



# **Képzési Kézikönyv**

Rezilienciát célzó  
továbbképzési lehetőségek  
vállalkozónők számára a  
COVID-19 pandémiát követő  
időszakban

## **Szerzők:**

Mariya Zlateva, Ralitsa Zhekova  
Regional Agency for Entrepreneurship and  
Innovations – Varna (RAPIV)

## **Közreműködők:**

Nieves García Pereira, Andalucía Emprende F.P.A.  
Miguel A. Moya Collado, Andalucía Emprende F.P.A.  
Cecilia Kirov Farkas, SEED Alapítvány  
Oborni Katalin, HÉTFA Kutatóintézet

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	2
I. RÉSZ: Az elmélettől a gyakorlatig .....	4
1.1. Fejlesztési folyamat.....	4
1.2. Célcsoportok .....	5
1.3. Képzési igények és hiányosságok.....	5
1.4. Útmutató az oktatók képzéséhez .....	9
II. RÉSZ: Képzési modulok.....	11
2.1 Digitális átalakulás és digitális felkészültség .....	12
2.2 A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció.....	14
2.3 Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció .....	17
2.4 Fenntarthatóság válság idején.....	18
2.5 Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozónői lét nemi sajátosságai.....	20
III. RÉSZ: Pilot tréning és jó gyakorlatok.....	23
3.1 Pilot tréning és jó gyakorlatok .....	23
3.2 A RE-FEM pilot tréning tapasztalatai.....	30
IV. RÉSZ: Mellékletek .....	37
1. Melléklet: Példa bemeneti kérdőívre .....	37
2. Melléklet: Példa kimeneti kérdőívre .....	40
3. melléklet: Modulonkénti gyakorlatok .....	44
4. Melléklet: A projektpartnerek által megosztott példák a jógyakorlatokra.....	69

*Közreműködők és Előzmények*

<b>Verzió</b>	<b>Dátum</b>	<b>Szerző/Szerkesztő /Közreműködő</b>	<b>Leírás/Megjegyzések</b>
01	15/01/2024	Mariya Zlateva, Ralitsa Zhekova /RAPIV	Bevezetés és I. rész
01	17/09/2024	Nieves García Pereira, Miguel A. Moya Collado. /AEFPA	III. rész, 4. melléklet
01	04/10/2024	Oborni Katalin /HETFA Cecilia Kirov Farkas /SEED Alapítvány	II. rész
02	04/10/2024	Nieves García Pereira /AEFPA	A III. rész szerkesztése
02	06/10/2024	Mariya Zlateva /RAPIV	II. rész szerkesztése 1., 2. és 3. melléklet
02	07/10/2024	Mariya Zlateva /RAPIV Oborni Katalin /HETFA	A vázlat véglegesítése
03	10/10/2024	Emilija Andonova /QA	A vázlat ellenőrzése
03	14/10/2024	Emilija Andonova /QA	A vázlat ellenőrzése
03	15/10/2024	Emilija Andonova /QA	A vázlat ellenőrzése
03	16/10/2024	Emilija Andonova/QA	A vázlat ellenőrzése
03	28/10/2024	Minden szerző	A kézikönyv szövegének véglegesítése

*A dokumentum adatai*

<b>Dokumentum száma</b>	PR 2
<b>Dokumentum címe</b>	Képzése Kézikönyv Rezilienciát célzó továbbképzési lehetőségek vállalkozónők számára a COVID-ot követő időszakban
<b>Fájlnév</b>	RE-FEM képzési kézikönyv.docx
<b>Szerzők</b>	Mariya Zlateva, RAPIV Ralitsa Zhekova, RAPIV
<b>Közreműködők</b>	Nieves García Pereira, AEFPA Miguel A. Moya Collado, AEFPA Cecilia Kirov Farkas, SEED
<b>Minőségbiztosítás</b>	Emilija Andonova, Dusica Semencenko (IMP), Molnár Sántha Ágnes (SAPIENTIA)

# Bevezetés

## A RE-FEM projektről

A RE-FEM projekt célja, hogy a vállalkozónőket támogassa a szükségleteikhez illeszkedő képzéseken keresztül, amelyek a COVID utáni időszakban képessé teszi őket, hogy a válság okozta kihívásokra megfelelő válaszokat tudjanak adni. A projekt a felnőttképzés területén dolgozó, vállalkozástámogatással és vállalkozói tevékenységek fejlesztésével foglalkozó oktatóknak és mentoroknak kíván szabadon hozzáférhető képzési eszközöket biztosítani. A projekt főbb tevékenységei közé tartozik **1)** a vállalkozónők helyzetének és szükségleteinek feltárása egy **összehasonlító kutatáson** keresztül, hogy naprakész információt szerezzünk a válságkezelési stratégiáikról és szükségleteikről, **2) oktatási eszközök** (képzési kézikönyv, online tanfolyam) kifejlesztése, **3)** a célcsoportok számára **networking csoport** működtetése, valamint **4) szakpolitikai ajánlások megfogalmazása** a nemzeti, regionális és uniós szintű döntéshozók bevonásával a vállalkozónők fejlesztésének (kézségek, vállalkozásfejlesztés) támogatásáról.

A projektnek **4 kézzelfogható eredménye van:** kutatási jelentés, képzési kézikönyv, online oktatási platform és a szakpolitikai tanulmány. Az eredmények digitális kompetenciákkal, nagyobb ellenálló képességgel és válságkezelési képességgel ruházzák fel a vállalkozónőket; nem formális és digitális képzési módszerekkel és eszközökkel látják el az oktatókat; javítják a projektpartnerek és más érdekelt felek kapacitását a felnőttképzés hatékonyabb támogatása érdekében, valamint megerősítik a négyes hélis illetve a gyakorlat, a kutatás és a szakpolitika közötti együttműködést.

## A képzési kézikönyv fókuszja

A képzési kézikönyv a RE-FEM projekt által kifejlesztett képzési anyagokat, tréning gyakorlatokat és eszközöket tartalmazza. A kézikönyvet azoknak a felnőttképzés területén dolgozó oktatóknak, trénereknek, motoroknak ajánljuk, akik a vállalkozónők támogatásával kivannak foglalkozni, hogy azok fejlesszék készségeiket a válságok okozta kihívások leküzdésére. A készségfejlesztés komplex hozzáállást igényel: olyan készségekkel szükséges felruházni a vállalkozónőket, amelyek alkalmassá teszi őket mind a munka mind a magánélet területén megmutatkozó kihívások leküzdésére.

A képzési kézikönyv tartalmazza a képzés kidolgozásának koncepcióját, a képzési anyagokat, a nem formális módszereket, az önreflexiós eszközöket, az esettanulmányokat és a RE-FEM keretében szervezett teszt tréningek során alkalmazott tréning programokat.

A **Képzési Kézikönyvnek** három fejezete van:

- Az 1. fejezet tartalmazza a bevezetést, a vállalkozónők igényeit és tapasztalatait feltáró kutatás főbb következtetéseit és eredményeit, a képzési anyag koncepciójának leírását és a kézikönyv tartalmát;
- A kézikönyv 2. fejezete bemutatja az 5 képzési modul felépítését;
- A 3. fejezet minta feladatokat, bevált gyakorlatokat, képzési ütemterveket és a teszt tréningek tapasztalatainak értékelését mutatja be.

### **A képzési kézikönyv céljai**

A képzési kézikönyv fő célja, hogy a trénereknek, oktatóknak nyújtott képzési anyagokon keresztül a vállalkozónők fejlesztéséhez hozzájáruljunk, kiemelt figyelmekkel a vállalkozónőkön belül is a valamilyen szempontból hátrányosabb helyzetű csoportokra. A projekten túlmenően, kézikönyvünk a vállalkozónőkre fókuszáló felnőttoktatást is gazdagítja. Törekedtünk arra, hogy kellőképpen összetett, a helyi szintű igényekre alkalmazható képzési anyagot állítsunk össze.

A konkrét célok a következők:

- Szabadon felhasználható képzési anyagot nyújtani az oktatók/tréner/mentorok számára, amelye alkalmas további innovatív, korszerű képzési anyagok kidolgozásához;
- Hozzájárul a RE-FEM projekt online tanfolyamának a fejlesztéséhez;
- Gazdagítja a felnőttképzéssel kapcsolatos ismereteket mind a partnerségen belül, mind azon kívül, hogy ezzel is támogassa a vállalkozónőket a COVID-19 utáni időszakban felmerült kihívások leküzdésében;
- Hozzájárul a projekt két célcsoportja – az oktatók/mentorok/tréner, illetve a vállalkozónőket – készségfejlesztéséhez;
- A kézikönyv fejlesztése lehetőséget adott arra, hogy a partnerségen kívüli szervezeteket, trénerket, oktatókat és szakembereket bevonjunk a tartalom fejlesztésébe, ezzel biztosítva azt is, hogy a kézikönyvünk minél több helyre eljusson.

# I. RÉSZ: Az elmélettől a gyakorlatig

## 1.1. Fejlesztési folyamat

A fejlesztési folyamatot több szakaszra és lépésekre osztottuk fel annak érdekében, hogy minél több ellenőrzést be tudjunk iktatni. Ennek az is célja volt, hogy a fejlesztési folyamat végére hagyjuk a tartalom ellenőrzését.

### **A képzési kézikönyv kidolgozásának két fő szakasza:**

#### **1) Előkészítési szakasz**

Az előkészítési szakasz során általában a célcsoport meghatározása, a képzési igények felmérése, valamint, ha lehetőség van rá, a célcsoport bevonásának kidolgozása történik. Esetünkben, mi is végig mentünk ezeken a lépésünkön, azaz kidolgoztuk a kézikönyv megírásának a koncepcióját, megterveztük a feladatokat és azok ütemezését.

#### **2) Modulok kialakítása**

A képzési modulok kialakítása magában foglalja a következő előkészítő munkákat: először meg kellett határozni, hogy milyen témákat szeretnénk kidolgozni - ebben tudunk támaszkodni a projekt keretében elvégzett kutatás eredményeire - majd az tréning anyagok első változatának kidolgozása után, leteszteltük azokat. A teszt tréningek eredményeit értékeltük, és ezután következett a képzési modulok felülvizsgálata és véglegesítése. Az egyes lépéseket az alábbi táblázat foglalja össze:



1. ábra: A képzési modulok fejlesztésének lépései

## 1.2. Célcsoportok

A képzési kézikönyvet elsősorban a következő célcsoportoknak szánjuk:

- 1) Szakértők:** A nem formális oktatási anyagok kidolgozásában, használatában tapasztalt oktatók/mentorok.
- 2) Trénerok/oktatók/mentorok:** A felnőttképzésben tevékenykedő, vállalkozás fejlesztéssel és támogatással foglalkozó szervezetek képviselői, és azoknak a szervezeteknek a munkatársai, akik kifejezetten a nemek közti egyenlőséggel és /vagy ezen belül is vállalkozónők támogatásával foglalkoznak. Az 1-es é 2-es célcsoportot is bevontuk a képzési anyagok kidolgozásába azért, hogy részt vettek a teszt tréning 1-ben, amelyet minden partnerországban (= európai ország) megrendeztünk.
- 3) Vállalkozónők:** Különös tekintettel a kevesebb lehetőséggel rendelkező, digitális kompetenciákkal kevésbé felvértezett nőkre. A résztvevők a jövőben profitálhatnak a vállalkozónői képzések kibővült lehetőségeiből, könnyebben hozzáférhetnek speciális vállalkozói ismeretekhez, és fejleszthetik készségeiket arra vonatkozóan, hogy hogyan tarthatnak fenn a válságoknak ellenálló vállalkozásokat.

## 1.3. Képzési igények és hiányosságok

A RE-FEM projekt a vállalkozónők támogatására irányuló, a COVID világjárvány miatt felmerült és vállalkozónőket speciálisan érintő kihívásokra adott válaszként indult el.

A projekt első szakaszban végzett kutatás kimutatta a már meglévő szakirodalmi eredményekkel összhangban, hogy a női vállalkozásokat több szempontból is aránytalanul nagyobb mértékben érintette negatívan a világjárvány:

- a nők által vitt vállalkozások nagyobb valószínűséggel zártak be, mint a férfiak által vezetettek
- nehézségekbe ütköztek a pénzügyi támogatások megszerzésében, az állami vállalkozástámogató szervezetek által nyújtott támogatások igénybevitelében;
- folyamatos: a vállalkozás indításával és fejlesztésével kapcsolatos ismeretek/készségek hiánya
- a korlátozottabb üzleti kapcsolataik és a jelentősen megnövekedett gondozási feladataik további nehézségeket okoztak, amellyel a világjárvány idején szembe kellett nézniük
- mivel a nők által vezetett vállalkozások főként a szolgáltatási szektorban tevékenykednek, a pandémia miatti közösségi/társas érintkezést korlátozó intézkedések kedvezőtlenül érintették vállalkozásaik működését

Annak ellenére, hogy a vállalkozónőket súlyosabban érintette a pandémia, a statisztikák azt mutatják, hogy kevesebb állami támogatásban részesültek, elsősorban a célzott intézkedések hiánya miatt.

A pandémia miatti társadalmi elszigeteltség következtében a nők fokozottabb gondozási terheket viseltek, mint a férfiak, ami nemcsak a vállalkozásukat, de a jóllétüket is negatívan érintette. Mindez rávilágít arra, hogy szükség van olyan programokra, amelyek, akár online, is elérhetőek azoknak a nőknek, akik a gondozási feladataik miatt nehezebben jutnak el képzésekre.

A kutatási eredményeink azt mutatják, hogy a vállalkozónők nagy ellenálló képességüket bizonyították az új kihívásokhoz való alkalmazkodás során: vállalkozásukat digitalizálták (mind az áruk és szolgáltatások kínálatában, mind a termelési folyamatokban), átszervezték üzleti tevékenységeiket, bővítették szolgáltatásaik és termékeik körét, és bizonyos esetekben új üzleti koncepciókat vezettek be.

A vállalkozónőknek szóló informális oktatás és mentorálás jelentősen hozzájárulna ellenálló képességük erősítéséhez, különösen az **új üzleti tervek és kapcsolatok kialakítása, új piacok felkutatása, valamint a digitalizáció hatékony alkalmazása terén.**

A kutatási eredményekre és a partnereknél meglévő tapasztalatokra és tudásra alapozva alakítottuk ki a képzési program tematikáját. Előzetesen, még a kutatás előtt, a következő témákat állapítottuk meg, amelyeket mindenképpen relevánsnak gondoltunk kiemelni: üzleti gondolkodás, kockázatkezelés, valamint a finanszírozás és befektetések különböző forrásainak ismerete. Cél volt az is, hogy azokat a készségeket is meghatározzuk, amelyeket szükségesnek láttunk fejleszteni a válságok okozta nehézségek leküzdéséhez; ezek a következők lettek: **transzverzális kompetenciák, digitális készségek, olyan soft skillek mint például a multitasking, hálózatépítés, pitching, vezetési kompetenciák, együttműködési készségek, kreatív gondolkodás és problémamegoldó képességek.** Továbbá, minden modulba beépítésre került egy önreflexiós rész, amely lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy átgondolják és megvizsgálják a vállalkozás fenntartásának azokat a szempontjait, amelyek ahhoz kapcsolódnak, hogy nőként vállalkoznak.

A projekt eredeti tervei szerint, a kutatás (projekt eredmény 1, Munkacsomag 2) eredményei alapján módosulhat a modulok tematikája, azaz új témák kerülhetnek be, hogy naprakészebb tartalmat kínáljon a kézikönyv.

A kutatás, amelyben a projekt összes partnere részt vett, azt vizsgálta, hogy a különböző válságok, különösen a Covid-19 pandémia utáni időszak, miként hatnak a vállalkozónőkre:

- 1)** Feltárta a vállalkozónők által a COVID-19 járvány idején, majd a poszt-Covid időszakban és az energiaválság alatt tapasztalt kihívásokat, valamint
- 2)** Megvizsgálta azokat a stratégiákat és lehetőségeket, amelyeket a vállalkozónők alkalmaztak a nehézségek leküzdése érdekében.



A módszertan magába foglalta a szakirodalmi elemzést, a vállalkozónők körében végzett online kérdőíves felmérést, szakértői interjúkat és félig strukturált vállalkozónői interjúkat felvételét.

Az interjúk alapján öt kiemelt terület rajzolódott ki, amely ajánlott a vállalkozónők ellenálló képességének fejlesztéséhez válsághelyzetek idején: **1) mentorálás és hálózatépítés, 2) pénzügyi ismeretek és tudatosság, 3) digitális készségek, 4) mentális egészség és 5) fenntartható zöld gyakorlatok.** Az interjúalanyok hangsúlyozták a vállalkozónők készségeinek és kompetenciáinak fejlesztésének szükségességét, valamint felhívták a figyelmet az állami szintű, kifejezetten az ő igényeikhez és lehetőségeikhez igazított támogatási programok hiányára, egyben azok szükségességére. Külön aggodalomra ad okot a vállalkozónők mentális egészsége, mivel a vállalkozói lét nyomásai és kihívásai, különösen válságok idején, amikor a gondozási feladatok terhe nem kizárólag, de nagyrészt a nőkre hárul, komoly megterhelést jelentenek. Megfogalmazódott, hogy **szükség van olyan programokra és erőforrásokra, amelyek támogatják a vállalkozónők mentális egészségét.**

Noha nem volt elsődleges céljuk, néhány vállalkozónő elindult a nemzetközi piacokon való terjeszkedésben, ami lehetőségeket és kihívásokat is egyaránt magában rejt. Egy ilyen vállalkozói tevékenység, szándék során a vállalkozónők (is) kiemelten profitálhatnak a célzott támogatásokból és képzésből. Arra is volt példa, hogy a vállalkozónők a külföldre költözés következtében bővítették célcsoportjaikat.

Kiemelendő eredménynek tartjuk azt is, hogy a változás- és kríziskezelési programok mellett a **zöld és fenntartható gyakorlatok bevezetése** is hatékony eszközként jelent meg. A vállalkozónők egyre nagyobb érdeklődést mutatnak a környezetbarát és energiahatékony megoldások iránt, ami lehetőséget kínál fejlesztési és támogatási programok számára.

A kutatási eredményei alapján ajánlások fogalmaztunk meg olyan képzési és oktatási anyagok kidolgozására, amelyek segítik a vállalkozónőket, hogy válsághelyzetekben ellenállóbbá váljanak. A projektpartnerekkel folytatott konzultációk és a bevált gyakorlatok cseréje után további javaslatokat tettünk egyes témák átdolgozására és új témakörök beillesztésére. Ennek eredményeként a következő témák rajzolódtak ki, amelyek kiemelt figyelmet érdemeltek a vállalkozónők felkészítésében a válságos időszakokra, ellenálló képességük növelése érdekében: **hálózatépítés, pénzügyi ismeretek, digitális készségek, mentális egészség támogatása, valamint fenntartható zöld gyakorlatok.**

A képzési és oktatási anyagok fejlesztésére vonatkozó ajánlások végül a következő fő területekre összpontosítottak, amelyeket a kutatási eredményeket összefoglaló riportunkban is bemutattunk:

- **Pénzügyi oktatás:** A vállalkozónők igényeihez igazított pénzügyi ismeretek (pl.: árképzés) és pénzügyi gazdálkodási készségek oktatása; naprakész információk és hozzáférés biztosítása a rendelkezésre álló forrásokhoz, programokhoz, támogatásokhoz és finanszírozási lehetőségekhez mind uniós, mind nemzeti szinten.
- **Válságkezelés:** Képzések/programok a változó üzleti feltételekhez való alkalmazkodás és a fenntarthatósági stratégiák átadása válságok idején.
- **Önismeret és önérvényesítés:** A nemi alapú sztereotípiák kezelése az üzleti világban. Sikeres és inspiráló vállalkozónők bemutatása példaképként, hogy másokat is inspiráljanak és motiváljanak. Személyes márka menedzsment.
- **Mentorprogramok:** Mentor- és tanácsadási programok kialakítása vállalkozónők számára, amelyek személyre szabott támogatást nyújtanak, különös tekintettel az üzleti tervezésre, pénzügyi menedzsmentre és stresszkezelésre.
- **Hálózatépítés és együttműködés:** nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire nagy jelentősége van a támogató közösségeknek, amelyek lehetővé teszik a tapasztalatok, tudás, kulcsfontosságú információk és legjobb gyakorlatok megosztását. Ezek a közösségek érzelmi támogatást is nyújthatnak.
- **Digitalizáció:** A női vállalkozók számára szervezett képzéseknek hangsúlyozniuk kellene az üzleti folyamatok digitális átalakulásának a fontosságát, beleértve a célcsoportok elérését, valamint a munka szervezését és az ügyfélkapcsolatok kezelését a digitális eszközök alkalmazásán keresztül.
- **Mentális egészség támogatása:** A mentális egészségügyi problémák felismerése. A mentális egészség támogatásának fontossága, valamint a vállalkozónői lét mentális egészséget érintő kihívásainak kezelése. Eszközök és stratégiák kidolgozása a vállalkozással járó stressz és nehézségek leküzdésére.
- **Zöldítési stratégiák:** Környezetbarát és energiahatékony gyakorlatok alkalmazása. Képzések a fenntartható üzleti megoldások és gyakorlatok elsajátítására.

A kutatási eredmények alapján megfogalmazott ajánlásokat igyekeztünk beépíteni abba az **öt modulba**, amelyek köré a képzési program szerveződik:

- 1) Digitális átalakulás és digitális felkészültség
- 2) A pénzügyi forrásokhoz és innovációhoz való hozzáférés
- 3) Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció
- 4) Fenntarthatóság válság idején
- 5) Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozónői lét nemi sajátosságai - nőként vállalkozni

A képzési modulok részletes felépítése és tartalma a Kézikönyv II. részében található.

## 1.4 Útmutató az oktatók képzéséhez

Ebben a fejezetben útmutatást adunk azoknak az oktatóknak, akik trénereket szeretnének képezni a kézikönyv használatához; hogyan kommunikálhatnak hatékonyan a résztvevőkkel, és mire figyeljenek a képzés során.

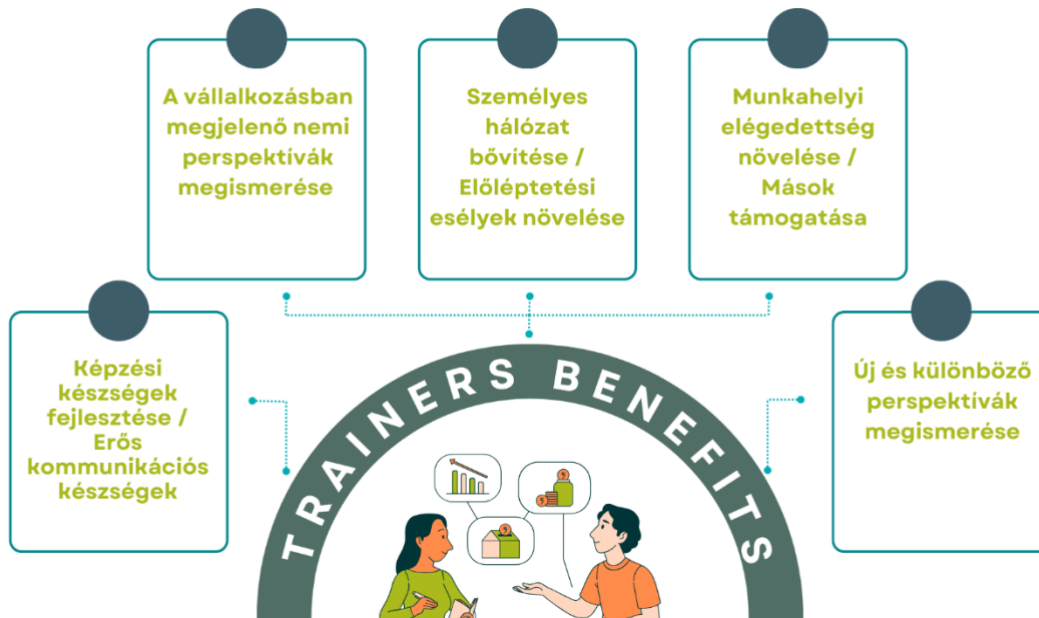
A projekt során minden partner leteszteltetett egy-egy modult már gyakorló trénerekkel, szakemberekkel (célszám: 18-22 tréner/ország). Az itt szerzett tapasztalatinkra is támaszkodva, ebben a fejezetben összefoglaljuk azokat a szempontokat, amelyeket érdemes figyelembe venni akár trénerképzés vagy a kézikönyv anyagainak a felhasználása során.

### **Az oktatók képzésének és/vagy a tréning anyag felhasználásának fő szempontjai**

Minden képzési eseménynek egyedinek és rugalmasnak kell lennie, hogy megfelelően ki tudja szolgálni a résztvevők igényeit. Mindemellett, a jelen kézikönyv anyagait felhasználó trénereknek/oktatóknak a következő szempontokat ajánljuk figyelmébe:

- **A képzés szükségessége, annak előnyei és lehetséges kihívásai.** Fontos, hogy a képzés elején a résztvevők ne csak a módszer lényegét és előnyeit értsék meg, hanem tisztában legyenek annak korlátaival is.
- **Háttértudás a készség-alapú vállalkozói oktatásról.** A képzés túlmutat a pusztán információátadáson, és a női vállalkozásfejlesztés gyakorlati oldalára helyezi a hangsúlyt.
- **Alapvető ismeretek a program technikai tartalmáról.** A trénereknek alapvető tudással kell rendelkezniük a program által érintett témákban.
- **Készségfejlesztési módszerek, például szerepjátékok.** A készségek fejlesztése kiemelt szerepet kap a képzések során.
- **Kommunikációs készségek fejlesztése és csoportmunka.**
- **Hozzáférés a RE-FEM projekt keretében kifejlesztett [Online Oktatási Platformhoz](#) és képzési anyagokhoz.**

Az oktatók képzésének általános célja a trénerok/oktatók/mentorok kapacitásának növelése a vállalkozói képzési programok megtervezéséhez és megvalósításához.



2. ábra: Előnyök az oktatók számára

A trénerképzések a következő **előnyöket** tudják nyújtani:

- Oktatói és előadói készségek fejlesztése;
- Kommunikációs készségek fejlesztése;
- Új ismeretekhez, eszközökhöz, módszerekhez és képzési lehetőségekhez való hozzáférés;
- Személyes hálózat kiépítése, beleértve a RE-FEM közösség tagjává és projektnagykövetévé válás lehetőségét (A teszt tréninget részt vett trénerok számára)
- Lehetőség további projekttevékenységeken való részvételre és a vállalkozó nők támogatására;
- Munkahelyi elégedettség növelése
- Új és eltérő perspektívák megismerése, például a vállalkozói szellem nemek közti egyenlőségének kérdése.

## II. RÉSZ: Képzési modulok

Ez a szakasz azt az öt modult ismerteti, amelyek célja, hogy felvértezze azokkal szükséges ismeretekkel és készségekkel a vállalkozókat, amelyek segítségével, napjaink gyorsan változó üzleti környezetében is képesek boldogulni. Ezek a modulok a válsághelyzetekre való felkészülésre és az ellenálló képesség fejlesztésére összpontosítanak, hangsúlyt helyezve mind az elmélet megértésre, mind a gyakorlati alkalmazásokra. Céljuk, hogy átfogó tanulási élményt nyújtsanak, amely a vállalkozói lét olyan kulcsfontosságú területeit öleli fel, mint az üzleti stratégia, a kockázatkezelés, a szolgáltatásfejlesztés és a digitalizáció. Az itt bemutatott tréninganyagok különlegessége, hogy minden modul tartalmaz önreflexiós feladatokat, amelyek arra ösztönzik a résztvevőket, hogy mérlegeljék a vállalkozónők előtt álló sajátos kihívásokat és lehetőségeket. Ez a reflektív megközelítés segíti a résztvevőket abban, hogy ne csupán a vállalkozói tevékenység gyakorlati szempontjait sajátítsák el, hanem foglalkozzanak a vállalkozás fenntartásával kapcsolatos nemi kérdésekkel is.

A moduláris felépítés biztosítja, hogy a tartalom rugalmasan adaptálható és beilleszthető legyen különböző intézmények, szervezetek és egyesületek képzési programjaiba. Minden modul egy-egy önálló, aktuális témát dolgoz fel, különös figyelmet fordítva a vállalkozói rugalmasság és növekedés szempontjából kritikus területekre:

### **5. Digitális átalakulás és digitális felkészültség**

A digitális eszközök és stratégiák jelentőségének feltárása, hogy a vállalkozások felkészültek legyenek a digitális kor követelményeire.

### **6. A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció**

A finanszírozási források, a helyi, valamint globális piacokon rejlő lehetőségek elérésének megismerése.

### **7. Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció**

Hogyan lehet innováció által átállni a termékalapú üzleti modellekről a szolgáltatásorientált megközelítésre.

### **8. Fenntarthatóság válság idején**

Olyan fenntartható üzleti gyakorlatok kialakításának elsajátítása, amelyek ellenállóbbá teszik a vállalkozásokat gazdasági és társadalmi kihívásokkal szemben.

### **9. Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozói lét nemi sajátosságai - nőként vállalkozni**

A személyes ellenálló képesség fejlesztése és a vállalkozónők előtt álló sajátos kihívások kezelése, különös tekintettel a jólétre és a munka-magánélet egyensúlyára.

## 2.1 Digitális átalakulás és digitális felkészültség

### 1. Digitális átalakulás és digitális felkészültség

#### Rövid leírás

A vállalkozó nőket alapvető digitális készségekkel való felvértezése, valamint a technológia és a vállalkozói szellem összhangjának kihasználása a digitális technológiák fejlődésének előnyei érdekében, az üzleti növekedés elősegítése céljából.

A modul 4 altémát tartalmaz:

1. Digitális marketing
2. Közösségi média – sikeres online jelenlét biztosítása
3. Első lépések a kiberbiztonság terén
4. MI és a vállalkozónők digitalizációja

Az 1. altéma, a Digitális marketing az alábbi témákat fedi le: weboldalak szerkesztése, e-mail marketing, videomarketing, tartalommarketing, SEO, online hirdetési modellek, affiliate marketing, influencer- és közösségi média marketing, mobil marketing, online PR, az MI használata, valamint a webanalitika. Ismertetésre kerülnek a főbb online hirdetési típusok és formátumok, továbbá gyakorlati tippeket nyújt a sikeres digitális marketinghez.

A 2. alfejezet, Közösségi média – sikeres online jelenlét biztosítása, a közösségi média használatának jelentőségét és előnyeit tárgyalja. Bemutatja, hogyan használható a Facebook, Instagram, TikTok és YouTube a vállalkozások számára, és információkat nyújt a közösségi média stratégiák kidolgozásához.

A Kiberbiztonság alapjai című 3. alfejezet gyakorlati útmutatást nyújt a leggyakoribb fenyegetések kezelésére, valamint bemutatja, hogyan védhetik meg a vállalkozások magukat a kiberbiztonsági támadásokkal szemben.

Az utolsó, 4. alfejezet, a MI (mesterséges intelligencia) és a vállalkozónők digitalizációja témakörben nyújt információkat arról, hogy mi a mesterséges intelligencia, miért fontos az MI az üzletfejlesztés szempontjából, és hogyan alkalmazható üzleti célokra. Emellett bemutatja, hogy milyen előnyei lehetnek az MI használatának a vállalkozások számára, a felmerülő kihívásokat, valamint néhány példát arra, hogy a mesterséges intelligencia milyen hatást gyakorol különböző ágazatokra.

#### A modul célja

A vállalkozónők alapvető készségeinek fejlesztése a vállalkozásuk digitális átalakításához. Segít az aktív online jelenlét biztosításában.

#### Tanulási eredmények

- 1) A digitális marketing megoldások megismerése;
- 2) A közösségi média szükségességének megértése;
- 3) Felkészülés a digitális átalakulásra és az MI alkalmazására;
- 4) A kiberbiztonság különböző módszereinek megértése;

### A modul során alkalmazott oktatási módszerek és eszközök:

Minden egyes altéma egy előadással indul, amelyekben gyakorlati példákkal szemléltetjük a digitális marketing, közösségi média, MI-eszközök és kiberbiztonság alkalmazását, kifejezetten vállalkozónók számára.

Az 1., 2., és 3. altéma feldolgozása után tesztek segítik a megszerzett tudás szintjének ellenőrzését, illetve annak megállapítását, hogy a résztvevők mennyire értették meg a képzés során elhangzott információkat.

A 2. altéma után csoportok feladat következik a közösségi média témájában, kiemelten a digitális marketinghez kapcsolódóan.

A modul végén ugyancsak egy 20 perces csoportos gyakorlat következik, amely során a résztvevők megoszthatják egymással tapasztalataikat, benyomásaikat a témára vonatkozóan. Ennek célja, hogy mindenki azonosíthassa és összevethesse saját egyedi igényeit a megfelelő mesterséges intelligencia megoldásokkal, támogatva ezzel a digitális átalakulás gyakorlati megértését és felkészültséget. A tréner vezeti a beszélgetést, ezáltal biztosítva, hogy minden csoport aktívan részt vegyen a problémamegoldásban. A feladat során a 2. gyakorlat útmutatása szerint zajlanak a tevékenységek.

#### Feladatok

A modul 4 rövid prezentációból (minden altémához egy-egy), valamint 3 önálló tesztből és két gyakorlatból áll.

#### 1. Prezentáció

- 1.1 Digitális marketing
- 1.2 Közösségi média – hatékony online jelenlét biztosítása
- 1.3 Első lépések a kiberbiztonság terén
- 1.4 MI és a vállalkozónók digitalizációja

#### 2. Előadás

- 2.1 Hirdetés kidolgozása a közösségi médiában
- 2.2 Vállalkozónók és mesterséges intelligencia megoldások a digitális átalakuláshoz.

#### 3. Videóanyag

- 3.1 [Webinárium: "A közösségi hálózatok jelentősége Ivana Radiccsal", 2020.09.17.](#)
- 3.2 [Tech Talk: Vállalkozónók és a mesterséges intelligencia előnye](#)

#### Értékelés módja

Ellenőrző lista minden témakörhöz, 6-7 kérdés, értékelés.

#### Időtartam

8 óra

## 2.2 A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció

### 2. A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció

#### Rövid leírás:

A „Pénzügyi támogatáshoz és az innovációhoz való hozzáférés” című modul célja, hogy a résztvevőknek, kiemelt figyelemmel a vállalkozónőkre, átfogó képzést nyújtson a pénzügyek terén, megszerezzék azokat az alapvető ismereteket és készségeket, amelyekkel eligazodhatnak a pénzügyi irányítás terén, biztosíthatják az innováció finanszírozását, és támogatják a stratégiai döntéshozatalt. A modul a pénzügyi alapismereteket 14 altémára bontva mutatja be.

A résztvevők interaktív workshop és gyakorlati feladatok révén mélyebb betekintést kapnak a pénzügyi támogatások típusaiba, új ismeretek szerezhethetnek a köz- és magánszféra kapcsolatáról, valamint a vállalkozónők támogatására irányuló szakpolitikai ajánlásokról. A képzés figyelmet fordít a nemek közötti akadályokra is, és innovatív megoldásokat mutat be a finanszírozási hozzáférés javítására és a vállalkozói ökoszisztéma támogatására.

A modul olyan eszközöket és ismereteket biztosít, amelyek segítenek a pénzügyi kihívások leküzdésében, a finanszírozási lehetőségek kiaknázásában és az üzleti innováció előmozdításában, amely elengedhetetlen erőforrásként szolgál a vállalkozói környezet fejlesztésében.

A modul 14 altémát tartalmaz:

- Jogi dokumentációk és pénzügyi kimutatások áttekintése vállalkozók számára
- A vállalati teljesítmény értékelése: pénzügyi elemzés és alapvető mutatók
- Likviditási mutatók és azok szerepe
- Hitelarány és jelentősége
- Innovációs finanszírozási lehetőségek vállalkozónők számára (KKV-k)
- Felkészülés a befektetők előtti bemutatkozásra
- A nettó működőtőke szerepe az operatív pénzügyek hatékony kezelésében
- Akadályok beazonosítása, és azok jelentőségének elemzése
- Igazolások az adókötelezettségek teljesítéséről
- A hitelképesség értékelésének alapjai
- A vállalkozás hitelképességének önértékelése
- Profitabilitási vizsgálat
- A jövedelmezőség alapos elemzése
- SWOT-elemzés



### A modul célja

A modul célja, hogy a vállalkozónők számára elősegítse a finanszírozáshoz való jobb hozzáférést az alapvető pénzügyi gazdálkodási ismeretek, a rendelkezésre álló források, valamint az innovációs finanszírozás igénylés eljárásainak jobb elismerésével. Emellett támogatja a befektetők előtti bemutatkozás készségeinek elsajátítását, lehetőséget biztosítva a gyakorlati tanulásra is.

### Pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés

1. A pénzügyi dokumentációk megértése és kezelése
2. Vállalati teljesítményértékelés
3. Pénzügyi mutatók elemzése és alkalmazása
4. Innovációs finanszírozási lehetőségek a KKV-k számára
5. Hatékony bemutatkozási készségek fejlesztése potenciális befektetők előtt
6. A nettó működőtőke szerepe az operatív pénzügyek kezelésében
7. Proaktív problémamegoldás és üzleti akadályok azonosítása
8. Adóelszámolási igazolások megértése és beszerzése
9. Kvalitatív elemzés készítése
10. Hitelképesség felmérése és értékelése
11. Jövedelmezőségi és SWOT-elemzés stratégiai szempontból
12. Tőkeköltségek megértése a megalapozott döntéshozatal érdekében
13. Kulcsfontosságú értékteremtési területek azonosítása és optimalizálása
14. Pénzügyi tervezés és befektetési döntéshozatal
15. Arányelemzés alkalmazása a pénzügyi teljesítmény nyomon követésére

### Innováció

1. Innovációs finanszírozási lehetőségek feltérképezése
2. Kreativitás ösztönzése az innováció finanszírozásának támogatásával
3. Stratégiai innováció és hatékony megvalósítás

### Tanulási eredmények:

#### Pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés

1. A pénzügyi ismeretek bővítése
2. Hatékony vállalati teljesítményértékelési készségek
3. Pénzügyi tudatosság és tervezési képességek
4. Pitching készségek fejlesztése
5. Működési hatékonyság javítása
6. Proaktív problémamegoldás: Képesség az üzleti akadályok előzetes azonosítására és kezelésére
7. Megfelelőség és adómenedzsment ismeretek
8. Hitelértékelési készségek: Képesség a vállalkozás hitelképességének értékelésére
9. Stratégiai betekintés fejlesztése: Jövedelmezőség és SWOT-elemzés alkalmazása a stratégiai tervezéshez
10. Megalapozott döntéshozatali készségek
11. Értéknövelési technikák alkalmazása
12. Pénzügyi tervezési készségek fejlesztése
13. Az innovációs finanszírozási lehetőségek tudatosítása
14. Támogatás az innováció finanszírozásához

#### Innováció

1. Kreatív gondolkodási készségek fejlesztése
2. Stratégiai innovációs terv létrehozásának képessége
3. Innovatív ötletek hatékony megvalósítási készsége

## A modul során alkalmazott oktatási módszerek és eszközök

A modul során alkalmazott oktatási módszerek és eszközök célja, hogy valós döntéshozatali folyamatokat szimuláljanak a vállalkozói finanszírozás és innováció területén. A résztvevők kvantitatív és kvalitatív elemzési eszközök, valamint versenyképes pályázatok áttekintése révén gyakorlati tapasztalatot szereznek az üzleti stratégiák, a pénzügyi helyzet és az innovációs potenciál értékelésében. Az alkalmazott módszerek és eszközök támogatják a kritikus gondolkodás, a csapatmunka és a gyakorlati alkalmazás fejlődését egy dinamikus, interaktív környezetben.

**1. gyakorlat: Finanszírozási stratégia kidolgozása.** A résztvevők olyan stratégiákkal ismerkednek meg és dolgoznak ki, amely a pénzügyi forrásokhoz való hozzájutásban segít őket, mindemellett megtanulják, hogy végezzenek el kvantitatív és kvalitatív elemzést a vállalkozások pénzügyi állapotának felmérésére.

- Kvantitatív elemzés: Fontos pénzügyi mutatók elemzése, beleértve a likviditást, jövedelmezőséget, a saját tőkéhez viszonyított adósságot, készletforgalmat és adósságrátát.
- Kvalitatív elemzés: SWOT-elemzés készítése és minőségi visszajelzés adása a vállalkozás üzleti tevékenységéről. Minden csoport szavaz, hogy a vizsgált vállalkozás kapjon-e támogatást, a győztes csapat pedig díjat kap. A prezentációkat követően a résztvevők megvitatják a javasolt innovációk erősségeit és gyengeségeit, különös tekintettel a finanszírozás melletti és elleni érvekre. Ez a gyakorlat egy versenyhelyzetet modellez, ahol négy vállalkozás pályázik a finanszírozásra, de csak egy kapja meg.

**2. gyakorlat: Innovációs stratégia kialakítása.** A résztvevők megismerik a sikeres innovációkat, és stratégiai cselekvési tervet készítenek egy képzelt vállalkozás számára.

- Innovatív ötletek: Új megoldások kidolgozása a vállalkozás előtt álló üzleti kihívásokra.
- Cselekvési tervek: Személyes cselekvési tervek készítése az innovációk megvalósítására.
- Stratégiai prezentáció: 3-5 perces bemutató, amelyben a csapatok innovációs tervüket mutatják be finanszírozási szempontok alapján.

A csoportok szavaznak a legjobb innovációs tervre, és a győztesek jutalomban részesülnek. A bemutatót követő megbeszélés során a résztvevők kritikus visszajelzést kapnak az innováció erősségeiről és a fejlesztési lehetőségekről. A verseny szimulációja rávilágít a kvantitatív elemzés, kvalitatív visszajelzés és a hatékony prezentáció fontosságára a sikeres finanszírozás megszerzése érdekében.

### Feladatok

Teljes csoportos gyakorlatok 20 perc  
+20 perc az eredmények bemutatása  
+20 megállapítás

### 1. Prezentáció

- PPT 1. A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és az innováció  
PPT 2. Az innovációs kapacitás értékelésének módszertana

### 2. Gyakorlat

- 1 gyakorlat A vállalkozói tevékenységek pénzügyi forráshoz való hozzáférés  
2 gyakorlat Innováció

<b>Értékelés módja</b>	Minden gyakorlat végén csoportos reflexió, szóbeli visszacsatolás a képzés végén.
<b>Időtartam</b>	8 óra

## 2.3 Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció

<b>3. Szolgáltatásközpontú üzleti modellek (szervitizáció) és innováció</b>	
<p><b>Rövid leírás:</b></p> <p>A modul segít megérteni a szervitizáció és az innováció fogalmát. Erősíti a vállalkozónők készségeit a szervitizáció és az innováció területén, és lehetővé teszi, hogy a vállalkozónők megtalálják a szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innovációs folyamatok bevezetésének lehetőségeit a vállalkozásukban.</p> <p><b>A modul 2 altémát tartalmaz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szolgáltatásközpontú üzleti modellek (szervitizáció)</li> <li>2. Innováció</li> </ol>	
<p><b>A modul célja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevőket bevezeti a szervitizáció és az innováció fogalmába, ismerteti azok főbb folyamatait és előnyeit;</li> <li>• A vállalkozónők ösztönzése a szervitizációs és innovációs kezdeményezések és elvek vállalkozásukba történő beépítésére.</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A résztvevő megérti a szervitizációt és innováció folyamatát;</li> <li>• Megismeri a szervitizációt és az innovációs folyamatot támogató eszközöket és módszereket;</li> <li>• Megismerkedik jó gyakorlatokkal/esettanulmányokkal;</li> <li>• Az új technológiákból és elvekből eredő üzleti lehetőségek azonosítása.</li> </ul>
<p><b>A modul során alkalmazott oktatási módszerek és eszközök</b></p> <p>Prezentáció, motivációs videó megtekintése, interaktív megbeszélés, feladatmegoldás, kiscsoportos munka, nagycsoportos megbeszélés.</p>	

<b>Forrás/Feladatok</b>	<b>1. Prezentáció</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi a szervitizáció</li> <li>• Mi az innováció</li> </ul> <b>2. Feladat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A szervitizáció bevezetése lehetőségeinek megvitatása a résztvevők vállalkozásaiban;</li> <li>• Innováció a gyakorlatban</li> </ul> <b>3. Video forrás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">YouTube: RE-FEM</a></li> </ul>
<b>Értékelés módja</b>	Önértékelő teszt - minden altémához többválasztásos kérdéseket tartalmaz.
<b>Időtartam</b>	8 óra

## 2.4 Fenntarthatóság válság idején

### 4. Fenntarthatóság válság idején

#### Rövid leírás

Ebben a modulban a résztvevők megismerkednek a fenntarthatóság fontosságával az üzleti életben, annak három aspektusával: a gazdasági, a társadalmi és a környezeti szempontokkal.

A modul 2 altémát tartalmaz:

1. Fenntarthatósági tervek, reziliencia és a vállalkozónők megerősítése
  - 1.1 Hogyan készítsünk fenntarthatósági tervet egy vállalatnál - útmutató lépésről lépésre?
  - 1.2 Kockázatkezelés
  - 1.3 A nők üzleti szerepvállalásának erősítése
2. Fenntarthatóság az üzleti életben
  - 2.1 Miért fontos a fenntarthatóság az üzleti életben?
  - 2.2 A fenntarthatóság előnyei az üzleti életben
  - 2.3 Hogyan hozzunk létre fenntartható stratégiát?
  - 2.4 A vállalati fenntarthatóság területei
  - 2.5 Kihívások az üzleti életben
  - 2.6 A fenntarthatóság előnyei az üzleti életben
  - 2.7 A nők szerepe a fenntarthatóság világában

<p><b>A modul célja</b></p> <p>Az üzleti fenntarthatóság megértésének elősegítése: Segít a résztvevőknek megérteni a fenntarthatóság fontosságát az üzleti kontextusban, beleértve annak kapcsolatát a Fenntartható Fejlődési Célokkal (SDG-k) és a környezetvédelemmel.</p> <p>Fenntartható menedzsment készségek fejlesztése: Szakemberek képzése a fenntarthatósági stratégiák bevezetésére, a környezeti hatások lehetséges csökkentésének a beazonosítására, az etikus gyakorlatok előmozdítására és a társadalmi felelősségvállalási normák betartására.</p>	<p><b>Tanulási eredmények</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megértik a fenntarthatóság alapelveit az üzleti kontextusban.</li> <li>• Elmélyítik ismereteiket a 2030-as Fenntartható Fejlődési Menetrendről.</li> <li>• Ismereteket szereznek a jó kormányzásról, az etikáról és a fenntartható finanszírozásról.</li> <li>• Megértik a vállalkozások szerepét a fenntartható fejlődésben és az ehhez kapcsolódó politikákat.</li> </ul>
<p><b>A modul során alkalmazott oktatási módszerek</b></p> <p>Kooperatív tanulási technikák. Az ötletek, készségek és képességek sokszínűségének a használata a közös célok elérése érdekében. A tanulók csoportjának heterogenitása hatékony tanulási erőforrássá válik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videók megtekintése;</li> <li>• Olvasnivaló - felkészülés a tréningre;</li> <li>• Kreatív gyakorlatok;</li> <li>• Önálló tevékenységek;</li> <li>• Reflektálás a személyes tapasztalatokra.</li> </ul>	
<p><b>Forrás/Feladat</b></p>	<p><b>1. Prezentáció</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PowerPoint</li> </ul> <p><b>2. Feladat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DANONE</li> <li>• Üzleti fenntarthatósági terv készítése</li> </ul>
<p><b>Értékelés módja</b></p>	<p>Ellenőrző lista kérdésekkel</p>
<p><b>Időtartam</b></p>	<p>8 óra</p>

## 2.5 Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozónői lét nemi sajátosságai

### 5. Reziliencia (ellenálló képesség), jóllét és a vállalkozónői lét nemi sajátosságai

#### Rövid leírás

Ez a modul hangsúlyozza a reziliencia és a jóllét kritikus szerepét a vállalkozónők megerősítésében, hogy képesek legyenek megválaszolni a vállalkozásuk fenntartásával kapcsolatos kihívásokat, beleértve a nemspecifikus akadályokat is, és pozitívan hozzájáruljanak mind saját személyes életük, mind a szélesebb közösség jóllétéhez. A résztvevők a következő kulcsfontosságú szempontokat fogják megvizsgálni a tréning során:

A modul 3 altémát tartalmaz:

#### 1. Reziliencia és jóllét

A REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT altéma magában foglalja a reziliencia meghatározását és tényezőit, valamint az alábbiakat: 1) Reziliencia önértékelés 2) A reziliencia szint növelése, 3) Személyre szabott Reziliencia Akcióterv kidolgozása:

#### 2. A vállalkozónői lét nemi sajátosságai

A NEMI SAJÁTOSÁGOK altéma a következőket foglalja magában: 1) Nő vs. férfi vállalkozók: különbségek és sztereotípiák; 2) A női vállalkozást befolyásoló tényezők; 3) Nemek közötti egyenlőtlenség a vállalkozásban; 4) Reflexió az egyenlőtlenségekre és a reziliencia elérése vállalkozónőként.

#### A modul célja

##### REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT

- A vállalkozónők készségeinek megerősítése a reziliencia és a jóllét előmozdítása érdekében. Felvértezni őket olyan alapvető készségekkel, amelyek segítségével hatékonyan tudnak megbirkózni a kihívásokkal, és fenntartható és kiegyensúlyozott stratégiákat tudnak kialakítani mind a magánéletükben, mind a szakmai életükben.

#### Tanulási eredmények

##### REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT

1. Megértik a reziliencia és jóllét fogalmát, megtanulják, hogyan lehetnek reziliensek.
2. A rezilienciával kapcsolatos személyes erősségek és fejlesztendő területek tudatosítása, az egyéni képességek mélyebb megértésének elősegítése.
3. Erősíti tudatosságát, fejlesztheti azon problémamegoldó készségeket, amelyek kulcsfontosságúak a vállalkozói akadályok leküzdésében.
4. Gyakorlati stratégiák és eszközök elsajátítása a kihívásokból való hatékony kilábaláshoz, képessé téve a résztvevőket arra, hogy rugalmasan kezeljék a visszaeséseket és megőrizzék az általános jóllétet.

<p><b>NEMI SAJÁTOSSÁGOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A nemek közötti különbségek és a vállalkozónőkkel szembeni társadalmi elvárások, valamint ezek következményeinek átgondolása;</li> <li>• A nemi sztereotípiák és a vállalkozónők önértékelésére és vállalkozói sikerére gyakorolt hatásuk megismerése és megvitatása;</li> <li>• A nemek közötti egyenlőtlenségek mintáinak megértése.</li> </ul>	<p><b>VÁLLALKOZÓI LÉT NEMI SAJÁTOSSÁGAI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A nemek közötti különbségek és a női vállalkozókra gyakorolt hatásuk tudatosítása;</li> <li>2. A társadalmi szintű tényezők, társadalmi normák, elvárások és sztereotípiák vállalkozónőkre gyakorolt hatásának megértése;</li> <li>3. A nemek közötti különbségek és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintáinak megértése.</li> </ol>
<p><b>A modul során alkalmazott oktatási módszerek</b></p> <p>REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT: A tanulási folyamat a rezilienciáról szóló, gyakorlati példákat is tartalmazó előadással kezdődik, amelyet egy reziliencia önértékelő kérdőív követ. A tréner által bevezetett gyakorlatok elősegítik a reziliencia készségek kiépítését és fejlesztését. A tanulási folyamat a következőképpen épül fel: Az előadással kezdődően a résztvevők egyéni önértékelést végeznek, majd gyakorlatok és interaktív megbeszélések, kiscsoportos tevékenységek következnek, és a tréner összefoglalójával zárul, amely kiemeli a reziliencia fontosságát a mentális és általános jóllét fenntartásában.</p> <p>NEMI SAJÁTOSSÁGOK: Prezentáció, egyéni munka (önértékelés), interaktív megbeszélés, kiscsoportos munkák, nagycsoportos megbeszélés és tevékenységek.</p>	
<p><b>Forrás/Feladat</b></p> <p>A REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT rész: 1 előadás és 5 egyéni/csoportos gyakorlat.</p> <p>A NEMI SAJÁTOSSÁGOK rész a „Nemek közötti szakadék és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintái a vállalkozói tevékenységben” című feladathoz kapcsolódó 1 prezentációból áll.</p> <p>6 gyakorlat, amelyek önállóan vagy a javasolt sorrendben is használhatóak, ha elegendő idő (pl.: egynapos képzés) áll rendelkezésre a képzésre.</p>	<p><b>1. Prezentáció</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reziliencia kialakítása a jóllét érdekében</li> <li>• A nemek közötti szakadék és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintái a vállalkozásokban</li> </ul> <p><b>2. Feladatok</b></p> <p>REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A saját reziliencia felmérése       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Reziliencia önértékelés-teszt</li> <li>1.2. Reziliencia tulajdonságok leltára</li> </ol> </li> <li>2. Növelje a reziliencia szintjét!       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Tanuljon valami újat</li> <li>2.2. Kezelje hatékonyan az energiáját</li> </ol> </li> <li>3. Reziliencia Akcióterv készítése</li> </ol>

	<p>VÁLLALKOZÓI LÉT NEMI SAJÁTOSÁGAI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mi a véleménye a..?</li> <li>2. A nők/vállalkozók olyanok, mint...</li> <li>3. A nemi szerepekre, nemi sztereotípiákra (elvárásokra) általánosságban gyakorolt intézményes hatás</li> <li>4. A nemek közötti szakadék és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintái a vállalkozói tevékenységben.</li> <li>5. A vállalkozói tevékenységet befolyásoló tényezők</li> <li>6. Plenáris vita - Motivációs videók a vállalkozás nehézségeiről, kihívásokról és a reziliencia eléréséről.</li> </ol> <p><b>3. Video forrás</b></p> <p><a href="#">YouTube: RE-FEM</a></p>
<p><b>Értékelés módja</b></p>	<p>REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reziliencia Akcióterv készítése</li> </ul> <p>VÁLLALKOZÓI LÉT NEMI SAJÁTOSÁGAI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oktató reflexiói</li> <li>• Kiscsoportos reflexiók az egyéni vélemények, tapasztalatok és a csoport eredményeinek megosztására</li> </ul>
<p><b>Időtartam</b></p>	<p>REZILIENCIA ÉS JÓLLÉT: 8 óra</p> <p>VÁLLALKOZÓI LÉT NEMI SAJÁTOSÁGAI: 8 óra</p>

A RE-FEM projekt minden egyes képzési modulhoz további képzési anyagot biztosít az [Open Education Platform](#) felületen.



## III. RÉSZ: Pilot tréning és jó gyakorlatok

Ez a fejezet áttekinti a projektpartnerek által összegyűjtött jó gyakorlatokat, képzési mintákat és a pilot tréning tapasztalatait, hogy ezeket elemezve inspirálódjanak a képzési anyagok megtervezéséhez.

### 3.1 Pilot tréning és jó gyakorlatok

A képzési kézikönyv olyan innovatív anyagokat és koncepciókat foglal magába, amelyek összhangban vannak a bevezető részben megfogalmazott célkitűzésekkel. Különös figyelmet fordít más képzési programok által elért sikerekre, esettanulmányokra, valamint a projektpartnerek által azonosított jó gyakorlatokra, melyek tanulságai és tapasztalatai felhasználhatóak a képzési anyagok továbbfejlesztésében.

A kézikönyv célja, hogy a felnőttképzéssel kapcsolatos ismeretek bővítésén keresztül hozzájáruljon a célcsoportok – vállalkozónők és az oktatók – szakmai támogatásához. A kézikönyv a projektpartnerek tapasztalataira és külsős gyakorlatra is egyaránt épít, melyekhez hozzáférést kíván biztosítani, ezzel is segítve a COVID-19 okozta kivások kezelését.

A vállalkozónők számára sikeres képzési programok bevált gyakorlatainak összegyűjtéséhez az AEFPA egy sablont dolgozott ki (4. melléklet). A legfontosabb megállapításokat egy összefoglaló táblázat tartalmazza, amely bemutatja az egyes országokban megvalósított gyakorlatokat, azok leírását és a levont következtetéseket.

Ezek az összefoglalók átfogó képet nyújtanak arról, hogyan lehet megerősíteni a vállalkozónők szerepét különböző országokban, különböző kontextusokban. A programok különféle támogatási formákat kínálnak, beleértve a képzést, mentorálást, digitális átalakulást és pénzügyi támogatást, amelyek nagymértékben hozzájárulnak a női vállalkozások fejlődéséhez és sikeréhez. Ez a fejezet áttekinti a projektpartnerek által összegyűjtött jó gyakorlatokat, képzési mintákat és a pilot tréning tapasztalatait, hogy ezeket elemezve inspirálódjanak a képzési anyagok megtervezéséhez.

#### 3.1 Pilot tréning és jó gyakorlatok

A képzési kézikönyv olyan innovatív anyagokat és koncepciókat foglal magába, amelyek összhangban vannak a bevezető részben megfogalmazott célkitűzésekkel. Különös figyelmet fordít más képzési programok által elért sikerekre, esettanulmányokra, valamint a projektpartnerek által azonosított jó gyakorlatokra, melyek tanulságai és tapasztalatai felhasználhatóak a képzési anyagok továbbfejlesztésében.

A kézikönyv célja, hogy a felnőttképzéssel kapcsolatos ismeretek bővítésén keresztül hozzájáruljon a célcsoportok – vállalkozónők és az oktatók – szakmai támogatásához. A

kézikönyv a projektpartnerek tapasztalataira és külsős gyakorlatra is egyaránt épít, melyekhez hozzáférést kíván biztosítani, ezzel is segítve a COVID-19 okozta kivások kezelését.

A vállalkozónők számára sikeres képzési programok bevált gyakorlatainak összegyűjtéséhez az AEFPA egy sablont dolgozott ki (4. melléklet). A legfontosabb megállapításokat egy összefoglaló táblázat tartalmazza, amely bemutatja az egyes országokban megvalósított gyakorlatokat, azok leírását és a levont következtetéseket.

Ezek az összefoglalók átfogó képet nyújtanak arról, hogyan lehet megerősíteni a vállalkozónők szerepét különböző országokban, különböző kontextusokban. A programok különféle támogatási formákat kínálnak, beleértve a képzést, mentorálást, digitális átalakulást és pénzügyi támogatást, amelyek nagymértékben hozzájárulnak a női vállalkozások fejlődéséhez és sikeréhez.

1 táblázat: A RE-FEM projektpartnerektől összegyűjtött jó gyakorlatok összefoglalói

N°	A jó gyakorlat neve	Megvalósulás országai	Leírás	Következtetések
I.	Ifempower kézikönyv a vállalkozónőket erősítő mentorprogramhoz	Ausztria, Finnország, Magyarország, Németország, Portugália, Románia, Spanyolország,	Az Európai Unió Erasmus+ programja által társfinanszírozott projekt, amelyben 7 európai ország 9 partnere vett részt. Célja a női – különösen a kkv szektorba tevékenykedő – vállalkozók megerősítése egy mentorprogramon keresztül.	Az ifempower Mentorprogram kézikönyve tájékoztatást nyújtott az ifempower projektben részt vevő felsőoktatási intézményeknek (egyetemeknek) a mentorprogram megvalósításának részleteiről. Ez a kézikönyv bármely olyan egyetem számára alkalmazható, amely a vállalkozónők szerepvállalásának támogatására fókuszál, és könnyedén beilleszthető bármely képzési programba. Hasznos eszközként szolgálhat az oktatók és mentorok számára egyaránt.
II.	Gira Mujeres Coca Cola. (Coca Cola női túra)	Spanyolország	A Coca-Cola 2016-ban indított kezdeményezést a spanyolországi vállalkozónők támogatására, amely képzést és tanácsadást kínál az üzleti ötletekkel rendelkező vagy friss szemléletre vágó, már működő vállalkozásoknak.	A GIRA Mujeres egy olyan képzési program, amely arra ösztönzi a nőket, hogy megvalósítsák üzleti ötleteiket, és újra gondolják már folyamatban lévő projektjeiket. A női tehetségek és az esélyegyenlőség támogatása, amely a jelenlegihez hasonló helyzetben aktuálisabbnak tűnik, mint valaha. A program nemcsak képzést és támogatást nyújt, hanem lehetőséget ad pénzügyi forrásokhoz is hozzájutásához.
III.	VENLA-projekt (ESZA finanszírozású)	Finnország	Célja a vállalkozónők támogatása egy rugalmas coaching-modell segítségével, amely személyes sparringot, workshopokat és online coachingot kombinál.	A képzési anyagok öt témakörben állnak rendelkezésre: Marketing, Értékesítés, Értékek, és Időgazdálkodás. A VENLA képzés a VENLA tréning online and wirelessly (ESF) projekt részeként valósult meg 2019-2020-ban. Az online képzés a projekt tanulási felületén valósult meg. A projekt végén a tartalom nagy része elérhetővé vált a HAMK saját tanulási felületén. (HAMK=Hämei Alkalmazott Tudományegyetem). Ez a projekt és annak képzési moduljai hasonlóak a RE-FEM megközelítéshez, és mindannyian tanulhatunk belőle.

IV.	Vállalkozás a fenntarthatóságért és jólétért a digitalizáció korában – online kurzus	Finnország	A Hanken School of Economics kutatói fejlesztették ki, a fenntartható vállalkozói tevékenységre összpontosítva.	A nők kulcsszerepet játszanak a vállalkozói világban, és ez az öthetes kurzus arra ösztönzi őket, hogy érvényesüljenek a fenntartható vállalkozás terén is. A résztvevők olyan alapvető készségeket és eszközöket sajátíthatnak el, amelyek segítik őket abban, hogy olyan vállalkozókká váljanak, akik támogatják a fenntarthatóságot és hozzájárulnak a jólét kialakításához a mai információs társadalomban.
V.	WINNOVATORS	Észtország, Olaszország, Románia, Szerbia, Szlovénia,	Az Erasmus+ által finanszírozott uniós projekt célja, hogy innovatív tanítási és tanulási megközelítéseken keresztül erősítse a vidéki területeken élő fiatal nők szerepét.	A Szerbiai Üzleti Nők Szövetsége szakértelmét és bevált gyakorlatokat felhasználva olyan személyre szabott képzési kézikönyvet kínál, amely a felsőoktatásban tanuló fiatal nők egyedi igényeire összpontosít. A kézikönyv célja az önállóság és befogadás előmozdítása, valamint a tudományos és vállalkozói készségek fejlesztése. A vállalkozói szellem ösztönzése, az innováció elősegítése és a fiatal nők gender-szenzitív oktatása iránti elkötelezettségük aktívan hozzájárul a felsőoktatási intézmények igazságosabb oktatási környezetének kialakításához.
VI.	FEMTECH a rugalmasságért	Szerbia	A CIPE által támogatott projekt a COVID-19 válság idején a női tulajdonú KKV-kat és az innovatív induló vállalkozásokat célozta meg, a digitális átalakulásra összpontosítva.	A Szerbiai Üzleti Nők Szövetsége szakértelmét és bevált gyakorlatokat felhasználva egy személyre szabott képzési kézikönyvet kínál, amely webinariumokat, podcastokat, mentorálási foglalkozásokat, üzleti anyagokkal tartott pitching-üléseket, valamint a munkahelyi szexuális zaklatásról szóló előadásokat tartalmaz.

<b>VII.</b>	<b>NŐK AZ ÜZLETI ÉLETBEN. A vállalkozónői készség előmozdítása a Duna-régióban</b>	Ausztria, Bosznia Hercegovina, Bulgária, Horvátország, Magyarország, Moldova, Németország, Románia, Szlovénia.	Az INTERREG Duna Transznacionális Program projektje, amely innovatív ötletekkel rendelkező fiatal nőket ösztönöz arra, hogy vállalkozásokat indítsanak és fejlesszenek.	Az üzemi tanácsok létrehozásának és működtetésének, beleértve a képzési modulok alkalmazását, a tudományos intézmények, oktatási és képzési központok, valamint a vállalkozásokat támogató szervezetek is alkalmazhatják. A modell könnyen átültethető. Az EWC Minőségi cím biztosítja, hogy a tanúsított szervezetek megfelelnek a szolgáltatásaikkal és teljesítményükkel kapcsolatos előírásoknak. A képzési modulok hozzáadott értéket képviselhetnek, és támogathatják az oktatókat, valamint a vállalkozónőket.
<b>VIII.</b>	<b>EWA. A nők szerepének erősítése az agrár-élelmiszeriparban</b>	Bulgária, Cseh Köztársaság, Észtország, Görögország, Lengyelország, Lettország, Litvánia, Magyarország, Olaszország, Portugália, Románia, Spanyolország, Szerbia, Szlovénia, Törökország, Ukrajna.	Az EIT Food éves programja, amely képzést, mentorálást, üzleti tanácsadást és kapcsolatépítési lehetőségeket kínál az agrár-élelmiszeripari ágazatban dolgozó nők számára.	Az EWA az EIT Food által finanszírozott, az agrár-élelmiszeripari ágazatban tevékenykedő vállalkozók nőknek szóló éves képzési, mentorálási, üzleti tanácsadási és kapcsolatépítési program. Az EWA modellként szolgálhatna a vállalkozó nőknek szóló, személyre szabott képzési és mentorálási program megvalósításához, illetve az oktatók számára is hasznos lehet.

IX.	KOMPLEMENTOR Mentorprogram vállalkozónők számára	Románia	Az Erasmus+ "e-Advantage" projekt célja a 45 éven felüli nők karrier- és vállalkozói lehetőségeinek javítása volt egy páros mentorálási program révén. A 2020 januárjától 2022 decemberéig tartó projekt során egy digitális platformot használtak a mentorok és mentoráltak online összekapcsolására. A projekt befejezését követően is folytatta a mentorálást a KOMPLEMENTOR program. Külön figyelmet fordított a 40 év feletti nőkre, segítve őket vállalkozásaik elindításában vagy bővítésében.	Egy jó kérdés már fél válasz. A megfelelő kérdések megfogalmazásával és a lehetőségek közös átgondolásával a mentorálás hatékonyabban segíthet a nagy célok kitűzésében, a helyes útvonal kiválasztásában és a jó döntések meghozatalában. A Komplementor csapat különlegessége abban rejlett, hogy minden mentorálási kapcsolatban volt egy felügyelő, aki támogatta a mentor-mentorált viszonyt. A mentorok erőssége a széleskörű tapasztalataikban rejlik, melyek számos témakört lefednek, így minden mentorált megtalálhatja számára legmegfelelőbb mentort.
X.	Erdélyi Vállalkozói Iskola	Románia	A Romániai Magyar Közgazdászok Szövetsége keretében megvalósuló képzéssorozat célja a vállalkozói kompetenciák fejlesztése, valamint az innovatív gondolkodók és az induló vállalkozók közötti kapcsolatok előmozdítása.	Az Erdélyi Vállalkozói Iskola programban való részvétel kiváló lehetőség a vállalkozónők számára. A program ugyan nem csak nők számára szól, de a szervezők és a résztvevők egy olyan támogató közösséget biztosítanak, ahol nyíltan beszélhetek a problémáikról és nehézségeiről, emellett rengeteget tanulhatnak egymástól ezzel is segítve egymás szakmai fejlődését.
XI.	RESTART: Ellenálló képeség és képzés a KKV-k számára – Iránymutatások a főáramba való átültetéshez	Belgium, Horvátország, Magyarország, Olaszország, Spanyolország, Szlovákia.	Az Erasmus+ RESTART projekt innovatív képzést dolgozott ki a KKV-k és az európai munkaerő támogatására, hogy alkalmazkodni tudjanak a járvány utáni társadalmi-gazdasági környezethez.	A RESTART projekt keretében kidolgozott modulok és képzések, melyek az innováció, szolgáltatásorientáltság, digitalizáció és érzelmi intelligencia témákat érintik, felhasználhatók oktatók és vállalkozónők számára az oktatási folyamatban. Ezek alapot adhatnak a vállalkozónők speciális igényeihez igazított képzés előkészítéséhez is. A RESTART Főbb Iránymutatások egy kézikönyvet biztosít a RESTART képzési anyagok használatához.

<b>XII.</b>	THINGS+	Ausztria, Csehország, Horvátország, Lengyelország, Magyarország, Németország, Olaszország, Szlovákia, Szlovénia.	A THINGS+ projekt célja, hogy a vállalkozók szolgáltatási innováció-menedzsmenttel kapcsolatos készségeinek megerősítésével olyan kiegészítő szolgáltatásokkal gazdagítsa a vállalkozások portfólióját, amelyek növelhetik az ügyfeleknek nyújtott értéket és javíthatják piaci pozíciójukat.	A projekt és a kidolgozott módszertan a szervitizáció témájával foglalkozik, és hasznos lehet a vállalkozónők képzésében.
<b>XIII.</b>	SEED Alapítvány Mentorprogram	Magyarország	A program célja, hogy személyre szabott fejlesztési megoldásokat nyújtson a vállalkozók számára, kihasználva a SEED Alapítvány más programjain keresztül azonosított üzleti lehetőségeket.	A SEED Alapítvány a mentorálást elsősorban a mentor és a mentorált közötti közös munkában megtestesülő fejlesztési folyamatnak tekinti. Mivel a program rugalmas és az egyéni igényekhez igazítható, hatékony eszköz a vállalkozónők és vállalkozásaik ellenálló képességének fejlesztésére.
<b>XIV.</b>	Mentorálással támogatott képzési program	Magyarország	A SEED Kisvállalkozás-fejlesztési Alapítvány által biztosított program célja a vállalkozói ismeretek és készségek átadása személyre szabott támogatás és szakértelem révén.	A sikeres mentorálással támogatott képzési program személyre szabott megközelítést alkalmaz: a mentorok kiválasztása az egyéni erősségek és szükségletek alapján történik, ami elősegíti a személyre szabott tanulási élményt. Emellett hangsúlyt fektet a folyamatos értékelésre és visszajelzésre, biztosítva, hogy a program a felmerülő igényeknek megfelelően fejlődjön, és hatékonyan hozzájáruljon a résztvevők fejlődéséhez. Ez a RE-FEM-ben is alkalmazható.

Az egyes jó gyakorlatok részletei, a weboldalak linkjeivel és egyéb vonatkozó anyagokkal együtt e dokumentum 4. mellékletében található.

### 3.2 A RE-FEM pilot tréning tapasztalatai.

A képzési kézikönyv tervezésénél figyelembe vett szempontok összhangban vannak a RE-FEM projekt általános célkitűzéseivel, amelyek nemek közötti különbségek csökkentésére irányulnak a vállalkozói szférában, különös tekintettel az alábbi területekre:

- 1) A vállalkozónők előtt álló kihívások feltárása a COVID-19 utáni időszakban, valamint annak feltárása, hogy milyen tényezők szükségesek az ellenálló vállalkozások építéséhez.
- 2) A felnőttképzési kapacitások fejlesztése a vállalkozónői tevékenység támogatása érdekében, különös tekintettel a kiszolgáltatott helyzetű nőkre.
- 3) A vállalkozónők kompetenciáinak fejlesztése a fenntartható és ellenálló vállalkozások fenntartására, kiemelten kezelve a leginkább veszélyeztetett csoportokat.
- 4) A vállalkozói ismeretekhez való hozzáférés javítása Európa-szerte, különféle online oktatási platformokon és nemzetközi hálózatépítési lehetőségeken keresztül.
- 5) Erős együttműködési hálózat létrehozása, a releváns tapasztalatok és ismeretek összegyűjtése, valamint szakpolitikai ajánlások megfogalmazása a vállalkozónői szellem előmozdítása érdekében.

A kézikönyv összeállításakor részletes elemzés készült a felnőttképzést biztosító oktatók és a vállalkozónők, különösen a kiszolgáltatott helyzetben lévő nők aktuális igényeiről. A cél az volt, hogy hozzájáruljon a COVID-19 járvány által teremtett kihívások mélyebb megértéséhez, I azokra az új készségekre és ismeretekre fókuszálva, melyek a digitális kompetenciák fejlesztéséhez, a válságkezeléshez és a rugalmasság növeléséhez szükségesek.

A projekt keretében kifejlesztett anyagok tesztelése céljából a partnerek helyi pilot tréning eseményeket szerveztek. Ezen események fő célja volt, hogy helyi oktatókat, felnőttoktatókat, mentorokat és vállalkozónőket vonjanak be, így támogatva a projekt inkluzivitását.

A partnere közösen megvitatták és strukturálták azokat a folyamatokat és gyakorlati megoldásokat, amelyek segítségével hatékonyan bevonhatók ezek a specifikus célcsoportok a pilot tréningekbe. Közös módszertant dolgoztak ki az országjelentések elkészítésére, és minden partner helyi bevonási tervet (Local Engagement Plans, LEP) készített a résztvevők, különösen a kevesebb lehetőséggel rendelkező vállalkozónők toborzására. A 7 pilot tréninget követően a projektpartnerek angol nyelvű országjelentéseket készítettek, amelyek összefoglalták a tapasztalatokat és a pilot tréning eredményeit. E jelentéseket összegezték a képzési kézikönyv végső változatának finomítása érdekében, és belső munkadokumentumként archiválták a RE-FEM projekt keretében.



Tekintettel a pilot tréning rövid időtartama miatt felmerült, hogy minden partner előzetes információkat biztosítson a résztvevők számára. Ez tartalmazza a napirendet, a képzési anyagokhoz való hozzáférést, a képzés részvételi útmutatásait, valamint egy előzetes értékelő űrlapot.

Az első pilot tréning során a partnerek bemutatták az oktatóknak a módszertan, eszközök és megközelítések helyes alkalmazását, amelyeket szükségesek – az 5 modul keretében kidolgozott – képzési tartalom átadásához a vállalkozónők számára. A második pilot tréningen a nők közvetlenül az oktatóktól kapták meg ugyanazt a képzési anyagot.

A partnerek rugalmasan szervezhették meg a saját programjaikat és a foglalkozások időtartamát, igazodva saját szükségleteikhez és a résztvevők sajátos igényeihez. Egy mintaprogramot biztosított ajánlást a foglalkozások tartalmára és időbeosztására, de ennek alkalmazása nem volt kötelező.

A projekt célkitűzéseinek megvalósulását anonim elégedettségi kérdőívek segítségével mérték fel, amelyeket a résztvevők között osztottak ki. Ezek a kérdőívek lehetőséget adtak arra, hogy visszajelzéseket gyűjtsenek a képzési anyagok tartalmáról és minőségéről, a módszertanról, valamint a személyes készségek fejlesztéséről is.

A pilot tréning események során az oktatók, felnőttoktatók és vállalkozónők aktívan részt vettek a projektben, ezáltal képességeik fejlődtek, és a projekt eredményei szélesebb körben is elterjedtek. Az elért eredmények hozzájárultak a vállalkozónők puha és kemény készségeinek megerősítéséhez, különös tekintettel a digitális kompetenciákra, a vállalkozói gondolkodásmódra, az ellenálló képességre és az üzleti koncepciók gyakorlati alkalmazására.

Az országjelentések értékelési alapján a két pilot tréning tapasztalatai az alábbi területekre összpontosítva kerültek összegzésre:

- Célcsoportok toborzása;
- Pilot tréning szervezése;
- Teszt előtti és utáni kérdőívek;
- A résztvevők visszajelzései a pilot tréning után - fejlesztési javaslatok és a tesztelés utáni tudásszint.

A 7 pilot tréning értékelése hozzájárul a naprakész képzési kézikönyv továbbfejlesztéséhez és véglegesítéséhez, továbbá visszajelzést ad a kézikönyv helyi körülmények közötti alkalmazásáról.

*Pilot tréning oktatók és vállalkozónők számára:*

Tevékenység	Időtartam	Az ülés leírása
<b>Megnyitó ülés</b>	5'	Regisztráció
	10'	Üdvözlés <i>A felelős PP röviden bemutatja a projektet és az eddigi eredményeket, a képzés célját, a pilot tréning várható eredményeit az oktatók számára.</i>
	30'	A résztvevők bemutatása <i>Minden résztvevő röviden bemutatkozik- 2-3', beleértve, hogy milyen tapasztalata van a vállalkozónők támogatásában, és miért gondolja, hogy fontos a nők szerepvállalásának erősítése.</i>
	5'	A képzés előtti értékelőlap kitöltése
	10'	Jégtörő játék
<b>MODUL 1</b>		
<b>Digitális átalakulás és digitális felkészültség</b>	45'	A modul bemutatása Gyakorlatok bemutatása Idő a gyakorlatokra
	15'	Előadások csoportonként KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK
<b>MODUL 2</b>		
<b>Pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció</b>	45'	A modul bemutatása Gyakorlatok bemutatása Idő a gyakorlatokra
	15'	Előadások csoportonként KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK
<b>MODUL 3</b>		
<b>Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció</b>	45'	A modul bemutatása Gyakorlatok bemutatása Idő a gyakorlatokra
	15'	Előadások csoportonként KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

<b>MODUL 4</b>		
<b>Fenntarthatóság válság idején</b>	45'	A modul bemutatása Gyakorlatok bemutatása Idő a gyakorlatokra
	15'	Előadások csoportonként KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK
<b>MODUL 5</b>		
<b>Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozói lét nemi sajátosságai</b>	45'	A modul bemutatása Gyakorlatok bemutatása Idő a gyakorlatokra
	15'	Előadások csoportonként KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK
<b>KÖVETKEZTETÉSEK</b>		
<b>Brain-storming ülés</b>	30'	Miért fontos a vállalkozónők oktatása - a tapasztalatok és a jó gyakorlatok megosztása
	30'	Következtetések és összegzés A képzés utáni értékelőlap kitöltése Oklevél és csoportkép

### 3.2.1 A RE-FEM pilot tréning tapasztalatai oktatók számára

Belső munkadokumentumként készült egy átfogó jelentés, amely tartalmazza a különböző időszakokban és országokban a pilot tréning résztvevőktől kapott értékelési kérdőív eredményeit. Összesen 89-en vettek részt a tréningeken. Összesen 83-an, azaz a résztvevők 93,25%-a töltötte ki az értékelőlapot. A tréningeket túlnyomórészt személyes (4), hibrid (2) és online (1) formában tartották, átlagosan 8 órás időtartamban. A modulokat nagy számban sikerült elemezni: az 1. és az 5. modult elemezték a legtöbben, mindkettőt 5, a 2., 3. és 4. modult pedig 4 különböző országban elemezték.

A kísérleti projektben résztvevők mindegyike beleegyezését adta az adatvédelemmel kapcsolatban. A nemek szerinti megoszlás a következő: a 89 résztvevőből 73 nő és 16 férfi. Az oktatók számára szervezett kísérleti tesztrendezvényeket a projektben részt vevő partnerországok mindegyike a saját weboldalán és a közösségi hálózatokon keresztül népszerűsítette. A résztvevőkkel többnyire e-mailben vagy telefonon vették fel a kapcsolatot.

A projekt néhány nagykövete, 3 spanyol, román és szlovák nagykövet, részt vett a promóciós tevékenységekben, és saját csatornáin keresztül osztotta meg az eseményről szóló információkat. A résztvevők profilja nagyon homogén az összes résztvevő országban. Az oktatók, mentorok, coachok és üzleti tanácsadók voltak a leginkább jelen, őket követték a felnőttoktatók és az üzletasszonyok, de jelen voltak a humánerőforrás-menedzserek és az újságírók is.

A különböző országokból érkező résztvevők egyhangúlag pozitívan értékelték a képzést, kiemelve, hogy az megfelelt mind az elvárásaiknak, mind a tanultakkal kapcsolatos elképzeléseiknek. A képzés előtti és utáni értékelések egyaránt alátámasztják annak sikerességét. Bulgáriában a résztvevők elsősorban új ismeretek megszerzésére és a meglévő tudásuk bővítésére fókuszáltak, míg Szerbiában az új kapcsolatok kiépítése és az európai vállalkozói tevékenységek megismerése volt a középpontban, különösen azok összehasonlítása saját országuk, például Finnország tapasztalataival. A képzés utáni visszajelzések szintén rendkívül pozitívak: a résztvevők elégedettségüket fejezték ki a program során szerzett ismeretekkel, amelyeket a jövőben aktívan kívánnak alkalmazni képzések, tanácsadások és mentorálási folyamatok során.

A pilot tréning résztvevői értékelték, hogy hozzájárulhattak a projekt eredményeihez, és izgatottan várják, hogy ezeket a gyakorlatban is hasznosíthassák. A legtöbben kiemelték a nemi egyenlőség szempontjának fontosságát, amelyet a RE-FEM csapat igyekezett beépíteni az anyagokba, valamint a jövőbeli hálózatépítés és együttműködés lehetőségét a szakmai közösség tagjaival.

A részletes információk az átfogó értékelő jelentésben találhatóak, amely a partnerek által benyújtott országjelentések alapján készült.

### 3.2.2 A vállalkozónőknek szóló RE-FEM pilot tréning tapasztalatai

A vállalkozónők tartott pilot tréninget minden országban megszervezték. A 3.2.1. szakaszban kifejtettek szerint minden partner szabadon alakíthatta ki a saját napirendjét, bár egy mintamodell is rendelkezésre állt.

Bár a hét országból összesen 169 regisztráció érkezett, végül 107 vállalkozónő vett részt a tréningeket. Különösen a következő csoportok számára volt elérhető a képzés:

- 1) már aktív vállalkozónők, akik kapacitásukat szeretnék tovább fejleszteni;
- 2) azok, akik a világjárvány miatt kénytelenek voltak megszakítani üzleti tevékenységüket vagy súlyos nehézségeket ütköztek, illetve akik válsághelyzetekben rugalmasabbá akarnak válni.
- 3) nők, akik vállalkozók szeretnének lenni.
- 4) különös hangsúlyt kapott a társadalmi-gazdasági háttér vagy földrajzi elhelyezkedés miatt hátrányos helyzetű vállalkozónők bevonása, akik kevésbé rendelkeznek digitális kompetenciákkal, vagy korlátozott a hozzáférésük azokhoz a digitális eszközökhöz, amelyeket vállalkozásukban használhatnak. Ezen túlmenően, számukra kevesebb lehetőség adott a támogatásra és készségfejlesztésre, ideértve a pénzügyi forrásokhoz való hozzáférést is.

Mind a 7 országban kiemelten fontos volt a vidéki nőkre és a kevésbé fejlett területekről érkezőkre való fókuszálás. Az ilyen háttérrel rendelkező résztvevők az összes résztvevő 38,32%-át tették ki, így sikerült elérni egy olyan csoportot, akik korlátozottabb lehetőséggel rendelkezni. Emellett a résztvevők 14%-a munkanélküli nő volt, akik vállalkozóvá szeretnének válni. Külön említést érdemel, hogy ez az arány szintén a kevesebb lehetőséggel rendelkező nők csoportját képviseli. Spanyolországban továbbá egy súlyosan fogyatékossgal élő nő is részt vett, ami újabb példája annak, hogy a program elérte a társadalmi kirekesztés által veszélyeztetett csoportokat is.

Figyelemre méltó, hogy a résztvevők 98%-a nagy valószínűséggel vagy elég nagy valószínűséggel ajánlaná a képzést, míg csak 2%-uk nem valószínű, hogy ajánlaná a képzést más vállalkozónőknek.

Az elégedettségi kérdőívekből kapott válaszok elemzéséből fontos tanulságok, valamint figyelemre méltó ajánlások születtek, amelyeket érdemes figyelembe venni a képzési anyagok tartalmának javítása érdekében.

A pilot tréning pozitív fogadtatásra találtak, különösen a készségfejlesztésre helyezett hangsúly miatt. A résztvevők olyan lehetőségként tekintettek rá, ahol új ismereteket szerezhetnek, támogathassák ügyfeleiket, új üzleti lehetőségeket fedezhetnek fel, valamint

fejleszthetik szakmai és közösségi tevékenységeiket. Kiemelt figyelmet kapott a mesterséges intelligencia témája, amely számos kérdésre adott választ és eszközöket biztosított a jövőbeli kihívások kezeléséhez. A résztvevők jelentős fejlődésről számoltak be, olyan gyakorlati készségeket és új nézőpontokat sajátítottak el, amelyek korábban hiányoztak.

A visszajelzések alapján a képzés növelte a vállalkozók önbizalmát, rugalmasabbá téve őket mind üzleti, mind személyes téren. A program sikeresen teljesítette a résztvevők elvárásait, hozzájárulva a vállalkozónők tevékenységeinek előmozdításához és digitális készségeik fejlesztéséhez.

**A javításra vonatkozó ajánlások** a következők:

- Haladóbb tartalmak nyújtása, különösen a mesterséges intelligencia terén.
- Mélyebb AI workshopok szervezése és rendszeresen frissített tartalmak biztosítása.
- Több valós példa és gyakorlati anyag beépítése a képzésekbe.
- A csoportmunka dinamikájának fejlesztése és testre szabható tartalom létrehozása a résztvevők sokszínű igényeihez.
- Egyedi jellemzők kiemelése a képzés megkülönböztetése érdekében más programoktól.
- Hatékonyabb bevonási stratégiák alkalmazása és értesítések küldése az új erőforrásokról, például a RE-FEM online kurzusról és a LinkedIn csoportról.
- Személyes találkozók folytatása a hálózatépítés és elköteleződés elősegítése érdekében.

E kihívások ellenére a résztvevők többsége hasznosnak találta a tanfolyamot, és elmondhatjuk, hogy általában véve elérték a tanulási céljaikat. Mindenesetre a képzési anyagok tartalmának javítására vonatkozó ajánlásokat érdemes figyelembe venni.

Kérjük, olvassa el a partnerek által benyújtott országjelentéseken alapuló átfogó értékelő jelentésben szereplő részletes információkat, amely a RE-FEM belső munkadokumentuma.

## IV. RÉSZ: Mellékletek

### 1. Melléklet: Példa bemeneti kérdőívre

#### Bemeneti kérdőív

*/A kérdőívet a teszt tréningeken vettük fel a trénerekkel/tréning 1 és a vállalkozóknak/tréning 2/ Üdvözljük a képzésen! A kérdőív célja, hogy megismerjük a szakmai hátterét, a képzés témájához kapcsolódó ismereteit és készségeit, valamint a képzéssel kapcsolatos elvárásait és véleményét. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok, az Ön véleménye érdekel minket. Kérjük, jelölje be az ön szerint helyes választ, vagy töltsse ki az üres részeket. Felhívjuk figyelmét, hogy nevét és címét nem kell megadnia. Köszönjük!*

#### 1) Kérjük adja meg, mi az ön legmagasabb iskolai végzettsége.

- általános iskola
- középiskola
- szakképzés
- egyetem - alapdiploma (BA/BSc)
- egyetem - mesterképzés vagy annál magasabb (MA, MSc/PhD)

#### 2) Kérjük adja meg jelenlegi vállalkozói státuszát.

- cégtulajdonos (társtulajdonos) vagy egyéni vállalkozó
- alkalmazott/nem vagyok alkalmazott és vállalkozóvá kívánok válni
- egyéb (kérjük, adja meg)

#### 3) Kérjük, jelölje meg digitális ismereteinek/készségeinek szintjét.

- Alapvető digitális készségekkel rendelkezem
- Átlagos digitális készségekkel rendelkezem
- Magas szintű digitális készségekkel rendelkezem

#### 4) Amennyiben van vállalkozása, használ-e digitális eszközöket a vállalkozásában? (pl: Microsoft Teams, Zoom, Sage Cloud accounting, Asana, Google Marketing Platform) (amennyiben nem saját vállalkozást vezet, vagy nincs vállalkozása, kérjük, válassza a „Nincs vállalkozásom” opciót).

- Nincs vállalkozásom
- igen
- nem

#### 5) Részt vett-e az elmúlt 5 évben üzleti és/vagy digitális készségeinek fejlesztését célzó képzésen? \*

- igen
- nem

**6) Egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1 a legalacsonyabb, 5 a legmagasabb), hogyan rangsorolja a képzéssel kapcsolatos elvárásait:**

	1. Egyáltalán nem értek egyed	2. Inkább nem értek egyed	3. Igen is, meg nem is	4. Inkább egyedérték	5. Teljes mértékben egyedérték
Fejlesztetni szeretném digitális/üzleti készségeimet.					
Olyan információkhoz szeretnék hozzáférni, amelyekkel a mindennapi életemben még nem rendelkezem.					
Olyan gyakorlati készségekre szeretnék szert tenni, amelyeket a saját üzleti tevékenységemben tudok majd alkalmazni.					
Magabiztosabb és rugalmasabb szeretnék lenni az üzleti életben.					
Magabiztosabb és reziliensebb, rugalmasabb szeretnék lenni az üzleti életben.					
Magabiztosabb szeretnék lenni a saját vállalkozásom vitelében/elindításában.					
Ismereteimet szeretném bővíteni a képzésben szereplő konkrét témákban.					
Kapcsolataimat szeretném bővíteni.					

**7) Kérjük ossza meg velünk, milyen elvárásai vannak a tréninggel szemben? Mit szeretne kapni?**

.....

.....

**Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!**





## 2. Melléklet: Példa kimeneti kérdőívre

### A képzés utáni kérdőív

*/A kérdőívet a teszt tréningeken vettük fel a trénerekkel/tréning 1 és a vállalkozóknak/tréning 2/*

*Kedves résztvevő!*

*A képzés utolsó tevékenységéként szeretnénk, ha kitöltené ezt a kérdőívet. az adatokat a képzés értékeléséhez fogjuk felhasználni. Nem kell megadnia a nevét vagy a címét. Arra bátorítjuk, hogy a lehető legőszintebben fejezze ki magát. Köszönjük!*

**1) Kérjük adja meg, mi az ön legmagasabb iskolai végzettsége.**

- általános iskola
- középiskola
- szakképzés
- egyetem - alapdiploma (BA/BSc)
- egyetem - mesterképzés vagy annál magasabb (MA, MSc/PhD)

**2) Kérjük adja meg jelenlegi vállalkozói státuszát.**

- cégtulajdonos (társtulajdonos) vagy egyéni vállalkozó
- alkalmazott/nem alkalmazott vagyok és vállalkozóvá kívánok válni
- egyéb (kérjük, adja meg)

**3) Kérjük, jelölje meg, hogy melyik modul képzésében vett részt:**

- Modul 1. Digitális átalakulás és digitális felkészültség
- Modul 2. A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció
- Modul 3. Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció
- Modul 4. Fenntarthatóság válság idején
- Modul 5. Ellenálló képesség, jóllét és a vállalkozói lét nemi sajátosságai - nőként vállalkozni

**4) Mennyire valószínű, hogy a képzésen elsajátított ismereteket és készségeket a saját üzleti tevékenysége során használni fogja?**

- Nagyon valószínű
- Valamennyire valószínű
- Nem valószínű
- Jelenleg nem tudom

**5) Kérjük jelölje meg, mennyire felelt meg a képzés az Ön igényeinek?**

- Teljesen megfelelt
- Valamennyire megfelelt
- Nem felelt meg
- Jelenleg nem tudom megítélni

6) Egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1 a legalacsonyabb, 5 a legmagasabb), mennyire elégedett a következőkkel kapcsolatban:

	1. Egyáltalán nem értek egyet	2. Inkább nem értek egyet	3. Igen is, meg nem is	4. Inkább egyet- érték	5. Teljes mértékben egyetérték
A képzés megszervezése megfelelő volt (a képzésről való kommunikáció, helyszín, vendéglátás)					
A képzés felépítése megfelelő volt (időbeosztás, tartalmi struktúra világos és logikus)					
A rendelkezésre bocsátott anyagok minősége, pl. a képzés során rendelkezésre bocsátott anyagok megfelelőek voltak					
A képzési anyagok tartalma hasznosak a (leendő) vállalkozásom számára					
A vállalkozásom szempontjából releváns ismeretekre és készségekre tettem szert					
A trénerek által a tanuláshoz használt tevékenységek megfelelőek voltak (világos, tömör)					
A képzés időtartama megfelelő volt					

7) Egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1 a legalacsonyabb, 5 a legmagasabb), mennyire elégedett a következőkkel kapcsolatban:

	1. Egyáltalán nem értek egyet	2. Inkább nem értek egyet	3. Igen is, meg nem is	4. Inkább egyet- értek	5. Teljes mértékben egyetértek
Fejlődött a digitális/üzleti készségem					
Olyan információkhoz jutottam hozzá, amelyekkel eddig nem rendelkezem.					
Olyan gyakorlati készségekre tettem szert, amelyeket a saját üzleti tevékenységemben tudok alkalmazni.					
Magabiztosabbá váltam, és olyan szaktudásra, ismeretekre tettem szert, amelyekkel rugalmasabbá válhatok az üzleti életben.					
Magabiztosabb lettem a saját vállalkozásom elindításában/fenntartásában.					
Javultak a kommunikációs készségeim, ismereteim					
Növeltem a tudásomat specifikus témákban					
Hasonló vállalkozókkal/cégtulajdonosokkal bővítettem a kapcsolati hálómat					
Egy olyan közösség részévé váltam, amely támogatni tudott a vállalkozásom elindításában/fejlesztésében.					

8) Elérte-e a képzésen való részvétellel a tanulási célokat? Kérjük, magyarázza meg, hogy miért igen/nem.

.....  
.....

9) Milyen témát, feladatot, tartalmat, gyakorlatot stb. találta különösen hasznosnak?

.....  
.....

10) Milyen témáról hallott még volna többet?

.....  
.....

11) Mi tetszett a legjobban a képzésben?

.....  
.....

12) Mit változtatna ezen a képzésen? (tartalom, szervezés stb.)

.....  
.....

13) Mennyire valószínű, hogy ajánlaná ezt a képzést más vállalkozónőknek?

- Nagyon valószínű
- Valamennyire valószínű
- Nem valószínű
- Jelenleg nem tudom

**Köszönjük, hogy kitöltötte a kérdőívet!**

### 3. melléklet: Modulonkénti gyakorlatok

A gyakorlatok gyűjteménye szabadon elérhető a [RE-FEM oktatási platformján](#).

#### 1. modul: Digitális átalakulás és felkészültség

##### 1. Előadások:

- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Digitális marketing
- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Közösségi média - sikeres online jelenlét biztosítása
- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: MI és digitális átalakulás
- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Első lépések a kiberbiztonság terén

##### 2. Gyakorlatok:

Digitális marketing. Hirdetés kidolgozása a közösségi médiában	
<b>Módszertan:</b>	Műhely/csoportos gyakorlat (3-4 fő/csoport)
<b>Időtartam:</b>	40 perc
<b>Eszközök:</b>	Laptop, internet kapcsolat, prezentációs képernyő/ multimédia
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A feladathoz szükséges több olyan fotó kiválasztása, amelyek nők által vezetett üzleti tevékenységet vagy vállalatokat illusztrálnak. A fotók közepes vagy nagy felbontásúak legyenek. A kézikönyv tartalmazza azon weboldalak listáját, ahol ingyenesen elérhető fotók találhatóak. A canva.com használatához ingyenes hozzáférést szükséges biztosítani.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adjon egyértelmű utasítását a résztvevőknek a gyakorlat végrehajtására vonatkozóan, és adja meg a feladat elvégzése szánt időt;</li> <li>• Csoportonként 2-3 fénykép készítése;</li> <li>• Hozzáférés biztosítása a canva.com-hoz minden csoport számára;</li> <li>• A gyakorlat során járjon körbe a csoportok között, hogy segítsen nekik bármilyen kérdésben, és emlékeztesse őket a feladatra szánt időre;</li> <li>• Tegyük lehetővé, hogy a csoportok bemutathassák az általuk elkészített képeket/hirdetéseket;</li> <li>• Minden előadás után rövid kérdezz-felelek következzen.</li> </ul>

	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A csoporton belül a fényképek és a célzott felhasználók eléréséhez szükséges szövegek megvitatása.</li> <li>• A hirdetés elkészítése a canva.com felületén a célzott felhasználók/ügyfelek elérésére.</li> <li>• A feladat elvégzése után a hirdetés megjelenítése a képernyőn.</li> <li>• Egy személy kiválasztása a hirdetések bemutatására.</li> </ul>
--	---

Vállalkozónők és a digitális átalakulást szolgáló mesterséges intelligencia-megoldások	
<b>Módszertan:</b>	Műhely/csoportos gyakorlat (3-4 fő/csoport)
<b>Időtartam:</b>	Fél nap
<b>Eszközök:</b>	Laptop, internetkapcsolat, prezentációs képernyő/multimédia, jegyzetfüzet vagy lapok a résztvevők számára, hogy felírhassák üzleti kihívásaikat, filctollak és flip chartok a csoportos megbeszélésekhez. A terem berendezése: a teret úgy érdemes kialakítani, hogy alkalmas legyen csoportmunkára.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	MI eszközök és források: A tréner előzetesen a résztvevők rendelkezésére bocsátja a különböző típusú üzleti feladatok megoldását segítő mesterséges intelligencia-eszközöket és forrásokat tartalmazó táblázatot /I. melléklet/. Elektronikus eszközökhöz és az internetkapcsolathoz való hozzáférés biztosítása.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Magyarázat és feladatmegosztás <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlat bevezetése, az üzleti kihívások és a hozzájuk illeszkedő mesterséges intelligencia megoldások táblázatának bemutatása.</li> <li>• Az egyes kihívások és a megfelelő MI megoldások típusainak ismertetése.</li> </ul> </li> <li>2) Kihívás kiválasztása és csoportok kialakítása <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyéni feladat: Kérje meg a résztvevőket, hogy írják le azt a kihívást, amellyel a legszívesebben foglalkoznának.</li> <li>• Csoportos beosztás: Gyűjtse össze a cetliket/kártyákat, és ossza be a résztvevőket a választott kihívások alapján csoportokba, figyelve a csoportok kiegyensúlyozottságára (csoportonként 3-4 fő).</li> </ul> </li> <li>3) Moderáció és iránymutatás <ul style="list-style-type: none"> <li>• A csoportok megbeszéléseinek moderálása, segítve őket a közös kihívások elemzésében és az MI alkalmazások ötletelésében.</li> <li>• Tanácsadás a MI eszközforrásainak felhasználásában, segítve a releváns megoldások azonosítását.</li> <li>• Támogatás nyújtása a csoportoknak a prezentációk elkészítésében.</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rövid összefoglalók készítése minden prezentáció után, valamint átfogó összegzés a workshop végén.</li> <li>• Az időkeret betartásának figyelemmel kísérése a műhely során.</li> <li>• A végén adjunk időt kérdésekre: a résztvevők ösztönzése arra, hogy osszák meg tapasztalataikat és adjanak visszajelzést.</li> </ul>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <p>1) Csoportos munka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vállalkozásban felmerülő konkrét üzleti kihívások azonosítása.</li> <li>• A résztvevők csoportokra osztása a kiválasztott kihívás típusa szerint.</li> <li>• A kiválasztott kihívás megvitatása és tisztázása a csoporton belül.</li> <li>• A szerepek kiosztása (pl. jegyzetelő, előadó).</li> <li>• A megadott mesterséges intelligencia példák áttekintése és annak megvitatása, hogyan alkalmazhatók a kihívások megoldására.</li> <li>• Egy megoldás kiválasztása és alkalmazása, majd az eredmények megvitatása. Szükség esetén javítás és az eredmények ismételt tesztelése az első próbálkozással való összehasonlítás érdekében.</li> </ul> <p>2) Eredmény és bemutatás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rövid bemutató (3-5 perc) készítése a kiválasztott kihívásról, az alkalmazott MI megoldás típusáról és az elért eredményekről.</li> <li>• A csoport tagjainak visszajelzése az eredményekről, különös tekintettel a vállalkozásuk számára nyújtott előnyökre és a megvalósíthatóságra.</li> <li>• Csoportközi megbeszéléseken való részvétel, tapasztalatok és visszajelzések megosztása a javasolt megoldásokkal kapcsolatban.</li> </ul>

MI-eszközök és források az üzleti kihívások megoldásához:		
Üzleti kihívás	AI megoldás típusa	Releváns példa
Marketing és tartalomkészítés	Szöveggenerálás	Hogyan hozunk létre AI marketing személyiségeket 8 erőteljes sugóval, Copy.ai
Nemzetközi piaci terjeszkedés	Fordítási eszközök	EC Digital Europe AI-alapú szolgáltatások
Vizuális márkaépítés	Képgenerálás	AI a képek generálásához (Stable diffusion)



Szövegfeldolgozás és minőségbiztosítás	Szövegminőség-ellenőrzés, szövegösszegzés, beszédből szövegbe történő átírás, mesterséges intelligencia tartalomfelismerés	Grammarly, QuillBot szövegösszefoglaló, Ingyenes mesterséges intelligencia detektor, Prompt engineering útmutató
Üzleti felmérések és elemzések	Prompt generálás, piackutatási eszközök	A kérdés alapjai, Google Trends, ChatGPT

### 3. Videóforrások:

- Webinárium: ["A közösségi hálózatok jelentősége Ivana Radic-kal"](#)
- Tech Talk: [Vállalkozónők és a mesterséges intelligencia előnye.](#)

## 2. modul: Pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és innováció

### 1. Bemutató:

- PDF elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: A pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés és az innováció
- PDF elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Az innovációs kapacitás értékelésének módszertana

### 2. Gyakorlat:

Pénzügyi forrásokhoz való hozzáférés - stratégia kialakítása	
<b>Módszertan:</b>	Műhely/csoportos gyakorlat
<b>Időtartam:</b>	20 perc +20 perc az eredmények bemutatása + 20 perc az eredmények ismertetése
<b>Eszközök:</b>	Négy példa a "Mérleg" és "Eredménykimutatás" készítésére a nők által dominált ágazatokban/tevékenységekben: kereskedelem és szolgáltatások, IT, mezőgazdaság, gyártás és feldolgozás. Szükséges eszközök: papír, ceruza, flipchart, filctoll.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A résztvevők felosztása négy csoportra, amelyek mindegyike egy-egy szektort dolgoz fel (kereskedelem és szolgáltatások, IT, mezőgazdaság, termelés és feldolgozás): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minden csoport kapjon valóságos példát egy nyilvánosan elérhető "mérlegről" és "eredménykimutatásról", azonban a vállalat nevét ne tüntessék fel.</li> <li>• Javasolt minden tevékenységet röviden felvázolni</li> <li>• A tréner magyarázza el az egyes üzleti tevékenységek sajátosságait és a jövedelemtermelés szezonálisát.</li> </ul>

<p><b>Gyakorlat:</b></p>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A gyakorlat lépései <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egyes vállalkozások kvantitatív elemzése a következő mutatószámok alapján: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Likviditási arány</li> <li>○ Nyereségesség, vagyis a nettó árrés</li> <li>○ Adósság-tőke arány</li> <li>○ Készletforgalom</li> <li>○ Adósságráta</li> </ul> </li> <li>• A konkrét vállalkozások kvalitatív elemzése, amely egy SWOT-elemzéssel indul. Az elemzés eredményét a résztvevők megbeszélik.</li> <li>• Szavazás: A többi csoport tagjai szavazzanak arról, hogy támogatnák-e a vállalkozó finanszírozását vagy sem.</li> <li>• A válaszok összegyűjtése, és a győztes csoport jutalmazása.</li> </ul> </li> <li>2. Vélemények és vita a bemutató után. Bátorítsa a többi csoport tagjait, hogy fejtsek ki véleményüket arról, hogy az adott cég hatékonyan mutatta-e be az innovációt. Érveket és ellenérveket vitassanak meg: milyen pozitív és negatív szempontok merültek fel az innovációs törekvések bemutatása során? A vita során legyenek jelen ellentétes nézőpontok: az innováció finanszírozásának és támogatásának hívei, valamint azok, akik kritikus állásponton vannak.</li> <li>3. Valós verseny szimulálása. Négy cég versenyez, de csak egy kaphat finanszírozást. Beszéljék át, hogy mi a legmeghatározóbb tényező a győztes kiválasztásában: a számok (mennyiségi mutatószámok), a minőségi elemzés, vagy a pitching prezentáció hatékonysága - esetleg mindhárom kombinációja?</li> </ol>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Olvassa át a feladatot, és röviden beszéljék meg a csapat minden tagjával.</li> <li>2) A gyakorlat akkor eredményes, ha minden résztvevő aktívan bekapcsolódik.</li> <li>3) Végezzék el a feladatot.</li> <li>4) Ismertessék az elemzés eredményét.</li> </ol>

### 3. modul Szolgáltatásközpontú üzleti modellek és innováció

#### 1. Bemutató:

- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Mi a szervitizáció?
- Word dokumentum elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Mi az innováció?

## 2. Gyakorlat:

A szervizáció lehetőségeinek megvitatása a résztvevők vállalkozásában	
<b>Módszertan:</b>	Műhely/csoportos gyakorlat
<b>Időtartam:</b>	60 perc (a résztvevők számától és a csoportok méretétől függően változtatható)
<b>Eszközök:</b>	Laptopok, projektor, papír, tollak, ceruzák, filctollak,
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A tréner arra ösztönzi a résztvevőket, hogy kezdjenek el gondolkodni a szervizáció bevezetésének lehetőségein a vállalkozásukban. A tréner prezentálja a példákat a szervizáció sikeres üzleti megvalósítására. Inspirációként a szervizációs projekteket leíró üzleti eseteket hoz példának. <a href="#">Példák</a> .
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <p>A tréner megosztja a kérdéseket/feladatokat a résztvevőkkel:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Határozza meg a tényleges terméket/szolgáltatást és annak pénzügyi jelentőségét a vállalat számára a bevétel és a nyereség alapján – Mit kínál?</li> <li>Azonosítsa ügyfeleit – Ki az Ön ügyfele?</li> <li>Azonosítsa versenytársait, a megoldásokat és a javaslat kulcselemeit – Kik a versenytársai és miért őket választják az ügyfelek?</li> <li>Gondolkodjon a lehetséges szolgáltatásokon, amelyeket bevezethet a termékébe/portfóliójába – Hogyan tudja ezt szolgáltatássá alakítani?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>A tréner elmagyarázza a feladatot, és megkéri a résztvevőket, hogy a feladatot külön-külön dolgozzák ki, mindenki a saját vállalkozására vonatkozóan.</li> <li>A tréner a feladat kidolgozása során útmutatást nyújt a résztvevőknek.</li> <li>A feladatok kidolgozása után a tréner felkéri a résztvevőket, hogy osszák meg válaszaikat. A résztvevőket arra bátorítja, hogy osszák meg ötleteiket, és adjanak visszajelzést/javaslatokat a többieknek.</li> <li>Lehetőség van arra is, hogy a résztvevőket kis csoportokra (4-5 fő) ossza. A tréner csoportokra osztja a résztvevőket, és ők külön-külön dolgozzák ki az első három kérdést a vállalatukat figyelembe véve. A kidolgozást követően minden résztvevő bemutatja a válaszokat a csoporton belül, a többi résztvevő pedig megosztja az utolsó, negyedik kérdésre adandó válasza vonatkozó ötleteit és javaslatait, figyelembe véve a bemutatott vállalatot és az előző kérdésekre adott válaszokat.</li> <li>A gyakorlatot szabadon lehet módosítani. A résztvevők csoportokban is dolgozhatnak, és egy fiktív vállalatot is</li> </ul>

	<p>vehetnek példának, ilyenkor a tréner minden csoport számára megadja a fiktív vállalatra vonatkozó alapvető adatokat. Ez lehet ugyanaz a vállalat minden csoport számára, vagy minden csoport kidolgozhatja a feladatot különböző fiktív vállalatok figyelembevételével. fontos, hogy minden csoportnak legyen ideje a feladatok kidolgozására. Ezután minden csoport bemutatja az eredményeket, a tréner feladat, hogy ösztönözze a résztvevőket a vitában/beszélgetésben való aktív részvételre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajánlás: A tréner a résztvevők száma és a csoportok mérete alapján határozza meg az egyes feladatokra szánt időt.</li> </ul>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyéni munka, a kiadott feladat kidolgozása.</li> <li>• Eredmények bemutatása, részvétel az aktív vitában.</li> </ul>

<b>Innováció a gyakorlatban</b>	
<b>Módszertan:</b>	Workshop/Csoportos feladat
<b>Időtartam:</b>	60 perc (a résztvevők számától és a csoportok méretétől függően változhat)
<b>Eszközök:</b>	Flipchart, papír, tollak, ceruzák, filctollak.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A tréner elmagyarázza a résztvevőknek az innováció bevezetésének fontosságát az üzleti életben. Ezután a tréner papírt és ceruzákat/tollakat oszt ki a résztvevőknek, és bemutatja a gyakorlatot.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kiscsoportokra osztja a résztvevőket (4-5 fő). Javasoljuk a csoportok vegyes összetételét, a különböző háttérrel, készségekkel és különböző iparágakból érkező résztvevőket osszuk szét az egyes csoportokba, ezzel is biztosítva, hogy az eltérő nézőpontok megjelenjenek a gyakorlat során.</li> <li>• A tréner megkéri a résztvevőket, hogy minden csoportban azonosítsák a közös kihívásokat, amelyekkel ők vagy ügyfeleik szembesülnek. Ezek olyan különböző kihívások lehetnek, mint például a piac telítettsége, vevői problémák, termékfejlesztés, a folyamatok nem megfelelő hatékonysága stb.</li> <li>• A tréner megkéri a résztvevőket, hogy állítsák fontossági sorrendbe az azonosított kihívásokat, ösztönözze a résztvevők gondolkodásában az iparágak közötti együttműködést, hogy innovatív megoldásokat dolgozzanak ki a legfeljebb 2 első helyen rangsorolt kihívásra. Az iparágak közötti együttműködés lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy különböző nézőpontokat és szakértelmet használjanak fel az komplex</li> </ul>

	<p>kihívások megoldására és az innováció előmozdítására a különböző ágazatokban.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A tréner egy embert felkér csoportonként, hogy mutassák be az beazonosított kihívásokat és a javasolt innovatív megoldásokat. A tréner felírhatja az azonosított kihívásokat és megoldásokat a flipchartra, hogy mindenki tudja követni, hogy a csoportokon belül azonos/hasonló kihívások/megoldások kerültek-e azonosításra.</li><li>• A prezentációk után a tréner facilitálja a visszajelző beszélgetést, ahol a résztvevők véleményt nyilváníthatnak az egyes megoldások megvalósíthatóságáról, skálázhatóságáról és piaci potenciáljáról.</li><li>• Ajánlás: A tréner a résztvevők száma és a csoportok mérete alapján határozza meg az egyes feladatokra szánt időt.</li></ul> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <p>A résztvevők csoportokban dolgoznak, kidolgozzák a tréner által adott feladatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a kihívások azonosítása csoporton belül</li><li>• az azonosított kihívások rangsorolása</li><li>• ötletelés innovatív megoldásokon (legfeljebb 2 rangsorolt kihívásra), miközben különböző nézőpontokból közelítik meg a problémát.</li><li>• az eredmények bemutatása és a vitában való aktív részvétel.</li></ul>
--	---

### 3. Videóforrás:

- [YouTube: RE-FEM](#)

## 4. Modul: Fenntarthatóság válság idején

### 1. Prezentáció:

- PDF elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Fenntarthatósági tervek, rugalmasság és a női vállalkozók megerősítése
- PDF elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: Fenntarthatóság az üzleti életben

## 2. Feladat:

Fenntarthatóság előnyei - DANONE	
<b>Módszertan:</b>	Csoportos gyakorlat (10-15 fő)
<b>Időtartam:</b>	45 perc
<b>Eszközök:</b>	Tábla vagy flipchart, laptop, internet, post-it, papírok, toll
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>A feladat leírása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A résztvevők egy adatlapot kapnak, amely információkat tartalmaz egy olyan vállalatról, amely fenntartható gyakorlatot vezetett be a működésében. Az adatlapon szerepelnek a vállalat által bevezetett fenntarthatósági intézkedések és a legfontosabb elért eredmények. Ezeket az információkat felhasználva a résztvevők elemzik, hogy ezek a lépések milyen előnyökkel járnak a környezetre, a vállalatra és az ügyfelekre nézve.</li> </ul>
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A tréner legfeljebb három fős kiscsoportokat alakít, és kiosztja a feladatlapot minden csoportnak.</li> <li>A tréner megkéri a csoportokat, hogy a fenntartható tevékenységek, termékek és gyakorlatok vállalati beépítésének előnyeit elemezzék először, majd miután ezzel kész vannak, válaszolják meg az alábbi kérdéseket: <ul style="list-style-type: none"> <li>Milyen előnyökkel jár a fenntartható eszközök bevezetése a környezet számára?</li> <li>Hogyan javítja az üzleti versenyképességet, az innováció, a kockázatkezelés, a költségcsökkentés és a vállalati hírnév szempontjából?</li> <li>Milyen előnyöket jelent mindez az ügyfelek számára?</li> </ul> </li> <li>Beszélgék meg az eredményeket, és vonjanak le következtetéseket a csoporttal közösen.</li> </ol> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dolgozzanak kiscsoportokban</li> <li>Minden csoportból egy résztvevő mutassa be a csoport munkáját.</li> <li>Aktívan vegyenek részt a megbeszélésekben.</li> </ol>

Üzleti fenntarthatósági terv készítése	
<b>Módszertan:</b>	Csoportos gyakorlat (10-15 fő)
<b>Időtartam:</b>	45 perc
<b>Eszközök:</b>	Internet-hozzáférés és projektor. Papírlapok és tollak minden résztvevő számára. Egy inspiráló videó az üzleti fenntarthatóságról (lehet egy rövid dokumentumfilm, egy sikertörténet vagy egy fenntartható vállalat bemutatása).
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A feladat leírása: Előkészületek a workshop előtt: A tréner gyűjtsön információt a résztvevők vállalkozásairól, hogy a példákat és beszélgetéseket az adott iparágakhoz igazíthassa. Ezzel a workshop személyre szabottabb és relevánsabb lesz a résztvevők számára. Videó kiválasztása: Gondosan válasszon ki egy inspiráló videót a vállalati fenntarthatóságról. Fontos, hogy a videó különböző iparágak számára is releváns legyen, és megszólítsa a résztvevőket. Érdekes helyi esettanulmányokat vagy a fenntartható gyakorlatokat sikeresen alkalmazó vállalkozónők tapasztalatait bemutatni.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bevezetés (10 perc): a tréner levetíti a vállalati fenntarthatóságról szóló inspiráló videót, majd egy rövid beszélgetést facilitál, hogy a résztvevők megoszthassák a videó által keltett benyomásaikat és gondolataikat.</li> <li>2) Hatások azonosítása (10 perc): a tréner megkéri a résztvevőket, hogy gondolják át vállalkozásuk környezetre, társadalomra és gazdaságra jelenlegi gyakorolt hatásait. Készítsenek egy listát a pozitív és negatív hatásokról.</li> <li>3) Stakeholder-ek/érdekeltek elemzése (10 perc): a tréner elmagyarázza az érdekeltek beazonosításának fontosságát, majd megkéri a vállalkozónőket/résztvevőket, hogy határozzák meg, kik a vállalkozásuk szempontjából releváns érdekeltek stakeholderek.</li> <li>4) Fenntartható célok meghatározása (10 perc): a tréner a résztvevőket fenntartható célok kitűzésére ösztönzi, amelyek csökkentik a negatív hatásokat, és növelik a pozitívakat. Ez elősegíti a kreativitást és a megvalósítható célok megfogalmazását.</li> <li>5) Cselekvési terv (15 perc): a tréner megkéri a résztvevőket, hogy dolgozzanak ki cselekvési tervet a fenntartható célok megvalósítására. A terv tartalmazza a konkrét lépéseket, felelősöket, határidőket és szükséges erőforrásokat.</li> <li>6) Prezentáció és visszajelzés (20 perc): a tréner megkéri a csoportokat, hogy mutassák be a fenntarthatósági terveiket. Bátorítja a résztvevőket, hogy adjanak egymásnak konstruktív visszajelzést, és támogassák az ötletcserét, együttműködést.</li> </ol>

	<p>7) Személyes elköteleződés (5 perc): a tréner megkéri a résztvevőket, hogy köteleződjenek el a fenntartható terv megvalósítása mellett, és osszák meg a konkrét lépéseket, amelyet a következő hónapokban tesznek meg ennek érdekében.</p>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dolgozzanak kiscsoportokban;</li> <li>2) Az egyes csoportok egyik résztvevője bemutatja a közös munkájukat;</li> <li>3) Aktívan részt vesznek a megbeszéléseken.</li> </ol>

## 5.Modul: Egyéni reziliencia, wellbeing és a vállalkozónői lét nemi sajátosságai

### 5.1 Reziliencia és wellbeing

#### 1. Prezentáció:

- PDF elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: A rugalmasság fejlesztése a Jólétért

#### 2. Gyakorlat:

1.1. Rövid Reziliencia Skála (Brief Resilience Scale BRS)	
<b>Módszertan:</b>	Egyéni munka, önértékelés, reflexió
<b>Időtartam:</b>	Összesen: 20 perc. 5 perc kitöltés (+ értékelés) + 15 perc reflexió / csoportos megbeszélés
<b>Eszközök:</b>	Papír, toll, a Rövid Reziliencia Skála (BRS) kinyomtatva vagy online előre elküldve.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>Az workshopra való felkészülés részeként az tréner feladata a Rövid Reziliencia Skála (BRS) előkészítése. Ez a teszt alapvető eleme a gyakorlatnak, és célja, hogy felmérje a résztvevők saját reziliencia-szintjét. A workshop előtti előkészületek az alábbi lépéseket tartalmazzák:</p> <p>Személyes részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kinyomtatja a kérdőíveket, hogy azokat a személyesen résztvevő tanulók között kioszthassa.</li> <li>• A tréner a kinyomtatott kérdőíveket könnyen elérhető módon rendezi, hogy a workshop alatt egyszerűen kioszthatók legyenek.</li> </ul> <p>Online részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner átalakítja a kérdőívet digitális formátumra, amely alkalmas az online megosztásra.</li> <li>• A tréner előkészíti a résztvevők e-mail címét, hogy a kérdőívet egyszerűen elküldhesse.</li> </ul>



<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <p>A Rövid Reziliencia Skála (BRS) felvezetése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner ismerteti a tesztet és annak szerepét az egyéni rugalmassági szintek felmérésében. Elmondja, hogy a skála 6 állítást tartalmaz, amelyeket a résztvevők egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán értékelhetnek.</li> </ul> <p>Likert-skála magyarázata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elmagyarázza a Likert-skála pontjainak jelentését: 1 - egyáltalán nem értek egyet, 2 - nem értek egyet, 3 - semleges, 4 - egyetértek, 5 - teljesen egyetértek.</li> <li>• Felhívja a figyelmet arra, hogy a résztvevőknek a saját jelenlegi helyzetük alapján kell válaszolniuk, nem pedig egy ideális állapotot figyelembe véve.</li> </ul> <p>Adatvédelem és titoktartás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biztosítja a résztvevőket arról, hogy a válaszaikat bizalmasan kezelik. Hangsúlyozza, hogy az egyéni pontszámokat csak kifejezett beleegyezéssel adják ki másoknak.</li> </ul> <p>A kérdőív kitöltése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrukciót ad a kérdőív kitöltésének módjáról és idejéről.</li> </ul> <p>Pontszámok és értelmezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A BRS pontszám kiszámításához adja össze a hat kérdésre adott válaszokat, és ossza el hattal: <math>\text{ÖSSZPONT} / 6 = \text{BRS PONTSZÁM}</math></li> </ul> <p>BRS pontszámok értelmezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,00-2,99 – ALACSONY REZILIENCIA SZINT</li> <li>• 3,00-4,30 – NORMÁL REZILIENCIA SZINT</li> <li>• 4,31- 5,00 – MAGAS REZILIENCIA SZINT</li> </ul> <p>Kitöltési idő:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner elegendő időt biztosít a kérdőív kitöltésére és értékelésére (kb. 5 perc elegendő).</li> </ul> <p>Reflexió ösztönzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bátorítja a résztvevőket, hogy gondolják át válaszaikat, és vegyék figyelembe a saját élethelyzetüket, amelyek befolyásolhatják az értékelésüket. A tréner támogató környezetet teremt, ahol a résztvevők nyugodtan megoszthatják gondolataikat.</li> </ul> <p>Csoportos megbeszélés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner mérlegeli a csoportos megbeszélésre való igényt, ahol a résztvevők megoszthatják a tesztel kapcsolatos meglátásaikat és tapasztalataikat.</li> </ul> <p>Után követési támogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tájékoztatja a résztvevőket a rendelkezésre álló támogatásról, különösen azoknak, akik számára az teszt eredménye érzelmileg megterhelő. Hangsúlyozza, hogy a program célja a személyes fejlődés és növekedés támogatása.</li> </ul>
-------------------	--

	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A kérdőív kitöltése és kiértékelése.</li> <li>• A tréner reflexióra vonatkozó utasításainak követése.</li> <li>• Részvétel a tréner által moderált csoportos megbeszélésen.</li> <li>• Aktívan részt vesz a csoportos megbeszélésben.</li> </ul>
--	--

1.2. Reziliencia személyiségtényezők	
<b>Módszertan:</b>	Egyéni munka, önértékelés, reflexió
<b>Időtartam:</b>	Összesen: 30 perc. 5 perc a feladatlap kitöltése + 15 perc kiscsoportos megbeszélés + 10 perc nagycsoportos megbeszélés
<b>Eszközök:</b>	Papír, toll, a Reziliencia személyiségtényezők készlete nyomtatott vagy online formában elküldve.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>A tréner feladata, hogy elkészítse a Reziliencia személyiségtényezők/faktorokat felsoroló feladatlapot. Ez a feladatlap a gyakorlat alapeleme, és lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy jobban megértsék a különböző reziliencia tulajdonságokat, azok fontosságát. Ezáltal mélyebb önismeretre tehetnek szert, és felismerhetik saját erősségeiket, valamint fejlődési lehetőségeiket.</p> <p>Személyes részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kinyomtatja a feladatlapokat, hogy azokat a személyesen résztvevők között kioszthassa.</li> <li>• A tréner a kinyomtatott feladatlapokat könnyen elérhető módon rendezi, hogy a workshop alatt egyszerűen kioszthatók legyenek.</li> </ul> <p>Online részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner átalakítja a feladatlapokat digitális formátumra, amely alkalmas az online megosztásra.</li> <li>• A tréner előkészíti a résztvevők e-mail címét, hogy a feladatlapokat egyszerűen elküldhesse.</li> </ul>
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutatja a 'Reziliencia személyiségtényezők/faktorok' feladatot, hangsúlyozva, hogy ez a reziliencia faktorok megismerése az önismeretet szolgálja.</li> <li>• Amennyiben szükséges, a tréner röviden bemutatja a reziliencia faktorokat.</li> <li>• Megkéri a résztvevőket, hogy figyelmesen olvassák át a reziliencia faktorokat.</li> <li>• Megkéri őket, hogy válasszanak ki öt olyan tulajdonságot, amely a leginkább közel áll hozzájuk – olyan tulajdonságokat, amelyeket különösen fontosnak tartanak a saját rezilienciájuk szempontjából a kihívásokkal teli helyzetekben, függetlenül attól, hogy már rendelkeznek-e ezekkel, vagy még fejleszteni szeretnék őket.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miután kiválasztották az öt tulajdonságot, megkéri őket, hogy sorolják ezeket fontossági sorrendben, ahol az (1) jelöli a legfontosabbat.</li> <li>• Bátorítja a résztvevőket, hogy gondolkodjanak más, számukra fontos rugalmassági tulajdonságokat is. Ha úgy érzik, hogy valami fontos hiányzik a listáról, nyugodtan írják hozzá saját javaslataikat a végére.</li> <li>• Biztosítja a résztvevőket arról, hogy a válaszaikat bizalmasan kezelik.</li> <li>• Időbeosztás: A résztvevők 5 percet kapnak a feladat elvégzésére, hogy alaposan átgondolhassák és értékelhessék a reziliencia faktorokat.</li> <li>• A tréner kiscsoportos beszélgetéseket facilitál, ahol a résztvevők megoszthatják meglátásaikat, tapasztalataikat, vagy a gyakorlat során felmerült kihívásokat.</li> <li>• Ezt követően a résztvevőket egy nagycsoportos megbeszélésre invitálja, és bátorítja őket arra, hogy osszák meg egymással a legfontosabb tanulságokat.</li> <li>• Összegezi a feladatot az önismeret és a személyes reziliencia faktorok prioritizálásának hangsúlyozásával. A végén hangsúlyozza, hogyan segíthet e tulajdonságok megértése a reziliencia erősítésében a mindennapokban és kihívást jelentő helyzetekben.</li> </ul>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A feladatlap elolvasása, értelmezése és kitöltése.</li> <li>• Követi az oktató által adott reflexióra vonatkozó útmutatásokat.</li> <li>• Részt vesz az oktató által vezetett csoportos beszélgetésben.</li> <li>• Figyelmesen hallgatja a csoport többi tagja által megosztott tapasztalatokat a beszélgetés során.</li> </ul>

2.1. Lépés szintet: Tanulj valami újat!	
<b>Módszertan:</b>	Egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos munka
<b>Időtartam:</b>	Összesen 45 perc. 15 perc a feladatlap kitöltése + 20 perc kiscsoportos beszélgetés + 10 perc megbeszélés a nagycsoporttal.
<b>Eszközök:</b>	Papír, toll, a "Tanulj valami újat" feladatlap nyomtatva vagy online elküldve.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A tréner előkészíti a "Tanulj valami újat" feladatlapot. Ez a feladatlap segít a résztvevőknek felismerni azokat a készségeket, amelyek jelenleg esetleg hiányoznak a repertoárjukból, de fontosak a személyes és szakmai fejlődésük szempontjából. A feladatlap célja, hogy támogassa az egyént új készségek kiválasztásában, megtervezésében és elsajátításában, lépésről lépésre végig vezetve őket ezen a folyamaton. Emellett arra bátorítja a résztvevőket, hogy lépjenek ki a komfortzónájukból, és nyitottan fogadják az új kihívásokat.

	<p>Személyes részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kinyomtatja a feladatlapokat, hogy azokat a személyesen résztvevők között kioszthassa.</li> <li>• A tréner a kinyomtatott feladatlapokat könnyen elérhető módon rendezi, hogy a workshop alatt egyszerűen kioszthatók legyenek.</li> </ul> <p>Online részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner átalakítja a feladatlapokat digitális formátumra, amely alkalmas az online megosztásra.</li> <li>• A tréner előkészíti a résztvevők e-mail címét, hogy a feladatlapokat egyszerűen elküldhesse</li> </ul>
<p><b>Gyakorlat:</b></p>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutatja a "Tanulj valami újat" gyakorlatot, hangsúlyozva annak célját, a hiányzó alapvető készségek felismerésének fontosságát és a komfortzónából való kilépés szükségességét.</li> <li>• Kiosztja a "Tanulj valami újat" feladatlapokat a résztvevőknek.</li> <li>• Megkéri a résztvevőket, hogy figyelmesen olvassák el a feladatlapon található kérdéseket. Emelje ki az alapos átgondolás és az őszinte válaszadás fontosságát.</li> <li>• A résztvevőknek 15 percet ad, hogy egyénileg megválaszolják a feladatlap kérdéseit. Ösztönzi őket, hogy mélyedjenek el saját céljaikban és törekvéseikben, elősegítve ezzel az őszinte és reflektív megközelítést.</li> <li>• Az egyéni munkát követően a résztvevőket kiscsoportokba szervezi.</li> <li>• Facilitálja a kiscsoportos beszélgetéseket. Bátorítja a résztvevőket, hogy osszák meg tapasztalataikat, meglátásaikat és az esetlegesen felmerült kihívásokat. Ennek a megbeszélésnek célja a különböző nézőpontok megismerése és a kölcsönös támogatás.</li> <li>• Összehívja a résztvevőket egy nagycsoportos megbeszélésre, és ösztönzi őket arra, hogy osszák meg a legfontosabb tanulságokat.</li> <li>• Összefoglalja a nagycsoportos megbeszélés legfontosabb felismeréseit, összpontosítva a közös kihívásokra és stratégiákra. Emlékezteti a résztvevőket, hogy a készségek azonosításának és megvitatásának célja, hogy konkrét lépéseket tegyenek a fejlődésük érdekében. Összefoglalja a legfontosabb tanulságokat, kiemelve azt, hogy a személyes és szakmai fejlődés érdekében szükséges kilépni a komfortzónából.</li> </ul> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elolvassa a „Tanulj valami újat” feladatlapon található kérdéseket.</li> <li>• Önálló munkában megválaszolja a feladatlapon szereplő kérdések.</li> <li>• Részt vesz a kiscsoportos megbeszéléseken.</li> <li>• Figyeli a nagycsoportos megbeszélés során megosztott gondolatokat, és meghallgatja a tréneri összefoglalót.</li> </ul>

2.2. Használd hatékonyan az energiáidat!	
<b>Módszertan:</b>	Egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos munka
<b>Időtartam:</b>	Összesen 45 perc. 15 perc egyéni munka a feladatlap "A" részének kitöltése+15 perc kiscsoportos beszélgetés + 10 perc egyéni munka a feladatlap "B" részének kitöltése+5 perc nagycsoportos megbeszélés
<b>Eszközök:</b>	Papír, toll, a Használd hatékonyan az energiáidat! feladatlap nyomtatott formában vagy online.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>A tréner előkészíti a Használd hatékonyan az energiáidat! feladatlapot. A célja, hogy segítsen az egyéneknek azonosítani és hatékonyan kezelni energiaszintjüket a nap folyamán, lehetővé téve számukra, a vitalitás és a regeneráció előtérbe helyezését, ezáltal rezilienciájuk erősítését.</p> <p>Személyes részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kinyomtatja a feladatlapokat, hogy azokat a személyesen résztvevők között kioszthassa.</li> <li>• A tréner a kinyomtatott feladatlapokat könnyen elérhető módon rendezi, hogy a workshop alatt egyszerűen kioszthatók legyenek.</li> </ul> <p>Online részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner átalakítja a feladatlapokat digitális formátumra, amely alkalmas az online megosztásra.</li> <li>• A tréner előkészíti a résztvevők e-mail címét, hogy a feladatlapokat egyszerűen elküldhesse</li> </ul>
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevezeti a feladatot, elmondja, hogy a résztvevők energiaszintjének felmérése és szemléltetése betekintést ad a mintázatokba, lehetővé téve számukra, hogy megalapozott döntéseket hozzanak az energiával való hatékonyabb gazdálkodás érdekében.</li> <li>• Kiosztja a résztvevőknek a Használd hatékonyan az energiáidat! feladatlapot, és felhívja a figyelmet arra, hogy a feladatlap "A" és "B" részből áll.</li> <li>• Utasítja a résztvevőket, hogy figyelmesen olvassák át a feladatlap "A" részét. Meggyőződik arról, hogy megértették a feladatokat, mielőtt az egyéni munkával folytatnák.</li> <li>• 15 percet ad a résztvevőknek az egyéni munkára. Ösztönzi őket, hogy mélyedjenek el saját céljaikban és törekvéseikben, elősegítve ezzel az őszinte és reflektív megközelítést.</li> <li>• Az egyéni munkát követően a résztvevőket kiscsoportokba szervezi. Bátorítja a résztvevőket, hogy osszák meg egymással a gyakorlattal kapcsolatos tapasztalataikat.</li> <li>• Irányítja a beszélgetést az energiaveszteségek kezelése felé azzal, hogy megkéri a résztvevőket, hogy osszák meg az energiárábló tevékenységek, kapcsolatok vagy jelenségek listáját.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megkéri a résztvevőket, hogy osszák meg azokat a tevékenységeket, dolgokat vagy kapcsolatokat, amelyek feltöltik őket energiával.</li> <li>• Utasítja a résztvevőket, hogy figyelmesen olvassák át a feladatlap "B" részét. Meggyőződik arról, hogy megértették a feladatokat, mielőtt az egyéni munkával folytatnák.</li> <li>• 10 percet ad a résztvevőknek az egyéni munkára. Bátorítja őket, hogy mélyedjenek el gondolataikban.</li> <li>• Zárásként bátorítja a csoportot, hogy osszák meg gondolataikat, tanulságokat.</li> <li>• Összefoglalja a feladat legfontosabb tanulságait, megismételve az energiaminták megértésének jelentőségét. Ezeknek a mintáknak a felismerése kulcsfontosságú lépés a hatékony energiagazdálkodási stratégiák kidolgozásában.</li> </ul>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elolvassa a Használd hatékonyan az energiáidat! Feladatlapot.</li> <li>• Egyéni munkában kitölti a feladatlap "A" és "B" részét.</li> <li>• Aktívan részt vesz a kiscsoportos megbeszéléseken, megosztja a meglátásait és tapasztalatait.</li> <li>• Aktívan hallgatja a csoportos beszélgetés során a többi résztvevő által megosztott tapasztalatokat és gondolatokat.</li> <li>• Figyelmet fordít a reflexiókra és a tréner összefoglalójára</li> </ul>

3. Reziliencia Akcióterv	
<b>Módszertan</b>	Egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos munka
<b>Időtartam:</b>	Összesen 45 perc: 15 perc egyéni munka+20 perc kiscsoportos megbeszélés + 10 egész csoportos megbeszélés.
<b>Eszközök:</b>	Papír, toll, a Reziliencia Akcióterv feladatlap nyomtatott formában vagy online.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>A tréner előkészíti a Reziliencia Akcióterv feladatlapot. A gyakorlat célja, hogy a résztvevők a konkrét, reziliencia fejlesztő készségek azonosítása, fejlesztése és alkalmazása révén erősítsék lelki ellenállóképességüket.</p> <p>Személyes részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner kinyomtatja a feladatlapokat, hogy azokat a személyesen résztvevők között kioszthassa.</li> <li>• A tréner a kinyomtatott feladatlapokat könnyen elérhető módon rendezi, hogy a workshop alatt egyszerűen kioszthatók legyenek.</li> </ul> <p>Online részvétel esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tréner átalakítja a feladatlapokat digitális formátumra, amely alkalmas az online megosztásra.</li> <li>• A tréner előkészíti a résztvevők e-mail címét, hogy a feladatlapokat egyszerűen elküldhesse</li> </ul>

<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutatja a reziliencia akciótervet, kiemelve annak célját, hogy támogassa az egyéneket abban, hogy tanuljanak új készségeket, kilépjenek a komfortzónájukból, és begyakorolják az életüket előmozdító új szokásokat, valamint hatékony energia-menedzsmentet alakítsanak ki.</li> <li>• Kiosztja a résztvevők között a Reziliencia Akcióterv feladatlapokat és utasítja őket, hogy figyelmesen olvassák végig a feladatlapon szereplő kérdéseket. Ösztönzi őket, hogy mélyedjenek el saját céljaikban és törekvéseikben, elősegítve ezzel az őszinte és reflektív megközelítést.</li> <li>• 15 percet adjon a résztvevőknek arra, hogy egyénileg dolgozzanak a feladatlapon.</li> <li>• Az egyéni munkát követően a résztvevőket kiscsoportokba szervezi.</li> <li>• Facilitálja a kiscsoportos beszélgetéseket. Irányítani a kiscsoportokat azon akciók megbeszélésében, amelyeket a résztvevők a következő 72 órában terveznek megtenni erősségeik erősítése vagy a fejlesztendő területek kezelése érdekében. Ennek a megbeszélésnek célja a különböző nézőpontok megismerése és a kölcsönös támogatás.</li> <li>• Zárásként összefoglalja a reziliencia akcióterv célját és ennek fontosságát a lelki ellenállóképesség javításában. Kiemeli a támogató hálózatok/kapcsolatok fontosságát.</li> </ul>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elolvassa, értelmezi a Reziliencia Akcióterv feladatlapot.</li> <li>• A feladatlap segítségével kidolgozza saját Reziliencia Akciótervét.</li> <li>• Aktívan részt vesz a kiscsoportos megbeszéléseken, megosztja a meglátásait és tapasztalatait.</li> <li>• Aktívan hallgatja a csoportos beszélgetés során a többi résztvevő által megosztott tapasztalatokat és gondolatokat.</li> <li>• Figyelmet fordít a reflexiókra és a tréner összefoglalójára</li> </ul>

## 5.2 VÁLLALKOZÓNŐI LÉT NEMI SAJÁTOSSÁGAI

### 1. Prezentáció:

- PPT elérhető a RE-FEM Oktatási Platformján: A nemek közötti szakadék és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintái a vállalkozói tevékenységben

## 2. Gyakorlatok:

Mi a véleménye a nőkről és a vállalkozásról?	
Módszertan:	Műhely/csoportos gyakorlat
Időtartam:	30 perc
Eszközök:	A női vállalkozókkal kapcsolatos állítások és tények - előre bekészítve.
Gyakorlat előkészítése:	<p>Készítsen elő kérdéseket, amelyek így kezdődnek: „Egyetért azzal az állítással vagy idézettel, amely szerint...”? Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A nőknek ugyanolyan esélyük van vállalkozást indítani, mint a férfiaknak.</li> <li>• A társadalmi elvárások és előítéletek továbbra is akadályozzák a nőket abban, hogy a férfiakhoz hasonlóan vállalkozóvá váljanak.</li> <li>• Amikor a nők vállalkozást indítanak, kevesebb pénzügyi eszköz áll a rendelkezésükre.</li> </ul> <p>Javasoljuk továbbá, hogy készítsenek elő állításokat /rövid eseteket/idézeteket híres vállalkozóktól/példaképektől.</p>
Gyakorlat:	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Állítson fel egy képzeletbeli skálát a padlón, amelynek egyik vége a „teljesen egyetértek”, a másik vége pedig a „egyáltalán nem értek egyet” véleményt jelképezi. Magyarázza el a résztvevőknek, hogyan működik a skála.</li> <li>2) Tegye fel a kérdéseket, vagy olvassa fel hangosan az állításokat. Minden egyes állítás után a résztvevők feladata, hogy a skála egyik végére álljanak, vagy a skála azon pontjára, amelyik leginkább tükrözi a véleményüket az adott kérdésről vagy állításról.</li> <li>3) Minden kérdés vagy állítás esetében válasszon ki néhány résztvevőt, akik elmondják a véleményüket, elmagyarázzák a skálán elfoglalt helyüket, és megvitatják, hogy miért állnak ott, ahol állnak. Ezután facilitáljon egy beszélgetést, megkérdezve a többieket, hogy egyetértene-e vagy sem. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy ez a gyakorlat nem vita, nem szükséges erőfeszítéseket tenniük annak érdekében, hogy bárki nézőpontját megváltoztassák, de lehetséges, hogy egyes állítások után valaki megváltoztatja az álláspontját.</li> <li>4) 4. Kiegészítés: Gyűjtse össze a véleményeket és a nézeteket, és rögzítse azokat a táblán. Készítsen oszlopokat a válaszoknak, megkülönböztetve a „férfiakat” és a „nőket”. Emellett gyűjtse össze a gyakorlat során feltárt tévhiteket, és reflektáljanak azokra.</li> </ol>



	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) A gyakorlat akkor hatékony, ha mindenki részt vesz benne.</li> <li>2) A résztvevők fő feladata, hogy a véleményüket képviselve felálljanak a sorba, megosszák véleményüket, és párbeszédbe eledjenek a többi résztvevővel.</li> </ol>
--	--

A vállalkozók olyanok, mint ... a női vállalkozók olyanok, mint ...	
<b>Módszertan:</b>	Kiscsoportos gyakorlat nagycsoportos megbeszéléssel
<b>Időtartam:</b>	30 perc
<b>Eszközök:</b>	Flipchart papír/nagy papír a résztvevőknek. Markerek, színes ceruzák, újságok (ha van)
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A nemi sztereotípiák, nemi szerepek témakörének előkészítése.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <p>Megjegyzés az oktató/tréner számára: A nemi szerepekről és elvárásokról folytatott vita lehet nagyon ellentmondásos az egyéni felfogás, értékrend, szocializáció vagy az eltérő személyes tapasztalatok miatt. Így a nemi szerepek értelmezése nagymértékben eltérhet, ami a témával kapcsolatos eltérő nézetekhez vezethet.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) A résztvevők kiscsoportokba vagy két 3-4 fős csoportba rendeződnek. Minden csoport kap egy-egy flipchart lapot, az egyikre írjuk rá a „Vállalkozó”, a másikra pedig a „Vállalkozónő” feliratot.</li> <li>2) Kérje meg a csoportokat, hogy beszéljék meg és írják le mindazt, amit a „vállalkozói” és „vállalkozónői” létehez társítanak. Rajzolhatnak és írhatnak a flipchart lapra (valamint használhatnak nyomtatott képeket is, amennyiben azok rendelkezésre állnak).</li> <li>3) Csoportos prezentációk lebonyolítása.</li> <li>4) Beszéljék meg az eredményeket: tárják fel a hasonlóságokat és különbségeket, vizsgálják meg a mögöttes okokat, és vonják le a következtetéseket. Tegyenek fel további kérdéseket, például: „Honnan származnak ezek az elvárások?”, „Ki támogatja és erősíti a vállalkozónőkkel kapcsolatos attitűdöket és elvárásokat?”, és „Milyen hatással vannak ezek az elvárások a vállalkozónőkre?”.</li> </ol>
	<p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kiscsoportban dolgoznak.</li> <li>2) Minden csoport delegáltja bemutatja a közös munkájukat.</li> <li>3) Aktívan részt vesz a megbeszélésekben.</li> </ol>

A nemi szerepekre, általánosságban a nemi sztereotípiákra (elvárásokra) gyakorolt intézményes hatás	
<b>Módszertan:</b>	Kiscsoportos gyakorlat
<b>Időtartam:</b>	90 perc
<b>Eszközök:</b>	Flipchart papír/nagy papír a résztvevőknek Markerek, színes ceruzák
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	A tréner készüljön fel a nemi sztereotípiák témájára, és arra, hogy az intézményrendszerek hogyan erősítik meg, vagy éppen bontják le a nemi szerepeket, sztereotípiákat és nemi elvárásokat.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Megkéri a résztvevőket, hogy sorolják fel azokat az intézményeket és rendszereket, amelyek fenntartják, erősítik a nemi sztereotípiákat (lehetséges válaszok: család, oktatási rendszer/egyetemek, média, vallás, kormány, törvény, közösségek stb.).</li> <li>2) Kiscsoportos munka: minden csoport választ egyet a felsorolt intézmények/rendszerek közül. A feladatuk az, hogy megvitassák: <ul style="list-style-type: none"> <li>• melyek azok sztereotip viselkedések, gyakorlatok és szabályzatok/irányelvek, amelyeket a kiválasztott intézmény/rendszer tart fenn;</li> <li>• hogyan hozza létre és tartja fenn a választott intézmény/rendszer a nemi sztereotípiákat;</li> <li>• milyen változtatásokra van szükség az intézményben/rendszerben ahhoz, hogy a nemek közötti egyenlőségen alapuló társadalom irányába történő elmozdulás történjen.</li> </ul> </li> <li>3) Kiscsoportos prezentációk</li> </ol> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kiscsoportban dolgoznak</li> <li>2) Minden csoport delegáltja bemutatja a közös munkájukat.</li> <li>3) Aktívan részt vesz a megbeszélésekben.</li> </ol>

A nemek közötti szakadék és a nemek közötti egyenlőtlenségek mintázatai a vállalkozói tevékenységben	
Módszertan:	Prezentáció, csoportos gyakorlat
Időtartam:	90 perc
Eszközök:	Laptop, projektor, PPT, flipchart papír/nagy papír a résztvevőknek, markerek, színes ceruzák
Gyakorlat előkészítése:	A PPT megismerése és frissítése amennyiben ez szükséges
Gyakorlat:	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Megkéri a résztvevőket, hogy mondjanak példákat a nemek közötti egyenlőtlenségre általánosságban (a résztvevők előzetes ismereteitől függően első lépésként felvethető, hogy létezik-e nemek közötti egyenlőtlenség az országukban).</li> <li>2) A tréner felírja az összegyűjtött példákat/megállapításokat, amelyek megmagyarázzák, hogy a nők (a nők mely csoportja) miért nem rendelkeznek a férfiakkal azonos státusszal a társadalom minden területén.</li> <li>3) Az oktató előadása. Magyarozza el és vitassák meg a következő fogalmakat: Nemek közötti szakadék, nemek közötti egyenlőség, nemek közötti méltányosság.</li> <li>4) Nagycsoportos Brain-storming: kérdezze meg a résztvevőket, hogy az egyenlőtlenségek milyen következményekkel járnak vállalkozói tevékenységük fejlődésére nézve.</li> <li>5) Kiscsoportos munka, ahol minden csoport ugyanazon a kérdéson dolgozik: „Minek kellene változnia a nemek közötti egyenlőség eléréséhez?” (pl.: változások a társadalmi és egyéni attitűdökben és kapcsolatokban, változások az intézményekben és a jogi keretekben, változások a gazdasági intézményekben, támogató keretek, változások a politikai döntéshozatali struktúrákban, változások az oktatásban).</li> <li>6) Kiscsoportos prezentáció és megbeszélés, csoportos reflexió</li> </ol> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kiscsoportban dolgoznak</li> <li>2) Minden csoport delegáltja bemutatja a közös munkájukat.</li> <li>3) Aktívan részt vesz a megbeszélésekben.</li> </ol>

Milyen tényezők járulnak hozzá a vállalkozónők sikeréhez?	
<b>Módszertan:</b>	Kiscsoportos gyakorlat nagycsoportos megbeszéléssel
<b>Időtartam:</b>	90 perc
<b>Eszközök:</b>	Flipchart papír/nagy papír, toll, ceruza, post-it
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	Készüljön fel a vállalkozónők karrierépítését és vállalkozásuk sikerességét befolyásoló folyamatok/gyakorlatok/tényezők témaköréből.
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alakítsanak legfeljebb 3 fős kiscsoportokat. Adjon minden csoportnak egy nagy papírlapot, amelyen egy nő (vállalkozó) rajzolt képe látható. Vagy megkérheti a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy vállalkozónőt ábrázoló képet vagy szimbólumot.</li> <li>2) Lássá el a csoportokat útmutatással: 1) határozzák meg, mi a siker egy vállalkozónő számára, majd 2) ötleteljenek és állítsanak össze különböző tényezőket, amelyek befolyásolják egy vállalkozónő karrierjét, életét, sikerét, teljesítményét, jövedelmét stb. Bátorítsa őket arra, hogy készítsenek táblázatokat, képeket és diagramokat vagy jegyzeteket. Variációk: osszon ki különböző fókuszú kérdéseket az egyes csoportoknak, például: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen tényezők járulnak hozzá a vállalkozónők sikeréhez a vállalkozás indításakor?</li> <li>• Milyen tényezők járulnak hozzá a vállalkozónők sikeréhez a vállalkozás működtetése során?</li> <li>• Milyen tényezők járulnak hozzá a vállalkozónők sikeréhez vállalkozásuk fejlesztése/javítása/bővítése során?</li> </ul> </li> <li>3) Facilitálja a csoportos prezentációkat.</li> <li>4) Vezesse a megbeszélést és a lezárást.</li> </ol> <p><b>Tanulói feladatok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kiscsoportban dolgoznak.</li> <li>2) Minden csoport delegáltja bemutatja a közös munkájukat, a többiek hozzászólnak.</li> <li>3) Aktívan részt vesz a megbeszélésekben.</li> </ol>

<b>Motivációs videók a vállalkozói létről és a rezilienciáról - csoportos feldolgozás</b>	
<b>Módszertan:</b>	Csoportos feladat
<b>Időtartam:</b>	60 perc
<b>Eszközök:</b>	Laptop, projektor, papír, tollak, ceruzák.
<b>Gyakorlat előkészítése:</b>	<p>A trénernek ismernie szükséges a bemutatandó videót. A megbeszélés célja az ismeretek és tapasztalatok megosztása, valamint a közös gondolkodás során releváns, egyéni tapasztalatok megosztása. A tréner felelőssége, hogy megkönnyítse a beszélgetést, és biztosítsa, hogy minden résztvevő hozzá tudjon szólni. A résztvevőket bátorítani és támogatni lehet, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megosszák a megvitattott témával kapcsolatos tapasztalataikat</li> <li>• Kritikusan gondolkodjanak</li> <li>• Beszéljenek a vállalkozói ismeretek elsajátítása és gyakorlása során felmerülő nehézségekről</li> <li>• Találjanak ki megoldásokat, osszák meg ötleteiket stb.</li> </ul> <p>Ajánlott módszertan a csoportos megbeszélések támogatására: <a href="https://p4c.com/">https://p4c.com/</a></p>
<b>Gyakorlat:</b>	<p><b>Tréner feladatai:</b></p> <p>A kiválasztott videóval kapcsolatos vita facilitálására ajánlott lépések a következők:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Videó megtekintése</li> <li>2) A RE-FEM projekt keretében készült motivációs videók elérésének linkje: <a href="https://refem.eu/open-education-platform/videos/">https://refem.eu/open-education-platform/videos/</a>.</li> <li>3) A résztvevőknek időt kell hagyni arra, hogy gondolkodjanak és reflektáljanak a látottakon - beszélgessenek párban, vagy írják le gondolataikat egy papírra.</li> <li>4) Téma/kérdés megfogalmazása (Kiscsoportokban a résztvevők papírra írnak egy kérdést vagy egy témát, amelyet meg szeretnének vitatni).</li> <li>5) Felmerülő kérdések: A résztvevőket arra kérik, hogy mondják el és magyarázzák el a megvitandó kérdéseket/témákat.</li> <li>6) Kérdés kiválasztása: A szavazáshoz kis pálcikák, Post-it, vagy bármilyen apró tárgy használható - a résztvevők két apró tárgyat helyeznek a papírra írt kérdésre/témára, amely szerintük az első legjobb, és egy apró tárgyat, amely szerintük a második legjobb). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megbeszélés/vita: A vita a következőképpen épülhet fel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Első gondolatok/első ötletek a témával/kérdésekkel kapcsolatban (körben, párban, vagy írásban; az első gondolatok leírásához sablon készíthető).</li> <li>• Beszélgetés a választott kérdéstről párokban/ fakultatív.</li> <li>• Csoportos megbeszélések.</li> <li>• Utolsó gondolatok, reflexiók (körben, párban, papíron).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>

**Tanulói feladatok:**

- 1) Egyéni munka
- 2) Páros munka
- 3) Kiscsoportos munka
- 4) Aktívan vegyenek részt az egész csoportos megbeszéléseken

**3. Videóforrás:**

- [Forrás a motivációs videókhoz](#)

#### 4. Melléklet: A projektpartnerek által megosztott példák a jógyakorlatokra

1. Az ifempower mentorprogram kézikönyve	
A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv
Kiválasztotta	Andalucía Emprene
Ország	Ausztria, Németország, Magyarország, Finnország, Románia, Spanyolország és Portugália
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>Az ifempower az Európai Unió által finanszírozott Erasmus+ program keretében létrejött projekt, amelyben 7 európai országból 9 partner vesz részt. A projektet a Hétfa Kutatóintézet koordinálta. Az ifempower projekt célja a fiatal, egyetemi oktatásban részt vevő nők támogatása volt abban, hogy aktívabban vegyenek részt az önfoglalkoztatásban és a vállalkozásalapításban, különösen a kis- és középvállalkozások (KKV-k) területén. Egy előkészítő kutatás során feltárták a nők szerepét az európai KKV-kban, megvizsgálva a főbb feladatköröket, akadályokat, hiányosságokat és a piaci igényeket. Ennek alapján a projekt kidolgozott egy modult egyetemi hallgatók számára, amely bővíti a vállalkozás témaköréhez kapcsolódó ismereteiket, és gyakorlati képzést nyújt számukra, hogy támogassa őket az önfoglalkoztatásban és a vállalkozói tevékenységekben. Ez a kézikönyv kiegészítette a projekt által fejlesztett képzési kurzusokat, valamint a nyári és téli iskolákat.</p>
A jógyakorlat részletes leírása	<p>Az ifempower mentorprogram kézikönyve jelentősen hozzájárult a mentorálás, különösen a mentorok szerepének megértéséhez. A mentorprogram tervezése előtt az ifempower szakértői elemezték a mentorálási jó gyakorlatokat valamennyi partnerországban. A kézikönyvet az egyetemek használták az ifempower mentorprogram megvalósítására, női hallgatók számára. Ez az eszköz nemcsak az egyetemi oktatók számára bizonyult hasznosnak, akik a programot vezették, hanem az ifempower Vállalkozói Támogatópontok (Entrepreneurship Support Points) munkatársainak is, akik segítettek a hallgatóknak megfelelő mentorokat megtalálni. Az alap mentorprogram bemutatta a hallgatóknak, hogyan kezelik a sikeres női vállalkozók a mindennapi üzleti élet kihívásait. A kézikönyv arra is rámutatott, hogy a mentorprogram gyakornoki munkával vagy projektmunkával is kombinálható, és javasolták is</p>

	ezen elemek hozzáadását a programhoz. Az egyetemek támogató szerepet töltek be abban, hogy a hallgatók megtalálják a számukra leginkább megfelelő mentorokat. Ennek érdekében létrehoztak egy adatbázist az elérhető mentorokról, amely biztosította a mentorálási program hatékonyságát.
Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	Az ifempower Mentorprogram Kézikönyve értékes tudást nyújtott azoknak a felsőoktatási intézményeknek (egyetemeknek) a mentorprogram megvalósításával kapcsolatban. A későbbiekben bármely egyetem alkalmazhatja, amely a vállalkozónők támogatására kíván fókuszálni, és a program bármilyen képzési rendszerhez adaptálható. A kézikönyv hasznos eszköz lehet oktatók és mentorok számára, mivel hozzáadott értéket nyújthat a képzésekhez és a mentorálási folyamatokhoz.
Weboldal, linkek, képek—	<a href="https://bit.ly/3R2Qvkk">https://bit.ly/3R2Qvkk</a> <a href="http://www.ifempower.eu">www.ifempower.eu</a>
Kapcsolat	<a href="mailto:info@ifempower.eu">info@ifempower.eu</a>

## 2. Gira Mujeres Coca Cola

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv
Kiválasztotta	Andalucía Emprende
Ország	Spanyolország
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	A társadalom gyors változásokon megy keresztül, amely kihívást jelentenek az esélyegyenlőség számára. A GIRA Coca-Cola programban képzésekkel és tanácsadással támogatják a vállalkozónőket. A GIRA Mujeres a Coca-Cola programja, olyan nőket támogat, akik valami újat szeretnének kipróbálni. A programban egy közösséget hoztak létre, amely támogatja azokat a vállalkozókat, akik üzleti ötlettel rendelkeznek, vagy akik már működtetnek egy vállalkozást, de új irányba szeretnék nyitni. A program 2016-ban indult, és nyitva áll minden 18 és 67 év közötti Spanyolországban élő nő számára, legyenek akár alkalmazottak, akár munkanélküliek, városi vagy vidéki lakosok.
A jógyakorlat részletes leírása	Két képzési programot kínálnak: az első azoknak a vállalkozóknak szól, akiknek az üzleti ötlete nagyon kezdeti fázisban van, a második pedig azoknak a nőknek, akik



	<p>meglévő vállalkozásukat új irányba szeretnék terelni vagy fellendíteni. Mindkét program online képzést, csoportos mentorálást és egyénre szabott támogatást nyújt, amelyek segítenek az üzleti terv kidolgozásában vagy egy meglévő vállalkozási projekt átalakításában. A képzések, mentorálás és tanácsadás lezárása után egy vállalkozásfejlesztésre specializálódott zsűri négy győztest választ ki. Mindegyik győztes 8 000 euró indulótőkét kap az álmaik megvalósításához vagy vállalkozásuk növekedésének elősegítéséhez. A projekt a GIRA Mujeres Közösség kezdeményezéssel folytatódik. Ez egy olyan tér, ahol a résztvevők naprakészen követhetik a vállalkozói világ legújabb fejleményeit, tovább képezhetik magukat szakértők segítségével, és online találkozókra tarthatnak. Ezek az alkalmak lehetőséget nyújtanak kapcsolatok erősítésére, szövetségek kialakítására és egymás támogatására.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>A GIRA Mujeres egy képzési program, amely arra ösztönzi a nőket, hogy megvalósítsák üzleti ötleteiket, és újra gondolják már folyamatban lévő projektjeiket. Ez egy olyan kezdeményezés, amely támogatja a női tehetséget és az esélyegyenlőséget, ami manapság relevánsabb, mint valaha. Különösen érdekes azoknak a nőknek, akik nemcsak képzést és támogatást keresnek, hanem finanszírozási lehetőségekhez is szeretnének hozzájutni.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...</p>	<p><a href="https://www.cocacolaep.com/es/gira-mujeres/">https://www.cocacolaep.com/es/gira-mujeres/</a>  <a href="https://www.cocacolaep.com/es/gira-mujeres/#e7778">https://www.cocacolaep.com/es/gira-mujeres/#e7778</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p><a href="https://www.cocacolaep.com/es/contacto/">https://www.cocacolaep.com/es/contacto/</a></p>

### 3. VENLA-Projekt

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv
<p>Kiválasztotta</p>	<p>Brand-Sofi</p>
<p>Ország</p>	<p>Finnország</p>
<p>A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa</p>	<p>A női vállalkozóknak támogatásra van szükségük üzletük és szolgáltatásaik fejlesztéséhez, de különös kihívást jelent a megújuláshoz szükséges idő megtalálása. A VENLA – Online kertek között működő projekt, amiben sokoldalú coaching modellt segítségével kerestek megoldásokat. Ez a modell ötvözi a személyes tanácsadást, a vállalkozónők számára szervezett közös workshopokat és az online</p>

	<p>coachingot. A projekt félidejében ügyféltapasztalatokat vizsgáltak, és az eredmények alapján továbbfejlesztették a coaching modellt.</p>
<p>A jógyakorlat részletes leírása</p>	<p>VENLA – Online képzés. A VENLA coaching vállalkozónőknek kínál lehetőséget kínál, hogy rugalmasan fejlesszék saját vállalkozásukat online (finn nyelven). A projekt keretében két működési modell pilotprogramot valósítottak meg: Gyors képzési csomag, azaz VENLA képzés (HAMK), Digitális Üzleti "Zsebiskola" (LAB), A VENLA képzés lehetőséget biztosít arra, hogy saját vállalkozást rugalmasan, online lehessen fejleszteni. A képzés során megismerkedhetnek a fejlődést támogató szakterületekkel. A program részeként networking eseményeket és személyes tanácsadást is szerveznek, amelyek támogatják az online munkát. A képzési anyagokat nyilvánosan elérhetővé tették a HAMK tanulási felületén. A képzési témák közé tartozik: kis adatok (small data), szolgáltatástervezés, marketing, értékesítés, értékek és időmenedzsment. A témák a vállalkozás fejlesztésének kulcsterületeit fedik le.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>A képzési anyag öt témában érhető el: Kis adatok, azaz értelmezhető és releváns információk, szolgáltatástervezés, marketing, értékesítés, értékek és időmenedzsment. A VENLA képzés a VENLA online képzés (ESF) 2019–2020 között valósult meg. A projekt végén a tartalom nagy részét nyilvánosan hozzáférhetővé tették a HAMK (Häme Alkalmazott Tudományok Egyeteme) saját tanulási felületén. Úgy gondolom, hogy ez a projekt és annak képzési moduljai hasonlítanak a RE-FEM megközelítéshez, és mindannyian tanulhatunk belőle.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...—</p>	<p><a href="https://www.hamk.fi/projektit/venla/">https://www.hamk.fi/projektit/venla/</a>  <a href="https://www.hamk.fi/projektit/venla/">https://www.hamk.fi/projektit/venla/</a>  <a href="https://learn.hamk.fi/course/view.php?id=1426">https://learn.hamk.fi/course/view.php?id=1426</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p>marjo.vaalgamaa@hamk.fi  joanna.vihtonen@lab.fi</p>

#### 4. Vállalkozás a fenntarthatóságért és jóllétért a digitalizáció korszakában

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	Vállalkozás a fenntarthatóságért és jóllétért a digitalizáció korszakában
<p>Kiválasztotta</p>	<p>Brand-Sofi</p>

Ország	Finnország
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	A Hanken egy gazdaságtudományi iskola Finnországban, a Vasa kampuszon. Man Yang és Eva-Lena Lundgren-Henriksson a "a fenntartható női vállalkozás" témakörében végeznek kutatásokat. Ez a kurzus az ő új kutatásaikra alapozva lett kidolgozva és fejlesztve.
A jógyakorlat részletes leírása	<p>Man Yang kutatásai vállalkozói szemléletből kiindulva vizsgálják olyan témákat, mint a fenntarthatóság, a nemzetközivé válás és az ökoszisztéma-stratégia. Eva-Lena Lundgren-Henriksson kutatásai az identitásra és azokra az egzisztenciális kérdésekre fókuszálnak, amelyek akkor merülhetnek fel, amikor önmagunkról alkotott képünk társadalmi kihívások vagy élethelyzeti nehézségek miatt kihívások elé kerül.</p> <p>A kurzus tartalmának összefoglalása: Annak elsajátítása, hogyan lehet fenntartható vállalkozóvá válni. Az egyre digitalizálódó világunkban számos lehetőség és kihívás rejlik a fenntartható vállalkozás terén. Ebben az öthetes kurzusban olyan alapvető készségeket és eszközöket lehet elsajátítani, amelyek segítenek olyan vállalkozóvá válni, aki támogatja a fenntarthatóságot és jóllétet teremt a mai információs korban. Megtanítja, mit jelent fenntartható vállalkozóvá válni, és értékes betekintést ad a valós életbeli vállalkozók tapasztalataiba, akik Finnország Vasa régiójában tevékenykednek. Kulcsfontosságú vállalkozói készségeket megszerzését segíti a kurzus elvégzése. A kurzus fő célja, hogy ellássa a vállalkozónőket azokkal az ismeretekkel és készségekkel, amelyek szükségesek a fenntartható vállalkozói karrierhez: - Támogatja a kreatív vállalkozói szemlélet kialakítását, és segít elsajátítani a fenntarthatóság szemszögéből alapvető önmenedzsmet és önismereti készségeket.</p> <p>A kurzus látogató megvizsgálhatja, hogyan kapcsolódik össze a vállalkozói tevékenység és a személyes jóllét. Ez az ismeret segít eligazodni a digitális kor vállalkozónői karrierre gyakorolt hatásában, és megérteni, hogyan használhatóak az adott lehetőségek a növekedés érdekében. A női vállalkozás jelentőségének felfedezése: A Vasa régióban működő sikeres női vállalkozókkal készült interjúk révén betekintést nyújt a női vállalkozók útjába. A kutatás bemutatja, hogy a nők milyen fontos részét képezik a vállalkozói szférának, és ösztönzi a nőket a fenntartható vállalkozások kialakításában. A vállalkozói tevékenységek megértése az információs korban: A program megismerteti az információs és az ipari kor jellemzőit, valamint azt, hogy ezek miért és hogyan befolyásolják a fenntartható vállalkozói döntéseket. A kurzus végére a jelentkező képes lesz fenntartható vállalkozói ötletek kidolgozására, amely hozzájárul a saját jólétéhez és egy sikeres karrier kialakításához.</p>

Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	Man Yang a Hanken Gazdaságtudományi Egyetem (Vasa kampusz) Menedzsment és Szervezeti Tanszékének adjunktusa (tenure track). Eva-Lena Lundgren-Henriksson szintén adjunktus (tenure track) a Hanken Gazdaságtudományi Egyetem Menedzsment és Szervezeti Tanszékén, Vasa kampuszon. Mindketten szenvedélyesen érdeklődnek a vállalkozás és a fenntarthatóság iránt. Jól ismerem őket, és 2023 tavaszán egy szemináriumot szerveztem velük. Pozitív visszajelzéseket kaptunk, és a szeminárium a médiában is figyelmet kapott, például az Ostrobothnia régió Vasabladet című regionális újságjában: <a href="https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/664033">https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/664033</a>
Weboldal, linkek, képek...	<a href="https://www.futurelearn.com/courses/entrepreneurship-for-sustainability-and-wellbeing-in-an-era-of-digitalisation">https://www.futurelearn.com/courses/entrepreneurship-for-sustainability-and-wellbeing-in-an-era-of-digitalisation</a>
Kapcsolat	<a href="https://www.futurelearn.com/register?return=9xwxd26n">https://www.futurelearn.com/register?return=9xwxd26n</a>

## 5. WINNOVATORS

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	WINNOVATORS
Kiválasztotta	ABW Serbia (Association of Business Women in Serbia - Szerbiai Üzletasszonyok Egyesülete)
Ország	Szerbia, Románia, Szlovénia, Olaszország, Észtónia.
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>A WINNOVATORS egy EU-projekt, amelyet az Erasmus+ program finanszíroz. Fő célja innovatív tanítási és tanulási megközelítések közös kidolgozása és megvalósítása olyan konkrét célok érdekében, amelyek a digitális, vállalkozói, STEM/STEAM innováció és fenntarthatóság területén építik a kapacitásukat. Ezekből különösen a vidéki területeken élő fiatal nők és a felsőoktatásban tanuló diákok profitálnának. A WINnovators projekt a felsőoktatási intézményekben tanuló fiatal nők támogatására összpontosít a következők révén:</p> <p>Készségek fejlesztése: Digitális, vállalkozói, STEM/STEAM és fenntarthatósági készségek előmozdítása.</p> <p>Oktatási innovációk: Új módszerek bevezetése, amelyek a hallgatókat és a vidéki nőket is bevonják a tanulási folyamatba.</p> <p>Csapatmunka-kapacitás építése: Multikulturális csapatmunkára való készség fejlesztése.</p> <p>Résztevők készségeinek fejlesztése: Gamifikált e-képzés interaktív tanuláshoz.</p>

	<p>Közösségépítés: WINnovator közösség létrehozása a közösségi médián keresztül az együttműködés elősegítésére.</p> <p>Szakpolitika fejlesztése: Nemzetközi szakpolitikai szeminárium a nemek érzékenységét figyelembe vevő oktatási irányelvekért.</p> <p>A projekt célja, hogy elősegítse a nemek közötti egyenlőséget és támogassa a nők aktív részvételét a digitális és innovációs szektorokban.</p>
A jogyakorlat részletes leírása	<p>A Winnovators platform online tanfolyamokat kínál 35 év alatti, vidéken vagy marginalizált közösségekben élő fiatal nők számára, azzal a céllal, hogy támogassa a leendő vagy kezdő vállalkozókat. Szerbiában 15 csapat vett részt a programban, mindegyikben két fiatal nő, köztük kezdő vállalkozók és diákok. A kezdeti pilóta fázist 13 csapat fejezte be, közülük hatan lépnek tovább a második fázisba, amely az üzleti célú weboldalak létrehozására összpontosít. Az első fázisban minden csapat mentoraik irányításával üzleti tervet dolgozott ki, azzal a céllal, hogy pályázati finanszírozásra jelentkezzenek. Adriana Mančić, egy piroti, roma származású vállalkozó, és csapatának tagjai további Winnovators képzést végeztek masszázs és weboldalkészítés területén. Adriana sikeresen pályázott, és támogatást nyert, amelyet eszközök vásárlására fordított, ezzel is bemutatva a projekt sikerességét. Hasonló sikertörténetek, mint az övé, vagy a másik résztvevő, Zdravka Simić, a smederevska palankai vállalkozó esete, aki saját céget alapított, megtekinthetők a Winnovators YouTube csatornáján.</p>
Következtetések (a jogyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	<p>Az Association of Business Women Serbia szakértelmet és jogyakorlatokat nyújthat egy olyan személyre szabott képzési kézikönyv kidolgozásához, amely kifejezetten a felsőoktatásban tanuló fiatal nők igényeire szabott. Ez magában foglalja a képessé tétel és a befogadás előmozdítását a készségek fejlesztése érdekében. Ez az akadémiai és vállalkozói képességeket egyaránt magában foglalja. Az egyesület célja a vállalkozás ösztönzése, az innováció elősegítése és a nemek érzékenységét figyelembe vevő oktatás támogatása a fiatal nők körében, amely aktívan hozzájárul egy igazságosabb oktatási környezet kialakításához a felsőoktatási intézményekben.</p>
Weboldal, linkek, képek...	<p><a href="https://poslovnezene.org.rs/en/2022/03/18/winnovators-project/">https://poslovnezene.org.rs/en/2022/03/18/winnovators-project/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/@winnovatorsproject7635">https://www.youtube.com/@winnovatorsproject7635</a></p> <p><a href="https://www.winnovators.eu/">https://www.winnovators.eu/</a></p>
Kapcsolat	<p>cirnt@pupin.rs</p>

6. FEMTECH for Resilience	
A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	FEMTECH for Resilience
Kiválasztotta	ABW Serbia (Association of Business Women in Serbia - Szerbiai Üzletasszonyok Egyesülete)
Ország	Szerbia
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>A "FEMTECH for Resilience" projektet a CIPE - Nemzetközi Magánvállalkozások Központja (Centre for International Private Enterprise) pénzügyi támogatásával valósították meg. A kezdeményezés célcsoportja a mikro-, kis- és középvállalkozások tulajdonosai, valamint innovatív női start-up cégek voltak, és a COVID-19 válság kihívásokkal teli kontextusában jött létre. A Szerbiai Üzletasszonyok Egyesülete (ABW Serbia) elkötelezetten támogatja a tagvállalatait, és kiemelt figyelmet fordít a vállalkozónőkre. A válság sürgető szükségletet teremtett az üzleti tevékenységek gyorsított digitalizációjára, mint az alkalmazkodás és a fejlődés eszközeire a sokféle és sokszor újszerű kihívásokkal szemben. A projekt a változó körülményekből adódó kihívások leküzdésére próbált választ adni, azzal a céllal, hogy a női tulajdonban lévő vállalkozásokat ellássa a digitális térben való hosszú távú, hatékony, navigáláshoz szükséges eszközökkel és tudással.</p>
A jógyakorlat részletes leírása	<p>A "FEMTECH for Resilience" sikeresen támogatta a női vállalkozókat a COVID-19 válság idején a digitális átalakulás révén. A projekt webináriumok, podcastok, mentorálás és különböző kommunikációs csatornákon keresztül olyan kulcsfontosságú területeket érintett, mint a digitális stratégia, a munkavállalói elkötelezettség és az IKT szerepe az üzleti rugalmasságban. A tevékenységek között szerepelt: 5 webinárium, 5 podcast, mentorálási ülések, üzleti angyaloknak tartott pitching események, előadás a munkahelyi szexuális zaklatásról. A projekt törekedett arra, hogy változatos kommunikációs csatornákon ériék el a célcsoportot. A podcastokban bemutatott gyakorlati példák és példaképek inspirálták a résztvevőket, ezzel is hozzájárulva a digitális átalakulás kézzelfogható eredményeihez. Ezenkívül az IKT-központú női vállalkozások számára egy fejlesztési program és női üzleti angyalokkal való pitching lehetőségek révén javult a finanszírozáshoz és a hálózatépítéshez való hozzáférés. A "FEMTECH for Resilience" hatékonyan támogatta a vállalkozónőket a reziliencia iránti tudatosság növelése, kapacitás bővítés, példaképek átadása által, valamint</p>

	erősítette a finanszírozási és hálózatépítési lehetőségeiket a COVID-19 válság kihívásokkal teli időszakában.
Következtetések (a jogyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	A Szerbiai Üzletasszonyok Egyesülete szakértelmet és bevált gyakorlatokat nyújthat egy személyre szabott képzési kézikönyvhöz, amely webináriumokat, podcastokat, mentorálási üléseket, üzleti anyagoknak szóló pitching eseményeket, és munkahelyi szexuális zaklatásról szóló előadást tartalmaz.
Weboldal, linkek, képek...	<a href="https://poslovnezene.org.rs/2022/03/01/femtech-za-odrzivost-femtech-for-resilience/">https://poslovnezene.org.rs/2022/03/01/femtech-za-odrzivost-femtech-for-resilience/</a> A projekt keretében rögzített webináriumok és podcastok megtalálhatók a Szerbiai Üzletasszonyok Egyesületének weboldalán, YouTube-csatornáján, valamint elérhetők a Podcast.rs, Spotify, Deezer, Apple Podcasts és Google Podcasts platformokon.

## 7. Nők az üzleti életben (Women in Business)

A jogyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	Nők az üzleti életben: A női vállalkozások támogatása a Duna-régióban
Kiválasztotta	Regionális Vállalkozásfejlesztési és Innovációs Ügynökség – Várna (Regional Agency for Entrepreneurship and Innovations – Varna RAPIV)
Ország	Ausztria, Bulgária, Bosznia és Hercegovina, Horvátország, Németország, Magyarország, Moldova, Románia, Szlovénia
A jogyakorlat kidolgozásának kontextusa	A WOMEN IN BUSINESS egy olyan projekt, amely az INTERREG Duna Transznacionális Program 2014–2020 keretében valósul meg. Célja, hogy innovatív ötletekkel rendelkező fiatal nőket (YWE) ösztönözzön saját vállalkozásuk elindítására és fejlesztésére, a piaci sikerek elérése érdekében. Ehhez különböző megközelítésekkel növeli a résztvevők üzleti és társadalmi innovációs kompetenciáit, női vállalkozói központok (EWC) létrehozásával és innovatív képzési modellek fejlesztésével. A projekt konzorciuma 9 Duna-régiós országból érkező 14 projektpartnerből áll, amelyek között nemzeti és regionális szintű, állami és magán szervezetek, valamint egyetemek működnek együtt.
A jogyakorlat részletes leírása	A WOMEN IN BUSINESS keretében a projektpartnerek az EWC-k (Női Vállalkozói Központok) tervezésére, fejlesztésére, tesztelésére, érvényesítésére, népszerűsítésére, terjesztésére és fenntartására



	<p>összpontosítottak. Ezeket a központokat Bulgáriában, Romániában, Magyarországon és Bosznia-Hercegovinában hozták létre az YWE-k támogatására, valamint készségeik és kompetenciáik fejlesztésére. A projekt megvalósítása során szerzett tapasztalatokat összesítették, és beépítették a transznacionális képzési modellekbe. Ezeket az információkat a projekt online tanulási platformján keresztül terjesztik az EWC-k által nyújtott YWE-képzések részeként. Az YWE-k tapasztalatainak időtartamától függően három kategóriára osztott képzési modelleket dolgoztak ki: Kezdő szint: olyan YWE-k számára, akiknek nincs, vagy kevesebb mint 1 év üzleti tapasztalatuk van. Középfaladó szint: olyan YWE-k számára, akik már elindították vállalkozásukat, de még a vállalkozói út elején járnak (1–3 év). Haladó szint: olyan YWE-k számára, akik rendelkeznek vállalkozói tapasztalattal, de támogatásra van szükségük a hálózatépítéshez, üzletük bővítéséhez, üzleti modelljük megváltoztatásához, új piacok eléréséhez stb. (3 év+). A képzési modulok három fő készségcsoport fejlesztésére összpontosítanak: soft-készségek, üzleti készségek és digitális készségek. A kidolgozott képzési modulokat két külön kiadásban pilot tesztelték. Mind a négy EWC részt vett, a Duna-régióban 243 résztvevővel, 10 oktatóval, 6 személyes workshopon és 35 webináriumon.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>Az EWC-k (Női Vállalkozói Központok) létrehozásának és működtetésének koncepciója, beleértve a képzési modulok használatát is, alkalmazható az akadémiai szférában, oktatási és képzési központokban, valamint üzleti támogató szervezetekben. A modell könnyen átültethető más környezetbe. Az EWC minőségi tanúsítvány biztosítja, hogy a tanúsított szervezetek megfeleljenek a szolgáltatásaik és teljesítményük terén előírt szabványoknak. A képzési modulok hozzáadott értéket és támogatást nyújthatnak az oktatóknak és a női vállalkozóknak.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...</p>	<p><a href="https://www.interreg-danube.eu/women-in-business">https://www.interreg-danube.eu/women-in-business</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p>petkova@rapiv.org</p>

### 8. Nők támogatása az agrár-élelmiszeriparban (EWA - Empowering Woman in Agrifood)

<p><b>A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv</b></p>	<p><b>Nők támogatása az agrár-élelmiszeriparban (EWA - Empowering Women in Agrifood)</b></p>
--	--



Kiválasztotta	Regionális Vállalkozásfejlesztési és Innovációs Ügynökség – Várna (Regional Agency for Entrepreneurship and Innovations – Varna RAPIV)
Ország	Bulgária, Csehország, Észtónia, Görögország, Olaszország, Magyarország, Litvánia, Litvánia, Lengyelország, Portugális, Szerbia, Szlovénia, Spanyolország, Törökország, Románia és Ukrajna
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>Az EWA (Empowering Women in Agrifood) egy éves program, amely az agrár-élelmiszeripari ágazatban tevékenykedő női vállalkozók számára kínál képzési, mentorálási, üzleti coaching és hálózatépítési lehetőségeket. A programot az EIT Food finanszírozza. 2020 és 2022 között több mint 260 női vállalkozó kapott támogatást, mentorálást és képzést az EWA program keretében; a legjobban teljesítő vállalkozók összesen közel 400 000 euró díjat nyertek a záró pitching versenyeken. A program során több mint 25 hálózatépítési eseményt szerveztek, amelyek összekapcsolták a startupokat, egyéni vállalkozókat, nagyvállalatokat, befektetőket és az agrár-élelmiszeripari ökoszisztémát általában, új partnerségeket és lehetőségeket teremtve az érintettek számára. Az EWA vállalkozók és startupok több mint 12 millió euró befektetést vonzottak. A résztvevők visszajelzései és a program során végzett monitoring folyamata alapján a program elégedettségi szintje 8-as felett van a 10-ből, valamint jelentős üzleti növekedést értek el a 6 hónapos időszak alatt, amit új befektetőkkel kötött megállapodások, első ügyfelek és alkalmazottak bevonása, illetve a magabiztos kommunikáció a partnerekkel igazolnak. Az Open online platform jelenleg több mint 500 női vállalkozót és mentort foglal magában az agrár-élelmiszeriparban, akik hozzáférnek erőforrásokhoz, kapcsolatokhoz és képzésekhez. Bulgáriában az EWA 2021 és 2022 évi kiadását a RAPIV (Regionális Vállalkozásfejlesztési és Innovációs Ügynökség – Várna) biztosította.</p>
A jógyakorlat részletes leírása	<p>Országanként 10 kiválasztott vállalkozó részesül 6 hónapos, személyre szabott képzésben, amely speciális üzleti témákra összpontosít, valamint a készségeik fejlesztése érdekében hozzáférést biztosít az erőforrásokhoz. A vállalkozók több, mint 20 óra személyre szabott mentorálásban részesülnek, amelyet üzleti, agrár-élelmiszeripari és sikeres vállalkozói szakértők nyújtanak. A résztvevőknek lehetőségük van részt venni hálózatépítési eseményeken, amelyeken magas szintű érintettekkel találkozhatnak. Minden résztvevő hozzáfér az EWA Közösséghez, amely egy olyan hálózatot biztosít számukra, amely közvetlen kapcsolatot kínál több mint 500 mentorral és női vállalkozóval az agrár-élelmiszeripari</p>

	<p>ökoszisztémában. A résztvevőknek lehetőségük van akár 15 000 eurót is nyerni országonként, valamint felfedezni más EIT Food programokat, kapcsolatot teremteni befektetőkkel és nagyvállalatokkal, hogy vállalkozásaikat a következő szintre emeljék.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>Az EWA egy jó modellt nyújthat a női vállalkozók számára, személyre szabott képzési és mentorálási programok megvalósításához, és ebben az értelemben hasznos lehet az oktatók számára.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...</p>	<p><a href="https://www.eitfood.eu/projects/ewa-empowering-women-in-agrifood">https://www.eitfood.eu/projects/ewa-empowering-women-in-agrifood</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p>office@rapiv.org</p>

## 9. KOMPLEMENTOR

<p><b>A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv</b></p>	<p><b>KOMPLEMENTOR. Mentorprogram női vállalkozók számára</b></p>
<p>Kiválasztotta</p>	<p>Sapientia</p>
<p>Ország</p>	<p>Románia</p>
<p>A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa</p>	<p>A 24 hónapos Erasmus+ projekt, az e-Advantage, lehetőséget teremtett 45 év feletti nők számára, hogy egy peer-to-peer mentorálási programban való részvétellel javítsák karrier- és vállalkozási kilátásaikat. A COVID-19 válságra adott válaszként gyorsan változó világban új tanulási és munkamódszereket tanulhatnak. A projekt középpontjában egy új digitális platform áll, amely online kapcsolja össze a női mentorokat és mentoráltakat. Az e-Advantage egy e-Mentoring, e-Learning, e-Resources és e-Networking programot kínált hasonló gondolkodású nők számára. Az öt európai ország partnerével működő e-Advantage segíti az e-mentorokat és e-mentoráltakat tapasztalataik karrier- és vállalkozási tanácsokká alakításában. Az e-Advantage projektet az Egyesült Királyságban, Spanyolországban, Olaszországban, Csehországban és Romániában tesztelték és fejlesztették. A projekt keretében negyven 45 év feletti nőt képeztek ki peer-to-peer e-mentorokká, és százhatvan 45 év feletti női mentoráltakat toboroztak, akik több mint 10 óra ingyenes mentorálást kaptak. Mindkét csoport részt vett a digitális mentorálási platform kidolgozásában és tesztelésében. Az</p>

	<p>e-Advantage projektet az Európai Unió ERASMUS+ programja társfinanszírozta, és partnerei között volt az Egyesült Királyság, Olaszország, Románia, Spanyolország és Csehország. A projekt 2020 januárjától 2022 decemberéig tartott. A projekt befejezése után a programban résztvevő mentorok elindították a KOMPLEMENTOR programot (kiegészítés + mentorálás) a Női Vállalkozók Erdélyben csoporttal, hogy a mentorálás ne érjen véget a projekt lezárultával. Ebben a programban egy kétfős mentorpáros nyújtott mentorálást kezdő vagy bizonytalan női vállalkozóknak – főként 40 év felettieknek –, illetve olyan nőknek, akik vállalkozást szeretnének indítani.</p>
<p>A jógyakorlat részletes leírása</p>	<p>2x10 női mentor 10 (jövőbeli) női vállalkozót mentorált. 40 nő jelentkezett, közülük 10-et választottak ki. A program ingyenes volt. A mentorok meghatároztak 6 olyan helyzetet, amelyekben a mentoráltak segítségre szorulhatnak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha inspirációra volt szükség: Valami olyanra, ami új kihívást jelent, motivál, vagy egyszerűen csak lendületet ad.</li> <li>• Ha tudod, mit szeretnél elérni, de szívesen bővítenéd a kapcsolatrendszeredet, tanácsra vagy kapcsolatokra lenne szükséged.</li> <li>• Ha tudod, merre tartasz, de közben elveszel a mindennapi feladatokban, és iránymutatásra van szükséged.</li> <li>• Ha szükséged van egy biztonságos, támogató térre, ahol ötletekkel állhatsz elő, empatikus környezetben, ahol meghallgatnak, és ahol változatos ötleteid megerősítést nyerhetnek.</li> <li>• Ha tanulni szeretnél valakitől, aki tapasztaltabb nálad, és olyan tudást vagy készségeket sajátítanál el, amelyekkel már ő is találkozott a saját útján.</li> <li>• Ha szeretnéd tisztázni az alapokat, mielőtt elindulsz, vagy ha szeretnéd, hogy egy külső, pártatlan szemfigyelemmel kísérje a fejlődésedet.</li> <li>• Ez a mentorprogram lehetőséget biztosított a kiválasztott résztvevők számára, hogy személyre szabott támogatást kapjanak a mentoroktól.</li> </ul>

Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	Egy jó kérdés már félig tartalmazza a választ. Hisszük, hogy a megfelelő kérdések megfogalmazásával és a lehetőségek közös átgondolásával a mentor támogatása hatékonyabb lehet a fontos célok kitűzésében, a helyes út kiválasztásában és a jó döntések meghozatalában. A KOMPLEMENTOR csapatának különlegessége abban rejlett, hogy a mentorálási kapcsolatokban mindig volt egy szupervízor, aki segítette a mentor-mentorált viszonyt. Az ő erősségük az volt, hogy széleskörű tapasztalattal rendelkeztek számos különféle kérdésben, így minden mentorált megtalálhatta a számára megfelelő mentort.
Weboldal, linkek, képek...	<a href="https://sec.ro/en/page/242/e-advantage">https://sec.ro/en/page/242/e-advantage</a> <a href="https://komplementor.ro/">https://komplementor.ro/</a>
Kapcsolat	czirjekkati@gmail.com

### 10. Erdélyi vállalkozók iskolája /Transylvanian School of Entrepreneurship

<b>A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv</b>	<b>Erdélyi vállalkozók iskolája /Transylvanian School of Entrepreneurship</b>
Kiválasztotta	Sapientia
Ország	Románia
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	A képzéssorozat a Romániai Magyar Közgazdász Társaság égisze alatt valósul meg. A képzés célja a résztvevők vállalkozói kompetenciáinak erősítése és fejlesztése, hogy maximálisan kiaknázhassák potenciáljukat. Emellett ugyanolyan fontos az innovatív gondolkodók és a legígéretesebb start-up vállalkozók közötti kapcsolat kiépítése, erősítése és ápolása.
A jógyakorlat részletes leírása	A képzésre a 15 legígéretesebb vállalkozót választják ki. A program 4 hétvégét ölel fel, a következő témákra összpontosítva: vállalkozói készségek fejlesztése, pénzügyek, befektetések, kommunikáció, marketing, toborzás/HR, hálózatépítés, személyes mentorálás. A folyamat során elért eredményeket és azok további fejlesztését a folyamatban résztvevő érintettek közösen értelmezik. A folyamat a mentor jóváhagyásával zárul.

Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	A Transylvanian School of Entrepreneurship program kiváló lehetőséget kínál a női vállalkozók számára. A program nem kizárólag nőknek szól, de a szervezők és a résztvevők együtt egy támogató közösséget hoznak létre, amely lehetőséget biztosít a problémák és nehézségek nyílt megbeszélésére, egymástól való tanulásra, valamint szakmai fejlődésre.
Weboldal, linkek, képek...	<a href="https://www.rmkt.ro/erdelyi-vallalkozoi-iskola/">https://www.rmkt.ro/erdelyi-vallalkozoi-iskola/</a>

## II. RESTART – Reziliencia és Tréning KKV-k részére ( Resilience and Training for SMEs RESTART)

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	<b>RESTART - Reziliencia és tréning KKV-k számára: Ellenállóképesség és Képzés KKV-k számára - Irányelvek az általános alkalmazhatósághoz</b>
Kiválasztotta	SBA
Ország	Szlovákia, Magyarország, Olaszország, Belgium, Spanyolország, Horvátország
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	Az ERASMUS+ RESTART projekt középpontjában egy olyan innovatív képzés kifejlesztése áll az európai szakképzési (VET) ökoszisztéma számára, amely igényalapú képzési tartalommal támogatja a kis- és középvállalkozásokat (KKV-k) és az európai munkaerőt a "reziliencia útján", a pandémia utáni társadalmi-gazdasági környezetben való újra indulás során.
A jógyakorlat részletes leírása	<p>A RESTART projekt keretében olyan képzési anyagokat fejlesztettek ki, amelyek online elérhetők, és a COVID utáni korszak szempontjából releváns különféle témákat dolgoznak fel. Ezek az anyagok nemcsak a meglévő mikró, kis- és középvállalkozások (MSME) vezetői és munkatársai számára hasznosak, hanem különösen fontosak a szakképzési (VET) rendszer számára is.</p> <p>A kidolgozott kulcstémák közé tartoznak az innováció, szolgáltatásközpontúság (servitization), lokalizáció, új üzleti modellek az MSME-k számára, digitalizáció, kiberbiztonság és fenntarthatóság, érzelmi intelligenciáról szóló tananyagok, amelyek segítik az MSME-k belső HR-struktúráinak fejlesztését, a munkatársakkal és ügyfelekkel való kommunikációt, valamint támogatják a vállalkozásvezetőket a pandémia utáni társadalmi-gazdasági környezet kihívásaival szembeni küzdelemben és alkalmazkodóképességük növelésében.</p> <p>Az iránymutatások a következőket tartalmazzák:</p>

	<p>A RESTART képzés fő jellemzői:</p> <p>Az anyagok használatára és általános alkalmazhatóságára vonatkozó irányelvek,</p> <p>Az online platform ismertetése, amely az online tanulók igényeit szolgálja ki,</p> <p>A képzési modulok leírása.</p> <p>Ezek az anyagok és iránymutatások egyaránt támogatják az MKKV-eket és a szakképzési intézményeket abban, hogy hatékonyabban küzdjenek meg a poszt-pandémiai korszak kihívásaival, és növeljék rezilienciájukat.</p>
Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	<p>A RESTART projekt keretében kidolgozott modulok és képzési anyagok, amelyek az innováció, szolgáltatásközpontúság (servitization), digitalizáció és érzelmi intelligencia témáit ölelik fel, szabadon felhasználhatók oktatók és vállalkozók által. Ezek az anyagok alapul szolgálhatnak olyan képzések előkészítéséhez is, amelyek kifejezetten a női vállalkozók speciális igényeihez igazodnak.</p> <p>A RESTART Mainstreaming Guidelines kézikönyvet biztosít a RESTART képzési anyagok használatához.</p>
Weboldal, linkek, képek...	<p><a href="https://www.restartproject.eu/">https://www.restartproject.eu/</a></p> <p><a href="https://www.restartproject.eu/pdf/RESTART_PR04_Mainstreaming_Guidelines_EN.pdf">https://www.restartproject.eu/pdf/RESTART_PR04_Mainstreaming_Guidelines_EN.pdf</a></p>
Kapcsolat	<p>mp@sbagency.sk</p> <p>blizman-servilova@sbagency.sk</p> <p>gavalcova@sbagency.sk</p> <p>cikatricisova@sbagency.sk</p>

## 12. THINGS +

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	THINGS+ (Szolgáltatásinnováció bevezetése termék alapú gyártóvállalatoknál) THINGS+ Szolgáltatásinnovációs Módszertana
Kiválasztotta	SBA
Ország	Szlovákia, Ausztria, Horvátország, Csehország, Magyarország, Lengyelország, Szlovénia, Olaszország, Németország.
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	A THINGS+ projekt célja, hogy a vállalkozások portfólióját kiegészítő szolgáltatásokkal gazdagítsa, amelyek növelhetik az ügyfelek számára nyújtott értéket és

	<p>javíthatják a piaci pozíciójukat, azáltal, hogy erősítik a vállalkozók készségeit a szolgáltatás-innováció menedzsment terén. A projekt a termékalapú szolgáltatások kialakításában kidolgozott egy módszertant a vállalkozók készségeinek fejlesztésére.</p>
<p>A jógyakorlat részletes leírása</p>	<p>A THINGS+ projekt célja egy olyan módszertan kidolgozása volt, amely lehetővé teszi a szolgáltatás-innovációk bevezetését azoknál a termékgyártó vállalatoknál, amelyek eddig elsősorban végtermékek értékesítésére alapozták üzleti tevékenységüket. A projekt keretében európai szakértők közreműködésével elemezték a termékek szolgáltatásközpontúvá alakításának (szervitizáció) meglévő módszereit és az ehhez kapcsolódó szükségleteket. Ezt követően tananyagokat és iránymutatásokat dolgoztak ki leendő oktatók számára, valamint módszertant fejlesztettek ki a szolgáltatásközpontúság integrálására a gyártóvállalatok portfóliójába. Ezek alapján képzéseket és szemináriumokat tartottak kiválasztott vállalatok számára. A projekt végén pilot akciókat hajtottak végre, amelyek célja innovatív gyakorlatok bevezetése volt, hogy a termékeket szolgáltatásközpontúvá tegyék a vállalatok portfóliójában. A projekt keretében kidolgoztak egy ingyenesen használható eszközkészletet és módszereket, amelyek a Szolgáltatás-innovációs Módszertan megvalósítását segítik, valamint elkészítették a Szolgáltatás-innovációs Képzési Rendszer iránymutatásait. A THINGS+ projekt e-katalógust is kínál, amely a legjobb gyakorlatokat tartalmazza arról, hogyan segítették a szolgáltatásközpontúvá alakítási technikák és eszközök a kis- és középvállalkozásokat a szolgáltatásaik bővítésében és fejlesztésében, valamint üzleti tevékenységük javításában. A projekt létrehozott egy kurzust, amely lehetővé teszi, hogy szakértők szolgáltatásközpontú menedzserekké váljanak.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>A projekt és a kidolgozott módszertan a szolgáltatásközpontúság (servitization) témájával foglalkozik, és hasznos lehet a női vállalkozók képzésében.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...</p>	<p><a href="https://www.interreg-central.eu/Content.Node/THINGS-.html">https://www.interreg-central.eu/Content.Node/THINGS-.html</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p>mp@sbagency.sk blizman-servilova@sbagency.sk gavalcova@sbagency.sk cikatricisova@sbagency.sk</p>

### 13. SEED Alapítvány Mentorprogram

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	SEED Alapítvány Mentorprogram
Kiválasztotta	SEED Alapítvány
Ország	Magyarország
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>A Mentorprogram célja egy olyan komplex fejlesztési megoldás biztosítása, amely az egyéni készségekhez és a célcsoport üzleti sajátosságaihoz igazodik. A mentorprogram operatív célja, hogy kiaknázza az Alapítvány által kínált más fejlesztési programok (pl. Dobbantó, Pick a Bag) révén azonosított üzleti lehetőségeket.</p>
A jógyakorlat részletes leírása	<p>A Mentorprogram hét egymással összefüggő alfolyamatból áll:</p> <p>(1) A folyamat kezdete: A mentorált-jelölt jelentkezése, amelyben megfogalmazza az üzleti elképzeléseit.</p> <p>(2) Értékelés (input assessment): A jelölt állapotfelmérése vállalkozói interjúval és reziliencia-teszttel, amely azonosítja az erősségeket, a fejlesztendő területeket és azokat a szükségleteket, amelyekre a mentorálási folyamat során fókuszálni kell.</p> <p>(3) Mentor kiválasztása: Az értékelés eredményei alapján kiválasztják a mentort, aki bekapcsolódik a mentorálási folyamatba.</p> <p>(4) Személyre szabott mentorálási terv kidolgozása: A mentor, a mentorált és a mentorálási szupervízor megállapodása alapján készül el a terv.</p> <p>(5) Mentorálási szerződés aláírása: A mentorálási szerződés megkötését követően kezdődik a mentorálás.</p> <p>(6) A mentorálási folyamat: A mentorálás során a szupervízor havonta ellenőrzi, hogy a mentorálás a mentorálási tervnek megfelelően halad-e. Ha eltérés mutatkozik, a szupervízor elemzést végez az eltérés természetének feltárására, majd módosítja a tervet, vagy kezeli a mentorált stagnálását.</p> <p>(7) A mentorálási folyamat lezárása: A mentorálási folyamat végén az eredményeket közösen áttekintik, és kimeneti értékelést végeznek. A folyamat során elért eredményeket, valamint a további fejlesztési lehetőségeket az érintettek közösen áttekintik. A folyamatot a mentor jóváhagyásával zárják le.</p>



Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz	A SEED Alapítvány a mentorálást elsősorban egy olyan fejlesztési folyamatnak tekinti, amely a mentor és a mentorált közötti együttműködésben valósul meg. Mivel a program rugalmas és az egyéni igényekhez igazítható, hatékony eszköz a női vállalkozók egyéni és vállalkozásaik rezilienciájának fejlesztésére.
Weboldal, linkek, képek...	<a href="http://www.seed.hu">www.seed.hu</a>
Kapcsolat	seed@seed.hu zsuzsanna.lukacs.lakatosne@seed.hu cfarkas@seed.hu

#### 14. Mentorálással támogatott képzési szolgáltatás

A jógyakorlat neve vagy minta képzési ütemterv	Mentorálással támogatott képzési szolgáltatás
Kiválasztotta	SEED Alapítvány
Ország	Magyarország
A jógyakorlat kidolgozásának kontextusa	<p>A SEED Kisvállalkozás-fejlesztési Alapítvány által biztosított Mentorálással Támogatott Képzési Program átfogó célja, hogy a résztvevők számára vállalkozói ismereteket és készségeket adjon át, összhangban egyéni felkészültségükkel, és egyedi fejlesztési fókuszukhoz igazított támogatást nyújtson a sikeres működés érdekében.</p> <p>A sokoldalú fejlesztési program alapja a vállalkozásfejlesztési szakértelemmel és vállalkozói tapasztalattal rendelkező szakemberek tudásának átadása. Ez magában foglalja a folyamatos kommunikációs lehetőségeket a szakemberekkel előre meghatározott kapcsolattartási keretek között.</p>
A jógyakorlat részletes leírása	<p>A Mentorprogram hét egymással összefüggő alfolyamatból áll: (1) A folyamat kezdete: A mentorált-jelölt jelentkezése, amelyben megfogalmazza az üzleti szükségleteit. (2) Előzetes értékelés: A jelentkezési anyagokat négy szakértő értékeli egy előre meghatározott kritériumrendszer alapján (pl. motiváció, elkötelezettség, célorientált gondolkodásmód stb.). Ez alapján rangsort állítanak fel, és összeállítják a csapatot. (3) Mentorok kiválasztása: A jelentkezők által hangsúlyozott erősségek, kihívások és fejlesztési igények alapján három potenciális</p>

	<p>mentort választanak ki. (4) Mentorálási terv kidolgozása: A mentorálási tervet a csoport jellemzőihez igazítva állítják össze. (5) Irányított képzési program végrehajtása: A csoport részt vesz elméleti és gyakorlati foglalkozásokon, amelyek a vállalkozási tevékenység hat kulcsfontosságú területére összpontosítanak: az üzletfejlesztési irány meghatározása, üzleti terv készítése, marketing/online marketing, pénzügyi menedzsment/adózás, üzleti irányítás, értékesítés/üzleti kommunikáció.</p> <p>Ezeken a foglalkozásokon két kiemelt horizontális szempontot vesznek figyelembe: digitális alkalmazások használata az üzleti tevékenységben, együttműködési készségek fejlesztése.</p> <p>A mentorálási folyamat lezárása: (1) A program résztvevői bemutatják üzleti terveiket. (2) A szakmai csapat értékeli, hogy a mentorálás milyen mértékben járult hozzá a résztvevők fejlődéséhez. Ez a strukturált folyamat biztosítja, hogy a mentorprogram a résztvevők egyedi szükségleteire szabottan segítse őket üzleti céljaik elérésében.</p>
<p>Következtetések (a jógyakorlatot bemutató személy saját véleménye) a Képzési Kézikönyvhöz</p>	<p>Egy sikeres mentorálással támogatott képzési program személyre szabott megközelítést alkalmaz azáltal, hogy a mentorokat az egyéni erősségek és igények alapján választják ki, ezáltal egyéni tanulási élményt biztosítva. Emellett hangsúlyt fektet a folyamatos értékelésre és visszacsatolásra, biztosítva, hogy a program az újonnan felmerülő igényekhez igazodva fejlődjön, és hatékonyan hozzájáruljon a résztvevők fejlődéséhez. Ez a megközelítés a RE-FEM programban is alkalmazható.</p>
<p>Weboldal, linkek, képek...</p>	<p><a href="http://www.seed.hu">www.seed.hu</a></p>
<p>Kapcsolat</p>	<p><a href="mailto:seed@seed.hu">seed@seed.hu</a>  <a href="mailto:zsuzsanna.lukacs.lakatosne@seed.hu">zsuzsanna.lukacs.lakatosne@seed.hu</a>  <a href="mailto:cfarkas@seed.hu">cfarkas@seed.hu</a></p>



Website:

[www.refem.eu](http://www.refem.eu)

Email:

[hetfa\\_re-fem@hetfa.eu](mailto:hetfa_re-fem@hetfa.eu)

Facebook:

[www.facebook.com/REFEM0](https://www.facebook.com/REFEM0)

Linkedin:

[www.linkedin.com/RE-FEM](https://www.linkedin.com/RE-FEM)



Co-funded by  
the European Union

A projektet az Európai Unió finanszírozza. Az itt kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tartozik felelősséggel értük.