



Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης
σε δημόσιους χώρους


Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398




Διαδικασία ψυχολογικής επικύρωσης για γυναίκες που εκτίθενται σε σεξουαλική παρενόχληση σε δημόσιους χώρους

Ασκήσεις, συμβουλές και στρατηγικές αναφοράς







Ramona Larion
Διαχειρίστρια έργου
European Network for Holistic Integration




www.enhi.se




info@enhi.se




Kollegiegatan 2A,
21454, Malmö
Sweden




European Network for Holistic Integration



European Network for Holistic Integration



02enhi02



Ας
γνωριστούμε!



Πίνακας περιεχομένων

01

Εισαγωγή

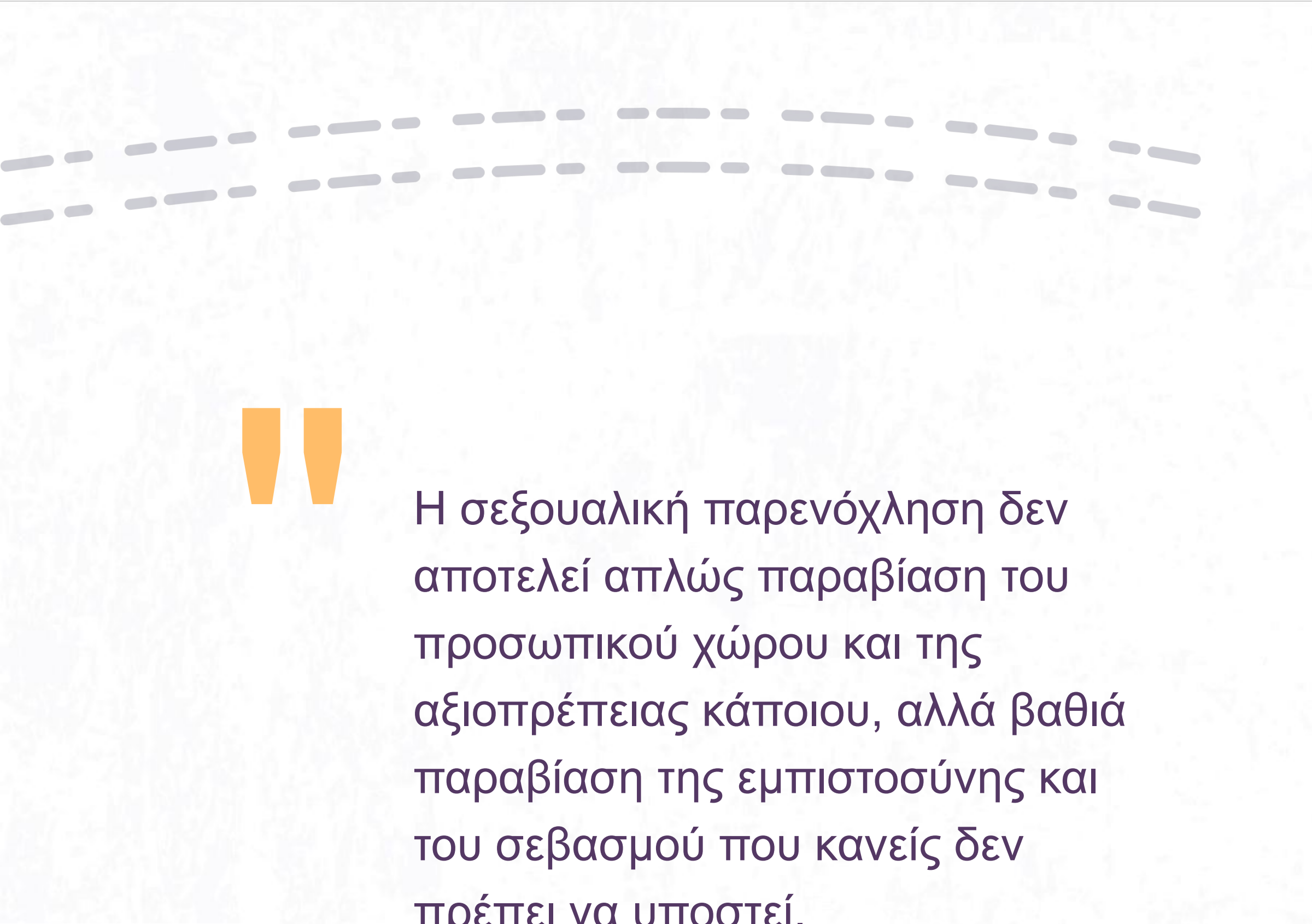
02

Παρουσίαση

03

Συμπεράσματα





Η σεξουαλική παρενόχληση δεν αποτελεί απλώς παραβίαση του προσωπικού χώρου και της αξιοπρέπειας κάποιου, αλλά βαθιά παραβίαση της εμπιστοσύνης και του σεβασμού που κανείς δεν πρέπει να υποστεί.



01

Εισαγωγή

Σημασία της κατανόησης και της αντιμετώπισης της σεξουαλικής παρενόχλησης



Κατανόηση της σεξουαλικής παρενόχλησης



Ορισμός και τύποι:

- Τι είναι η σεξουαλική παρενόχληση;

Οποιαδήποτε ανεπιθύμητη συμπεριφορά σεξουαλικής φύσης που δημιουργεί εχθρικό ή προσβλητικό περιβάλλον.

- Παραδείγματα σεξουαλικής παρενόχλησης σε δημόσιους χώρους:

- Λεκτική παρενόχληση,
- Μη λεκτική παρενόχληση,
- Σωματική παρενόχληση,
- "Quid pro quo" («αντάλλαγμα») παρενόχληση.



Τύποι σεξουαλικής παρενόχλησης



Οπτική



Λεκτική



Μη λεκτική



Φυσική



Επιπτώσεις της σεξουαλικής παρενόχλησης στο θύμα



Ψυχολογικός αντίκτυπος

Επιπτώσεις στην υγεία

Επίδραση στη
σταδιοδρομία



Ψυχολογική επικύρωση

Είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την προώθηση της επικοινωνίας και την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης.



Πρακτικές ασκήσεις

Τεχνικές γείωσης

Στόχος: Μείωση του άγχους και του στρες.

Δραστηριότητα: Τεχνικές γείωσης (π.χ. μέθοδος 5-4-3-2-1).

Συζήτηση: Μοιραστείτε εμπειρίες και αποτελεσματικότητα.

Επικύρωση

Στόχος: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.

Δραστηριότητα: Δημιουργήστε και επαναλάβετε θετικές επιβεβαιώσεις.

Συζήτηση: Επιπτώσεις των διαβεβαιώσεων στην ψυχική κατάσταση.

Οραματισμός ασφαλούς χώρου

Στόχος: Δημιουργία ενός ασφαλούς ψυχικού χώρου για χαλάρωση.

Δραστηριότητα: Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση για να φανταστείτε ένα ασφαλές μέρος.

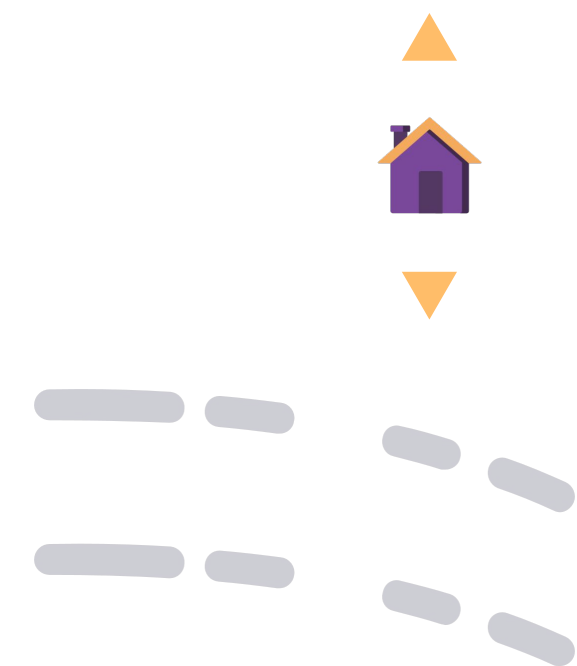
Συζήτηση: Συναισθήματα και προβληματισμοί μετά την άσκηση.





02

Στρατηγικές αντιμετώπισης και αναφοράς



Βήματα για την αντιμετώπιση της σεξουαλ παρενόχλησης



Εξασφάλιση
ασφάλειας και
υποστήριξης

Ακούστε και
επικυρώστε

Διερεύνηση και
δράση

Ακολουθήστε τις
πολιτικές της
εταιρείας

Εμπιστευτικότητα

Συλλογή
αποδεικτικών
στοιχείων

Ζητήστε βοήθεια από τους
παρευρισκόμενους ή τις αρχές.



Με τη λήψη αυτών των μέτρων, μπορείτε να υποστηρίξετε το θύμα, να θέσετε τον δράστη πρό των ευθυνών του και να αποτρέψετε μελλοντικά περιστατικά.



Αναφορά σεξουαλικής παρενόχλησης



Τηλεφωνικές γραμμές,
ομάδες υποστήριξης και
υπηρεσίες συμβουλευτικής.

Μιλήστε σε έναν έμπιστο
συνάδελφο ή διευθυντή.

Αναφορά στις τοπικές αρχές ή
οργανώσεις.

4. Ζητήστε βοήθεια

3. Γνωρίστε τα δικαιώματά σας

Προσπαθήστε να
εξοικειωθείτε με τα
δικαιώματά σας όσον αφορά
την παρενόχληση βάσει των
τοπικών ή ομοσπονδιακών
νόμων.

**2. Αναφέρετε στον άμεσο προϊστάμενο ή
επικοινωνήστε με τους ανθρώπινους
πόρους (HR).**

1. Τεκμηρίωση του συμβάντος

Συλλέξτε αποδεικτικά στοιχεία (εάν
είναι δυνατόν).

Σημασία της τεκμηρίωσης του
συμβάντος



Πρακτικές ασκήσεις

Αναφορά για το παιχνίδι ρόλων

- **Στόχος:** Εξάσκηση στην υποβολή εκθέσεων σε ασφαλές περιβάλλον.
- **Δραστηριότητα:** Παιχνίδι ρόλων με σενάρια αναφοράς στις αρχές.
- **Συζήτηση:** Επίπεδα άνεσης και ανατροφοδότηση.

Στρατηγικές αυτοφροντίδας και αποκατάστασης

Συμβουλές για αυτοφροντίδα:

- Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά και χαλάρωση.
- Συνδεθείτε με υποστηρικτικούς φίλους και συγγενείς.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια, εάν χρειάζεται.

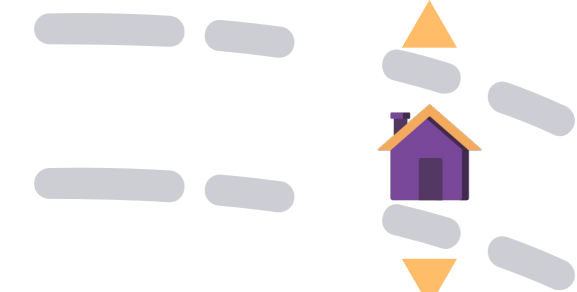




03

Συμπέρασμα

Σύνοψη και συνεδρία
ερωτήσεων και απαντήσεων



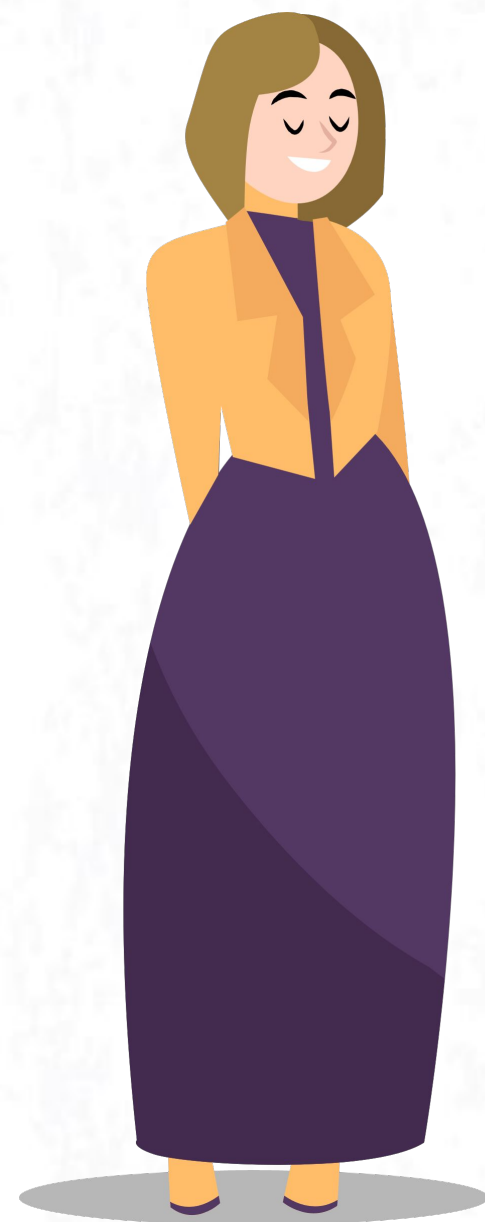
Η δύναμη της διαδικασίας ψυχολογικής επικύρωσης για τις γυναίκες που εκτίθενται σε σεξουαλική παρενόχληση



- 01** Ανακεφαλαίωση των βασικών σημείων: επικύρωση, αντιμετώπιση της παρενόχλησης και αναφορά.
- 02** Έμφαση στη σημασία της υποστήριξης και της αυτοφροντίδας.
- 03** Προτροπή για ερωτήσεις: Ανοίξτε το λόγο για τυχόν ερωτήσεις ή περαιτέρω συζήτηση.

Πηγές

- Βιβλία, άρθρα και ιστότοποι για τη σεξουαλική παρενόχληση και την ψυχολογική υποστήριξη.
- Πρόσθετοι πόροι:
 - Τηλεφωνικές γραμμές, υπηρεσίες συμβουλευτικής και ομάδες υποστήριξης.





Ενδυνάμωση των γυναικών κατά της σεξιστικής παρενόχλησης σε δημόσιους
χώρους

Αριθμός έργου 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Ευχαριστώ!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

