



IO1 – Integration Leaders Curriculum

Self-directed learning materials Module 4: Selfcare

| | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic: | Physical, emotional and mental self-care |
| Title of Resource: | “How to take care of yourself as an expat” |
| Why use this resource? | The article presents a few Energy Thieves that drain a lot of physical, emotional and mental strength in a different climate or the unusual immediate environment. |
| What will you get from using this resource? | Through this article the group can find new ways of self-care and what do you do to keep body, mind, and soul balanced while living abroad. |
| Link to resource: | https://www.cultureenergy.com/how-take-care-of-yourself-as-expat/?fbclid=IwAR3HYfrg6h6UQWG_r6dUj7T7F4vDJJ5tFHgNP-2t1ZROq9GnLXSdoQ1IKD0 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic: | Reducing stress, having a good attitude |
| Title of Resource: | “Nine Strategies Successful People Use to Overcome Stress” |
| Why use this resource? | The article presents in detail the Nine scientifically-proven strategies for defeating stress whenever it strikes and provides ideas that complement each of these strategies. |
| What will you get from using this resource? | This resource provides an idea of how to be more positive and teach participants how can they reduce stress in the new situation and show them the importance of a good attitude. |
| Link to resource: | https://lifehacker.com/nine-strategies-successful-people-use-to-overcome-stres-5976310 |

| | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic: | Exploring new environment |
| Title of Resource: | “10 reasons why you should move abroad” |
| Why use this resource? | This TEDx Talk with the founder of an organization Geekettes - Jessica Erickson talks about the skills she uses in the workplace are attributed to her experience studying and living abroad. |
| What will you get from using this resource? | This video is inspiring more women to become innovators and leaders and gives examples of what defining moments traveling abroad can bring and help expand the personal and professional portfolio. |
| Link to resource: | https://www.youtube.com/watch?v=7gSWGFuCI0M&feature=share&fbclid=IwAR2nJj4RrCMI8bNDVQ_P9SZv0mS8VkMDTA9rMINbmKdIE7rHBWC2xJcPNkY |

| | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic: | Job seeking |
| Title of Resource: | Top Job Sites in Europe by web popularity ranking |
| Why use this resource? | JobRank.org is an international employment directory and search engine selecting, ranking and reviewing worldwide top job sites. |
| What will you get from using this resource? | The participants will find more than 9,500 career resources in 200 countries. JobRank.org is a free starting point to find the best job sites in every country. |
| Link to resource: | https://www.jobrank.org/Europe/ |

| | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic: | Making friends |
| Title of Resource: | “How to start a conversation and make friends” |
| Why use this resource? | The book presents many workshops and conversation skills based on feedback and questions from hundreds of readers, students, random people, plus additional research and personal experience of the author – Don Gabor. |
| What will you get from using this resource? | The participants will find a lot of useful tips and ideas in this book. They will learn about conversation styles, how to talk to people from other countries, mobile phone etiquette, and online conversations. |
| Link to resource: | https://issuu.com/giorgimurvanidze5/docs/how_to_start_a_conversation_and_mak |

| | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Θέμα: | Ιεράρχηση Αναγκών |
| Τίτλος πηγής: | Η Ιεράρχηση των Αναγκών κατά τον Maslow και η αξιοποίηση για τη συμμετοχή των νέων στην αγορά εργασίας |
| Γιατί να χρησιμοποιηθεί αυτή η πηγή; | <p>Το έργο Young & Successful υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των ετών 2014-2018 και παρείχε σε μεγάλο βαθμό στήριξη σε νέους ενήλικες (18-24) που ζούσαν στις περιοχές των Derby, Derbyshire, Nottingham και Nottinghamshire (D2N2).</p> <p>Τα ποσοτικά δεδομένα που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου καταρτίστηκαν στο πλαίσιο της συλλογής δεδομένων για το Common Data Framework (CDF) που δημιουργήθηκε από αξιολογητές με έδρα το πανεπιστήμιο Sheffield Hallam University για το πρόγραμμα 'National Talent Match'.</p> <p>Καθ' όλη αυτή την περίοδο, το έργο 'Young and Successful' καθοδηγήθηκε από τον φιλανθρωπικό οργανισμό Groundwork Greater Nottingham.</p> <p>Ο ιδιοκτήτης και διευθυντής της εταιρίας ConnectMore Solutions, Richard Hazledine, συζητά πώς το έργο YAS βοήθησε τους νέους ενήλικες που βρίσκονται εκτός της αγοράς εργασίας να βρουν απασχόληση.</p> |
| Ποια είναι τα οφέλη της πηγής; | 'Ενας στους πέντε από εκείνους που αναζητούν θέσεις, θα βρει εργασία μέσω του προγράμματος, μόλις ένας στους είκοσι από αυτούς με πιο σύνθετες ανάγκες θα έχει πρόσβαση στην απασχόληση. Ακόμα και οι πάροχοι που είναι πιο αποτελεσματικοί στην στήριξη των πιο συνηθισμένων τύπων ατόμων που αναζητούν εργασία, φαίνεται ότι βρίσκονται έξω από τα νερά τους όταν αξιολογούν όσους βρίσκονται σε πιο περίπλοκες συνθήκες. |
| Σύνδεσμος για την πηγή: | |

| | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Θέμα: | Άτυπη μάθηση |
| Τίτλος πηγής: | «Μαλακές» δεξιότητες, δυσκολίες και ευρύτερες προοπτικές - γονική άδεια ως άτυπη μαθησιακή εμπειρία |
| Γιατί να χρησιμοποιηθεί αυτή η πηγή; | Ο Markus Palmen είναι δημοσιογράφος, συγγραφέας και οπτικοακουστικός παραγωγός, και ελεύθερος επαγγελματίας. Από τον Αύγουστο του 2017 είναι Θεματικός Συντονιστής της EPALÉ για την Πολιτική. Για οκτώ χρόνια ο Markus ήταν ο Διευθυντής Επεξεργασίας και Αρχισυντάκτης του Ευρωπαϊκού Περιοδικού Δια Βίου Μάθησης(link is external). |
| Ποια είναι τα οφέλη της πηγής; | Όπως θα παραδεχόταν ο οποιοσδήποτε γονέας, η ανατροφή ενός παιδιού αποτελεί μετασχηματιστικό έργο και εμπειρία. Αλλά θεωρούν οι γονείς των μικρών παιδιών το χάος αλλά και την ευδαιμονία της καθημερινής τους ζωής ως άτυπη εμπειρία μάθησης; Για να κατανοηθούν καλύτερα οι μαθησιακές πτυχές της γονικής άδειας, η EPALÉ συζήτησε με τρεις γονείς μικρών παιδιών, όλοι με εμπειρία στη φροντίδα παιδιών στο σπίτι. |
| Σύνδεσμος για την πηγή: | https://epale.ec.europa.eu/el/blog/soft-skills-struggles-and-broader-perspectives-parental-leave-informal-learning-experience |