

Second
Chance

النمو الشخصي

ملاحظات للجلسات المباشرة

Second
Chance



النمو الشخصي

ملاحظات للجلسات المباشرة



مخططة الدورة

النمو الشخصي	موضوع
تعليم مدمج	طريقة العرض
8 ساعات	مدة
4 وحدات	عدد الوحدات
جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة	هيكل الوحدة
جلسة دورة التعلم الإلكتروني غير المتزامن (1 × 30 دقيقة)	
الهدف العام: دعم تطوير المعرفة الذاتية والثقة بالنفس لدى المشاركات وتعزيز مهاراتهن في التواصل وصنع القرار وتحديد الأهداف من منظور جنساني.	هدف
الأهداف المحددة:	
<ul style="list-style-type: none"> • لتمكين المشاركات من تحديد وتقييم إنجازاتهن ومواجهتهن وصفاتهن واهتماماتهن • لتمكين المشاركات من تعزيز المهارات الشاملة الرئيسية في التواصل وصنع القرار وتحديد الأهداف 	
تنشيط المشاركات حول أهدافهن وتطلعاتهن وتمكينهن من تحديد أهداف لأنفسهن بما في ذلك رحلتهم في كلية التعليم المستمر.	
<ol style="list-style-type: none"> 1. تدرك المشاركات ويقدرن سماتهن الفردية ومهاراتهن ومواجهتهن وإنجازتهن، في أي مجال، والتي ستساعدهن على تحقيق إمكاناتهن في الحياة والعمل. 2. تمتلك المشاركات أساسا من المعرفة والممارسات المتعلقة بالتواصل الحازم وإدارة الوقت واتخاذ القرارات التي ستساعدهن على تطوير هذه المهارات بشكل أكبر. 3. المشاركات أكثر وعيا بالدور الذي يلعبه الجنسانية في متابعة أهدافهن. 	نتائج
تحدد المشاركات هدفا واحدا على الأقل لتنميتها الشخصية ووضع خطة عمل لتحقيقه.	

نقاط التدريس الرئيسية

- 1 . المهارات اللازمة للنمو الشخصي والنجاح في الأعمال التجارية/في العمل لا تنعكس بالضرورة في المهارات التقنية أو المعرفة الأكاديمية. يمكن ويجب الاعتراف بالمهارات التي طورتها للحياة "اليومية" على أنها مفيدة للحياة والتوظيف.
- 2 . التركيز على نفسك، بما في ذلك التفكير في تاريخك ودوافعك ومواهبك، ضروري حتى يتم تلبية احتياجاتك الخاصة، وتحديد أهدافك وفقا لاهتماماتك واحتياجاتك، وليس فقط فيما يتعلق بالآخرين.
- 3 . التواصل الجيد هو مفتاح التطوير الشخصي والمهني. إن إدراك الأعراف الاجتماعية التي تقيد قدرة المرأة على التواصل يمكن أن يساعدك على تطوير مهارات الاتصال الفعالة، مثل كيفية التواصل بحزم.

إن تحديد الأهداف والغايات، بما يتماشى مع قيمك وتطلعاتك، يزيد من احتمالية تحقيق ما تريدين القيام به وهناك خطوات بسيطة يمكنك اتباعها للقيام بذلك.

متطلبات الجلسات المباشرة

- مايكروسوفت باور بوينت أو أدوبي (PDF)
- جهاز العرض (إذا كانت الجلسة المباشرة حضورية وليست عبر الإنترنت)

لوح ورقي، ورق، أقلام، ملصقات

تقديم

شرائح باور بوينت - النمو الشخصي لكلية التعليم المستمر

متطلبات التعلم الإلكتروني

- الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر
 - الوصول إلى منصة EdApp:
 - على جهاز الكمبيوتر، يحتاج EdApp إلى اتصال بالإنترنت حيث يتم الوصول إليه من خلال متصفح. لا يمكن استخدام EdApp على جهاز كمبيوتر بدون الإنترنت.
- على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، يجب تحميل EdApp من متجر التطبيقات ويمكن استخدامه في وضع عدم الاتصال، بشرط توفر اتصال إنترنت أولي لتنزيل الدروس.

1

من أنا؟

- مراجعة شخصية: اهتماماتك ودوافعك ومهاراتك ومعرفتك ونقاط قوتك وضعفك
- ذواتك المتعددة: الأدوار التي تلعبينها
- مقدمة عن برنامج فرصة ثانية للتعليم
- قصتك حتى الآن: صورة حياة غنية، أحداث رئيسية، أشخاص رئيسيون

2

انتقال

- لماذا وكيف نتواصل
- لماذا اتواصل صعب جداً؟
- لغة الجسد
- التواصل الحازم
- التواصل الحازم كامرأة
- ديناميات الجنسانية في التواصل اليومي
- الاصغاء الفعال
- إدارة العواطف
- ما الذي يجعل التواصل الفعال؟

3

صنع القرار والرقابة والتغيير

- الوكالة والسيطرة
- الدافع: الداخلية والخارجية
- أن تكوني "وكيلة" وتتخذي القرارات
- إدارة الوقت والجنسانية
- القدرة على الصمود
- لماذا تحديد الأهداف مهم

4

تحديد الأهداف

- "لوحة الرؤية"
- تقييم مجالات حياتك من أجل التغيير
- الأهداف الذكية
- تحديد الهدف ووضع الخطة
- قصة "أسما": إضفاء الحيوية على الوحدة





الجلسة 1:

من أنا؟

لتمكين المشاركات من التعرف على نقاط قوتهن ومواهبهن

هدف

- تتعرف المشاركات على مواهبهن واهتماماتهن ونقاط قوتهن ومهاراتهن في كل من حياتهن الشخصية والعملية.
- بدأ المشاركات في تطوير شعور أقوى بالذات من خلال تحديد التجارب الرئيسية من ماضيهن والأشخاص المؤثرين في حياتهن، مما ساهم في جعلهن على ما هن عليه. يحددن دوافعهن: ما الذي أوصلهن إلى هذه النقطة؟
- إن إحساس المشاركات بأنفسهن كنساء فريديات لديهن قصة خاصة بهن يتجذر وتبدأ الثقة بالنفس في النمو. يبدأن في بناء صورة لأنفسهن تساعد على تحقيق أهدافهن والتعرف على قدراتهن.

نتائج

- معرفة الذات هي مفتاح التنمية الشخصية لأنها تسمح لنا بالتعرف على نقاط القوة والضعف لدينا، وفهم أنفسنا بشكل أفضل، وتطوير تطلعاتنا بناء على اهتماماتنا واحتياجاتنا.
- لا تنعكس المهارات بالضرورة في المعرفة التقنية. ويمكن التعرف على المهارات اليومية كأدوات مفيدة للحياة والتوظيف.
- ...

تأملات رئيسية

معرفة الذات، الوعي الذاتي، الثقة بالنفس، احترام الذات، أدوار

المفاهيم الأساسية

كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقي، لوح ورقي وأقلام، شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

الموارد إذا
كانت الجلسة شخصية

- النشاط 2: "شجرة الحياة" (تشمل الألوان للعناصر المختلفة)
- النشاط 3: "ذواتك المتعددة: الأدوار التي تلعبينها"

النشرات

الوقت	نشاط	وصف	موارد
15 دقيقة	الترحيب والمقدمة للدورة	<ul style="list-style-type: none"> • أهلا وسهلا، سجل • التدبير المنزلي • كاسر الجليد • مقدمة عن الدورة 	باوربوينت: مجموعة الشرائح 1
10 دقائق	تقديم	معرفة الذات	باوربوينت: مجموعة الشرائح 2
10 دقائق	النشاط 1	مهاراتي ومواهي	
20 دقيقة	النشاط 2	شجرة الحياة	نشرة
15 دقيقة	النشاط 3	ذواتك المتعددة: الأدوار التي تلعبها	نشرة
15 دقيقة	النشاط 4	الثناء المتبادل	
5 دقائق	اختتام	مقدمة لمجلة فرصة ثانية للتعليم وتأملات لأخذها	مجلة وقلم أو قلم رصاص فرصة ثانية للتعليم

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30دقيقة تطبيق "إد-أب": الوحدة 1 من دورة النمو الشخصي

الترحيب والمقدمة للدورة

الوقت: 15 دقيقة

الهدف: تشعر المشاركات بالترحيب، ويتم تسجيلهن وتقديمهن لبعضهن البعض، ويفهم الغرض من الدورة.

التفاصيل:

4. نسجل المشاركات حتى يكون لدينا سجل للحضور. نرحب بالجميع في هذه الجلسة الأولى من دورة النمو الشخصي.
- التدبير المنزلي: نقدم معلومات عن السلامة والحمامات والمياه والتوقيت وما إلى ذلك.
- فاتحة المحادثة: نختار من بين مجموعة من فئات المحادثات. يجب أن يكون هذا نشاطاً قصيراً وممتعاً لمساعدة المشاركات على الاسترخاء والشعور بأنهن جزء من المجموعة.
- نقدم مجموعة الشرائح 1: مقدمة الدورة التدريبية

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 2: معرفة الذات

الوقت: 10 دقائق

الهدف: يفهم المشاركات ما نعنيه بـ"معرفة الذات" و"الوعي الذاتي" ولماذا هو مهم لتطورنا الشخصي.

النقاط الرئيسية:

- "معرفة الذات" تعني معرفة قيمنا وما يعجبنا وما لا نحبه ونقاط قوتنا ومواهبنا.
- إنه مهم للتنمية الشخصية لأنه يؤسسنا في أنفسنا الحقيقية. يساعدنا على تحديد نقاط القوة والضعف الفريدة لدينا، وما نحبه، وما الذي نجده، وما يجعلنا نشعر بالفخر.
- يسمح لنا برؤية إمكاناتنا.
- هذا يعني الشعور بالأمان والثقة بالنفس بما يكفي للتعرف على مجالات حياتنا التي توجد فيها إمكانية للتحسين، خاصة بدعم من الآخرين.
- إنه يسمح لنا بالتواصل بشكل أكثر فعالية وبانفتاح أكبر - لأن الشخص الذي يدرك نفسه آمن وواثق من نفسه بما يكفي ليكون منفتحاً على التعليقات.

النشاط 1: مهاراتي ومواهبتي

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تدرك المشاركات مهاراتهم ومواهبهم ويقدرنها، بما في ذلك تلك التي قد لا يعتبرنها كذلك.

التفاصيل: نتأكد من أن جميع المشاركات لديهن ورقة وقلم.



نسأل المشاركين: فكروا في مهاراتكم ومواهبكم، بما في ذلك تلك التي قد تعتقدون أنها غير مجدية. لا يهم مدى عدم أهمية المهارة برأيكم.

فكروا فيما تفعلونه بشكل جيد - مهاراتكم - ونوع شخصيتكم - سماتكم.

فكروا فيما سيقوله الآخرون عنكم. إذا كان شخص ما يصفك وما تجيدونه، فماذا سيقول؟

نمنح المشاركين بضع دقائق لكتابة أو رسم أفكارهم على الورق ثم نطلب منهم في الجلسة العامة مشاركة شيء واحد كتبته.

أمثلة: أحضر أطفالي إلى المدرسة في الوقت المحدد في معظم الأيام. أحافظ على تنظيم منزلي. أنا مستمتع جيد. أجعل الناس يضحكون. أنا جيدة في البقاء على اتصال مع الأصدقاء. أنا صبورة. سأبذل قصارى جهدي لمساعدة شخص في ورطة. أنا جيدة في الجري والطبخ والغناء والحياسة والرقص والرسم وتصفيف الشعر، أنا موثوق بها وصادقة ومجتهدة ومثابرة. أنا جيدة في إدارة ميزانية أسرتي.

النشاط 2: شجرة الحياة

الوقت: 20 دقيقة

الهدف: تدرك المشاركات الأشخاص والأشياء في حياتهن التي تجعلهن على ما هن عليه.

التفاصيل: نمنح كل مشاركة نشرة "شجرة الحياة" (أو إذا كنا على اتصال بالإنترنت، تتم مشاركة الصورة على الشاشة). تظهر النشرة صورة لشجرة بها طيور وأوراق، وفاكهة وأزهار وجذور.

نطلب من المشاركات إضافة تعليقات توضيحية إلى صورهن على النحو التالي:

- **الطيور** هي دعمك: من هم الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم في حياتك؟
- **الأوراق** هي أشواقك: هل لديك أحلام ومشاريع وطموحات؟
- **الثمار** هي إنجازاتك: ما الذي تشعر بالفخر به؟
- **الزهور** هي مواهبك: ما الأشياء الجيدة التي لديك لتقدمها؟
- **الجذع** هو الحاضر: ما الذي يجعلك تستمري يوماً بعد يوم؟
- **الجذور** هي الماضي: من هم الأشخاص أو الأحداث في ماضيك التي تشكل نقطة انطلاقك؟
- **الحشرات** هي أعباءك: ما الأشياء التي تريد التخلص منها؟

يمكن للمشاركات أيضاً رسم شجرتهم الخاصة من الصفر إذا كنَّ يفضلن ذلك.

نسأل عما إذا كانت بعض المشاركات يرغبن في مشاركة شجرتهم مع المجموعة.

النشاط 3: ذواتك المتعددة: الأدوار التي تلعبينها

الوقت: 15 دقيقة

الهدف: تدرك المشاركات الأدوار المختلفة التي يلعبونها في الحياة اليومية وكيف يساهمن ويتصرفن بشكل مختلف في كل دور.

التفاصيل: نتأكد من أن كل مشاركة لديها ورقة وقلم. نطلب منهن:



- وضع قائمة بالأدوار التي تلعبونها أو ارسمينها. ويمكن أن يشمل ذلك الزوجة/الشريكة، والابنة، وابنة الأخت، والأم، والصديقة، والجارّة، والعاملة بأجر، والعاملة المنزلية غير مدفوعة الأجر، والقائمة على رعاية الأطفال، والقائمة على رعاية الوالدين أو غيرهم من البالغين، والجدّة، ومدير الأسرة، ومديرة ميزانية الأسرة المعيشية.
- لكل دور، كتابة ما تفعلينه، وما هو موقفك، وما الذي يميزك، وما الذي تساهمين به.
- لكل دور، كتابة: كيف يؤثر كونك امرأة على ما تفعلينه في كل دور وكيف تفعلينه؟

نطلب من المشاركات مشاركة أفكارهن والمناقشة.

نطلب من المشاركات حفظ ملاحظتهن حيث ستكون هناك حاجة إليها في الجلسة 3.

ملاحظة: من المحتمل أنه في البداية، ستفكر المشاركات فقط في أدوارهن كمهات أو زوجات أو بنات. قد يحتجن إلى حثهن على التفكير في أدوارهن الأخرى، أي الأمثلة المذكورة أعلاه.

النشاط 4: الثناء المتبادل

الوقت: 15 دقيقة

الهدف: تصبح المشاركات على دراية بإنجازتهن الخاصة، من خلال التعرف على المجموعة.

التفاصيل: تكتب كل مشاركة:

- أمران أقوم بهما بشكل جيد
- إنجاز حديث
- عبارة أتمنى لو قيلت لي باستمرار كطفلة أو فتاة بالغة.

تشارك المشاركات إجابتهن في أزواج. تقوم كل مشاركة بتدوين الملاحظات على ملصقها.

في الجلسة العامة، تتشارك المشاركات بيان تقدير/توصية لشركائهن. البيان موجه إلى الشريك، ولكن يتم مشاركته في الجلسة العامة. على سبيل المثال:

"أنت جيدة في الاستماع وتصنعين خبزاً لذيذاً حقاً."

"لقد قمت مؤخراً بالتسجيل في برنامج الفرصة الثانية."

"أتمنين لو قيل لك إن حياتك يمكن أن تكون أكثر من مجرد رعاية الآخرين."

خاتمة: مقدمة لمذكرة فرصة ثانية للتعليم وأفكار لتبنيها

الوقت: 5 دقائق

التفاصيل: تقديم فكرة **مذكرة كلية التعليم المستمر**. من الناحية المثالية، سيكون هذا دفتر ملاحظات يحمل علامة فرصة ثانية للتعليم التي يوفرها البرنامج، إلى جانب قلم أو قلم رصاص. قد يكون إعطاء المشاركات دفتر ملاحظات فعلي خاص بهن دافعا كبيرا لمواصلة دورات كلية التعليم المستمر. قد تكون هذه هي المرة الأولى منذ أن تركن المدرسة التي يفعلن فيها أي شيء من هذا القبيل.

إذا لم يكن من الممكن تزويدهن بدفتر ملاحظات، فنطلب منهن الاحتفاظ بجميع الملاحظات والرسومات التي يقمن بإنشائها معا لأنها ستكون سجلا مفيدا لكيفية تطبيق الأفكار من الدورة التدريبية على حياتهن الخاصة.

وخلال الدورة، ينبغي تشجيع المشاركات على تسجيل الأفكار أو الإنجازات الرئيسية على الورق، أو في مذكرة فرصة ثانية للتعليم أو على قطع من الورق. يمكن أن يكون هذا في شكل كلمات، أو رسومات أو مخططات أو رموز.

في الختام، تكتب المشاركات نقطتين أو ثلاث نقاط رئيسية ستبقى معهن بعد الجلسة. ثم يتشاركن تفكيرا واحدا في الجلسة العامة.

تقديم "إد-أب" (Ed-App)

يجب تخصيص بعض الوقت لتعريف المشاركات بتطبيق "إد-أب" ومساعدتهن على الوصول إليه على هواتفهن أو على جهاز كمبيوتر.

نوصي بجلسة منفصلة حول هذا (حوالي الساعة واحدة)، للسماح بالتعليمات، وفرز المشكلات الفنية والإجابة على الأسئلة.

يمكن أن تكون هذه الجلسة جزءا من دورة المهارات الرقمية إذا سمح الجدول الزمني بذلك. يجب أن تكون المشاركات في النمو الشخصي قادرات على إكمال الدورات التدريبية على "إد-أب" بين الجلسة 1 والجلسة 2.

سيحتاجن إلى رابط لحساب فرصة ثانية للتعليم على "إد-أب". باستخدام هذا الرابط، يمكنهن:

- على الهاتف الذكي، تنزيل "إد-أب" من متجر التطبيقات، وإنشاء حساب وتسجيل الدخول إلى دورات فرصة ثانية للتعليم (سيحتاجن إلى الإنترنت للقيام بذلك)؛ أو
- على جهاز كمبيوتر، إنشاء حساب في متصفح وتسجيل الدخول إلى دورات فرصة ثانية للتعليم.

الدورة الأولى التي يجب عليهن القيام بها هي **مرحبا بكم في فرصة ثانية للتعليم على "إد-أب"!** (حوالي 30 دقيقة)، للتعرف على التطبيق.

يجب عليهن بعد ذلك القيام بالوحدة 1: **النمو الشخصي** (حوالي 30 دقيقة).

يجب أن يحاولن القيام بذلك قبل الجلسة التالية.

في الوحدة 1 من **النمو الشخصي**، سطلب منهن إنشاء صورة لحياتهن ("الصورة الشاملة للحياة"). نخبرهن أنه يجب عليهن الاحتفاظ بها وإحضارها إلى الجلسة التالية، حيث ستتم دعوة اللواتي يرغبن في ذلك لتقديم صورهن.

سيستخدمن أيضا هذه الصور لاحقا في الدورة التدريبية، في الوحدة/الجلسة 4، حيث يفكرن في الأهداف التي يريدن العمل من أجلها.

ملاحظة لمنسقي البرامج: تدير بعض برامج فرصة ثانية للتعليم جلسة شخصية منفصلة ومخصصة لخلق الصورة الشاملة للحياة. يمكن بسهولة تمديد النشاط إلى ساعة أو أكثر. بالنسبة لـ "Real Future" في أستراليا، أصبحت جلسة شعبية وناجحة للنساء المسجلات حديثا.

الجلسة 2:

التواصل

تعريف المشاركات بفكرة التواصل الحازم والأعراف والتكيف الاجتماعي الذي يؤثر على كيفية تواصل المرأة وتمكينها من تبادل الخبرات والنصائح حول التواصل الفعال.

هدف

- لدى المشاركات أساس من المعرفة والممارسات حول التواصل الحازم الذي سيساعدهن على تطوير هذه المهارات بشكل أكبر.
- المشاركات أكثر وعياً بالأعراف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي الذي يؤثر على كيفية تواصل المرأة.
- لدى المشاركات نصائح اتصال عملية يمكنهن الاعتماد عليها.
- تفهم المشاركات ما ينطوي عليه الاستماع النشط ويمكنهن وضعه موضع التنفيذ.

نتائج

- التواصل الجيد هو مفتاح التطوير الشخصي والمهني.
- إن إدراك الأعراف الاجتماعية التي يمكن أن تقيد قدرة المرأة على التواصل يمكن أن يساعدك على تطوير مهارات الاتصال الفعالة مثل كيفية التواصل بحزم من دون أن تكوني عدوانية.

تأملات رئيسية

- كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام، شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

"صور الحياة الغنية" للمشاركات من الوحدة 1 من دورة النمو الشخصي إد-أب

- النشاط 3: لغة الجسد

الوقت	نشاط	وصف	موارد
10 دقائق	النشاط 1	مشاركة صور الحياة الغنية	صور المشاركات من دورة السابقة من السابقة
5 دقائق	النشاط 2	طرح الأفكار حول التوصل	
5 دقائق	عرض تقديمي	لماذا وكيف نتواصل	باوربوينت - مجموعة الشرائح 1
10 دقائق	النشاط 3	لغة الجسد	النشرة: لغة الجسد
10 دقائق	النشاط 4 (أ.4 أو ب.4)	عملية التواصل	أ:4 صورة ب:4 ورقة A4 (يمكن استخدامها)
5 دقائق	عرض تقديمي	التواصل الحازم	باوربوينت - مجموعة الشرائح 2
10 دقائق	النشاط 5	ما هو أسلوبك في التواصل؟	باوربوينت - مجموعة الشرائح 3
10 دقائق	عرض تقديمي	التواصل الحازم كأمراة	باوربوينت - مجموعة الشرائح 4

5 دقائق	نشاط 6	ديناميكيات الجنسانية في التواصل اليومي
10 دقائق	عرض تقديمي	الاصغاء الفعال
10 دقائق	النشاط 7	وضع كل شيء موضع التنفيذ
5	باوربوينت - مجموعة الشرائح	

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة تطبيق "إد-أب": الوحدة 2 من دورة النمو الشخصي

النشاط 1: مشاركة صور الحياة الغنية

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تواصل المشاركات تطوير الثقة المتبادلة والتفاهم والتضامن فيما بينهن حيث يتشاركن الأفكار الشخصية في حياتهن الخاصة.

التفاصيل: هذا نشاط متابعة من الوحدة 1 من دورة **النمو الشخصي** عبر الإنترنت على إد-أب. يجب أن تكون المشاركات قد انتهت من هذه الوحدة قبل هذه الجلسة المباشرة الثانية. يقودهن نشاط إد-أب خلال عملية رسم "صورة حياة غنية"، مما يساعد على تحديد الأحداث الرئيسية والأشخاص الذين قادوهن إلى أن يكنّ على ما هن عليه.

المشاركات اللواتي يكنّ على استعداد لمشاركة صور حياتهن الغنية يجلبونها إلى هذه الجلسة. يقدمونها للمجموعة ويشاركن ما اكتسبته من هذا التمرين.

نوصيك، أنت الميسرة)، برسم صورة حياتك الغنية قبل هذه الجلسة والاستعداد للتحدث عنها. بعد ذلك، إذا لم تحضر أي مشاركة رسمتها، أو كانت المشاركات في البداية غير راغبات في مشاركة ما فعلته، فيمكنك تقديم رسمتك، مع الإشارة إلى الأحداث الرئيسية والأشخاص في حياتك وكيف أثروا عليك وعلى تطلعاتك.

النشاط 2: طرح الأفكار حول التواصل

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تطور المشاركات فمهن لما نعيه ب "التواصل" وسبب أهميته.

التفاصيل: نطلب من المشاركات طرح الأسئلة التالية وكتابة أفكارهن على الملصقات ويلصقن ملصقاتهن على لوح ورقي. نحضر على لوح ورقي لكل سؤال من الأسئلة التالية:

- ماذا نعي ب "التواصل"؟
- لماذا يتواصل الناس؟
- لماذا يمكن أن يكون التواصل صعبا للغاية؟

ليبدأ المناقشة، نطلب منهن التفكير في أشخاص معينين يتواصلن معهن، مثل أطفالهن وشريكهن، وأصدقائهن وآبائهن وأقاربهن.

قد تشمل الأفكار حول "السبب" نقل الأفكار وإعطاء الرسائل ومشاركة الأخبار وطلب المساعدة والاستمتاع وطرح الأسئلة وتلقي المعلومات المفيدة لنا وإنشاء العلاقات والحفاظ عليها والحفاظ على سلامة الأطفال وتقديم المشورة ومشاركة المشاعر.

بعد طرح الأفكار، نلخص النقاط الرئيسية التي تمت مشاركتها، والتي قد تتضمن ما يلي (لاحظ ي) أن هذه النقاط واردة في العرض التقديمي التالي، لذا لنختصر هذا!):

- التواصل يعني إعطاء وتلقي شيء ما في قنوات مختلفة وبطرق مختلفة. إنه مطلب أساسي للحياة الاجتماعية.
- يسمح لنا بإنشاء علاقات والحفاظ عليها ومشاركة المعلومات مع الآخرين والحصول على معلومات مفيدة لنا وشرح أفعالنا وإقناع الآخرين بفعل شيء قد لا يرغبون في القيام به وتعليم أطفالنا.
- المزيد عن سبب صعوبة ذلك في العرض التقديمي التالي!

ملاحظة: يمكن استخدام فيديو ملائم محليا لمثيل يحدث فيه خطأ في الاتصال لإثارة المناقشة.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: لماذا وكيف نتواصل

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات المزيد عن الطرق المختلفة التي نتواصل بها ولماذا يمكن أن يكون الأمر صعبا، خاصة بالنسبة للنساء.

النقاط الرئيسية:

- التواصل مهم في جميع مجالات الحياة.
- إن فهم كيفية تواصلنا، وما الذي يمنعنا من التواصل بشكل جيد، يساعدنا على التحسن في ذلك.
- لا يتعلق الأمر فقط بالكلمات (التواصل اللفظي) ولكن بلغة جسدنا (التواصل غير اللفظي).
- التواصل صعب لأنه عند التحدث، لا نريد أن نقول الشيء الخطأ أو نُؤذي الناس، وعند الاستماع، يمكننا افتراض ما يقوله الشخص الآخر من دون الاستماع بشكل صحيح.
- كما أنه صعب لأن النساء يملن إلى التنشئة أو التنشئة الاجتماعية لتجنب الخلاف أو الصراع، والتحدث أقل من الرجال، والامتثال لما يقوله الآخرون.



النشاط 3: لغة الجسد

الوقت: 10 دقائق

الهدف: يطور المشاركات فهمهم لكيفية تواصلنا من خلال وضعيتنا، وإيماءاتنا، وتعبيرات وجهنا.

التفاصيل:

- 1 . نطلب من المشاركات الانقسام إلى أزواج. امنح كل زوج النشرة مع الجدول أدناه.
- 2 . نطلب منهم تحديد بعض المواقف والإيماءات وتعبيرات الوجه والأصوات وفقاً للطرق الثلاث للتواصل: التواصل الخجول والحازم والعدواني. يجب أن يهدف كل زوج إلى ملء الجدول بمثال واحد في كل مربع.
- 3 . نشرح أن "الحزم" يعني أن تكوني واضحة بشأن آرائك ومشاعرك مع احترام الآخرين (تمت مناقشة هذا الأمر أكثر في العرض التقديمي - مجموعة الشرائح 2).
- 4 . يشارك كل زوج بعض الأمثلة في الجلسة العامة، مع توضيحات!
- 5 . المشاركات اللواتي هن على استعداد لمشاركة صور حياتهن الشاملة بجلنهن إلى هذه الجلسة. يقدمنها للمجموعة ويشاركن ما اكتسبنه من هذا التمرين.

إذا جرى ذلك عبر الإنترنت، يمكن منح المشاركات بضع دقائق بشكل فردي ويمكن للميسر دعوتهن للرد على كل فئة في الجلسة العامة.

نشرة لغة الجسد:

عدواني	حازما	خجول	
			الوضعيات
			الإيماءات
			تعبير الوجه
			صوت

النشاط 4: عملية التواصل

ملاحظة للميسر(ة): نختار إما النشاط 4 أ أو 4 ب. للجلسات عبر الإنترنت، على سبيل المثال على Zoom، النشاط 4b

النشاط 4 أ: عملية التواصل

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات كيف يمكن تشويه الرسالة أو فقدان معناها أثناء الإرسال.

تفاصيل:

سنحتاج إلى صورة تظهر بشكل مثالي الكثير مما يحدث والكثير من الأشياء المختلفة التي يمكن وصفها فيها.

- 1 . نطلب من خمس متطوعات الانتظار خارج الغرفة. نطلب من الجميع التزام الصمت والمراقبة.
- 2 . نطلب من المتطوعة الأولى الدخول وإظهار صورة لها. نظهرها للمجموعة أيضا.
- 3 . نطلب من المتطوعة الثانية الدخول. نطلب من المتطوعة الأولى وصف ما رأته في الصورة.
- 4 . نطلب من المتطوعة الثالثة الدخول. نطلب من المتطوعة الثانية وصف ما سمعته من المتطوعة الأولى.
- 5 . نتواصل مع المتطوعة الرابعة والخامسة.
- 6 . ترسم المتطوعة الخامسة أو تكتب على لوح قلاب ما فهمته من وصف آخر متطوعة.
- 7 . نكشف عن الصورة ونطلب من المجموعة مقارنتها بما هو مكتوب أو مرسوم على الرسم البياني باستخدام أسئلة المناقشة التالية:
 - كيف يختلف الوصف عن الصورة؟
 - لماذا حدث ذلك؟
 - ما الذي من شأنه أن يساعد على نقل المعلومات بشكل أفضل؟

النشاط 4 ب: عملية التواصل

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات الحاجة إلى تواصل واضح ودقيق.

تفاصيل:

- 1 . نمنح كل مشاركة ورقة A4.
- 2 . نطلب من الجميع إغلاق أعينهم واتباع تعليماتك. يجب ألا يطرحن أسئلة.
- 3 . التعليمات هي:
 - أ. قومي بطي الورقة إلى نصفين.
 - ب. ثم قومي بتمزيق الزاوية اليمنى العليا.
 - ج. ثم قومي بطي الورق إلى نصفين مرة أخرى.
 - د. ثم يجب تمزيق الزاوية اليسرى العليا.
 - هـ. و ثم طي الورق إلى نصفين مرة أخرى.
 - و. ثم قومي بتمزيق الزاوية اليمنى السفلى.
- 4 . نطلب من الجميع فتح أعينهم وفتح أوراقهن ومقارنتها مع أي شخص آخر. يجب أن تكون جميع الأوراق مختلفة تماما، على الرغم من أن الجميع اتبعوا نفس التعليمات.

مناقشة: كيف أنتجت نفس التعليمات مثل هذه النتائج المختلفة؟

النقطة الأساسية: يجب أن يكون التواصل واضحا ودقيقا لتجنب سوء الفهم. بالضبط نفس الكلمات يمكن تفسيرها بشكل مختلف من قبل أشخاص مختلفين. يمكن أن تعني شيئا واحدا لشخص واحد وشيئا مختلفا لشخص آخر.

ملاحظة: يوضح هذا الفيديو القصير (مدته 2:30 دقيقة) كيف يفترض أن يعمل هذا النشاط: <https://youtu.be/pmh0E99LpK8>

إنه باللغة الإنجليزية، لكنك لست بحاجة إلى فهم ما يقال لمعرفة ما يجري.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 2: التواصل الحازم

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات معنى "التواصل الحازم" والفرق بين أن تكون حازما وعدوانيا.

النقاط الرئيسية:

- الحزم يعني التعبير عن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك بطريقة مباشرة وواضحة وصادقة، مع احترام نفسك والآخرين.
- إنه يختلف عن كونك سلبي(ة)، والذي يمكن أن ينشأ من عدم الرغبة في أن تبدو/ي عدواني(ة)، أو تقييم آرائك الخاصة أقل من آراء الآخرين.
- كما أنه يختلف عن العدوانية، حيث لا يحترم الناس آراء ومشاعر الآخرين ويمكن أن يظهر على أنهم مهاجمون ويحتاجون إلى الفوز بأي ثمن.

النشاط 5: ما هو أسلوب الاتصال الخاص بك؟

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تكون المشاركات أكثر وعيا بكيفية تواصلهن بأنفسهن ويفهمن كيف يمكن أن يصبحن متواصلات أكثر فعالية.

التفاصيل: نطلب من المشاركات التفكير بشكل فردي فيما يلي ليضع دقائق. نقترح عليهن رسم أفكارهن كخريطة ذهنية:

- ما هو أسلوب الاتصال الخاص بك؟ هل أسلوب الشخصية اللافاعلة أو الحازمة أو العدوانية أو اللافاعلة العدوانية؟
- ما هي جوانب التواصل التي تعتقد أنك جيدة فيها ولست جيدة فيها؟ (انظري القائمة أدناه - أيضا على مجموعة الشرائح 3)
- هل هناك مواقف يمكنك فيها أن تكوني أكثر حزما؟
- ما الذي يمنعك من أن تكوني حازما في تلك المواقف؟

نقوم بدعوة المشاركات لمشاركة أفكارهن مع المجموعة إذا أردن فعل ذلك.

لإعطائهن أمثلة عملية لجوانب مختلفة من الاتصال، نشارك الأفكار التالية الموجودة في مجموعة الشرائح 3.

جوانب التواصل التي يعتقدن أنهم جيدون فيها، على سبيل المثال

- الإصغاء
- التحدث مع جميع أنواع الأشخاص المختلفين
- تهدئة الأمور عندما تحدث المحادثة
- شرح الأشياء بوضوح

الجوانب التي يجدها صعبة: على سبيل المثال

- الشعور بالإحباط عندما لا يستطيع التعبير عما يقصدونه بالضبط
- يجدن صعوبة في قول لا، بسبب الرغبة في إرضاء الجميع
- يجدن صعوبة في الاختلاف مع الناس، وخاصة الرجال، حتى عندما تعرفن أن ما يقولنه خاطئ أو لا معنى له
- فقدان الصبر مع الناس.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 4: التواصل الحازم كامرأة

الوقت: 10 دقائق

الهدف: المشاركات أكثر وعيا بكيفية تأثير الأعراف الاجتماعية والتكليف الاجتماعي على كيفية تواصل النساء ولديهن بعض النصائح العملية للتواصل بحزم في مواقفهن الخاصة.

النقاط الرئيسية:

- كل مجتمع لديه قواعد غير رسمية وغير مكتوبة حول كيفية تصرف النساء والفتيات والرجال والفتيان. وتسمى هذه الأعراف الاجتماعية.
- منذ سن مبكرة، نستوعب هذه الأعراف الاجتماعية ونتعلم كيف يتوقع منا أن نتصرف. وهذا ما يسمى التكليف الاجتماعي.
- في العديد من المجتمعات، يتم تكليف النساء للتواصل بطريقة أقل حزما من الرجال: أن يكنّ لطيفات، وأن يتجنبن الاختلاف، وأن يضعن مشاعر الآخرين وأرائهم قبل مشاعرهن.
- التواصل بطريقة أكثر حزما يتطلب الممارسة وأحيانا الشجاعة، لكنه ممكن!

النشاط 6: ديناميات الجنسانية في التواصل اليومي

الوقت: 5 دقائق

الهدف: المشاركات أكثر وعيا بكيفية تأثير ديناميكيات الجنسانية على المحادثات اليومية.

التفاصيل: نرجع إلى العرض التقديمي الذي قمنا به للتو وكيف يتم تكليف الرجال والنساء للتواصل بشكل مختلف. نسأل المشاركات عما إذا كان بإمكانهن التفكير في أمثلة على ذلك في محادثتهن الخاصة، مثل أمثلة:

- الرجال يقاطعونهن عندما يتكلمن
- التحدث أقل من الرجال عندما يكن في مجموعة مختلطة
- أن يكن مترددات عند التحدث
- الشعور بالتردد في الاختلاف
- رجل يشرح لهن شيئا بطريقة متعالية، على افتراض أنك يعرفن القليل جدا، في حين يعرفن أكثر عن الموضوع مما يعرفوه
- تقليل من شأن إنجازاتهن أو التزام الصمت بشأنها لتجنب الظهور بمظهر متباهٍ
- يجدن صعوبة في قول "لا" عندما يطلب منهن القيام بشيء ما، بسبب الرغبة في أن يكن مفيدات أو لتجنب الصراع.

نطلب منهن إبقاء آذانهن مفتوحة خلال الأسبوع أو الأسبوعين المقبلين والاستماع إلى أمثلة على ذلك.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 5: الاصغاء الفعال

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات معنى "الاصغاء الفعال" وكيفية وضعه موضع التنفيذ.

النقاط الرئيسية:

- الاصغاء مهارة مهمة في جميع مجالات الحياة.
- يمكننا أن نتحسن في الاصغاء من خلال ممارسة سلوكيات معينة، مثل التركيز بشكل كامل على المتحدث وعدم مقاطعته وإعادة صياغة ما قاله.
- التعاطف مهم في الاستماع الفعال: نضع أنفسنا في مكان شخص آخر والنظر في الأمور من وجهة نظره وإظهار أننا مهتمين.

النشاط 7: وضع كل شيء موضع التنفيذ

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تطبيق المشاركات ما تعلمنه في هذه الوحدة على حياتهن الخاصة ويمارسن بعض المهارات.

التفاصيل: هذا نشاط ختامي للجلسة حيث يمكن للمشاركات تطبيق بعض الأشياء التي تعلمنها.

- 1 . نطلب منهن التفكير في شيء ما في حياتهن كان من الصعب توصيله.
- 2 . نطلب منهن أن يكتبن كيف سينقلنها بطريقة حازمة.
- 3 . ندعو اثنتين أو ثلاث ممن هن على استعداد للمشاركة مع المجموعة.
- 4 . نطلب من المجموعة ممارسة الاستماع الفعال وتقديم الملاحظات.

أخيرا:

- **التطلع إلى الجلسة التالية:** نطلب من المشاركات إحضار ملاحظتهن إلى الجلسة التالية من الوحدة 1، النشاط 3: ذواتك المتعددة - الأدوار التي تلعبنها.
- **نذكر المشاركات** بوحدة إد-أب (30 دقيقة) للقيام بها قبل الجلسة التالية: الوحدة 2 - الاتصال. تتضمن هذه الوحدة: لماذا نتواصل، لغة الجسد، صعوبات في التواصل، إدارة عواطفك، التعرف على المشاعر السلبية، والتواصل بشكل جيد.

ملاحظة حول وحدة إد-أب 2 الدرس 7:

يمكن أن يعمل الدرس 7 أيضا كنشاط في جلسة مباشرة، كطريقة لتطوير الثقة والتعاطف بين المشاركات في فترة زمنية قصيرة. سيكون النشاط حوالي 50 دقيقة ويعمل على النحو التالي:

- 1 . نعرض الفيديو الذي تبلغ مدته 15 دقيقة.
- 2 . نقسم المشاركات إلى أزواج ليجيب كل منهن على الأسئلة التوجيهية الستة.
- 3 . التفكير في النشاط كمجموعة.

يمكن أن يتبع الدرس 7 حول إد-أب تفكير جماعي في الجلسة المباشرة التالية. نقوم بدعوة المشاركات لمشاركة تفاعلهن مع الفيديو:

- كيف كان شعورك في النشاط؟
- ما رأيك في التفاعلات غير العادية؟
- كيف تعتقد أن هذه التفاعلات قد تساعد في عملية التوجيه والمرافقة؟

نطلب من الجميع كتابة ما يمكنهن فعله للحصول على المزيد من "التفاعلات غير العادية".

الجلسة 3:

صنع القرار والرقابة والتغيير

<p>هدف</p> <p>تعريف المشاركات بفكرة الوكالة والسيطرة على حياتهن، ودعمهن في تحديد أين وكيف يمكنهن البناء على قدراتهن ونطاق التغيير</p>	<p>نتائج</p> <ul style="list-style-type: none"> • تفهم المشاركات مفهوم "الوكالة" ويحددن مجالات حياتهن التي يسيطرن عليها ولا يسيطرن عليها. • تدرك المشاركات دوافعهن الداخلية والخارجية. • تدرك المشاركات أنه على الرغم من أنه من غير الممكن تجنب حدوث أشياء سيئة، إلا أن إيجاد طرق لبناء مرونتك يمكن أن يساعد في التعافي من التجارب السلبية.
<p>تأملات رئيسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إن إدراك أن لديك وكالة في بعض جوانب حياتك على الأقل ونطاق اتخاذ القرارات التي تحدث التغيير، مهما كانت صغيرة، يمكن أن يكون إدراك تحويليا وتمكينيا. • إن إدراك ما يحفزك يمكن أن يعزز رغبتك في اغتنام فرص جديدة والمشاركة خلال الأوقات الصعبة لتحقيق أهدافك. • إن إدراك كيفية قضاء وقتك يمكن أن يساعد في تحديد المكان الذي يمكن العثور فيه على وقت لتطويرك وأنشطتك الجديدة، بما في ذلك من خلال التفاوض على الأعمال المنزلية والرعاية بحيث يتم تقاسمها بشكل أكثر مساواة. • الجميع يمر بفترات صعبة في حياتهم. قد تواجه بعض النساء محنة كبيرة جدا. إن بناء القدرة على الصمود، لا سيما من خلال دعم النساء الأخريات وتضامنهن، يزيد من احتمال التعافي من هذه التجارب السلبية. 	<p>المفاهيم الأساسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • اتخاذ القرارات؛ وكالة؛ المرونة؛ حواجز التغيير

- كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام، شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

الموارد إذا
كانت الجلسة شخصية

تحتاج المشاركات إلى إحضار ملاحظاتهم حول "ذواتهن المتعددة" من الجلسة 1 النشاط 3.

الوقت	وصف	نشاط	موارد
5 دقائق	وكالة	تقديم	باوربوينت: مجموعة الشرائح 1
10 دقائق	الوكالة والسيطرة	النشاط 1	ملاحظات المشاركات من النشاط 3، الوحدة 1
10 دقائق	أن تكوني وكالة وتتخذي القرارات	النشاط 2	
5 دقائق	الدافع	تقديم	باوربوينت: مجموعة الشرائح 2
10 دقائق	ما الذي يدفعني؟	النشاط 3	
20 دقيقة	يوم في حياتي	النشاط 4	باوربوينت: مجموعة الشرائح 3 نشرة
5 دقائق	القدرة على الصمود	تقديم	باوربوينت: مجموعة الشرائح 4
15 دقيقة	ما الذي يساعدك على التخطي؟	النشاط 5	
10 دقائق	اليوغا على كرسي	النشاط 6	فيديو

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة تطبيق "إد-أب": الوحدة 3 من دورة النمو الشخصي

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: الوكالة

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات ما تعنيه الوكالة في سياق حياتهن الخاصة.

النقاط الرئيسية:

- "الوكيل" هو ببساطة شخص لديه القدرة على التصرف.
- إذا كان شخص ما "لديه وكالة"، فهذا يعني أن لديه بعض السيطرة على ما يفعله وقراراته.
- حتى عندما تشعرين أن كل ما تفعله تحده أشياء خارجة عن إرادتك، فإنك تمارس وکالتك، حتى لو كان ذلك بطرق صغيرة.
- ينطوي تطوير الشعور بالوكالة على التعرف على القرارات التي تتخذها وعواقبها. أنت تعرف نفسك كمسؤول عن أفعالك.
- ينطوي الشعور بالوكالة أيضا على التعرف على القرارات ومجالات الحياة التي لا تتحمل مسؤوليتها وحدك والتي يجب ألا تتحمل اللوم عليها إذا حدث خطأ ما.

النشاط 1: الوكالة والتحكم

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تتعرف المشاركات على مجالات الحياة التي لديهن فيها سيطرة ويمكنهن إحداث التغيير، والمجالات التي لا يسيطرن عليها، ويفكرن في السبب.

التفاصيل: تحتاج المشاركات إلى ملاحظتهن من النشاط في الوحدة 1 حيث يفكرن في الأدوار المختلفة التي يلعبونها في حياتهن (النشاط 3، الوحدة 1).

وتشمل الأدوار المختلفة الزوجة/الشريك، والابنة، وابنة الأخت، والأم، والصديقة، والجار، والعاملة بأجر، والعاملة المنزلية غير مدفوعة الأجر، ورعاية الأطفال، ورعاية الوالدين أو غيرهم من البالغين، والجددة، ومديرة الأسرة المعيشية، ومديرة ميزانية الأسرة المعيشية.

نطلب من المشاركات التقسيم إلى أزواج والذهاب من خلال الأدوار التي يلعبونها. لكل دور، ضعي في اعتبارك مقدار التحكم الذي تشعر به في كل دور. هل تشعرين أنه يمكنك إجراء تغييرات فيما تقومين به كأم؟ هل تشعر أن لديك "السلطة" للقيام بذلك؟ ماذا عن دورك كزوجة؟ كشخص يدير الأسرة؟

على سبيل المثال، هل يمكنك تغيير كيفية إنفاق أموال الأسرة؟ هل تشعر بالقدرة على توسيع شبكاتك الاجتماعية؟ هل هناك شروط بشأن متى وكيف وماذا تتعلم، خاصة فيما يتعلق بمهارات معينة تريد تطويرها؟

بعد أن تناقش المشاركات في أزواج لبضع دقائق، قم بقيادة مناقشة في الجلسة العامة. نطلب من المتطوعات مشاركة ما نتج عن هذا النشاط لهن.

تلاحظ:

1 . من المحتمل أن يكون هذا النشاط صعبا لأن هناك خطرا يتمثل في أنه يسلب الضوء على جميع مجالات حياة المشاركات التي ليس لديهن سيطرة عليها والتي لا يمكنهن تغييرها، بدلا من تلك المناطق التي لديهن فيها بعض السيطرة. هذا هو الحال بشكل خاص في سياقات مثل مخيمات اللاجئين. في مثل هذه الحالات، يمكنك التأكيد على قيمة الحصول على الدعم والتضامن من النساء الأخريات، وأنه في بعض الأحيان، حيث لا يكون من الممكن إحداث التغيير كفرد واحد، تصبح الأمور ممكنة عندما تنظم نفسها كمجموعة. هذا يتطلع إلى دورة القيادة التي تتضمن قسما عن تنظيم المرأة والتأثير الذي يمكن أن يكون حتى في أكثر المواقف التي تبدو ميؤوسا منها.

2 . وقد تكون هناك أيضا مجالات تتحمل فيها المرأة تقليديا قدرا كبيرا من المسؤولية، مثل صحة الأطفال وتعليمهم. يمكن أن يكون هذا مصدرا للتوتر عندما لا يكون هناك شيء ما على ما يرام وتعتبرها الأسرة والمجتمع والمرأة نفسها "مذنبة". إذا حدث هذا، اعترف به وقل إنه سيكون هناك وقت للنظر فيه أكثر في النشاط التالي.

ملاحظة أخرى للخلفية: يهدف برنامج التعليم المستمر إلى زيادة قدرة المرأة على التصرف، ومساعدتها على إدراك أن لديها سيطرة أكبر على حياتها مما كانت تعتقد، وتوفير التضامن ودعم الأقران الذي تحتاجه للاعتقاد بأن بإمكانها تغيير بعض جوانب حياتها.

وينعكس ذلك في استبيان فرصة ثانية للتعليم للدراسات العليا، حيث تشير المشاركات إلى تأثير البرنامج في المجالات التالية - وبعبارة أخرى، هذه هي مجالات التغيير التي يطمح إليها فرصة ثانية للتعليم:

- تحسين مهاراتي الشخصية
- تحسين وضعي المالي
- الشعور بالفهم أو الدعم من قبل النساء الأخريات
- التعرف على قدراتي ومعرفة كيفية استخدامها
- العثور على مساحات وأشخاص ساعدوني في تحسين ظروف حياتي
- مع العلم أنني أؤثر على حياتي بقراراتي
- الرغبة في الاستمرار في تعلم أشياء جديدة.
- تحسين التعايش مع الأشخاص المقربين (على سبيل المثال، مشاركة الرعاية والمهام المنزلية، والمشاركة في صنع القرار المشترك، من بين أمور أخرى)
- زيادة فرص تطوير مشاريعي
- أشعر بسعادة أكبر في حياتي اليومية

النشاط 2: أن تكوني "وكيلة" وتتخذي القرارات

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تبدأ المشاركات في التفكير في كيفية أن يكونوا "وكلاء" في مواقف معينة. كما أنها تفكر في تأثير المسؤوليات التي يتحملنها.

التفاصيل: نسأل المشاركات:

- 1 . فكري، بشكل فردي، في قرار تم اتخاذه نيابة عنك ولم توافقي عليه. أمثلة محتملة: لم يسمح لك شريكك أو والداك بفعل شيء ما، أو اتخذوا قرارا يتعلق بأطفالك لم توافقي عليه.
 - هل تمكنت من التأثير على القرار؟

• كيف تكيفت مع القرار؟

هل يمكنك التفكير في أي مواقف صعبة أخرى اختلفت فيها بشدة مع شخص ما، ولكنك تمكنت من التأثير على النتيجة؟
2. هل يمكنك التفكير في القرارات التي يتوقع منك اتخاذها بنفسك بالكامل؟ هل هناك أوقات يتم فيها إلقاء اللوم عليك بسبب قرار لم يكن له نتيجة جيدة؟

3. فكّري الآن في قرار يجب اتخاذه في منزلك.

- كيف يمكنك اتخاذ القرار أو التأثير عليه؟
- ماذا قد يحدث إذا لم تتدخل؟
- كيف يمكنك تحديد أفضل إجراء يجب اتخاذه، وأفضل قرار لك ولعائلتك؟

تناقش المشاركات في الجلسة العامة.

ملاحظات للمناقشة:

- الهدف هو تشجيع المشاركات على التفكير في مجالات حياتهن حيث لديهن وكالة أكثر مما كنّ يعتقدن وتبادل الخبرات حول كيفية ممارسة الوكالة، وأحيانا في معارضة المقربين منهن.
- من الناحية المثالية، ستشارك واحدة أو أكثر من المشاركات تجاربهن في كونهن في موقف صعب حيث تمكن من ممارسة وكالتهن وقلن أو فعلن شيئا أثر على النتيجة.
- قد تحدد بعض المشاركات المواقف التي لا يتوقع منهن تقليديا المشاركة فيها، لكنهن يشعرن أن لديهن مساهمة صحيحة.
- إذا وصفت أحد المشاركات أنه تم إلقاء اللوم عليها بسبب إجراء أو قرار معين، فسيكون من المفيد إجراء مناقشة حول المسؤولية المشتركة. هل من العدل دائما أن يتحمل شخص واحد كل المسؤولية عن قرار يجب مشاركته حقا؟ عندما تسير الأمور على ما يرام، هل تحصل النساء على التقدير الذي يستحقه لتحملهن المسؤولية وحدهن، بما في ذلك القلق والشك الذاتي الذي ينطوي عليه ذلك عند تحديد أفضل إجراء أو قرار يجب اتخاذه، تحتاج إلى تقييم العواقب، الجيدة والسيدة، بما في ذلك التأثير على وقتك.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 2: الدافع

الوقت: 5 دقائق

النقاط الرئيسية:

- الدافع هو لماذا يتصرف الشخص أو يتصرف بطريقة معينة.
- يمكن أن يكون الدافع خارجيا، قادمًا من الخارج، أو داخليا، قادمًا من داخلك.
- يمكن أن يكون الدافع إيجابيا، للحصول على مكافأة مثل مجاملة أو شعور بالرضا، أو سلبيًا، لتجنب شيء سيء مثل عدم امتلاك أي أموال أو إبداء شخص ما.
- يمكن أن يساعدنا تحديد ما يحفزنا على أن نضع في اعتبارنا أسباب القيام بشيء ما وبالتالي يمكن أن يساعدنا في تحقيقه.

النشاط 3: ما الذي يحفزني؟

الوقت: 10 دقائق

الهدف: نبدأ المشاركات في فهم كيفية تعزيز واستخدام دوافعهم الداخلية لإحداث التغيير.

التفاصيل: نقدم النشاط من خلال شرح أنه من المفيد فحص دوافعنا عند البدء في نشاط أو مشروع. إن الوضوح بشأن ما يحفزنا ومن يحفزنا يمكن أن يوفر مشروعاً أو نشاطاً ذا غرض، مما يزيد من احتمالية إكماله.

تطلب من المشاركات التفكير بشكل فردي في الأسئلة التالية.

- ما الذي دفعني للانضمام إلى برنامج الفرصة الثانية؟ دوافع خارجية أو داخلية وإيجابية وسلبية؟
- ما الذي يحفزني على المشاركة في هذه الدورة؟
- ما الذي أمل تحقيقه؟
- ما هي التغييرات الشخصية التي يجب عليّ إجرائها وهل أنا متحمسة بما يكفي لإجراء هذه التغييرات؟

بعد أن تنتظر المشاركات في هذه الأسئلة لوضع دقائق، قومي بإجراء مناقشة في الجلسة العامة، مع مشاركة بعض المتطوعات أفكارهن.

النشاط 4: يوم في حياتي

الوقت: 20 دقيقة

الهدف:

- تعترف المشاركات بعدم المساواة في توزيع واجبات الرعاية والعمل المنزلي وأن الأعمال المنزلية هي مسؤولية جميع أفراد الأسرة.
- تفكر في كيفية قضاء وقتهن، خاصة في المهام الموكلة إليهن لأنهن نساء، من أجل إيجاد طرق لتوفير الوقت للأشياء التي يردن القيام بها.
- تفهم أهمية تنظيم الوقت بشكل جيد وأن استعادة الوقت من الأعمال المنزلية قد يتطلب التفاوض مع أفراد الأسرة الآخرين.

التفاصيل: نقدم هذا النشاط باستخدام **مجموعة الشرائح 3**.

النقاط الرئيسية:

- نحن جميعاً معتادون على اتباع روتيننا اليومي من دون التفكير فيه.
- لكن من المفيد التفكير في مقدار الوقت الذي نقضيه في القيام بأشياء معينة لأنه يمكن أن يساعدنا في معرفة أين يمكننا إيجاد وقت للأشياء التي نريد القيام بها.
- كما أنه مفيد لأنه يظهر عادة مقدار الوقت الذي تقضيه النساء في الأعمال المنزلية والرعاية غير مدفوعة الأجر مقارنة بالرجال. هذا ليس لأن النساء أفضل بشكل طبيعي من الرجال في تنظيف المنزل أو غسل الملابس أو رعاية الأطفال.

نعطي المشاركات نشرة لهذا النشاط (كما هو موضح في العرض التقديمي وهنا):

يوم في حياتي

الصباح ☀️

الساعة	النوع (نشاط شخصي، منزلي، وظيفي، مجتمعي)	النشاط	المدة

نطلب من المشاركات بشكل فردي ما يلي:

- فكري في يوم عادي وسجلي جميع الأنشطة التي تقوم بها، ساعة بساعة
- اكتبي بجانب كل نشاط سواء كان يتعلق بالمنزل أو العمل/الوظيفة أو المجتمع أو الشخصية.

ثم نقود مناقشة في الجلسة العامة. كيف شعرت المشاركات حيال كيفية قضاء وقتهن؟ هل فوجئن بأي شيء؟ كيف سيغيرن الطريقة التي يقضين بها وقتهن إذا استطعن؟ كيف يمكن أن يحدث ذلك؟

نطلب منهن أيضا مقارنة وقتهن مع استخدام أفراد أسرهن الذكور. من يقضي معظم الوقت في المنزل والعمل؟ من لديه معظم الوقت الشخصي؟ تفكر المشاركات أيضا في كيفية إدارة وقتهن للمشاركة في هذه الدورة/برنامج فرصة ثانية للتعليم.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 4: القدرة على الصمود

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تشعر المشاركات بالتمكين من خلال التعرف على مرونتهن وفهم دورهن في نموهن الشخصي.

النقاط الرئيسية:

- القدرة على الصمود هي القدرة على التعافي من الشدائد.
- في حين أن بعض الأشياء التي تحدث لنا مؤلمة وصعبة، إلا أنها لا يجب أن تحدد نتيجة حياتنا.
- أن نصبح أكثر قدرة على الصمود يساعدنا على تجاوز الظروف الصعبة، والتعلم والنمو.
- القدرة على الصمود ليست مجرد سمة شخصية. يمكننا أن نتعلم التفكير والتصرف بطرق تجعلنا أكثر قدرة على الصمود.
- وتشمل هذه البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة وإيجاد هدف ورعاية صحتنا ومساعدة الآخرين ومحاولة عدم التفكير في حدوث الأسوأ وقبول التغيير.

النشاط 5: ما الذي يساعدك على التخطي؟

الوقت: 15 دقيقة

الهدف: يبني المشاركات ثقتهم في بعضهم البعض، ويطبقون الأفكار حول المرونة في حياتهن الخاصة ويمارسون الاستماع الفعال والتعاطف.

وصف:

1 . (5 دقائق) نطلب من كل مشاركة أن تكتب عن لحظة في حياتها، أو في حياة شخص تعرفه، حيث واجهت وقتا عصيبا وتجاوزته. نطلب منها التفكير في الأسئلة التالية:

- لماذا كان وقتا عصيبا؟
- كيف كان شعورك في ذلك الوقت؟
- ما الذي ساعدك على تجاوز هذا الوقت العصيب؟
- كيف يمكنك مساعدة شخص ما في موقف مماثل؟

2 . (5 دقائق) ثم نقود مناقشة في الجلسة، ونطلب من المتطوعات مشاركة أفكارهن.

3 . (5 دقائق) نطلب من المشاركات التفكير في أهم ثلاث نصائح أو نصائح قد يقدمونها للنساء الأخريات اللواتي يواجهن وضعاً مشابهاً. يمكن القيام بذلك شفويا أو كتابيا على الملصقات وتعليقه على لوح ورقي.

ملاحظة: قد يثير هذا النشاط ذكريات مؤلمة بين بعض المشاركات. لا نشجعهن على مشاركة أكثر مما يمكنهن التعامل معه.

النشاط 6: اليوغا على كرسي

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تستمتع المشاركات ببعض الحركة الجسدية اللطيفة معا بعد جلسة قد تكون صعبة عاطفيا ويتعلمن اليوغا البسيطة.

التفاصيل: نتشغل الفيديو أدناه، "اليوغا على مكتبك" (6'23 دقيقة)، على الشاشة الكبيرة. قد نقود الحركات، خاصة في الإشارة إلى وقت الزفير والشهيق، أو يمكن للمشاركات متابعة الفيديو بأنفسهن. يمكن فهم الحركات من دون اتباع الترجمة.

<https://youtu.be/tAUf7aajBWE>

أخيرا:

- نذكر المشاركات بوحدة "إد-أب": الوحدة 3: صنع القرار والتحكم والتغيير. ويغطي الدافع والوكالة والتعامل مع التغيير وتحديد الأهداف.
- نتطلع إلى الجلسة التالية: نطلب من المشاركات إحضار "الصورة الشاملة للحياة" التي أنشأها في الوحدة 1 إلى الجلسة التالية.

الجلسة 4:

تحديد الأهداف

دعم المشاركات في تحديد هدف واحد على الأقل في حياتهن الشخصية أو المهنية ووضع خطة عمل لتحقيقه.

هدف

- فهم المشاركات كيف أن تحديد الأهداف والغايات، حتى لو كانت صغيرة، يمكن أن يساعدهن على تحقيق ما يرغبن فيه والنمو كشخص والشعور بالرضا عن أنفسهن.
- حدد المشاركات هدفاً أو أكثر في حياتهن الشخصية أو العملية ووضعن خطة لتحقيقها.
- تستطيع المشاركات تطبيق المعايير الذكية عند تحديد أهدافهن.

نتائج

- إن وضع الأهداف والغايات والتحديد الدقيق في التخطيط يجعل من السهل تحقيق ما خططت له.
- إن إحداث التغيير في حياتك، في المجال الذي اخترته أنت وبطرق تحددها أنت، سيزيد من ثقتك بنفسك وشعورك بالقدرة على التصرف والرفاهية.

تأملات رئيسية

- الأهداف والغايات والأهداف والغايات الذكية والتخطيط والجدولة

المفاهيم الأساسية

- للوحة الرؤية: أوراق كبيرة من الورق والصبغ وأقلام التحديد الملونة والمجلات القديمة والمقص وأي زينة حرفية
- "الصورة الشاملة للحياة" للمشاركات اللواتي صنعنها في الوحدة 1.

الموارد إذا
كانت الجلسة شخصية

الوقت	وصف	نشاط	موارد
10 دقائق	تعليمات لوحة الرؤية وأمثلة عنها	تقديم	باوربوينت- مجموعة الشرائح 1 مثال على لوحة الرؤية
25 دقيقة	لوحة الرؤية	النشاط 1	المجلات القديمة والأقلام وقطع الورق الكبيرة والغراء والرسوم التوضيحية المطبوعة التي تعكس مسارات فرصة ثانية للتعليم يجلب المشاركات أيضا صور حياتهم الغنية من الوحدة 1
10 دقائق	تقييم مجالات التغيير	النشاط 2	نشرة: عجلة الحياة مجموعة الشرائح 2
10 دقائق	الأهداف الذكية	تقديم	مجموعة الشرائح 3
20 دقيقة	تحديد الأهداف والخروج بخطة	النشاط 3	
15 دقيقة	اختتام الدورة	اختتام الدورة	

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة

إد-أب: الوحدة 4 من دورة النمو الشخصي



عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: تعليمات لوحة الرؤية وأمثلة عنها

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تتحمس المشاركات لفكرة لوحة رؤية ويتم إعدادهن للنشاط التالي.

النقاط الرئيسية:

- تدور هذه الجلسة حول تحديد الأهداف. أهدافنا الخاصة، التي نصنعها ونمتلكها بأنفسنا.
- ولكن قبل وضع الأهداف، من المفيد أن يكون لدينا رؤية، أي شيء يصف ما نريده من الحياة ويعكس ما هو مهم بالنسبة لنا.
- لوحة الرؤية هي عبارة عن مجموعة من الصور والكلمات التي تُستخدم لإثارة الحافز وتذكيرك باهتماماتك وأولوياتك وقيمك وأهدافك وأحلامك.
- يشرح هذا العرض التقديمي نشاط "لوحة الرؤية" التالي.

النشاط 1: لوحة الرؤية

الوقت: 25 دقيقة

الهدف: تحدد المشاركات اهتماماتهن وأولوياتهن وأهدافهن وأحلامهن، ويستمتعن بالتعبير عن ذلك بصريا.

التفاصيل: نراجع الإرشادات الواردة في العرض التقديمي السابق، مجموعة الشرائح 1.

النشاط 2: تقييم مجالات التغيير

الوقت: 10 دقائق

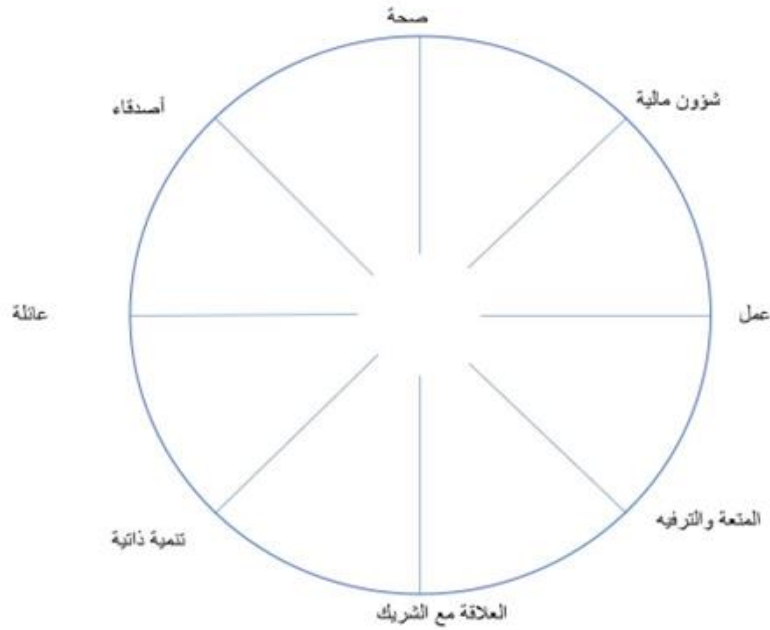
الهدف: تحدد المشاركات مجالات حياتهن التي يشعرن أنها ستستفيد من التغيير.

التفاصيل: تمنح المشاركات نشرة **عجلة الحياة**. لديها ثماني مساحات تمثل الصحة والشؤون المالية والعمل والمتعة والرفاهية وعلاقتك مع شريكك والتنمية الشخصية والأسرة والأصدقاء.

نطلب منهن ترتيب كل مساحة من أصل عشرة حسب شعورهن بالرضا في كل منطقة ورسم نقطة على الساحة ذي الصلة.

10 تعني راضية جدا (توضع بالقرب من حافة العجلة) و 1 تعني الأقل رضا (توضع بالقرب من المركز).

نعرض عليهن المثال في **مجموعة الشرائح 2**، وهو هذا:



إذا كان هناك متسع من الوقت، فنطلب من بعض المتطوعات مشاركة مخططن مع المجموعة وشرح سبب حصول بعض المناطق على درجات عالية وبعضها منخفض.

عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 3: أهداف ذكية

الوقت: 10 دقائق

الهدف: يفهم المشاركات المعايير الذكية لتحديد الأهداف، مما سيساعدهن على تحديد الأهداف ذات الصلة والقابلة للتحقيق لأنفسهن.

النقاط الرئيسية:

- الأهداف الغامضة بعض الشيء، أو الطموحة للغاية، أو غير ذات الصلة بك حقا لن تكون مفيدة.
- تساعد الأهداف الذكية على تحديد أهداف مفيدة بالفعل.
- الأهداف الذكية تعني أهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنياً.

النشاط 3: تحديد الأهداف ووضع خطة

الوقت: 20 دقيقة

الهدف: تحدد المشاركات هدفا يريغن في متابعتة ويضعن خطة عمل لتحقيقه.

وصف:

نطلب من المشاركين تحديد هدفين أولا:

انظري إلى "عجلة حياتك" من النشاط 2 واكتبي كل أفكارك: ما الذي تريد تغييره؟

استخدمي مجموعة الشرائح 4 لعرض بعض الأمثلة على الأهداف:

- لتوفير القليل من المال كل أسبوع
- للتحكم في نفقات الأسرة
- لإدارة أموالك بشكل أفضل
- لرعاية وصحتي
- لتنظيم وقتي بشكل أفضل حتى يكون لدي بعض الوقت لنفسني
- لبدء عمل تجاري صغير
- للحصول على مزيد من الدعم من عائلتي لعملي
- لأقول شكرا للأشخاص الذين يدعمونني
- لتحسين جودة منتجي
- لبدء التقدم للوظائف.

اختراري هدفاً - الهدف الذي يبدو أبسط لتحقيقه. استخدم المعايير ذكية للتحقق من أنه هدف ذكي. يمكنك اختيار أكثر من واحد، ولكن من الأفضل غالبا أن تبدئي بسهولة.

ثم حددي الخطوات التي تحتاجي إلى اتخاذها لتحقيق هذا الهدف. سجلي هذه الخطوات في خطة عمل.

يمكن أن تتضمن خطتك تفاصيل حول ما يلي (تم نسخها في مجموعة الشرائح 4):

- ماذا تريد أن تفعل أو تحقق؟ الهدف.
- لماذا تريد أن تفعل هذا؟ السبب وراء خطتك.
- متى تخططين للبدء ومتى تريد الانتهاء؟ الموعد النهائي.
- بماذا ستحققينه؟ ماذا تحتاجين للنجاح؟ المكونات.
- من الذي يجب أن يشارك حتى تنجح الخطة؟ الشبكات.
- كم من الوقت والمال سيحتاج هدفك؟
- كيف ستحققين ذلك؟ الخطوات التي ستحتاجين إلى اتخاذها.

تأملات رئيسية:

- على الرغم من وجود أشياء في الحياة لا يمكننا التحكم فيها، إلا أن وجود هدف وخطة لتحقيقها يمنحنا طريقا واضحا لاتباعه. إنه يظهر أنه في مجالات الحياة التي نتحكم فيها، يمكننا أن ننمو كأشخاص ونغير الأشياء للأفضل.
- يمكن أن تكون خطتك مرنة، لذلك إذا تغير شيء ما في حياتك، يمكنك التكيف مع هذا التغيير مع مراعاة هدفك.
- لا يهم كم عمرك. يمكن لأي شخص تحديد الأشياء التي يريد تغييرها في حياته الشخصية.
- الخطط ضرورية لتحقيق الأهداف والتخطيط للمستقبل حتى يكون لديك الوقت والموارد التي تحتاجينها.

النشاط 4: اختتام الدورة

الوقت: 15 دقيقة

الهدف: تفكر المشاركات في الأشياء الرئيسية التي تعلمنها في الدورة ويعززنها.

التفاصيل: نقدم ملخصا سريعا لكل ما قمنا بتغطيته في الدورة ونقاط التفكير الرئيسية.

يمكننا تلخيص ما يلي (في مجموعة الشرائح 5) - التكيف وفقا للنقاط التي يتردد صداها أكثر مع المشاركات.

- نقدر إنجازاتك، ونقاط قوتك، ومواهبك ومهاراتك. كنساء، نلعب العديد من الأدوار المختلفة ولدينا مواهب ومهارات لهن جميعا. ولكن قد يكون من الصعب علينا التعرف على مهاراتنا وقدراتنا، خاصة إذا قمنا بتطويرها في المنزل. إن قضاء بعض الوقت في التفكير في نقاط قوتنا يساعدنا على إدراك مقدار ما نقدمه.
- لدينا جميعا إمكانيات! كل واحدة منا لديها خصائصها الخاصة، وطرق الوجود والتصرف والمراسي الخاصة بنا وقصتنا الخاصة. لكل منا تاريخ وصفات ومواهب تجعلنا فريدين، تميزنا عن الآخرين وتسمح لنا بالشعور بالفخر بأنفسنا.
- لإطلاق العنان لهذه الإمكانيات، نحتاج إلى منح أنفسنا الإذن بالتركيز على أنفسنا، والنظر إلى جميع مجالات حياتنا ليس من خلال وجهة نظر الآخرين ولكن من وجهة نظرنا. لذا بدلا من السؤال، هل تمت تلبية احتياجات عائلتي؟ هل تمت تلبية احتياجات شريكي؟ هل صحة أطفالي على ما يرام؟ هل أصدقائي بخير؟، يجب أن نسأل: ماذا أريد، اجتماعيا وعاطفيا وفكريا؟ ما الذي أجيده؟ ما الذي أستمتع به؟ ماذا أردت أن أفعل عندما كنت أصغر سنا وكان على أن أتركه؟ ما الذي من شأنه تحسين نوعية حياتي؟
- التواصل الجيد مفيد في جميع مجالات الحياة. يمكننا جميعا أن نتعلم كيف نتحسن في ذلك. يساعدنا الوعي الذاتي والشعور بالثقة بالنفس على أن نكون أمنين بما يكفي لمشاركة أفكارنا وآرائنا.
- قد لا يبدو الأمر كذلك، لكن معظمنا لديه وكالة في بعض مجالات حياتنا على الأقل، حيث يمكننا اتخاذ القرارات بأنفسنا. من المهم لنا جميعا أن نشعر بأن لدينا بعض السيطرة على حياتنا.
- إنه تمكين لتحديد ما نشعر أنه يمكننا القيام به أو تحسينه. قد نعتقد أن بعض الأشياء، مثل مدى تواصلنا بشكل جيد، هي سمات شخصية نولد بها ولا يمكننا تغييرها. ولكن مع خطوات صغيرة ودعم من الآخرين، التغيير ممكن.
- يجب أن نقبل ما لم ينجح بالنسبة لنا. حيثما أمكن، يجب أن نرى تجاربنا كمورد.
- حدددي لنفسك هدفا واكتشفي كيفية اتخاذ خطوات نحوه. بدعم من الآخرين، يمكننا أن نفاجئ أنفسنا بما يمكننا القيام به.
- يساعدنا تبادل الخبرات مع النساء الأخريات على إدراك أننا لسنا وحدنا وهو أمر ملهم!

نطلب من المشاركات كتابة أو رسم الأجزاء الثلاثة الأكثر تأثيرا/فائدة/قدرة على فتح العين من المعرفة أو الفهم الجديد الذي سيأخذه من هذه الدورة.

في الجلسة، نطلب من المشاركات مشاركة قطعة المعرفة التي فاجأتهن أكثر والتي سيشاركنها مع الآخرين في كل فرصة تتاح لهن.

أخيرا:

- نذكر المشاركات بالقيام بالوحدة 4 من دورة النمو الشخصي على إد-أب. تم بناء وحدة إد-أب النهائية حول قصة امرأة وعائلتها. إنها تم نسج الخيال، ولكنها تعيد الحياة إلى العديد من المفاهيم التي تمت تغطيتها في هذه الدورة. تظهر نفس الشخصيات في نهاية دورة إد-أب للجنسانية والقيادة.
- يجب عليهن أيضا إجراء اختبار نهاية الدورة. سيحصلن بعد ذلك على شهادة إتمام.