

**INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING (WIMTAC).**



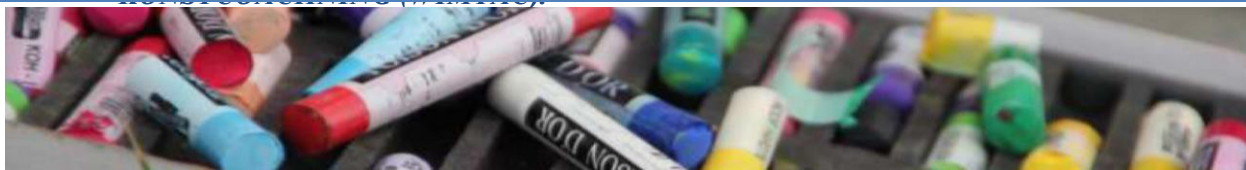
KONSTCOACHNING

TITLE	HITTA DET SOM FÅR DIG ATT FUNGERA PÅ JOBBET
MÅL	Identifiera framgångsrika berättelser om invandrarkvinnor i deras liv.
FÖRVÄNTADE RESULTAT AV LÄRANDET	Styrkorna och framgångarna i en persons liv lyfts fram.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
VARAKTIGHET	1:30 till 2:00
SPACE	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord.
RESURSER	Metaforiska kort som skapats genom genomförandet av Nordplus-projektet, A3-ark för varje deltagare, markörer. *Om sessionen organiseras online behöver du datorer, internet, mötesplattform (Zoom, Skype, MS Teams etc.).
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. *Om en session organiseras online kan du ange ett mötesdatum, en tid och bjuda in deltagare till "mötet". Meddela: Det kan ta ett tag för vissa människor att tro att de har uppnått något. De behöver inte vara stora världsomvälvande händelser. Mönster och teman kan komma från många mindre exempel.
GENOMFÖRANDE:	
INLEDNING	Moderatorn bör introducera sessionen och organisera uppvärmningsaktiviteter för att försöka bekanta sig med varandra och skapa en konfidentiell atmosfär. Moderatorn bör påminna om de viktigaste reglerna för arbete i grupp: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ha respekt för varandra. ✓ Alla gruppmedlemmar ska göra lika mycket arbete. ✓ Var öppen för kompromisser. ✓ Effektiv kommunikation. ✓ Tidshantering. ✓ Var glad i den grupp du är i.

**INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHING**

<p>STEG I AKTIVITETER</p>	<p>Steg 1 (10 min.) Detta steg går ut på att skapa flera situationer i individens liv som har varit givande och där de har mått bra. Tänk på prestationer under specifika tidsperioder. Att välja 3 - 5 kort som presenterar deras prestationer. Varje person drar ett streck på pappret och markerar en prestation som representerar personens levnadsår. Sätt metaforiska kort på relevanta årtal.</p> <p>Steg 2 (15 min.). Varje deltagare svarar individuellt på frågorna nedan enligt varje kort (skriftligt):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur blev du involverad? - Vad gjorde du när du gick till [xxx]? - Hur visste du att det gick bra? - Vad kände du när den var slut? - Vad gör det till en prestation i dina ögon? <p>Steg 3 (30 min.). Att leta efter mönster och teman som ständigt återkommer och besvara frågorna i grupp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad märker du? - Vilka tidsperioder hade flest exempel? - Vad betyder detta för dig nu? <p>Steg 4 (20 min.). Använd den information du fått för att göra planer för framtiden. Välj två nya metaforiska kort och svara på frågorna i grupp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Än sen då? - Vad kan du göra med denna information?
<p>REFLECTION</p>	<p>(15 min.) Moderatören uppmanar deltagarna att dela sina tankar och diskutera sessionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kände du dig under sessionen? - Vad var den svåraste/lättaste delen av sessionen? - Vad har du lärt dig, om något, av den här sessionen?
<p>INSPIRATION/ REFERENS</p>	<p>Anna Anne Archer "Att hitta det som får dig att ticka på jobbet" Isbister, N. och Robinson, M. (1999) Vem tror du att du är? , London: HarperCollins.</p>
<p>IDÉER FÖR ÅTGÄRDER.</p>	<p>Denna session är en utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare och lärare när de pratar om karriär.</p>
<p>BILAGOR</p>	<p>Bilaga nr 1 "Metaforiska kort"</p>

*INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING (WIMTAC).*



KONSTCOACHNING

TITLE	FRAMTIDSVISIONEN
MÅL	Uppmuntra invandrarkvinnor att se över sin framtida karriär.
FÖRVÄNTADE RESULTAT AV LÄRANDET	Granskade och analyserade steg för den framtida karriären.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
VARAKTIGHET	1:30 till 2:00
SPACE	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord. *Om sessionen organiseras online behövs datorer, internet, mötesplattform (Zoom, Skype, MS Teams etc.).
RESURSER	Metaforiska kort "Min framgångshistoria" som skapats genom genomförandet av Nordplus-projektet, A4-ark (kan vara i olika färger) för varje deltagare, penna, markörer.
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. *Om en session organiseras online, kan du ange ett mötesdatum, en tid och bjuda in deltagare till "mötet".
GENOMFÖRANDE:	
INLEDNING	Moderatorn bör introducera sessionen och organisera uppvärmningsaktiviteter för att försöka bekanta sig med varandra och skapa en konfidentiell atmosfär. Moderatorn bör påminna om de viktigaste reglerna för arbete i grupp: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ha respekt för varandra. ✓ Alla gruppmedlemmar ska göra lika mycket arbete. ✓ Var öppen för kompromisser. ✓ Effektiv kommunikation. ✓ Tidshantering. ✓ Var glad i den grupp du är i.
STEG I AKTIVITETER	Steg 1 (10 min.). Moderatorn ber deltagarna att välja ett kort (kort ska läggas på bordet med framsidan uppåt). När deltagarna väljer korten bör de fundera över sin framtida

**INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHING**

	<p>vision av följande</p>
	<p>deras ideala karriärväg, var de vill vara och vad de vill uppnå om 5/10 år.</p> <p>Steg 2 (30 min.).</p> <p>Varje deltagare får ett tomt papper. De ska skriva sina berättelser genom att svara på dessa frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kommer du att ha gjort skillnad? - Vilka är de viktigaste händelserna? - Hur kommer du att se ut? - Hur kommer det att kännas? - Vad kommer att finnas runt omkring dig? - Vad kommer du att göra? <p>Uppmuntra deltagarna att förbereda en avkopplande och ostörd miljö för att skriva stycket (stäng av telefonerna!).</p> <p>Steg 3 (30-45 minuter).</p> <p>Deltagarna ombeds presentera sina berättelser. Moderatoren ställer följande frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur viktigt är detta för dig? - Hur skulle du känna dig/vilka tankar skulle du ha om du fick denna utmärkelse? - Hur seriös är du med detta? - Vilka åtgärder kan du vidta för att börja gå framåt?
REFLECTION	<p>(15 min.)</p> <p>Moderatorn uppmanar deltagarna att dela sina tankar och diskutera sessionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kände du dig under sessionen? - Vad var den svåraste/lättaste delen av sessionen? - Vad har du lärt dig, om något, av den här sessionen?
INSPIRATION/REFLEKTION	Christine K. Champion "Framtidsvision"
IDÉER FÖR ÅTGÄRDER.	Denna session är en utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare och lärare när de pratar om karriär.
BILAGOR	Bilaga nr 1 "Metaforiska kort"

*INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING (WIMTAC).*



KONSTCOACHNING

TITLE	SMART ART
MÅL	Fastställa specifika, mätbara, uppnåeliga och genomförda mål i rätt tid med anknytning till karriärvägen.
FÖRVÄNTADE RESULTAT AV LÄRANDET	Uppfattat mål och planerade åtgärder för att nå målet.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
VARAKTIGHET	1:30 - 2:00
SPACE	Ett rum med plats för 10-12 personer. *om en session organiseras online, så kan du ange ett datum och en tid för mötet och bjuda in deltagarna till "mötet".
RESURSER	Blyertspennor, A4-blanketter för varje deltagare, metaforiska kort med "Min framgångshistoria".
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. *Om en session organiseras online, kan du ange ett mötesdatum, en tid och bjuda in deltagare till "mötet".
GENOMFÖRANDE:	
INLEDNING	Moderatorn bör introducera sessionen och organisera uppvärmningsaktiviteter för att försöka bekanta sig med varandra och skapa en konfidentiell atmosfär. Moderatorn bör påminna om de viktigaste reglerna för arbete i grupp: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ha respekt för varandra. ✓ Alla gruppmedlemmar ska göra lika mycket arbete. ✓ Var öppen för kompromisser. ✓ Effektiv kommunikation. ✓ Tidshantering. ✓ Var glad i den grupp du är i.
STEG I AKTIVITETER	Steg 1 (5 min.). (S - specifik) Välj det kort som kan vara ansvarigt för att ditt mål i karriären är specifikt. Målet ska vara specifikt. Moderatorn ställer frågorna till gruppen: - Vad vill jag uppnå?

*INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING (1C).*

- Var vill jag uppnå det?
- Hur, exakt?
- Vilka är begränsningarna/utmaningarna?

Deltagarna skriver svaren på pappret.

Steg 2 (5 min.).

(M - mätbar) Välj det nya kortet som kan vara ansvarigt för en permanent övervakning och mätbarhet av ditt mål i karriären.

Moderatorn ställer frågorna.

- Hur mycket av något behöver du för att nå målet?
- Vad är ditt mål när det gäller antal/vikt/pengar?
- Hur vet jag när jag har uppnått målet?

Deltagarna skriver svaren på pappret.

Steg 3 (5 min.).

(A - uppnåeligt) Välj det nya kortet som kan vara ansvarigt för att du kan uppnå dina mål i karriären.

Moderatorn ställer frågorna till gruppen:

- Kan detta mål verkligen uppnås?
- Hur realistiskt är detta mål? Vilka specifika begränsningar finns det?

Deltagarna skriver svaren på pappret.

Steg 4 (5 min.).

(R - relevant) Välj det nya kortet som kan vara ansvarigt för att ditt mål är relevant för din karriärväg.

Moderatorn ställer frågorna till gruppen:

- Är detta verkligen värt att uppnå?
- Är detta rätt tidpunkt?
- Stämmer ansträngningen överens med belöningen?

Deltagarna skriver svaren på pappret.

Steg 5 (5 min.)

(T - timely) Välj det kort som kan vara ansvarigt för tidshanteringen av ditt mål.

Moderatorn ställer frågorna till gruppen:

- När exakt ska detta göras?
- När ska målet vara slutfört?

Deltagarna skriver svaren på pappret.

Steg 6 (50 min).

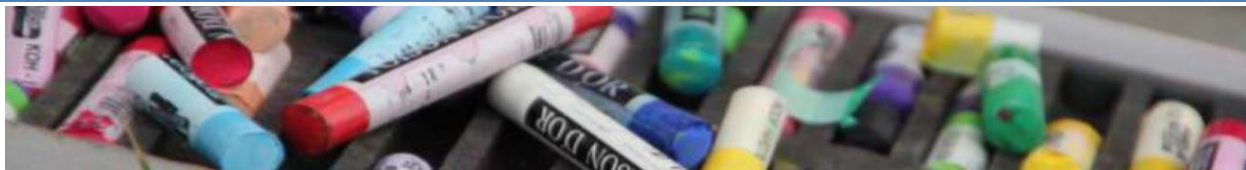
Varje deltagare presenterar sitt mål enligt S-M-A-R-T-ordningen i grupperna.

Steg 7 (rekommendation för läxor). Moderatorn kan föreslå att deltagarna lägger korten i en ordning enligt resurserna. Moderatorn kan föreslå följande

**INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHING**

	<p>Skriva fria handlingar som de kan göra denna vecka för att stärka förverkligandet av kort nr. 5 (Tidigt).</p>
REFLECTION	<p>(15 min.) Moderatorn uppmanar deltagarna att dela sina tankar och diskutera sessionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kände du dig under sessionen? - Vad var den svåraste/lättaste delen av sessionen? - Vad har du lärt dig, om något, av den här sessionen?
INSPIRATION/REFLEKTION	<p>https://www.jennidonato.com/life-coaching-basics-the-smart-model/</p>
IDÉER FÖR ÅTGÄRDER.	<p>Denna session är en utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare och lärare när de pratar om karriär.</p>
BILAGOR	<p>Bilaga nr 1 "Min framgångshistoria" metaforiska kort.</p>

*INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING (WIMTAC).*



KONSTCOACHNING

TITLE	WOOP IN ART
MÅL	Att hitta och uppfylla önskemål, ställa in preferenser och ändra vanor.
FÖRVÄNTADE RESULTAT AV LÄRANDET	Analyserat och övervunnit personliga begränsande uppfattningar om karriärvägar.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
VARAKTIGHET	1:00 - 1:30
SPACE	Ett rum med plats för 10-12 personer. Anmälan: en lugn plats där deltagarna kan tänka utan att bli distraherade.
RESURSER	Journaler, tidskrifter på olika språk beroende på deltagarnas talspråk, A4-blanketter till varje deltagare, lim, sax, markörer eller pennor. För moderatorerna, några sidor A2- A1-blanketter.
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. *Om en session organiseras online, kan du ange ett mötesdatum, en tid och bjuda in deltagare till "mötet".
GENOMFÖRANDE:	
INLEDNING	Moderatorn bör introducera sessionen och organisera en uppvärmningsaktivitet för att försöka bekanta sig med varandra och skapa en konfidentiell atmosfär. Moderatorn bör påminna om de viktigaste reglerna för arbete i grupp: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ha respekt för varandra. ✓ Alla gruppmedlemmar ska göra lika mycket arbete. ✓ Var öppen för kompromisser. ✓ Effektiv kommunikation. ✓ Tidshantering. ✓ Var glad i den grupp du är i.
STEG 1 AKTIVITETER	Steg 1 (15 min.). Visualisera en önskan som rör din karriär och hitta en bild i tidningen som visar din önskan och limma fast den på pappret.

**INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM
KONSTCOACHNING**

	<p>Skriv din önskan med tre till sex ord på avsnittet "Önskemål".</p> <p>Steg 2 (10 min.). Föreställ dig resultatet i samband med din karriärväg. Hitta 3 till 6 ord i journalen som har med ditt resultat att göra, klipp ut dem och klistra in dem på avsnittet "Resultat".</p> <p>Steg 3 (15 min.). Tänk på ett eller flera hinder som kan hålla dig tillbaka, Något som du åtminstone delvis har kontroll över och fokusera på dessa frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kan du komma i vägen för dig själv? - Vilken typ av externa situationer bör du göra ditt bästa för att undvika eller planera i förväg? <p>Hitta lämpliga foton, bilder som föreställer dina hinder i tidningar, tidskrifter, klipp ut dem och klistra in dem på avsnittet "Hinder".</p> <p>Steg 4 (15 min.). Utarbeta en plan för att övervinna hindren. Skriv ner tid och plats där du tror att hindret kommer att uppstå. Skriv sedan ner om-och-då-planen: Om _____(hinder) då kommer jag att _____(åtgärd)". Upprepa det en gång högt för dig själv.</p>
<p>REFLECTION</p>	<p>(30 min.) Varje deltagare presenterar sin önskan, sitt resultat, sina hinder och sin plan och svarar på frågor från facilitatorn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad är din önskan, en önskan som är utmanande men genomförbar? - Vad skulle vara det bästa resultatet av att uppfylla din önskan? - Vad är ditt största inre hinder som hindrar dig från att uppfylla din önskan? - Vad kan du göra för att övervinna ditt hinder? <p>Dessutom ställer facilitatorn frågor till gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hur kände du dig under sessionen? - Vad var den svåraste/lättaste delen av sessionen? - Vad har du lärt dig, om något, av den här sessionen?
<p>INSPIRATION/REFLEKTION</p>	<p>http://michaelbalchan.com/woop/ https://cmcbp.co.uk/wp-content/uploads/2020/08/4-WOOP-explained.pdf</p>
<p>IDÉER FÖR ÅTGÄRDER.</p>	<p>Denna session är en utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare och lärare när de pratar om karriär.</p>
<p>BILAGOR</p>	<p>Bilaga nr 2 "Woop i konstblad"</p>