dodatno preverjanje.*

## Priloga 8 – Kartice s scenariji za izobraževalce

*Za razpravo v paru ali majhni skupini uporabite eno ali dve kartici. Namen je prepoznati močne strani, ovire, varnejše alternative in realistične naslednje korake, ne pritiskati na udeleženke k takojšnji prijavi.*

**Kartica 1 – »Že leta nisem delala«**

Udeleženka pravi, da skrb za druge, neformalna prodaja in usklajevanje družine »niso prave izkušnje« in meni, da nima ničesar za življenjepis. Razprava:
Katere prenosljive spretnosti so že prisotne? Kako jih lahko opišemo natančno? Kateri rezultat bi lahko uporabili namesto celotnega življenjepisa, če še ni pripravljena?

**Kartica 2 – »Nočem se predstaviti pred vsemi«**

Udeleženka postane zaskrbljena, ko se mora javno predstaviti, in preneha sodelovati. Razprava:
Kaj je učni cilj? Katera alternativa v paru, pisna oblika ali oblika s podporo izobraževalca bi ga lahko dosegla? Čemu se mora izobraževalec izogniti?

**Kartica 3 – »S tem prilagodljivim delom nekaj ni v redu«**

Delo na daljavo obljublja prilagodljivost, vendar plačilo ni jasno, pričakuje se skoraj stalna dosegljivost, sporočilo pa udeleženko sili k takojšnjemu odgovoru. Razprava:
Katere opozorilne znake je treba preveriti? Ali je prilagodljivost res združljiva s skrbniškimi obveznostmi? Katere informacije so potrebne pred kakršno koli odločitvijo?

**Kartica 4 – »Bolje razumem, ko lahko nekaj vidim«**

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Udeleženka ima nizko samozavest pri pisanju in se izogiba dejavnosti življenjepisaz velikobesedila, vendar dobro sodeluje s slikami in ustnimi primeri. Razprava:
Kako lahko naloga postane vizualna ali ustna? Katero spretnost je še vedno mogoče oceniti? Kako bi lahko izgledal realističen rezultat?

## Priloga 9 – Delovni list H: Lokalni viri za zaposlovanje in podporo

*Namen: lokalizirati Modul 4, ne da bi v skupni evropski modul vključevali pravne ali institucionalne informacije, specifične za posamezno državo. Pred uporabo z udeleženkami ta list dopolnite z zanesljivimi lokalnimi informacijami.*

Država / regija: _____ Nazadnje pregledano: _____

| **Področje vira** | **Organizacija / služba** | **Spletna stran / kontakt** | **Kdaj je lahko koristno** | **Nazadnje preverjeno** |
|---|---|---|---|---|
| Javni zavod za zaposlovanje | | | | |
| Karierno svetovanje / podpora pri izobraževanju odraslih | | | | |
| Uradne informacije o pravicah iz zaposlitve | | | | |
| Informacije o enakosti / nediskriminaciji | | | | |
| Storitve varstva otrok / podpore družinam | | | | |
| Zanesljiva/-e platforma/-e za iskanje zaposlitve | | | | |
| Pravno ali specializirano zaposlitveno svetovanje / napotitev | | | | |
| Informacije o socialni podpori / prejemkih | | | | |
| Lokalna NVO / podpora skupnosti, relevantna za matere samohranilke | | | | |
| Drug relevanten vir | | | | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

**Preverjanje lokalizacije**

- Ali so storitve še vedno aktivne in dostopne predvidenim udeleženkam?
- Ali so informacije na voljo v ustreznih jezikih in dostopnih oblikah?
- Ali so pogoji upravičenosti, odpiralni čas ali postopki napotitve jasni?
- Ali je vir uraden oziroma dovolj zanesljiv za deljenje?

*Pomembno: ta delovni list podpira le usmerjanje k virom. Izobraževalci ne smejo dajati pravnih nasvetov, obljubljati dostopa do socialnih prejemkov ali storitev ali zagotavljati zaposlitvenih rezultatov.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



# Modul 5: Dobro počutje, odpornost in trajnost

## 1. Pregled modula

**Namen modula:** Ta modul izobraževalcem odraslih pomaga podpirati matere samohranilke pri ohranjanju sodelovanja v učenju v pogojih stresa, preobremenjenosti, čustvene obremenitve in nestabilne vsakodnevne realnosti. Osredotoča se na praktične načine zmanjševanja pritiska, varovanja čustvene varnosti in pomoči udeleženkam, da ostanejo povezane z učenjem tudi takrat, ko je njihovo sodelovanje delno, prekinjeno, tišje ali z manj energije.

**Ciljna skupina:** Izobraževalci odraslih, trenerji, facilitatorji, socialni delavci, svetovalci, mentorji in drugi strokovni delavci, ki delajo z materami samohranilkami na področju izobraževanja odraslih, vseživljenjskega učenja, zaposljivosti ali izpopolnjevanja.

**Trajanje:** 2,5–3,5 učne ure, organizirane v 4 do 5 kratkih srečanj po 20–35 minut. Modul se lahko izvaja v živo, na spletu ali kombinirano ter prilagodi skupinam z manj energije ali krajšim srečanjem.

**Glavni učni pristop:** Mikroučenje, facilitacija na podlagi scenarijev, vodena refleksija, praktična orodja za samouravnavanje, sodelovanje z nizko stopnjo pritiska, zgled izobraževalca in prilagodljivo prilagajanje ranljivim profilom udeleženk.

**Končni rezultat modula:** Kratek Osebni načrt trajnostnega sodelovanja, ki opredeli enega ali dva znaka preobremenjenosti, dve realistični strategiji spoprijemanja ali podpore in en obvladljiv naslednji korak za ohranjanje sodelovanja pri učenju ali vsakodnevnih rutinah.

## 2. Učni cilji

Ob zaključku modula bodo izobraževalci odraslih znali:

1. prepoznati vsaj tri znake preobremenjenosti ali nevzdržnega sodelovanja, ki lahko vplivajo na matere samohranilke v učnih okoljih, ter opisati en odziv z nizko stopnjo pritiska za vsak znak;
2. izvesti vsaj dve praktični dejavnosti za dobro počutje in sodelovanje z uporabo varnejših oblik, kot so ustno, zasebno ali partnersko sodelovanje, sodelovanje z manj energije ali sodelovanje s podporo izobraževalca;
3. podpreti udeleženke pri izpolnitvi preprostega Načrta trajnostnega sodelovanja, ki vključuje znake pritiska, realistične možnosti spoprijemanja ali podpore in en obvladljiv naslednji korak.

## 3. Teoretična in praktična utemeljitev

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Pri mnogih materah samohranilkah na sodelovanje v izobraževanju odraslih ne vplivata le motivacija ali interes, temveč tudi kumulativni pritisk. Skrbniške obveznosti, finančna obremenitev, nestabilne rutine, čustvena utrujenost in pomanjkanje časa za okrevanje lahko naredijo sodelovanje krhko tudi takrat, ko želijo udeleženke nadaljevati. V praksi izpuščena srečanja, tišina, počasnejše vključevanje ali začasen umik pogosto odražajo preobremenjenost, ne pa nezainteresiranosti.

Študijski obisk in poznejši seminarji Train-the-Trainer so potrdili, da je modul še posebej koristen, kadar udeleženkam pomaga preiti od prepoznavanja k ukrepanju. Povratne informacije so poudarile vrednost oblik z nizko stopnjo pritiska in visoko čustveno varnostjo, vizualnih ali nevsiljivih uvodnih preverjanj, manjšega števila dejavnosti, obravnavanih bolj poglobljeno, ter praktičnih možnosti prilagajanja sodelovanja, kadar sta energija ali koncentracija omejeni. Povratne informacije z usposabljanj Train-the-Trainer so poudarile tudi potrebo po jasnejših strokovnih mejah, kadar dejavnosti za dobro počutje sprožijo čustvene odzive ali osebna razkritja.

Zato prenovljeni modul odpornosti ne obravnava kot zahteve, da je treba vztrajati za vsako ceno. Osredotoča se na trajnost sodelovanja: udeleženkam pomaga ostati povezane z učenjem z realističnimi pričakovanji, prilagodljivim vključevanjem, mejami, podpornimi sistemi in praktičnim samouravnavanjem. Modul naj ostane izobraževalen in podporen, ne terapevtski.

## Ključni pojmi

- **Trajnostno sodelovanje:** Sposobnost ohranjanja povezanosti z učenjem skozi čas, tudi v obdobjih stresa, nestabilnosti, nihanja energije ali spreminjajočih se življenjskih okoliščin.
- **Čustvena preobremenjenost:** Stanje, v katerem stres, izčrpanost in konkurenčne obveznosti zmanjšajo sposobnost udeleženke za koncentracijo, odločanje in sodelovanje.
- **Samouravnavanje:** Praktične strategije za obvladovanje stresa, energije, čustev, meja in sodelovanja brez povečevanja pritiska ali sramu.
- **Prilagodljivo sodelovanje:** Prilagodljivo razumevanje sodelovanja pri učenju, ki omogoča premore, lažje vključevanje, neredno prisotnost in postopno vrnitev brez sramu ali kaznovanja.
- **Podporni sistemi:** Formalni in neformalni viri čustvene, praktične, socialne ali institucionalne podpore, ki udeleženkam pomagajo ohranjati dobro počutje in nadaljnje vključevanje.
- **Postavljanje meja:** Sposobnost zaščititi čas, energijo in sodelovanje z zmanjševanjem nerealističnih zahtev in bolj obvladljivim pritiskom.
- **Vrnitev brez sramu:** Vrnitev k učenju z nizko stopnjo pritiska po prekinitvi, brez pojasnjevanja, pritiska zaradi nadomeščanja zamujenega ali zadrege.

## Povezava z evropskimi okviri

- EOK (Evropsko ogrodje kvalifikacij): Podpira avtonomijo udeleženke, samozavedanje in praktično odločanje, povezano s sodelovanjem, dobrim počutjem in načrtovanjem naslednjih korakov.
- Logika ECVET: Modul deluje kot prilagodljiva in samostojna učna enota, ki jo je mogoče izvajati in ocenjevati neodvisno od drugih modulov.
- EQAVET: Spodbuja refleksijo, osredotočeno na udeleženko, podporno ocenjevanje in prilagajanje strategij sodelovanja na podlagi realističnih potreb in povratnih informacij.
- Evropski program znanj in spretnosti: Povezuje dobro počutje, odpornost in kompetence vseživljenjskega učenja s trajnostnim sodelovanjem v izobraževanju odraslih in na poteh zaposljivosti.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Pobuda EU Poti izpopolnjevanja: Podpira dostopne in prilagodljive možnosti izobraževanja odraslih za ranljive udeleženke, ki potrebujejo realistične in obvladljive poti sodelovanja.

### Koristne povezave

- EPALE – Elektronska platforma za izobraževanje odraslih v Evropi: https://epale.ec.europa.eu/en
- Mental Health Europe: https://www.mhe-sme.org
- Svetovna zdravstvena organizacija – duševno zdravje: https://www.who.int/health-topics/mental-health

### Ključne informacije, ki jih udeleženke potrebujejo

Izobraževalci odraslih, ki uporabljajo ta modul, naj udeleženkam pomagajo razumeti nekaj praktičnih sporočil, ki zmanjšujejo sram in povečujejo trajnostno sodelovanje:

- Oblika sodelovanja se lahko spremeni, ne da bi izgubila vrednost. Poslušanje, počasnejši tempo, krajši odgovori, tiho sodelovanje, delno izpolnjevanje, premori ali začasna prekinitev lahko še vedno štejejo kot smiselno sodelovanje.
- Preobremenjenost ni osebni neuspeh. Utrujenost, tišina, izogibanje nalogam, čustveni umik, izpuščena srečanja ali težave s koncentracijo so pogosto znaki, da je pritisk previsok, ne dokaz, da udeleženki ni mar.
- Zgodnje prepoznavanje pomaga. Kratko preverjanje, kot je »Kaj se vam danes zdi obvladljivo?« ali »Kaj se vam trenutno zdi preveč zahtevno?«, lahko udeleženkam pomaga prilagoditi sodelovanje, preden pride do popolnega umika ali izgorelosti.
- Majhni koraki delujejo bolje kot pritisk. Zmanjšanje naloge, upočasnitev, izbira lažje oblike ali osredotočanje na en naslednji korak pogosto učinkoviteje podpirajo sodelovanje kot pritisk k popolnemu dokončanju.
- Podpora in meje so pomembne. Prositi za pomoč, zaščititi čas za počitek, zmanjšati nepotrebne zahteve, uporabljati prilagodljive roke ali se po odsotnosti vračati postopoma so vse veljavne strategije sodelovanja.
- Javno razkrivanje ni potrebno. Udeleženke morajo imeti možnost smiselno sodelovati z zasebno refleksijo, ustnimi odgovori, delom v paru, vizualnimi orodji ali zapisovanjem s podporo izobraževalca, ne da bi bile prisiljene v osebno deljenje.
- **Dejavnosti za dobro počutje so povabilo, ne zahteva po razkrivanju.** Udeleženke imajo lahko koristi od modula, ne da bi razlagale vzroke stresa, delile težke izkušnje ali opisovale osebne okoliščine. Izbira simbola, prepoznavanje potrebe glede sodelovanja ali poimenovanje ene praktične prilagoditve je lahko povsem dovolj.

## 4. Učne vsebine

### Razumevanje trajnostnega sodelovanja

Pri mnogih materah samohranilkah se sodelovanje v izobraževanju odraslih spreminja glede na raven stresa, skrbniške obveznosti, delovne zahteve, finančni pritisk in razpoložljivo čustveno energijo. Sodelovanje zato ni vedno stabilno ali neprekinjeno. Modul sodelovanje obravnava kot prilagodljivo in odzivno, ne kot fiksno ali linearno.

Trajnostno sodelovanje pomeni ohranjati realistično povezanost z učenjem, ne da bi povečevali izčrpanost, občutek krivde ali čustveni pritisk. Udeleženka je lahko en teden zelo aktivna, naslednji teden

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

le posluša ali opravlja krajše naloge, pozneje pa se vrne k polnejšemu sodelovanju, ko se njen položaj stabilizira.

### Stres, preobremenjenost in čustveno dobro počutje

Stres in izčrpanost lahko vplivata na koncentracijo, spanje, uravnavanje čustev, samozavest in pripravljenost za sodelovanje. Pogosti znaki preobremenjenosti so težave s koncentracijo, čustvena utrujenost, izogibanje nalogam, občutek stalnega pritiska, sram zaradi počitka ali občutek, da so celo majhne naloge pretežke. Zgodnje prepoznavanje teh znakov lahko izobraževalcem in udeleženkam pomaga zmanjšati pritisk, preden sodelovanje popolnoma razpade.

### Samouravnavanje in prilagodljivo sodelovanje

Samouravnavanje pomeni uporabo praktičnih strategij za obvladovanje stresa, energije in sodelovanja v spreminjajočih se življenjskih okoliščinah. Ne pomeni siljenja v produktivnost ali ignoriranja izčrpanosti. Koristne strategije so lahko manjši koraki, upočasnitev, zmanjšanje nepotrebnega pritiska, vaja za prizemljitev, prošnja za podporo ali izbira lažje oblike sodelovanja. Prilagodljivo sodelovanje pomeni, da lahko udeleženke ostanejo povezane tudi s krajšimi, tišjimi ali manj zahtevnimi oblikami vključevanja.

### Podporni sistemi, meje in vrnitev

Trajnostno sodelovanje je lažje, kadar udeleženke prepoznajo podporne sisteme in meje, ki varujejo njihovo energijo. Podpora je lahko čustvena, praktična, socialna, izobraževalna ali institucionalna. Meje lahko vključujejo zavrnitev nerealističnih zahtev, varovanje časa za počitek ali zmanjšanje nenujnih obveznosti v stresnih obdobjih. Prekinjenega sodelovanja ne smemo obravnavati kot neuspeh. Udeleženke morajo imeti možnost narediti premor, se postopoma vrniti in ponovno vključiti brez zadrege, pritiska ali dolgih pojasnil.

### Ključno sporočilo za udeleženke

Ni vam treba ves čas sodelovati na enak način, da bi bilo vaše učenje pomembno. Počasnejše, tišje, krajše ali prekinjeno sodelovanje je lahko še vedno resnično sodelovanje, če vam pomaga ostati povezane brez povečevanja pritiska.

## 5. Interaktivna učna gradiva

**Opomba o prilagodljivi izvedbi:** Vseh petih dejavnosti ni treba izvesti na enem srečanju. Pri krajših oblikah ali skupinah z manj energije lahko izobraževalci glede na potrebe udeleženk izberejo dve ali tri dejavnosti. Koristna kratka pot lahko združi eno dejavnost uvodnega preverjanja (Dejavnost 1 ali 2), eno dejavnost praktične prilagoditve (Dejavnost 3 ali 4) in Dejavnost 5 kot končni načrtovalni rezultat.

### Dejavnost 1: Prepoznavanje mojih znakov preobremenjenosti

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija + neobvezen pogovor v paru
- **Namen:** Udeleženkam pomagati opaziti zgodnje čustvene, telesne in s sodelovanjem povezane znake, ki kažejo, da pritisk narašča.
- **Podporno gradivo:** Delovni list A – Preverjanje čustvenega vremena in Delovni list B – Zemljevid mojih znakov preobremenjenosti (Prilogi 1 in 2)
- **Opomba za izvajanje:** Dejavnost naj ostane konkretna. Udeleženke lahko odgovarjajo z besedami, kljukicami, simboli, barvami, ikonami ali ustno ter izberejo preprost vizualni kazalnik, ne da bi pojasnjevale, zakaj so ga izbrale. Ne pritiskajte k podrobnemu osebnemu razkrivanju.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

### Dejavnost 2: Semafor sodelovanja

- **Trajanje:** 15–20 minut
- **Vrsta:** Vodena refleksija + praktična razprava
- **Namen:** Predstaviti preprosto orodje za prepoznavanje, kdaj je sodelovanje obvladljivo, naporno ali v trenutni obliki ni več vzdržno.
- **Podporno gradivo:** Delovni list C – Semafor sodelovanja (Priloga 3)
- **Opomba za izvajanje:** Najprej uporabite izdelan primer. Tri ravni naj bodo usmerjene v ukrepanje: zelena pomeni, da se sodelovanje zdi obvladljivo; oranžna pomeni, da bi lahko pomagala lažja oblika, počasnejši tempo, krajša naloga ali dodatna podpora; rdeča pomeni, da udeleženka morda potrebuje premor, opazovanje, začasen odhod ali drugo dejavnost. Rdeča je informacija za prilagoditev, ne neuspeh.

### Dejavnost 3: Mikro-načrtovanje pod pritiskom

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualna naloga z neobvezno podporo izobraževalca
- **Namen:** Vaditi zmanjševanje pritiska tako, da stresen položaj razdelimo na en majhen, realističen naslednji korak, namesto da bi poskušali rešiti vse naenkrat.
- **Podporno gradivo:** Delovni list D – Mikro-načrtovanje pod pritiskom (Priloga 4)
- **Opomba za izvajanje:** Udeleženke spodbujajte, naj izberejo le eno obvladljivo dejanje. Dejavnost naj pritisk zmanjša, ne ustvari daljšega seznama nalog.

### Dejavnost 4: Zemljevid podpornih sistemov in meja

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualna refleksija + neobvezno delo v paru
- **Namen:** Udeleženkam pomagati prepoznati, katera podpora že obstaja, kaj manjka in katera ena meja ali prilagoditev bi lahko učinkoviteje zaščitila sodelovanje.
- **Podporno gradivo:** Delovni list E – Zemljevid podpornih sistemov in meja (Priloga 5)
- **Opomba za izvajanje:** Podpora je lahko praktična, čustvena, socialna, izobraževalna ali institucionalna. Razprava naj ostane realistična in neobsojajoča.

### Dejavnost 5: Moj načrt trajnostnega sodelovanja

- **Trajanje:** 20–25 minut
- **Vrsta:** Individualno izpolnjevanje + kratka refleksija
- **Namen:** Modul povezati v kratek načrt, ki opredeli opozorilne znake, realistične strategije, eno možnost podpore in en naslednji korak.
- **Podporno gradivo:** Delovni list F – Osebni načrt trajnostnega sodelovanja (Priloga 6)
- **Opomba za izvajanje:** To je glavni praktični rezultat. Udeleženke ga lahko izpolnijo zasebno, ustno, vizualno ali z zapisovanjem s podporo izobraževalca.

## Predlagana uvodna in zaključna vprašanja

- Uvodno vprašanje: »Kaj se vam danes zdi obvladljivo?«
- Alternativno uvodno vprašanje: »Kakšna oblika sodelovanja se vam trenutno zdi realistična – govorjenje, poslušanje, pisanje, delo v paru ali kaj lažjega?«
- Zaključno vprašanje: »Katero majhno stvar si želite zapomniti ali poskusiti po današnjem srečanju?«

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Alternativno zaključno vprašanje: »Kaj bi vam pomagalo, da bi bilo sodelovanje ta teden bolj vzdržno?«

## 6. Študije primerov

**Študija primera 1: »Preutrujena sem, da bi dejavnost opravila pravilno, zato je morda bolje, da danes izpustim«**

Udeleženka pride izčrpana, se večkrat opraviči in pravi, da se ne more osredotočiti. Kako lahko izobraževalec zmanjša pritisk, hkrati pa ohrani njeno povezanost s srečanjem?

**Študija primera 2: »Izpustila sem dve srečanji in zdaj me je sram vrniti se«**

Udeleženka se želi vrniti, vendar meni, da je preveč zaostala. Kako bi bil videti odziv za vrnitev z nizko stopnjo pritiska?

**Študija primera 3: »Ta tema v meni prebuja čustva, vendar o tem nočem govoriti v skupini«**

Udeleženka med refleksijo utihne in se izogiba očesnemu stiku. Kako lahko izobraževalec zaščiti čustveno varnost, ne da bi srečanje spremenil v terapevtsko obravnavo?

**Študija primera 4: »Danes lahko samo poslušam – ne morem veliko govoriti ali pisati«**

Udeleženka je prisotna, vendar ima zelo malo energije. Katere lažje oblike sodelovanja jo lahko kljub temu ohranijo povezano s srečanjem?

## 7. Orodja za ocenjevanje

### Praktični rezultat ocenjevanja: Osebni načrt trajnostnega sodelovanja

Uspešno dokončanje pomeni, da udeleženka pripravi kratek načrt, ki vključuje vsaj en znak preobremenjenosti, dve realistični strategiji spoprijemanja ali podpore in en obvladljiv naslednji korak. Rezultat je lahko pisni, ustni, vizualni ali pripravljen z zapisovanjem s podporo izobraževalca.

### Orodje za refleksijo: Kartica za zaključno refleksijo

Ob koncu srečanja udeleženke opravijo kratko refleksijo o eni koristni ideji iz modula, eni realistični strategiji za zmanjšanje pritiska in enem naslednjem koraku, ki ga lahko poskusijo.

### Kako je videti uspešno opravljen modul

- Udeleženka zna poimenovati vsaj enega ali dva znaka, da je sodelovanje vse težje ohranjati.
- Udeleženka lahko prepozna eno praktično prilagoditev, ki zmanjšuje pritisk, na primer upočasnitev, prošnjo za podporo, izbiro lažje oblike ali začasen premor.
- Udeleženka pripravi en kratek rezultat, povezan s trajnostjo, v pisni, ustni, vizualni obliki ali s podporo izobraževalca.
- Udeleženka odide z enim realističnim naslednjim korakom, ne z večjim bremenom pričakovanj.

## 8. Opombe za izobraževalce

### Opomniki za izvajanje

- Dobrega počutja ne predstavljajte kot individualno dolžnost ostati produktiven. Osredotočite se na realistične pogoje sodelovanja, ne na samooptimizacijo.
- Izogibajte se terapevtskemu jeziku ali jeziku obravnave travme. Modul naj ostane izobraževalen, praktičen in časovno omejen.

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Preden od udeleženk zahtevate samostojno delo, eno dejavnost najprej prikažite. To zmanjšuje negotovost in čustveno zahtevnost.
- Če je udeleženka vidno preobremenjena, zmanjšajte nalogo, preidite na zasebno delo ali delo v paru in se vrnite k enemu obvladljivemu naslednjemu koraku.
- Razprava naj ostane konkretna. Najkoristnejše vprašanje je pogosto: »Kaj bi danes zmanjšalo pritisk?«

### Delo z ranljivimi udeleženkami

- Ne predpostavljajte, da bodo udeleženke odkrito razkrile stres, nasilje, revščino, težave z duševnim zdravjem ali družinsko nestabilnost.
- Udeleženkam z nižjo ravnjo pismenosti, slabšo koncentracijo ali izčrpanostjo ponudite ustne, vizualne in s strani izobraževalca podprte načine sodelovanja.
- Zaščitite tiho sodelovanje. Poslušanje, zapisovanje, krajši odgovori ali delno neizpolnjen list lahko še vedno štejejo kot sodelovanje.
- Kadar tema postane čustveno občutljiva, namesto deljenja pred celotno skupino uporabite zasebno refleksijo.
- Individualno nadaljnje srečanje je lahko koristno, kadar ga udeleženka želi ali ji mirnejša podpora koristi, vendar le, če je mogoče ohraniti ustrezno zasebnost, čas in strokovne meje. Če zaupnosti ni mogoče zagotoviti, ne vabite k razkrivanju občutljivih osebnih informacij; namesto tega uporabite neosebno, izmišljeno, vizualno ali praktično alternativo.

### Upravljanje čustvene varnosti in neredne prisotnosti

- Udeleženke, ki se vrnejo, prijazno sprejmite, ne da bi zahtevali pojasnila ali naštevali, kaj so zamudile.
- Namesto pritiska zaradi nadomeščanja zamujenega uporabite kratke povzetke in eno obvladljivo vstopno točko.
- Jasno ohranjajte meje. Facilitator naj čustva spoštljivo prizna, ne da bi skupino vabil v svetovanje, obravnavo travme ali nestrukturirano razkrivanje.
- Če udeleženka postane vznemirjena, dejavnost začasno ustavite ali zmanjšajte ter priznajte odziv, ne da bi jo prosili, naj ga pojasni.
- Ponudite tišjo obliko sodelovanja, kratek premor, samo opazovanje ali možnost, da dejavnosti ne nadaljuje.
- Vprašajte le tisto, kar je potrebno za podporo sodelovanju v trenutni učni situaciji; ne raziskujte osebne zgodovine udeleženke.
- Izobraževalec ne sme diagnosticirati, razlagati travme, izvajati terapije ali poskušati v okviru učnega srečanja reševati situacij, ki vključujejo nasilje, hude težave z duševnim zdravjem, žalovanje, zlorabo ali druge kompleksne osebne okoliščine.
- Kadar je potrebna dodatna podpora, udeleženko usmerite k ustreznemu lokalnemu strokovnjaku ali službi in po potrebi sledite organizacijskim postopkom za zaščito ali nujne primere.
- Pred izvedbo modula opredelite ustrezne lokalne možnosti napotitve ali usmerjanja, ki so na voljo v vašem okolju, na primer socialne službe, psihološko podporo, storitve za žrtve nasilja v družini, nujne službe, podporo družinam ali druge specializirane storitve. Skupni evropski modul ne sme nadomeščati lokalnih informacij o napotitvah, ki jih je treba dopolniti pri lokalizaciji.
- Pred srečanjem naj izobraževalci poznajo tudi postopke svoje organizacije za zaščito ali nujne primere, kakšno zasebnost lahko okolje dejansko zagotovi in kaj presega njihovo strokovno vlogo.

## 9. Podporna gradiva in priloge

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Modulu so priložene naslednje priloge, ki naj se med izvajanjem uporabljajo kot podporni dokumenti:

## Priloga 1 – Delovni list A: Preverjanje čustvenega vremena

*Namen: ponuditi hitro, nevsiljivo vizualno uvodno preverjanje. Izberite eno možnost, ki najbolje odraža, kako se vam danes zdi sodelovanje. Svoje izbire vam ni treba pojasnjevati.*

Ime (neobvezno): _____ Datum: _____

| **Danes se mi sodelovanje zdi …** | **Kaj to lahko pomeni** | **Kaj bi danes lahko pomagalo** |
|---|---|---|
| OBVLADLJIVO | Lahko sodelujem na načrtovani način. | Nadaljujte po načrtu; po potrebi prosite za pomoč. |
| NAPORNO | Lahko sodelujem, vendar morda potrebujem manj pritiska. | Počasnejši tempo, krajša naloga, delo v paru, več časa ali mirnejša možnost. |
| PREOBREMENJENO | Načrtovana dejavnost je trenutno preveč. | Naredite premor, opazujte, za kratek čas odidite ali izberite drugo/lažjo dejavnost. |
| NE VEM / NE ŽELIM POVEDATI | Nisem prepričana ali ne želim opisati, kako se počutim. | Izberite obliko sodelovanja, ki se zdi najvarnejša in najbolj obvladljiva. |

Ena stvar, ki bi danes olajšala sodelovanje:

_____

*Opomba za izobraževalca: barva, beseda, kljukica ali ikona je dovolj. Udeleženk ne sprašujte, naj svojo izbiro utemeljijo.*

## Priloga 2 – Delovni list B: Zemljevid mojih znakov preobremenjenosti

*Namen: opaziti zgodnje znake naraščanja pritiska. Izpolnite le dele, ki se vam zdijo koristni. Besede, kljukice, simboli ali zapiski s podporo izobraževalca so enako veljavni.*

| **Področje** | **Kaj lahko opazim** | **Moji znaki / primeri** |
|---|---|---|
| Telo / energija | Utrujenost, napetost, malo energije, nemir, težave pri upočasnitvi | |
| Misli / koncentracija | Težave z osredotočanjem, pozabljanje, občutek, da je vsega preveč | |
| Čustva | Razdražljivost, zaskrbljenost, otopelost, žalost, občutek pritiska | |
| Sodelovanje | Izogibanje nalogam, zamujanje, izpuščanje srečanj, tišina, želja po odhodu | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

En zgodnji znak, ki ga želim prej opaziti:

_____

Ko ga opazim, bi lahko bil en odziv za zmanjšanje pritiska:

_____

*Opomnik: to je učno orodje, ne diagnoza. Ni vam treba pojasnjevati, zakaj se določen znak pojavi.*

## Priloga 3 – Delovni list C: Semafor sodelovanja

*Namen: odločiti se, katera oblika sodelovanja je trenutno realistična. Cilj je prilagajanje, ne presojanje.*

| Raven | Kaj pomeni | Možne izbire ukrepanja |
|---|---|---|
| ZELENO – obvladljivo | Lahko sodelujem na načrtovani način. | Nadaljujte; postavljajte vprašanja; sodelujte v izbrani obliki. |
| ORANŽNO – naporno | Sodelovanje je mogoče, vendar je trenutna oblika ali tempo morda preveč zahtevna. | Skrajšajte nalogo; upočasnite; delajte v paru; najprej poslušajte; prosite za podporo; opravite le del. |
| RDEČE – trenutno preveč | Dejavnost v trenutni obliki ni vzdržna. | Naredite premor; opazujte; za kratek čas odidite; izberite drugo nalogo; vrnite se pozneje; uporabite zasebno ali lažjo možnost. |

Moja današnja barva: _____

Ena prilagoditev, ki bi mi pomagala:_____

*Rdeča ni neuspeh. Je informacija, da je treba spremeniti dejavnost, tempo ali obliko sodelovanja.*

## Priloga 4 – Delovni list D: Mikro-načrtovanje pod pritiskom

*Namen: zahtevno situacijo zmanjšati na en obvladljiv naslednji korak. Cilj ni danes rešiti vsega.*

1. Kaj se mi trenutno zdi zahtevno? (Bodite tako splošni, kot želite.)

_____

2. Kateri del lahko počaka, se zmanjša ali prestavi na pozneje?

_____

3. Katero je najmanjše koristno dejanje, ki bi ga lahko naredila?

_____

4. Kaj bi to dejanje olajšalo?

_____

5. Kako bom vedela, da sem za zdaj naredila dovolj?

_____

Moj naslednji korak:

_____

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

*Naslednji korak naj bo majhen. Tudi krajše ali delno dejanje je lahko smiseln napredek.*

## Priloga 5 – Delovni list E: Zemljevid podpornih sistemov in meja

*Namen: prepoznati podporo, ki že obstaja, kaj morda manjka in katera ena meja ali prilagoditev bi lahko zaščitila sodelovanje.*

| Vrsta podpore | Kaj že imam | Kaj bi lahko pomagalo / kaj manjka |
|---|---|---|
| Praktična – varstvo otrok, prevoz, naloge, urnik | | |
| Čustvena / socialna – zaupanja vredne osebe, vrstniška podpora, skupnost | | |
| Učna – izobraževalec, prilagodljiv rok, možnost nadomeščanja, učna gradiva | | |
| Institucionalna / strokovna – službe, svetovanje, socialna podpora, druga specialistična pomoč | | |

Ena meja ali prilagoditev, ki bi lahko zaščitila moj čas ali energijo:

_____

Ena oblika podpore, za katero bi lahko prosila ali jo uporabila:

_____

*Sami izberete, kaj želite deliti. Ta delovni list lahko ostane zaseben.*

## Priloga 6 – Delovni list F: Osebni načrt trajnostnega sodelovanja

*Namen: povezati vsebine modula v kratek, realističen načrt. Sprejemljivo je pisno, ustno, vizualno izpolnjevanje ali izpolnjevanje s podporo izobraževalca.*

Ime (neobvezno): _____ Datum: _____

| Moj načrt | Moje opombe |
|---|---|
| En ali dva znaka, ki mi povesta, da pritisk narašča | |
| Dve realistični strategiji, ki bi lahko zmanjšali pritisk ali zaščitili sodelovanje | 1.<br><br>2. |
| Ena oseba, služba ali vrsta podpore, ki bi lahko pomagala | |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | |
|---|---|
| Ena prilagoditev sodelovanja, ki jo lahko uporabim, ko imam manj energije | |
| En obvladljiv naslednji korak | |
| Kdaj želim ta korak poskusiti ali ga ponovno pregledati | |

*Ni treba, da je moj načrt popoln. Pomagati mora, da se mi sodelovanje zdi bolj mogoče in trajnostno.*

## Priloga 7 – Delovni list G: Kartica za zaključno refleksijo

*Izpolnite z nekaj besedami, kljukico, simbolom ali ustnim odgovorom. Katero koli postavko lahko pustite prazno.*

1. Ena koristna ideja, ki jo odnašam iz tega modula:

_____

2. Ena strategija za zmanjšanje pritiska, ki se mi zdi realistična:

_____

3. Ena oblika sodelovanja, ki jo lahko uporabim, ko imam manj energije:

_____

4. En naslednji korak ali oblika podpore, ki si jo želim zapomniti:

_____

*Neobvezno zaključno vprašanje: Kaj bi vam pomagalo, da bi bilo sodelovanje ta teden bolj vzdržno?*

_____

## Priloga 8 – Kartice s scenariji za izobraževalce

*Scenarije uporabite za razpravo, refleksijo v paru ali vajo facilitatorjev. Namen je zaščititi sodelovanje in strokovne meje, ne diagnosticirati ali reševati osebnih situacij.*

### Scenarij 1 – »Preutrujena sem, da bi dejavnost opravila pravilno«

**Situacija:** Udeleženka pride izčrpana, se večkrat opraviči in pravi, da se ne more osredotočiti.

***Razprava:*** *Kako lahko zmanjšate pritisk in hkrati ohranite udeleženko povezano s srečanjem? Katero lažjo obliko sodelovanja bi lahko ponudili?*

### Scenarij 2 – »Izpustila sem dve srečanji in zdaj me je sram vrniti se«

**Situacija:** Udeleženka se želi vrniti, vendar meni, da je preveč zaostala.

***Razprava:*** *Kako lahko podprete vrnitev brez pojasnjevanja, pritiska zaradi nadomeščanja zamujenega ali sramu?*

### Scenarij 3 – »Ta tema v meni prebuja čustva, vendar o tem nočem govoriti«

**Situacija:** Udeleženka med refleksijo utihne in se izogiba očesnemu stiku.

***Razprava:*** *Kako lahko priznate njen odziv in ponudite izbiro, ne da bi jo vabili v terapevtsko obravnavo ali osebno razkrivanje?*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

### Scenarij 4 – »Danes lahko samo poslušam«

**Situacija:** Udeleženka je prisotna, vendar ima zelo malo energije in pravi, da ne more veliko govoriti ali pisati.

***Razprava:*** *Katere oblike tihega, delnega ali opazovalnega sodelovanja lahko še vedno štejejo?*

### Scenarij 5 – »Začne celotni skupini pripovedovati o zelo težki osebni situaciji«

**Situacija:** Med dejavnostjo za dobro počutje začne udeleženka podrobno deliti osebne izkušnje in postaja vse bolj čustvena.

***Razprava:*** *Kako se lahko odzovete spoštljivo, zmanjšate izpostavljenost in ponovno vzpostavite izobraževalno mejo? Kdaj bi bila primerna usmeritev k drugi podpori?*

### Scenarij 6 – »Ni zasebnega prostora za pogovor«

**Situacija:** Udeleženka po srečanju zaprosi za zaseben pogovor, vendar prostor nima mesta, ki bi zagotavljalo zaupnost, v bližini pa so drugi ljudje.

***Razprava:*** *Kaj lahko varno ponudite? Čemu se morate izogniti? Kako lahko zaščitite zaupnost in po potrebi udeleženko napotite v drugo ustrezno okolje ali službo?*

## Priloga 9 – Delovni list H: Kratek vodič za strokovne meje in napotitve za izobraževalce

*Namen: podpreti izobraževalce pri odzivanju na čustvene reakcije, hkrati pa srečanje ohraniti izobraževalno, varno in znotraj meja strokovne vloge. To niso klinične ali terapevtske smernice.*

| **Če se zgodi to …** | **Izobraževalec lahko …** | **Izobraževalec naj se izogiba …** | **O usmeritvi k drugi podpori razmislite, kadar …** |
|---|---|---|---|
| Udeleženka postane čustvena | Začasno ustavite ali zmanjšajte nalogo; priznajte odziv; ponudite izbiro, tiho sodelovanje ali kratek premor. | Spraševanju po podrobnostih, razlaganju vzrokov ali pritisku k dokončanju. | Stiska presega učno situacijo ali je zahtevana/potrebna dodatna podpora. |
| Udeleženka razkrije težko osebno situacijo | Na kratko in spoštljivo poslušajte; pojasnite le neposredno potrebo glede sodelovanja; udeleženko opomnite na razpoložljive možnosti. | Raziskovati zgodbo, diagnosticirati, svetovati, obljubljati zaupnost, ki je ne morete zagotoviti, ali poskušati rešiti situacijo. | Primerna je lahko specialistična podpora, podpora pri zaščiti, pravna, socialna, psihološka ali nujna pomoč. |
| Udeleženka prosi za zaseben pogovor | Preverite, ali je mogoče zagotoviti ustrezno zasebnost, čas in strokovne meje. | Opravljati občutljiv pogovor v javnem ali neprimernem prostoru. | Potrebna je zaupna ali specialistična podpora, ki presega vlogo izobraževalca. |
| Udeleženka ne more | Omogočite premor, odhod, opazovanje ali lažjo | Pritiskati na udeleženko, naj dokonča nalogo ali | Udeleženka nakaže trajnejšo težavo, ki |

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih. Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

| | | | |
|---|---|---|---|
| nadaljevati dejavnosti | alternativo; pozneje podprite vrnitev brez sramu. | pojasni, zakaj ne more nadaljevati. | zahteva podporo zunaj učnega srečanja. |

Pred srečanjem poznajte:

- postopke vaše organizacije za zaščito in nujne primere;
- kakšno zasebnost lahko okolje dejansko zagotovi;
- lokalne službe ali strokovnjake, h katerim je mogoče usmeriti udeleženke;
- kaj presega vašo strokovno vlogo izobraževalca ali facilitatorja.

Zemljevid lokalnih napotitev / usmerjanja

| **Vrsta podpore** | **Lokalna služba / organizacija** | **Kako dostopati / stopiti v stik** | **Opombe za izobraževalca** |
|---|---|---|---|
| Socialna / družinska podpora | | | |
| Psihološka / svetovalna podpora | | | |
| Podpora ob nasilju v družini / podpora pri zaščiti | | | |
| Nujna pomoč | | | |
| Druga lokalno relevantna specialistična služba | | | |

*Pomembno: vloga izobraževalca je podpirati učenje, sodelovanje in ustrezno usmerjanje. Ne diagnosticirajte, ne izvajajte terapije, ne razlagajte travme in ne poskušajte v okviru učnega srečanja reševati kompleksnih osebnih situacij.*

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča so izključno avtorjev in ne odražajo nujno mnenj Evropske unije ali Izvršne agencije za izobraževanje in kulturo Evropske unije (EACEA). Evropska unija in EACEA ne moreta biti odgovorni za njih.
Številka projekta: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962