

**Αυτοπεποίθηση,  
Ικανότητα,  
Διασυνδέσεις**

**Ένας Οδηγός Ηγεσίας για τη Νεαρή Γυναίκα**

Gabriella Borovsky,  
Sarah Cherrabi El Alaoui και  
Megan Doherty

2010

**Αυτοπεποίθηση,**

**Ικανότητα,**

**Διασυνδέσεις**

**Ένας Οδηγός Ηγεσίας για τη Νεαρή Γυναίκα**

**Το Εθνικό Δημοκρατικό Ινστιτούτο για τις Διεθνείς Σχέσεις (National Democratic Institute for International Affairs, NDI)** είναι μία μη κερδοσκοπική, μη κομματική και μη κυβερνητική οργάνωση, η οποία υποστηρίζει τους δημοκρατικούς θεσμούς και τις πρακτικές του σε κάθε περιοχή του πλανήτη από το 1983. Από την ίδρυσή του, το NDI και οι τοπικοί συνεργάτες του εργάζονται για να εγκαθιδρύσουν και να ενδυναμώσουν τις πολιτικές και αστικές οργανώσεις, να διαφυλλάξουν τις εκλογές και να προωθήσουν τη συμμετοχή των πολιτών, την ειλικρίνεια και τη λογοδοσία τους στην κυβέρνηση.

Ανά τον κόσμο, το NDI βοηθάει τις γυναίκες να αποκτήσουν τα απαραίτητα εφόδια προκειμένου να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε όλες τις όψεις της πολιτικής διαδικασίας. Τα δημιουργικά και πολυποίκιλα προγράμματα – και στα απαιτητικά περιβάλλοντα όπου η δημοκρατία απλά αρχίζει να ευδοκιμεί αλλά και σε περισσότερο θεμελιωμένες δημοκρατίες - μπλέκουν τις γυναίκες στα νομοθετικά σώματα, πολιτικά κόμματα και στην αστική κοινωνία ως επικεφαλής, ακτιβίστριες και πολιτικά ενημερωμένες. Αυτά τα προγράμματα δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου οι γυναίκες μπορούν να υποστηριχθούν σε θέματα πολιτικής, να αναλάβουν πολιτικό γραφείο, να εκλεγούν, να κυβερνήσουν αποτελεσματικά και να συμμετέχουν ουσιαστικά σε κάθε πλευρά της αστικής και πολιτικής ζωής.

Πνευματική Ιδιοκτησία© Εθνικό Δημοκρατικό Ινστιτούτο για Διεθνείς Σχέσεις (National Democratic Institute for International Affairs, NDI) 2010. Όλα τα διακείμενα προστατεύονται. Μέρος αυτής τη δουλειάς μπορεί να αναπαραχθεί και /ή να μεταφραστεί για μη διαφημιστικούς σκοπούς, εφόσον το NDI αναγνωριστεί ως η πηγή του υλικού και σταλούν αντίγραφα οποιασδήποτε μετάφρασης.

455 Massachusetts Avenue NW, 8<sup>ος</sup> όροφος

Ουάσινγκτον, DC 20001

Τηλ: 202-728-5500

Φαξ: 888-875-2887

Ιστοσελίδα: [www.ndi.org](http://www.ndi.org)

(455 Massachusetts Avenue NW, 8th Floor, Washington, DC 20001)

Η αρχική έκδοση δημιουργήθηκε με την στήριξη που παράχθηκε από την Πρωτοβουλία Εταιρικής Σχέσης Μέσης Ανατολής (Middle East Partnership Initiative, MEPI). Οι απόψεις που εκφράζονται αποτελούν γνώμες του συγγραφέα και δεν αντανακλούν απόψεις της MEPI.

### **Επιμέλεια και Μετάφραση σε Ελληνικά - 2017**

Επιμέλεια: Έφη Γερωνυμάκη, Σύμβουλος Επαγγελματικής Ανάπτυξης

Υπεύθυνη της Δομής Απασχόλησης & Σταδιοδρομίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Μετάφραση: Νικολέτα Γεργωλά, Μαρία Γιαννούλη, Ευαγγελία Καλπακλή, Μαρία Παπαδοπούλου

# Πίνακας Περιεχομένων

<b>Εισαγωγή</b>	1
<b>Μέρος 1: Χτίζοντας την αυτοπεποίθηση για τη συμμετοχή</b>	
<b>Εισαγωγή στην αυτοπεποίθηση</b>	3
Κεφάλαιο 1: Προσωπική Ισορροπία	5
Κεφάλαιο 2: Διαχείριση χρόνου	12
Κεφάλαιο 3: Παρουσία: Η φωνή και η εικόνα σου	18
Κεφάλαιο 4: Τύποι ηγεσίας	23
Κεφάλαιο 5: Οι πραγματικότητα της ηγεσίας	27
<b>Μέρος 2: Βελτιώνοντας τις ηγετικές ικανότητες</b>	
<b>Εισαγωγή στην ικανότητα</b>	32
Κεφάλαιο 1: Αναγνωρίζοντας το πάθος σου	34
Κεφάλαιο 2: Ανάπτυξη και παράδοση μηνύματος	40
Κεφάλαιο 3: Σχεδιασμός έργου	43
Κεφάλαιο 4: Χρηματικά ζητήματα: Διαχείριση οικονομικών	49
Κεφάλαιο 5: Προσέλκυση εισφορών και διαχείριση σχέσεων με τους χορηγούς	53
Κεφάλαιο 6: Καινοτόμος τεχνολογία	61
Κεφάλαιο 7: Παρακολούθηση και αξιολόγηση	69
<b>Μέρος 3: Κάνοντας διασυνδέσεις για να επιτυχία</b>	
<b>Εισαγωγή στις διασυνδέσεις</b>	75
Κεφάλαιο 1: Αυξάνοντας τη φήμη σου	77
Κεφάλαιο 2: Κοινωνική δικτύωση και συνεργασία ως πηγες αξίας	79
Κεφάλαιο 3: Πείθοντας τους άλλους να συμμετάσχουν στο σκοπό σου	84
Κεφάλαιο 4: Καθοδηγώντας και αναπτύσσοντας ένα κοινωνικό δίκτυο στήριξης	87
<b>Προχωρώντας παρακάτω</b>	91
Παράρτημα I: Προτεινόμενες πηγές	92
Παράρτημα II: Εργαλεία και δείγματα	98
Ευχαριστίες	107

# Εισαγωγή

Είτε είσαι μέλος ενός θεσμοθετημένου οργανισμού ή συλλόγου, ένας επίδοξος πολιτικός, ένα άτομο με ερευνητικά σχέδια ή κάποιος που πασχίζει να ισορροπήσει πολλούς ρόλους και υπευθυνότητες στη ζωή του, ο συγκεκριμένος οδηγός είναι σχεδιασμένος να σου παρέχει τα βασικά εργαλεία που είναι απαραίτητα ώστε να αναλάβεις δράση στην κοινότητά σου πάνω σε θέματα που έχουν σημασία για σένα. Είναι ένας οδηγός για νεαρές γυναίκες ηγέτες, γραμμένος από γυναίκες ηγέτες.

Εστιάζοντας στο χτίσιμο της **αυτοπεποίθησης**, στη βελτίωση της **ικανότητας** και στη δημιουργία **διασυνδέσεων**, ο οδηγός αυτός θα σε βοηθήσει να αξιολογήσεις πού είσαι, να αναγνωρίσεις πού θέλεις να είσαι και να δημιουργήσεις το προσωπικό σου σχέδιο δράσης ώστε να αναπτύξεις την ηγετική σου ικανότητα.

Κάποιες πλευρές των αστικών και πολιτικών δεσμεύσεων ίσως φαντάζουν αγχωτικές, αλλά για αυτό ακριβώς είναι και ο συγκεκριμένος οδηγός- να σε οδηγήσει στα βασικά στοιχεία της ηγεσίας, στο σχεδιασμό πρότζεκτ, στη δικτύωση και σε άλλες δεξιότητες που θα συναντήσεις στην πορεία του δρόμου.

Οι ιδέες και οι στρατηγικές που προσφέρονται στο συγκεκριμένο οδηγό αναπτύχθηκαν από τις συμβουλές και τις εμπειρίες 25 γυναικών ακτιβιστριών από την Αλγερία, την Αίγυπτο, τη Λιβύη, το Μαρόκο και την Τυνησία, οι οποίες ήταν μέλη της πρωτοβουλίας «Νέες του σήμερα, Ηγέτες του αύριο», ένα ετήσιο πρόγραμμα το οποίο εστίασε στη εμπλοκή της κοινότητας, στη δικτύωση και στη καθοδήγηση από ομοίους σου. Οι ιδέες του συνδιάζονται με τι καλύτερες πρακτικές και προτάσεις από την εργασία του NDI με γυναίκες ηγέτες από όλο τον κόσμο.

Ως μία νεαρή γυναίκα η οποία θέλει να κάνει τη διαφορά, εκεί που έχει σημασία, είσαι μέλος μια ευρύτερης παγκόσμιας κοινότητας που πασχίζει να βελτιώσει τον κόσμο σου με ασήμαντους και σημαντικούς τρόπους. Ασχέτως από πού προέρχεσαι, αυτός ο οδηγός μπορεί να προσφέρει ένα σχέδιο για την αλλαγή που θέλεις να πετύχεις σα νεαρή ηγέτης.- όχι μόνο για τον εαυτό σου αλλά και για την κοινότητα. Έχεις ήδη κάνει το πρώτο βήμα απλά διαβάζοντά τον.



Μέρος Ι:

---

**Χτίζοντας την αυτοπεποίθηση για τη  
συμμετοχή**

# Εισαγωγή στην αυτοπεποίθηση

Τί είναι η αυτοπεποίθηση; Τί σημαίνει αυτοπεποίθηση για σένα;

Εάν σκέφτεσαι να γίνεις μία αποτελεσματική ηγέτης, πρέπει πρώτα να πιστέψεις στον εαυτό σου. Αυτό το είδος αυτοπεποίθησης είναι κάτι παραπάνω από το να νιώθεις απλά ότι είσαι καλός άνθρωπος. Χρειάζεται να αναπτύξεις αυτοπεποίθηση πάνω στην ικανότητά σου να ηγηθείς. Τί σημαίνει όμως αυτό; Πώς το κάνεις; Μπορείς να αναπτύξεις την αυτοπεποίθησή σου μέσα από τη μάθησή σου στο πως να δημιουργείς ισορροπία στη ζωή σου, στο πως να διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά το χρόνο σου, στο πως να παρουσιάζεις τον εαυτό σου και στο πως να προετοιμάζεσαι για τις προκλήσεις μπροστά σου.

Ίσως αναρωτιέσαι γιατί η αυτοπεποίθηση και άλλα προσωπικά θέματα περιλαμβάνονται σε έναν οδηγό για την αστική και πολιτική ηγεσία της νεαρής γυναίκας. Αυτό συμβαίνει λόγω μίας απλής αλήθειας: η ηγεσία και η υποστήριξη δεν υπάρχουν μεμονομένα. Ακόμα και αν κάνεις εξαιρετική δουλειά σε επίπεδο πολιτικής η κοινότητας, δε παύεις να είσαι ένα άτομο που έχει τις δικές του ανάγκες, τα δικά του "θέλω", διασπάσεις, δεσμεύσεις, ανασφάλειες και απογοητεύσεις, όπως ακριβώς κάθε άνθρωπος. Κατ'αυτή την έννοια, η αυτοπεποίθηση σε βοηθάει να νιώσεις πιο άνετα και να έχεις περισσότερο τον έλεγχο για τη ζωή και το μέλλον σου. Η αυτοπεποίθηση βελτιώνει την προσωπική αίσθηση δυναμής σου και σε βοηθάει να εστιάσεις στα ταλέντα σου, την ενέργεια και τη δημιουργικότητά σου προς την οργανωτικότητα και την ανάληψη δράσης στην προσωπική σου ζωή αλλά και στον ευρύτερο κόσμο.

Αυτό το κεφάλαιο εστιάζει στην αυτοπεποίθηση που προέρχεται από τη γνωριμία με τον εαυτό σου και ο,τιδήποτε έχεις να προσφέρεις. Θα μάθεις μέσα από τις εμπειρίες νεαρών ηγετιδών και θα εξασκηθείς σε ασκήσεις, που θα σε βοηθήσουν να αναγνωρίσεις τί σημαίνει το να έχεις αυτοπεποίθηση στο πλαίσιο του ακτιβισμού



# Κεφάλαιο 1:

## Προσωπική ισορροπία

«Οι ζωές μας είναι μία ανάμειξη από διαφορετικούς ρόλους. Οι περισσότεροι από εμάς κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε για να βρούμε ποια είναι η σωστή ισορροπία...Για μένα, αυτή η ισορροπία είναι η οικογένεια, η εργασία και οι υπηρεσίες» **Χίλαρυ Ρόντχαμ Κλίντον, Υπουργός Εξωτερικών, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.**

Μία ηγέτης, ανεξάρτητα από την ηλικία της, μπορεί να δει καθαρά τις αλλαγές που θέλει να περάσει στην κοινότητάς της, τη χώρα της και στον κόσμο. Αυτό που δεν είναι πάντα τόσο ξεκάθαρο είναι το προσωπικό μονοπάτι που θα ακολουθήσει για να εμπνεύσει, να ενημερώσει και να εμπλέξει άλλους να την ακολουθήσουν. Οι γυναίκες ειδικά πασχίζουν στο να φέρουν εις πέρας τόσους πολλούς ρόλους, τόσο αυτούς που επιλέγουν οι ίδιες, όσο και αυτές που προβλέπονται από την κοινωνία και τους άλλους.

Μία γυναίκα μπορεί να είναι αδερφή, φίλη, μητέρα, κόρη, σύντροφος, επαγγελματίας, ακτιβίστρια, εκπαιδευτικός και αθλήτρια. Και έτσι πιεσμένη απ' όλους αυτούς τους ρόλους, να αναρωτάται «Πώς μπορώ να ισορροπήσω όλα αυτά που υποτίθεται ότι είμαι και, πάλι να είμαι χαρούμενη, ικανοποιημένη και να έχω κίνητρο, ώστε να πετύχω;»

Για να φέρεις εξέλιξη στην κοινότητά σου και να γίνεις μία αποτελεσματική ηγέτης, χρειάζεσαι κάτι παραπάνω από ένα όνειρο, ένα καλά σχεδιασμένο πλάνο ή ακόμα και όλα τα χρήματα του κόσμου. Πιο σημαντικό από ο,τιδήποτε άλλο, όμως, είναι να καταφέρεις να έχεις

Παγκόσμια προοπτική: Οι γυναίκες ανά τον κόσμο αντιμετωπίζουν διαφορετικές απαιτήσεις σχετικά με τον χρόνο και την ενέργεια τους, ανάλογα με το πολιτισμικό, κοινωνικό και κοινοτικό περιεχόμενο. Σε πολλά μέρη του κόσμο, ο προσωπικός χρόνος και χώρος δεν είναι πολιτισμικά αποκτημένες αξίες. Ο χρόνος και η εργασία που οι γυναίκες είναι υποχρεωμένες να αφιερώσουν ως μητέρες, κόρες, αδερφές, ξαδέρφες, σύζυγοι και μέλη της κοινωνίας μπορεί να είναι εξωπραγματικές. Οι υποχρεώσεις σχετικά με γάμους, κηδείες, φροντίδα των παιδιών και καθημερινές δουλειές στο σπίτι ποικίλουν από χώρα σε χώρα. Συχνά, είναι δύσκολα για μία γυναίκα να πει απλά και χωρίς να απολογηθεί: «Όχι, απλά δε μπορώ να το κάνω σήμερα.» Τί είδους υποχρεώσεις είναι μοναδικές για εσένα στη χώρα σου;

ισορροπία ανάμεσα στη δυναμική που χρειάζεται η φροντίδα για την κοινότητα και στη φροντίδα για τον εαυτό σου. Δημιουργώντας ισορροπία στη ζωή σου, αποκτάς περισσότερο έλεγχο και αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό να κατανοήσεις πως το πιο δύσκολο μέρος για να ηγηθείς είναι πάνω στη δική σου ζωή. Παρ'όλα αυτά είναι το πιο ουσιαστικό και κρίσιμο σημείο, για να ξεκινήσεις, αν όντως θέλεις να ηγηθείς στους άλλους. Η προσωπική ισορροπία έγγειται στη δημιουργία ενός σχεδίου για την καθημερινότητά σου, ώστε να μη χάσεις την προσωπική σου δημιουργικότητα, αξιοπιστία ή ενθουσιασμό. Σχετίζεται με την εγκατάλειψη ιδανικών δεσμών προς την απόλυτη τελειότητα και τη χρονική δυσαρέσκεια. Πάνω απ'όλα έχει να κάνει με την ηγεσία με ενδιαφέρον, προοπτική και ευγνωμοσύνη όπου» ανήκεις»- στο σπίτι, στην εργασία, στις σχέσεις.

■ Άσκηση: Ηγεσία εκεί που ανήκεις – Ζώντας μια ισορροπημένη ζωή

Με υλικό που αντλήσαμε από νεαρές γυναίκες ανά τον κόσμο, έχουμε καταγράψει αυτά που πιστεύουμε ως τις πιο συνήθεις, κοινές και σημαντικές δραστηριότητες της ζωής για την εξασφάλιση ισορροπίας ως αποτελεσματική ηγέτης. Χρησιμοποίησε αυτή τη λίστα για να αναλογιστείς τη ζωή σου και έπειτα "βαθμολόγησε" τον εαυτό σου. Μπορείς να προσθέσεις νέες κατηγορίες βασισμένες στη δική σου περίπτωση.

Η διαδικασία βαθμολόγησης του εαυτού σου σε κάθε μία από τις κατηγορίες δεν πρέπει να σε τρομάζει! Αντιθέτα, η διαδικασία αυτή αποσκοπεί στο να σε βοηθήσει να αναλογιστείς συγκεκριμένους τομείς της ζωής σου και να καταλάβεις το γενικό πλαίσιο, δηλαδή το που βρίσκεσαι τώρα, ώστε στη συνέχεια να μπορείς να εστιάσεις στον ορισμό στόχων, δηλαδή στο πού θέλεις να φτάσεις.

Βήμα πρώτο: Αξιολόγησε την τωρινή σου ισορροπία

Οδηγίες: Έλεγε τις ακόλουθες κατηγορίες ζωής και βαθμολόγησε σύμφωνα με το πώς αξιολογείς τον εαυτό σου σε κάθε ένα κομμάτι αυτή τη χρονική περίοδο.

Βαθμολογικό Σύστημα:

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

## Κατηγορίες:

**ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:** Είσαι εκεί που θέλεις να είσαι, όσον αφορά τις χρηματικές απολαβές και τη συνεχιζόμενη τυπική εκπαίδευση, ανώτατη εκπαίδευση; Υπάρχουν νέες δεξιότητες (όπως η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή μιας νέας τεχνολογίας) που θα ήθελες να μάθεις; Κυνηγάς ευκαιρίες για να το πετύχεις; Συνεχίζεις την εκπαίδευσή σου μέσα από μια διαδικασία δια βίου εκπαίδευσης διαβάζοντας και αποκτώντας γνώση για εθνικά και παγκόσμια ζητήματα;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ:** Κατά πόσο εμπλέκεσαι στα ζητήματα της κοινότητας; Πόσο δραστηριοποιείσαι, ώστε να έχεις ευκαιρίες και θέσεις στην πολιτική ζωή ή στη ζωή της κοινότητας σου (όπως σύλλογοι στη γειτονιά, εθελοντική εργασία, υπηρεσίες στην κοινότητα ή πολιτικές παρατάξεις); Τι κάνεις για να βελτιώσεις την κοινότητά σου ή για να εμπνεύσεις άλλους;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΔΙΚΤΥΩΣΗ:** Σε ποιες ομάδες ανθρώπων είσαι μέλος; Συμβάλλεις ενεργά στην ανάπτυξη και διατήρηση αυτών των δικτύων; Παίρνεις αυτά που θέλεις από τα δίκτυά σου; Υπάρχουν ομάδες που δεν είσαι μέλος και θα ήθελες να γίνεις; Υπάρχει κάποιος που θα ήθελες να γνωρίσεις; Έχεις προσπαθήσει να τον/την συναντήσεις;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΠΡΟΒΟΛΗ:** Ποιος σε γνωρίζει; Ποιός ξέρει ή βλέπει και διαβάζει για την καλή δουλειά που κάνεις; Τι είδους εύσημα δίνεις στον εαυτό σου, όσον αφορά τα επιτεύγματα της ηγεσίας σου, είτε μέσω ενός συλλόγου, ενός σκοπού ή προσωπικής προβολής; Έχεις με κάποιο τρόπο κοινοποιήσει δια ζώσης ή μέσω διαδικτύου ποτέ κάποια ιστορία σου;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΈΞΟΔΑ:** Γνωρίζεις την κατάσταση των προσωπικών οικονομικών σου; Πόσα χρήματα θέλεις ή χρειάζεσαι σε σχέση με αυτά που έχεις; Τι ποσό χρημάτων ή τι είδους υποστήριξη είναι απαραίτητα για εσένα, ώστε να πετύχεις τους σκοπούς σου; Ξέρεις πού να ψάξεις για οικονομική υποστήριξη;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΥΓΕΙΑ:** Είσαι σε καλή κατάσταση υγείας; Αν όχι, γνωρίζεις τι χρειάζεται, ώστε να βελτιώσεις την υγεία σου; Είναι ο τρόπος ζωής σου ανάλογος με αυτά που επιδιώκεις για την υγεία σου; Ακολουθείς μια διατροφή, που να σε κάνει να νιώθεις υγιείς και χαρούμενη; Αθλείσαι με τον ίδιο τρόπο; Πώς είναι η ψυχική σου υγεία;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ:** Φέρεσαι καλά στον εαυτό σου; Τι σε κάνει χαρούμενη; Κάνεις πράγματα που είναι σημαντικά για σένα και σου προσφέρουν χαρά και αγαλίαση, όπως να διαβάζεις, να βλέπεις τηλεόραση ή ταινίες, να περνάς χρόνο στο σπίτι μόνη, να βλέπεις φίλους, να πηγαίνεις για ψώνια, να αθλείσαι, να γράφεις, να είσαι εθελόντρια, να ζωγραφίζεις, να συνομιλείς στο διαδίκτυο, να χορεύεις, να μαγειρεύεις ή να διαλογίζεσαι;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ:** Αφιερώνεις χρόνο για την ανάπτυξη σχέσεων (με μέλη της οικογένειας, συντρόφους, στενούς φίλους και μέντορες ή άλλους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή σου) με βάση το τι θέλεις ΕΣΥ και όχι με το τι περιμένουν οι άλλοι από εσένα; Υπάρχουν συγκεκριμένες σχέσεις που θα ήθελες να ενδυναμώσεις;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ:** Η συγκεκριμένη κατηγορία αφορά το κάθε άτομο προσωπικά' πνευματικότητα είναι ο,τιδήποτε τρέφει το πνεύμα σου και δεν αφορά αποκλειστικά στη θρησκεία. Πώς ορίζεις την πνευματικότητα, θρησκεία ή κάτι άλλο, στη ζωή σου; Κάνεις αυτά που σε κάνουν να νιώθεις πνευματικά ικανοποιημένος (να προσεύχεσαι, να πηγαίνεις σε τόπο λατρείας, να κάνεις διαλογισμό ή γιόγκα, να αισθάνεσαι τη φύση ή να ακούς μουσική;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΑΓΑΠΗ:** Η συγκεκριμένη κατηγορία δεν αφορά μόνο τη ρομαντική αγάπη. Δουλεύεις τη διαβίου διαδικασία του να αγαπάς τον εαυτό σου; Τους άλλους; Βγαίνεις ραντεβού και χτίζεις σχέσεις με τρόπο τέτοιο που να σου προσφέρει ανάταση και ευτυχία; Αν είσαι παντρεμένη, αφιερώνεις ποιοτικό χρόνο στο γάμο σου; Σε κάνει αυτή η σχέση χαρούμενη και ολοκληρωμένη; Αν είσαι μητέρα, ξαδέρφη ή θεία, αφιερώνεις ποιοτικό χρόνο στα παιδιά, ανηψιές ή ανηψιούς σου; Δουλεύεις πάνω σε φιλίες;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Σχόλια: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Βήμα δεύτερο: Κοιτώντας τη γενική εικόνα/ Κοιτώντας το δάσος

Πόση αυτοπεποίθηση έχεις;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Πόσο χαρούμενη είσαι;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

Πόσο ειλικρινής και τίμια είσαι με τον εαυτό σου;

1=Άσχημα 2=Θα μπορούσε και καλύτερα 3=Εντάξει 4= Αρκετά καλά 5= Ουάου!

#### Βήμα Τρίτο: Άθροισε το αποτέλεσμα σου

Σκορ: \_\_\_\_\_/65 ΣΥΝΟΛΙΚΟΙ ΒΑΘΜΟΙ

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_



## ΣΤΑΜΑΤΑ: ΣΚΕΨΟΥ

Δεν υπάρχει «καλύτερη» ή «χειρότερη» βαθμολογία. Αυτοί είναι τομείς στη ζωή σου που αναπτύσσονται μαζί με εσένα, οι οποίοι αλλάζουν με το χρόνο και τα δεδομένα. Σκέψου πως βαθμολόγησες τον εαυτό σου. Πού είχες την υψηλότερη βαθμολογία; Πού είχες την κατώτερη; Γιατί; Σκέψου τα βήματα που θα μπορούσες να κάνεις για να πετύχεις αυτά που θα σε ικανοποιήσουν την επόμενη φορά που θα κάνεις αυτή την άσκηση. Κάνε ξανά αυτή την αυτο-αξιολόγηση κάθε έξι μήνες ή όποια στιγμή νιώθεις μπουχτισμένη από ότι σου αποσπά την προσοχή. Χρησιμοποίησε επίσης το εργαλείο αναζήτησης (Παράρτημα II) Χρονολόγησε τις απαντήσεις σου και παρακολούθησε την πρόοδό σου με τον καιρό.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Προσωπική Ισορροπία, διατίθεται στο διαδίκτυο:  
Χτίζοντας την αυτοπεποίθηση :  
<http://.mindtools.com/selfconf.html>

# Κεφάλαιο 2:

## Διαχείριση χρόνου

«Μέχρι να αξιολογήσεις τον εαυτό σου, δε θα υπολογίζεις το χρόνο σου. Μέχρι να αξιολογήσεις το χρόνο σου, δε θα κάνεις τίποτα με αυτόν.» **M. Scott, Ψυχίατρος και Συγγραφέας, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής**

Ο χρόνος είναι πολύτιμος, δύσκολο να τον βρεις και φαινομενικά απίθανο να τον διαχειριστείς. Αυτό ισχύει ειδικά για τις γυναίκες, οι οποίες, έχοντας πολλές προτεραιότητες και πολλαπλούς ρόλους, αισθάνονται πως ο χρόνος δεν είναι δικός τους. Αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο για τις γυναίκες ηγέτες, οι οποίες όχι μόνο προσπαθούν να επιτύχουν μία ισορροπημένη ζωή, αλλά επιπλέον ακολουθούν τους στόχους και τα σχέδιά τους για τη βελτίωση της κοινότητας.

Το πώς διαχειρίζεσαι το χρόνο σου είναι στην ουσία αυτό που θα σε ξεχωρίσει ως κάποια που επιτρέπει στον εαυτό της να επιτύχει το ιδανικό της μέλλον και να πετύχει σαν ηγέτης. Η διαχείριση χρόνου είναι κάτι παραπάνω από το να μάθεις εργαλεία και τεχνικές για την ανάθεση αρμοδιοτήτων, την οργάνωση, τον προγραμματισμό και τον καθορισμό προτεραιοτήτων. Η διαχείριση χρόνου είναι στην ουσία **η αύξηση της ικανότητάς σου να αλλάξεις τον κόσμο**. Όπως ακριβώς και με την ισορροπία, έτσι και όταν αναφερόμαστε στη διαχείριση χρόνου, πρέπει πρώτα να ηγηθείς στον εαυτό σου για να ηγηθείς στους άλλους πιο αποτελεσματικά.

**Βήμα πρώτο: Παρακολούθηση διαχείρισης χρόνου- Δες πώς πραγματικά ξοδεύεις το χρόνο σου**

Το να βρεις χρόνο είναι το πρώτο κόλπο για να τον διαχειριστείς. Δες πίσω στην αξιολόγηση της προσωπικής ισορροπίας σου. Σε ποιούς τομείς σκόραρες χαμηλότερα απ'ότι θα ήθελες; Πώς θα βρεις το χρόνο, για να ενδυναμώσεις αυτούς του τομείς;

1. Σκέψου μία κανονική σου μέρα. Τι κάνεις πρώτα, μετά, ενδιάμεσα και τι τελευταία; Στην εβδομάδα σου; Συμπεριέλαβε καθημερινές δραστηριότητες, όπως ξύπνημα, ετοιμασία για δουλειά, μαγείρεμα βραδινού, επιπλέον περιοδικές δραστηριότητες όπως εθελοντισμός, αφιέρωση χρόνου σε φίλους,



άσκηση ή παρακολούθηση τηλεόρασης. Δεν είναι όλες οι δραστηριότητες αυτές καθημερινές. Μπορεί, για παράδειγμα, να αθλείσαι τρεις φορές την εβδομάδα ή να παρακολουθείς το αγαπημένο σου πρόγραμμα στην τηλεόραση συγκεκριμένη μέρα.

2. Κάνε μία λίστα με το τι κάνεις συνολικά στη μέρα σου και για πόση ώρα κάθε μέρα και για πόση ώρα περίπου κάθε εβδομάδα. Η συγκεκριμένη άσκηση θα σου δώσει μία ιδέα του πού πρέπει να προσαρμόσεις την ισορροπία σου.
3. Κοίταξε τις απαντήσεις σου και σύγκρινέ τις με αυτές της αξιολόγησης προσωπικής σου ισορροπίας. Πού ξοδεύεις περισσότερο χρόνο απ' ότι θα ήθελες; Πού δεν ξοδεύεις αρκετό χρόνο, ώστε να πετύχεις ισορροπία ή να είσαι πραγματικά παραγωγική; Τί μπορείς να κάνεις για να το αλλάξεις αυτό; Τί θέλεις να αλλάξεις; Κατάγραψε αυτές τις σκέψεις.

#### Παράδειγμα:

Κατηγορία	Μέσος όρος ωρών ανά μέρα	Συνολικές ώρες ανά εβδομάδα
Ύπνος	4	28
Ετοιμασία για το πρωί	1,25	8,75
Εργασία	4	28
Χρόνος σε συναντήσεις	2	14
Facebook και/ή διαδικτυακές συνομιλίες που δεν αποτελούν επαγγελματική δικτύωση	2	14
Οδήγηση	1	7
Μαγείρεμα	0,5	3,5
Παρακολούθηση τηλεόρασης	0,5	3,5
Ετοιμασία για ύπνο	0,25	1,75
Παιδεία και εκμάθηση	1	7
Εμπλοκή στην κοινότητα	2	14
Δικτυώσεις	1	7
Έξοδα	0,25	1,75
Υγεία και άθληση	0,25	1,75
Προσωπικός χρόνος	1	7
Σχέσεις και οικογένεια	1	7
Πνευματικότητα	1	7
Αγάπη	1	7
Άλλο	0	0

## Βήμα δεύτερο: Πάρε έξυπνες αποφάσεις

Η λήψη αποφάσεων είναι βασικό στοιχείο στις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, ειδικά για τις γυναίκες, οι οποίες πάντα εμπλέκονται σε πολλαπλές δραστηριότητες. Το να μάθεις να παίρνεις "έξυπνες" αποφάσεις στην καθημερινότητά σου σχετικά με το πώς να διαλέγεις, να μοιράζεις και να διαχειρίζεσαι το χρόνο σου είναι απαραίτητη τακτική για να παίρνεις και έξυπνες αποφάσεις ως ηγέτης.

Αν, για παράδειγμα, καταλάβεις ότι ξοδεύεις παραπάνω χρόνο σε συναντήσεις και όχι αρκετό χρόνο στο να κάνεις ουσιαστική δουλειά, ανάθεσε την εργασία των συναντήσεων σε ένα συνάδελφο ή κάποιον που επιβλέπεις. Αν ξοδεύεις πάρα πολύ χρόνο μπροστά απ'την τηλεόραση, δώσε προτεραιότητα σε αυτό που ωφελείσαι από την τηλεόραση (ακόμα και αν παρακολουθείς κάτι ανάλαφρο μόνο και μόνο για να ηρεμεί το μυαλό σου) και βλέπε μόνο αυτό. Αν θέλεις να εξασκηθείς πεερισσότερο, αποφάσισέ το και βρες χρόνο μειώνοντας το χρόνο που ξοδεύεις στο διαδίκτυο ή που ετοιμάζεσαι το πρωί.

**TIP: Πάντα να έχεις μέχρι 3 πράγματα να κάνεις όσο περιμένεις.** Σπαταλάται πολύς χρόνος περιμένοντας: το λεωφορείο, να ξεκινήσει μία συνάντηση ή ένα αυτοκίνητο ή αεροπλάνο να φτάσει κάπου. Απόφυγε την αίσθηση να είσαι μη παραγωγική σε αυτές τις περιστάσεις έχοντας πάντα αυτά στο χέρι:

- Ένα περιοδικό ή εφημερίδα για να διαβάζεις, αν νιώθεις πως δεν αφιερώνεις αρκετή ώρα για διάβασμα για τον εαυτό σου.
- Έγγραφα που μπορείς να επανεξετάσεις, αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος στο γραφείο για να αφιερώσεις σε μακροπρόθεσμες εργασίες.
- Αριθμούς τηλεφώνων για να κάνεις σημαντικές κλήσεις, οι οποίες θα έπαιρναν πολύ χρόνο στο γραφείο σου.
- Ένα laptop για να δουλεύεις εκτός διαδικτύου και να ετοιμάζεις όλα τα email που πρέπει να στείλεις στο τέλος της ημέρας.
- Ένα μικρό σημειοματάριο για να καταγράφεις όλες τις υπέροχες ιδέες σου!

## Βήμα Τρίτο: Απόφυγε την αναβλητικότητα

Ο καθένας μας αναβάλλει και, υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό:

- Περιμένουμε για τη «σωστή» στιγμή ή διάθεση
- Δεν έχουμε ένα ξεκάθαρο πλάνο ή σκοπό, ή απλά δεν ξέρουμε από πού να αρχίσουμε
- Αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε παραείναι αγχωτικό
- Χρειαζόμαστε βοήθεια, αλλά φοβόμαστε να ρωτήσουμε
- Αισθανόμαστε πως μας έχει επιβληθεί μία δραστηριότητα από κάποιον άλλον και δε νιώθουμε ευθύνη πάνω στη διαδικασία
- Υποτιμάμε το χρόνο που χρειάζεται μία εργασία
- Είμαστε τελειομανείς και πιστεύουμε πως είναι καλύτερο να μην κάνουμε τίποτα από το να κάνουμε κάτι λιγότερο απ' το τέλειο
- Είμαστε κουρασμένοι ή αδιάφοροι
- Σπαταλάμε πολύ χρόνο με το να ονειρευόμαστε και να ανησυχούμε για το μέλλον παρά να επικεντρωνόμαστε στο τί χρειάζεται να συμβεί στο μέλλον

Η ονειροπόληση είναι υγεία, είναι δημιουργία, μια ιστορία καλύτερευσης στο μυαλό σου. Είναι αυτό που χρειάζεσαι, για να αξιολογήσεις αρχικά και έπειτα να πραγματοποιήσεις ένα σκοπό. Είναι, επίσης, ένας τρόπος να χρονοτριβείς και να αποσπάται η προσοχή σου από τους πραγματικούς σου στόχους. Συχνά ξοδεύουμε τόσο πολύ χρόνο σκεπτόμενοι διάφορα πράγματα, αποφεύγοντας άλλα με το να φανταζόμαστε καταστάσεις τύπου "τί θα μπορούσε να είναι" ή "τι θα έπρεπε να είναι", σπαταλώντας παραπάνω χρόνο μη κάνοντας κάτι στην πραγματικότητα.

Όποιος και αν είναι ο στόχος σου, είτε βρίσκοντας περισσότερο χρόνο για τον εαυτό σου, μαθαίνοντας μια νέα γλώσσα, δημιουργώντας ένα σύλλογο ή θέτωντας υποψηφιότητα, το κλειδί είναι να ελέγξεις το χρόνο σου. Αν νιώθεις πως χρονοτριβείς, το καλύτερο πράγμα που έχεις να κάνει είναι να ανασκουμπωθείς, να επαναξιολογήσεις το πλάνο σου, να ζητήσεις βοήθεια, αν το χρειάζεσαι και να πιάσεις δουλειά!

## Βήμα τέταρτο: Διαχειρίσου άγχος και χρόνο μαζί

Η διαχείριση άγχους και χρόνου πηγαίνουν παράλληλα. Η καλή διαχείριση χρόνου μπορεί να μειώσει το άγχος του να έχεις να καταφέρεις τόσα πολλά σε τόσο λίγο

χρόνο. Ομοίως, η καλή διαχείριση άγχους σου προσφέρει περισσότερο χρόνο, για να κάνεις τα πιο σημαντικά πράγματα και να επιτύχεις την ισορροπία σου.

Ιδέες για τη μείωση του άγχους σχετικά με το χρόνο:

- Προσάρμοσε τις προτεραιότητές σου. (Από περισσότερη δουλειά σε περισσότερο προσωπικό χρόνο ή από τον παραπάνω προσωπικό χρόνο σε περισσότερο χρόνο επικεντρωμένο στη δουλειά)
- Ασκήσου τακτικά. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως η άσκηση σε κάνει να νιώθεις καλύτερα και σου δίνει περισσότερη ενέργεια)
- Φτιάξε ένα πλάνο. (Μια λίστα με αυτά που πρέπει να κάνεις)
- Ζήτησε βοήθεια

**Βήμα πέμπτο: Να είσαι ευγενική με τον εαυτό σου!**

Ποτέ δε θα έχεις αρκετές ώρες για να κάνεις όλα αυτά που θέλεις ή να είσαι η γυναίκα, η φίλη, η σύντροφος, η κόρη, η ξαδέρφη ή η μητέρα που θέλεις να είσαι και, παρεπιμπτόντως, να αλλάξεις τον κόσμο στην ελεύθερό σου χρόνο. Ακόμα και με το πιο αποδοτικό προγραμμα και με τη λίστα καθηκόντων, πρέπει να είσαι ευέλικτη. Υπάρχουν φορές που, ακόμα και αν έχει τις καλύτερες προθέσεις για να προχωρήσεις σε διάφορες ενέργειες, ίσως αρρωστήσεις, ή θα πρέπει να παρακολουθήσεις μία συνάντηση τελευταίας στιγμής ή θα πρέπει να βάλεις σε προτεραιότητα μία προσωπική σου υποχρέωση, το οποίο σημαίνει ότι, αναπόφευκτα, κάτι από τη λίστα καθηκόντων σου πρέπει να μείνει πίσω. Επομένως πρέπει να είσαι

**Λίστες καθηκόντων και γιατί τις αγαπάμε.** Οι λίστες καθηκόντων είναι το κλειδί στην αποδοτικότητα. Όταν δημιουργείς μία λίστα καθηκόντων για τη μέρα, την εβδομάδα ή το μήνα, ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

**Βάλε προτεραιότητες-** Πρώτον, τι είναι αναγκαίο και σημαντικό που χρειάζεται να γίνει άμεσα; Δεύτερον, τι δεν είναι απαραίτητο αλλά σημαντικό και χρειάζεται το χρόνο και την προσοχή σου. Τρίτον, τι μπορεί να περιμένει.

**Να είσαι ρεαλιστρια-** Πόσες δουλειές μπορείς ρεαλιστικά να πραγματοποιήσεις σε μία μέρα, χωρίς να θυσιάσεις την προσωπική σου ισορροπία ή να δημιουργήσεις άγχος.

**Εξουσιοδότησε-** Ποιος μπορεί να πάρει το όριο χρόνου από σένα βοηθώντας ή κάνοντας τις δουλειές σου;

**Δράσε άμεσα.** Πρόσεχε μη σπαταλάς το χρόνο σου γράφοντας τη λίστα και όχι κάνοντας αυτά που λέει.

**Διέγραφε.** Τίποτα δε σου δίνει καλύτερη αίσθηση σχετικά με μία λίστα καθηκόντων από το να διαγράφεις μία ολοκληρωμένη δουλειά. Αντάμειβε τον εαυτό σου κοιτώντας ξανά τη λίστα σου και νιώθοντας ικανοποίηση βλέποντας όλα αυτά που έχεις καταφέρει.

ευγενική με τον εαυτό σου. Όποτε νιώθεις πως δεν έχεις κάνει αρκετά, ή θα έπρεπε να γίνουν περισσότερα ή φοβάσαι, για να προχωρήσεις παρακάτω, πάρε το χρόνο σου να αναγνωρίσεις και να εκτιμήσεις όλα αυτά που κάνεις και που έχεις ήδη καταφέρει. Ποτέ να μη σταματάς να παλεύεις για την ισορροπία σου. Έχε πίστη στην ικανότητά σου να πετυχαίνεις. Αυτή είναι η πραγματική αυτοπεποίθηση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση χρόνου, διατίθεται στο διαδίκτυο (Αγγλικά):

Υπολογισμό ισορροπία εργασίας-ζωής:

<http://www.cnn.com/2008/LIVING/worklife/06/04/balance.calculator/>

# Κεφάλαιο 3:

## Παρουσία, Φωνή και Εικόνα

«Ονομάζομαι Achouak Hannachi. Είμαι από την Τυνησία και είμαι δημοσιογράφος σε ένα κανάλι του Μαγκρεμπ που ονομάζεται Nessma TV. Είμαι επίσης μέλος κοινωνικών προγραμμάτων σχετικά με την ενημέρωση της κατάστασης των γυναικών στην Αφρική και την Αραβία και, ειδικότερα για τις γυναίκες που ζουν με τον HIV. Τώρα, με τη θέση που κατέχω στο κανάλι, προσπαθώ να δείξω την κατάσταση αυτών των γυναικών, να αναδείξω τη δύναμή τους και να δώσω σωστά παραδείγματα ανθρώπων κάνοντας ρεπορτάζ ή προσκαλώντας επιτυχημένες γυναίκες από διάφορα μέρη να έρθουν και να μιλήσουν για τη ζωή τους και να μοιραστούν την ιστορία τους.

Η πρώτη μου εμπειρία ήταν πολύ διασκεδαστική. Θυμάμαι την πρώτη φορά που βγήκα έξω με την κάμερα, για να βιντεοσκοπίσω το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Τυνησίας με τίτλο “Femmes, je vous aime” (Γυναίκες, σας αγαπώ). Ξαφνικά, περικυκλώθηκα από σταρ ταινιών απ’ όλο τον κόσμο. Ήμουν λίγο νευρική, αλλά η εμπειρία μου στο θέατρο και η γνώση μου σε τεχνικές σχετικά με τον έλεγχο της φωνή και της παρουσίας μου, με βοήθησε πολύ, ώστε να χτίσω την αυτοπεποίθησή μου, και έτσι τα κατάφερα!

Όσο για τη φωνή μου, δεδομένης της εμπειρίας μου στο θέατρο, γνωρίζω πώς να παίξω μ’ αυτήν και να αλλάξω τον τόνο ανάλογα με τον σκοπό και την κατάσταση της ομιλίας μου. Πλέον, κάνω και μεταγλωτίσεις για Αμερικανούς σταρ του σινεμά!

Είμαι πραγματικά χαρούμενη για όσα έχω καταφέρει και κάνω. Οι φίλοι μου λένε πως δείχνω διαφορετική, όταν έχω το μικρόφωνο μπροστά μου. Μου λένε πως δείχνω πιο σίγουρη και δυναμική και πως δε φοβάμαι να ρωτήσω αυτό που θέλω από το άτομο που στέκεται μπροστά μου.» **Achouak Hannacki, Δημοσιογράφος στο Nessma TV, Τυνησία, 28 ετών.**

Οι πρώτες εντυπώσεις μετράνε. Χρειάζονται μόλις μερικά δευτερόλεπτα, για να σε αξιολογήσει και να σχηματίσει μια γνώμη το άτομο που βρίσκεται μπροστά σου. Ως ηγέτης, θα αξιολογηθείς από ανθρώπους σε κάθε νέα συνάντηση. Λόγω των προκαταλήψεων που υπάρχουν σχετικά με τις γυναίκες, και συγκεκριμένα τις νεαρές γυναίκες, για το πώς πρέπει να συμπεριφέρονται και να δείχνουν σε προσωπικά, επαγγελματικά και δημόσια περιβάλλοντα, οι συγκεκριμένες αξιολογήσεις αναπόφευκτα θα είναι πιο σκληρές απ’ ότι θα ήθελες.

Ευτυχώς ή δυστυχώς, η συνολική σου παρουσία ορίζεται όχι μόνο από την εικόνα, αλλά και από τη φωνή σου. Όχι, τα ρούχα σου δεν ορίζουν την προσωπική σου αξία, δύναμη ή ανεξαρτησία, αλλά μπορούν να επηρεάσουν το πως θα σε κρίνει κάποιος με την πρώτη ματιά. Οι νεαρές γυναίκες ειδικά μπορεί να έχουν στερεότυπα για το ότι φοράνε παραπάνω μεικ-απ, ή ντύνονται πολύ προκλητικά ή αντιεπαγγελματικά και για το ότι φοράνε κοσμήματα που αποσπούν την προσοχή. Παρομοίως, προσδοκείται από αυτές να έχουν μαλακές, ψιλές φωνές που δεν υπονοούν ούτε αυτοπεποίθηση ούτε σιγουριά. Αυτό μπορεί να κάνει τις συναντήσεις με νέα άτομα, τις δημόσιες ομιλίες, τις συνεντεύξεις για δουλειά ή με τα διάφορα μέσα τρομακτικές. Το κόλπο είναι να ελέγξεις τόσο την εικόνα όσο και τη φωνή σου και να επιτρέψεις την αυτοπεποίθησή σου να αναβλήσει.

Εδώ είναι 10 tips για να σε βοηθήσουν να διατηρήσεις την αυτοπεποίθησή σου και στις πρώτες εντυπώσεις να είσαι πάντα δυναμική, επαγγελματική και αξέχαστη.

\*Δήλωση: Αυτά είναι tips που δουλεύουν σε οποιοδήποτε περιβάλλον, ανεξαρτήτως κουλτούρας, κοινωνικής τάξης ή ηλικίας. Παρ'όλα αυτά, είναι μόνο tips. Θυμήσου να είσαι ο εαυτό σου και αυθεντική με όποιον είναι μαζί σου.

## 1. Συνολική παρουσία

- Φαντάσου τι θα δουν οι άνθρωποι, όταν σε δουν. Να γνωρίζεις από πριν ποια θέλεις να είναι η εντύπωσή τους για σένα.
- Να φοράς την αυτοπεποίθησή σου σαν ένδυμα ακόμα και τις μέρες που αισθάνεσαι λιγότερο σίγουρη για τον εαυτό σου. Θυμήσου ό,τι σε κάνει να νιώθεις καλύτερα για τον εαυτό σου και άφησέ το να βγει προς τα έξω μέσω της φωνής σου, του προσώπου κι της στάσης σου.
- Κράτα την ενέργειά σου ομαλή και υψηλή. Τις μέρες που νιώθεις πως έχεις λιγότερη ενέργεια, πιες περισσότερο νερό, φάε υγιεινά φαγητά και επικεντρώσου σε λιγότερες εργασίες και ανθρώπους, προκειμένου να αφιερώσεις μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς σου σε κάθε μεμονωμένο άτομο ή πράγμα.

## 2. Φωνή

- Τρία ισχυρά χαρακτηριστικά:
  - Πιο χαμηλή (μετακίνησε το ύψος της φωνής σου από το κεφάλι σου προς το στήθος σου)
  - Πιο δυνατή (πρόβαλε τη φωνή σου στο πίσω μέρος του δωματίου)

- ο Πιο αργή (ανάπνευσε, κάνε παύσεις και δώσε έμφαση, όπου χρειάζεται)
- Πολλές φορές, όταν οι άνθρωποι μιλάνε ενώ νιώθουν νευρικότητα, η φωνή τείνει να αυξάνεται ενδιάμεσα στις προτάσεις, με αποτέλεσμα να φαίνεται πως κάνουν ερωτήσεις, αντί για δηλώσεις: « Είμαι πολύ χαρούμενη που είμαι εδώ σήμερα; Αυτό που θέλω να σας πω είναι πραγματικά σημαντικό;» Φρόντισε να κρατήσεις τη φωνή σου σταθερή και επίπεδη.
- Χρησιμοποίησε φωνητική ποικιλία! Διαφορετικοί τόνοι φωνής, κατάλληλες παύσεις και εναλλαγές στο ρυθμό βοηθούν να κρατήσεις την προσοχή του ακροατηρίου.

### 3. Πρόσωπο

- Επικοινωνήσε και κράτα επαφή με τα μάτια σου. Τα μάτια αποκαλύπτουν την ειλικρίνεια και τη δυναμικότητά σου και φανερώνουν σε κάποιον πόσο προσβάσιμος και προσιτός είσαι.
- Αν μιλάς σε μία ομάδα ατόμων και είσαι νευρικός, για να κοιτάξεις κάποιον μέσα στα μάτια, προσπάθησε να αναγνωρίσεις μερικά ζευγάρια «φιλικά μάτια», για να κρατήσεις επαφή μαζί τους. Αν παραμένεις πολύ νευρικός, εντόπισε κάποια μέρη στο δωμάτιο (πάνω από τα κεφάλια του ακροατηρίου, ώστε να μην κοιτάς στο πάτωμα) και επικεντρώσου σε αυτά.
- Φόρεσε καλαίσθητο, μίνιμαλ και κλασσικό μείκ-απ που τονίζει τα μάτια σου περισσότερο από τα χείλη σου.
- Χαμογέλα!

### 4. Κίνηση

- Εφάρμοσε σωστή στάση (μη ρίχνεις τους ώμους σου).
- Αν οι χειρονομίες είναι φυσικές για σένα, όσο μιλάς, χρησιμοποίησέ τις κατάλληλα.
- Απόφυγε να αγχώνεις τους ανθρώπους «χορεύοντας» ή μετακινώντας την ισορροπία του βάρους σου από τη μία πλευρά στην άλλη. Για να τοποθετήσεις τον εαυτό σου μέσα στο χώρο, μια καλή πρακτική είναι να τοποθετήσεις τα πόδια σου όσο το άνοιγμα των ώμων σου.
- Αν είσαι «περπατάω και μιλάω», βρες το ρυθμό σου, ώστε να μην περπατάς τόσο γρήγορα.

### 5. Κοσμήματα

- Θυμήσου πως «όσο λιγότερα, τόσο το καλύτερο», με την έννοια πως τα λιγότερα αξεσουάρ, κάνουν καλύτερη εντύπωση.



- Διάλεξε απλά κοσμήματα που δεν αποσπούν την προσοχή (π.χ απόφυγε τα κρεμαστά σκουλαρίκια).
- Να είσαι ταιριαστή με το περιβάλλον, αν για παράδειγμα μιλάς για χρήματα, μη φοράς δαχτυλίδια με διαμάντια!
- Πρόσεξε τα βραχιόλια που φοράς, για να μη δημιουργούν θόρυβο ή νευρικές κινήσεις όσο μιλάς στο κοινό.

## 6. Χρώματα

- Τα μονόχρωμα είναι προτιμότερα από τα πολύχρωμα.
- Αν το δέρμα σου είναι ανοιχτό, διάλεξε πιο σκούρα χρώματα που δένουν με τα μάτια σου. Αν είσαι σκουρόχρωμη, διάλεξε ανοιχτά και αντίθετα χρώματα.
- Όταν δε ξέρεις τι να βάλεις, διάλεξε μαύρα ή μπλε σκούρα ταγιέρ που κολακεύουν όλους!

## 7. Παπούτσια

- Κάνε την άνεση προτεραιότητά σου.
- Επέλεξε τα ψηλοτάκουνα για το πρωί και τα χαμηλότερα παπούτσια για το απόγευμα, για να αποφύγεις τον πόνο!
- Άλλαζε τα παπούτσια σου συχνά.

## 8. Ρούχα

- Διάλεξε ρούχα που είναι απλά, κομψά και επαγγελματικά (με τον προσωπικό σου τόνο).
- Απόφυγε τα ανοιχτά τοπ και τις κοντές φούστες. Είναι πάντα συνετό να ντύνεσαι λίγο πιο συντηρητικά απ'ότι το ακροατήριό σου και δυστυχώς οι νεαρές γυναίκες δεν το κάνουν. Έχουν το στερεότυπο ότι είναι λιγότερο αξιόπιστες.
- Ένας καλός πρακτικός κανόνας για να αποφασίσεις το «κάνει να φορέσω αυτό;» είναι: «Όταν αμφιβάλεις, απλά μην το κάνεις!» Αν νιώθεις αμφιβολία για ένα ρούχο, απλά διάλεξε κάτι άλλο.

**Εξάσκηση: Κάνε την πρώτη εντύπωση στον εαυτό σου!** Ζήτησε από ένα έμπιστο φίλο ή συνεργάτη σου, να βιντεοσκοπήσει την ομιλία σου. Παρακολούθησε την ταινία και αξιολόγησε την παρουσία, τη φωνή και την εικόνα σου. Αρχικά, κατέγραψε ό,τι σου αρέσει σε αυτό που βλέπεις. Έπειτα, αυτά που πιστεύεις πως μπορούν να βελτιωθούν. Ζήτα από το φίλο σου τις δικές του εντυπώσεις και μετά κάνε το ίδιο και σε αυτόν. Αυτή είναι μία υποστηρικτική και με κίνητρο άσκηση από την οποία όχι μόνο μπορείς να ωφεληθείς, αλλά και να αποκτήσεις περισσότερη αυτοπεποίθηση.

## 9. Μαλλιά/ Φουλάρι

- Όπως ακριβώς με τα ρούχα και τα κοσμήματα, τα μαλλιά δεν πρέπει να αποσπούν την προσοχή ή να έχουν πάρα πολλά αξεσουάρ.
- Όταν βρίσκεσαι σε δίλημμα, τράβηξε τα μαλλιά σου πίσω, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να δουν το πρόσωπό σου Αυτό θα σε κάνει, επίσης, να δείχνεις μεγαλύτερη.
- Αν φοράς φουλάρι, διάλεξε ένα ανοιχτό χρώμα ή τοποθέτησέ το έτσι ώστε να επιτρέπει στους ανθρώπους να βλέπουν τα μάτια σου. Απόφυγε να παίζεις ή να αλλάζεις θέση το φουλάρι σου, όσο μιλάς.

## 10. Διάλογος

- Διατήρησε τη ροή στη συζήτηση και να είσαι καλός ακροατής. Δώσε σημασία, όταν κάποιος σου απευθύνει το λόγο και δείχνει ενδιαφέρον σε άλλους.
- Αν δεν είσαι σίγουρη για το τί να πεις, κάνε ερωτήσεις για να δείξεις ενδιαφέρον και βρες τομείς που μπορείς να συσχετιστείς.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Παρουσία, τη Φωνή και την Εικόνα, διατίθεται στο διαδίκτυο (Αγγλικά):

Γίνε η παρουσία σε κάθε δωμάτιο: <http://www.potential2success.com/beapresence.html>

# Κεφάλαιο 4:

## Τύποι Ηγεσίας

Τι τύποι ηγεσίας υπάρχουν; Τι τύπος ηγέτη θέλεις να γίνεις; Τα είδη ηγεσίας υπάρχουν σε πολλές μορφές. Εδώ είναι κάποιοι διαφορετικοί τύποι

1. **«Αυτοκρατική»** Αυτού του τύπου οι ηγέτες παίρνουν μονόπλευρες αποφάσεις, χωρίς τη συγκατάθεση ή άποψη αυτών που ηγούνται. Λένε στην ομάδα τους τι θέλουν να γίνει και πως το θέλουν. Αυτές οι ηγέτες πείθουν, αλλά τείνουν να κάνουν αυτό που θέλουν μέσω του εκφοβισμού και της δύναμης.
2. **«Ταιριάζει και εφαρμόζει»** Αυτές οι ηγέτες έχουν σποραδικές στιγμές έμπνευση και δράσης, αλλά συχνά πασχίζουν να διατηρήσουν το κίνητρό τους μέσω των αποτελεσμάτων. Χαρακτηρίζονται από αντιφατικότητα.
3. **«Ηγεσία χωρίς αποκλεισμούς»** Αυτές οι ηγέτες θέλουν να δίνουν σε όλους ίσο δικαίωμα λόγου σε κάθε κατεύθυνση σχεδίου. Αυτό είναι πιο δημοκρατικό, αλλά μερικές φορές μπορεί να ξοδευτεί παραπάνω χρόνος σε ένα σχέδιο, πριν επιτευχθούν τα πραγματικά αποτελέσματα. Το πρόβλημα είναι πως τίποτα δεν ολοκληρώνεται, επειδή η ηγέτης αυτός είναι πολύ απασχολημένη με το να προσπαθεί να κάνει όλους να συμφωνήσουν. Οι γυναίκες συχνά πέφτουν στην παγίδα του τύπου ηγεσίας «ηγεσία χωρίς αποκλεισμούς» προσπαθώντας να είναι «παραπάνω δίκαιες» πραγματοποιώντας, ωστόσο, μικρή πρόοδο.
4. **«Αυτοθυσιαστής»** Αυτές οι ηγέτες αγαπούν τη φράση» Φαντάζομαι ότι θα το κάνω απλά μόνη μου. Αν δε βοηθήσει κανένας, τότε θα το κάνω με ό,τι μπορώ». Αυτή η στάση γίνεται όριο σε κάποιους που θέλουν να βοηθήσουν και ο τύπος ηγεσίας «αυτοθυσιαστής» σχετίζεται με τον τύπο ηγεσίας «μανιακό με την άσκηση ελέγχου», που υπάρχει στη λίστα παρακάτω.
5. **«Ηγέτης De Facto»** Αυτοί οι άνθρωποι έχουν εμπλακεί από την αρχή και ίσως να μην είναι τεχνικά οι επίσημοι ηγέτες της ομάδας, αλλά είναι αυτόματα τοποθετημένοι σε ηγετικό ρόλο, επειδή είναι οι πιο σκληρά εργαζόμενοι. Αυτές που βρίσκονται στην εξουσία έμμεσα περιμένουν από τις «ηγέτες De Facto» να ολοκληρώσουν μη ολοκληρωμένες εργασίες. Παρ' ότι η εξουσία τους δεν είναι

άμεση, αυτές οι ηγέτες έχουν μία φυσική ικανότητα να διατηρούν την ομάδα δεμένη και να καταφέρνουν πολλά, όταν παίρνουν την πρωτοβουλία.

6. «Μανιακή με την άσκηση ελέγχου» Αυτού του τύπου η ηγέτης εμφανίζεται ως στερεότυπο των γυναικών σε ηγετικούς ρόλους. Αυτές οι γυναίκες κάνουν λάθη, όταν είναι υπεύθυνες για μία λίστα πραγμάτων σχετικά με την «ηγεσία» και δυσκολεύονται (ακόμα σε σημείο δυσαρέσκειας), όταν κάποιος εμφανίζεται και θέλει να βοηθήσει με το να κάνει κάποια πράγματα από τη λίστα και να μοιραστεί το φορτίο.
7. «Δημοφιλής αλλά υπερδεσμευμένη» Αυτές είναι ηγέτες έχουν δείξει σημάδια ηγεσίας κάποια στιγμή, αλλά πολιορκούνται από πολλές ομάδες, για να εξυπηρετήσουν τα συμβούλια τους, τις επιτροπές, τις ομάδες κλπ. Έχουν καλό σκοπό και είναι πρόθυμες να βοηθήσουν, όταν είναι πραγματικά παρούσες. Δεν είναι υπολογίσιμες για δουλειές πέρα από συναντήσεις και συχνά χάνουν πολλά συμβούλια, επειδή είναι ιδιαίτερα δεσμευμένες με υποχρεώσεις.
8. «Ποτέ δεν παίρνει απόφαση πριν να έρθει η ώρα» Ο συγκεκριμένος τύπος ηγεσίας είναι πιο συχνός σε μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκες (άνω των 55). Αυτές οι ηγέτες τονίζουν στις συναντήσεις το νόημα της ύπαρξής τους, είναι γρήγορες στο να διορίζουν επιτροπές, να ζητούν επιπλέον έρευνα, να αποφεύγουν να πάρουν μία απόφαση, αν η συνάντηση έχει χαμηλή συμμετοχή κλπ.
9. «Όποιος θέλει τα πολλά, χάνει και τα λίγα» Αυτές οι ηγέτες έχουν πάντα υψηλά ιδανικά και μεγάλους στόχους, που δυστυχώς είναι τόσο πολλοί και μεγάλοι για να τους πετύχουν. Είναι συχνό στις νεαρές γυναίκες αυτού του τύπου ηγεσίας να ξεκινούν από τη σωστή κατεύθυνση, αλλά πολλές φορές να μην έχουν τις κατάλληλες διασυνδέσεις, εμπειρία ή πηγές, ώστε να πετύχουν μέρος του στόχου τους. Συναντήσεις με υπέροχες συζητήσεις δεν οδηγούν πουθενά και οι άνθρωποι χάνουν την επαφή με την ομάδα.
10. Πραγματική Ηγεσία Ο καλύτερος τύπος ηγεσίας είναι εκείνος στον οποίο η ηγέτης δίνει το κίνητρο στους ανθρώπους που εργάζονται, ώστε να πετύχουν έναν κοινό σκοπό. Αυτές οι ηγέτες αντιλαμβάνονται το πρόβλημα και κάνουν τα απαραίτητα βήματα για να το διορθώσουν. Είναι άνετες στο να συμβουλευτούν άλλους αλλά και να πάρουν αποφάσεις, όταν ο χρόνος και οι περιστάσεις το απαιτούν από αυτές. Δεν επιβραδύνουν λόγω εγωισμού ούτε έχουν εμμονή με το να τους αποδωθούν εύσημα, αντιθέτως, είναι ξεκάθαρες στο να βοηθούν τους άλλους να καταλάβουν πώς να εργάζονται με στόχο έναν κοινό σκοπό και

προσφέρουν τα μέσα, τις ιδέες, την έμπνευση και την επιμονή, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι.



**ΣΤΑΜΑΤΑ: ΣΚΕΨΟΥ:** Σου φάνηκε κάποιος τύπος ηγεσίας γνώριμος; Έχεις δουλέψει με αυτούς τους τύπους ανθρώπων; Τι τύπος ηγέτη πιστεύεις πως είσαι; Τι τύπος ηγέτη θα ήθελες να είσαι;

### Χαρακτηριστικά ενός Αποτελεσματικού Ηγέτη

Δεν υπάρχει μία μεμονωμένη συνταγή για μια πραγματική ηγεσία. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που πολλοί σπουδαίοι ηγέτες έχουν κοινά:

Μία ισχυρή ηγέτης έχει **εντιμότητα**. Οι πράξεις της ανταποκρίνονται στα λόγια της και τηρεί τις υποσχέσεις της.

Μία αποτελεσματική ηγέτης μπορεί να **δημιουργήσει όραμα** και να το μεταφέρει στο κοινό, ώστε να ενθαρρύνει και να εμπνεύσει την υποστήριξή του. Μία ακόμα πιο αποτελεσματική ηγέτης μπορεί να **διατηρήσει αυτό το όραμα** και να καθοδηγήσει τους άλλους σε κρίσιμες στιγμές.

Μία καλή ηγέτης πρέπει να επιδιώκει το να **δημιουργεί νέους ηγέτες** με το να βοηθάει τους ανθρώπους να βρουν το δικό τους μοναδικό ταλέντο και τις ικανότητές τους, καθώς επίσης και να υποστηρίζει την εξέλιξή τους. Όσο ενισχύεις και προωθείς τις ηγετικές ικανότητες των συναδέλφων σου, οι αντίστοιχες δυνάμεις σου μπορούν να συμπληρώσουν η μία την άλλη, ώστε να ενισχυθεί ο σκοπός και το αποτέλεσμα των συλλογικών σου προσπαθειών.

Οι ηγέτες πρέπει να ακούν, **ενθαρρύνοντας τη διαφωνία** από άλλους. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείς ένα ασφαλές μέρος για ειλικρινή διάλογο και επιτρέπεις επικδομητικές αντιδράσεις ανάμεσα στα μέλη της ομάδα σου. **Εστίασε στις αρχές και όχι στις προσωπικότητες** κατά τη διάρκεια τη συζήτησης.

Αν ευελπιστείς να ηγηθείς σε άλλους, πρέπει να είσαι πρόθυμος να αναλάβεις ευθύνες για τα αποτελέσματα της συλλογικής δράσης. Πρέπει να είσαι πρόθυμη να αναλάβεις **υπευθυνότητα για την τελική απόφαση**, να μοιράζεσαι την επιτυχία με την ομάδα σου και να δέχεσαι την ευθύνη σε περίπτωση μη ικανοποιητικών αποτελεσμάτων.

Όπως θα αναδείξει ο συγκεκριμένος οδηγός σε παρακάτω κεφάλαια, ο σχεδιασμός είναι απαραίτητος για την επιτυχία. Ενώ είναι αλήθεια πως μία ηγέτης πρέπει να **έχει σχέδιο**, μία καλή ηγέτης πρέπει επίσης να **είναι ευέλικτη** αρκετά, ώστε να προσαρμόζεται ή να αλλάζει ανάλογα με τις ανάγκες. Όταν υλοποιείς δραστηριότητες εντό σχεδιασμού, θυμήσου πως ζούμε σε «καιρούς αλλαγής». Σιγουρέψου πως είσαι εξοικωμένη και **εκμεταλλεύεσαι όλες τις πηγές, εργαλεία και τεχνολογία**.

Αξιολόγησε το δικό σου προσωπικό είδος ηγεσία. Κάνε την αυτο έρευνα ηγεσίας στο πίσω μέρος του οδηγού, Παράρτημα II.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα είδη ηγεσίας, διατίθεται στο διαδίκτυο (Αγγλικά):  
Εντατικό Μάθημα Ηγεσίας: [http://www.leadershipcrashcourse.com/cc\\_seventypes.html](http://www.leadershipcrashcourse.com/cc_seventypes.html)

## Κεφάλαιο 5:

# Η Πραγματικότητα της Ηγεσίας

«Υπάρχουν πολλά άλλα θέματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όταν οι γυναίκες αποφασίζουν να θέσουν υποψηφιότητα για δημόσια αξιώματα. Σε θεωρούν ανευθύνη, λες και θα εγκαταλείψεις την οικογένειά σου μόλις εκλεγείς. Η κοινότητα δεν θεωρεί φυσικό το να είσαι στην ηγεσία και μετά το να είσαι μητέρα. Πρέπει να πατήσεις στα πόδια σου και να δείξεις ότι μπορείς να προσφέρεις ποιοτική ηγεσία... Δεν πρέπει να αποθαρρύνεσαι από τις αποτυχίες. Είναι κομμάτι της ηγεσίας. Κανείς δεν πετυχαίνει σε όλα όσα θέλει. Υπάρχει πάντα ένας νικητής και ένας χαμένος, και όταν χάνεις, πρέπει να το εκτιμάς γιατί είναι μέρος του παιχνιδιού. Πρέπει απλά να μείνεις στο παιχνίδι και ίσως μπορέσεις να νικήσεις την επόμενη φορά». **Αξιότιμη Σεσίλια Όγκουαλ, Βουλευτής, Ουγκάντα - για να πείσει το πολιτικό της κόμμα ότι μπορεί να θέσει υποψηφιότητα.**

Επιτυχημένες γυναίκες ηγέτες είναι βαθιά αφοσιωμένες στους σκοπούς τους και στους άλλους. Αυτή η αφοσίωση είναι το καύσιμο που χρειάζεσαι για να οργανώσεις και να παρακινήσεις άλλους για να εμπνεύσεις την αλλαγή. Αλλά τι συμβαίνει όταν οι προκλήσεις, προσωπικές, επαγγελματικές και πολιτικές, εμποδίζουν την αλλαγή που προσπαθείς να εμπνεύσεις και δημιουργούν μια αίσθηση ανημποριάς; Αυτές τις προκλήσεις και τα κωλύματα τα αποκαλούμε “πραγματικότητα της ηγεσίας”.

*Τα κακά νέα:* Τα κωλύματα είναι αναπόφευκτα. Κάποιες φορές θα πέσεις ψυχολογικά. Θα νιώσεις πνιγμένη. Θα αντιμετωπίσεις δυσκολίες. Θα σου πούνε “όχι”. Θα χάσεις την αυτοπεποίθησή σου. Θα κάνεις λάθη και θα μπείς στον πειρασμό να τα παρατήσεις. Θα νιώσεις ακινητοποιημένη από την έλλειψη απαντήσεων, υποστήριξης και πόρων. Και όταν θα βλέπεις όλες τις γυναίκες που θαυμάζεις και έχουν επιτύχει, θα σκεφτείς ότι με κάποιο τρόπο τους οι συνθήκες γι αυτές ήταν καλύτερες.

*Τα καλά νέα:* Κάθε γυναίκα νιώθει έτσι μερικές φορές και βιώνει την πραγματικότητα της ηγεσίας με το δικό της τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι δεν είσαι ποτέ μόνη στην αντιμετώπιση των προκλήσεων την πραγματικότητάς σου. Κατανοώντας ποια είναι αυτή η πραγματικότητα, θα αυξήσεις την ικανότητά σου να νιώθεις την επιτυχία στο μέλλον. Ορίστε ο τρόπος:

## Βήμα Πρώτο: Έχε επίγνωση της πραγματικότητας που μπορεί να αντιμετωπίσεις

- Οικογενειακά ζητήματα
- Προσπάθεια να βελτιώσεις την εκπαίδευσή σου
- Εξάντληση (νοητικά και σωματικά “burnout”)
- Χρηματοδότηση
- Σχέσεις (και να τις αρχίσεις και να τις λήξεις)
- Αντιμέτωπιση της γραφειοκρατίας
- Μετακόμιση
- Αλλαγές εργασίας
- Κριτική
- Αμφιβολία στον εαυτό σου
- Αντίδραση
- Παρενόχληση
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Σταμάτα: Σκέψου

Τι προσέθεσες στη λίστα ως πραγματικότητα της ηγεσίας σου-στο παρελθόν, για το παρόν και τι θα αντιμετωπίσεις βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα;

### Μερικές συμβουλές για να διατηρείς ηγετική δυναμική όταν αντιμετωπίζεις προκλήσεις:

- Δημιούργησε σχέσεις εμπιστοσύνης ανάμεσα στους συναδέλφους.
- Να είσαι ενθουσιώδης γι' αυτό που κάνεις. Αν δεν είσαι ενθουσιώδης, δε θα μπορέσεις να εμπνεύσεις ή να παρακινήσεις άλλους.
- Πάντα μα πάντα να μοιράζεσαι τα εύσημα. Πάντα να λες ότι οτιδήποτε κατάφερες έγινε χάρη σε όλη την ομάδα.
- Είναι σημαντικό για τους ανθρώπους που δουλεύουν μαζί σου να νιώθουν ότι τους εκτιμάνε και ότι κάνουν καλή δουλειά, οπότε πάντα να τους το λες.
- Να είσαι διασκεδαστική! Οι άνθρωποι σε πλησιάζουν, όταν είσαι διασκεδαστική. Δεν χρειάζεται να είσαι σοβαρή ή σκληρή, για να σε εκτιμήσουν ή να σε σεβαστούν.
- Μην αποθαρρύνεσαι. Οι καιροί μπορεί να είναι δύσκολοι, αλλά θυμήσου το να βρίσκεις χρόνο για να επικοινωνείς και να ακούς. Να είσαι δυνατή και να μην παραιτείσαι.
- Πάντα να έχεις στόχους; Σε κρατάνε συγκεντρωμένη.
- Κράτα το κεφάλι ψηλά καθώς περπατάς, γιατί το να κοιτάς κάτω συνάγει κατωτερότητα. Είσαι γυναίκα, ε και; Δεν χρειάζεται να απολογηθείς γι' αυτό. Πανηγύρισέ το!



## Βήμα δεύτερο: Διατήρησε την οπτική σου

Συχνά η πραγματικότητα της ηγεσίας μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση παράλυσης και την ανάγκη να κρατηθείς από κάτι, ίσως το αρχικό σου πλάνο ή μια ανάμνηση από τότε που τα πράγματα ήταν καλύτερα, παλιές σχέσεις, ή από ασταθείς επαγγελματικούς ή πολιτικούς στόχους. Όλες όμως αυτές οι προσκολλήσεις σε δυσκολεύουν να πιστέψεις στη δουλειά σου και στην ικανότητά σου να προχωράς μπροστά. Αλλά, αν μπορέσεις να έχεις εμπιστοσύνη στις ικανότητές σου, θα μάθεις ότι αυτό που παράγεις είναι αρκετά καλό. Θα έχεις κατά νου ότι το πλάνο σου μπορεί να χρειαστεί προσαρμογές, ή ότι ένα βαθύτερο μάθημα θα αποκαλυφθεί αργότερα μέσα από τη διεξαγωγή των προσπαθειών σου. Διατήρησε αυτήν την οπτική ακόμα και όταν είναι δύσκολο να βρεθεί. Όταν δεν μπορείς να την βρεις, θυμήσου τον πρώτο ρόλο σου ως ηγέτη: να συμπεριλάβεις και να εμπνεύσεις άλλους.

## Βήμα Τρίτο: Φρόντισε τις Διασυνδέσεις σου για Προσωπική και Επαγγελματική Υποστήριξη

Δεν μπορείς να τα κάνεις όλα μόνη σου, χρειάζεσαι ανθρώπους. Όταν αντιμετωπίζεις την πραγματικότητα της ηγεσίας, ψάξε για άτομα που θα σου δώσουν καλές συμβουλές και που δεν είναι επικριτικοί. Προσπάθησε να αποφύγεις αυτούς που ακμάζουν στο δράμα – δεν θες αυτοί οι άνθρωποι να σε ρίξουν. Όταν είσαι στα κάτω σου είναι η στιγμή που θα πρέπει να γίνεσαι επιλεκτική στο σε ποιον θα μιλήσεις. Μερικές φορές ανάμεσα σε αυτούς θα είναι ο συνεργάτης σου και μερικές όχι. Σκέψου, «ποιοι θα είναι αυτοί που θα είναι εκεί για μένα, όταν τους χρειάζομαι περισσότερο;»

Εδώ είναι μερικές σκέψεις και συμβουλές από γυναίκες διαφορετικών γενεών από όλο τον κόσμο σχετικά με την πραγματικότητα που έχουν απέναντί τους, καθώς και πως την αντιμετωπίζουν.

### Για τη φροντίδα της αυτοπεποίθησης:

«Οι κοινωνίες δεν αποδέχονται εύκολα αυτούς που ξεχωρίζουν. Αυτοί που ξεχωρίζουν επιβαρύνονται με περισσότερες προσδοκίες. Αυτό είναι αληθινό, ιδιαίτερα για τις γυναίκες. Να ξέρεις ότι πάρα πολλές γυναίκες έχουν την προδιάθεση να τα παρατήσουν. Είναι δέσμευση ζωής να παλέψεις ενάντια σε αυτό το ένστικτο. Οι γυναίκες βασίζονται σε εμάς, για να το κάνουμε». Φοιτήτρια, Μαρόκο, 22 χρονών

### **Για το να είσαι γυναίκα και να αντιμετωπίζεις τα στερεότυπα:**

«Σε πολλές κοινωνίες υπάρχει μια στερεοτυπική ταμπέλα για τις γυναίκες: η ιδέα της γυναίκας ηγέτη είναι ότι πρέπει να φερθεί σαν άντρας για να προχωρήσει. Πρέπει να εκμεταλλευτούμε την προσοχή του κόσμου στην προώθηση των δικαιωμάτων της γυναίκας. Το να είσαι γυναίκα είναι κάτι για να το πανηγυρίσεις και να το εκμεταλλευτείς στο έπακρο». Σύμβουλος νέων, Λιβύη, 30 χρονών

### **Για να αποφύγεις το “burnout”:**

«Είναι εύκολο να υπερασχοληθείς με κάτι στο σημείο που δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Είναι σημαντικό να επαναπροσαρμόσεις το σκεπτικό σου. Πρέπει να βάλεις πρώτα τον εαυτό σου και να θυμάσαι ότι, αν δεν συγκεντρώσεις την ενέργεια σου σε ανθρώπους και δραστηριότητες που φέρνουν χαρά, ολοκλήρωση και μια αίσθηση κοινότητας, δε θα είσαι δημιουργική και δε θα καταφέρεις τίποτα». Επαγγελματίας επιχειρηματικότητας και τεχνολογίας, Τυνησία, 29 χρονών

### **Για να λες «όχι» και να διαμοιράζεις αντί αυτού:**

«Πρέπει να μάθεις το πώς να λες «όχι», έτσι ώστε να σέβεται τον προσωπικό σου χρόνο. Είναι πολύ σημαντικό να μάθεις πώς να διαμοιράζεις. Κάποιες από τις καλύτερες ηγέτες είναι αυτές που είναι ικανές να διαμοιράζουν αρμοδιότητες και να ολοκληρώνουν τη δουλειά συγκεντρώνοντας άλλους και δίνοντας τη δυνατότητα στον εαυτό τους για ένα διάλειμμα, προκειμένου να ηγηθούν καλύτερα!» Πολιτική ακτιβίστρια, Αίγυπτος, 30 χρονών

### **Για όταν σου λένε «όχι» ή σου ζητάνε να συμβιβαστείς:**

«Θα σου πούνε «όχι»; Ναι. Ο τρόπος με τον οποίο θα το αντιμετωπίσεις είναι αυτό που κάνει την διαφορά. Ωστόσο μην συμβιβάζεις τον εαυτό σου ή τις αξίες σου. Πρέπει να ξέρεις ποια είσαι και ποιες μάχες να διαλέγεις, αλλά πρέπει, επίσης, να ξέρεις τι δεν θα συμβιβάζεις. Το να ξέρεις ποια είσαι και τι θέλεις να κάνεις, είναι ουσιαστικό. Γνώριζε εκ των προτέρων ποιες γραμμές δεν θα περάσεις». Ακτιβίστρια γυναικείων δικαιωμάτων, Σλοβενία, 62 χρονών

### **Για τη γραφειοκρατία και την πολιτική πραγματικότητα:**

Το να σε εμποδίζει η διοίκηση ή η έλλειψη πολιτικού χώρου ή ελευθερίας μπορεί να παράξει την πιο καταστροφική κατάθλιψη και αισθήματα παραίτησης. Η μάχη που

πρέπει να αντιμετωπίσεις είναι απλά πολύ πέρα από τον έλεγχό σου. Η ηγεσία σε κάποιες κοινωνίες είναι δύσκολη. Το πρώτο βήμα είναι να μην χάσεις την ελπίδα. Υπάρχουν εναλλακτικές και πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις. Σε κυριαρχικές κοινωνίες πρέπει να χρησιμοποιούμε αυτά τα οποία ήδη έχουμε. Θετική διαφοροποίηση και ενδιαφέρον για μεταρρύθμιση και συζήτηση σχετικά με τη ενίσχυση των γυναικών. Εκμεταλλεύσου το. Αν βρούμε ένα εμπόδιο, πρέπει να αλλάξουμε τις μεθόδους μας». Συγγραφέας, Λιβύη, 35 χρονών

...

Ποτέ μην χάνεις τη θετική σου διάθεση ή κατεύθυνση; Χωρίς αυτά θα βρεθείς σε τέλμα. Αν καταφέρεις να αλλάξεις την οπτική σου, για να δεις τις προκλήσεις σαν ευκαιρίες, ενώ παράλληλα είσαι καλή με τον εαυτό σου και διατηρείς την αυτοπεποίθησή σου, θα επιτύχεις. Γιατί; Γιατί αυτό κάνουν οι σωστές ηγέτες.

Για περισσότερες πληροφορίες για την Πραγματικότητα της Ηγεσίας τσέκαρε αυτήν την πηγή (Αραβικά): Advancing Women's Leadership: [http://www.ndi.org/files/2248\\_guide\\_womenleadership\\_arabic\\_123107.pdf](http://www.ndi.org/files/2248_guide_womenleadership_arabic_123107.pdf)

Μέρος II:

---

**Βελτιώνοντας τις ηγετικές ικανότητες**

# Εισαγωγή στην Ικανότητα

Είναι άλλο πράγμα το να έχεις μια πολύ καλή ιδέα και άλλο το να κάνεις την ιδέα σου πραγματικότητα. Η ηγεσία χρειάζεται δουλειά! Αφού ανέπτυξες την αυτοπεποίθηση στο να συμμετέχεις, τι χρειάζεσαι μετά; Το να έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου παίζει ουσιαστικό ρόλο στη μακροπρόθεσμη επιτυχία σου. Ταυτόχρονα, όμως, η αυτοπεποίθησή σου πρέπει να υποστηρίζεται από τις δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς πιο πρακτικά θέματα, όπως το σχεδιασμό και την οργάνωση ενός έργου για τη βελτίωση της κοινότητάς σου.

Αυτό το κεφάλαιο σου παρουσιάζει τις θεμελιώδεις δεξιότητες που θα χρειαστείς, για να μετατρέψεις τις ιδέες σου σε πράξη. Θα ολοκληρώσεις ασκήσεις και θα μάθεις τα κύρια δομικά στοιχεία, για να δημιουργήσεις ένα μήνυμα, να οργανώσεις ένα έργο, να επωφεληθείς από τη νέα τεχνολογία και να συγκεντρώσεις πόρους, για να υποστηρίξεις τις προσπάθειές σου. Επίσης, θα πληροφορηθείς από άλλες νεαρές γυναίκες ηγέτες σχετικά με τις εμπειρίες τους κατά την απόκτηση και την εξάσκηση αυτών των σημαντικών δεξιοτήτων.

# Κεφάλαιο 1:

## Αναγνωρίζοντας το Πάθος σου

«Το όνομα μου είναι Γουιάμ και είμαι από το Μαρόκο. Το πάθος μου επικεντρώνεται γύρω από την κοινωνική εργασία. Νιώθω ότι είναι η αποστολή μου να εξυπηρετώ τους άλλους. Είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι να ανακαλύπτεις και να νιώθεις το πάθος σου, ειδικά αν έχεις ενθάρρυνση και υποστήριξη. Πάντα με ενδιέφερε η προάσπιση καλών σκοπών, η δικαιοσύνη και το να κάνεις τους ανθρώπους να βλέπουν πέρα από τον εαυτό τους, το να σκέφτονται το κοινό καλό καθώς και τι θα αφήσουμε στις επόμενες γενιές.

Δεν μπορώ να μη σκέφτομαι για τον ρόλο μας, ως νέες, στην πολιτική και στη λήψη αποφάσεων, εφ' όσον το αποτέλεσμα θα οδηγήσει τις ζωές μας είτε σε ευημέρια είτε σε δυσχέρεια τα επόμενα χρόνια. Οι νεαρές γυναίκες που υποστηρίζουμε σθεναρά ένα σκοπό, μπορούμε με θετικές σκέψεις και συμπεριφορές να επηρεάσουμε ολόκληρη την πολιτική και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, για να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας, να εξασκήσουμε ελεύθερα και χωρίς πίεση τα καθήκοντά μας, και να εφαρμόσουμε μια θετική αλλαγή γύρω μας.

Προσπαθώ να ευαισθητοποιήσω τους νέους σχετικά με όλες τις πιθανές συνεισφορές που μπορούν να κάνουν, ώστε να αυξήσουν την ορατότητά τους και να κατανοήσουν ότι οι νέοι άνθρωποι είναι ένα σημαντικό κομμάτι στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Επίσης, προσπαθώ να αναδείξω ότι οι νέοι μπορούν να έχουν ώριμες, υπέροχες ιδέες και ότι έχουν την ικανότητα να τις μετατρέψουν με σοβαρή και σκληρή δουλειά, για να προσφέρουν στην κοινότητά τους, να εκφράζονται ελεύθερα και να υποστηρίζουν τη βελτίωση των συνθηκών ζωής των ανθρώπων, που αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.

Νομίζω ότι ήρθε η ώρα για τη μαροκινή νεολαία να μιλήσουν από την καρδιά τους! Ήταν σχεδόν άορατοι για πολύ καιρό, σαν να μην είχαν κανένα απολύτως ενδιαφέρον. Η ανάμειξή τους σε κοινωνικά και πολιτικά θέματα είναι καίριας σημασίας τώρα, γιατί τα τελευταία χρόνια, γίναμε όλοι μάρτυρες του πως οι πιο πολλές αναπτυσσόμενες χώρες κάνουν γιγάντια βήματα και προσδεύουν με ταχύτητα φωτός. Νιώθω υπεύθυνη, ως πολίτης αυτής της χώρας, να είμαι τόσο ενεργή, όσο είμαι, και για τις σκέψεις μου και να εκφράζω και τις σκέψεις και των υπόλοιπων πολιτών, ώστε να μπορούμε όλοι να είμαστε φορείς, οδηγούμενοι από πατριωτισμό και την επιθυμία να ζήσουμε μια καλύτερη ζωή.

Ως νέα γυναίκα, ο ρόλος μου είναι, επίσης, να διαφωτίσω τις γυναίκες σχετικά με το πόσο αποτελεσματικές μπορούν να είναι, αν πιστέψουν ότι έχουν απαιτήσεις που πρέπει να

απαντηθούν. Ακούσαμε πολλά από τους δημιουργούς της πολιτικής γραμμής. Τώρα είναι η ώρα για μας να έχουμε λόγο για ό,τι μας αφορά, να επικοινωνούμε με άνεση τις ανάγκες μας και τις επιθυμίες μας. Αυτό το πάθος για την πολιτική είναι μεταδοτικό, και μπορεί να φέρει μόνο χαρά και μελλοντική ευημερία στους ανθρώπους, τη χαρά του να δουλεύουμε μαζί ανιδιοτελώς για τη βελτίωση των ζωών όλων. – **Γουιάμ Καλίφα, Μαρόκο, 25 χρονών**»

Τι σε ωθεί να ηγείσαι; Διαβάζοντας αυτόν τον οδηγό, νιώθεις ήδη αρκετά παθιασμένη ως προς τα θέματα της κοινότητάς σου, και γνωρίζεις ότι θέλεις να κάνεις κάτι για να τη βελτιώσεις. Επίσης, έχεις την αυτοπεποίθηση να πιστεύεις στην ηγετική σου ικανότητα, για να το κάνεις. Αν είσαι μέλος ενός αναγνωρισμένου οργανισμού, μπορεί να έχεις μια συγκεκριμένη αποστολή, όπως το να βελτιώσεις την εκπαίδευση ή να στρατολογήσεις νέα μέλη για τον τοπικό παράρτημα του πολιτικού σου κόμματος. Ακόμα, όμως, κι αν δεν λειτουργείς μέσα σε τόσο επίσημες δομές, μπορείς να προσπαθήσεις να αναγνωρίσεις τα θέματα της κοινότητας που θεωρείς πιο σημαντικά και να μετατρέψεις το πάθος σου για αυτά τα θέματα σε ουσιαστικές πράξεις.

### Βήμα Πρώτο: Αξιολόγησε την Τρέχουσα Ανάμειξή σου

Ανέτρεξε στην απάντησή σου στην ερώτηση σχετικά με την Ανάμειξη στην Κοινότητα στο Φύλλο Αξιολόγησης Ισοροπίας σου. Σκέψου πώς απάντησες στις ερωτήσεις σχετικά με την ανάμειξη στην κοινότητα και τι αναλογίστηκες σχετικά με τις ευκαιρίες για πολιτική και κοινωνική δέσμευση, διαθέσιμες σε εσένα (σύλλογοι γειτόνων, εθελοντισμός, κοινωνική εργασία ή πολιτικά κόμματα). Σκέψου τα θέματα για τα οποία γνωρίζεις πολλά, τα θέματα για τα οποία γνωρίζεις λίγα και τα θέματα για τα οποία δεν γνωρίζεις σχεδόν τίποτα, αλλά και για ποια θα ήθελες να μάθεις παραπάνω και σε ποια θα ήθελες να αναμειχθείς. Αυτά τα θέματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Άτομα με αναπηρίες
- Περιβαλλοντική πολιτική
- Φυλή και ταυτότητα
- Τα νομικά δικαιώματα των γυναικών
- Πολιτική συμμετοχή και ευαισθητοποίηση
- Αναπαραγωγική υγεία
- Βία κατά των γυναικών
- Οικονομική ανάπτυξη
- Τέχνες και κουλτούρα
- Δικαιώματα των ζώων
- \_\_\_\_\_

## Βήμα Δεύτερο: Αξιολόγησε τις ανάγκες της κοινότητας

Μόλις εντοπίσεις τα θέματα στα οποία θέλεις να επικεντρωθείς, είναι σημαντικό να αξιολογήσεις πώς η κοινότητά σου, ή συγκεκριμένες κοινότητες, επηρεάζεται από αυτά τα θέματα. Είτε το κάνεις αυτό εκ μέρους ενός οργανισμού ή κόμματος, ή ανεπίσημα, ατομικά ή με φίλους, η αξιολόγηση αυτή της κοινότητας όχι μόνο θα σε βοηθήσει να εκτιμήσεις τι εφόδια έχεις ήδη να προσφέρεις, αλλά κυρίως να ανακαλύψεις τα δυνατά σου σημεία και ποια εφόδια σου είναι διαθέσιμα και ποια δεν είναι. Αυτό το στάδιο συλλογής πληροφοριών είναι καίριας σημασίας στη διαδικασία ανάπτυξης του πλάνου δράσης ενός project.

Για μια αποτελεσματική αξιολόγηση της κοινότητας, ακολούθησε αυτά τα βήματα:

- 1. Εντόπισε την ομάδα σου:** Διάλεξε τα κατάλληλα άτομα που θα σε βοηθήσουν να διενεργήσεις την αξιολόγηση. Αυτά μπορεί να είναι μια επιτροπή στον οργανισμό σου ή μια ομάδα φίλων, που ενδιαφέρονται να βοηθήσουν στον σκοπό σου. Μπορείς, επίσης, να προσκαλέσεις ανθρώπους που είναι γνώστες των θεμάτων και που έχουν καλές επαφές μέσα στην κοινότητα.
- 2. Ανάπτυξε τις ερωτήσεις της αξιολόγησής σου:** Σκέψου τις ερωτήσεις στις οποίες χρειάζεσαι απαντήσεις. Κατέγραψέ τις και συζήτησέ τις με την ομάδα σου. Οι ερωτήσεις σου θα πρέπει να περιλαμβάνουν τις παρακάτω:
  - Τι πρόβλημα αντιμετωπίζει η συγκεκριμένη κοινότητα;
  - Ποιες υπηρεσίες θα αντιμετωπίζαν αυτό το πρόβλημα;
  - Ποιες πολιτικές;
  - Ποιο είναι το όργανο λήψης αποφάσεων που μπορεί να τις εφαρμόσει;
  - Ποια βήματα ή πράξεις μπορούν να προσφέρουν άμεση λύση στο πρόβλημα;
  - Ποια βήματα ή πράξεις μπορούν να αλλάξουν την πολιτική που συμβάλλει στο πρόβλημα;
- 3. Όρισε το πλάνο αξιολόγησής σου:** Με την ομάδα σου, αποφασίστε πώς θα συλλέξετε τις πληροφορίες, με ερωτηματολόγια πόρτα-πόρτα, με έρευνες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή διαδικτυακές, με συναντήσεις



πρόσωπο με πρόσωπο, κοινοτικές συναντήσεις ή, αν οι πόροι και το πλαίσιο το επιτρέπουν, με ομαδικές συνεδριάσεις. Θυμήσου ότι μια αξιολόγηση αναγκών μπορεί να διεξαχθεί ανεπίσημα μέσω συζητήσεων και παρατηρήσεων. Παρ' όλα αυτά, η χρήση επισήμων δικτύων, όπως συναντήσεις ή συνεδριάσεις, είναι πιο χρήσιμη για τη δημιουργία μιας βάσης υποστήριξης για μελλοντικές δραστηριότητες.

4. **Να είσαι ευέλικτη:** Προετοιμάσου ότι κάποιες ερωτήσεις και στοιχεία της προσέγγισής σου μπορεί να αλλάξουν ή να προσαρμοστούν κατά τη διαδικασία. Μετά τη συνάντηση και τη συζήτηση με τα μέλη της κοινότητας, καίρια θέματα θα γίνουν γνωστά και αυτό μπορεί να απαιτήσει την αλλαγή μερικών ερωτήσεων και την εξάλειψη άλλων.
5. **Συνέλεξε της πληροφορίες σου και μοιράσου τις:** Κατέγραψε τα ευρήματά σου και μοιράσου τα με την ομάδα σου, προκειμένου να συζητήσετε τα επόμενα βήματα.

### Βήμα Τρίτο: Διεξήγαγε μια «SWOT» Ανάλυση

Η «SWOT» ανάλυση είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, το οποίο θα σε βοηθήσει να οργανώσεις αποτελεσματικά το πλάνο σου και να εξετάσεις εις βάθος τι αξιολόγησες ως ανάγκες της κοινότητας, έτσι ώστε να αποφασίσεις ποιες είναι οι κατάλληλες ενέργειες. «SWOT» σημαίνει «Δυνάμεις, Αδυναμίες, Ευκαιρίες, Απειλές».

Δυνάμεις	Εξέτασε τις εσωτερικές σου δυνάμεις.	Π.χ. Εγώ, ο οργανισμός μου ή ο σύλλογός μου έχει την εμπιστοσύνη της κοινότητας, ή έχεις κάνει μαθήματα πάνω στο θέμα που θέλεις να επικεντρωθείς σε ένα project, οπότε έχεις τις απαραίτητες γνώσεις.
Αδυναμίες	Αξιολόγησε τις εσωτερικές σου αδυναμίες.	Π.χ. Δεν ανήκω σε αναγνωρισμένο οργανισμό ή δεν έχω εθελοντές να με βοηθήσουν στη διανομή φυλλαδίων.
Ευκαιρίες	Ταυτοποίηση με εξωτερικές ευκαιρίες που θα δουλέψουν προς όφελός σου.	Π.χ. Η καθηγήτριά σου είναι παντρεμένη με έναν ανεξάρτητο DJ, ο οποίος μπορεί να είναι ανοιχτός στο να κάνει εισηγήσεις ή να σου επιτρέψει να μοιραστείς το μήνυμά σου στον αέρα ή η κυβέρνηση μόλις ανακοίνωσε μια νέα πρωτοβουλία σε ένα θέμα σχετικό με το έργο σου, οπότε υπάρχει ευαισθητοποίηση του κόσμου, την οποία μπορεί να εκμεταλλευτείς.
Απειλές	Εντόπισε εξωτερικές απειλές, οι οποίες θα βλάψουν το σκοπό σου.	Π.χ. Η κοινωνία ή η κυβέρνηση αντιμετωπίζει τον σκοπό σου ως ταμπού, ή είναι περίοδος εκλογών και επομένως είναι δύσκολο να αποκτήσεις υποστήριξη από τους λήπτες αποφάσεων που είναι επικεντρωμένοι στην εκστρατεία, ή η υπάρχουσα οικονομική κρίση αποτρέπει τα άτομα από την δωρεά χρημάτων.

## Βήμα Τέταρτο: Χρησιμοποίησε την «SWOT» ανάλυση για να αναπτύξεις ένα σχέδιο δράσης

Αποφάσισε πως οι δυνάμεις σου μπορούν να ξεπεράσουν τις αδυναμίες σου και εξέτασε πως οι ευκαιρίες μπορούν να ξεπεράσουν τις απειλές. Για παράδειγμα, αν η αδυναμία σου είναι η έλλειψη προσωπικού, αλλά ο οργανισμός σου έχει καλές σχέσεις με αρκετά μέλη της κοινότητας, τότε χρησιμοποίησε αυτές τις σχέσεις, για να στρατολογήσεις εθελοντές για το έργο σου. Αλλά ας μην παρασύρεσαι. Πριν καν ξεκινήσεις να στρατολογήεις άλλους, πρέπει να προετοιμάσεις ένα πειστικό μήνυμα, που θα εκφράζει τα πάθη που εντόπισες σε όλη την κοινότητα.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Αναγνωρίζοντας το Πάθος σου, τσέκαρε αυτήν την πηγή: (Αγγλικά και Αραβικά) Taking IT Global Guide to Action: [http://www.tigweb.org/action/guide/Guide\\_to\\_Action.pdf](http://www.tigweb.org/action/guide/Guide_to_Action.pdf)

## Κεφάλαιο 2:

# Ανάπτυξη και Παράδοση Μηνύματος

«Χρειάζεσαι το κατάλληλο μήνυμα, παραδομένο στους κατάλληλους ανθρώπους, την κατάλληλη στιγμή, πολλές φορές, με ποικίλους τρόπους». –**Κάθου Άλεν, Πολιτική Σύμβουλος, ΗΠΑ**

Τι θέλεις να επικοινωνήσεις στον κόσμο; Σκέψου το κοινό σου. Ποιον σκοπεύεις να πείσεις; Αυτό το κεφάλαιο θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα το τι θέλεις να πεις και το πως μπορείς να το πεις πειστικότερα. Τα καλά νέα είναι ότι έχεις ήδη τελειοποιήσει την αυτοπεποίθησή σου και έχεις μάθει πως να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, οπότε είσαι στη μέση της διαδρομής!

Το μήνυμά σου είναι η άγκυρα για όλα αυτά που προσπαθείς να πετύχεις. Θα είναι αυτό που θα διαμορφώσει τη δομή των προτάσεων σου σε υποψήφιους χρηματοδότες. Θα είναι το τι θα πεις σε μικρό και μεγάλο κοινό. Θα είναι το τι θα μεταδώσεις στα μέσα, στους εθελοντές και σε αυτούς που προσπαθείς να στρατολογήσεις για το σκοπό σου. Επομένως, πρέπει να είναι συνοπτικό, πειστικό και κατανοητό. Το μήνυμά σου δεν είναι συμβιβασίμο, αλλά πρέπει να μπορεί να προσαρμόζεται, ώστε να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα (και την διάρκεια συγκέντρωσης) διαφορετικών κοινών.

### Δείγμα Μηνύματος

*«Όλοι αξίζουν μια δεύτερη ευκαιρία»*

*«Οι ανύπαντρες μητέρες στην Αλγερία δεν έχουν καμία υποστήριξη ή δικαίωμα. Αλλά όλοι έχουν δικαίωμα σε μια δεύτερη ευκαιρία και μια νέα αρχή. Γι'αυτό προσπαθώ να ιδρύσω μια νέα ΜΚΟ, τη «Δεύτερη Ευκαιρία». Θέλω βελτιώσω τις συνθήκες των ανύπαντρων μητέρων στην Αλγερία και να τις βοηθήσω να βρουν δουλειά και να αρχίσουν ξανά». –Αμέλ, Αλγερία, 26 χρονών*

### Βήμα Ένα: Ανέπτυξε το Μήνυμά σου

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι πρόβλημα προσπαθώ να λύσω;
2. Γιατί πρέπει να νοιαστείς; (όρισε το «εσύ» ως προς τα διαφορετικά κοινά στα οποία στοχεύεις (χρηματοδότες, οικογένεια, πιθανοί εθελοντές, πολιτικοί αρχηγοί,

MME) και νοιώσε ελεύθερη να προσθέσεις εδώ υποστηρικτικά γεγονότα ή στατιστικές που θα προσελκύσουν το συγκεκριμένο κοινό.

3. **Τι θα κάνω γι αυτό;** (Απαρίθμησε όχι παραπάνω από 3 προσεγγίσεις αντιμετώπισης του προβλήματος).

4. **Τι χρειάζομαι από εσάς;** (Να είσαι σύντομη, αλλά συγκεκριμένη).

Κοίτα τις απαντήσεις σου. Ξεκίνα να σκέφτεσαι λέξεις με τις οποίες αποδίδεις το πρόβλημα που θέλεις να λύσεις και την ελπίδα που έχεις για μια λύση. Βρες μια λέξη γύρω από την οποία μπορείς να χτίσεις αυτό το μήνυμα. Παραδείγματα: δικαιοσύνη, ισότητα, γυναίκες, ειρήνη και αλλαγή.

### Βήμα Δεύτερο: Οργάνωσε την Παράδοση

Ως ηγέτης, συχνά θα βρεθείς σε καταστάσεις κατά τις οποίες θα πρέπει να απευθυνθείς σε ένα κοινό για να ενημερώσεις, να ευαισθητοποιήσεις ή να ζητήσεις πόρους. Θα πρέπει, επίσης, να παρουσιάσεις τα ίδια επιχειρήματα σε γραπτό λόγο. Αναπόφευκτα θα χρειαστεί να προσαρμόσεις το στυλ της παρουσίασης, ή ακόμα και το μήνυμά σου, ανάλογα με το κοινό ή τις απαιτήσεις. Ακόμα κι έτσι, υπάρχουν καίρια στοιχεία σε κάθε γραπτή ή προφορική επικοινωνία, όταν στοχεύεις στην ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής επικοινωνιακής στρατηγικής:

#### **Πρόλογος:**

Να θυμάσαι πάντα να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, «Το όνομά μου είναι... και ο οργανισμός μου είναι...». Μην ξεχνάς να λες στους ανθρώπους από που είσαι. Το να μοιράζεσαι με τους άλλους το ποιος είσαι και το από πού κατάγεσαι προσθέτει αυθεντικότητα και αξιοπιστία στον ενθουσιασμό σου και σε όσα προσπαθείς να καταφέρεις. Κάνε τα πρώτα σου λόγια όσο το δυνατόν πιο ισχυρά, για να εκφράσεις αυτόν τον ενθουσιασμό.

#### **Ποιο είναι το πρόβλημα;**

Διάλεξε ισχυρές λέξεις και εκφράσεις, όπως «κοινότητα», «ελπίδα» και «κοινωνική περηφάνια», που προκαλούν τα συναισθήματα και μια αντίδραση στο κοινό σου.

#### **Τι πρόκειται να κάνεις;**

Εξήγησε με λίγα λόγια το έργο σου; Να είσαι συγκεκριμένη και ακριβής. Ποιο είναι το πρόβλημα και τι θα κάνεις γι αυτό;

### **Παραδείγματα για να υποστηρίξεις το σχέδιο σου:**

Να είσαι ευαίσθητη με το κοινό σου. Χρησιμοποίησε λέξεις για να βοηθήσεις το κοινό σου να ταυτιστεί, όπως: «είσαι πατέρας, είσαι μητέρα, ξέρετε πως είναι», «πιθανώς έχετε βρεθεί σε αυτή την κατάσταση», ή «ξέρετε πως είναι να περνάς κάτι τέτοιο». Χρησιμοποίησε στατιστικές, ανέκδοτα και παραδείγματα από την καθημερινή ζωή.

### **Κατέληξε στο μήνυμά σου και ευχαρίστησε το κοινό σου:**

Στο κλήσιμο του λόγου σου χρησιμοποίησε τη λέξη στην τελευταία πρόταση το «συμπερασματικά» και μετά επέστρεψε στο μήνυμά σου, ποιο είναι το πρόβλημα και τι θα κάνεις γι' αυτό. Επίσης, σημείωσε τι θα μπορέσεις να κάνεις γι αυτό με τη βοήθεια των υπολοίπων. Ξαναπές το όνομά σου και ευχαρίστησε.

### **Βήμα Τρίτο: Εξάσκηση, Εξάσκηση, Εξάσκηση**

Το μήνυμά σου θα είναι επιτυχές μόνο αν το έχεις αποστηθίσει και το έχεις δοκιμάσει σε μια ποικιλία κοινών. Εξασκήσου με φίλους, με την οικογένεια, με συναδέλφους ή αγνώστους στο δρόμο ή στα μαγαζιά. Συνήθισε τις λέξεις που βγαίνουν από το στόμα σου. Απόλαυσε τη διαδικασία της εξέλιξης του ενθουσιασμού σου σε αυτές τις λέξεις. Αυτή είναι η καλύτερη προετοιμασία για μελλοντικές ευκαιρίες, όταν θα βρεθείς στο επίκεντρο για να επικοινωνήσεις με ένα κοινό ή με κάποιο άτομο επιρροής.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Ανάπτυξη και Παράδοση:  
Μηνύματος τσέκαρε αυτήν την πηγή:  
<http://www.wdn.org/sites/default/files/WinstonMessageEnglish.pdf>

# Κεφάλαιο 3:

## Σχεδιασμός του Έργου

«Μην αυτοσχεδιάσεις. Πρέπει πάντα να έχεις ένα σχέδιο». – **Κέλι Αρίνα, πρώην ανταποκρίτρια Δικαιοσύνης, CNN, ΗΠΑ**

Ο προσεκτικός, στρατηγικός σχεδιασμός είναι ζωτικό βήμα στο έργο σου. Είτε θέλεις να αντιμετωπίσεις τον αναλφαβητισμό στην κοινότητά σου, να μειώσεις τη φτώχεια ή να υποστηρίξεις την αλλαγή ενός νόμου, η ποιότητα του έργου σου στηρίζεται στο πόσο καλά έχει σχεδιαστεί από τα αρχικά στάδια. Ένα ακλόνητο σχέδιο είναι επίσης απαραίτητο, ώστε να μπορέσεις να αρχίσεις να αναπτύξεις γραπτά έγγραφα πλαισίου και προτάσεις για πιθανούς χρηματοδότες. Ένας τρόπος να σχεδιάσεις αποτελεσματικά το έργο σου είναι να ακολουθήσεις την SMART προσέγγιση, ένα απλό εργαλείο, που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να είσαι σίγουρη ότι τα σχέδια του έργου σου είναι:

- Ακριβή (Specific)
- Μετρήσιμα (Measurable)
- Εφικτά (Achievable)
- Σχετικά (Relevant)
- Χρονικά περιορισμένα με δυνατότητα έγκυρης πραγματοποίησης (Time-Bound)

**Ακριβής:** το σχέδιο σου πρέπει να είναι ακριβές, συγκεκριμένο και περιεκτικό.  
**Αναρωτήσου:** Ποια βήματα ακριβώς πρέπει να ακολουθήσω, για να πετύχω το σκοπό μου; Ποια συγκεκριμένα εφόδια θα χρειαστώ; Ποια απτά αποτελέσματα θέλω να δω;

**Μετρήσιμα:** πλαισίωσε το σχέδιό σου με έναν τρόπο, ο οποίος σου επιτρέπει να μετρήσεις και να αξιολογήσεις την πρόοδό σου και τις ευρύτερες επιδράσεις του έργου σου.  
**Αναρωτήσου:** Ποια απτά κριτήρια θα μου επιτρέψουν να ελέγξω αν το έργο μου έχει επιτυχία;

**Εφικτά:** θέλεις το σχέδιο του έργου σου να έχει πρακτικούς και ρεαλιστικούς στόχους.  
**Αναρωτήσου:** Στοχεύω πολύ χαμηλά; Πολύ ψηλά; Είναι οι στόχοι του έργου μου

ρεαλιστικοί και πραγματικά εφικτοί; Έχω ή γνωρίζω πως να αποκτήσω το είδος των πόρων που χρειάζομαι, για να εφαρμόσω το σχέδιο μου;

Σχετικά: το έργο σου πρέπει να έχει βήματα σχετικά με τους γενικότερους στόχους σου. Αναρωτήσου: Τα βήματα του σχεδίου μου συμβάλλουν ευθέως στους στόχους του έργου μου;

Περιορισμένο χρονικά: το σχέδιο του έργου σου πρέπει να περιλαμβάνει ένα χρονικό πλαίσιο, το οποίο να δείχνει κάθε φάση του έργου σου και να αναλύει λεπτομερώς τις δράσεις που οραματίζεσαι για κάθε βήμα. Αναρωτήσου: Ποιο είναι το χρονικό πλαίσιο κατά το οποίο θέλω να αναπτύξω και να εφαρμόσω το έργο μου; Τι είναι εφικτό μέσα σε αυτό το χρονικό πλαίσιο; Τι άλλο συμβαίνει μέσα σε αυτό το χρονικό πλαίσιο, το οποίο θα μπορούσε να επιφέρει ουσιώδη δημοσιότητα ή να επηρεάσει κάπως αλλιώς το σκοπό μου;

Το σχέδιο δράσης σου είναι το προσχέδιο του έργου σου. Σκέψου το, όποτε θα ζητάς πόρους, θα πρέπει να δείχνεις το σχέδιο σου (οι άνθρωποι σπάνια δίνουν χρήματα για να υποστηρίξουν ένα έργο, εκτός κι αν ξέρουν τι θα κάνεις με τους πόρους – το σχέδιο τους δείχνει!). Ο,τιδήποτε κάνεις για το έργο σου, ζήτηση χρημάτων, αύξηση δημοσιότητας ή ανάλυση της προόδου σου, θα απαιτηθεί ένα SMART σχέδιο δράσης, προετοιμασμένο εκ των προτέρων.

Θυμήσου ότι το SMART σχέδιο δράσης δεν χρειάζεται να είναι πάντα σχετικό με τον σκοπό σου; Αυτή η προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί στο σχεδιασμό των δύο επόμενων χρόνων της ζωής σου, στην ενδυνάμωση των ηγετικών σου ικανοτήτων ή στην ανάπτυξη ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Όλες αυτές οι πρωτοβουλίες ωφελούνται από ένα σχέδιο δράσης. Με απλά λόγια, στην προάσπιση ή στην προσωπική σου ζωή, τα αποτελέσματα επιτυγχάνονται καλύτερα, όταν έχεις ένα σχέδιο.

### Δομή ενός Δείγματος Σχεδίου Έργου

Ένα τυπικό σχέδιο έργου πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

- Σύλληψη
- Εφαρμογή
- Αξιολόγηση



## Βήμα Πρώτο: Σύλληψη

Περίγραψε το έργο σου, απάντησε σε καίρια ερωτήματα και αντιμετώπισε σημαντικά σημεία, όπως τα εξής:

- **Περιγραφή:** ποιο πρόβλημα θα αντιμετωπίσει το έργο σου; Γιατί κάποιος να νοιαστεί ή να θυμηθεί το μήνυμά σου;
- **Σχεδιασμός:** ποιοι είναι οι χειροπιαστοί στόχοι σου; Τι πόρους χρειάζεσαι (ανθρώπινους και χρηματικούς); Ποιο είναι ο εκτιμώμενος προϋπολογισμός σου; Ποιο είναι το χρονικό σου πλαίσιο; Τι είδους προσεγγίσεις μπορεί να πετύχουν τον στόχο σου; Κάνε τους στόχους σου SMART; Για παράδειγμα, η επίτευξη της ισότητας των φύλων δεν είναι ρεαλιστικός ή χρονικά περιορισμένος στόχος, αλλά η εφαρμογή μιας εξάμηνης υπερασπιστικής καμπάνιας για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ανάγκη για ισότητα των φύλων είναι.

## Βήμα Δεύτερο: Εφαρμογή

Περίγραψε τις δράσεις σου, όπως και την μεθοδολογία σου (πώς σχεδιάζεις να κάνεις τα πράγματα). Απάντησε στις εξής ερωτήσεις:

- Ποια είναι η γενικότερη στρατηγική σου για την εφαρμογή του έργου σου;
- Τι είδους δράσεις θα συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων σου;

### Σχεδιασμός Έργου vs Στρατηγικός Σχεδιασμός

**Τι είναι στρατηγικός σχεδιασμός;** Είναι η διαδικασία ορισμού προτεραιοτήτων για ένα μεσαίο προς μεγάλο διάστημα χρόνου.

Ένα στρατηγικό σχέδιο είναι ένα μακροπρόθεσμο πλάνο ενός αναγνωρισμένου οργανισμού προετοιμασμένο με έναν συμμετοχικό τρόπο, όπου διάφορα άτομα (προσωπικό και ηγεσία) έχουν ανάμειξη. Χαρακτηριστικά λαμβάνεις υπόψη την αποστολή και το μακροπρόθεσμο όραμα του οργανισμού.

**Πότε να τον χρησιμοποιήσεις;** Ο στρατηγικός σχεδιασμός είναι σημαντικός, αλλά δεν είναι κάτι που χρειάζεται να κάνεις μέχρι να ανήκεις σε έναν οργανισμό. Παρ' όλα αυτά είναι πάντα καλό να σκέφτεσαι τους γενικότερους στόχους σου και να βεβαιώνεις ότι οι δράσεις που σχεδιάζεις ταιριάζουν στη μακροπρόθεσμη στρατηγική σου.

Για παράδειγμα, απέφυγε να οργανώσεις μια εκδήλωση, όπως μια φιλανθρωπική συναυλία, χωρίς να το συνδέσεις με την ευρύτερη στρατηγική σου, για να επιτύχεις το γενικότερο στόχο σου. Αντίθετα, σκέψου πως η συναυλία μπορεί να γίνει η αφετηρία για μελλοντικές εκδηλώσεις ή πως μπορείς να στρατολογήσεις εθελοντές από το κοινό της συναυλίας.

- Πώς σχεδιάζεις να εφαρμόσεις αυτές τις δράσεις; Ποια είναι τα απαραίτητα βήματα που πρέπει να κάνεις;

### Βήμα Τρίτο: Αξιολόγηση\*

Περίγραψε τις μεθόδους σου για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση του έργου σου. Αυτό το βήμα είναι σημαντικό για να σε βοηθήσει να ταυτοποιήσεις και να εποπτεύσεις την πρόοδό σου. Απάντησε στις εξής ερωτήσεις:

- Πώς θα παρακολουθήσεις τις δράσεις του έργου σου;
- Πώς θα αξιολογήσεις την πρόοδό σου;
- Τι είδους έλεγχο θα χρησιμοποιήσεις; Πώς θα συλλέξεις τα δεδομένα σου και θα τα χρησιμοποιήσεις για να σε βοηθήσουν στην αξιολόγησή σου;

\*Δες περισσότερα για την παρακολούθηση και αξιολόγηση στο Μέρος Δεύτερο, Κεφάλαιο Έκτο.

### Συμβουλές για ένα Επιτυχημένο Σχέδιο Δράσης

- **Να είσαι ρεαλίστρια ως προς το χρόνο σου:** Καθώς σχεδιάζεις τα απαραίτητα βήματα για την εφαρμογή των δράσεων σου, πρόσεχε την ακολουθία και τον χρόνο. Υπάρχουν πράγματα που χρειάζεται να γίνουν μέχρι κάποια συγκεκριμένη προθεσμία, ή δράσεις που πρέπει να γίνουν πριν γίνει κάτι άλλο; Στο σχεδιασμό σου, βεβαιώσου ότι το ένα βήμα ακολουθεί λογικά το άλλο. Για παράδειγμα, μην εκτυπώσεις προσκλήσεις για μια εκδήλωση, πριν σιγουρέψεις και επιβεβαιώσεις τον χώρο.
- **Κατέγραφέ το!** Ένα σχέδιο που δεν είναι καταγεγραμμένο δεν είναι σχέδιο. Είναι απλά μια ιδέα. Εδώ είναι μια τυπική δομή για ένα προσχέδιο έργου, που θα μπορούσες να καταθέσεις σε χρηματοδότες, για να δείξεις την προσέγγισή σου\*:

### **Περιγραφή του Έργου**

- Βασικές πληροφορίες για το μέρος, τους δικαιούχους και το πρόβλημα που θέλεις να αντιμετωπίσεις.
- Πληροφορίες για το σκοπό σου και γιατί οι άνθρωποι (ιδιαίτερα αυτός ο συγκεκριμένος χρηματοδότης) πρέπει να νοιαστούν. Εμπνεύσου από τη δουλειά σου στη δημιουργία μηνύματος από το Μέρος Δεύτερο, Κεφάλαιο Πρώτο.
- Περιγράφη του τι έχει ήδη γίνει για την επίλυση του προβλήματος, για να δείξεις ότι υπάρχει η ανάγκη για συνεχείς προσπάθειες.
- Εξήγηση του γιατί το έργο σου είναι απαραίτητο και σε τι διαφέρει από τις προηγούμενες προσπάθειες.

### **Στόχοι του Έργου**

- Παρέθεσε το γενικότερο στόχο σου, και μετά συγκεκριμένα (SMART στόχους) που θέλεις να επιτύχεις, συνοδευμένους από τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

### **Δράσεις**

- Περιγράψε κάθε δράση που θα οργανώσεις για την επίτευξη των στόχων σου και τις μεθόδους για την εφαρμογή αυτών των δράσεων.

### **Χρονοδιάγραμμα**

- Να είσαι συγκεκριμένη και εξήγησε το χρόνο που χρειάζεσαι για να ολοκληρώσεις τα καθήκοντά σου. Σκέψου κάθε εξωτερικό παράγοντα ή γεγονός που μπορεί να συμπέσει με το χρονοδιάγραμμά σου και τις δράσεις και τα καθήκοντα που θέλεις να ολοκληρώσεις.

### **Πόροι**

- Ανθρώπινοι: εξήγησε πόσα άτομα θα συνεργαστούν σε αυτό το έργο και τι περιμένεις από τον καθένα τους ως προς την υπευθυνότητα και τις προϋποθέσεις.
- Υλικοί: Απαρίθμησε οποιονδήποτε άλλο απαιτούμενο πόρο για το έργο (χώρος γραφείου, πρόσβαση στο Διαδίκτυο, ηλεκτρονικό εξοπλισμό, κ.α.)

### **Προϋπολογισμός**

- Κατέθεσε έναν λεπτομερή προϋπολογισμό του έργου, ο οποίος περιγράφει τα έξοδα σου και τις μακροπρόθεσμες χρηματικές σου ανάγκες.
- Δημιούργησε ένα σχέδιο του πως σκοπεύεις να χρηματοδοτήσεις το έργο σου, συμπεριλαμβάνοντας μια λίστα με πιθανούς χρηματοδότες.

\*Σημείωσε ότι οι χρηματοδότες έχουν διαφορετικές προϋποθέσεις για το πως θα ήθελαν να δείχνει η πρότασή σου (για παράδειγμα: συγκεκριμένος αριθμός σελίδων ή συγκεκριμένες ενότητες, όπως θεσμική ικανότητα ή παρακολούθηση και αξιολόγηση). Αυτό το δείγμα δεν είναι σχεδιασμένο για να ταιριάζει με κάποιον συγκεκριμένο χρηματοδότη, αλλά για να σου προσφέρει ένα απλό σχεδιάγραμμα που θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις τις ιδέες σου και αργότερα μπορείς να το προσαρμόσεις στο σχετικό κοινό.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Σχεδιασμό Έργου, τσέκαρε αυτήν την πηγή (Αγγλικά):  
Overview of Planning: <http://www.civicus.org/new/media/Overview%20of%20Planning.pdf>

# Κεφάλαιο 4:

## Τα Λεφτά Μετρούν

«Πολλοί άνθρωποι δεν προσέχουν καθόλου τα λεφτά τους μέχρι που αυτά σχεδόν τελειώνουν, ενώ άλλοι κάνουν το ίδιο με το χρόνο τους.» **Γιόχαν Βόλφγκανγκ Γκαίτε, Θεατρικός συγγραφέας, Ποιητής, Λογοτέχνης, Δραματουργός, Γερμανία**

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους θα πρέπει να ξέρεις πώς να αναπτύξεις έναν προϋπολογισμό. Αν θέλεις να φανείς ελκυστικός στους χρηματοδότες, πρέπει να ξέρεις πόσα χρήματα πρέπει να ζητήσεις από αυτούς. Αν σχεδιάζεις δραστηριότητες, πρέπει να ξέρεις και πόσο θα κοστίσουν. Δεν χρειάζεται να είσαι λογιστής, ούτε να έχεις κάποια μεγάλη εμπειρία με προϋπολογισμούς. Αυτή είναι μια δεξιότητα που μπορεί να μάθει ο καθένας.

Ένας καλός προϋπολογισμός είναι αυτός που δηλώνει ξεκάθαρα τι δουλειά σκοπεύεις να κάνεις και πόσο κοστίζει το κάθε βήμα μέχρι την ολοκλήρωσή της.

Δεν είσαι σίγουρος από πού θα αρχίσεις; Κοίταξε το πλάνο του project σου. Κάνε μια λίστα με τα προσδοκώμενα έξοδα για κάθε δραστηριότητα. Για παράδειγμα, αν σχεδιάζεις ένα εργαστήριο, μπορεί να συμπεριλάβεις τα έξοδα για έναν επαγγελματικό χώρο, τις δαπάνες ταξιδιού για έναν καλεσμένο ομιλητή, την ενοικίαση προτζέκτορα και οθόνης για την προβολή κάποιας παρουσίασης, το κόστος της κλήσης και πρόσκλησης των συμμετεχόντων και ούτω καθεξής.

Θυμήσου να συμπεριλάβεις χρήματα στον προϋπολογισμό σου για:

### Επικοινωνίες

- Τηλεφωνικές κλήσεις
- Κόστος παροχής υπηρεσιών διαδικτύου
- Υπηρεσίες ταχυδρομείου, courier

### Ενοικίαση ή αγορά εξοπλισμού

- Ενοικίαση οπτικοακουστικού εξοπλισμού
- Συσκευές ή υπηρεσίες μετάφρασης
- Ενοικίαση αυτοκινήτου

## Προμήθειες

- Εκτυπώσεις και φωτοτυπίες
- Είδη γραφείου (στυλό, σημειωματάρια κλπ)

## Κόστος δραστηριοτήτων

- Αναψυκτικά ή φαγητό για τις συνεδριάσεις και τις δραστηριότητες

## Μετακίνηση

- Εισιτήρια λεωφορείου ή τραίνου, αν κάποιος που συμμετέχει στο project σας, χρειάζεται να ταξιδέψει
- Διαμονή σε ξενοδοχείο

## Άλλα

- 
- 

Αν είσαι υπεύθυνη για την οργάνωση, θα πρέπει να συμπεριλάβεις, επίσης, περαιτέρω κόστη, όπως μισθοί προσωπικού ή ενοίκιο για τα γραφεία.

Αφού κάνεις μια λίστα με τα αναμενόμενα έξοδα, το επόμενο βήμα είναι να διευκρινίσεις πόσο κοστίζει το κάθε είδος. Για παράδειγμα, μπορείς να δημιουργήσεις ένα λογιστικό φύλλο που θα μοιάζει περίπου έτσι:

Χρονοδιάγραμμα Προτζεκτ: 1 Ιανουαρίου- 30 Σεπτεμβρίου (9 μήνες)				
Είδος	Τεμάχιο	Τιμή ανα τεμάχιο	Αριθμός τεμαχίων	Συνολικό κόστος
<u>Επικοινωνίες</u>				
Τηλεφωνικές κλήσεις	Τηλεκάρτα	15€	18	270€
Κόστος παροχής υπηρεσιών διαδικτύου	Μηνιαίος Λογαριασμός	35€	9	315€
Υπηρεσίες ταχυδρομείου- κούριερ	Μέσο μηνιαίο	10€	9	90€

<u>Ενοικίαση ή αγορά εξοπλισμού</u>	κόστος	50€	1	50€
Ενοικίαση οπτικοακουστικού εξοπλισμού	1			
<u>Προμήθειες</u>	Προτζέκτορας	20€	9	180€
Εκτυπώσεις και φωτοτυπίες		20€	9	180€
Είδη γραφείου (συλό, σημειωματάρια κλπ)	Μέσο μηναίο κόστος			
<u>Κόστος δραστηριοτήτων</u>				
Αναψυκτικά ή φαγητό για τις συνεδριάσεις και τις δραστηριότητες	Κόστος ανά εκδήλωση	45€	5	225€
<u>Μετακίνηση</u>				
Εισιτήρια λεωφορείου ή τραίνου	Εισιτήριο	35€	3	105€
Διαμονή σε ξενοδοχείο	Διανυκτέρευση	80€	4	320€

Θα χρειαστεί να κάνεις και κάποιες εικασίες στον υπολογισμό του κόστους, αλλά θα πρέπει να προσπαθήσεις να συμπληρώσεις όσο περισσότερα έξοδα γίνεται. Πώς να το κάνεις αυτό; Κάνε έρευνα! Κοίταξε προηγούμενες δαπάνες σε αυτού του τύπου τα είδη, τηλεφώνησε σε καταστήματα και ρώτησε πόσο χρεώνουν τέτοια είδη, χρησιμοποίησε το διαδίκτυο, για να δεις πόσο είναι η μέση τιμή. Μια από τις πιο σημαντικές πτυχές του να κάνεις έναν προϋπολογισμό είναι να είσαι ρεαλιστής. Δεν πρέπει να ζητήσεις πολλά ή να ζητήσεις πολύ χαμηλές τιμές.

Καθώς εφαρμόζεις το project σου, προσπάθησε να ασκήσεις ορθή οικονομική κρίση και κράτησε σαφή λογιστικά αρχεία. Το κλειδί ώστε να είσαι αξιόπιστος , και ως αποδέκτης χρηματοδότησης και ως κοινοτική πρωτοβουλία, είναι η υπευθυνότητα και η διαφάνεια. Το να χτίσεις έναν ρεαλιστικό προϋπολογισμό και να μείνεις προσκολλημένος στην διαφάνεια της διαχείρισης και της λήψης αποφάσεων για το

πώς θα κατανεμηθούν τα έξοδα, θα «χτίσει» την αξιοπιστία σου με τους ανθρώπους που βοηθάς και θα σου δώσει ισχύ έναντι στον καθένα ή σε οποιοδήποτε γκρουπ που αντιτίθεται στις προσπάθειές σου. Με απλά λόγια, η οικονομική υπευθυνότητα είναι ένας απ τους πιο ξεκάθαρους τρόπους να αποτελέσεις παράδειγμα προσήλωσης στον στόχο σου.

Οπότε, γίνε υπεύθυνος ως ένα βασικό επίπεδο όσον αφορά στην παρακολούθηση των εξόδων. Πάρε ένα σημειωματάριο και μετάτρεψέ το σε προσωπικό σου «τραπεζικό βιβλίο καταγραφής». Πρόσθεσε ένα υπολογιστικό φύλλο στο μπροστινό μέρος τα οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις σαν «καταγραφή εξόδων». Θα μπορούσε να μοιάζει σαν αυτό:

Έξοδα	Ημερομηνία	Παραλήπτης	Ποσό
Ταξί για συνάντηση στο κυβερνητικό μέγαρο	5 Ιανουαρίου	Εθνική Εταιρία Ταξί	15€
2 καινούρια τετράδια	7 Ιανουαρίου	Είδη Γραφείου Σταρ	10€
Τηλεκάρτα	8 Ιανουαρίου	Είδη Γραφείου Σταρ	20€

Κάθε φορά που ξοδεύεις χρήματα για κάτι, ζήτα απόδειξη. Έπειτα βάλε την απόδειξη μέσα στο βιβλίο σου. Σε περίπτωση που ο πωλητής εκδίδει αποδείξεις, απλά γράψε σε ένα κομμάτι χαρτί ότι έχεις πληρώσει ένα συγκεκριμένο ποσό. Βάλε τον να υπογράψει το χαρτί για να ξέρουν ότι έχουν δεχτεί χρήματα από σένα. Αυτή η πρακτική θα σε βοηθήσει να μείνεις οργανωμένη, συγκεντρωμένη και σίγουρη γνωρίζοντας ακριβώς πόσα χρήματα έχεις ξοδέψει και πόσα χρειάζεσαι.

Για περισσότερες πληροφορίες στο «Τα λεφτά Μετρου», διατίθεται στο διαδίκτυο: ( Αγγλικά):  
Budgeting:

<http://www.civicus.org/new/media/Budgeting.pdf>

<http://www.civicus.org/new/media/Budgeting%20BEST%20PRACTICE.pdf>

Developing a Financial Strategy:

[http://www.civicus.org/new/media/Developing%20a%20Financing%](http://www.civicus.org/new/media/Developing%20a%20Financing%20Strategy.pdf)

[20Strategy.pdf](http://www.civicus.org/new/media/Developing%20a%20Financing%20Strategy.pdf)



## Κεφάλαιο 5:

# Προσέλκυση Εισφορών και Διαχείριση των Σχέσεων με τους Χορηγούς

«Το όνομά μου είναι Ναγκλά και είμαι από την Αίγυπτο. Είμαι ανώτατη διευθύντρια στην Ένωση Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων για την Ανάπτυξη της Κοινότητας στην Ασιούτ. Με την υποστήριξη της οργάνωσής μου, κατέθεσα μια πρόταση προσέλκυσης εισφορών το 2008 σε μια οργάνωση που προτίθεται να υποστηρίξει project σχετιζόμενα με την ελευθερία της έκφρασης, την πρόσβαση την πληροφόρηση, τα δικαιώματα των γυναικών, το κράτος δικαίου, την τοπική διακυβέρνηση και την εκπαιδευτική μεταρρύθμιση στη Μέση Ανατολή. Το project μου στόχευε στο να βελτιώσει την απόδοση των τοπικών συμβουλίων όσων αφορά την διαφάνεια, την αξιοπιστία και την συμμετοχή των πολιτών στην διαδικασία λήψης αποφάσεων στο Κυβερνείο της Ασιούτ. Κατέθεσα την λεπτομερή μου πρόταση, την οποία συνέγραψα με την βοήθεια εκπαιδευτών και την συμβουλευτική υποστήριξη από ειδικούς. Μετά το χρόνο επανεξέτασης, δεχτήκαμε ένα email, που μας γνωστοποιούσε ότι η πρόταση μας δεν έγινε αποδεκτή.

Δεν έχασα το κουράγιο μου. Ενώ συνέχισα να δουλεύω πάνω σε διάφορα project, δεν παραμέρισα την Υποστήριξη της Τοπικής Αυτοδιοίκησης στο project του Κυβερνείου της Ασιούτ. Όταν ταξίδεψα στο εξωτερικό, για να πάρω μέρος σε ένα συνέδριο, είχα την ευκαιρία να γνωρίσω και να συνδεθώ με τον άνθρωπο που ήταν υπεύθυνος για την χρηματοδότηση. Ζήτησα μια συνάντηση και απλά τον ρώτησα γιατί η οργάνωση μου δεν κέρδισε την χρηματοδότηση. Μου εξήγησε τι νόμιζε ότι έλειπε από την πρόταση και μου έδωσε μια δεύτερη ευκαιρία να εξηγήσω κάθε λεπτομέρεια του project και του προϋπολογισμού μου.

Αυτό που έμαθα και θα ήθελα να μάθετε κι εσείς από αυτήν μου την εμπειρία είναι ότι ποτέ δεν πρέπει να χάνεις το κουράγιο σου, όταν αντιμετωπίζεις μια απόρριψη και ότι πρέπει πάντα να ψάχνεις να βρεις άλλα εργαλεία που θα σε οδηγήσουν στην επιτυχία. Όπως είπα, η πρόταση ήταν πολύ καλή, αλλά η δικτύωση και η δημιουργία προσωπικής σχέσης με τον χορηγό έκανε το project να φτάσει σε ένα εντελώς καινούριο επίπεδο. Δεχτήκαμε επιτυχώς την επιχορήγηση και πιστεύουμε στην δυνατότητά μας να πείσουμε μελλοντικούς χορηγούς.»- **Ναγκλά Ελ Νταουί, Ανώτατη Διευθύντρια στην Ένωση Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων για την κοινωτική ανάπτυξη στην Ασιούτ, Αίγυπτος, 33 χρονών**

Η συγκέντρωση χρημάτων απαιτεί προσπάθεια και προετοιμασία. Μπορεί, επίσης, να είναι μια διασκεδαστική και γεμάτη προκλήσεις εμπειρία! Το να συγκεντρώνεις χρήματα, για να υποστηρίξεις τον σκοπό σου, μπορεί να φαίνεται ως κάτι δύσκολο, ωστόσο, δεν υπάρχει μαγική συνταγή της επιτυχίας. Όλα έχουν να κάνουν με την προετοιμασία και με το πόση δουλειά βάζεις σε αυτήν. Προσπάθησε να μην αφήσεις τον όρο «συγκέντρωση χρημάτων» να σου προκαλέσει πανικό. Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο φαίνεται.

Το πιο σημαντικό στοιχείο είναι το να κρατήσεις στο μυαλό σου ότι μπορείς να το κάνεις. Πρέπει να είσαι ενθουσιώδης και δεσμευμένη, για να πετύχεις. Πίστεψε στον εαυτό σου και στις δυνατότητές σου και προετοίμασε το πλάνο σου αποτελεσματικά, έτσι ώστε να ξέρεις ποια βήματα θα χρειαστούν, για να το πραγματοποιήσεις.

[Συγκέντρωση Χρημάτων 101: Από πού ξεκινάω;](#)

[Βήμα πρώτο: Η γνώση του project σου](#)

Πρέπει να δείξεις στον υποψήφιο χορηγό σου το πόσο σημαντικό είναι το πρότζεκτ σου και γιατί θα πρέπει να το λάβουν υπ' όψιν. Κατά πόσο εμπλέκονται στο θέμα; Εδώ είναι που μπορείς να εφαρμόσεις κάτι που έμαθες στο κεφάλαιο για την ανάπτυξη μηνυμάτων (θυμήσου τι έμαθες για την αποστολή μηνυμάτων στο πρώτο κεφάλαιο).

Σκέψου απτά παραδείγματα να μοιραστείς με την/τον υποψήφιο χορηγό, για να προσελκύσεις το ενδιαφέρον. Για παράδειγμα, αν το project σου έχει να κάνει με την παροχή εκπαίδευσης σε κορίτσια της υπαίθρου, μπορείς να παρέχεις δεδομένα για τι ποσοστό του πληθυσμού που επηρεάζεται από αυτό το ζήτημα. Αν το project σου έχει να κάνει με την ώθηση των νέων στη συμμετοχή στα κοινά, δείξε τα στατιστικά με τα χαμηλά ποσοστά νέων ψηφοφόρων στις πρόσφατες εκλογές. Σύνδεσε τα δεδομένα με το επιχειρήμα σου ότι η συμμετοχή των νέων στην πολιτική θα προωθήσει κάποια πτυχή της Κυβερνητικής Πολιτικής, όπως η εργασία και η ποιότητα της εκπαίδευσης, θέματα που αφορούν όχι μόνο τους νέους αλλά ολόκληρη τη χώρα.

Για να κερδίσεις το ενδιαφέρον της/του υποψήφιου χορηγού, εξήγησε όσο το δυνατόν πιο ξεκάθαρα, πως θα διαχειριστείς τα χρήματα. Να έχεις ένα πλάνο με περιγραφές των διάφορων εργασιών και αναγκών για να εξηγήσεις στην/στον χορηγό

σου που θα πάνε τα χρήματά της/του. Αυτό, επίσης, θα δείξει στον χρηματοδότη ότι έχεις σκεφτεί αρκετά το να είσαι οικονομικά αποδοτική με το πλάνο σου.

### Βήμα δεύτερο: Αναγνώρισε Υποψήφιους Χορηγούς

Ξεκίνα με μία απλή και εύκολη άσκηση στον υπολογιστή ή σε ένα κομμάτι χαρτί. Κάνε λίστα με τα ονόματα των ανθρώπων που πιστεύεις ότι μπορεί να είναι υποψήφιοι χορηγοί. Θα μάθεις περισσότερα για την διασύνδεση στο 3<sup>ο</sup> μέρος, αλλά θυμήσου ότι η συγκέντρωση χρημάτων είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη διασύνδεση. Όταν ζητάς προτάσεις ή υποστήριξη από ανθρώπους που ξέρεις, χρησιμοποιείς τις διασυνδέσεις σου, για να υποστηρίξεις τον σκοπό σου. Για να γίνει η δημιουργία λίστας με υποψήφιους χορηγούς ευκολότερη, σκέψου ποιους ξέρεις ήδη και έχεις στις διασυνδέσεις σου, ενώ έχεις στο νου σου τους τέσσερις τύπους χορηγών: Ιδιώτες, ιδρύματα, μεγάλες εταιρίες, μικρές επιχειρήσεις και επιχορηγήσεις προσφερόμενες από οργανισμούς ή κυβερνήσεις.

Χορηγός	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Ιδιώτες: Άνθρωποι που έχουν χρήματα και οι οποίοι έχουν δώσει χρήματα σε project στο παρελθόν (σε φίλους, επιχειρήσεις, οικογένεια, φιλανθρωπίες κλπ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η μεγαλύτερη πηγή εισφορών</li> <li>• Ασταμάτητη πηγή την οποία κάποιος μπορεί να «χτίσει» μέσα από προσωπικές σχέσεις, διασυνδέσεις.</li> <li>• Ως δότης, αυτός ο άνθρωπος μπορεί επίσης να σε υποστηρίξει στο σκοπό σου</li> <li>• Οι ιδιώτες μπορούν επίσης να προσφέρουν τον χρόνο τους σαν εθελοντές, βοηθώντας σε να αναπτύξεις το ανθρώπινο δυναμικό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν θα πάρεις τα χρήματα που θέλεις μόνο από έναν άνθρωπο.</li> <li>• Δυσκολία στη δημιουργία σχέσεων, εκτός αν μπορείς να συμμετάσχεις στις εκδηλώσεις που θα σου δώσουν την ευκαιρία να γνωρίσεις πολλούς ανθρώπους με τη μία.</li> <li>• Επισφαλής για άπειρους, επειδή χρειάζεται μεγάλο χάρισμα και να βάλεις σε δράση ό,τι έμαθες για την εμφάνιση, τη φωνή και το παρουσιαστικό</li> </ul>
Ιδρύματα: Οικογενειακά ιδρύματα, θρησκευτικά ιδρύματα, κλπ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να είναι πηγή μεγάλων ποσών χρημάτων</li> <li>• Συνήθως έχουν προσβάσιμο εξειδικευμένο προσωπικό το οποίο θέλει να δώσει χρήματα επειδή η αποστολή τους είναι η φιλανθρωπία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάποιες φορές προσφέρουν μόνο χρηματοδότηση εκκίνησης</li> <li>• Μακροσκελείς διαδικασίες αίτησης για παροχή χρηματοδότησης</li> <li>• Πιο δύσκολο στην πρόσβαση μέσω προσωπικής επιρροής</li> <li>• Μπορεί να απαιτεί πολύ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πολλές οργανώσεις έχουν ξεκάθαρες κατευθυντήριες γραμμές, καθορισμένες διαδικασίες για προτάσεις που ζητούν για χρηματοδότηση.</li> <li>• Πολύ πιθανόν να ερευνήσουν το αίτημά σου και να αποφασίσουν αν θα κάνουν καλή επένδυση σε σένα/ την οργάνωσή σου/ το project σου</li> <li>• Μπορούν να χρηματοδοτήσουν συνεχή λειτουργικά έξοδα</li> </ul>	<p>συγκεκριμένη σύνδεση με το ίδρυμα (π.χ. θρησκεία, εθνικότητα, εστίαση σε συγκεκριμένα θέματα)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να μην ενδιαφέρονται να σε χρηματοδοτήσουν, αν δεν δρουν στην περιοχή ή δεν είναι μέρος της κοινότητας</li> </ul>
Μεγάλες Εταιρίες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να είναι πηγή μεγάλων ποσών χρημάτων</li> <li>• Μικρότερα ποσά χρημάτων μπορεί να είναι συνεχή, ή μπορεί να χρηματοδοτήσουν κάποιο συγκεκριμένο κομμάτι ή να παρέχουν κάποια δωρεά σε είδος</li> <li>• Συχνά προσβάσιμη, ειδικευμένο προσωπικό</li> <li>• Είναι πηγή μαρκετινγκ συγκεκριμένου σκοπού ( για παράδειγμα, μια εταιρία αυτοκινήτων μπορεί να ενδιαφέρεται να χρηματοδοτήσει περιβαλλοντικά πρότζεκτ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα μεγάλα ποσά χρημάτων δεν είναι απαραίτητα συνεχή και ασταμάτητα</li> <li>• Είναι δύσκολο να ξεφύγεις απ το προσωπικό και τη γραφειοκρατία σε διαδικασίες αίτησης</li> <li>• Πρέπει να πληροίς συγκεκριμένα κριτήρια επιλογής</li> <li>• Δεν είναι πιθανό να επιλεγείς αν η βάση δεν είναι τοπική ή αν δεν έχεις δημόσια βάση καταναλωτών στην κοινότητα</li> </ul>
Μικρές Επιχειρήσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πολύ ανεπίσημη προσέγγιση</li> <li>• Η χρηματοδότηση μπορεί να είναι συνεχής, να λαμβάνονται σε μικρά συνεχόμενα ποσά ή μπορούν να παρέχουν κάποια δωρεά σε είδος</li> <li>• Οι προσωπικές σχέσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν</li> <li>• Η εστίαση στην γειτονιά θα βοηθήσει στην προβολή και</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να είναι μόνο μικρά ποσά χρημάτων</li> <li>• Το ενδιαφέρον αυτών των χορηγών είναι περιορισμένο</li> <li>• Οι προσωπικές επαφές είναι το κλειδί, αλλιώς οι επιχειρήσεις μπορεί να μην βρουν όφελος στο να σε υποστηρίξουν</li> </ul>

	πιθανόν να προσελκύσει ιδιώτες χορηγούς	
Επιχορηγήσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι πιθανό να υπάρξουν διάφοροι τύποι επιχορηγήσεων και μεγάλα ποσά χρημάτων</li> <li>• Η διαδικασία της αίτησης για χρηματοδότηση είναι ξεκάθαρη και καθορισμένη</li> <li>• Μπορείς πάντα να βρεις την επιχορήγηση που ταιριάζει στο project/σκοπό σου</li> <li>• Μπορεί να είναι πηγή συνεχούς χρηματοδότησης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αν στοχεύεις σε κυβερνητικά υπουργεία ή υπηρεσίες, η πολιτική επιρροή μπορεί να είναι απαραίτητη</li> <li>• Κουραστική διαδικασία αίτησης και καταγραφής</li> <li>• Μπορεί να χρειαστεί να περιμένεις μεγάλο χρονικό διάστημα την απάντηση στην πρότασή σου</li> <li>• Μπορεί να πρέπει να επιστρέψεις όσα χρήματα δεν έχουν ξοδευτεί</li> </ul>

### Βήμα Τρίτο: Στόχευσε το μήνυμά σου

Σκέψου προς τα πού να στοχεύσεις τις προσπάθειές σου. Πήγαινε πίσω στο μήνυμά σου- ποιο είναι το πρόβλημα, τι θα κάνεις εσύ γι' αυτό και γιατί πρέπει να οι άλλοι να ενδιαφερθούν; Αυτό το «γιατί πρέπει οι άλλοι να ενδιαφερθούν» είναι το κλειδί για να δημιουργήσεις μια «στρατηγική ελκυστικότητα» και για να διαμορφώσεις το μήνυμά σου βασιζόμενη στο ποιος χορηγός είναι ο στόχος σου (δες περισσότερα στο πέμπτο βήμα).

### Βήμα Τέταρτο: Ανάπτυξε την Στρατηγική σου Προσέγγιση

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να προχωρήσεις στην προσέλκυση χρημάτων, ανάλογα με τις προτιμήσεις του υποψήφιου χορηγού. Κάποιοι προτιμούν τα ερωτήματα να στέλνονται με email, άλλοι έχουν συγκεκριμένη διαδικασία αίτησης, που όλοι αυτοί που αναζητούν χρηματοδότηση θα πρέπει να ακολουθούν και άλλοι μπορεί να απαιτούν μια λεπτομερή πρόταση και προϋπολογισμό. Ανεξαρτήτως της διαδικασίας, σε κάποιο σημείο, θα χρειαστεί να βρεθείς με τον χορηγό εκ του

σύνεγγυς (ή έστω να δει την αίτησή σου αυτοπροσώπως) και θα έχεις την ευκαιρία να πεις την ιστορία σου.

**Αν χρειάζεται να γράψεις ένα γράμμα ή email, πρώτα βεβαιώσου ότι το γράμμα σου είναι:**

- Περιεκτικό. Δεν χρειάζονται δέκα σελίδες, όταν είναι αρκετές και δύο παράγραφοι!
- Εντυπωσιακό. Τι θα κερδίσει την προσοχή του αναγνώστη σου;
- Επικοινωνιακό. Βασίσου στον ενθουσιασμό σου.
- Προσαρμοσμένο όσο γίνεται. Ο χορηγός σου πρέπει να θυμάται τον σκοπό σου και να θυμάται και κάτι για σένα/ την οργάνωσή σου που είναι μοναδικό.
- Κατάλληλο. Ο τόνος δεν πρέπει να είναι πολύ επίσημος ή ανεπίσημος. Να είσαι φιλική, αλλά επαγγελματίας και να απευθύνεις το μήνυμά σου με σεβασμό και συμπάθεια.
- Κατατοπιστικό. Ποιο είναι το project σου, γιατί είναι σημαντικό και γιατί πρέπει να το υποστηρίξουν; Τι θα σου επιτρέψει να κάνεις η βοήθειά τους;

**Αφού εξασφαλίσεις μια συνάντηση, βεβαιώσου ότι η προφορική σου παρουσίαση θα περιλαμβάνει τα εξής:**

- Αποτελεσματική εισαγωγή. Ποια είσαι; Πες την προσωπική σου ιστορία και γιατί αποφάσισες να αναλάβεις δράση για το σκοπό σου.
- Μήνυμα. Γιατί πρέπει ο υποψήφιος χορηγός σου να νοιαστεί, να ενδιαφερθεί και να σε στηρίξει;
- Ανάγκη. Γιατί χρειάζεσαι λεφτά και πώς θα τα χρησιμοποιήσεις; Ο χορηγός σου πρέπει να ξέρει που θα πάει το κάθε λεπτό του ευρώ (ανθρώπινο δυναμικό, εξοπλισμός, εργαστήρια, υλικά κλπ.)
- Ακρίβεια. Ζήτησε συγκεκριμένο ποσό χρημάτων που θα χρειαστείς, να είσαι ακριβής! Μην κατεβάζεις τον προϋπολογισμό για να κάνεις την πρότασή σου πιο ελκυστική. Να είσαι οικονομικά αποδοτική, αλλά ρεαλίστρια!
- Κλείσιμο. Συνόψισε και κλείσε την συμφωνία με το: «Μπορώ να πάρω την επιταγή αυτή την εβδομάδα;» ή «Πότε μπορώ να παραλάβω την επιταγή;»
- Ευελιξία. Να είσαι έξυπνη! Αν ο υποψήφιος χορηγός σου δείξει δισταγμό στο να δώσει χρήματα, ζήτησε άλλο είδος δωρεάς, όπως υλικά, εξοπλισμό ή προϊόντα που θα σε βοηθήσουν στο σκοπό σου.

- Προετοιμασία. Θυμήσου, κάποιες φορές ο υποψήφιος χορηγός μπορεί να απαιτεί μακροσκελή πρόταση, πριν σου προσφέρει μια συνέντευξη.

### Βήμα Πέμπτο: Να εμπλακείς με Χορηγούς και να Διαχειριστείς τις Σχέσεις

Είναι υπέροχο να έχεις χρηματοδότηση! Είναι επίσης πολύ σημαντικό να βεβαιωθείς ότι διατηρείς μια δυνατή, επαγγελματική σχέση με οποιονδήποτε οργανισμό ή ίδρυμα στηρίζει το project σου. Μια καλή σχέση με τον χρηματοδότη μπορεί να σε ωφελήσει με πολλούς τρόπους:

- Ο χρηματοδότης μπορεί να συνεχίσει να στηρίζει την δουλειά σου.
- Ο χρηματοδότης μπορεί να σε συνδέσει με άλλες πιθανές πηγές μελλοντικής χρηματοδότησης.
- Μέσω της σχέσης σου με τον χρηματοδότη θα συνεχίσεις να αναπτύσσεις την οργανωτική σου ικανότητα να κυνηγάς, να κατακτάς και να διαχειρίζεσαι χρηματοδοτήσεις.

Μιλήσαμε πολύ για το τι θέλεις από τους πιθανούς χορηγούς. Αλλα αναρωτήσου: Τι θα θέλει ο χορηγός από εσένα; Είναι σημαντικό να ξεκινήσεις το project με έναν ειλικρινή διάλογο με τον χρηματοδότη σου, για να διαβεβαιώσεις ότι ο καθένας από σας καταλαβαίνει και μπορεί να παρέχει στον άλλο αυτό που ψάχνει. Κάποιο χορηγοί απαιτούν επίσημες αναφορές για τις δραστηριότητες και τα έξοδα, ενώ άλλοι μπορεί να θέλουν να επισκεφτούν τις εκδηλώσεις και να δουν το project σου σε δράση. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Απόδειξη ότι η χρηματοδότηση έχει αντίκρισμα. Μπορείς να το δείξεις μέσω επίσημων αναφορών ή στέλνοντας email με ενημερώσεις, φωτογραφίες μετά από κάθε σημαντική εκδήλωση.
- Ευθύνη. Αν ο χορηγός σου προσπαθεί να έρθει σε επαφή μαζί σου, βεβαιώσου ότι αποκρίνεσαι με κάποιο τηλεφώνημα ή email το συντομότερο δυνατό. Δεν θέλεις να πιστεύουν ότι είσαι ανοργάνωτη, τεμπέλα ή, ακόμα χειρότερα, ότι τους αγνοείς, ενώ ξοδεύεις τα λεφτά τους!
- Λογοδοσία. Να παρέχεις τακτικές και ακριβείς οικονομικές αναφορές και ενημερώσεις που να συμπίπτουν με την προγραμματισμένη δραστηριότητα ή αναφορές βασισμένες στα αποτελέσματα.

- Βιωσιμότητα. Δείξε στον χορηγό σου ότι η δουλειά που κάνεις (και συγκεκριμένα η επένδυση των χρημάτων του) συντελούν σε μακροσκελή αποτελέσματα στην κοινωνία ή στην ομάδα-στόχο.
- Αναγνώριση. Ο χορηγός σου σε βοηθάει να δημιουργήσεις μια θετική αλλαγή. Ευχαρίστησέ τον! Στείλε αντίγραφα από κάθε τι «επιτεύξιμο», όπως φυλλάδια, τηλεοπτική κάλυψη μιας δραστηριότητας από δελτία ειδήσεων ή βίντεο. Αναζήτησε τρόπους να εμπλακούν (αν ενδιαφέρονται), όπως να τους προσκαλέσεις σε δραστηριότητες, ξεναγώντας τους στο γραφείο σου ή προσφέροντάς τους μια θέση στους ομιλητές σε κάποια εκδήλωση. Εκμεταλλεύσου τις διακοπές της Πρωτοχρονιάς για να στείλεις προσωπικές ευχές, ενημερώσεις ή ευχαριστήριες επιστολές. Θα μάθεις περισσότερα για τους διαδικτυακούς τρόπους επικοινωνίας για τη διατήρηση της επαφής με τον χορηγό στο επόμενο κεφάλαιο.

Για περισσότερες πληροφορίες τσέκαρε εδώ (στα Αγγλικά):

Fundraising for Change: A Practical Guide for Women's Rights Organizations  
[https://www.globalfundforwomen.org/wp-content/uploads/2006/10/fundraising\\_handbook\\_english\\_2014.pdf](https://www.globalfundforwomen.org/wp-content/uploads/2006/10/fundraising_handbook_english_2014.pdf)



# Κεφάλαιο 6:

## Καινοτόμος Τεχνολογία

«Το όνομά μου είναι Νιντχάλ Τσεμενγκού και είμαι το Συντονιστικό Κέντρο της Τυνησίας για το διεθνές δίκτυο Y-PEER (Εκπαιδευτικό Δίκτυο Νέων). Είμαι μια ακτιβίστρια και εκπαιδεύομαι στον Σύλλογο για τον Αγώνα κατά των Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενων Νοσημάτων και του HIV της Τυνησίας. Είμαι μέλος στο εκτελεστικό γραφείο της οργάνωσης. Επίσης, στηρίζω τον αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού. Είμαι φοιτήτρια ψυχολογίας και δημοσιογράφος στον τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό.

Στο δίκτυο Y-PEER, ο τρόπος που επικοινωνούν τα μέλη μεταξύ τους, και σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο, είναι η «Λίστα Αλληλογραφίας». Σου επιτρέπει να μείνεις ενημερωμένος για ζητήματα σχετιζόμενα με τον HIV σε διεθνές επίπεδο και επίσης να μείνεις ενημερωμένος για τις τελευταίες εκπαιδεύσεις και δραστηριότητες των μελών του Y-PEER.

Υπάρχουν επίσης εγχώρια και διεθνή ενημερωτικά δελτία, όπου εκδίδονται επιλεγμένες δραστηριότητες από κάποιες χώρες που έχουν μεγαλύτερη επιρροή στην κοινωνία. Στο δίκτυό μου χρησιμοποιούμε, επίσης, έναν ιστότοπο, που έχει δύο διεθνείς εκδοχές στα Αγγλικά και στα Αραβικά, σαν επικοινωνιακό εργαλείο και μέσο διασύνδεσης. Το δίκτυο έχει ομάδες σχεδόν σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Facebook και το Twitter. Κάποιες φορές, ανάλογα με τις ανάγκες, τα μέλη κάνουν βιντεο-συνδιασκέψεις, για να γνωριστούν και να μιλήσουν.

Πρόσφατα συνεργαστήκαμε με το MTV, για να εκπαιδεύσουμε νέους στις νέες τεχνολογίες και στη χρήση τους στα δικά μας εγχώρια δίκτυα.»- **Νιντχάλ Τσεμενγκού, Συντονιστικό Κέντρο Τυνησίας για την Y-PEER, Τυνησία, 24<sup>ων</sup> ετών**

Στον σύγχρονο κόσμο των γρήγορων ρυθμών επικοινωνίας όπου όλα λειτουργούν με την τεχνολογία, πρέπει να βασιστείς σε περισσότερες από μία στρατηγικές για να προωθήσεις το σκοπό σου. Η προώθηση, όπως θα μάθεις στο Τρίτο Μέρος, στο Κεφάλαιο Τρία, είναι σημαντική για σένα, τον σκοπό σου και την οργάνωσή σου και βασίζεται στη σχέση που θα χτίσεις με τα media αλλά και σε μεθόδους που θα χρησιμοποιήσεις για να γίνεις περισσότερο γνωστή. Από αυτή την άποψη, η χρήση της τεχνολογίας, και συγκεκριμένα των νέων μέσων, είναι επιτακτική.

Η χρήση της τεχνολογίας σε βοηθάει αποτελεσματικά στην οργάνωση και στο σκοπό σου να αποκτήσεις μεγαλύτερη προβολή, αλλά σε βοηθάει να χτίσεις και την αξιοπιστία σου. Με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να αλλάζουν συνεχώς, είναι σημαντικό να ψάχνεις διαρκώς για νέες εξελίξεις, ώστε να παραμένεις «σχετικός» και να διατηρείς την αξιοπιστία σου. Θυμήσου, ο στόχος σου είναι να επικοινωνήσεις με ανθρώπους και να εξηγήσεις τι κάνεις και γιατί, και φυσικά να βρεις όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους να πιστέψουν στον σκοπό σου και να συμμετάσχουν σε αυτόν μαζί σου!

### Βήμα Πρώτο: Αναγνώρισε τους Στόχους σου

Θέλεις το μήνυμά σου να είναι ισχυρό, πειστικό, έγκαιρο και απευθυνόμενο στους κατάλληλους ανθρώπους. Το πρώτο βήμα σε αυτή την διαδικασία είναι να αναγνωρίσεις τον πληθυσμό-στόχο. Στον σχεδιασμό της κοινωνικής δραστηριότητας και στην αναγνώριση του συγκεκριμένου τεχνολογικού εργαλείου που θα χρησιμοποιήσεις, πρέπει να αναρωτηθείς:

- Σε ποιον απευθύνομαι; Ποιο είναι το ακροατήριό μου; Έχω περισσότερα από ένα ακροατήρια;
  - Ποιος είναι ο σκοπός μου, όταν έρχομαι σε επαφή με ανθρώπους ή όταν αυξάνω την προβολή μου; Θέλω να ενημερώσω τους ανθρώπους για κάποιο ζήτημα; Επιζητώ χρηματοδότηση; Αναζητώ εθελοντές;
  - Τι πληροφορίες θέλω να μοιραστώ για τον εαυτό μου με το κοινό;
  - Ποια εργαλεία ανταποκρίνονται στις ανάγκες, στα ενδιαφέροντα, στις συνήθειες, χρήσεις του κάθε ακροατηρίου;
  - Ποια εργαλεία των μέσων δικτύωσης χρησιμοποιούν για να μοιραστούν ή να διαδώσουν πληροφορίες;
  - Πώς θα προστατέψω τον εαυτό μου, ενώ κάνω καμπάνια διαδικτυακά για τον σκοπό μου;
- **Άσκηση:** Ενώ έχεις αυτές τις ερωτήσεις στο μυαλό σου, κάνε μια λίστα με τους τύπους των ανθρώπων που θέλεις να προσεγγίσεις με τεχνολογικά μέσα.

## Βήμα Δεύτερο: Εξέτασε της Επιλογές σου

Αφού βρεις σε «ποιον» απευθύνεσαι, μπορείς να ξεκινήσεις να κάνεις τη στρατηγική σου στο πως θα τους προσεγγίσεις. Για παράδειγμα, αν στοχεύεις στον ηλικιωμένο πληθυσμό, σε κοινωνίες με χαμηλό εισόδημα, μπορεί να μη χρειάζεται να βάλεις την ενέργειά σου σε διαδικτυακές διαφημίσεις, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφού οι άνθρωποι στο γκρουπ που στοχεύεις πιθανόν δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο ή μπορεί να μην συμμετέχουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία είναι πιο δημοφιλή στις νεαρότερες ηλικίες. Αντιθέτως, μπορείς να προσπαθήσεις να επισκεφτείς μια κοινότητα κάποιο Σαββατοκύριακο ή την ημέρα της λαϊκής αγοράς αρπάζοντας ένα μικρόφωνο και μιλώντας στο πλήθος ή μοιράζοντας CD ή φυλλάδια.

**Άσκηση:** Ξεβίνα χωρίς προκαταλήψεις και με μια λίστα με πιθανούς τρόπους προσέγγισης διαφορετικών ομάδων ανθρώπων. Μην απορρίπτεις καμία απ τις ιδέες σου ακόμα, είσαι ακόμα στο σχεδιασμό! Να είσαι όσο πιο δημιουργικός γίνεται.

## Βήμα Τρίο: Διάδωσε το Μήνυμα

Τώρα που έχεις αναγνωρίσει το «ποιος» και το «πως», είσαι έτοιμη να ξεκινήσεις να κατασκευάζεις το μήνυμα που θέλεις να στείλεις και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσεις. Χρησιμοποίησε τις τεχνικές ανάπτυξης μηνύματος από τα προηγούμενα κεφάλαια, που θα σε βοηθήσουν να εξηγήσεις και να «πουλήσεις» την ιδέα σου γρήγορα και πειστικά. Αφού εξοπλιστείς με το τέλειο μήνυμα για τον εκάστοτε στόχο, μπορείς να εξετάσεις πιθανά εργαλεία, για να διαδώσεις το μήνυμα.

### Ερωτήσεις κι Απαντήσεις για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:

**Ε: Στη χώρα μου δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το Facebook ή το Twitter. Πως μπορούμε να διαδώσουμε τα μηνύματά μας με εύκολο τρόπο;**

**Α:** Για πολιτικά μηνύματα, ο καλύτερος και πιο αποτελεσματικός τρόπος να διαβιβάσεις το μήνυμά σου είναι δημιουργώντας σημειώσεις Facebook, με πιο πολλές λεπτομέρειες στη σελίδα σου ή μέσω λογαριασμού Twitter όπου μπορείς να ποστάρεις tweet για τον σκοπό σου. Ωστόσο, αν η πρόσβαση στο Facebook και το Twitter είναι μπλοκαρισμένη, χρησιμοποίησε υποκατάστατο εξυπηρετητή ή άλλη υπηρεσία όπως το Ping.fm για να στείλεις το ίδιο μήνυμα σε πολλαπλούς ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

**Ε: Πως δημιουργώ σελίδα στο Facebook ή στο Twitter που θα προσελκύει περισσότερους επισκέπτες;**

**Α:** Αύξησε την προβολή και την έκθεσή της. Προσπάθησε να αυξήσεις τη βαθμολογία στο Google με το να συμπεριλάβεις εικόνες, καθώς οι άνθρωποι τείνουν να ψάχνουν περισσότερο για εικόνες ή διεξάγουν αναζητήσεις εικόνας. Οι προσωπικές ιστορίες μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.

**Άσκηση:** Πάρε τις λίστες από το Πρώτο και Δεύτερο Βήμα και δες αν μπορείς να ταιριάξεις τις ομάδες-στόχους που αναγνώρισες με έναν ή δύο διαφορετικούς τύπους κοινωνικής δραστηριότητας. Σκέψου τι ξέρεις για τους ανθρώπους στις ομάδες-στόχους και τον τρόπο ζωής τους. Ποιες στρατηγικές και τακτικές έχουν νόημα για σένα, όταν προσπαθείς να προσεγγίσεις τον καθένα απ αυτούς;

## Διαδίκτυο

Το διαδίκτυο προσφέρει τρομερό αριθμό πλεονεκτημάτων για τη διάδοση κάποιου μηνύματος και για το να βρίσκεις ανθρώπους:

- Λιγότερο ή μηδενικό κόστος
- Άμεση διανομή
- Πρόσβαση και προβολή παγκοσμίως
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για περισσότερες στοχευμένες επικοινωνίες μέσω γκρουπ, φόρουμ, και προσωπικών μηνυμάτων, όταν επιλέξεις ποιον θέλεις να «εμπλέξεις»

## Facebook™

Το Facebook™ είναι ένα από τα πιο φημισμένα εργαλεία για διαδικτυακή δικτύωση και διάδοση πληροφοριών και μπορεί να σε βοηθήσει πολύ. Παρ' όλα αυτά να είσαι ιδιαίτερα προσεκτική όσο το χρησιμοποιείς. Κατάλαβε τη διαφορά μεταξύ του προσωπικού και επαγγελματικού λογαριασμού και θυμήσου τα εξής:

- Διαχώρισε την προσωπική από την επαγγελματική κοινωνική δικτύωση.
- Μην δίνεις τον προσωπικό αριθμό τηλεφώνου σου.
- Μην δίνεις το προσωπικό σου email. Δημιούργησε έναν καινούριο λογαριασμό για τις διαδικτυακές συνομιλίες σου.

**Ε: Προσπαθώ να βρω μέλη από τη Βουλή για να αλλάξει ένας νόμος. Πώς μπορώ να υποστηρίξω τον σκοπό μου μέσω Facebook;**

**Α:** Τα μέλη της Βουλής και άλλοι αξιωματούχοι που μπορεί να θέλεις να επηρεάσεις ουσιαστικά μπορεί να μην έχουν λογαριασμό Facebook ή twitter ή κάποιο παρόμοιο σάιτ. Μην χάνεις χρόνο με το να τους ψάξεις σε αυτά. Μπορείς να διαχειριστείς μια καμπάνια μέσω email. Ή μπορείς να δημιουργήσεις μια σελίδα στο Facebook και να ποστάρεις ένα γράμμα για να το αντιγράψουν και να το στείλουν τα μέλη της ομάδας σου στους αντιπροσώπους τους. Για παράδειγμα, εσύ μπορείς να μην έχεις άμεση πρόσβαση στα μέλη της Βουλής, αλλά μπορείς να έχεις πρόσβαση σε ανθρώπους που τους ακούν και να δώσουν προσοχή στον σκοπό σου.

- Ποτέ μην υποθέτεις ότι αυτά που κάνεις διαδικτυακά είναι κρυφά και ιδιωτικά.
- Διατήρησε ένα «ουδέτερο σύστημα» κοινωνικής διαδικτυακής παρουσίας. Απόφυγε τη δημοσίευση, από σένα ή από φίλους, εικόνων που μπορεί να θεωρηθούν αντιεπαγγελματικές ή ενδεχομένως ακατάλληλες.

### Προστατεύοντας τον Εαυτό σου στο Διαδίκτυο

Ιδιαίτερα οι γυναίκες πρέπει να είναι προσεκτικές, όταν χρησιμοποιούν εργαλεία στο διαδίκτυο. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να σκεφτείς, όταν κάνεις οτιδήποτε στο διαδίκτυο είναι η προσωπική σου ασφάλεια. Όταν σκέφτεσαι για διαδικτυακή ασφάλεια το αναπόφευκτο ερώτημα των ακτιβιστών είναι: «Πως γίνεται να είμαι διαρκώς στο διαδίκτυο, αν ανησυχώ συνεχώς για την ασφάλεια μου ή για το αν μοιράζομαι πολλές πληροφορίες;» Η απάντηση είναι να δημιουργήσεις όρια. Για παράδειγμα να χρησιμοποιείς τον επαγγελματικό λογαριασμό email, αντί για τον προσωπικό. Αν κάποιος επικοινωνήσει μαζί σου με βάση την εμφάνισή σου στο ίντερνετ και δεν ξέρεις ποιος είναι ή τίποτα για την οργάνωσή του, να είσαι επιφυλακτική! Κάνε την έρευνά σου, ρώτα τριγύρω, ψάξε στο διαδίκτυο και σήκωσε το τηλέφωνο για να πάρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι και που θα σε κάνουν να αισθανθείς άνετα. Το κλειδί είναι να μην αγνοείς ποτέ το ένστικτό σου.

Εδώ είναι μια λίστα με πληροφορίες που ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να μοιραστείς στο διαδίκτυο:

- Ονόματα γονιών ή παιδιών (συχνά τα ζητούν για λόγους ασφαλείας)
- Πλήρη διεύθυνση κατοικίας
- Πληροφορίες για το που σκοπεύεις να είσαι κάποια συγκεκριμένη στιγμή (πρόσεχε αναρτήσεις, όπως «Είμαι τόσο ενθουσιασμένη που φεύγω διακοπές για δύο εβδομάδες!» γιατί λένε στον κόσμο που είσαι και που όχι)

## E-mail

Τα email είναι γρήγορα, αποτελεσματικά και ο πιο πρακτικός τρόπος να επικοινωνήσεις και να μοιραστείς πληροφορίες. Θα πρέπει να τα χρησιμοποιείς κατάλληλα, ώστε να κερδίσεις όσα περισσότερα μπορείς. Θυμήσου να επιλέξεις μια διεύθυνση που θα ακούγεται επαγγελματική. Σκέψου το αν βάλεις σαν διεύθυνση το "Ioulouidenio\_mwro@mail.com" ενδεχομένως να μην σε πάρουν στα σοβαρά, ή μπορεί το μήνυμά σου να πάει αμέσως στο φάκελο της «ανεπιθύμητης αλληλογραφίας». Αντιθέτως, αν επιλέξεις μια επαγγελματική διεύθυνση email με το ονοματεπώνυμό σου ή με το όνομα της οργάνωσης, μπορείς να ελπίζεις ότι οι περισσότεροι παραλήπτες θα διαβάσουν το μήνυμά σου και θα σε πάρουν στα σοβαρά.

Για να χρησιμοποιήσεις το email αποτελεσματικά ακολούθησε αυτά τα βήματα:

- Μην στέλνεις μεγάλα ή υπερβολικά φλύαρα μηνύματα.
- Μην στέλνεις email που είναι ένα πολύ μεγάλο αρχείο (για παράδειγμα, με πολλές εικόνες ή «βαρύ» περιεχόμενο). Για ενημερωτικά δελτία και άλλα email, βεβαιώσου ότι χρησιμοποιείς υπερσυνδέσεις αντί να στέλνεις ογκώδη έγγραφα.
- Αν στέλνεις ένα email σε πολλούς ανθρώπους που δεν γνωρίζουν ο ένας τον άλλο, βάλε τις διευθύνσεις παραληπτών στην Ιδιαίτερη Κοινοποίηση (BCC) αντί στο «Προς» (To) ή στο «CC», για να προστατέψεις τις ταυτότητες των παραληπτών.

### **Ερωτήσεις και Απαντήσεις για τα email:**

#### **Ε: Πώς εκκαθαρίζω και διατηρώ λίστες με email;**

A: Χρησιμοποίησε ένα απλό αρχείο Word ή ένα υπολογιστικό φύλλο Excel, για να κρατήσεις αρχείο με ονόματα και πληροφορίες επαφής. Για να εκκαθαρίσεις την λίστα σου, εκτύπωσε την και μετά κάλεσε κάθε έναν ή ψάξε στο διαδίκτυο για να επικυρώσεις τα email τους.

#### **Ε: Πώς να κάνω μια λίστα από το μηδέν;**

A: Εκμεταλλεύσου κάθε ευκαιρία για να συλλέξεις email και επαγγελματικές κάρτες (κοινωνικές εκδηλώσεις, συνέδρια και εκπαιδεύσεις είναι κατάλληλα για ευκαιρίες διασύνδεσης) και μοίρασε ένα φύλλο εγγραφής. Σιγουρέψου ότι συμπεριέλαβες όλες τις κατηγορίες που χρειάζεσαι ή θέλεις (π.χ. όνομα, επίθετο, email, κινητό).

#### **Ε: Έχω μια ΜΚΟ που έχει διαφορετικά ακροατήρια (διαφορετικές γλώσσες, επαγγέλματα, χώρες). Ποια είναι η στρατηγική για να οργανώσω τις λίστες μου;**

A: Κράτησε διαφορετικές λίστες με email για κάθε γκρουπ και προσπάθησε να μην συμπίπτουν, ώστε να μην φορτώνεις τους παραλήπτες.

- Για ενημερωτικά δελτία ή email-λίστες, πάντα να δίνεις στον παραλήπτη την εύκολη επιλογή του να διαγραφούν από τη λίστα (unsubscribe). Για παράδειγμα, συμπεριέλαβε μια πρόταση στο τέλος που θα λέει, «Αν δεν θέλετε πια να λαμβάνετε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, παρακαλώ απαντήστε στον αποστολέα και ορίστε ως θέμα του μηνύματος τη λέξη ‘διαγραφή’.»
- Μην στέλνεις email πολύ συχνά, γιατί οι άνθρωποι θα σταματήσουν να τους δίνουν προσοχή. Να είσαι επιλεκτική με τα email. Συνέλεξε πληροφορίες που θέλεις να μοιραστείς και στείλε το μήνυμά σου μια φορά το μήνα, για παράδειγμα.

Για να δημιουργήσεις αποτελεσματικά email, πάντα να έχεις στο μυαλό σου τις παρακάτω συμβουλές:

- Κράτησε τις λίστες με τα email και τις διευθύνσεις ενημερωμένες (Δες το κουτί με τις Ερωτήσεις κι Απαντήσεις για τα Email)
- Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύεις στο να διαμορφώσεις τις λίστες των email, τόσο περισσότερα πλεονεκτήματα θα έχεις, όπως το να κερδίζεις χρόνο και να μπορέσεις να βρεις τους ανθρώπους που χρειάζεσαι.
- Χρησιμοποίησε τις επιλογές όπως «Αναφορά Παράδοσης» και «Αναφορά Ανάγνωσης», για να ξέρεις πόσοι έχουν λάβει επιτυχώς και διαβάσει το email σου.

## Σύνδεσε τους Εντός κι Εκτός Σύνδεσης

Ο απόλυτος σκοπός σου δεν είναι εντός του διαδικτύου. Θυμήσου πως ό,τι κι αν κάνεις διαδικτυακά (αναζήτηση χρηματοδότησης, επικοινωνία, απόκτηση προβολής ή κινητοποίηση ανθρώπων) μέσω διάφορων εργαλείων (Facebook, Twitter, e-mail, σελίδων και blog) είναι απλώς ένας ακόμη τρόπος να χρησιμοποιήσεις τις ίδιες στρατηγικές που θα χρησιμοποιούσες, για να διαδώσεις ένα μήνυμα για κάποιο σκοπό που πιστεύεις, και Ιχωρίς αυτά τα εργαλεία. Για να βοηθηθείς να οργανώσεις τη διαδικασία, ακολούθησε τις ακόλουθες οδηγίες:

- **Βήμα Πρώτο:** Δημιούργησε μια λίστα με τις προτεραιότητες σου και στη συνέχεια ένα σετ πρωτευόντων στόχων, όπως η ανεύρεση χρηματοδότησης, η επάνδρωση εθελοντών ή η διαφήμιση.
- **Βήμα Δεύτερο:** Θυμήσου να χρησιμοποιήσεις τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να δημιουργήσεις ενδιαφέρον και να πετύχεις τους στόχους και τις

προτεραιότητές σου (από το Βήμα Πρώτο). Μην φοβηθείς να χρησιμοποιήσεις τεχνολογικά εργαλεία και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επειδή πιστεύεις ότι μόνο οι νέοι τα χρησιμοποιούν ή επειδή το διαδίκτυο δεν είναι ασφαλές. Να είσαι έξυπνη, αλλά όχι φοβισμένη.

- **Βήμα Τρίτο:** Θυμήσου ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα εργαλείο κι ένα μέσο, για να επιτύχεις το σκοπό σου. Δεν είναι ο ίδιος ο σκοπός σου. Μια καλογραμμένη, τέλεια σχεδιασμένη διαδικτυακή καμπάνια δεν σημαίνει τίποτα, αν δεν είναι μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής.

Θυμήσου να είσαι αισιόδοξα ρεαλίστρια για το ποιες καινοτόμες τεχνολογίες μπορούν να σου φανούν χρήσιμες!

Για περισσότερες πληροφορίες τσέκαρε αυτή την πηγή ( Αγγλικά, Γαλλικά, Αραβικά και Ισπανικά):

Using Communication Technologies: <http://www.iknowpolitics.org/node/21155>



# Κεφάλαιο 7:

## Παρακολούθηση και Αξιολόγηση

«Η παρακολούθηση και η αξιολόγηση μπορούν να σε βοηθήσουν να βελτιώσεις την ποιότητα του project σου, να μετριάσεις κάποια εκούσια ζημιά ή πρόβλημα, να πετύχεις την καινοτομία ή να διατηρήσεις τις ιδέες σου, ως υπεύθυνη»,  
**Προσαρμογέας του Οδηγού Παρακολούθησης και Αξιολόγησης της NDI**

Έχεις ήδη αναγνωρίσει τον σκοπό σου και έχεις σχεδιάσει το project που πιστεύεις ότι θα δημιουργήσει μια θετική αλλαγή. Αλλά πώς ξέρεις ότι έχεις τη σωστή προσέγγισή; Παρ' όλο που οι αξιολογήσεις γίνονται συνήθως στο τέλος του project, πρέπει να σχεδιάζονται εκ των προτέρων, ακόμα και στα αρχικά στάδια του σχεδιασμού του project. Πριν ρίξουμε μια ματιά στις καλύτερες πρακτικές, ας κοιτάξουμε πιο προσεκτικά στις διαδικασίες και τις στρατηγικές που σχετίζονται με την παρακολούθηση και την αξιολόγηση. Για παράδειγμα, η συγκέντρωση χρημάτων, αυτό το κομμάτι της δουλειάς σου ως αρχηγός μπορεί να φαίνεται τρομακτικό, αλλά μπορεί να είναι αυτό που σου προσφέρει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση. Απλώς φαντάσου: μετά από όλον αυτό τον χρόνο που ξόδεψες στο να συγκεντρώσεις το κεφάλαιο, να υλοποιήσεις τις δράσεις και να διαδώσεις το μήνυμά μας, εντός κι εκτός διαδικτύου, τώρα έχεις μια ευκαιρία να εξετάσεις ουσιαστικά όλα όσα έχεις πετύχει και να αξιολογήσεις την επίδραση που είχες.

### Γλωσσάρι Ελέγχου και Αξιολόγησης

**Συνεισφορά:** Οι ανθρώπινες και χρηματικές πηγές που θα χρειαστείς για να επιτύχεις τα αποτελέσματα του πρότζεκτ σου.

**Απόδοση:** Τα μετρήσιμα, ακριβή στο σημείο που περιμένεις αποτελέσματα που θα πετύχεις με την εφαρμογή του project.

**Αποτέλεσμα:** Το αποτέλεσμα που επιτεύχθηκε μετά την εφαρμογή του πρότζεκτ, που αντίκειται στους στόχους που τέθηκαν στην αρχή.

**Επίδραση:** Οι μεταβολές που προκλήθηκαν σε έναν πληθυσμό ή σκοπό.

**Δείκτης:** Ποσοτική ή ποιοτική μέτρηση επίτευξης στόχου. Ένας σκοπός ή ο στόχος ενός πρότζεκτ μπορεί να έχει πολλούς δείκτες.

**Στόχοι:** Μια λεπτομερής δήλωση που εξηγεί το αναμενόμενο αποτέλεσμα ενός πρότζεκτ. Ένας ιδανικός στόχος χαρακτηρίζεται ως «ΕΞΥΠΝΟΣ»: ακριβής, μετρίσιμος, επιτεύξιμος, σχετικός και χρονικά προσδιορισμένος.

Επομένως, τι είναι ο έλεγχος; Τι είναι η αξιολόγηση; Πώς ταιριάζουν σε ένα project και τι επιτυγχάνουν;

**Έλεγχος και Αξιολόγηση** (ή «E&A» όπως συναντάται συχνά) είναι μια διαδικασία δύο μερών στο project σου που είναι σημαντική:

- Στον καλύτερο σχεδιασμό των εργασιών και στην εκτίμηση της προόδου σου
- Στο να παίρνεις ανατροφοδότηση για το πως πηγαίνουν το project και οι δραστηριότητές σου.
- Στην επίδειξη την επιτυχίας των project σου σε ενδεχόμενους μελλοντικούς χρηματοδότες.

Ο έλεγχος και η αξιολόγηση είναι πρωτίστως συνδεδεμένα με τους σκοπούς και τους στόχους του project σου.

- **Έλεγχος** είναι η διαδικασία με την οποία παρατηρείς τη δική σου δουλειά και κρατάς αρχείο για κάθε βήμα που κάνεις εσύ ή άλλοι, για να εφαρμόσεις το project σου. Για παράδειγμα, ο έλεγχος χρησιμοποιείται για να καταγράψεις πόσοι άνθρωποι συμμετέχουν στις συνεδριάσεις για την καμπάνια αφύπνισης ή πόσοι άνθρωποι ωφελούνται άμεσα από τις δράσεις σου. Γιατί ελέγχεις; Για να συλλέξεις δεδομένα, που θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις αν πετυχαίνεις τους στόχους σου. Ο έλεγχος σου επιτρέπει να είσαι ενημερωμένος (και να ενημερώνεις και τους ενδιαφερόμενους) για το μέγεθος των δικών σου πόρων, ή των συμμετεχόντων, που χρησιμοποιήθηκαν, τις διαδικασίες που εφαρμόστηκαν και αυτά που επιτεύχθηκαν από το project σου.
- **Αξιολόγηση** είναι η διαδικασία που πρέπει να πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του project. Όταν αξιολογείς ένα project, αποτιμάς πόσο καλά τα πηγαίνει το project σου όσον αφορά την επίτευξη των στόχων του και κατά πόσο έχει την επιθυμητή επίδραση. Παρ'όλο που υπάρχουν διάφοροι τύποι αξιολόγησης που μπορούν να γίνουν σε διαφορετικά στάδια του project, μια τελική αξιολόγηση ολοκληρώνεται συνήθως στο τέλος του, για να μετρηθεί η επίδραση και η βιωσιμότητά του, και για να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα μαθήματα που πήρες από αυτή σου την εμπειρία.

## Πώς να ελέγξεις;

- Εξέτασε στο πλάνο του project σου το χρονοδιάγραμμα και πρόσθεσε βήματα για να οργανώσεις και να ελέγξεις κάθε δραστηριότητα. Για παράδειγμα, αν σχεδιάζεις να μοιράσεις μια λίστα υπογραφών, γράψε μια σημείωση στο πλάνο σου, να καταγράψεις τον αριθμό των υπογραφών που λαμβάνεις.
- Αν οργανώνεις δραστηριότητες που θα κάνουν άλλοι (για παράδειγμα, αν είσαι σε μια πόλη και βάλεις έναν συνεργάτη να οργανώσει μια εκδήλωση για το project σου σε κάποια άλλη πόλη), βεβαιώσου ότι σκοπεύουν να καταγράψουν τα δεδομένα που θέλεις να ελέγξεις (για παράδειγμα τον αριθμό των παρευρισκομένων).

## Τι να αξιολογήσεις;

- Την εφαρμογή των δραστηριοτήτων: Οι διάφορες δραστηριότητες προχωράνε όπως τις σχεδιάζεις; Στον χρόνο τους; Με τον ίδιο προϋπολογισμό;
- Την ποιότητα των δραστηριοτήτων: Τρέχουν οι δραστηριότητές σου με την ποιότητα, την οποία ήλπιζες;
- Προϋπολογισμό: Πως πάνε τα έξοδα με βάση το πλάνο σου; Ξοδεύεις περισσότερα; Λιγότερα;
- Ανθρώπους: Πως νιώθουν οι διάφοροι άνθρωποι που εμπλέκονται (προσωπικό, εθελοντές, δωρεοδόχοι) για το project και τι παρατηρούν όσον αφορά την επίδραση που έχει;
- Παραδείγματα δεικτών αξιολόγησης:
  - Αριθμός των εθελοντών που συμμετέχουν στο δίκτυό σου και που θέλουν να συνεισφέρουν.
  - Τον τύπο εργασίας που κάνει ή έχει κάνει ο κάθε εθελοντής.
  - Αν χρησιμοποιείς εκτυπωμένο υλικό, για να στηρίξεις τον σκοπό σου, πόσο υλικό έχει μοιραστεί; Αν χρησιμοποιείς διαδικτυακές πηγές, πόσες από αυτές έχουν δει;
  - Πόσο ευρεία είναι η γεωγραφική κατανομή (δηλαδή σε πόσες περιοχές;) διανομής του υποστηρικτικού υλικού;
  - Σε ποιον (δηλαδή σε τι είδος ανθρώπων) έχει δοθεί υλικό;
  - Πόσοι άνθρωποι ενδιαφέρονται για επαφή με τη ΜΚΟ σου με βάση τις πληροφορίες που έχεις καταγράψει στα αρχεία σου;

## Αποδόσεις του ελέγχου και της αξιολόγησης:

- Αναφορές: Γράψε μια αναφορά για κάθε δραστηριότητα που ελέγχεις και άφησε στα άλλα μέλη της ομάδας τη δυνατότητα να συμβουλευούν και να συνεισφέρουν.
- Συναντήσεις: Οργάνωσε συναντήσεις αξιολόγησης με ανοιχτή συζήτηση και ζήτη προτάσεις για το τι πρέπει να ρυθμιστεί για να γίνει το project σου πιο αποτελεσματικό.

## Κάνε χρονοδιάγραμμα

Ένας καλός τρόπος να οργανώσεις τις διάφορες φάσεις ελέγχου και αξιολόγησης είναι να τα βάλεις όλα σε ένα πλάνο. Κάνε έναν πίνακα ή ένα χρονοδιάγραμμα με τα διάφορα σημαντικά βήματα του project σου και μετά βάλε ένα πλάνο για τον έλεγχο κάθε δραστηριότητας ή βήματος. Για παράδειγμα:



## Βήματα για να αξιολογήσεις ένα project

- Πάρε τους σκοπούς και τους στόχους σου και βάλε τους σε ένα πλάνο E&A. Σε ένα έγγραφο, γράψε μια ξεκάθαρη περιγραφή που καθορίζει τους σκοπούς και τους στόχους του project σου και που εξηγεί πλήρως πως το project σου θα τους πετύχει.
- Γράψε τις ερωτήσεις και τους δείκτες αξιολόγησης.
- Σκέψου μεθόδους που θα χρησιμοποιήσεις για να συλλέξεις πληροφορίες.
- Ανάπτυξε ένα πλάνο E&A με ένα χρονοδιάγραμμα που περιλαμβάνει επιμέρους πλάνα για τον έλεγχο κάθε δραστηριότητας που οργανώνεις. Μπορείς να κάνεις έναν πίνακα που θα οργανώνει τις πληροφορίες για μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, κοίταξε το παράδειγμα από μια επίδοση ΜΚΟ που δρα για να βοηθήσει μητέρες χωρίς σύντροφο και να ενημερώσει για το θέμα. Ένα αρχικό πλάνο E&A θα έμοιαζε σαν αυτό:

Συνεισφορά	Απόδοση	Αποτέλεσμα	Επίδραση
Δημιούργησε και μοίρασε φυλλάδια με πληροφορίες για το project και την επίδοση δουλειά της ΜΚΟ.	Δημιουργία φυλλαδίων και διανομή σε στρατηγικά σημεία (Νοσοκομεία, ΜΚΟ).	Οι άνθρωποι παίρνουν τα φυλλάδια και, με βάση το ενδιαφέρον τους, χρησιμοποιούν τις πληροφορίες του φυλλαδίου.	Οι μητέρες χωρίς σύντροφο ή οι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για το ζήτημα τηλεφωνούν για να ζητήσουν περισσότερες πληροφορίες.

- Αφού αναγνωρίσεις όλα αυτά τα στοιχεία, θα είσαι έτοιμη να παρατηρήσεις την πρόοδό σου στο δρόμο προς τους στόχους σου.

## Πώς να ξέρεις αν το project σου επιτυγχάνει

- Παρατήρησε κατά πόσο επιτυγχάνεις τους αρχικούς στόχους, είτε με το να τους επιτυγχάνεις ολοκληρωτικά ή με το κάνεις πρόοδο με μικρότερα βήματα που θα σε οδηγήσουν στο να επιτύχεις τον στόχο σου.
- Εκτίμησε την ανατροφοδότηση που λαμβάνεις από ενδιαφερόμενους ή συμμετέχοντες στις δραστηριότητες του project σου.

- Καθόρισε πόσους ανθρώπους έπεισες, πόσους ήθελες να πείσεις; Πόσοι παραπάνω από το στόχο σου πείστηκαν;
- Βρες τα διαφοροποιημένα και ανεπίσημα αποτελέσματα (προσωπικές ιστορίες και σταδιακές επιτυχίες) που μπορείς να συλλέξεις και να μοιραστείς σαν μέρος της αξιολόγησης.

Για περισσότερες πληροφορίες για τον Έλεγχο και την Αξιολόγηση, τσέκαρε αυτή την πηγή (Αγγλικά):

Monitoring and Evaluation:

<http://www.civicus.org/new/media/Monitoring%20and%20Evaluation.pdf>

Μέρος III:

---

## Η Κοινωνική Δικτύωση ως Μέσο Επιτυχίας

# Εισαγωγή στις Διασυνδέσεις

Η επιτυχία είναι κάτι που δεν συμβαίνει ξαφνικά. Στις επίπονες προσπάθειες που κάνεις για να γίνεις ηγέτης, θα αντιμετωπίσεις πολλά εμπόδια. Τα καλά νέα ωστόσο είναι ότι ποτέ δεν είσαι μόνη σου, είσαι μέρος ενός δραστήριου κινήματος νέων γυναικών, οι οποίες δημιουργούν συνεργασίες μεταξύ τους, παρέχοντας έτσι τόσο στους εαυτούς τους όσο και στις άλλες γυναίκες, πιθανές πηγές χρηματοδότησης και καλλιεργούν σχέσεις με πιθανούς εθελοντές και υποστηρικτές.

Δεν μας πιστεύεις; Ήδη έχεις δημιουργήσει δεσμούς με τις γυναίκες των οποίων οι ιδέες δημιούργησαν αυτόν τον οδηγό.

Η αυτοπεποίθηση, η οποία έχεις αναπτύξει σε συνδυασμό με το επίπεδο των βασικών ικανοτήτων, που έχεις αποκτήσει, σε εφοδίασαν και σε προετοίμασαν, έτσι ώστε να βρεις και να έρθεις σε επαφή με ανθρώπους, οι οποίοι θα σε βοηθήσουν να κάνεις το επόμενο βήμα όσον αφορά στο project σου και στην ηγεσία σου, για να φτάσεις στο επόμενο και κρίσιμο επίπεδο: τις διασυνδέσεις.

Αυτό το κεφάλαιο θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις στρατηγικές, έτσι ώστε να συνδέσεις την προσωπική σου δύναμη και τις πιο σημαντικές σου ικανότητες, πράγμα το οποίο θα σε οδηγήσει στη δημιουργία ευρύτερων κινήματων και σημαντικών σχέσεων.



# Κεφάλαιο 1:

## Αυξάνοντας τη Φήμη σου

“ Ό,τι κι αν κάνεις, είτε είσαι μέρος ενός πολιτικού κόμματος, είτε δραστηριοποίησε σε κάποια οργάνωση, είτε δημιουργείς ένα κοινωνικό δίκτυο (network), αυτά ακριβώς είναι τα εργαλεία που θα σε βοηθήσουν να αυξήσεις την φήμη σου ως ηγέτης, καθώς και τη φήμη του σκοπού σου. Πρέπει να προσπαθήσεις να χρησιμοποιήσεις όλα τα διαθέσιμα εργαλεία, έτσι ώστε να κάνεις αλλαγές στον κόσμο, να κάνεις μια διαφορά. **Sonja Lokar, Πρόεδρος της ειδικής ομάδας για θέματα φύλου που λειτουργεί στο πλαίσιο του Συμφώνου Σταθερότητας για τη Νοτιοανατολική Ευρώπη και Πρώην Βουλευτής, Σλοβενία**

Υπάρχουν αρκετοί ηγέτες που ενώ είναι αφοσιωμένοι στην προσπάθεια να αναδείξουν τον σκοπό τους και δουλεύουν όσο πιο σκληρά μπορούν, τρομοκρατούνται στην ιδέα του να βρεθούν στο κέντρο της προσοχής. Από την άλλη, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που επιθυμούν να βρεθούν στο επίκεντρο, αλλά δεν είναι ηγέτες. Με άλλα λόγια μπορεί να έχεις δημιουργήσει ένα όραμα, αλλά χωρίς φήμη, πώς θα μεταφέρεις αυτό το όραμα στο κοινό, έτσι ώστε να ενθαρρύνεις και να εμπνεύσεις υποστήριξη;

Η δική σου φήμη διασφαλίζει ότι τα θέματα που σε απασχολούν αφορούν κι άλλους. Η φήμη είναι αυτή που σου επιτρέπει να καθιερώσεις την αξιοπιστία σου, κυρίως στη συγκεκριμένη κοινότητα στην οποία προσπαθείς να έχεις αντίκτυπο. Η φήμη πληροφορεί το κοινό για τα κατορθώματά σου και δείχνει πόσο ενεργή είσαι. Η φήμη καθιστά πιο εύκολη για εσένα τη διοργάνωση εράνων, την εύρεση εθελοντών ή υποστηρικτών και την ολοκλήρωση των στόχων σου. Αν είσαι “γνωστή”, αν οι άνθρωποι έχουν ήδη ακούσει για εσένα ή σε έχουν δει, είναι πιο πιθανό να εμπιστευτούν τόσο την ηγεσία όσο και τη βοήθειά σου.

**“Γνώριζε Πάντα τους Κανόνες”:** όλες οι χώρες, πόλεις ή εγκαταστάσεις δεν έχουν τους ίδιους νόμους ή κανονισμούς, όσον αφορά την φήμη. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι ή να μην είναι δυνατό να διανείμεις φυλλάδια σε δημόσιους χώρους. Επίσης, μπορεί να μην μπορέσεις να δημοσιεύσεις κάποιο άρθρο, χωρίς την άδεια των αρχών. Ψάξε και βρες ποιοι είναι οι κανόνες της κοινότητάς σου και βάλε τα δυνατά σου, για να προσαρμόσεις τον τρόπο που προσεγγίζεις τη φήμη σου, έτσι ώστε να παραμείνεις ασφαλής και να διατηρήσεις την υποστήριξη που σου παρέχεται.

Η φήμη ωστόσο δεν αφορά μόνο στην γνωριμία με τους ανθρώπους που χρειάζεσαι (το κοινό στο οποίο στοχεύεις (target audience)), αλλά αφορά στην επαφή με ένα ευρύτερο και μεγαλύτερο κοινό, το οποίο μπορεί να σε φέρει σε επαφή με το συγκεκριμένο κοινό στο οποίο στοχεύεις (δωρητές, δικαιούχους του σκοπού σου,

Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης κλπ) μέσα από τις διασυνδέσεις που έχουν. Έχοντας αυτό ως στόχο η φήμη αφορά στην αναγνώρισή σου από την κοινότητα και τους υπόλοιπους ηγέτες της.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές για να μεγαλώσεις τη φήμη σου:

- Αποφάσισε με ποιους θες να έρθεις σε επαφή και γιατί. Προσπαθείς να αυξήσεις τη ευαισθητοποίηση του κοινού για το σκοπό σου ή για χρηματοδότηση; Οι στρατηγικές που θα επιλέξεις να ακολουθήσεις πρέπει να βασίζονται στη απάντηση αυτής της ερώτησης.
- Κράτα αρχείο “επιτυχίας”. Ένα αρχείο στο οποίο θα καταγράφεις τις δραστηριότητές σου, **κάλυψη ειδήσεων** ή θα περιέχει θετικά e mails από ανθρώπους τους οποίους έχεις βοηθήσει (testimonias), έτσι ώστε να μπορείς πάντα να μοιράζεσαι τις επιτυχίες σου.
- Γράψε τα ονόματα των 5- 10 ηγετών που αντικατοπτρίζουν τον σκοπό σου ( άνθρωποι που εμπλέκονται άμεσα ή άνθρωποι που ενδιαφέρονται). Κάνε ένα πλάνο, έτσι ώστε να τους γνωρίσεις και να τους επικοινωνήσεις το μήνυμά σου.
- Μόλις τους γνωρίσεις χρησιμοποίησε τις ικανότητες κοινωνικής δικτύωσης (network skills) που έχεις αποκτήσει (περισσότερα στο Κεφάλαιο Δύο), για να έρθεις σε επαφή μαζί τους είτε μέσω δημόσιων εκδηλώσεων είτε μέσω κοινών γνωριμιών.
- Κάνε ένα πλάνο του τι θα κάνεις για τη διαφήμιση. Ακόμα κι αν δεν είσαι ειδική στις σχέσεις των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις διαδικτυακές στρατηγικές από το Μέρος II, Κεφάλαιο Πέντε, για να έρθεις σε επαφή με περισσότερα άτομα και να βεβαιωθείς ότι γνωρίζουν ακριβώς ποια είσαι. Να κρατάς ενημερωμένο το κοινό σου μέσα από το blog σου. Εναλλακτικά, μπορείς να ζητήσεις από κάποιο άτομο που ήδη γνωρίζεις να γράψει ένα άρθρο ή editorial για εσένα, έτσι ώστε να προωθηθεί ο σκοπός σου.
- Να έχεις πάντα έτοιμο ένα ημερολόγιο δραστηριοτήτων, το οποίο θα μοιράζεσαι με τις επαφές σου, καθώς επίσης και μία λίστα από δραστηριότητες, η οποία θα οργανώνεται από άλλα άτομα του κύκλου γνωριμιών σου.

Για περισσότερες πληροφορίες για το πώς να Αυξήσεις την Φήμη σου αξιοποίησε αυτή την πηγή:

Συμβουλές για το πώς να αναμιχθείς:

[http://www.apathyisboring.com/en/the\\_facts/articles/tips\\_on\\_getting\\_involved](http://www.apathyisboring.com/en/the_facts/articles/tips_on_getting_involved)

## Κεφάλαιο 2:

# Κοινωνικά Δίκτυα και Συνεργασία ως Πηγές Αξίας

“Ξεκίνα με 50 αριβίστριες. Βρες έναν τρόπο, ώστε να συναντηθούν και να μάθουν η μία για το project της άλλης. Έτσι το κοινωνικό δίκτυο θα επεκταθεί από 50 γυναίκες σε 100 και από 100 σε 200 γυναίκες, απλά γιατί κάθε γυναίκα θα μάθει κάτι και θα θελήσει να το μοιραστεί. Έτσι έγινε γνωστή η δουλειά μου. Οι βασικές δεξιότητες της γυναίκας, να μιλάει, να δικτυώνεται και να κουβεντιάζει, ήταν αυτά που έκαναν βιώσιμο το project μου”. - **Kawtar Chiriyaa, Κοινωνική Επιχειρηματίας και επικεφαλής του έργου Πρωτοβουλία στην Ηγεσία των Γυναικών του Μαρόκου, (Moroccan Women’s Leadership Initiative), Μαρόκο, 23 χρονών.**

Η κοινωνική δικτύωση αποτελεί το κλειδί για την επιτυχία σου ως ηγέτης και για την επιτυχία κάθε project, που θέλεις να αναδείξεις. Ένα ισχυρό κοινωνικό δίκτυο θα σε καταστήσει ικανή να προωθήσεις την πρωτοβουλία σου, να δραστηριοποιηθείς και να πετύχεις τους στόχους σου. Όταν είσαι εντελώς μόνη σου, τίποτα δεν μπορεί να γίνει. Η ολοκλήρωση του project σου θα γινόταν με μεγάλη δυσκολία, αν δούλευες μόνη. Η κοινωνική δικτύωση σου παρέχει πρόσβαση σε νέους πόρους, πιθανούς χρηματοδότες, πιθανούς συνεργάτες, πληροφορίες, ανταλλαγή εμπειριών και σου δίνει ευκαιρίες, για να έρθεις σε επαφή με άλλες ακτιβίστριες.

Η κοινωνική δικτύωση είναι χρήσιμη για όλους. Χωρίς την κοινωνική δικτύωση είναι πολύ δύσκολο να πετύχεις θετικά αποτελέσματα. Σκέψου! Όποτε θέλεις να δραστηριοποιηθείς, είτε πρόκειται για τη συγκέντρωση μιας ομάδας ανθρώπων, για να προωθήσετε κάποιον σκοπό ή για να συγκεντρώσετε χρήματα, για να υποστηρίξετε ένα project που αφορά την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού, ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνεις; Θα επικοινωνήσεις με άλλους ανθρώπους. Αυτό είναι η κοινωνική δικτύωση!

### Τι είναι η κοινωνική δικτύωση;

Η κοινωνική δικτύωση μπορεί να έχει οποιοδήποτε σχήμα και μορφή, από πολύ επίσημες μέχρι ανεπίσημες ομάδες ανθρώπων που τους ενώνει ένα κοινό θέμα. Η κοινωνική δικτύωση είναι ένα πολύτιμο και πολύπλευρο εργαλείο, το οποίο έχει διαφορετικές χρήσεις και μορφές που βασίζονται στο λόγο για τον οποίο την χρειάζεσαι. Η κοινωνική δικτύωση είναι ένας χώρος είτε εικονικός είτε πραγματικός,

όπου οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους. Με απλά λόγια, κοινωνική δικτύωση μπορεί να είναι ένας φίλος σου που έχει έναν φίλο που θέλεις να γνωρίσεις, γιατί γνωρίζει κάποιον ή κατέχει μια δεξιότητα απαραίτητη για το project σου. Ή μπορεί να είναι ένας απόφοιτος του πανεπιστημίου σου με τον οποίο επικοινωνείς, για να προωθήσεις ένα σκοπό πάνω στον οποίο εργάζεσαι, και ο οποίος μοιράζεται τις ιδέες σου και επικοινωνεί με ένα ευρύτερο δίκτυο αποφοίτων. Ή μπορεί να είναι ένας διεθνής σύνδεσμος ακτιβιστών, οι οποίοι δουλεύουν για έναν κοινό στόχο και έχουν την ικανότητα να μοιραστούν πληροφορίες τόσο τοπικά όσο και παγκόσμια.

### Στρατηγικές για την κοινωνική δικτύωση:

#### Βήμα Ένα: Προσδιόρισε τους ανθρώπους που “χρειάζεσαι”

Ποιοι είναι αυτοί; Για ποιες οργανώσεις δουλεύουν ή προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους; Τι είδους θέσεις κατέχουν; Έχουν την απαραίτητη δικαιοδοσία, για να παίρνουν αποφάσεις; Μπορούν να βοηθήσουν ή να παρέχουν υποστήριξη ή και πόρους;

#### Βήμα Δύο: Προσδιόρισε τον σκοπό για τον οποίο θες να δικτυωθείς

Αναρωτήσου: Ποιοι είναι οι στόχοι σου για συγκεκριμένες ευκαιρίες γνωριμιών; Ψάχνεις για εθελοντές; Πόρους; Θέλεις να γνωρίσεις άλλους ανθρώπους που δουλεύουν στον ίδιο τομέα; Τι περιμένεις να επιτύχεις από τις γνωριμίες που κάνεις;

#### Βήμα Τρία: Προετοιμάσου

Προετοίμασε την εισαγωγή σου, να είσαι έτοιμη να απαντήσεις σε ερωτήσεις για το project σου, να έχεις έτοιμες επαγγελματικές κάρτες και να μοιράζεσαι τις πληροφορίες που αφορούν εσένα κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων που παρέχουν ευκαιρίες γνωριμιών, όπως συνέδρια, δείπνα, ανεπίσημες συγκεντρώσεις και μαθητικές δράσεις. Να θυμάσαι τις συμβουλές από το Μέρος I, Κεφάλαιο Τρία για την εμφάνιση, τη φωνή και την εικόνα σου!

#### Βήμα Τέσσερα: Κράτησε επαφές

Να κρατάς επαφές με αυτούς που συμπαθείς. Κάθε φορά που έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις καινούργιους ανθρώπους κράτα επαφές με αυτούς που βρίσκεις πιο ενδιαφέροντες σε εσένα, τον οργανισμό σου και το project σου. Τηλεφώνησέ τους ή στείλε e mail σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την εκδήλωση και ζήτησέ τους να βρεθείτε. Να κρατάς σημειώσεις στο πίσω μέρος των επαγγελματικών τους καρτών,

έτσι ώστε να θυμάσαι κάτι προσωπικό για τον καθένα (για παράδειγμα, Γιάννης Παπαδόπουλος, πατέρας δύο παιδιών, του αρέσει η όπερα). Αυτές οι προσωπικές πληροφορίες μπορεί να σε βοηθήσουν να ανοίξεις συζήτηση στο μέλλον.

### Βήμα Πέντε: Να είσαι πάντα διαθέσιμη

Να είσαι πάντα διαθέσιμη για τα άτομα του κύκλου γνωριμιών σου. Να θυμάσαι ότι όσο τους χρειάζεσαι εσύ, μπορεί να σε χρειάζονται και αυτοί και ότι όσα κάνεις εσύ για αυτούς θα κάνουν με τον ίδιο ενθουσιασμό κι αυτοί για εσένα.

### Μύθοι για την κοινωνική δικτύωση

Πρέπει να έχεις ως στόχο να γνωρίσεις μόνο άτομα που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα, εμπειρίες, δραστηριότητες με εσένα. **Λάθος**

- Γιατί είναι λάθος; Επειδή χρειάζεσαι ένα ευρύ κύκλο γνωριμιών, ο οποίος περιέχει ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο και δεξιότητες, ανθρώπους που μπορούν να κάνουν τα πράγματα που εσύ δεν μπορείς. Για παράδειγμα, αν το project σου, τα ενδιαφέροντά σου και οι εκπαιδευτικές σου δεξιότητες αφορούν την προστασία των δικαιωμάτων της γυναίκας, δεν θα έβλαπτε να κάνεις γνωριμίες με γραφίστες και ειδικούς ντοκιμαντέρ με τους οποίους θα μπορούσες να συνεργαστείς, για να παράγεις ενημερωτικά φυλλάδια ή ταινίες μικρού μήκους, που θα προωθήσουν τον σκοπό.

Πρέπει να γνωρίζεις μόνο ανθρώπους τους οποίους βλέπεις με τους οποίους επικοινωνείς συχνά. **Λάθος**

- Γιατί είναι λάθος; Επειδή, αν και είναι καλό να έχεις ένα σταθερό κύκλο γνωριμιών, θέλεις να επεκτείνεις αυτόν τον κύκλο, είτε προσκαλώντας περισσότερους ανθρώπους, είτε με το να συμμετέχεις εσύ η ίδια σε άλλα κοινωνικά δίκτυα. Αν διευρύνεις τον κύκλο σου, θα ανοίξουν νέες πηγές πληροφοριών, πόρων και πιθανών συνεργατών.

Μπορείς να κάνεις τυχαία γνωριμίες και να βελτιωθείς. Η προετοιμασία δεν είναι απαραίτητη. **Λάθος**

- Γιατί είναι λάθος; Επειδή για να κάνεις επιτυχημένες γνωριμίες πρέπει να σχεδιάσεις τις προσπάθειές σου, έτσι ώστε να κάνεις καινούργιους κύκλους γνωριμιών. Χωρίς ένα πλάνο ο κύκλος γνωριμιών σου δεν θα είναι σε θέση να κινητοποιηθεί άμεσα και θα είναι απλώς μία λίστα ανθρώπων που γνώρισες σε διάφορους χώρους εκδηλώσεων. Έτσι, όταν σχεδιάζεις τις προσπάθειές σου για κοινωνική δικτύωση κάνε μία λίστα με τους ανθρώπους που

χρειάζεται να έρθεις σε επαφή, έχοντας ως κριτήριο τη κάθε δουλειά του project σου.

Είναι καλύτερα να γνωρίζεις όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα με την οργάνωση που σχετίζονται. Απλώς κάνε γνωριμίες. Αυτό είναι το πιο σημαντικό. **Λάθος**

- Γιατί είναι λάθος; Επειδή πρέπει να γνωρίζεις με τι σχετίζονται οι άνθρωποι και ποιες είναι οι ιδεολογίες τους. Μπορείς να κάνεις μία λίστα με τις οργανώσεις που θα μπορούσαν να σου φανούν χρήσιμες.

Το πότε δεν είναι σημαντικό. Πάντα βρίσκονται ευκαιρίες. **Λάθος**

- Γιατί είναι λάθος; Επειδή το να ξέρεις πόσο χρόνο διαθέτεις είναι το κλειδί για την επιτυχία. Πρέπει να είσαι δραστήρια, όταν δημιουργείς και χρησιμοποιείς τις διασυνδέσεις σου. Δεν θα έρχονται πάντα αυτές σε εσένα!

### Σύνδεση με το διαδίκτυο: Διαδικτυακό έναντι Επαγγελματικού Κοινωνικού Δικτύου

Ο πρώτος κανόνας των διαδικτυακών και των φυσικών επαγγελματικών, κοινωνικών δικτύων είναι ο διαχωρισμός τους! Η ανάμειξη των διαδικτυακών και των επαγγελματικών δικτύων είναι ένα κοινό λάθος, ειδικά αν αναλογιστεί κανείς ότι στις μέρες μας οι περισσότερες ευκαιρίες για γνωριμίες δίνονται ή διευκολύνονται με τη χρήση τις τεχνολογίας και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, οι κοινότητες στο διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται συχνά για να δημιουργηθούν σχέσεις μεταξύ ανθρώπων, οι οποίοι έχουν τις ίδιες δραστηριότητες και μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα.

Η διαδικτυακή δικτύωση έχει ανοίξει νέες ευκαιρίες και δημιούργησε νέους τρόπους επικοινωνίας και πληροφόρησης μέσω εργαλείων όπως το Facebook™, το Twitter™ και το LinkedIn™. Ενώ αυτά τα εργαλεία είναι σημαντικά για την φήμη σου και την επικοινωνία με μεγάλο αριθμό ανθρώπων, υπάρχει ένας πιθανός κίνδυνος, επειδή είναι πολύ δύσκολο να διαχωρίσεις την προσωπική από την επαγγελματική σου ζωή, αν δεν είσαι προσεκτικός, μπορεί να χάσεις πολλές ευκαιρίες.

### Πώς μπορείς να παραμείνεις επαγγελματίας, ενώ κάνεις διασυνδέσεις;

- Δημιούργησε μία επαγγελματική εικόνα για τον εαυτό σου στο διαδίκτυο. Να αποφεύγεις τη δημοσίευση προσωπικών δεδομένων και εικόνων. Προσπάθησε να φερθείς κατάλληλα όσο σχολιάζεις και μιλάς σε δημόσια φόρουμ.
- Να αποφεύγεις να δημοσιεύεις εικόνες του εαυτού σου που δεν θα ήθελες να δει

έναν πιθανό χρηματοδότη, ή να δημοσιεύεις μη φιλικά σχόλια, τα οποία δεν θα ήθελες να ανακαλύψει ένας πιθανός συνεργάτης ή μία οργάνωση.

- Οι άνθρωποι οι οποίοι θα μπορούσαν να ενδιαφέρονται να συνεργαστούν μαζί σου ή να σε γνωρίσουν μπορεί να θέλουν να μάθουν τις εξής πληροφορίες:
  - Σημειώσεις ή άρθρα σου
  - Τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι σου
  - Ομάδες στις οποίες ανήκεις τόσο στο διαδίκτυο όσο και έξω από αυτό, καθώς και οργανώσεις και σκοπούς που μπορεί να στηρίζεις ή να μην στηρίζεις
  - Εικόνες ή βίντεο που έχεις δημοσιεύσει
  - Σχόλια άλλων ανθρώπων που υπάρχουν στις δημόσιες σελίδες σου
- Πάντα να ελέγχεις πάρα πολύ καλά τις ρυθμίσεις ασφαλείας, έτσι ώστε να παραμένεις ασφαλής.
- Για να θεωρηθείς επαγγελματίας τόνισε τα δυνατά σου σημεία. Αν αγωνίζεσαι για τα θύματα του HIV και του AIDS, για παράδειγμα, τόνισε τις σχετικές εθελοντικές ευκαιρίες που είχες και τις σχετικές εμπειρίες που βίωσες στο διαδίκτυο. Προσπάθησε να σιγουρευτείς, επίσης, ότι δίνεις έμφαση τόσο στην εκπαίδευσή σου όσο και στην επαγγελματική και εθελοντική εμπειρία σου.
- Να ελέγχεις συνεχώς το προφίλ σου και να το χρησιμοποιείς για να δημοσιοποιήσεις θέματα σχετικά με τη δουλειά σου στα οποία θες να δοθεί σημασία ή στα οποία θες κι άλλοι άνθρωποι να ταυτιστούν.

Για περισσότερες πληροφορίες στα Κοινωνικά Δίκτυα (networking) και Συνεργασία ως Πηγές Αξίας έλεγξε αυτές τις ηλεκτρονικές πηγές (Αγγλικά):

Εντοπίζοντας τη Δύναμη και την Επιρροή στην Κοινωνική Δικτύωση: Το διαδίκτυο ως εργαλείο για Έρευνα και Στρατηγικός Σχεδιασμός Δικτύου:

<http://www.ifpri.org/publication/tracing-power-and-influence-networks>

# Κεφάλαιο 3:

## Πείθοντας άλλους να Συμμετάσχουν στον Σκοπό σου

“Ωθηση για να δραστηριοποιηθείς αποτελεί η θέληση να αλλάξεις και να διορθώσεις την αδικία. Αν έχεις ένα όραμα, μην τα παρατήσεις ή παραστρατήσεις από τον στόχο που θέλεις να επιτύχεις. Όταν όμως είμαστε μόνοι, δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα. Πρέπει να ανήκουμε σε μία ομάδα, για να δουλέψουμε για τους ίδιους στόχους για τους οποίους φιλοδοξούμε.” - **Nouzha Skalli, Υπουργός Κοινωνικής Ανάπτυξης, Οικογενειας και Αλληλεγγύης, Μαρόκο**

Όταν ξεκινάς ένα project είναι πολύ πιθανό να μην έχεις μισθωμένο προσωπικό σε ετοιμότητα, που θα σε βοηθήσει να οργανωθείς και να το υλοποιήσεις. Ωστόσο, χρειάζεσαι ανθρώπους, για να σε βοηθήσουν. Εκεί θα σου φανούν χρήσιμοι οι εθελοντές. Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους χρειάζεσαι εθελοντές:

- Δεν πρέπει να εξαντληθείς!
- Δεν θες να υπερβάλλεις εαυτόν με το να προσπαθείς να τα κάνεις όλα μόνη σου. Αν δεν έχεις κανέναν για να αναθέσεις δουλειές μπορεί να χάσεις πολύτιμες ευκαιρίες ή να αποτύχεις.
- Θες κι άλλοι άνθρωποι να ενδιαφερθούν και να δραστηριοποιηθούν για τον σκοπό σου.
- Η εύρεση εθελοντών και η συνεργασία μαζί τους είναι μία καλή ευκαιρία για να αναπτύξεις τις δεξιότητές σου στη “**διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού**” (people management).

### Γιατί γινόμαστε εθελοντές;

Το πρώτο βήμα στην επιτυχημένη εύρεση εθελοντών είναι να καταλάβεις ποια είναι τα ενδιαφέροντά τους. Μπορείς να δημιουργήσεις και να διατηρήσεις ένα ισχυρό εθελοντικό πρόγραμμα προσελκύνοντας ανθρώπους με κριτήριο τα προσωπικά τους εσωτερικά κίνητρα.

Μερικά πιθανά κίνητρα μπορεί να είναι:

**Αρχές:** Άνθρωποι που γίνονται εθελοντές επειδή στηρίζουν τον σκοπό σου ή το θέμα που σχετίζεται με το πρότζεκτ σου.



**Κοινωνικά Κίνητρα:** Άνθρωποι που γίνονται εθελοντές για να κάνουν καινούργιους φίλους και να επεκτείνουν το κοινωνικό τους δίκτυο.

**Ευκαιρίες ως Κίνητρο:** Άνθρωποι που γίνονται εθελοντές επειδή ψάχνουν για μελλοντικές δουλειές, για λεφτά ή για διασυνδέσεις.

**Αναγνώριση:** Άνθρωποι που γίνονται εθελοντές επειδή αναζητούν αναγνώριση για τη συνεισφορά τους.

**Προσωπικά Κίνητρα:** Άνθρωποι που γίνονται εθελοντές για να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους ή επειδή ο εθελοντισμός τους προσφέρει μία διέξοδο από την ρουτίνα της καθημερινότητας.

Να θυμάσαι ότι μπορείς να παρακινήσεις τους ανθρώπους να δραστηριοποιούνται στα θέματα που τους αφορούν δείχνοντάς τους πώς μέσα από τον εθελοντισμό τους θα κάνουν τη διαφορά και θετικές αλλαγές στις ζωές όλων.

### Διαχείριση των Εθελοντών:

Όταν βρεις λοιπόν εθελοντές, πώς πρέπει να δουλέψεις μαζί τους; Μερικές από τις καλύτερες τακτικές για να διαχειρίζεσαι τους εθελοντές στο πρότζεκτ σου είναι οι εξής:

- Να παρακολουθείς όλες τις προσπάθειες και συμβολές των εθελοντών, άσχετα με το πόσο μικρές ή βραχυπρόθεσμες είναι.
- Να σιγουρεύεσαι ότι χρησιμοποιείς σωστά τους εθελοντές σου. Τίποτα δεν είναι χειρότερο από το να κάνεις κάποιον να ενθουσιαστεί επειδή βοηθάει και τελικά να μην έχεις καμία δουλειά διαθέσιμη για αυτόν.
- Πρόσεχε: εφόσον οι εθελοντές δεν πληρώνονται, δεν μπορείς ΠΑΝΤΑ να βασίζεσαι πάνω τους. Προσπάθησε να ισορροπήσεις ανάμεσα στο να πάρεις περισσότερους ανθρώπους απ' ότι θα χρειαστείς (για να καλύψεις το κενό αυτού που θα τα παρατήσει) και στο να πάρεις πάρα πολλούς ανθρώπους με αποτέλεσμα να γίνει συνωστισμένη η επιχείρησή σου.
- Επικοινωνήσε περαιτέρω! Αν κάποιος σου πει ότι θα γίνει εθελοντής για μία συγκεκριμένη δουλειά, κάλεσέ τον την προηγούμενη μέρα και επιβεβαίωσε το.
- Προσπάθησε να βρίσκεις πάντα εθελοντές. Έχε το νου σου σε συνέδρια, μαθήματα και άλλες εκδηλώσεις, για ανθρώπους που μπορεί να ενδιαφερθούν να γίνουν εθελοντές στο πρότζεκτ σου ή που μπορεί να διαθέτουν κάποιο ταλέντο ή δεξιότητα το οποίο μπορούν να συνεισφέρουν.
- Προσπάθησε να τους ευχαριστείς όλους, πάντα. Το να λες ευχαριστώ δεν θα

σου κοστίζει τίποτα- αν δεν το πεις όμως μπορεί να σου κοστίζει τους εθελοντές σου και τον ενθουσιασμό τους.

Για περισσότερες πληροφορίες στο πώς να Πείσεις τους Άλλους να Συμμετάσχουν στον Σκοπό σου έλεγξε αυτές τις ηλεκτρονικές πηγές (στα Αγγλικά):  
Επτά βήματα για να επιτύχετε μια αποτελεσματική στήριξη των εθελοντών:  
[https://charityvillage.com/content.aspx?topic=seven\\_steps\\_to\\_achieve\\_effective\\_volunteer\\_support#.WlphclUvA1Q](https://charityvillage.com/content.aspx?topic=seven_steps_to_achieve_effective_volunteer_support#.WlphclUvA1Q)

# Κεφάλαιο 4:

## Καθοδηγώντας και Αναπτύσσοντας ένα Κοινωνικό Δίκτυο Στήριξης

“Το όνομά μου είναι Imene και είμαι από την Αλγερία. Κάθε γυναίκα πρέπει να ενθαρρύνει τις υπόλοιπες γυναίκες να έχουν ενεργό μέρος στην πολιτική. Στα Αραβικά Κράτη αυτό είναι δύσκολο για μια γυναίκα, ωστόσο ενθαρρύνω τους νέους να μετατρέψουν τις ιδέες τους σε αληθινά project. Η κοινωνική δικτύωση είναι το κλειδί για την καθοδήγηση. Οι γυναίκες χρειάζονται άλλες γυναίκες, που θα πάρουν το ρόλο του μέντορα, οι οποίες θα τονώνουν την ενέργειά τους και θα τους δίνουν συμβουλές, όποτε αυτές το χρειάζονται. Ως κάποια που έχει δικό της μέντορα, έμαθα πολλά από τις συμβουλές που πήρα από διάφορους ειδικούς, οι οποίοι είχαν και τον ρόλο του μέντορα. Από αυτούς έμαθα πώς να αναπτύσω μία ιδέα και να την διαμορφώνω σε ένα επιτυχημένο project. Τώρα κι εγώ με τη σειρά μου έχω γίνει μέντορας σε άλλες γυναίκες στο Δίκτυο για την Υπεράσπιση των Παιδιών της Αλγερίας\*, τον οργανισμό στον οποίο είμαι εθελόντρια. Κάθε φορά που μαθαίνω κάτι καινούργιο το μοιράζομαι με τους υπόλοιπους υπαλλήλους και εθελοντές που δουλεύουν εκεί. Μοιράζομαι τους οδηγούς και τα εργαλεία που μαθαίνω από τους δικούς μου μέντορες.

- **Imene Gahar, Εθελόντρια στο Δίκτυο για την Υπεράσπιση των Παιδιών της Αλγερίας, Αλγερία, 25 χρονών**

*\*Algerian Network for the Defense of Children (NADA Network)*

Οι πιο σημαντικοί ρόλοι που αναλαμβάνεις ως ηγέτης είναι αυτοί της φωνής, του υπερασπιστή και της μόνιμης πηγής στήριξης για τους άλλους, και ειδικότερα για τις άλλες γυναίκες, οι οποίες μπορεί να μην έχουν την υποστήριξη που χρειάζεται για να βρουν τη δική τους αυτοπεποίθηση, τις δικές τους ικανότητες και τις δικές τους διασυνδέσεις. Η καθοδήγηση, μία σχέση υποστήριξης μεταξύ δύο ανθρώπων για να μοιραστούν τις δεξιότητες τους, τη γνώση και την εμπειρία τους, είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την διαπαιδαγώγηση και τη συνειδητοποίηση ότι έχεις προοπτικές.

Η καθοδήγηση είναι κρίσιμη σε κάθε στάδιο της ζωής σου και δεν υπάρχει ούτε μία επιτυχημένη γυναίκα ηγέτης, η οποία δεν είχε μέντορα, ή έναν έμπιστο σύμβουλο ή οδηγό. Με αυτόν τον προσωπικό οδηγό, με τον οποίο μπορείς να χτίσεις μία σχέση ζωής, η οποία θα χαρακτηρίζεται από την υποστήριξη, μπορείς συχνά να ζητάς επαγγελματικές συμβουλές και έχει ανεκτίμητη αξία στο δρόμο για την επιτυχία σου ως ηγέτης. Σκέψου τον μέντορα ως ένα πρόσωπο, το οποίο μπορεί να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις σου και το οποίο σε βοηθάει να σκεφτείς καθαρά, όταν αμφιβάλεις.

Η καθοδήγηση ωστόσο δεν είναι μία μονόδρομη διαδικασία. Για να αποκομίσεις τα μέγιστα οφέλη από αυτήν την σχέση που θα σε καθοδηγήσει μέσα από προσωπικές, επαγγελματικές και πολιτικές προκλήσεις και ευκαιρίες, πρέπει να βιώσεις την καθοδήγηση σε όλα τα επίπεδα.

### Διαφορετικά είδη καθοδήγησης:

**Παραδοσιακή Καθοδήγηση** Βρες κάποια γυναίκα, η οποία είναι μεγαλύτερη από εσένα, έχει περισσότερες γνώσεις και εμπειρίες σχετικές με τα ενδιαφέροντα και τους στόχους σου. Μερικές φορές οι γυναίκες μπορεί να γίνουν μέντορές σου μετά από καιρό. Μην ντρέπεσαι να ζητήσεις από κάποια να γίνει ο μέντοράς σου. Είναι ένα υπέροχο κομπλιμέντο και τιμή για κάποια να πάρει αυτόν τον ρόλο.

**Καθοδήγηση μεταξύ Γενεών** Μπορείς να καθοδηγήσεις κάποια, η οποία είναι νεώτερη από εσένα και έχει λιγότερες γνώσεις από εσένα, αλλά έχει στόχους κι ενδιαφέροντα σχετικά με τα επιτεύγματα και τους στόχους σου. Πέρα από αυτό, επέτρεψε στον εαυτό σου να καθοδηγηθείς κι εσύ η ίδια από κάποια νεώτερή σου, η οποία θα μπορέσει να σου διδάξει κάτι καινούργιο για τον εαυτό σου, τους στόχους που θες να επιδιώξεις και τις μεθόδους που πρέπει να ακολουθήσεις, για να τους επιτύχεις.

**Συνομήλικοι Μέντορες** Μπορείς να καθοδηγήσεις και να γίνεις μέντορας κάποιας στην ηλικία σου, με ένα παρόμοιο επίπεδο εμπειρίας. Στηρίξτε η μία την άλλη μέσα από το πώς αντιλαμβάνεστε την έννοια της ηγεσίας και μέσα από τις προκλήσεις να διαχειριστείτε το χρόνο και την προσωπική σας ισορροπία. Μοιράσου στρατηγικές και προωθείστε η μία την άλλη στα αντίστοιχα κοινωνικά δίκτυα.

### Αν είσαι Μέντορας:

- Να είσαι ενημερωμένη για τον σκοπό της γυναίκας που καθοδηγείς και να είσαι σίγουρη ότι καταλαβαίνεις τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει και τις προκλήσεις που της παρουσιάζονται.
- Χρησιμοποίησε την εμπειρία σου και πάρε τον χρόνο σου να σκεφτείς τι θα μπορούσες να της παρέχεις όσον αφορά στη γνώση και στην υποστήριξη.
- Χρησιμοποίησε τις διαπροσωπικές σου ικανότητες και προσαρμόσε τα επικοινωνιακά σου εργαλεία στις ανάγκες αυτής που καθοδηγείς.
- Δείξε ενθουσιασμό, επειδή μπορείς και βοηθάς. Θα την παρακινήσει.
- Σκέψου τη γυναίκα που καθοδηγείς ως ένα αυθεντικό, μοναδικό άτομο και προσπάθησε να σεβαστείς τις σκέψεις και τις αξίες της, ακόμα κι αν είναι διαφορετικές από τις δικές σου, ή αντικατοπτρίζουν τη νοοτροπία μίας

διαφορετικής γενιάς.

- Να είσαι υπεύθυνη! Αν είσαι πρόθυμη να παρέχεις τη βοήθειά σου ως μέντορας, πρέπει να είσαι αφοσιωμένη σε αυτό μακροπρόθεσμα.

#### Αν έχεις Μέντορα:

- Επικοινωνήσε με την μέντορά σου, δημιούργησε μία σχέση με δική σου πρωτοβουλία, στείλε e mail, κάνε τηλεφωνήματα, μείνετε σε επαφή και πάντα. Να λες πάντα "ευχαριστώ".
- Να παραβρίσκεσαι πάντα στις συνεδριάσεις και συναντήσεις, τις οποίες συμφωνείτε να κάνετε. Να είσαι προετοιμασμένη και να έχεις έτοιμες ερωτήσεις.
- Αν σου ζητηθεί να κάνεις μία άσκηση ή να στοχαστείς για ένα συγκεκριμένο θέμα, να το κάνεις και να είσαι πάντα προετοιμασμένη.
- Να σκέφτεσαι τις ιδέες που σου δίνονται και να νιώθεις ευπρόσδεκτη να τις συζητήσεις με τη μέντορά σου.
- Σαν κάποια που έχει δικό της μέντορα, έχεις την ευκαιρία να δεχτείς χρήσιμες συμβουλές και να δικτυωθείς, οπότε εκμεταλλεύσου το.
- Να είσαι σίγουρη τι θες να επιτύχεις μέσα από τη σχέση σου με μία μέντορα.
- Να έχεις κατανοήσει τη διαφορά μεταξύ του να ζητάς προσωπικές συμβουλές ή του να έχεις κάποια να σε παρηγορήσει από το να ζητάς επαγγελματικές συμβουλές και κατευθύνσεις. Να είσαι κοινωνική.

#### ■ Άσκηση: Ποια θαυμάζεις και γιατί;

Σκέψου τη γυναίκα την οποία θαυμάζεις περισσότερο στη ζωή σου. Γιατί; Κάνε μία λίστα με τα χαρακτηριστικά της και διάβασέ την δυνατά μόνη σου ή σε κάποια φίλη σου. Σκέψου τους λόγους για τους οποίους διάλεξες αυτό το πρόσωπο. Βάλε ως στόχο για τους επόμενους 6 μήνες:

#### 1. Προσπάθησε να εκτιμήσεις τη σοφία των γυναικών που υπήρξαν πριν από εμάς

Βρες ένα βιβλίο γραμμένο από μία ηγέτη του κόσμου και διάβασέ το.

2. Προσπάθησε να εκτιμήσεις τα παραδείγματα προς μίμηση, τα οποία ανοίγουν το δρόμο για τις ευκαιρίες που μας δίνονται, καθώς και την ισότητα που υπάρχει

Προσπάθησε να συναντήσεις μία γυναίκα, η οποία είναι γνωστή ηγέτης στη χώρα σου

3. Προσπάθησε να εκτιμήσεις τις ηγέτιδες στη ζωή σου. Βγάλε τη γυναίκα που θαυμάζεις και γνωρίζεις προσωπικά για φαγητό κι ευχαρίστησέ την.

Ποτέ μην ξεχνάς ότι θαυμάζουμε περισσότερο στους άλλους ό,τι θαυμάζουμε ή ελπίζουμε να δούμε στους εαυτούς μας.

Για περισσότερες πληροφορίες στη Καθοδήγηση (mentoring) και την Ανάπτυξη ενός Κοινωνικού Δικτύου Στήριξης έλεγξε αυτές τις ηλεκτρονικές πηγές (Αγγλικά):

Σημείο Αναφοράς: Ιδέες που αυξάνουν την πιθανότητα για αποδοτική συνεργασία:  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Touchstones\\_Working\\_together\\_productive.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Touchstones_Working_together_productive.pdf)

Συμβουλές για μέντορες: [http://www.mentoringgroup.com/html/articles/mentor\\_22.htm](http://www.mentoringgroup.com/html/articles/mentor_22.htm)

# Προχωρώντας παρακάτω

Κάθε γυναίκα έχει το σκοπό να είναι ηγέτης στη δική της ζωή, κοινότητα, χώρα και στον κόσμο. Τώρα είσαι εξοπλισμένη με τα εργαλεία ηγεσίας, ώστε να βοηθήσεις τις άλλες γυναίκες να βρουν τη δική τους αυτοπεποίθηση, ικανότητες και διασυνδέσεις. Σκέψου αυτόν τον οδηγό ως ένα ζωντανό έγγραφο. Στείλε μας τα σχόλιά σου, κριτικές, καταθέσεις ή οτιδήποτε προσπάθησες και δούλεψε ή απέτυχε. Γράψε μας για αυτά που θα ήθελες να δεις σε μελλοντικές εκδόσεις αυτού του οδηγού και ιστορίες του πως τον μοιράστηκες με άλλους. [Guide\\_Feedback@ndi.org](mailto:Guide_Feedback@ndi.org).

# Παράρτημα I:

## Προτεινόμενες Πηγές

### Advocacy

Εισαγωγή στην Υπεράσπιση, Γραφείο για την Ανάπτυξη της Εκπαίδευσης,  
<http://www.aed.org/Publications/upload/PNABZ919.pdf> (υπεράσπιση, προώθηση μηνύματος, διαδικτύωση, συγκέντρωση χρημάτων)

Top 10: Tips για να κάνεις του πολιτικού να σε ακούσουν, η απάθεια είναι βαρετή,  
[http://www.apathyisboring.com/en/the\\_facts/articles/9](http://www.apathyisboring.com/en/the_facts/articles/9)

Οδηγός για Δράση, Λαμβάνοντας την Παγκόσμια Τεχνολογία Πληροφοριών,  
[http://www.tigweb.org/action/guide/Guide\\_to\\_Action.pdf](http://www.tigweb.org/action/guide/Guide_to_Action.pdf) (υπεράσπιση, τεχνολογία, μέσα, στρατηγικό σχεδιασμός)

10 τακτικές για τη μετατροπή πληροφοριών σε δράση, Συλλογική Τεχνολογία Τακτικής,  
<http://www.tacticaltech.org/10tactics> (υπεράσπιση, τεχνολογία, στρατηγικός σχεδιασμός)

Ένα νέο κύμα Εξουσίας, Ανθρώπων και Πολιτικής: Οδηγός Δράσης για την Υπεράσπιση και τη Συμμετοχή των Πολιτών, Just Associates,  
<http://www.justassociates.org/ActionGuide.htm> (υπεράσπιση, στρατηγικές μηνύματος και μέσων, στρατηγικός σχεδιασμός)

Tips για Ενεργή Συμμετοχή, η Απάθεια είναι Βαρετή,  
[http://www.apathyisboring.com/en/the\\_facts/articles/tips\\_on\\_getting\\_involved](http://www.apathyisboring.com/en/the_facts/articles/tips_on_getting_involved)

### Συγκέντρωση Χρημάτων

Συγκέντρωση χρημάτων για Αλλαγή: Ένας Πρακτικός Οδηγός για τους Οργανισμούς για τα Δικαιώματα των Γυναικών, Παγκόσμιο Φόρουμ για Γυναίκες,  
<http://www.globalfundforwomen.org/storage/images/stories/downloads/Handbook2007.pdf>

Βασική Λογιστική για Μικρά Γκρουπ,, Oxfam,  
[http://www.oxfam.org.uk/what\\_we\\_do/resources/downloads/basg\\_19.pdf](http://www.oxfam.org.uk/what_we_do/resources/downloads/basg_19.pdf)



Ιδέες και Μέθοδοι για τη Συγκέντρωση Χρημάτων μέσα στην Κοινότητά σου, NDI,  
[http://www.ndi.org/files/1720\\_citpart\\_funds\\_100197\\_1\\_21.pdf](http://www.ndi.org/files/1720_citpart_funds_100197_1_21.pdf)

Γράφοντας μια Πρόταση Επιχορήγησης, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής ,  
<http://www.cpcwnc.org/resources/toolbox/writing-a-grant-proposal>

Τα Περιεχόμενα μιας Πρότασης Επιχορήγησης, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής,  
<http://www.cpcwnc.org/resources/toolbox/the-components-of-a-grant-proposal>

Διαλέγοντας Εράνους, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Choosing\\_Your\\_Fundraisers.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Choosing_Your_Fundraisers.pdf)

Ένας Οδηγός για Εράνους, Networklearning.org,  
[http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=39&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=39&Itemid=52) (available in English and Arabic)

Χρηματοδοτώντας την Οργάνωση της Κοινότητας: Κοινωνική Αλλαγή μέσω Πολιτικής Συμμετοχής, Grantcraft,  
<http://www.grantcraft.org/index.cfm?fuseaction=page.viewPage&pageID=1247>

Οδηγός για Εράνους για ΜΚΟς, VSO, <http://www.allindiary.org/pool/resources/vso-fundraising-guide-ngo.pdf>

## Ηγετική Ικανότητα

Πρωθώντας την Γυναικεία Ηγεσία: Ένας Οδηγός Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών, NDI and CEDPA, [http://www.ndi.org/files/2248\\_guide\\_womenleadership\\_arabic\\_123107.pdf](http://www.ndi.org/files/2248_guide_womenleadership_arabic_123107.pdf)  
\*αυτό είναι στα Αραβικά

Σημεία Αναφοράς: Ιδέες για Αύξηση της Πιθανότητας της Παραγωγικής Συνεργασίας, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Touchstones-Working\\_together\\_productively.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Touchstones-Working_together_productively.pdf) (leadership, communication)

## Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

‘Ακίνδυνη Αποστολή’: Εργαλεία για την Προάσπιση Φύλου και ΜΜΕ,  
[http://www.whomakesthenews.org/images/stories/website/Advocacy\\_toolkit/mission\\_possibleeng.pdf](http://www.whomakesthenews.org/images/stories/website/Advocacy_toolkit/mission_possibleeng.pdf)

Ένας Οδηγός για τα ΜΜΕ για Γυναίκες: Βρίσκοντας την Εσωτερική σου Φωνή, NDI και US Information Agency,  
[http://www.ndi.org/files/2049\\_wp\\_mediaguide\\_090505\\_ara.pdf](http://www.ndi.org/files/2049_wp_mediaguide_090505_ara.pdf) (image) (Arabic)

## Ανάπτυξη Μηνύματος/ Επικοινωνία

Η Αποστολή, το Όραμα και τα Προγράμματα του Οργανισμού σου, Κέντρο για Συμμετοχική Αλλαγή,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Creating\\_your\\_mission\\_vision\\_and\\_goals.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Creating_your_mission_vision_and_goals.pdf)

Στρατηγική Μηνύματος, Ανάπτυξη και Παράδοση,  
<http://www.wdn.org/sites/default/files/WinstonMessageEnglish.pdf>

Αποτελεσματικός Δημόσιος Διάλογος, Κέντρο για Συμμετοχική Αλλαγή,  
<http://www.cpcwnc.org/resources/toolbox/effective-public-speaking>

Πώς να τρέξεις μία καλή Σύσκεψη, Κέντρο για Συμμετοχική Αλλαγή,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Running\\_a\\_good\\_meeting.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Running_a_good_meeting.pdf)  
(επικοινωνία, ηγεσία)

Ανοίγοντας και κλείνοντας μία Συγκέντρωση: Tips για Αποτελεσματική Διευκόλυνση, Κέντρο για Συμμετοχική Αλλαγή,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Opening\\_and\\_Closing\\_Gatherings\\_-\\_En.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Opening_and_Closing_Gatherings_-_En.pdf) (επικοινωνία, ηγεσία)

Tips για να Διευκολύνεις Αποτελεσματικά τα Εργαστήρια, Κέντρο για Συμμετοχική Αλλαγή,  
[http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Tips\\_for\\_Effective\\_Workshop\\_Facilitation.pdf](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Tips_for_Effective_Workshop_Facilitation.pdf) (επικοινωνία, ηγεσία)

## Δικτύωση

Παγκόσμιο Δίκτυο Γνώσης για τις Γυναίκες στην Πολιτική, [www.iknowpolitics.org](http://www.iknowpolitics.org)

Πρωθώντας τη Διακυβέρνηση μέσω peer learning και Δικτύωση, UNDP, [http://www.huairou.org/assets/download/Advancing\\_governance.pdf](http://www.huairou.org/assets/download/Advancing_governance.pdf)

Δικτύωση για την Πολιτική Αλλαγή: Ένας Εκπαιδευτικός Οδηγός Προώθησης, Το Πρότζεκτ Πολιτικής, <http://www.policyproject.com/pubs/AdvocacyManual.pdf> (δικτύωση, προώθηση, ανάπτυξη μηνύματος, επικοινωνία, συγκέντρωση πόρων)

Ανιχνεύοντας την Εξουσία και την Επιρροή στη Δικτύωση: Ο Net-Map ως Εργαλείο για Έρευνα και Σχεδιασμό Στρατηγικής Δικτύωσης, International Food Policy Research Institute, <http://www.ifpri.org/sites/default/files/publications/ifpridp00772.pdf>

7 Τιπς για Επιτυχή Καμπάνια Κοινωνικής Δικτύωσης, Christine.net, [http://www.christine.net/2007/04/7\\_tips\\_for\\_succ.html](http://www.christine.net/2007/04/7_tips_for_succ.html) (δικτύωση, MME, τεχνολογία)

## Στρατηγικός Σχεδιασμός

Οργανωτικός Σχεδιασμός, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής, <http://www.cpcwnc.org/resources/toolbox/organizational-planning>

Αναπτύσσοντας την Ικανότητα μέσω Οικονομικού Σχεδιασμού, Oxfam, [http://www.oxfam.org.uk/resources/downloads/buildfincap\\_book.pdf](http://www.oxfam.org.uk/resources/downloads/buildfincap_book.pdf) (στρατηγικός σχεδιασμός, συγκέντρωση πόρων)

Θέτοντας Στόχους και Αξιολογώντας Πρότζεκτ, Κέντρο Συμμετοχικής Αλλαγής, [http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Setting\\_Goals\\_and\\_Evaluating\\_Proje](http://www.cpcwnc.org/sites/default/files/toolbox/Setting_Goals_and_Evaluating_Proje%20cts.pdf)

Εργαλεία για την Ανάπτυξη της Κοινότητας, ICMM, <http://www.icmm.com/page/629/community-development-toolkit->

Οδηγός Οργάνωσης Εγκαταστάσεων, University Coalitions for Global Health Resource Group, [http://www.ucgh.org/wp-content/uploads/2007/11/organizing\\_guide.pdf](http://www.ucgh.org/wp-content/uploads/2007/11/organizing_guide.pdf) (στρατηγικός σχεδιασμός, ηγεσία)

Γιατί Στρατηγική και Τακτικές; Νέες Τακτικές ,

[http://www.newtactics.org/sites/newtactics.org/files/resources/Understanding\\_Strategy\\_Tactics.pdf](http://www.newtactics.org/sites/newtactics.org/files/resources/Understanding_Strategy_Tactics.pdf)

Νέες Τακτικές στα Ανθρώπινα Δικαιώματα: Ένα Εφόδιο για Επαγγελματίες, Νέες Τακτικές, [http://www.newtactics.org/sites/newtactics.org/files/entire\\_workbook\\_english.pdf](http://www.newtactics.org/sites/newtactics.org/files/entire_workbook_english.pdf) (Αγγλικά)

<http://www.newtactics.org/sites/newtactics.org/files/ArabicWorkbook.pdf> (Αραβικά)

Επτά Βήματα για να Επιτύχεις την Αποτελεσματική Υποστήριξη Εθελοντών, Canadian FundRaiser, <http://www.charityvillage.com/cv/research/rvol16.html> (στρατηγικός σχεδιασμός, δικτύωση)

10 Τιπς για Αποτελεσματική Οργάνωση, η Απάθεια είναι Βαρετή,

[http://www.apathyisboring.com/en/the\\_facts/articles/10\\_tips\\_for\\_effective\\_organizing](http://www.apathyisboring.com/en/the_facts/articles/10_tips_for_effective_organizing)

## **Τεχνολογία**

Η Πολιτική Συμμετοχή των Γυναικών τον 21ο αιώνα: Χρησιμοποιώντας

Επικοινωνιακές Τεχνολογίες, iKNOW Politics,

<http://www.iknowpolitics.org/node/21155> (τεχνολογία, επικοινωνία)

Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνίας: Η Διάσταση του Φύλου, iKNOW Politics,

<http://www.iknowpolitics.org/files/ICTfor%20Development%20%28Gender%20Perspective%29.pdf> (τεχνολογία, επικοινωνία)

IT και Νεανική Συμμετοχή σε 5 Βήματα, Καναδικός Συνασπισμός για την Εξάλειψη της Παγκόσμιας Φτώχειας,

[http://www.ccic.ca/\\_files/en/what\\_we\\_do/002\\_pe\\_strategy\\_guide.pdf](http://www.ccic.ca/_files/en/what_we_do/002_pe_strategy_guide.pdf)

Web 2.0: Δέκα τρόποι με τους οποίους οι ΜΚΟ μπορούν να αρχίσουν την Αξιοποίηση των Κοινωνικών Μέσων, Good (Master New Media),

[http://www.masternewmedia.org/news/2006/10/12/web\\_20\\_ten\\_ways\\_nonprofits.htm](http://www.masternewmedia.org/news/2006/10/12/web_20_ten_ways_nonprofits.htm) (technology, media)

Η Ψηφιακή Εισαγωγή στον Ακτιβισμό του Facebook, Digiactive,

[http://www.digiactive.org/wp-content/uploads/digiactive\\_facebook\\_activism.pdf](http://www.digiactive.org/wp-content/uploads/digiactive_facebook_activism.pdf)

Ιστολόγιο για ένα Σκοπό. Παγκόσμιες, Global Voices Advocacy,  
[http://advocacy.globalvoicesonline.org/wp-content/downloads/gv\\_blog\\_advocacy2.pdf](http://advocacy.globalvoicesonline.org/wp-content/downloads/gv_blog_advocacy2.pdf)

Ο Οδηγός ενός Υποψηφίου στο Facebook, Oxfam,  
<http://www.oxfam.org.uk/generationwhy/yoursay/articles/yoursay254.htm>  
(technology, media, advocacy)

## **Γενικά**

Κατωχωρωμένη Απάντηση σχετικά με τη συμμετοχή των Νεαρών Γυναικών στην Πολιτική, iKNOW Politics,  
[http://www.iknowpolitics.org/files/consolidated\\_response\\_young\\_women\\_Eng.pdf](http://www.iknowpolitics.org/files/consolidated_response_young_women_Eng.pdf) (διαδικτύωση, νεαρές γυναίκες, επικοινωνία)

Η Αποτελεσματικότητα τω Γυναικών στην Πολιτική, iKNOW Politics,  
<http://www.iknowpolitics.org/node/20863>

Αστικές Επικοινωνίες και Εργαλειοθήκη Σχεδιασμού\*  
<http://www.civicus.org/toolkits/civicus-planning-toolkits>

*\*Πολλές από τις πηγές στην αστική εργαλειοθήκη είναι διαθέσιμες στα Αράβικα, Αγγλικά, Γαλλικά, Πορτογαλλικά, Ρωσικά και Ισπανικά.*

# **Παράρτημα II: Εργαλεία και υποδείγματα**

**A. Τεστ αξιολόγησης Ισολογισμού**

**B. Χρονοδιάγραμμα**

**Γ. Προσωπική Έρευνα για την Ηγεσία**

## A. Τεστ αξιολόγησης ισολογισμού

### ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ: Εκτιμώ τον υπάρχον υπόλοιπο

Κατηγορία	Τσέκαρε το κατάλληλο κουτί για κάθε κατηγορία				
	1=κακό	2=Θα μπορούσε να ήταν καλύτερο	3=Οκ	4=αρκετά καλό	5=Ουάου!
<p><b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:</b> Είσαι εκεί που ήθελες να είσαι, όσον αφορά στην απόκτηση τίτλων πτυχίου και στην συνέχιση τυπικής, ανώτερης εκπαίδευσης; Υπάρχουν καινούργιες δεξιότητες που θα ήθελες να αποκτήσεις (όπως μια ξένη γλώσσα ή μια νέα τεχνολογία); Κυνηγάς ευκαιρίες για να το πετύχεις; Συνεχίζεις την δια βίου εκπαίδευσή σου διαβάζοντας και ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση για εθνικά και διεθνή ζητήματα;</p> <p>Σχόλια:</p>					
<p><b>Συμμετοχή στην Κοινότητα:</b> Πόσο συμμετέχεις στην κοινότητά σου; Αν αναλογισθείς τις ευκαιρίες για συμμετοχή στην πολιτική και στα κοινά που είναι διαθέσιμες για εσένα (όπως σύλλογοι γειτονιάς, εθελοντική εργασία, κοινωνική εργασία ή πολιτικά κόμματα), πόσο συμμετέχεις; Τι κάνεις, ώστε να γίνει η κοινότητα καλύτερη, για να εμπνεύσεις τους άλλους;</p> <p>Σχόλια:</p>					

<p><b>Δικτύωση:</b> Σε ποια δίκτυα είσαι μέλος; Συμμετέχεις ενεργά στην ανάπτυξη και διατήρηση αυτών των δικτύων; Παίρνεις αυτό που θέλεις από τα δίκτυα στα οποία συμμετέχεις; Υπάρχουν δίκτυα στα οποία δεν συμμετέχεις, αλλά θα το ήθελες; Υπάρχει κάποιος/α που θα ήθελες να γνωρίσεις; Προσπάθησες να τον/την γνωρίσεις;</p> <p><i>Σχόλια:</i></p>					
<p><b>Αναγνωρισιμότητα:</b> Ποιος σε ξέρει; Ποιος γνωρίζει ή βλέπει και διαβάζει για την καλή δουλειά που κάνεις; Τι δημόσιο όφελος δίνεις στον εαυτό σου για το ιστορικό ηγεσίας σου, είτε μέσω συνδέσμου, ευαγούς σκοπού ή προσωπικής αναγνωρισιμότητας; Έχεις εκδώσει κάποια ιστορία ή την έχεις αναρτήσει διαδικτυακά;</p> <p><i>Σχόλια:</i></p>					
<p><b>Χρηματοδότηση:</b> Γνωρίζεις την κατάσταση των οικονομικών σου; Πόσα χρήματα θέλεις ή χρειάζεσαι σε σχέση με το πόσα έχεις; Τι είδος χρημάτων ή υποστήριξης χρειάζεσαι για να πετύχεις τους στόχους σου; Ξέρεις που να ψάξεις για χρήματα;</p> <p><i>Σχόλια:</i></p>					
<p><b>ΥΓΕΙΑ:</b> Είσαι καλά στην υγεία σου; Αν όχι, γνωρίζεις τι θα χρειαστεί, για να είσαι καλύτερα; Ο τρόπος ζωής σου στηρίζει τους στόχους σου για υγεία; Η διατροφή σου σε βοηθάει να αισθάνεσαι υγιής και χαρούμενη; Πως είναι η ψυχική σου υγεία, η ενέργεια σου;</p> <p><i>Σχόλια:</i></p>					



<p><b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ:</b> Συμπεριφέρεσαι καλά στον εαυτό σου; Τι σε κάνει χαρούμενη; Κάνεις πράγματα που είναι σημαντικά για σένα και σου φέρνουν χαρά και γαλήνη, όπως διάβασμα, τηλεόραση, ταινίες, προσωπικός χρόνος, να βλέπεις φίλους, ψώνια, άσκηση, συγγραφή, εθελοντισμός, ζωγραφική, chat, χορός, μαγειρική ή διαλογισμός; Σχόλια:</p>					
<p><b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ:</b> Αφιερώνεις χρόνο για να καλλιεργείς τις σχέσεις (με την οικογένεια, με συνεργάτες, κοντινούς φίλους και μέντορες ή άλλους στη ζωή σου που είναι σημαντικοί για σένα) βασιζόμενη στο τι θέλεις ΕΣΥ και όχι τι περιμένουν από σένα; Υπάρχουν κάποιες σχέσεις που θα ήθελες να συσφίξεις; Σχόλια:</p>					
<p><b>Πνευματικότητα:</b> Αυτή η κατηγορία είναι προσωπική και εξαρτάται από το κάθε άτομο. Η πνευματικότητα σχετίζεται με οτιδήποτε θρέφει το πνεύμα όχι απαραίτητα θρησκεία. Μπορείς να ορίσεις την πνευματικότητα, θρησκευτική ή κάτι άλλο, για τη ζωή σου; Κάνεις πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι πνευματικά πλήρης- προσευχή, το να πηγαίνεις εκκλησία/τζαμί/ναό, να κάνεις διαλογισμό, γιόγκα, να απολαύσεις τη φύση ή να παίζεις μουσική; Σχόλια:</p>					
<p><b>Αγάπη:</b> Αυτή η κατηγορία δεν αφορά μόνο την ερωτική αγάπη. Προσπαθείς καθόλου για την δια βίου διαδικασία της αγάπης για τον εαυτό σου; Τους άλλους; Βγαίνεις ραντεβού και χτίζεις σχέσεις με κάποιο τρόπο που να σου φέρνει πληρότητα και</p>					

<p>ευτυχία; Αν είσαι παντρεμένη, αφιερώνεις ποιοτικό χρόνο στον γάμο σου; Σε κάνει αυτή η σχέση να αισθάνεσαι ολοκληρωμένη και χαρούμενη; Αν είσαι μητέρα, ξαδέρφη ή θεία, αφιερώνεις ποιοτικό στα παιδιά, ξαδέρφια ή ανίψια σου; Προσπαθείς για τις φίλιες σου; Σχόλια:</p>					
--	--	--	--	--	--

### ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ: Κοιτάζοντας την ευρύτερη εικόνα

Πόση αυτοπεποίθηση έχεις;					
Πόσο χαρούμενη είσαι;					
Πόσο αυθεντική και ειλικρινής είσαι με τον εαυτό σου;					

### ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ: Συγκέντρωσε το Σκορ σου

Το συνολικό μου σκορ= \_\_\_\_\_/65 συνολικοί πόντοι

Ημερομηνία αξιολόγησης= \_\_\_\_\_



#### ΣΤΟΠ: ΣΚΕΨΟΥ

Δεν υπάρχει «τέλειο» ή σκορ «αποτυχίας». Υπάρχουν πτυχές της ζωής σου που μεγαλώνουν μαζί σου, και θα αλλάζουν με τον καιρό και ανάλογα τις περιστάσεις. Σκέψου για το πως αξιολόγησες τον εαυτό σου. Που είχες το μεγαλύτερο σκορ; Που είχες το χαμηλότερο; Γιατί; Σκέψου για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις για να πετύχεις τα σκορ που θα σε ικανοποιήσουν την επόμενη φορά που θα κάνεις αυτή την άσκηση, τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο και κάθε φορά που αισθάνεσαι πνιγμένη από κάθε τι που μάχεται για το ενδιαφέρον σου. Ξαναδές αυτό το τεστ αυτό-αξιολόγησης κάθε έξι μήνες. Χρονολόγησε τις απαντήσεις και κατάγραψε την πρόοδο σου με τον καιρό.

## B. Χρονοδιάγραμμα

<b>Κατηγορία</b>	<b>Μέσος Χρόνος τη Μέρα</b>	<b>Σύνολο ωρών την Εβδομάδα</b>
Ύπνος		
Προετοιμασία το πρωί		
Χρόνος στο γραφείο		
Χρόνος σε συναντήσεις (meetings)		
Facebook™ και/ ή διαδικτυακές συνομιλίες		
Οδήγηση		
Μαγείρεμα		
Τηλεόραση		
Ετοιμασία για ύπνο		
Εκπαίδευση/ Μάθηση		
Δημόσιες Υποχρεώσεις		
Κοινωνική Δικτύωση		
Οικονομικά		
Άσκηση και Υγεία		
Προσωπικός Χρόνος		
Σχέσεις και οικογένεια		
Πνευματικότητα		
Αγάπη		
Άλλο:		

## Γ. Προσωπική Έρευνα για την Ηγεσία

Συμπλήρωσε τον κατάλογο παρακάτω αναφορικά με τις ηγετικές σου ικανότητες. Ο κατάλογος περιέχει 10 ερωτήσεις. Ορισμένες ερωτήσεις, είναι ανοιχτού τύπου ενώ σε άλλες χρειάζεται να κυκλώσεις τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα την συμπεριφορά σου σε κλίμακα από το 1 έως το 10 (1= δεν ισχύει και 10= ισχύει απόλυτα).

### **\* Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις**

Να είσαι ειλικρινείς στις απαντήσεις σου. Όταν τελειώσεις ξανακοίτα τις απαντήσεις σου. Σκέψου: Σε ποιες περιπτώσεις είναι οι ηγετικές μου ικανότητες πιο ισχυρές; Που πρέπει να βελτιωθώ;

### **Ενότητα Ι: Τα Βασικά**

1. Με ποιον τρόπο θες να αλλάξεις τον κόσμο;
2. Έχεις κάνει ποτέ κάτι, το οποίο έκανε τη ζωή συμπολιτών σου λίγο καλύτερη;
3. Ποια θέματα, τα οποία γνωρίζεις, έχεις αντιμετωπίσει;
4. Για ποιο επίτευγμά σου νιώθεις περήφανη;
5. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος στόχος της ζωής σου;

## Ενότητα II: Σημείο Αναφοράς Πόρων

6. Χρήματα- έχω οικονομίες;

7. Χρήματα- έχω ζητήσει ποτέ από άλλους χρήματα; Ξέρω πώς να τους ζητήσω;

8. Άνθρωποι- έχω συγκεντρώσει ποτέ ανθρώπους ή εθελοντές για να δουλέψουν σε ένα πρότζεκτ ή σε ένα σκοπό;

9. Άνθρωποι- ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί άνθρωποι/ σύλλογοι οι οποίοι θα μπορούσαν να με βοηθήσουν;

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Ενότητα III: Αποστολή και Αξίες

10. Έχω βρει τα χαρακτηριστικά και τις προσωπικές αξίες που είναι πιο σημαντικές για μένα.

Δεν ισχύει                      Ισχύει απόλυτα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Δουλεύω έτσι ώστε να αντιπροσωπεύω, στην καθημερινή μου ζωή, αυτά τα χαρακτηριστικά και αυτές τις προσωπικές αξίες.

Δεν ισχύει                      Ισχύει απόλυτα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Έχω γράψει κάπου τους στόχους μου, έχω θέσει κάποιο χρονικό όριο και σκιαγράφησα τα απαραίτητα βήματα για να πετύχω αυτούς τους στόχους.

Δεν ισχύει                      Ισχύει απόλυτα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Ευχαριστίες

Αυτός ο οδηγός δεν θα μπορούσε να γίνει πραγματικότητα χωρίς την ανεκτίμητη βοήθεια αυτών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα “NDI Youth of Today, Leaders of Tomorrow”, καθώς και την ενορατικότητα, την εποικοδομητική κριτική και την καθοδήγηση των Les Campbell, Jeffrey England, Alyson Kozma, Crystal Rosario, Nicole Rowsell, Nicholas Collins, Angela Short και πολλών άλλων φίλων και συναδέλφων. Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε τις Kaouthar Hmimou και Sabir Taraouate για την εξαιρετική μετάφραση τους στα Αραβικά, καθώς και για την αφοσίωση που έδειξαν για την ολοκλήρωση του οδηγού, όπως επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Marc Rechdane για τον σχεδιασμό και τη διαρρύθμιση του οδηγού. Θα θέλαμε να δώσουμε επίσης πολλές ευχαριστίες στην Πρωτοβουλία Εταιρικής Σχέσης Μέσης Ανατολής (Middle East Partnership Initiative, MEPI) που έκανε δυνατή την παραγωγή αυτού του οδηγού. Θα θέλαμε να δώσουμε εύσημα επίσης στις Cathy Allen, Kelli Arena και Taleb Salhab για τη σοφία, την δημιουργικότητά και την καθοδήγηση που παρείχαν, τόσο στις συγγραφείς αυτού οδηγού, όσο και σε πολλές άλλες γυναίκες σε όλο τον κόσμο. Το περιεχόμενο αυτού του οδηγού δημιουργήθηκε με τη δική τους καθοδήγηση και συνεργασία.



455 Massachusetts Avenue NW, 8<sup>ος</sup> όροφος

Ουάσινγκτον, DC 20001

Τηλ: 202-728-5500

Φαξ: 888-875-2887

Ιστοσελίδα: [www.ndi.org](http://www.ndi.org)

(455 Massachusetts Avenue NW, 8th Floor, Washington, DC 20001)

