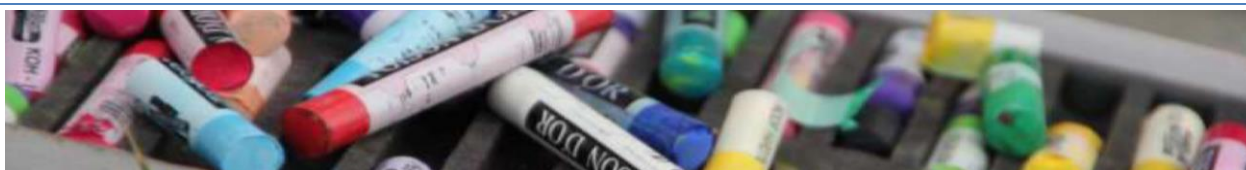


INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)



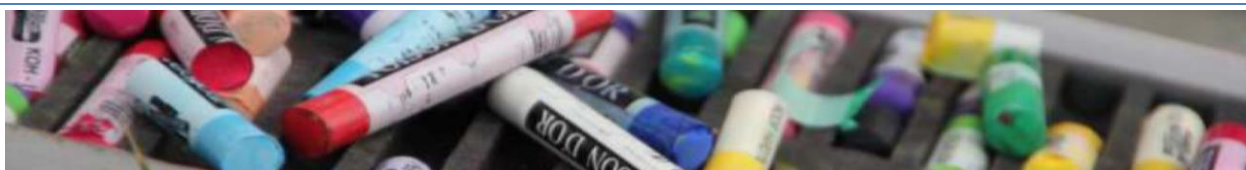
KONSTCOACHING

TITLE	KÄRLEK OCH AVSKY I KARRIÄRLIVET
MÅL	Att identifiera vad invandrarkvinnor älskar och avskyr i sitt yrkesliv.
FÖRVÄNTADE RESULTAT AV LÄRANDE	Upptäckte kärlek och avsky I invandrarkvinnors karriär/framtida karriärliv.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
TID	1:20 till 1:30
LOKAL	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord.
RERSURSER	Vitt papper, färgat papper, pennor, sax, lim för varje deltagare. <ul style="list-style-type: none"> Om workshopen organiseras digitalt behöver du datorer, internet, mötesplattform (Zoom, Skype, and MS Teams etc.)
FÄRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. <ul style="list-style-type: none"> Om en workshop organisera online, bestäm ett mötesdatum och en tid och bjud in deltagarna till " motet".
IMPLEMENTATION:	
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 respect för varandra. ✓ Alla gruppmedlemmar ska göra lika mycket arbete. ✓ Var öppen för kompromisser. ✓ Effektiv kommunikation. ✓ Tidshantering. ✓ Var glad I den grupp du är i.
STEPS OF ACTIVITIES	Steg 1 (15 min.). Deltagarna ombeds att rita ett träd med grenar på pappersarket. Deltagarna ska skriva på grenarna vad de älskar och tycker om att göra i sin karriär/framtid karriär.

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)

	<p>“Du mår bra, ser fram emot att göra det eller njuter helt enkelt av det. Var specifik!”</p> <p>Steg 2 (15 min.) Deltagarna på det andra pappret ska rita en blomma med hjälp av blombladen. På blombladen ska deltagarna skriva de saker som de avskyr mest i sin karriär/ framtida karriär. “Du känner dig hemsk, fruktar eller hatar helt enkelt att göra den här saken. Var specifik!”</p> <p>Steg 3 (20 min.) Deltagarna ombeds att besvara frågorna nedan i gruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Är du förvånad över hur många saker du älskar och/eller avskyr i din karriär/framtida karriär? Vad marker du först? - Vilka gemensamma nämnare och monster börjar du märka i din karriär/framtida karriär? <p>Steg 4 (15 min.) Deltagarna bör förvandla den blomma som de avskyr till ett mer positivt sätt: färga kronbladen och skriva de åtgärder som de skulle kunna vidta för att minska det de avskyr eller göra det lite lättare eller mer behagligt att göra det? Därefter ska deltagarna klippa blommans kronblad och limma fast dem på trädet.</p>
REFLEKTION	<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/R EFERENS	https://www.thecoachingtoolscompany.com/7-more-career-coaching-tools-for-clients-who-have-no-idea-where-to-start/
IDÉER FÖR ÅTGÄRDER	<p>Denna session är utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare och lärare när de pratar om karriär.</p>
BILAGOR	

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)



KONSTCOACHING SESSION

TITLE	SJÄLV	
MÅL	Att utveckla invandrarkvinnors självkännetdom i samband med karriärlivet.	
FÖRVÄNTAD RESULTAT AV LÄRANDET	Fördjupad självkännetdom hos invandrarkvinnor i samband med karriärlivet.	
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.	
TID	1:15 to 1:30	
LOKAL	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord.	
RESURSER	<p>5 kategorier av målningar: Första kategorin (Teamwork - Individuality). Andra kategorin (Productivity - Laziness). Tredje kategorin (Peace - War). Fjärde kategorin (Achieving-Quitting). Femte kategorin (Masculinity - Femininity).</p> <ul style="list-style-type: none"> Om sessionen organiseras online behöver du datorer och internet, mötesplattform (Zoom, Skype, and MS Teams etc.) 	
FÖRBEREDNING	<p>Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs.</p> <ul style="list-style-type: none"> Om en session organiseras online, bestäm ett mötesdatum och en tid och bjud in deltagarna till "mötet". 	
GENOMFÖRANDE:		
	INLEDNING	<p>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:</p> <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 (WIMTAC)

<p>STEG I VERKSAMHETEN</p>	<p>Steg 1 (5 min.). Under några sekunder ombeds deltagarna att ta ett djupt andetag och börja med att ge sina namn respektive säga “ Jag vill ha förändringen“.</p> <p>Steg 2 (30 min). Deltagarna ombeds att välja 5 målningar från 5 kategorier av målningar, varje kategori har ett tema och dess motsats. 1:a kategorin (Teamwork-Individualitet) 2:a kategorin (Produktivitet - lathet) 3:a kategorin (Fred-krig) 4:a kategorin (Att uppnå- att sluta) 5:a kategorin (maskulinitet- femininitet).</p> <p>Därefter ombeds deltagarna att besvara frågorna.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vilka bilder identifierar du dig mest med och varför? - Hur representerar målningens betydelse din nuvarande/framtida karriärsituation?
<p>REFLEKTION</p>	<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?
<p>INSPIRATION/RE FERENS</p>	<p>Bloch, A., & Levy, C. (Eds.). (1999). Refugees, citizenship, and social policy in europe.London: Macmillan Karlis, G., & Dawson, D. (1995). Ethnicity and recreation: Concepts, approaches and programming. Canadian Ethnic Studies, 27(2), 166-179 O'Neill, & Tobolewska. (2002). Towards a cultural strategy for working with refugees and persons seeking asylum in the east midlands Megginson,D.,& Clutterbuck, D. (2005). Techniques for coaching and mentoring. Oxford: Butterworth- Heinemann</p>
<p>IDÉER FÖR ÅTGÄRDER</p>	<p>Denna session är utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare, lärare när de talar om karriär.</p>
<p>BILAGOR</p>	

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)



KONSTCOACHING SESSION

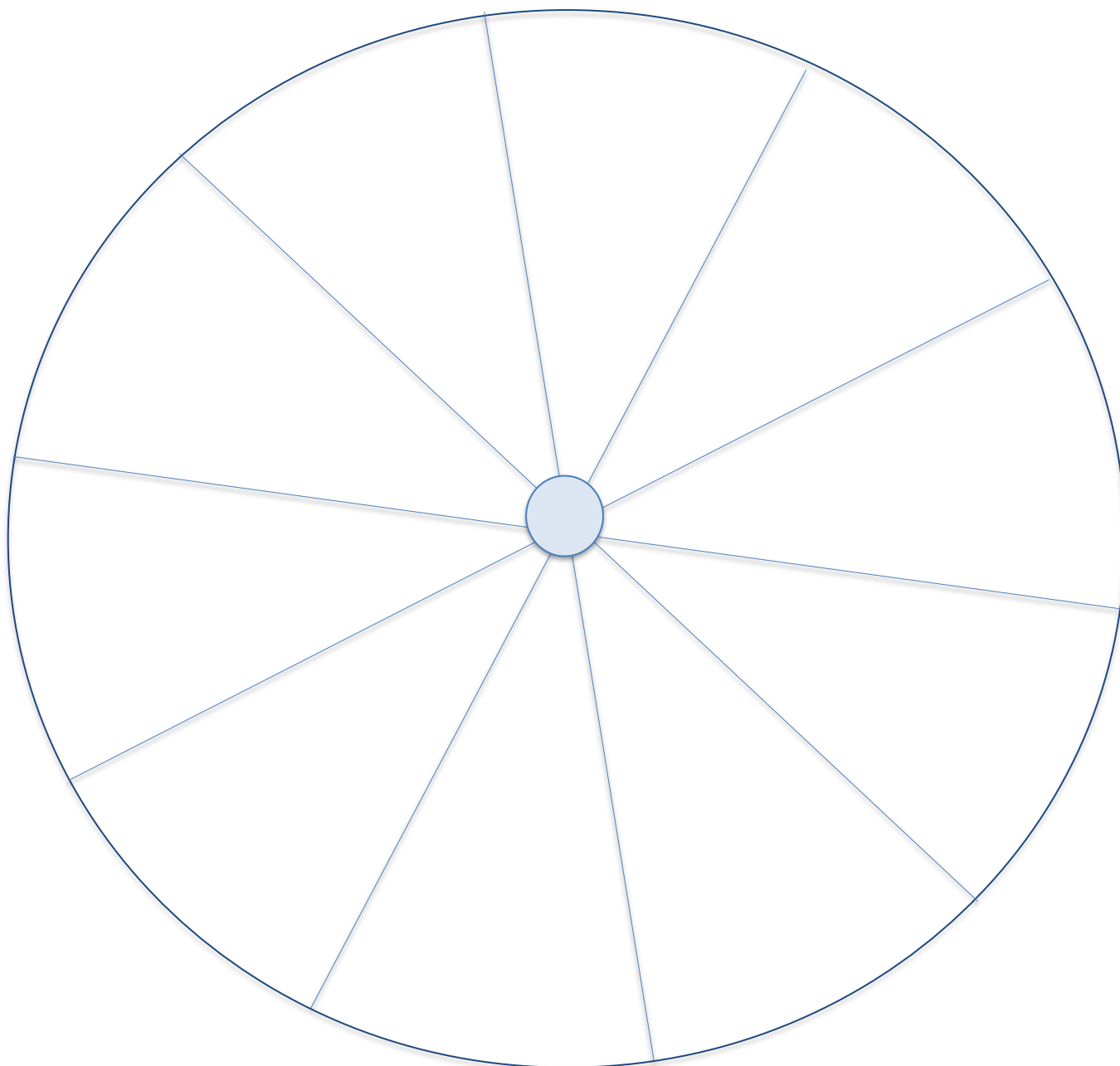
TITLE	HJULET MED MINA KARRIÄRSTYRKOR
MÅL	Att avslöja de styrkor som hjälper dig att gå vidare i karriärlivet.
FÖRVÄNTAD RESULTAT AV LÄRANDET	Upptäckte de styrkor som hjälper dig att gå vidare i karriärlivet.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
TID	1:15 to 1:30
LOKAL	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord. Om sessionen organiseras online behöver du datorer, internet mötesplattform (Zoom, Skype, and MS Teams etc.)
RESURSER	Dagböcker, papper (A5) ,lim, sax för varje deltagare
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. Om en session organiseras online, bestäm ett mötesdatum och en tid och bjud in deltagarna 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 VERKSAMHETEN	Steg 1 (15 min.). Moderatorn förklarar för deltagarna att de ska tänka på sin egen 10 styrkor (personliga egenskaper, förmågor,

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)

	<p>kapacitet, talanger etc.) i deras karriärväg och skriv dem i bilaga 1.</p> <p>Steg 2 (5 min.). Deltagarna ska rangordna sina styrkor från 1 till 10 i bilaga 1.</p> <p>Steg 3 (40 min.). Deltagarna måste välja tre av de starkaste styrkorna som har lett dem till en framgångsrik karriär och göra ett kollagekort. Resten av deltagarna måste gissa vilka styrkor som har dragits och Gruppen Medlemmarna ger feedback till presentatören.</p>
REFLEKTION	<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/REFERENS	<p>https://www.thecoachingtoolscompany.com/coaching-tools-101-3-new-ways-to-use-the-wheel-of-life-in-career-executive-or-business-coaching/ Bloch, A., & Levy, C. (Eds.). (1999). Refugees, citizenship, and social policy in Europe. London: Macmillan Karlis, G., & Dawson, D. (1995). Ethnicity and recreation: Concepts, approaches and programming. Canadian Ethnic Studies, 27(2), 166-179 O'Neill, & Tobolewska. (20 02). Towards a cultural strategy for working with refugees and persons seeking asylum in the east midlands Megginson,D.,& Clutterbuck, D. (2005). Techniques for coaching and mentoring. Oxford : Butterworth- Heinemann</p>
IDÉER FÖR ÅTGÄRDER	Denna session är utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare, lärare när de talar om karriär.
BILAGOR	Bilaga nr1 “ Hjulet av mina karriärstyrkor”

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)

Annex No. 1 "The wheel of my career strengths"



INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)
KONSTCOACHING SESSION

TITLE	VAD FÅR MITT HJÄRTA ATT SJUNGA?
MÅL	Att analysera personliga arbetsvärden.
FÖRVÄNTAD RESULTAT AV LÄRANDET	Analyserade personliga arbetsvärderingar som ger mer direkta ledtrådar och pekar på möjliga karriärer.
MÅLGRUPPEN	Invandrarkvinnor som vill delta på arbetsmarknaden.
TID	1:30
LOKAL	Rum med plats för 10-12 personer. Stolar och bord.
RESURS	Musik, vitt papper och färgglada pennor till varje deltagare. * Om sessionen organiseras online behöver du datorer, internet mötesplattform (Zoom, Skype, and MS Teams etc.)
FÖRBEREDNING	Moderatorn måste förbereda ett rum med all utrustning och alla resurser som behövs. Om en session organiseras online, bestäm ett mötesdatum och en tid och bjud in deltagarna 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.
STEPS OF ACTIVITIES	<p>Steg 1 (5 min). Moderatorn förklarar för deltagarna att varje deltagare ska lyssna på inspirerande, glädjefylld musik och därefter fundera på de tio största glädjeämnena I sitt yrkesliv. Efter 5 minuter stängs musiken av.</p> <p>Steg 2 (30 min). Deltagarna ombeds att besvara frågan skriftligt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vilka är dina tio största glädjeämnen i ditt yrkesliv? - Kan du rangordna dem från 1 till 10? <p>Efter denna aktivitet delar deltagarna med sig av sina svar till andra.</p> <p>Steg2 (20 min).</p>

INKLUDERING AV INVANDRARKVINNOR GENOM KONSTCOACHING (WIMTAC)

	<p>Deltagarna måste svara på frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vilka är de gemensamma glädjeämnenen bland deltagarna i deras yrkesliv? - Vad kan du göra för att behålla den glädjen i din karriär? <p>Därefter ska deltagarna svara på följande fråga och motivera sin åsikt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad tror du att du måste arbeta mer för att vara nöjd med din lista? - Vilken del av din lista får ditt hjärta att sjunga? <p>Steg 3 (20 min).</p> <p>Moderatorn ber att få rita det element som får hans hjärta att sjunga i hans yrkesliv. Deltagarna ombeds att visa sitt papper för de andra deltagarna, förklara elementet och efteråt säga " mitt hjärta sjunger" med hög röst!</p>
REFLEKTION	<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/ REFERENS	<p>Bloch, A., & Levy, C. (Eds.). (1999). Refugees, citizenship, and social policy in Europe. London: Macmillan</p> <p>Karlis, G., & Dawson, D. (1995). Ethnicity and recreation: Concepts, approaches and programming. Canadian Ethnic Studies, 27(2), 166-179</p> <p>O'Neill, & Tobolewska. (2002). Towards a cultural strategy for working with refugees and persons seeking asylum in the east midlands</p> <p>Megginson, D., & Clutterbuck, D. (2005). Techniques for coaching and mentoring. Oxford: Butterworth-Heinemann</p> <p>https://www.thecoachingtoolscompany.com/7-more-career-coaching-tools-for-clients-who-have-no-</p>
IDÉER FÖR ÅTGÄRDER	<p>Denna session är utmärkt aktivitet att genomföra för pedagoger, socialarbetare, karriärrådgivare, lärare när de talar om karriär.</p>
BILAGOR	