

Подходът EMPROVE

Съдържание

1. EMPROVE Консултантът.....	2
2. Овластяване (Empowerment)	3
3. Онлайн платформа, базирана на Теория на Геймификацията	4
4. Полезни ресурси при прилагането	6

Цел на предстоящите страници:

НИЕ, членовете на екипа на EMPROVE, знаем, че всеки професионалист, работещ с жени, преживели домашно насилие, се присъединява към нашия проект с неговия собствен досегашен опит – и ние ценим това и ви БЛАГОДАРИМ, че решихте да включите Подхода EMPROVE във вашия богат репертоар от инструменти за консултиране. Комбинирайки наука и практика, създадохме подход, който стъпва на два основни стълба – ОВЛАСТЯВАНЕ и Онлайн учене, базирано на теорията на ГЕЙМИФИКАЦИЯТА. С водеща цел да повишим дългосрочната мотивация на вашите клиенти по пътя на тяхното развитие и самоусъвършенстване в посока повишена икономическа и социална независимост и благополучие.

Със следващите страници искаме да се уверим, че *получавайки пълна яснота и осъзнатост за ползите и отличителните страни на този подход*, и във вас ще се зароди движещата сила за прилагането му.

И понеже от опит знаем, че включването на нов инструмент или метод във вече изградения ни работен подход изисква добра доза самомотивация, сме обобщили и добавили и *най-важните ресурси*, на които ще можете да разчитате при прилагането на EMPROVE подхода.

Не забравяйте, че екипът на EMPROVE е винаги насреща да ви подкрепи! Споделяйте всякакви въпроси и идеи на contact@olgamineva.com!

Благодарим ви, че ставате част от тази иновация в подкрепа на жените, преживели домашно насилие!

1. EMPROVE Консултантът

Водещи принципи:

Множество са ключовите умения и компетенции, които бихме могли да изброим в тази секция – активно слушане, емпатия и т.н., но ние знаем, че ако държите този наръчник в ръце, то вие вече сте доверен партньор на Асоциация или Организация от широката EMPROVE мрежа или друг квалифициран професионалист. Следователно, убедени сме, че вие вече притежавате онези основополагащи качества за успешна работа и подкрепа на жени, преживели домашно насилие. Това, което искаме да споделим с вас са онези ТОП 4 принципа, които са залегнали в гръбнака на подхода EMPROVE и са причината всички останали негови компоненти да работят толкова успешно. Ето ги и тях:

Самоосъзнатост

- Осъзнаваме собствените силни и слаби страни
- Разпознаваме личните емоции и начина, по който те влияят на решенията и възприятията ни.
- Стремим се към улавяне на ограничаващите вярвания, насочени както към собствената ни личност, така и към хората, с които работим.

Любопитство и игра

- Геймификацията е метод, който ни връща към един изключително ефективен метод за учене, който използваме така често като деца, но сякаш понякога напълно забравяме като възрастни - ИГРАТА
- Ето защо в този подход ясно показваме на клиента, че ценим игровите елементи и вплитаме ИГРАТА в процеса на консултиране напр. демонстрираме жив интерес към прогреса на играта (и напредъка на клиента), предизвиквайки ги да постигат по-високи нива и да събират точки.
- Друга специална сила, която се среща по-често при децата, е ЛЮБОПИТСТВОТО - силно вплетено в този подход и заради тясната му връзка с уменията да слушаме активно и да сме емпатични.

Вяра в капацитета и ресурсите на клиента

- Не забравяме за мощния психологически феномен "самосбъдващо се пророчество" - ако ние самите не вярваме, че клиентът ни ще се справи с дадена задача в мисиите, то е доста вероятно да му предадем тази несигурност или дори по-лошо - дори да не се осмелим да му дадем дадено предизвикателство.
- За това ВЯРВАМЕ в скрития потенциал на жените, с които работим, и ги предизвикваме да го покажат на нас, на себе си, на света!

Оптимизъм

- Умението да сме оптимистични и да запазим една по-положителна перспектива към живота е една от ключовите компетенции в модела на Овластяващото Лидерство. А то от своя страна директно влияе на нивата на лично възприятие за Овластяване на човека, с когото комуникираме и работим. За това запазваме оптимистична нагласа и овластяваме.

Основни цели на подхода EMPROVE:

- I. Овластяване – подкрепа на клиента в посока осъзнаване на собствените силни страни и ресурси
- II. Насърчаване на икономическата независимост
- III. Мотивация на клиента и насърчаване на самомотивацията
- IV. Подкрепа в намирането на работа



2. Овластяване (Empowerment)

Нашето разбиране за Овластяване е:


- ▶ Разпознаване на **вътрешната сила** на жените
- ▶ Подкрепа в процеса на **идентифициране и осъзнаване** на собствените им способности и потенциал.
- ▶ **Вяра и увереност** в техните умения във всяка стъпка от съвместната работа.
- ▶ **Смелост, визуализация и полагане на усилия** за създаване на една по-добра реалност.

Вярваме, че Овластяването има директно влияние върху вътрешните желания и потребности на хората и им помага успешно да използват своите скрити сили и умения в посока Промяна. **Овластяването създава усещане за контрол над собствения ни живот.**

Важно е да отбележим, че е доказано положителното влияние на Овластяването върху:

- *Вътрешна мотивация;*
- *Ангажираност към поети задачи и цели;*
- *Инициативност;*
- *Упоритост и издръжливост при срещане на трудности;*
- *Иновативност и учене;*
- *Удовлетвореност;*
- *Оптимизъм.*


Същността на този така всеобхватен термин „Овластяване“ се крие в четири основни компонента:

1. **Смисъл** - наричан още „двигателят на овластяването“ и свързан с **усещането за лична значимост**.
2. **Компетентност - увереността** в собствените умения и способности и увереност в намирането на нужното решение. 
3. **Свобода на волята/самоопределяне** – степента на усещане за свобода на действие при изпълнение на дадена задача, чувство за автономност и независимост.
4. **Влияние** – вътрешното убеждение за лично влияние над изхода от дадена ситуация, **усещане за контрол** над заобикалящата среда.

(Вж. още Spreitzer, 1995)

Предвид силната връзка между горепосочените компоненти и целите на EMPROVE, подходът се стреми към Овластяване на жени преживели домашно насилие и повишаване на тяхното лично усещане за смисъл, компетентност, свобода на волята и усещането за контрол и влияние над собствения живот.

3. Онлайн платформа, базирана на Теория на Геймификацията

- Игрите имат уникалната способност да **ангажират за дълъг период от време**, да разгръщат потенциала и да подпомагат **изграждането на съдържателни взаимоотношения** между хора или групи. 
- Игрите имат засилен фокус върху повишаване на **продуктивността** и насърчаване на **промени в поведението**.

Геймификацията често се дефинира като употребата на игрови елементи и игрови дизайн в неигрови контекст.

В контекста на настоящия подход, геймификацията и нейният многостранен ефект са вплетени в онлайн платформа за въвличане на жени, преживели домашно насилие, в едно пътешествие на Овластяването.

Платформата, базирана на принципите на геймификацията, комбинира преминаване през различни мисии с онлайн задачи и предизвикателства от реалния живот. Личното пътешествие през тези мисии носи разнообразни постижения, работещи със силата на личната увереност. Платформата може да бъде комбинирана с лични консултации с клиента.

Успехът на Геймификацията се крие в нейните **водещи принципи**, които са силно обвързани с едни от ключовите мотиватори на повечето хора:

- ▶ Ясни цели и усещане за по-висша цел
- ▶ Усещане за лична реализация (и видим прогрес)
- ▶ Насърчаване на креативността
- ▶ Обратна връзка и признание
- ▶ Социално влияние и чувство за свързаност
- ▶ Автономност
- ▶ Непредсказуемост и Любопитство



(вж. още Yu-Kai Chou, 2015)

Подходът EMPROVE използва Силата на Геймификацията, вплитайки я в своя процес на обучение, за да повиши нивото на дългосрочна ангажираност, вътрешна мотивация и овластяване на консултираните жени.

Ползите от това са:

- ✓ Повишена дългосрочна ангажираност;
- ✓ Подобро изграждане на взаимоотношения;
- ✓ Повишено взаимодействие с други хора;
- ✓ Подобро знание и представяне;
- ✓ Повишена удовлетвореност;
- ✓ Повече иновация и креативност;
- ✓ Ускорен процес на учене.

4. Полезни ресурси при прилагането

А. Вътрешни

Подходът EMPROVE е интуитивен и лесен за прилагане. Най-важните ресурси, от които имате нужда, са в самите вас.

- Саморефлексия

Както ясно се вижда от следващата графика – само чрез прилагането на рефлексивна компетентност, както за вас, така и за вашия клиент – бихте имали способността да се изкачвате по нивата на знания и компетенции и да избягате от неосъзнати грешки.



- Лично ниво на овластяване

„EMPOWERED PEOPLE ARE EMPOWERING!“ – Овластените хора са овластяващи! (Spreitzer, 1995)

За да можете успешно да овластявате, трябва да сте уверени в своята компетентност и влияние, да сте наясно със смисъла и значимостта на това, което правите и да сте уверени в свободата да го постигнете.

- Минимизиране на когнитивните грешки

Доказано е, че дори само осъзнавайки грешките, които нашият мозък допуска при обработката на информация, ние вече повишаваме шанса да „уловим“ подобни ситуации и да не позволим на подобни когнитивни грешки да повлияят на нашата нагласа и решения. Това умение е особено релевантно предвид

факта, че работейки с жена, преживяла насилие, вие не само трябва да уловяте вашите мисловни грешки, но и да помагате на клиента ви да елиминира своите.

Надникнете в тези практични „флашкарти“ за самообучение на тема когнитивни грешки и станете истински добри ловци на такива явления на ума!

<https://medium.com/tradecraft-traction/flashcards-to-learn-168-cognitive-biases-4c37f3418f15>

- ИГРА! Ето една малка доза наука, която да ви подпомогне в самотивацията на тема „Защо ми е нужно да играя?!“:

[https://www.ted.com/talks/steve keil a manifesto for play for bulgaria and beyond/transcript](https://www.ted.com/talks/steve_keil_a_manifesto_for_play_for_bulgaria_and_beyond/transcript)

В. Външни

Нашият екип от психолози и консултанти от различни краища на Европа обедини своите усилия и експертиза и събра полезни материали, които да ви подкрепят в прилагането на подхода EMPROVE.

- 1) „Комплектът за Първа Помощ“ – абонирайте се за безплатното му получаване на www.emproverproject.eu
- 2) EMPROVE Онлайн Платформа базирана на теория на Геймификацията:
 - a) Дава ви пълен достъп до геймифицирани онлайн обучителни мисии
 - b) Това е и мястото за международната EMPROVE Общност от консултанти и жени, преживели насилие.
- 3) Обучителни материали на платформата, съдържащи както лесни за възприемане теоретични блокове, така и практически задачи и тестове на теми:
 - a) Лична самооценка и целеполагане;
 - b) Пазар на труда;
 - c) Комуникационни умения;
 - d) Емоционална Интелигентност;
 - e) Лична нагласа /Проактивност, Гъвкавост, Овластяване, Устойчивост и издръжливост/.