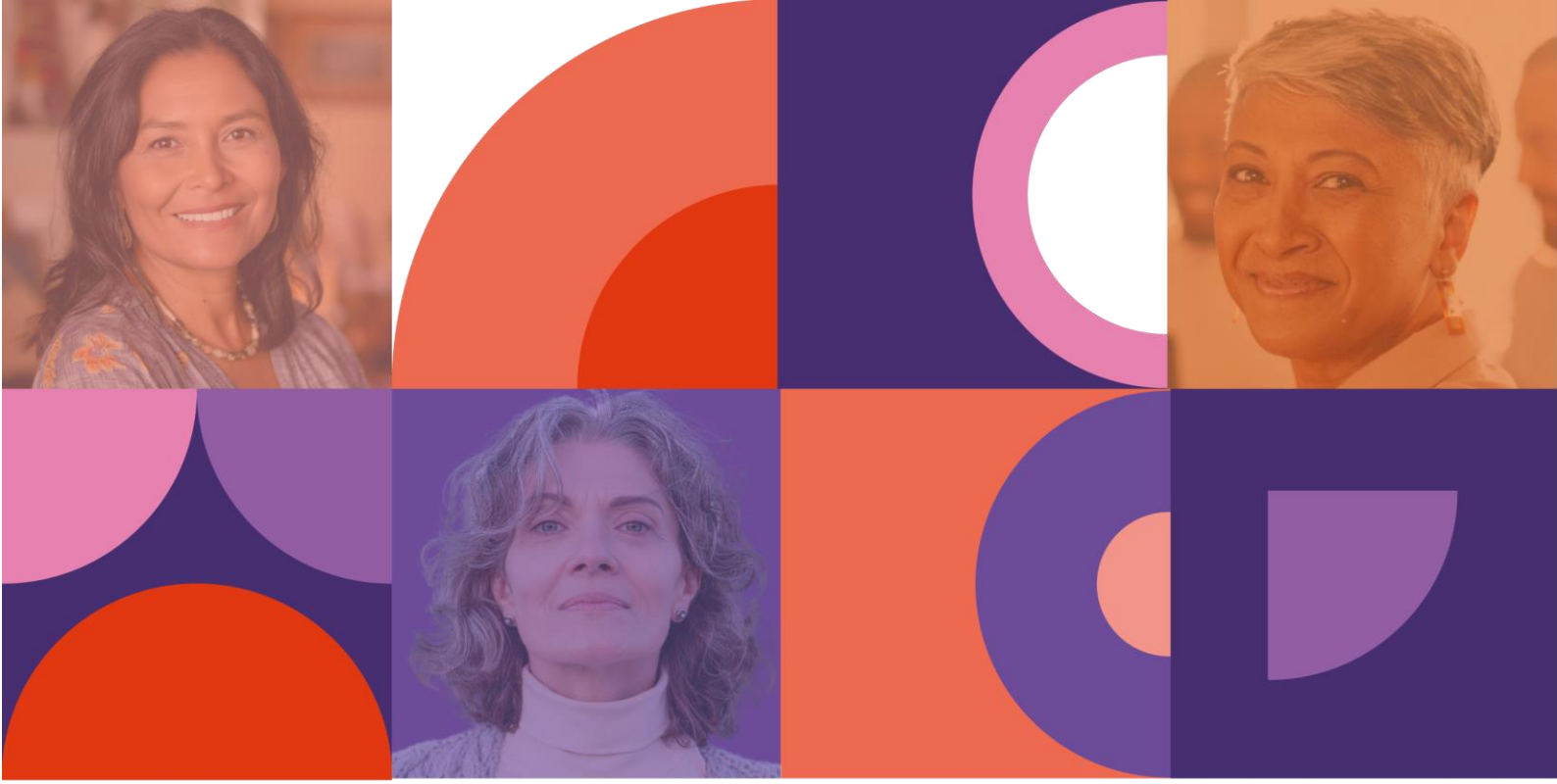

Hera

Helping Empower Women through Reskilling and Advancement

D5.1 IMPACT MEASUREMENT METHODOLOGY

JULY 2025

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

DOCUMENT INFORMATION

Deliverable number:	**D5.1**
Deliverable title:	Impact Measurement Methodology
Deliverable version:	v.02
Deliverable Security Class:	
Editor(s):	Sevda Rizehkar, Jelena Sapic
Contributor(s):	Natália Machado (SHINE), Nikolina Zervou (iED), Ursula Choroba (Women in Tech Alliance), Pinelopi Theodorakakou (WHEN), Benedetta Beatrice (COSVITEC), Tomás Puebla (CETEM), Angeliki Zarifi (AINIGMA Technologies)
Reviewer(s):	Jesus Cortes (NOVA), Carolina Santos (NOVA)
Due Date:	31 July 2025
Delivery date:	31 July 2025
Project name:	HERA: Helping Empower Women through Reskilling and Advancement

DOCUMENT HISTORY

Version	Date	Author(s)/Partner	Main changes
V1	01/07/2025	Jelena Sapic	
V1	01/07/2025	Sevda Rizehkar	
V2	29/07/2025	Sevda Rizehkar	Methodological remarks
V2	29/07/2025	Jelena Sapic	Final text editing

Co-funded by the European Union

Disclaimer

This deliverable is subject to final acceptance by the European Commission. The content and results of the publication herein are the sole responsibility of the publishers, it reflects only the contributors' view and it does not necessarily represent the views expressed by the European Commission or its services, neither the European Commission is responsible for any use that may be made of the information it contains.

While the information contained in the documents is believed to be accurate, the contributor(s) or any other participant in the Hera consortium make no warranty of any kind regarding this material including, but not limited to, the implied warranties of merchantability and fitness for a particular purpose.

Neither the Hera Consortium nor any of its members, their officers, employees, or agents shall be responsible or liable in negligence or otherwise howsoever in respect of any inaccuracy or omission herein.

Without derogating from the generality of the foregoing, neither the Hera Consortium nor any of its members, their officers, employees, or agents shall be liable for any direct or indirect or consequential loss or damage caused by or arising from any information advice or inaccuracy or omission herein.

Copyright message

© Hera Consortium, 2025-20xx. This deliverable and its content are the property of the Hera Consortium. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation, or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged. The content of all or parts of these documents can be used and distributed provided that the Hera project and the document are properly referenced.

Co-funded by the European Union

EXECUTIVE SUMMARY

This Impact Measurement Methodology (IMM) is the cornerstone assessment tool of the project entitled "HERA: Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement", funded by the Erasmus+ European Policy Experimentation programme. Developed to advance the European Skills Agenda, the European Pillar of Social Rights, and the ambitions of the European Education Area 2030, the IMM provides a framework for evaluating the outcomes of activities aimed at supporting women over 45 in lifelong learning and for informing policy recommendations.

The IMM is structured into three interconnected components designed to generate evidence- and data-based insights:

- *Participant Recruitment Protocol and Strategy*, ensuring ethical standards in engaging participants and well as identifying effective pathways to reach the target group;
- *Experimentation Measurement*, offering survey instruments and facilitator templates to capture attitudes, motivations, and perceived challenges related to lifelong learning;
- *Case Studies Collection*, outlining approaches to gather illustrative examples that demonstrate opportunities and challenges related to the lifelong learning of women over 45 years old.

Drawing on the existing body of research, validated tools, and examples of good practice, this methodology enables the collection of consistent, comparable data across diverse countries, regions, and socio-economic contexts. By doing so, the IMM not only informs policy recommendations within the HERA project but also provides a replicable model for initiatives driving twin transitions, upskilling, and reskilling across Europe.

Co-funded by the European Union

TABLE OF CONTENTS

EXECUTIVE SUMMARY **4**

SYMBOLS, ABBREVIATIONS AND ACRONYMS **6**

TABLE LIST **6**

1 INTRODUCTION **8**

1.1. Background and Aim 8
1.2. Structure of The Deliverable 9
1.3. Methods 10
1.4. Synergies with other tasks and deliverables 11

2 THEORETICAL BACKGROUND OF THE IMPACT MEASUREMENT METHODOLOGY **13**

3 PARTICIPANT RECRUITMENT PROTOCOL AND STRATEGY **16**

3.1. Adhering to Diversity and Representation 16
3.2. Identifying Motivation and Readiness for Learning 16
3.3. Fostering Group Commitment and Peer Engagement 17
3.4. Ethical Standards and Code of Conduct 18

4 MEASURING THE IMPACT OF THE HERA LABS AND COMMUNITY PORTAL **20**

4.2. Rationale Behind the Questionnaire 20
4.2.1. Sampling Strategy *22*
4.2.2. Data Analysis Plan *22*
4.3. Expected Results and Dissemination 22

5 CASE STUDIES COLLECTION **24**

6 CONCLUSIONS **25**

REFERENCES **26**

ANNEXES **27**

Annexe 1. Informed Consent 27
Annexe 2. Consent Form Template 30
Annexe 3. Questionnaire 32
Annexe 4. Derivation and Validation of Questionnaire Items 40
Annexe 5. Facilitators' Template 43
Annexe 6. Impact Measurement Methodology in Dutch 46
Annexe 7. Impact Measurement Methodology in French 63
Annexe 8. Impact Measurement Methodology in Greek 80
Annexe 9. Impact Measurement Methodology in Italian 96
Annexe 10. Impact Measurement Methodology in Portuguese 112
Annexe 11. Impact Measurement Methodology in Spanish 128
Annexe 12. Impact Measurement Methodology in Swedish 144

Co-funded by the European Union

SYMBOLS, ABBREVIATIONS AND ACRONYMS[1]

HERA	Helping Empower Women through Reskilling and Advancement
D	Deliverable
EU	European Union
WP	Work-Package
IMM	Impact Measurement Methodology
KPI	Key Performance Index
UTAUT2	Unified Theory of Acceptance and Use of Technology
NGO	Non-governmental organisation
CV	Lat. *Curriculum Vitae*
GDPR	General Data Protection Regulation
GSE	General self-efficacy scale
CAAS	Career adapt-abilities scale
ANOVA	Analysis of Variance test
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ANCOVA	Analysis of covariance
DigComp	European Digital C Education Participation Scale Competence Framework for Citizens
EPS	Education Participation Scale

TABLE LIST

Table 1. Structured Overview of IMM 14

Textbox 1. How to ensure diversity and representation? 15

Textbox 2. How to spur motivation for upskilling and reskilling? 16

Textbox 3. How to create expectations? 16

Textbox 4. Ethical standards in practice 17-18

[1] This list of abbreviations refers only to the English terms. Abbreviations related to the translations into the languages of the HERA consortium partner countries are indicated in respective Annexes.

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

1 INTRODUCTION

1.1. Background and Aim

The twin transition, which refers to the simultaneous advance of the digital and green transformations, has the potential to reshape labour markets across Europe and beyond (Muench et al., 2022). On the one hand, it is expected to create new economic sectors, generate innovative business models, and open up entirely new categories of employment (Breugel, 2017). On the other hand, it is rapidly driving demand for new skills and competences, requiring workers to adapt in ways that are often complex and unprecedented (OECD, 2025; Gotti, Güner & Stephany, 2025). This evolving landscape brings both opportunities and challenges, not only for employers and industries but also for individuals who must navigate shifting expectations and continuous technological change.

As traditional career trajectories are disrupted, **lifelong learning is no longer a peripheral activity: it becomes an essential strategy for ensuring that workers remain employable, resilient, and confident in their ability to thrive.** Future-proofing careers in this context is not solely about acquiring technical capabilities; it is also about cultivating adaptability, curiosity, and self-directed learning skills that empower people to evolve in parallel with the demands of their professional environments (McKinsey Global Institute, 2018). Moreover, lifelong learning plays a critical role in strengthening social inclusion and cohesion. Without targeted support, there is a real risk that groups already facing disadvantages, such as women over the age of 45, low-qualified workers, and those living in rural or economically deprived areas, will be left behind in the transition.

This is especially important in the context of **vulnerable groups** that have traditionally struggled to (re)enter the job market or to pivot towards new occupations when confronted with structural shifts. Many of these individuals face intersecting barriers, including limited access to training opportunities, lower digital literacy, care responsibilities, and reduced confidence in their ability to learn and adapt. In order to tackle these complex challenges in a holistic manner, it is vital to invest in approaches that combine personal empowerment with strong community networks and institutional support.

Aiming to provide an early response to these developments, the HERA project proposes **an innovative methodology** that integrates mutual aid groups, learning-to-learn competences, stakeholder engagement, and the design of personalised learning pathways. This approach recognises that sustainable upskilling and reskilling require more than traditional training provision. It is about creating enabling environments in which participants feel supported, respected, and motivated to chart new directions in their professional lives.

In order to assess the impact of this policy experimentation and similar interventions at an early stage, **this Impact Measurement Methodology** has been developed. Its **purpose is to provide consistent and comparable measurement across HERA Labs outputs in seven different EU Member States and to generate insights that inform future policy recommendations within the HERA project.** This methodology is designed to capture a wide range of evidence, including shifts in attitudes, levels of motivation, and perceived challenges related to lifelong learning. By

Co-funded by the European Union

building on an evidence base, the project aims to ensure that interventions are responsive to participants' needs and contribute to systemic improvements in lifelong learning provision.

Importantly, the methodology also aims to go beyond this particular project and to be replicated across other initiatives, offering an opportunity to gather longitudinal data and comparative insights in the field of lifelong learning, upskilling, and reskilling, especially in the context of the twin transition. In doing so, it aspires to contribute to a stronger, more inclusive European skills ecosystem in which no one is left behind.

1.2. Structure of The Deliverable

This deliverable corresponds with the **specific objective (O5.1) of the HERA project** which states the following: [*d]evelop and provide open access to a standardized impact measurement methodology, including procedures for participant recruitment, tools, data collection, and analysis, ensuring consistency and reliability across all project activities*; and as such meets the task T5.1. In particular, the deliverable offers a comprehensive toolbox, comprising validated instruments, data collection protocols, and user-friendly guidelines, to ensure consistent and reliable application across all project partners' localities.

The methodology is designed to support self-evaluation with minimal open questions, making it both practical and scalable. Beyond technical standards, the IMM is anchored in a strong ethical framework that safeguards participant rights at every stage. A dedicated code of conduct outlining these ethical considerations and participant protections is also provided. As an open-access resource, the IMM meets one of the core HERA principles and is organized into four main parts as follows:

- Theoretical Background of the Impact Measurement Methodology

It provides an overview of the main theoretical approaches that informed the IMM and ways how it was mirrored and applied to the IMM design. The background also discusses the direct link between selected theories and development of the measurement tools.

- Participant Recruitment Protocol and Strategy

This part provides guidelines to ensure that participant recruitment is transparent, respectful, and compliant with data protection standards. It outlines community engagement tactics tailored to effectively reach women aged 45+ and encourage their participation in lifelong learning initiatives. It also provides an ethical code of conduct.

- Experimentation Measurement

This section includes a survey questionnaire designed to assess attitudes, motivation, and perceived barriers to life-long learning among the target group. As such, this survey is intended to measure the impact of HERA Labs and Community Portal.

- Case Studies Collection

Co-funded by the European Union

This final section presents practical instructions for gathering, documenting, and presenting case studies. It includes facilitators' templates, and analysis tips to highlight individual journeys and showcase how the HERA Labs model works in practice.

The deliverable also contains **the IMM toolbox translated into languages of the HERA consortium partner countries.** Thus, translations are available in alphabetical order as follows:

- in Dutch (Annexe 6),
- in French (Annexe 7),
- in Greek (Annexe 8),
- in Italian (Annexe 9),
- in Portuguese (Annexe 10),
- in Spanish (Annexe 11),
- in Swedish (Annexe 12)

Each toolbox consists of translated Executive Summary, Participant Recruitment Protocol and Strategy, Informed Consent, Consent Form Template, Questionnaire, and Facilitators' Template – as these have not only practical value in the implementation of the HERA activities but also entail the highest potential to be replicated across various projects dealing with the same or similar issues and topics.

1.3. Methods

The IMM tailored to the HERA project provides a structured and integrated foundation for the delivery and evaluation of the activities such as HERA Labs and Community Portal. It ensures alignment across participant selection criteria, impact assessment, and collection of the lifelong learning experiences, creating a coherent approach that supports smooth implementation within real-world settings and ensures that all components contribute meaningfully towards shared objectives.

Through systematic pre- and post-activities surveys, the IMM captures key dimensions of participants' learning and career transitions, including confidence, motivation, and perceived challenges and opportunities. Surveys carried out before the start of HERA Labs establish a comprehensive diagnostic baseline, enabling facilitators to tailor sessions to the unique needs and profiles of each cohort. Surveys after the HERA Labs and Community Portal pilot allow for a rigorous quantitative analysis of changes in participant outcomes, providing clear, measurable evidence of progress in areas such as specific self-efficacy and intention to apply newly acquired skills.

Alongside this quantitative data collection, **the IMM also incorporates a qualitative component.** Throughout the activities, **focus group discussions in the form of HERA Labs sessions, complemented by structured facilitator observations,** will be conducted to enrich the analysis. This mixed-methods approach allows for the triangulation of findings, where qualitative insights help to explain the "how" and "why" behind the quantitative results. For example, facilitator field notes can provide crucial context on group dynamics or challenges with specific content, clarifying survey trends. Participant focus groups offer a dynamic forum to explore shared

Co-funded by the European Union

experiences, uncover common challenges, and identify emergent themes that a survey might miss. For instance, a focus group discussion might reveal why a particular digital tool was perceived as difficult, uncovering shared anxieties or a common misunderstanding that the survey data alone would not explain. This qualitative feedback loop is equally important for iterative programme improvement, enabling real-time adjustments that enhance procedural efficiency and responsiveness.

Data collected through this methodology will be analysed systematically to identify trends, strengths, and areas for further development at both individual and group levels. These insights will inform ongoing programme refinement, ensuring that content and delivery remain impactful. Furthermore, this evidence-based approach will inform policy recommendations developed within the project and support monitoring, evaluation, and reporting to stakeholders, demonstrating the effectiveness and value of HERA Labs and Community Portal and informing strategic decisions throughout the project lifecycle.

1.4. Synergies with other tasks and deliverables

This deliverable is **closely aligned with WP3 and WP4,** as it plays a role in capturing and analysing the impact of activities implemented within these two strands of the project in real-time settings. Through structured data collection and analysis, the methodology will *assess* policy experiment (e.g., HERA Labs and Community Portal pilot) and related key dimensions such as participants' motivation, attitudes toward lifelong learning, and perceived challenges and opportunities related to upskilling and reskilling in the context of the twin transition. As such, it is different yet complimentary to the HERA methodology that will be developed within the WP3 with an aim to empower participants (not to assess the impact of the activities) By doing so, it provides a direct feedback loop that helps evaluate the effectiveness of interventions and learning processes taking place within HERA Labs and through the pilot phase of Community Portal.

In addition to supporting ongoing evaluation within WP3 and WP4, this deliverable will also serve as a foundational input for **WP6, which focuses on translating project learnings into policy insights**. The data and evidence generated through this methodology will inform the development of evidence-based policy recommendations, helping to ensure they are grounded in the lived experiences, needs, and barriers faced by the project's target group.

Finally, this deliverable is related to **WP1, specifically to the D1.4 Gender and Ethics Management Plan**, as it presents some ethical standards and informed consent procedures related to the IMM toolbox. Additionally, a code of conduct outlining ethical considerations and participant rights is presented in the chapter 3 of this document. Last but not least, the IMM stands in close connection to the deliverable **D1.2 Data Management Plan**, serving as a sound foundation to two envisioned studies - "Barriers to the Participation of Women 45+ in Professional Requalification Programs" and "Impact Assessment of the HERA methodology on the Skills and Employability of Women 45+" - that will be developed and published at the final stages of the HERA project. By doing so, this deliverable contributes to the KPI concerning publications, downloads, and citations (at least 1,000 downloads within three years).

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

2 Theoretical Background of the Impact Measurement Methodology

To ensure rigorous and credible evaluation, the Impact Measurement Methodology draws on a robust theoretical foundation, integrating established frameworks from educational psychology (e.g., self-efficacy, mindset), career development, and technology adoption. This evidence-based approach transforms the core questionnaire into a methodologically sound tool that captures the multi-dimensional nature of participant empowerment. Grounding the IMM in validated theories ensures comparable data that supports analysis and actionable recommendations. Three interconnected domains informing the questionnaire as the main experiment measurement tool are:

- **intra-personal factors**, informed by self-efficacy theory (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 1995) and growth mindset theory (Dweck, 2006), focus on psychological readiness for learning and change. This domain incorporates concepts such as self-efficacy and growth mindset, which are critical predictors of individuals' ability to engage with new learning opportunities, adapt to challenges, and persist in upskilling and reskilling pathways. Self-efficacy reflects an individual's confidence in their ability to perform specific tasks, while a growth mindset emphasises the belief that abilities can be developed through effort and learning. **Together, these constructs provide insight into participants' internal resources and resilience, informing tailored support strategies within the programme.**
- **motivational and career context**, based on the COMPASS Model of Career Guidance (Bimrose & Brown, 2020) and the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT2) (Maruping et al., 2017), focuses on how motivation, perceived usefulness, and intention shape career transitions and digital upskilling. This domain functions as the mediating link between intra-personal psychology and behavioural outcomes. Drawing on UTAUT2, the IMM operationalises constructs such as Performance Expectancy (the perceived usefulness of digital skills for career relevance) and Behavioural Intention (the explicit willingness to engage in learning). These motivational drivers are contextualised within the COMPASS model, which frames the reskilling journey as a cycle of self-reflection (e.g., identifying skills gaps) and exploration of the world of work (e.g., understanding labour market demands). **The IMM uses these constructs to diagnose participant readiness to act and their rationale for doing so, which is particularly salient in the context of the twin transition towards digitalisation and sustainability.**
- **socio-environmental ecosystem**, drawing on ecological systems theory (Darling, 2007) and UTAUT2 constructs of facilitating conditions and social influence, recognises that personal development occurs within broader social and structural contexts. This domain includes perceptions of structural barriers such as ageism, as well as facilitating conditions and social support systems that can enable or hinder progress. **By assessing these factors, the project ensures that interventions are contextually grounded, addressing not only individual capabilities but also the environments in which participants operate.**

Co-funded by the European Union

This integrated theoretical framework informs the design of participant selection criteria, facilitator guides, informed consent processes, and survey instruments. It ensures that the IMM toolbox is evidence-based, addressing psychological, motivational, and environmental factors in a coherent and impactful manner to achieve its overarching objectives.

2.1. A Replicable Process Flow for Impact Measurement Methodology

To ensure the methodology is clear and replicable, the data collection process follows a standardized sequence linked directly to the project's activities and theoretical domains. The process is designed as a quasi-experimental, pre-test/post-test framework that allows for a rigorous assessment of the program's impact over time.

The process begins **prior to the HERA Labs intervention** with the administration of the **survey** to both the main and control groups. This initial data collection serves a critical diagnostic purpose, establishing a comprehensive baseline across all three theoretical domains: the intra-personal, the motivational, and the socio-environmental domain. This provides a rich profile of each participant's starting point, including their resilience, motivations, and the contextual barriers they face, which is essential for tailoring the intervention and for later comparison.

Concurrently, **during the HERA Labs intervention**, the methodology incorporates a qualitative component through **structured facilitator observations and participant focus groups**. This is not for impact measurement *per se*, but to provide rich, contextual data. These methods are designed to uncover the "how" and "why" behind the quantitative trends, capture emergent themes, and offer a feedback loop for real-time, iterative activities improvement. The insights gathered here are crucial for interpreting the final survey results and understanding the lived experience of the participants.

Finally, **following the conclusion of the intervention** (e.g., HERA Labs and Community Portal pilot), the survey is administered again to both the main and control groups. The primary goal of this second wave of data collection is to measure the impact of the program by assessing the change in key **outcome variables**. This analysis focuses particularly on the malleable aspects of the intra-personal domain (e.g., specific digital self-efficacy) and the motivational domain (e.g., behavioural intention to use new skills). By comparing these post-intervention results with the baseline data, and between the main and control groups, we can systematically analyse the program's net effect, triangulate findings with the qualitative insights, and produce robust, evidence-based reports, policy briefs, and actionable recommendations.

Co-funded by the European Union

Project Phase	Data Collection Activity	Primary Theoretical Domain(s)	Purpose
Phase 1: Intake & Onboarding	**Survey** administered to Main & Control Groups.	Intra-personal, Motivational, Socio-Environmental	Establish a comprehensive diagnostic baseline. Understand participant profiles, motivations, and contextual barriers.
Phase 2: HERA Labs Intervention	**Facilitator Observations & Focus Groups** (Qualitative Component).	(Contextual Data)	Provide rich, qualitative insights to explain quantitative trends. Gather feedback for iterative program improvement.
Phase 3: Post-Intervention	**Survey** administered to Main & Control Groups.	Intra-personal & Motivational (Outcome Variables)	Measure the change and impact of the intervention on key outcomes (e.g., specific self-efficacy, behavioural intention).
Phase 4: Analysis & Reporting	**Statistical Analysis** of survey data & **Thematic Analysis** of qualitative data.	(All Domains)	Triangulate findings to produce robust, evidence-based reports, policy briefs, and recommendations.

Table 1. Structured Overview of IMM

Co-funded by the European Union

3 Participant Recruitment Protocol and Strategy

This section outlines the *Participant Recruitment Protocol & Strategy* developed to guide partner organisations implementing HERA Labs in identifying, reaching, and engaging participants in line with the objectives of the HERA project. It seeks to ensure that the selected participant group is inclusive, diverse, and representative of the target demographic (women aged 45 and above) and that it reflects the wider goal of supporting vulnerable groups in the context of the green and digital transitions. This protocol provides practical steps, ethical considerations, and illustrative examples to support consistent implementation across all participating countries.

3.1. Adhering to Diversity and Representation

The HERA project aims to reach **women who are not necessarily included in lifelong learning programmes and skills development initiatives**. This refers to women from rural or remote areas, low-income households, migrant or minority communities, those with interrupted work histories, or with limited access to formal education. Recruitment efforts must reflect this objective by:

- employing outreach strategies that **extend beyond digital channels**, as many in the target group may not use social media or online job platforms;
- **collaborating with local stakeholders**, such as community centres, employment agencies, adult education providers, NGOs, trade unions, health and social service institutions, or religious and cultural associations;
- providing **printed outreach materials** (e.g. leaflets, posters) in plain language and, where necessary, in multiple languages spoken locally (e.g. Romani, Turkish, Arabic, Ukrainian);
- ensuring venues for HERA Labs sessions are **accessible** by public transport and physically inclusive (e.g. wheelchair access, childcare availability).

Example: In a participating region, a HERA partner collaborates with a local women's organisation focused on empowerment and social inclusion. Together, they identify women in their networks who might benefit from reskilling opportunities. The organisation hosts an information session at their community centre, where HERA materials are shared, and staff personally invites women they have worked with through previous empowerment or support programmes. This trusted, grassroots approach helps build confidence and encouraged participation among women who might not otherwise respond to formal outreach channels.

Textbox 1. How to ensure diversity and representation?

3.2. Identifying Motivation and Readiness for Learning

While HERA Labs participants are not expected to have any formal qualifications or prior experience with structured learning, **they should demonstrate conversational level of working language, an openness to change, a willingness to learn, and curiosity about developing new**

Co-funded by the European Union

skills. These traits are crucial to the success of the group-based methodology used in HERA Labs, especially given that the Labs consists of 14-17 meetings.

Recruitment teams are encouraged to:

- organise introductory meetings or open days where interested women can meet facilitators. Depending on the capacity, this can be arranged online or in-person;
- frame the programme in an empowering way, highlighting how lifelong learning is about personal development, not academic achievement.

Example: During the early stages of recruitment, one organisation can host an informal group session where women are invited to explore how lifelong learning could benefit their everyday lives. Facilitators share real-life stories from previous projects, helping to illustrate three key benefits. These include but not limited to: (i) improved employability, e.g., gaining new digital or communication skills helps women apply for jobs more confidently, update their CVs, and succeed in interviews; (ii) increased independence in daily life, e.g., learning to use online tools allows participants to manage appointments, access public services, or help their children or grandchildren with school tasks; (iii) enhanced self-confidence and wellbeing, e.g., many women report feeling more empowered, motivated, and socially connected after participating in group learning activities.

Textbox 2. How to spur motivation for upskilling and reskilling?

3.3. Fostering Group Commitment and Peer Engagement

A core element of the HERA methodology (as developed withing the WP3) is the emphasis on mutual aid, peer-to-peer learning, and stakeholder interaction. It is therefore essential to recruit individuals who are *not only* willing to learn, *but also* to engage in dialogue, share their experiences, and contribute to a supportive group atmosphere.

To support this, partner organisations should **clearly communicate the structure and expectations of the programme, including time commitments, frequency of sessions, and the participatory nature of the learning model**.

Example: At the start of HERA Labs, a partner hosts a welcome session designed to set clear expectations and build a sense of community. Participants are divided into small groups and invited to share their motivations for joining, which helps create a baseline of trust and openness. Facilitators then walk participants through a shared agreement that outlines what to expect: bi-weekly sessions over three months, a strong emphasis on peer learning, and the importance of confidentiality and respectful listening. Ground rules such as showing up on time, keeping cameras on when possible, and supporting one another, are co-created with the group to foster ownership. To model the programme's collaborative spirit, facilitators ask participants to name one way they can support others during the Labs.

Textbox 3. How to create expectations?

Co-funded by the European Union

3.4. Ethical Standards and Code of Conduct

All activities carried out under the HERA project must comply with established ethical research principles and relevant EU and international regulations, including the GDPR. Ethical integrity is central to HERA's approach, particularly in relation to the inclusion of women aged 45+ in policy experimentation and research. Key ethical requirements include:

- ensuring participants are treated with dignity and respect, with informed consent obtained prior to participation in any research, training, or co-creation activities;
- providing clear and accessible information, both verbally and in writing, on the purpose of the project, how personal data will be used, and participants' rights, including the right to withdraw at any time without consequence;
- using easy-to-understand consent forms that avoid technical or legal jargon;
- respecting participants' privacy and confidentiality at all times, with data collected and stored securely, accessible only to the research team, and used solely for research purposes;
- retaining data for five years in line with institutional guidelines and GDPR, after which it will be securely deleted;
- identifying and mitigating any risks, including unintended bias, social exclusion, or digital inaccessibility, that could affect vulnerable groups;
- being attentive to barriers that may limit participation, such as financial costs, caregiving responsibilities, or logistical issues, and where possible, offering practical support (e.g., transport reimbursement, light refreshments, or childcare);
- promoting inclusive engagement by ensuring that all voices, particularly those of underrepresented groups, are heard, respected, and incorporated into the research process;
- maintaining academic and research integrity by avoiding all forms of fabrication, falsification, and plagiarism.

HERA also ensures compliance with broader ethical frameworks, including the Universal Declaration of Human Rights, the European Code of Conduct for Research Integrity, and Horizon Europe's gender and ethics policies. All activities will be monitored by a designated Gender and Ethical Manager to ensure responsible implementation and ongoing compliance. A detailed informed consent form has been developed to support ethical participation, and its English version is provided in the Annexe 1 and 2.

Example: A HERA partner organises a local storytelling session where women aged 45+ share their experiences with digital tools in daily life. Before the session, facilitators provide a clear explanation of the project and ask for verbal and written consent using a short, jargon-free

Co-funded by the European Union

form. To support participation, bus tickets are reimbursed, and light refreshments are offered. The relaxed setting encourages open conversation, and women report feeling respected and heard. Insights from this session are anonymised and used to shape future workshops, in line with ethical research and data protection standards. The code of conduct serves as a checklist or reference to help partners ensure that all necessary ethical aspects are being properly addressed.

Textbox 4. Ethical standards in practice

Co-funded by the European Union

4 Measuring the Impact of the HERA Labs and Community Portal

To evaluate the impact of the HERA Labs methodology as well as Community Portal pilot, and ensure the collection of consistent, comparable, and meaningful data across participating countries, a **standardised questionnaire** was developed as the central measurement tool (for an English version, see Annexe 3). While the tools developed under WP3 are designed to support the empowerment process during the HERA Labs, the **primary goal** of tools presented here is to empirically assess the impact of the overall HERA policy experimentation, e.g., HERA Labs intervention and the associated Community Portal pilot. **The survey will be administered at two key points**: (i) before and after the start of the HERA Labs; as well as (ii) before and after the Community Portal pilot, allowing for the assessment of individual progress or "distance travelled" over the course of the intervention. Therefore, the survey with accompanying instruments, is developed with an aim to support answering the following **research questions**:

- **Primary Research Question:** To what extent does participation in the HERA Labs program lead to improvements in participants' growth mindset, self-efficacy, general resilience, career adaptability, and positive attitudes toward lifelong learning, compared to a control group?
- **Secondary Research Questions:**
    - How do participants' mindsets on learning and growth evolve throughout the intervention?
    - What is the measurable impact of the intervention on participants' confidence with basic and advanced digital tools?
    - How does the program influence participants' perception of their career needs and the work environment?
    - To what extent do participants report changes in their perception of their socio-environmental support system and structural barriers like ageism?

4.2. Rationale Behind the Questionnaire

The questionnaire design strategically integrates a **hybrid approach**. It incorporates items from **internationally validated scales** such as the general self-efficacy scale (GSE), the career adapt-abilities scale (CAAS), and the unified theory of acceptance and use of technology (UTAUT2). This guarantees that key constructs are measured using tools with well-established psychometric properties, enhancing the reliability of findings and facilitating comparability with the broader academic literature. Concurrently, **context-specific statements** capture the unique experiences of women aged 45+ as they navigate the twin transition's challenges and opportunities. This tailored approach is crucial for ecological validity, ensuring sensitivity to lived realities like perceptions of ageism and lifestyle constraints, which generic scales may overlook (for more details on the theoretical background, see Annexe 4 of this document).

Co-funded by the European Union

The use of closed-ended questions ensures a uniform approach to data collection across different socio-economic contexts, allowing for aggregated analysis across diverse contexts while reducing interviewer bias. This format also facilitates clarity for participants, particularly important when working with adults who may be returning to structured learning after a long break. Additionally, an optional open-ended section invites participants to express their motivations, needs, and learning goals in their own words, enriching the data qualitatively.

The questionnaire employs a **7-point Likert scale**, a carefully considered methodological choice grounded in extensive psychometric research to maximise both reliability and sensitivity. Compared to shorter scales, such as 3-point or 5-point formats, the 7-point scale allows respondents to indicate more nuanced degrees of agreement or confidence, avoiding forced binary or overly simplistic responses. This finer granularity is essential for capturing attitudinal changes, which typically develop gradually rather than abruptly. For instance, the scale can differentiate between a participant who is cautiously optimistic ("Slightly Agree") and one who is strongly confident ("Strongly Agree"), both of which serve as meaningful indicators of activities impact.

This nuanced scaling is especially suited for adult and senior populations. Given their extensive life experience, participants often hold more complex views and tend to avoid extreme scale endpoints. The additional intermediate options offered by the 7-point scale enable them to express their considered judgments more comfortably and accurately, particularly when reflecting on new or challenging topics such as digital technology. From a statistical perspective, the 7-point scale yields greater response variance and is more appropriately treated as interval-level data. This allows for the application of more powerful parametric statistical tests (e.g., t-tests, ANOVA), facilitating rigorous assessment of significant differences between the main and control groups. Consistent use of this scaling format across questionnaire sections further ensures that data can be analysed with rigour and meaningfully compared across different cohorts, countries, and socio-economic contexts.

The survey will be administered to two groups: the main group, composed of participants actively engaged in the HERA Labs, and a control group, consisting of women with similar profiles but no exposure to the intervention. The inclusion of a control group is critical to distinguish programme effects from changes due to external or contextual factors. Comparing responses from both groups before and after the intervention enables isolation of the HERA Labs model's specific influence on motivation, confidence, attitudes toward lifelong learning, and readiness for upskilling.

The questionnaire is organised into four thematic sections, each grounded in a specific theoretical framework (discussed in Annexe 4) to ensure a comprehensive assessment: (i) views on learning and growth, which is informed by self-efficacy theory and growth mindset theory to assess participants' core psychological readiness, attitudes, and resilience; (ii) confidence with digital tools, which operationalizes key constructs from the unified theory of acceptance and use of technology (UTAUT2) to measure specific digital self-efficacy and readiness; (iii) needs and the work environment, drawing upon the COMPASS Model of Career Guidance to explore participants' perceived needs, career motivations, and learning priorities; and (iv) support

Co-funded by the European Union

systems and environment, informed by Bronfenbrenner's (2000) ecological systems theory and UTAUT2, to investigate the external enablers and constraints within their social and structural context, such as public services, community support, and age-related bias. Together, these domains offer a holistic view of participants' learning ecosystems and inform both the impact of policy experimentation and recommendations.

The questionnaire is available in English and official languages of HERA consortium partner countries. At this point, it is worth mentioning that while questions are developed in line with the scholarship and research standards, the translated versions need to be validated before data collection in each country. For dissemination, the questionnaire will be deployed via online platforms such as Qualtrics or Google Forms. Facilitator teams will be requested to test the survey links before distribution to both the main and control groups, ensuring smooth access and administration.

4.2.1. Sampling Strategy

A targeted sampling strategy will be employed to ensure comparability across countries that participate in HERA Labs implementation (n=7). A **minimum sample of 60 participants per country** is planned, divided between the main group (n=30) and the control group (n=30). Participants will be recruited based on a shared profile (e.g., women aged 45+ searching to change their career trajectories, expressing a need for digital upskilling and/or reskilling for green jobs) to ensure the homogeneity of the groups.

4.2.2. Data Analysis Plan

Quantitative data will be analysed using statistical software (e.g., SPSS or R). The analysis will include:

- **descriptive statistics:** to summarise the demographic characteristics of the sample and the baseline scores for all variables.
- **paired-samples t-tests:** to assess the significance of changes from pre-test to post-test within the main group.
- **analysis of covariance (ANCOVA):** this will be the primary test to compare post-test scores between the main and control groups while statistically controlling for any pre-existing differences at baseline. This robustly isolates the program's net impact.
- **regression analysis:** to explore the relationships between variables and identify key predictors of successful outcomes (e.g., does higher general self-efficacy at baseline predict a greater increase in digital confidence?).

Qualitative data from the open-ended questions will be analysed using thematic analysis to identify recurring themes, which will be used to interpret and contextualise the quantitative results.

4.3. Expected Results and Dissemination

Co-funded by the European Union

The systematic analysis of the collected data will yield insights into the effectiveness of the HERA model. The **expected results** will be synthesised and disseminated through several key outputs:

- A final report on experimentation learnings detailing the findings across all participating countries.
- **Study/scientific paper** and **policy brief** – "Impact Assessment of the HERA methodology on the Skills and Employability of Women 45+"
- Public-facing summaries, infographics, and success stories for wider dissemination through the project website and social media channels.

A study on "Barriers to the Participation of Women 45+ in Professional Requalification Programs" will complement Impact Assessment (further details will be available on the Data Management Plan).

Co-funded by the European Union

5 CASE STUDIES COLLECTION

The final component of the Impact Measurement Methodology focuses on **the collection of case studies**, which serve as a qualitative complement to the structured data gathered through the questionnaire. These case studies emerge from participant focus groups (e.g., HERA Lab sessions) and facilitator observations. While survey instruments capture broad trends and measurable outcomes, case studies provide rich, narrative-based insights into participants lived experiences, learning journeys, and the dynamics unfolding within the HERA Labs.

To support HERA Labs facilitators in systematically gathering this type of evidence, **a template has been developed** (for an English version of this template, see Annexe 5). This tool is designed to assist those implementing the HERA Methodology in documenting key moments, challenges, and breakthroughs, whether they reflect stories of success, resilience, hesitation, or struggle. It should be filled after each session documenting key takeaways and group dynamics.

Special attention is paid to **maintaining participant anonymity and consent**, and the template includes prompts for **reflective commentary by the facilitators themselves, offering insight into group dynamics and contextual factors that may influence learning outcomes**. By embedding the case study process directly into the HERA Lab model, this approach ensures that storytelling and reflective practice become integral to the policy experimentation rather than afterthoughts. The collected case studies contribute to a deeper understanding of how and why change occurs within the HERA Labs and play an important role in shaping future iterations of the methodology and informing policy recommendations. They also serve as powerful communication tools: bringing to life the human dimension of lifelong learning and illustrating the value of tailored, inclusive interventions aimed at supporting women 45+ during the twin transition.

Co-funded by the European Union

6 CONCLUSIONS

By providing a multi-layered framework for capturing both quantitative and qualitative evidence on the experiences, attitudes, and progress of women aged 45+ engaged in lifelong learning, this approach ensures consistent data collection across diverse contexts while remaining sensitive to the needs of participants within the HERA project. More importantly, such methodology not only informs internal project evaluation but also contributes to a growing evidence base that can support more inclusive and responsive policy design at local, national, and European levels. As such, it offers a replicable model for assessing early-stage interventions in the field of upskilling, reskilling, and digital empowerment, with the potential to guide future initiatives addressing the challenges and opportunities of the twin transition.

Co-funded by the European Union

REFERENCES

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Bimrose, J., & Brown, A. (2020). The interplay between career support and career pathways. *Career pathways: From school to retirement*, 83-99.

Boshier, R., & Collins, J. B. (1983). Education Participation Scale Factor Structure and Socio-Demographic Correlates for 12000 Learners. *International Journal of Lifelong Education*, *2*(2), 163-177.

Bronfenbrenner, U. (2000). *Ecological systems theory*. American Psychological Association.

Bruegel. (2017). Beyond coal: Facilitating the transition in Europe. Accessible at: https://www.bruegel.org/2017/11/beyond-coal-facilitating-thetransition-in-europe/.

Darling, N. (2007). Ecological systems theory: The person in the center of the circles. *Research in human development*, *4*(3-4), 203-217.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. *Random house*.

Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2020). A growth mindset about intelligence. *Handbook of wise interventions: How social psychology can help people change*, 9-35.

Gotti, G., Güner, D., & Stephany F. (2024). Twin transition skills dashboard. Accessible at: https://www.bruegel.org/dataset/twin-transition-skills-dashboard.

Knowles, M. S. (1984). Andragogy in action.

Maruping, L. M., Bala, H., Venkatesh, V., & Brown, S. A. (2017). Going beyond intention: Integrating behavioral expectation into the unified theory of acceptance and use of technology. Journal of the Association for Information Science and Technology, 68(3), 623-637.

McKinsey Global Institute (2018). *Skill shift: Automation and the future of the workforce.* Authors: Jacques Bughin, Eric Hazan, Susan Lund, Peter Dahlström , Anna Wiesinger , and Amresh Subramaniam.

Muench, S., Stoermer, E., Jensen, K., Asikainen, T., Salvi, M. and Scapolo, F., *Towards a green and digital future*, EUR 31075 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-52451-9, doi:10.2760/977331, JRC129319.

Pissareva, L. et al. (2025), "Equipping SMEs with the skills to navigate the twin transition", *OECD SME and Entrepreneurship Papers*, No. 65, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/caf420e6-en.

Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational behavior*, *80*(3), 661-673.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, *35*(37), 82-003.

Venkatesh, V., Thong, J. Y., & Xu, X. (2016). Unified theory of acceptance and use of technology: A synthesis and the road ahead. *Journal of the association for Information Systems*, *17*(5), 328-376.

Co-funded by the European Union

ANNEXES

Annexe 1. Informed Consent

The HERA project aims to promote gender equity and lifelong learning, with a focus on women aged 45 and above. Through collaborative workshops, testing, and co-creation activities, HERA engages participants in developing practical tools and approaches to support inclusion and personal development. The project is funded by the European Union and carried out by a consortium of partners across Europe.

Title of the activity: Hera Labs Survey on Lifelong Learning and Skills

1. Who is conducting this activity?

This activity is being conducted by [Name of the partner] as part of the HERA project, funded by the European Union, and coordinated by National School of Public Health, University NOVA Lisbon.

2. Purpose of the activity

The purpose of this study is to understand how women aged 45+ in the Netherlands, Sweden, Spain, Portugal, Italy, Cyprus, and Greece:
- Perceive lifelong learning;
- Adapt to digitalisation;
- Identify future skills;
- Use their experience in new work and life situations.

Your insights will contribute to the improvement of educational programmes and policies designed to support women in this age group across Europe.

3. What will participation involve?

If you agree to take part, you will be asked to complete an online questionnaire that includes:
- questions about your background and questions across four thematic sections;
- optional open-ended questions.

The activity takes approximately 15–20 minutes. You may complete it at your own pace and in a location of your choice.

4. Voluntary participation and right to withdraw

Participation is completely voluntary. You may:
- Skip any question;
- Stop participation at any time without providing a reason or facing any consequences;
- Withdraw your data up to two weeks after completing the survey. After that, the data will be fully anonymised and cannot be removed.

5. Risks and benefits

Risks: There are no anticipated risks beyond those of everyday life. Some questions may invite personal reflection, but they are not expected to cause distress.

Co-funded by the European Union

Benefits: There are no direct personal benefits from participating. However, your input will help improve support tools, programmes, and policies for women aged 45+ in Europe.

6. What data will be collected?

This study is fully anonymous. No identifying information, such as name, email, or IP address, will be collected. Data collected includes:
- Demographic information (e.g., age range, employment status);
- Responses to survey questions;
- Any insights you choose to share in open-ended responses.

No recordings or photographs will be taken.

7. Why are we collecting this data?

This data will help researchers better understand the learning needs and experiences of women aged 45+ and design effective, inclusive lifelong learning strategies. Aggregate findings will be used in academic reports, publications, presentations, and project deliverables. No individual will be identifiable in any report or output. Your responses will be fully anonymised. All data will be securely stored on password-protected servers at Reshaping Work and will only be accessible to the HERA research team. The data will be retained for five years in accordance with institutional policies and GDPR guidelines, after which it will be securely deleted.

8. Legal basis and GDPR (General Data Protection Regulation) compliance

Your participation in this activity is entirely voluntary. The collection and processing of your personal data are carried out in accordance with the EU General Data Protection Regulation (GDPR). The legal basis for processing your data is your informed consent, as outlined in Article 6(1)(a) of the GDPR. If any sensitive personal data (such as health information or opinions) is collected, it will be processed only with your explicit consent, in line with Article 9(2)(a).

9. Your rights

You have the right to:
- Access your data;
- Request corrections;
- Request deletion of your data within the withdrawal period;
- Withdraw your consent at any time;
- Lodge a complaint with your national Data Protection Authority.

10. Contact information

If you have any questions or concerns about this study:
Organisation: Reshaping Work
Email: [Insert contact email]

Co-funded by the European Union

Responsible organisations

The project is performed by NOVA University of Lisbon, National School of Public Health (Coordinator), SHINE2Europe, Institute of Entrepreneurship Development (iED), WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus, and Reshaping Work.

For more information on the HERA project:

https://herawomen.eu/

For more information on the General Data Protection Regulation:

http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Date:

Organisation: [Institution Name]

Contact Person: [Name and role]

Email: [Email address]

Phone: [Optional]

Co-funded by the European Union

Annexe 2. Consent Form Template

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement is a European policy experimentation project funded by the European Commission under the Erasmus+ Programme, until September 2027.

HERA aims to empower women aged 45+ by promoting reskilling and lifelong learning. By increasing their participation in adult education, the project addresses the challenges of the digital and green transitions while fostering social inclusion, cohesion, and sustainable economic growth.

Informed Consent Form for Participation in Research Activities

Please read the statements below and confirm your agreement by ticking the appropriate boxes and signing at the end. [to be adjusted according to each activity].

	I have read and understood the Information Sheet for this activity.
	I was given adequate time to consider my participation.
	I have had the opportunity to ask questions and received satisfactory answers.
	I understand that my participation is voluntary and that I may withdraw at any time without giving a reason and without consequences.
	I understand how my personal data will be used, stored, and protected in compliance with the GDPR.
	I consent to the collection and use of my personal data for the purposes described.
	I understand that my data may be used in an anonymised form in project reports and publications.
	I understand that I can access, correct, or request deletion of my data before anonymization.
	I agree to take part in the [add the name of the activity] integrated in the HERA project.

Optional Permissions (please tick if you agree):

	I agree to be audio and/or video recorded during the activity (if applicable).
	I agree that anonymised quotes from my input may be used in project materials.
	I agree that my **name and/or image** may be used in project outputs or communication materials (only with written declaration).
	I want to be updated about the project results. Email: _____

Participant Information

Full Name:

Signature:

Date:

Co-funded by the European Union

Researcher/Facilitator Information

Name:
Organisation:
Signature:
Date:

Responsible organisations

The project is performed by NOVA University of Lisbon, National School of Public Health (Coordinator), SHINE2Europe, Institute of Entrepreneurship Development (iED), WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus, and Reshaping Work.

For more information on the HERA project:

https://herawomen.eu/

For more information on the General Data Protection Regulation:

http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contacts

[to be added by each partner depending on the specific circumstance]

Co-funded by the European Union

Annexe 3. Questionnaire

Instructions: Thank you for helping us understand your perspective. Please indicate your agreement or confidence with the following statements. There are no right or wrong answers.

- What is your age group?

  45–49

  50–54

  55–59

  60–64

  65 or older

- What is your highest level of education completed?

  Primary education

  Secondary education

  Vocational training

  Bachelor's degree

  Master's degree or higher

- What is your current employment status?

  Employed full-time

  Employed part-time

  Self-employed

  Unemployed

  Retired

  Other (please specify)

- What is your marital status?

  Single

  Married or in a domestic partnership

  Divorced or separated

  Widowed

- Do you have any caregiving responsibilities (e.g., for children, grandchildren, elderly family members)?

  Yes, regularly

  Yes, occasionally

Co-funded by the European Union

No

- In the past six months, have you participated in any courses, workshops, or training programmes (excluding this one)?
  Yes, more than one
  Yes, one
  No, but I plan to
  No, and I have no plans at the moment
- What was your main reason for joining this lifelong learning programme? (Select the option that best applies)
  To improve job prospects or career development
  To gain new skills or knowledge for personal growth
  To re-enter the workforce after a break
  To stay active and engaged in later life
  Other (please specify)
- How important is continued learning and upskilling to you at this stage of life?
  1 Not important at all
  2 Not very important
  3 Not important
  4 Neutral
  5 Important
  6 Somewhat important
  7 Very important

Part 1: Your Views on Learning and Growth

1. I believe it's never too late to learn new skills, regardless of age.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

   5 Slightly agree

   6 Agree

   7 Strongly agree

2. I can solve most problems if I invest the necessary effort.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

   5 Slightly agree

Co-funded by the European Union

6 Agree

7 Strongly agree

3. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

   5 Slightly agree

   6 Agree

   7 Strongly agree

4. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

   5 Slightly agree

   6 Agree

   7 Strongly agree

5. I believe I bring unique strengths as a mature woman to a learning or work environment.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

   5 Slightly agree

   6 Agree

   7 Strongly agree

6. I believe my past experiences (professional or personal) are valuable assets in today's work environment.

   1 Strongly disagree

   2 Disagree

   3 Slightly disagree

   4 Neither agree nor disagree

Co-funded by the European Union

5 Slightly agree

6 Agree

7 Strongly agree

Part 2: Your Confidence with Digital Tools

7. How confident are you using **basic** digital tools (e.g., email, online forms, messaging apps)?

   1 Not at all confident

   2 Slightly confident

   3 Somewhat confident

   4 Moderately confident

   5 Quite confident

   6 Very confident

   7 Extremely confident

8. How confident are you using **more advanced** digital tools (e.g., video conferencing, collaborative platforms like Slack or Google Drive)?

   1 Not at all confident

   2 Slightly confident

   3 Somewhat confident

   4 Moderately confident

   5 Quite confident

   6 Very confident

   7 Extremely confident

9. How confident are you in your ability to **learn a new digital software or application** for a job?

   1 Not at all confident

   2 Slightly confident

   3 Somewhat confident

   4 Moderately confident

   5 Quite confident

   6 Very confident

   7 Extremely confident

10. How confident are you that you can **combine your existing skills** with new digital knowledge?

Co-funded by the European Union

1 Not at all confident

2 Slightly confident

3 Somewhat confident

4 Moderately confident

5 Quite confident

6 Very confident

7 Extremely confident

Part 3: Your Needs and the Work Environment

11. Lifelong learning is essential for me to stay relevant in today's job market.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

12. I feel I need to improve my digital skills to be successful in future work opportunities.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

13. The types of jobs I'm interested in increasingly require digital knowledge I don't yet have.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

Co-funded by the European Union

7 Strongly agree

14. I am willing to learn new digital skills, even if they seem challenging at first.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

15. I need more support (e.g., training, coaching) to feel prepared for digital work environments.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

Part 4: Your Support System and Environment

16. I feel that ageism is a significant barrier when trying to access new learning or job opportunities.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

17. I struggle to find learning programs that match my current needs and lifestyle.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

Co-funded by the European Union

4 Neither agree nor disagree

5 Slightly agree

6 Agree

7 Strongly agree

18. My country provides good access to adult education programs for people in my age group.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

19. I have a strong local or online community that encourages my professional development.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

20. Public services (e.g., libraries, job centers) in my area provide useful support for learning new skills.

    1 Strongly disagree

    2 Disagree

    3 Slightly disagree

    4 Neither agree nor disagree

    5 Slightly agree

    6 Agree

    7 Strongly agree

Optional Open-ended questions:

Co-funded by the European Union

1. What most motivates you to continue learning or reskilling at this stage of life?
2. What are the biggest challenges or concerns you have when it comes to updating your skills?
3. What specific skills are you most hoping to gain from this workshop?

Co-funded by the European Union

Annexe 4. Derivation and Validation of Questionnaire Items

Methodological Note

The questionnaire embedded to IMM is a construct-driven, psychometrically informed instrument, developed to assess learning readiness, confidence, and attitudinal change among women over 45 years age participating in lifelong learning. The instrument combines items adapted from validated international scales with custom-developed statements tailored to the specific demographic and contextual realities of the target group. This hybrid approach ensures a high degree of both psychometric validity and ecological relevance, making it well-suited for the goals of the HERA project.

Part 1: Your Views on Learning and Growth

This section captures key intra-personal resources such as growth mindset, self-efficacy, and reflective self-assessment, critical antecedents for engaging in lifelong learning.

- **Q1: "I believe it's never too late to learn new skills, regardless of age."**
  Derived from: Theories of Intelligence Scale (Dweck & Yeager, 2020)
  Rationale: Captures the construct of "growth mindset," a foundational belief that ability is malleable. This belief strongly correlates with motivation to engage in adult learning and upskilling.
- **Q2-Q4: "I can solve most problems if I invest the necessary effort." / "I am confident that I could deal efficiently with unexpected events." / "When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions."**
  Derived from: General Self-Efficacy Scale (GSE) (Schwarzer & Jerusalem, 1995)
  Rationale: These are verbatim items from the GSE (Items 6, 4, and 8, respectively), selected to create a concise subscale capturing persistence, problem-solving, and adaptability. These core elements of general self-efficacy are predictive of learning resilience and the capacity to cope with new challenges.
- **Q5-Q6: "I believe I bring unique strengths as a mature woman…" / "I believe my past experiences… are valuable assets."**
  Derived from: Conceptual tenets of Andragogy (Knowles, 1984) and aligned with the "Confidence" sub-dimension of the Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) (Savickas & Porfeli, 2012)
  Rationale: These custom items reflect the adult learner's self-concept and value placed on lived experience, central to adult learning theory. Their inclusion acknowledges that recognising one's assets can be a key motivator for career adaptability.

Part 2: Your Confidence with Digital Tools

This section focuses on digital self-efficacy, a primary intended outcome of the intervention.

Co-funded by the European Union

- **Q7-Q10: "How confident are you..."**
  Derived from: Bandura's (1997) guidelines for constructing self-efficacy measures; European Digital Competence Framework for Citizens (DigComp)
  Rationale: These items follow best practice for measuring domain-specific self-efficacy using a confidence-based response scale. Content areas (basic tools, advanced tools, learning ability, and integration of skills) are mapped directly to DigComp's competence areas, ensuring the instrument reflects EU-wide definitions of digital literacy.

Part 3: Your Needs and the Work Environment

This section examines motivation and perceived value of the intervention.

- **Q11–Q13:**
  Derived from: UTAUT2 (Venkatesh, Thong, and Xu, 2016); Education Participation Scale (EPS) (Boshier & Collins, 1983)
  Rationale: These questions assess Performance Expectancy, the belief that participation will yield professional or personal benefits. They are conceptually aligned with both UTAUT2 and the "Professional Advancement" subscale of the EPS.
- **Q14:**
  Derived from: UTAUT2
  Rationale: This item measures Behavioural Intention, considered the strongest predictor of future action in technology acceptance models.
- **Q15:**
  Derived from: UTAUT2
  Rationale: Captures perceived Facilitating Conditions, whether participants feel they have access to the resources and support needed to participate successfully.

Part 4: Your Support System and Environment

This section captures the influence of the broader environment, social, institutional, and cultural, on participants' ability to engage in learning.

- **Q16: "...ageism is a significant barrier..."**
  Derived from: Custom item informed by Socio-Ecological Systems Theory (Bronfenbrenner, 2000)
  Rationale: Assesses perceived structural barriers at the macrosystem level. Ageism is a critical contextual factor influencing learning uptake among older populations.
- **Q17, Q18, Q20:**
  Derived from: UTAUT2
  Rationale: Measure perceptions of support structures (Facilitating Conditions) at the programme, local, and national levels.
- **Q19: "...strong local or online community..."**
  Derived from: UTAUT2 – Social Influence construct
  Rationale: Evaluates peer and community support as a predictor of participation and continued engagement.

Co-funded by the European Union

Based on the above overview, one may argue that the questionnaire is a rigorously constructed, context-sensitive instrument. Its hybrid design ensures both methodological robustness and responsiveness to the unique needs of its demographic, women 45+ navigating the twin transition. Through its alignment with established theoretical constructs and frameworks such as GSE, UTAUT2, DigComp, and Andragogy, the instrument supports both impact measurement and the generation of actionable insights for policy and research. Nevertheless, to ensure cultural sensitivity and clarity across different cultural and linguistic localities included in the HERA project implementation, the consortium partners will be asked to validate translated versions prior to the survey dissemination to the main and control groups.

Co-funded by the European Union

Annexe 5. Facilitators' Template

Our Core Philosophy

We believe in empathetic, participant-centered learning. Every woman comes with unique experiences and may feel apprehension about technology. Your role is to create a safe, encouraging, and engaging space where every "aha!" moment is celebrated and every question is valid. We're building confidence, one digital step at a time.

A. Key Principles for Every Session

- Empathy & Patience: Understand that learning new digital skills can be daunting. Speak clearly, avoid jargon, and be ready to re-explain concepts. Celebrate all progress, no matter how small.
- Encourage, Don't Judge: Foster a positive environment where questions are welcomed and mistakes are seen as learning opportunities. Your positive reinforcement builds confidence.
- Active Listening: Pay close attention to both verbal cues (questions, comments) and non-verbal cues (frustration, confusion, excitement). Tailor your approach based on what you observe.
- Build Community: Actively encourage participants to help each other. Peer-to-peer learning and mutual support are incredibly powerful for this age group.
- Make It Relevant: Connect every digital skill directly to real-life applications that matter to them, whether it's connecting with family, managing finances, pursuing hobbies, or enhancing job prospects.
- Be Flexible: Adapt your pace and content based on the group's needs and current understanding. If a concept is challenging, spend more time on it. If they grasp it quickly, offer an extension or a bonus tip.

B. Before Each Session: Your Preparation Checklist

- Review Session Plan: Read through the specific learning objectives and the step-by-step activities for the upcoming session.
- Test All Tools: Ensure all digital platforms, software, links, and any presentation materials are functioning correctly. Double-check your internet connection and screen-sharing capabilities.
- Anticipate Challenges: Think about common difficulties or questions participants might have with the day's topic. Prepare simplified explanations, visual aids, or alternative methods.
- Prepare Examples: Have ready 1-2 real-world examples of how the day's digital skill can be immediately applied in their daily lives.
- Gather Materials: Ensure any physical or digital handouts, worksheets, or pre-readings are accessible.

C. Eliciting Data & "Shared Stories"

Beyond the formal feedback form, consistently encourage sharing within the sessions:

Co-funded by the European Union

- Dedicated Story Time: Allocate 5 minutes at the start or end of a session specifically for "Digital Journey Moments."
- "Tell us about a time you felt really proud using technology recently."
- "What's one thing you can do now with technology that you couldn't do a month ago?"
- "Did a new digital skill help you connect with someone, save time, or feel more independent this week?"
- "My Digital Notebook": Encourage participants to keep a simple notebook (physical or digital) where they jot down:
- New skills learned.
- How they used those skills.
- Any frustrations or triumphs.

These notes can then be shared in group discussions.

Observer's Eye: Pay attention to small gestures of understanding, moments of successful independent action, and expressions of newfound confidence. These are often the seeds of powerful stories.

Open-Ended Questions: Always provide opportunities for participants to express themselves freely, especially regarding their feelings and experiences with the technology.

Facilitator's Post-Session Feedback & Stories Form

Please complete this form immediately after each workshop session. Your detailed observations are crucial for evaluating the program's impact and gathering rich narratives.

Facilitator Name: _____

Session Date: _____

Session Number: _____

Topics Covered: _____

Section A: Quantitative Session Rating

(Please select the appropriate number for each statement) (1 = Strongly Disagree / Very Poor; 5 = Strongly Agree / Very Good)

1. Session Objectives: The primary learning objectives for this session were achieved.
   1 2 3 4 5
2. Participant Engagement: Participants actively engaged with the content and activities.
   1 2 3 4 5
3. Pacing Effectiveness: The pace of the session was suitable for the majority of the group.
   1 2 3 4 5

Co-funded by the European Union

4. Technical Flow: Technical aspects (e.g., internet, software, platform) ran smoothly with minimal disruption. 1 2 3 4 5
5. Facilitator Preparedness: I felt adequately prepared and confident in leading this session. 1 2 3 4 5
6. Overall Success: Overall, this session was successful in delivering its intended learning experience. 1 2 3 4 5

Section B: Qualitative Observations & Shared Stories (Mixed-Methods Data)

Please provide detailed comments and specific examples. Your observations here are invaluable for understanding the participant experience and impact.

1. Key Learning Moments / Breakthroughs:

   Describe specific instances where you observed a significant "aha!" moment or a clear understanding/mastery of a new concept by a participant. What was the context? What did they say or do?

2. Suggestions for Continuous Improvement:

   Based on today's session, what specific changes or improvements do you recommend we implement for next time to make the learning experience even better for participants (e.g., teaching method, adjusting explanations, activity structure, content complexity, group dynamics, resource provision, technical setup)?

   What are your concrete suggestions for how we should approach this differently in the next session, or for future program design?

Co-funded by the European Union

Annexe 6. Impact Measurement Methodology in Dutch

SAMENVATTING

Deze Impact Meetmethodologie (IMM) vormt het fundament van de evaluatieaanpak binnen het project “HERA: Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement”, gefinancierd door het Erasmus+ European Policy Experimentation-programma. De methodologie is ontwikkeld ter ondersteuning van de Europese Vaardighedenagenda, de Europese Pijler van Sociale Rechten en de ambities van de Europese Onderwijsruimte 2030. De IMM biedt een raamwerk voor het evalueren van de resultaten van activiteiten gericht op het ondersteunen van vrouwen van 45 jaar en ouder in een traject van een leven lang leren, en fungeert als onderbouwing voor beleidsaanbevelingen.

De IMM bestaat uit drie onderling verbonden componenten die zijn ontworpen om op bewijs en data gebaseerde inzichten te genereren:

- Wervingsprotocol en -strategie voor deelnemers, waarin ethische standaarden voor deelname centraal staan en effectieve benaderingen worden geïdentificeerd om de doelgroep te bereiken;
- Meting van de experimenten, met behulp van vragenlijsten en sjablonen voor facilitators om houdingen, motivaties en ervaren belemmeringen rondom levenslang leren vast te leggen;
- Verzameling van casestudy’s, waarin methoden worden beschreven om inspirerende verhalen te verzamelen die de HERA Labs-aanpak tot leven brengen.

Deze methodologie bouwt voort op bestaand onderzoek, gevalideerde instrumenten en voorbeelden van goede praktijken, en stelt onderzoekers in staat om consistente en vergelijkbare data te verzamelen in diverse landen, regio’s en sociaaleconomische contexten. Daarmee levert de IMM niet alleen waardevolle input voor het HERA-project zelf, maar ook een reproduceerbaar model voor initiatieven die gericht zijn op de dubbele transitie, bijscholing en herscholing binnen Europa.

Wervingsprotocol en -strategie voor Deelnemers

Het HERA-project richt zich op vrouwen die doorgaans niet worden bereikt door programma’s voor een leven lang leren en vaardighedenontwikkeling. Het gaat hierbij om vrouwen uit landelijke of afgelegen gebieden, huishoudens met een laag inkomen, migranten- of minderheidsgemeenschappen, vrouwen met onderbroken arbeidsverledens, of beperkte toegang tot formeel onderwijs. Wervingsinspanningen moeten deze doelstelling weerspiegelen door:

- in te zetten op outreachstrategieën die verder gaan dan digitale kanalen, aangezien veel vrouwen in de doelgroep geen gebruik maken van sociale media of online vacatureplatforms;
- samen te werken met lokale belanghebbenden, zoals buurtcentra, werkbemiddelingsinstanties, aanbieders van volwasseneneducatie, NGO’s, vakbonden, zorginstellingen of religieuze en culturele verenigingen;

Co-funded by the European Union

- gedrukte informatiematerialen (zoals folders en posters) aan te bieden in eenvoudige taal, en indien nodig in meerdere lokaal gesproken talen (bijv. Romani, Turks, Arabisch, Oekraïens);
- ervoor te zorgen dat de locaties waar HERA Labs plaatsvinden goed bereikbaar zijn met het openbaar vervoer en fysiek toegankelijk zijn (bijv. rolstoeltoegankelijkheid, aanwezigheid van kinderopvang).

Voorbeeld: In een deelnemende regio werkte een HERA-partner samen met een lokale vrouwenorganisatie gericht op empowerment en sociale inclusie. Gezamenlijk identificeerden zij vrouwen binnen hun netwerk die baat zouden kunnen hebben bij bijscholingsmogelijkheden. De organisatie organiseerde een informatiesessie in hun gemeenschapscentrum, waar HERA-materiaal werd gedeeld en vrouwen persoonlijk werden uitgenodigd via eerdere empowerment- of ondersteuningsprogramma's. Deze vertrouwensvolle, bottom-up benadering vergrootte het vertrouwen en stimuleerde deelname onder vrouwen die anders wellicht niet op formele outreach zouden reageren.

Hoewel deelname aan de HERA Labs geen formele kwalificaties of ervaring met gestructureerd leren vereist, dienen deelneemsters wel een basisbeheersing van de werktaal te hebben, open te staan voor verandering, bereid te zijn om te leren, en nieuwsgierig te zijn naar het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Deze eigenschappen zijn essentieel voor het slagen van de groepsgerichte leermethodologie van HERA Labs, die bestaat uit 14 tot 17 bijeenkomsten.

Wervingsteams worden aangemoedigd om:

- introductiebijeenkomsten of open dagen te organiseren waar geïnteresseerde vrouwen kennismaken met de facilitators; dit kan afhankelijk van de mogelijkheden online of fysiek worden georganiseerd
- het programma op een versterkende manier te presenteren, waarbij levenslang leren wordt geframed als persoonlijke ontwikkeling in plaats van academische prestatie.

Voorbeeld: In de beginfase van de werving organiseert een organisatie een informele groepssessie waarin vrouwen worden uitgenodigd om te verkennen hoe een leven lang leren hun dagelijks leven kan verrijken. Facilitators delen praktijkverhalen uit eerdere projecten en illustreren drie belangrijke voordelen: (i) betere inzetbaarheid, bijvoorbeeld door het aanleren van digitale of communicatieve vaardigheden waarmee vrouwen met meer vertrouwen solliciteren, hun cv updaten en gesprekken voeren; (ii) grotere zelfstandigheid in het dagelijks leven, bijvoorbeeld door het gebruik van online tools voor afspraken, toegang tot diensten, of het ondersteunen van (klein)kinderen bij schooltaken; (iii) meer zelfvertrouwen en welzijn: veel vrouwen geven aan zich gemotiveerder, krachtiger en sociaal meer verbonden te voelen na deelname aan groepsleeractiviteiten.

Een kernprincipe van de HERA-aanpak is de nadruk op wederzijdse ondersteuning, peer learning en interactie met stakeholders. Het is daarom cruciaal om vrouwen te werven die niet alleen bereid zijn om te leren, maar ook openstaan voor dialoog, hun ervaringen willen delen en bijdragen aan een ondersteunende groepsdynamiek.

Co-funded by the European Union

Om dit te ondersteunen, dienen partnerorganisaties helder te communiceren over de structuur en verwachtingen van het programma, inclusief de tijdsinvestering, frequentie van de sessies en het participatieve karakter van de leermethodologie.

Voorbeeld: Aan het begin van HERA Labs organiseert een partner een welkomstsessie die bedoeld is om duidelijke verwachtingen te scheppen en een gevoel van gemeenschap op te bouwen. Deelnemers worden in kleine groepjes verdeeld en delen hun motivatie om mee te doen. Dit helpt om vertrouwen en openheid te creëren. De begeleiders bespreken vervolgens een gezamenlijke overeenkomst waarin staat wat deelnemers kunnen verwachten: tweewekelijkse sessies gedurende drie maanden, een sterke focus op leren van en met elkaar, en het belang van vertrouwelijkheid en respectvol luisteren. Samen met de groep worden basisafspraken opgesteld—zoals op tijd komen, indien mogelijk met camera aan deelnemen, en elkaar actief ondersteunen—zodat iedereen zich verantwoordelijk voelt. Om de samenwerkende sfeer van het programma tastbaar te maken, vragen de begeleiders elke deelnemer om één manier te benoemen waarop zij anderen kunnen ondersteunen tijdens de Labs.

Ethische Richtlijnen en gedragscode

Alle wervingsprocedures moeten volledig in overeenstemming zijn met ethische onderzoeksnormen, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Deelname dient vrijwillig te zijn, en geïnformeerde toestemming moet worden verkregen vóór deelname aan enige activiteit of gegevensverzameling. Belangrijke vereisten zijn onder meer:

- heldere informatie (mondeling én schriftelijk in de werktaal van de HERA Labs) over de doelen van het project, het gebruik van persoonsgegevens en het recht om op elk moment zonder gevolgen deelname te beëindigen;
- gebruik van begrijpelijke toestemmingsformulieren, zonder vakjargonaandacht voor mogelijke drempels voor deelname, waaronder financiële, logistieke of zorgtaken;
- waar mogelijk praktische ondersteuning bieden, zoals vergoeding van reiskosten, lichte versnaperingen of hulp bij kinderopvang tijdens fysieke sessies.

Om het proces van informed consent te faciliteren, is een gestandaardiseerd toestemmingsformulier ontwikkeld en hieronder opgenomen. Alle activiteiten binnen het HERA-project moeten voldoen aan de gangbare ethische principes van onderzoek en relevante EU- en internationale regelgeving, waaronder de AVG. Ethische integriteit vormt een centrale pijler van de HERA-benadering, in het bijzonder gezien de participatie van vrouwen van 45+ binnen beleidsexperimenten en onderzoek.

Belangrijke ethische vereisten zijn:

- garanderen dat deelnemers met waardigheid en respect worden behandeld, en dat geïnformeerde toestemming wordt verkregen vóór deelname aan onderzoek, training of co-creatieactiviteiten;
- duidelijke en toegankelijke informatie verstrekken — zowel mondeling als schriftelijk — over het doel van het project, het gebruik van persoonsgegevens en de rechten van deelnemers, waaronder het recht op vrijwillige terugtrekking;

Co-funded by the European Union

- gebruik van eenvoudige, toegankelijke toestemmingsformulieren zonder technisch of juridisch jargon;
- privacy en vertrouwelijkheid van deelnemers ten alle tijden respecteren, waarbij data veilig wordt opgeslagen, alleen toegankelijk is voor het onderzoeksteam en uitsluitend wordt gebruikt voor onderzoeksdoeleinden;
- data gedurende vijf jaar bewaren conform institutionele richtlijnen en de AVG, waarna deze veilig worden verwijderd;
  mogelijke risico's identificeren en mitigeren, zoals onbedoelde uitsluiting, bias of digitale ontoegankelijkheid, die kwetsbare groepen kunnen benadelen;
- attent zijn op drempels die deelname kunnen belemmeren, zoals kosten, zorgtaken of bereikbaarheid, en waar mogelijk ondersteuning bieden (bijv. reiskostenvergoeding, lichte maaltijd, kinderopvang);
- inclusieve participatie bevorderen door ervoor te zorgen dat alle stemmen — met name van ondervertegenwoordigde groepen — gehoord, gerespecteerd en meegenomen worden in het onderzoeksproces;
- academische integriteit waarborgen door elke vorm van fabricatie, vervalsing of plagiaat te vermijden.

HERA conformeert zich daarnaast aan bredere ethische kaders zoals de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, de Europese Gedragscode voor Onderzoeksethiek, en de gender- en ethiekrichtlijnen van Horizon Europe. Alle activiteiten worden gemonitord door een aangewezen Gender- en Ethisch Manager ter waarborging van een verantwoorde uitvoering en blijvende naleving.

Een gedetailleerd toestemmingsformulier is ontwikkeld ter ondersteuning van ethische participatie en wordt hieronder toegevoegd.

Voorbeeld: Een HERA-partner organiseert een lokale storytelling-sessie waarin vrouwen van 45+ hun ervaringen met digitale tools in het dagelijks leven delen. Voorafgaand aan de sessie geven de facilitators een heldere uitleg over het project en vragen zij mondelinge en schriftelijke toestemming via een kort, begrijpelijk formulier. Om participatie te ondersteunen, worden bustickets vergoed en worden er lichte versnaperingen aangeboden. De informele setting moedigt open gesprekken aan, en vrouwen geven aan zich gerespecteerd en gehoord te voelen. De inzichten uit deze sessie worden geanonimiseerd en benut voor toekomstige workshops, conform ethische en privacyrichtlijnen.

Informatie en Toestemmingsverklaring

Het HERA-project beoogt gendergelijkheid en een leven lang leren te bevorderen, met een specifieke focus op vrouwen van 45 jaar en ouder. Via gezamenlijke workshops, testactiviteiten en co-creatie betrekt HERA deelnemers bij de ontwikkeling van praktische tools en benaderingen ter ondersteuning van inclusie en persoonlijke ontwikkeling. Het project wordt gefinancierd door de Europese Unie en uitgevoerd door een consortium van partners verspreid over Europa.

Titel van de activiteit: HERA Labs-enquête over levenslang leren en vaardigheden

1. Wie voert deze activiteit uit?

Co-funded by the European Union

Deze activiteit wordt uitgevoerd door [Naam van de partner] als onderdeel van het HERA-project, gefinancierd door de Europese Unie en gecoördineerd door de National School of Public Health van de Universiteit NOVA Lissabon.

2. Doel van de activiteit

Deze studie heeft als doel inzicht te krijgen in hoe vrouwen van 45+ in Nederland, Portugal, Zweden, Spanje, Griekenland, Italië, Cyprus:

levenslang leren ervaren;

zich aanpassen aan digitalisering;

toekomstige vaardigheden identificeren;

hun ervaring inzetten in nieuwe werk- en leefsituaties.

Uw inzichten dragen bij aan de verbetering van opleidingsprogramma's en beleidsmaatregelen ter ondersteuning van vrouwen in deze leeftijdsgroep in heel Europa.

3. Wat houdt deelname in?

Als u akkoord gaat met deelname, wordt u gevraagd een online vragenlijst in te vullen die bestaat uit:

Vragen over je achtergrond en vragen in vier thematische secties;
optionele open vragen.

Het invullen duurt ongeveer 15–20 minuten. U kunt dit op uw eigen tempo doen en op een locatie naar keuze.

4. Vrijwillige deelname en recht op terugtrekking

Deelname is volledig vrijwillig. U kunt:

elke vraag overslaan;

op elk moment stoppen met deelname zonder reden of gevolgen;

uw gegevens tot twee weken na het invullen van de enquête laten verwijderen. Daarna worden de gegevens volledig geanonimiseerd en is verwijdering niet meer mogelijk.

5. Risico's en voordelen

Risico's:
Er worden geen risico's verwacht die verder gaan dan die van het dagelijks leven. Sommige vragen kunnen persoonlijke reflectie oproepen, maar zijn niet bedoeld om ongemak te veroorzaken.

Voordelen:
Er zijn geen directe persoonlijke voordelen aan deelname. Uw bijdrage helpt echter om ondersteunende tools, programma's en beleid voor vrouwen van 45+ in Europa te verbeteren.

6. Welke gegevens worden verzameld?

Deze studie is volledig anoniem. Er worden geen identificerende gegevens zoals naam, e-mailadres of IP-adres verzameld.

Co-funded by the European Union

De gegevens die worden verzameld zijn:

Demografische informatie (zoals leeftijdscategorie, arbeidsstatus);

Antwoorden op de enquêtevragen;

Eventuele inzichten die u deelt in de open vragen.

Er worden geen opnames of foto's gemaakt.

7. Waarom verzamelen we deze gegevens?

Deze gegevens helpen onderzoekers om beter inzicht te krijgen in de leerbehoeften en ervaringen van vrouwen van 45+, en om inclusieve en doeltreffende strategieën voor levenslang leren te ontwikkelen.

De geaggregeerde resultaten worden gebruikt in academische rapporten, publicaties, presentaties en projectoutput. Niemand zal individueel herkenbaar zijn. Uw antwoorden worden volledig geanonimiseerd. Alle gegevens worden veilig opgeslagen op met wachtwoord beveiligde servers bij Reshaping Work en zijn alleen toegankelijk voor het HERA-onderzoeksteam. De gegevens worden vijf jaar bewaard in overeenstemming met institutioneel beleid en de AVG, waarna ze veilig worden verwijderd.

8. Wettelijke basis en naleving van de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming)

Uw deelname is volledig vrijwillig. Het verzamelen en verwerken van uw persoonsgegevens gebeurt in overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) van de EU. De wettelijke basis voor verwerking is uw geïnformeerde toestemming, zoals uiteengezet in Artikel 6(1)(a) van de AVG. Als gevoelige gegevens (zoals gezondheidsinformatie of meningen) worden verzameld, gebeurt dit uitsluitend met uw expliciete toestemming, overeenkomstig Artikel 9(2)(a).

9. Uw rechten

U heeft het recht om:

Uw gegevens in te zien;

Correcties te vragen;

Verwijdering van uw gegevens aan te vragen binnen de toegestane termijn;

Uw toestemming op elk moment in te trekken;

Een klacht in te dienen bij uw nationale gegevensbeschermingsautoriteit.

10. Contactinformatie

Bij vragen of opmerkingen over deze studie kunt u contact opnemen met:
Organisatie: Reshaping Work
E-mailadres: [Vul e-mailadres in]

Verantwoordelijke organisaties:
Het project wordt uitgevoerd door de NOVA Universiteit van Lissabon, National School of Public Health (coördinator), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development,

Co-funded by the European Union

WHEN, CETEM, Women in Tech Alliance, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus, en Reshaping Work.

Meer informatie over het HERA-project:
https://herawomen.eu/

Meer informatie over de AVG:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Datum:
Organisatie: [Naam instelling]
Contactpersoon: [Naam en functie]
E-mailadres: [E-mailadres]
Telefoonnummer: [optioneel]

Toestemmingsformulier (template)

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement is een Europees beleidsexperiment gefinancierd door de Europese Commissie in het kader van het Erasmus+-programma, tot september 2027.

HERA beoogt vrouwen van 45 jaar en ouder te versterken via bijscholing en levenslang leren. Door hun deelname aan volwasseneneducatie te vergroten, draagt het project bij aan de uitdagingen van de digitale en groene transitie, sociale inclusie, cohesie en duurzame economische groei.

Toestemmingsformulier voor deelname aan onderzoeksactiviteiten
Lees de onderstaande verklaringen en bevestig uw akkoord door de betreffende vakjes aan te kruisen en onderaan te ondertekenen. [aan te passen per activiteit]

☐ Ik heb het informatiedocument voor deze activiteit gelezen en begrepen.
☐ Ik heb voldoende tijd gehad om over mijn deelname na te denken.
☐ Ik heb de mogelijkheid gehad om vragen te stellen en heb duidelijke antwoorden gekregen.
☐ Ik begrijp dat mijn deelname vrijwillig is en dat ik op elk moment zonder opgaaf van reden en zonder gevolgen kan stoppen.
☐ Ik begrijp hoe mijn persoonsgegevens worden gebruikt, opgeslagen en beschermd in overeenstemming met de AVG.
☐ Ik geef toestemming voor het verzamelen en gebruiken van mijn persoonsgegevens voor de beschreven doeleinden.
☐ Ik begrijp dat mijn gegevens in geanonimiseerde vorm kunnen worden gebruikt in projectrapporten en publicaties.
☐ Ik begrijp dat ik toegang heb tot mijn gegevens en correctie of verwijdering kan verzoeken voordat ze worden geanonimiseerd.
☐ Ik ga akkoord met deelname aan [naam van de activiteit invullen] als onderdeel van het HERA-project.

Co-funded by the European Union

Optionele toestemmingen (gelieve aan te vinken indien van toepassing):
☐ Ik ga akkoord met audio- en/of video-opnames tijdens de activiteit (indien van toepassing).
☐ Ik geef toestemming dat geanonimiseerde citaten uit mijn input worden gebruikt in projectmateriaal.
☐ Ik geef toestemming dat mijn naam en/of afbeelding wordt gebruikt in projectoutput of communicatiemateriaal (uitsluitend met schriftelijke toestemming).
☐ Ik wens op de hoogte gehouden te worden van de projectresultaten.

E-mailadres: _____

Deelnemersinformatie

Volledige naam:
Handtekening:
Datum:

Onderzoeker/Facilitator

Naam:
Organisatie:
Handtekening:
Datum:

Verantwoordelijke organisaties:
NOVA University of Lisbon, National School of Public Health (coördinator), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus en Reshaping Work.

Meer informatie over het HERA-project:
https://herawomen.eu/

Meer informatie over de AVG:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contacten:
[door elke partner in te vullen naargelang de situatie]

Vragenlijst

Instructies: Dank u wel dat u uw perspectief met ons wilt delen. Geef bij elke stelling aan in hoeverre u het ermee eens bent of hoe zeker u zich voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

- **Wat is uw leeftijdscategorie?**
  45–49
  50–54
  55–59

Co-funded by the European Union

60–64
65 jaar of ouder

- **Wat is het hoogste opleidingsniveau dat u heeft afgerond?**
  Basisonderwijs
  Voortgezet onderwijs
  Beroepsopleiding
  Bacheloropleiding
  Masteropleiding of hoger
- **Wat is uw huidige werkstatus?**
  Voltijds in loondienst
  Deeltijds in loondienst
  Zelfstandig ondernemer
  Werkloos
  Gepensioneerd
  Anders (gelieve te specificeren)
- **Wat is uw burgerlijke staat?**
  Alleenstaand
  Gehuwd of samenwonend
  Gescheiden of uit elkaar
  Weduwe of weduwnaar
- **Heeft u zorgtaken (bijv. voor kinderen, kleinkinderen, oudere familieleden)?**
  Ja, regelmatig
  Ja, af en toe
  Nee
- **Heeft u in de afgelopen zes maanden deelgenomen aan cursussen, workshops of opleidingsprogramma's (uitgezonderd dit programma)?**
  Ja, aan meerdere
  Ja, aan één
  Nee, maar ik ben het wel van plan
  Nee, en ik heb momenteel geen plannen
- **Wat was uw voornaamste reden om deel te nemen aan dit leerprogramma?** *(Kies de optie die het best van toepassing is)*
  Om mijn kansen op werk of loopbaanontwikkeling te verbeteren
  Om nieuwe vaardigheden of kennis te verwerven voor persoonlijke groei
  Om opnieuw aan het werk te gaan na een onderbreking
  Om actief en betrokken te blijven op latere leeftijd
  Anders (gelieve te specificeren)
- **Hoe belangrijk vindt u voortdurende scholing en bijscholing in deze fase van uw leven?**
  1 Helemaal niet belangrijk
  2 Niet zo belangrijk
  3 Niet belangrijk
  4 Neutraal
  5 Belangrijk
  6 Tamelijk belangrijk
  7 Zeer belangrijk

Co-funded by the European Union

Deel 1: Uw visie op leren en persoonlijke groei

1. Ik geloof dat het nooit te laat is om nieuwe vaardigheden te leren, ongeacht je leeftijd.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

2. Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er voldoende moeite voor doe.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

3. Ik heb vertrouwen dat ik efficiënt kan omgaan met onverwachte gebeurtenissen.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

4. Als ik voor een probleem sta, kan ik meestal meerdere oplossingen bedenken.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

5. Ik geloof dat ik als volwassen vrouw unieke kwaliteiten meebreng in een leer- of erkomgeving.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens

Co-funded by the European Union

6 Eens
7 Helemaal mee eens

6. Ik geloof dat mijn eerdere ervaringen (professioneel of persoonlijk) waardevolle troeven zijn op de huidige arbeidsmarkt.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

Deel 2: Uw vertrouwen in digitale vaardigheden

7. Hoe zeker voelt u zich in het gebruik van basisdigitale tools (zoals e-mail, online formulieren, berichtenapps)?
1 Helemaal niet zeker
2 Niet zo zeker
3 Enigszins zeker
4 Gematigd zeker
5 Redelijk zeker
6 Erg zeker
7 Zeer zeker

8. Hoe zeker voelt u zich in het gebruik van meer geavanceerde digitale tools (zoals videobellen, samenwerkingsplatforms zoals Slack of Google Drive)?
1 Helemaal niet zeker
2 Niet zo zeker
3 Enigszins zeker
4 Gematigd zeker
5 Redelijk zeker
6 Erg zeker
7 Zeer zeker

9. Hoe zeker bent u dat u een nieuwe digitale toepassing of software kunt leren voor werk?
1 Helemaal niet zeker
2 Niet zo zeker
3 Enigszins zeker
4 Gematigd zeker
5 Redelijk zeker
6 Erg zeker
7 Zeer zeker

10. Hoe zeker bent u dat u bestaande vaardigheden kunt combineren met nieuwe digitale kennis?
1 Helemaal niet zeker
2 Niet zo zeker

Co-funded by the European Union

3 Enigszins zeker
4 Gematigd zeker
5 Redelijk zeker
6 Erg zeker
7 Zeer zeker

Deel 3: Uw behoeften en werkomgeving

11. Levenslang leren is voor mij essentieel om relevant te blijven op de arbeidsmarkt van vandaag.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

12. Ik heb het gevoel dat ik mijn digitale vaardigheden moet verbeteren om succesvol te zijn in toekomstige werkkansen.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

13. De banen waarin ik geïnteresseerd ben vragen steeds vaker om digitale kennis die ik nu nog niet heb.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

14. Ik ben bereid nieuwe digitale vaardigheden te leren, zelfs als het in het begin moeilijk lijkt.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

Co-funded by the European Union

15. Ik heb meer ondersteuning nodig (zoals training of coaching) om me voorbereid te voelen op digitale werkomgevingen.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

Deel 4: Uw ondersteuningssysteem en omgeving

16. Ik ervaar leeftijdsdiscriminatie als een belangrijke barrière bij het zoeken naar nieuwe leer- of werkmogelijkheden.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

17. Ik vind het lastig om leerprogramma's te vinden die aansluiten bij mijn huidige behoeften en levensstijl.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

18. Mijn land biedt goede toegang tot volwasseneneducatie voor mensen in mijn leeftijdsgroep.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

19. Ik heb een sterk lokaal of online netwerk dat mijn professionele ontwikkeling stimuleert.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal

Co-funded by the European Union

5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

20. Publieke diensten (zoals bibliotheken, werkpleinen) in mijn omgeving bieden nuttige ondersteuning bij het leren van nieuwe vaardigheden.
1 Helemaal mee oneens
2 Oneens
3 Eerder oneens
4 Neutraal
5 Eerder eens
6 Eens
7 Helemaal mee eens

Optionele open vragen:

- Wat motiveert u het meest om in deze fase van uw leven te blijven leren of u bij te scholen?
- Wat zijn volgens u de grootste uitdagingen of zorgen bij het bijwerken van uw vaardigheden?
- Welke specifieke vaardigheden hoopt u vooral te ontwikkelen tijdens deze workshop?

Facilitatorensjabloon

Onze Kernfilosofie

Wij geloven in empathisch, deelnemergericht leren. Elke vrouw brengt unieke ervaringen mee en kan zich onzeker voelen over technologie. Jouw rol is om een veilige, stimulerende en toegankelijke leeromgeving te creëren waarin elk “aha!”-moment wordt gevierd en elke vraag waardevol is. We bouwen aan zelfvertrouwen – stap voor stap, digitaal.

A. Kernprincipes voor elke sessie

- Empathie & Geduld: Begrijp dat het aanleren van digitale vaardigheden uitdagend kan zijn. Spreek helder, vermijd vakjargon, en wees bereid om uitleg te herhalen. Vier elke stap vooruit, hoe klein ook.
- Aanmoedigen, Niet Oordelen: Zorg voor een positieve sfeer waarin vragen welkom zijn en fouten worden gezien als kansen om te leren. Positieve bekrachtiging stimuleert het zelfvertrouwen.
- Actief Luisteren: Let op verbale signalen (vragen, opmerkingen) én non-verbale signalen (frustratie, verwarring, enthousiasme). Pas je aanpak aan op basis van wat je opmerkt.
- Gemeenschapsgevoel Bouwen: Moedig deelnemers actief aan om elkaar te helpen. Peer-to-peer leren en wederzijdse steun zijn bijzonder krachtig voor deze doelgroep.
- Maak het Relevant: Koppel elke digitale vaardigheid aan toepassingen uit het dagelijks leven: contact met familie, financiën beheren, hobby’s ontwikkelen of kansen op werk vergroten.

Co-funded by the European Union

- Wees Flexibel: Pas tempo en inhoud aan op basis van de behoeften en het tempo van de groep. Is een onderwerp moeilijk? Neem er meer tijd voor. Gaat het vlot? Bied verdieping of een bonustip aan.

B. Voorbereiding vóór elke sessie – Checklist

- Bekijk het Sessieplan: Lees de leerdoelen en de activiteiten voor de sessie grondig door.
- Test Alle Tools: Controleer of alle digitale platformen, software, links en presentatiematerialen goed werken. Check ook je internetverbinding en schermdeeloptie.
- Voorzie Uitdagingen: Denk na over mogelijke knelpunten of vragen die deelnemers kunnen hebben. Bereid vereenvoudigde uitleg, visuele hulpmiddelen of alternatieve uitlegmethodes voor.
- Voorzie Praktijkvoorbeelden: Heb 1 à 2 concrete voorbeelden paraat van hoe de vaardigheid van vandaag direct toepasbaar is in hun dagelijks leven.
- Verzamel Materiaal: Zorg ervoor dat alle fysieke of digitale hand-outs, werkbladen of leesopdrachten beschikbaar zijn.

C. Data Verzamelen & Gedeelde Verhalen

Naast het officiële feedbackformulier, stimuleer je actief het delen van ervaringen in de sessies:

- Gereserveerde Verteltijd: Plan aan het begin of einde van een sessie 5 minuten in voor “Digitale Reismomenten”:

“Vertel eens over een moment waarop je trots was op je gebruik van technologie.”

“Wat kun je nu met technologie dat je een maand geleden nog niet kon?”

“Heeft een nieuwe digitale vaardigheid je deze week geholpen om iemand te bereiken, tijd te besparen of zelfstandiger te zijn?”

- Mijn Digitaal Notitieboekje: Moedig deelnemers aan om een eenvoudig (digitaal of papieren) notitieboekje bij te houden met:

Nieuwe vaardigheden die ze hebben geleerd

Hoe ze die vaardigheden hebben toegepast

Eventuele frustraties of succesmomenten

Deze notities kunnen vervolgens gedeeld worden in de groep.

- De Oog van de Observator: Let op kleine signalen van begrip, momenten van zelfstandige actie of tekenen van nieuw zelfvertrouwen – dit zijn vaak de eerste kiemen van krachtige verhalen.
- Open Vragen: Zorg altijd voor momenten waarin deelnemers zich vrij voelen om hun ervaringen en gevoelens met technologie te delen.

Feedback- en Observatieformulier voor Facilitators (na elke sessie)

Co-funded by the European Union

Vul dit formulier direct na afloop van elke sessie in. Jouw observaties zijn van onschatbare waarde voor de evaluatie van het programma en het verzamelen van rijke verhalen.

Naam Facilitator: _____
Datum van de sessie: _____
Sessienummer: _____
Behandelde onderwerpen: _____

Sectie A: Kwantitatieve Evaluatie van de Sessie

(Omcirkel het juiste cijfer voor elke stelling)
(1 = Helemaal mee oneens / Zeer slecht, 5 = Helemaal mee eens / Zeer goed)

Leerdoelen: De leerdoelen van deze sessie zijn bereikt.
1 2 3 4 5

Deelnemersbetrokkenheid: Deelnemers waren actief betrokken bij de inhoud en activiteiten.
1 2 3 4 5

Tempo van de sessie: Het tempo sloot goed aan bij de meeste deelnemers.
1 2 3 4 5

Technische uitvoering: Techniek (internet, software, platform) verliep vlot en zonder storingen.
1 2 3 4 5

Voorbereiding facilitator: Ik voelde me goed voorbereid en zelfverzekerd in het begeleiden van de sessie.
1 2 3 4 5

Algemeen succes: Deze sessie was in zijn geheel geslaagd en bereikte haar doelstellingen.
1 2 3 4 5

Sectie B: Kwalitatieve Observaties & Gedeelde Verhalen (Mixed-Methods Data)

1. Belangrijke Leermomenten / Doorbraken:
Beschrijf concrete situaties waarin je zag dat een deelnemer een “aha!”-moment had of duidelijk een nieuw concept begreep of beheerste. Wat was de context? Wat zei of deed de deelnemer?

2. Suggesties voor Verbetering:
Op basis van deze sessie – welke concrete aanpassingen of verbeteringen raad je aan voor de volgende keer? Denk aan: didactiek, uitlegstijl, structuur van activiteiten, moeilijkheidsgraad, groepsdynamiek, beschikbaar materiaal, technische ondersteuning.
Wat zijn uw suggesties voor het vervolg of het bredere programmaontwerp?

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

Annexe 7. Impact Measurement Methodology in French

RÉSUMÉ EXÉCUTIF

La Méthodologie de Mesure d'Impact (MMI) constitue l'outil d'évaluation central du projet intitulé *HERA : Aider les femmes à s'autonomiser par la reconversion et l'avancement professionnel*, financé par le programme Erasmus+ d'expérimentation des politiques publiques. Élaborée pour faire progresser l'Agenda européen des compétences, le Socle européen des droits sociaux, ainsi que les ambitions de l'Espace européen de l'éducation à l'horizon 2030, la MMI propose un cadre d'analyse des résultats des activités visant à soutenir l'apprentissage tout au long de la vie des femmes de plus de 45 ans, tout en contribuant à l'élaboration de recommandations politiques fondées sur des données probantes.

La MMI s'articule autour de trois composantes interdépendantes conçues pour produire des connaissances étayées par des données :

- **Le protocole et la stratégie de recrutement des participantes**, qui garantissent le respect des normes éthiques tout en identifiant les canaux les plus efficaces pour atteindre le public cible ;
- **La mesure de l'expérimentation**, incluant des instruments d'enquête et des modèles pour les facilitateurs, permettant de saisir les attitudes, motivations et obstacles perçus à l'apprentissage tout au long de la vie ;
- **La collecte d'études de cas**, qui propose des approches pour recueillir des récits inspirants illustrant concrètement la méthodologie des laboratoires HERA.

S'appuyant sur un corpus existant de recherches, des outils validés et des exemples de bonnes pratiques, cette méthodologie permet la collecte de données cohérentes et comparables à travers différents pays, régions et contextes socio-économiques. Ce faisant, la MMI ne se limite pas à nourrir les recommandations politiques du projet HERA : elle offre également un modèle reproductible pour les initiatives européennes en matière de double transition, de montée en compétences et de reconversion professionnelle.

Protocole et stratégie de recrutement des participantes

Le projet HERA vise à atteindre les femmes qui ne sont pas nécessairement incluses dans les programmes d'apprentissage tout au long de la vie ou les initiatives de développement des compétences. Cela concerne notamment les femmes issues de zones rurales ou isolées, de foyers à faibles revenus, de communautés migrantes ou minoritaires, celles ayant des parcours professionnels interrompus ou un accès limité à l'éducation formelle. Les efforts de recrutement doivent refléter cet objectif en :

- recourant à des stratégies de sensibilisation qui dépassent les canaux numériques, étant donné que de nombreuses femmes du groupe cible n'utilisent pas les réseaux sociaux ni les plateformes d'emploi en ligne ;
- collaborant avec des acteurs locaux tels que les centres communautaires, les agences pour l'emploi, les structures d'éducation des adultes, les ONG, les syndicats, les services sociaux et de santé, ou encore les associations culturelles et religieuses ;

Co-funded by the European Union

- distribuant du matériel imprimé (par ex. dépliants, affiches) rédigé dans un langage simple, et, si nécessaire, dans plusieurs langues parlées localement (par ex. romani, turc, arabe, ukrainien) ;
- s'assurant que les lieux d'accueil des sessions des laboratoires HERA soient accessibles en transports publics et inclusifs sur le plan physique (par ex. accès pour fauteuils roulants, garde d'enfants disponible).

Exemple : Dans une région participante, un partenaire HERA a collaboré avec une organisation locale de femmes œuvrant pour l'autonomisation et l'inclusion sociale. Ensemble, ils ont identifié des femmes dans leurs réseaux susceptibles de bénéficier d'une reconversion. L'organisation a organisé une session d'information dans son centre communautaire, au cours de laquelle le matériel HERA a été partagé et les membres de l'équipe ont personnellement invité des femmes ayant déjà participé à d'autres programmes de soutien. Cette approche de proximité, fondée sur la confiance, a favorisé l'engagement de femmes qui n'auraient probablement pas répondu à des campagnes de sensibilisation plus institutionnelles.

Les participantes aux laboratoires HERA ne sont pas censées avoir de qualifications formelles ni d'expérience préalable en apprentissage structuré, mais doivent faire preuve d'une maîtrise conversationnelle de la langue de travail, d'une ouverture au changement, d'une volonté d'apprendre, et d'une curiosité à l'égard de l'acquisition de nouvelles compétences. Ces traits sont essentiels au bon déroulement de la méthode collaborative des HERA Labs, qui s'appuie sur 14 à 17 sessions.

Les équipes de recrutement sont invitées à :

- organiser des réunions d'introduction ou des journées portes ouvertes permettant aux femmes intéressées de rencontrer les facilitateurs ; ces rencontres peuvent avoir lieu en ligne ou en présentiel, selon les capacités ;
- présenter le programme de manière valorisante, en soulignant que l'apprentissage tout au long de la vie relève du développement personnel, et non de la réussite académique.

Exemple : Lors des premières phases de recrutement, une organisation peut organiser une session de groupe informelle pour inviter les femmes à réfléchir aux bénéfices de l'apprentissage dans leur vie quotidienne. Les facilitateurs partagent des témoignages tirés de projets antérieurs pour illustrer trois principaux avantages : (i) amélioration de l'employabilité (par ex. acquisition de compétences numériques ou en communication favorisant les candidatures, les CV, les entretiens) ; (ii) plus grande autonomie au quotidien (par ex. utilisation d'outils en ligne pour gérer des rendez-vous, accéder aux services publics, ou aider ses enfants/petits-enfants dans leurs devoirs) ; (iii) renforcement de la confiance en soi et du bien-être (de nombreuses femmes se sentent plus motivées, autonomes et connectées socialement après avoir participé à des activités de groupe).

Un pilier essentiel de l'approche HERA réside dans la valorisation de l'entraide, de l'apprentissage entre pairs et de l'interaction avec les parties prenantes. Il est donc crucial de recruter des participantes prêtes non seulement à apprendre, mais aussi à s'exprimer, à partager leurs expériences et à contribuer à un climat collectif de soutien.

Co-funded by the European Union

À cette fin, les organisations partenaires doivent communiquer de manière transparente sur la structure du programme et les attentes associées, y compris les engagements en termes de temps, la fréquence des sessions, et la dimension participative de la méthode pédagogique.

Exemple : Au début des HERA Labs, un partenaire organise une session d'accueil destinée à clarifier les attentes et à instaurer un sentiment de communauté. Les participant·e·s sont réparti·e·s en petits groupes et invité·e·s à partager leurs motivations à rejoindre le programme, ce qui permet de créer un climat de confiance et d'ouverture. Les facilitateur·rice·s présentent ensuite une charte collective qui définit ce à quoi s'attendre : des séances toutes les deux semaines pendant trois mois, un fort accent mis sur l'apprentissage entre pairs, ainsi que l'importance de la confidentialité et de l'écoute respectueuse. Ensemble, les participant·e·s élaborent des règles de base—comme la ponctualité, l'activation de la caméra dans la mesure du possible, et le soutien mutuel—afin de favoriser un engagement collectif. Pour illustrer concrètement l'esprit de collaboration du programme, les facilitateur·rice·s demandent à chacun·e de citer une manière dont il ou elle pourrait soutenir les autres pendant les Labs.

Normes éthiques et code conduit

Toutes les procédures de recrutement doivent être pleinement conformes aux normes éthiques en matière de recherche, y compris le Règlement général sur la protection des données (RGPD). La participation doit être volontaire, et un consentement éclairé doit être obtenu avant toute activité ou collecte de données. Les exigences fondamentales incluent :

- fournir des informations claires (oralement et par écrit, dans la langue de travail des HERA Labs) sur les objectifs du projet, l'utilisation des données personnelles, et le droit de se retirer à tout moment ;
- utiliser des formulaires de consentement faciles à comprendre, sans jargon technique ;
- prendre en compte les obstacles potentiels à la participation, notamment financiers, logistiques, ou liés à des responsabilités familiales ;
- si possible, proposer un soutien pratique : remboursement des frais de transport, collation, ou garde d'enfants lors des sessions en présentiel.

Un formulaire de consentement éclairé a été élaboré à cette fin et est disponible ci-dessous. Toutes les activités menées dans le cadre du projet HERA doivent respecter les principes de recherche éthique et les réglementations européennes et internationales applicables, y compris le RGPD. L'intégrité éthique est au cœur de l'approche HERA, notamment en ce qui concerne l'inclusion des femmes de plus de 45 ans dans l'expérimentation des politiques publiques.

Les principales exigences éthiques comprennent :

- garantir que les participantes soient traitées avec dignité et respect, en obtenant leur consentement avant toute activité de recherche, de formation ou de co-création ;
- fournir des informations accessibles et compréhensibles — à l'oral comme à l'écrit — sur les objectifs du projet, l'usage des données personnelles, et les droits des participantes, y compris celui de se retirer à tout moment sans conséquence ;
- recourir à des formulaires clairs, sans termes juridiques ou techniques ;

Co-funded by the European Union

- respecter la vie privée et la confidentialité, avec des données sécurisées, accessibles uniquement à l'équipe de recherche, et utilisées exclusivement à des fins scientifiques ;
- conserver les données pendant cinq ans, conformément aux lignes directrices institutionnelles et au RGPD, puis les supprimer de manière sécurisée ;
- identifier et atténuer tout risque potentiel, notamment les biais involontaires, l'exclusion sociale ou les inégalités d'accès numérique, susceptibles d'affecter des groupes vulnérables ;
- prendre en compte les obstacles pouvant limiter la participation — coûts financiers, responsabilités de soins, contraintes logistiques — et, dans la mesure du possible, proposer des soutiens concrets ;
- favoriser une participation inclusive en s'assurant que toutes les voix — en particulier celles des groupes sous-représentés — soient entendues, respectées et intégrées dans le processus de recherche ;
- garantir l'intégrité scientifique, en évitant toute forme de fabrication, falsification ou plagiat.

HERA veille également à sa conformité avec les cadres éthiques plus larges, notamment la Déclaration universelle des droits de l'homme, le Code européen de conduite pour l'intégrité en recherche, et les politiques d'éthique et d'égalité de genre d'Horizon Europe. Toutes les activités seront suivies par un·e responsable désigné·e pour l'éthique et le genre, garantissant une mise en œuvre responsable et conforme.

Exemple : Un partenaire HERA organise une session de récits de vie où des femmes de plus de 45 ans partagent leurs expériences avec les outils numériques. Avant la session, les facilitatrices expliquent clairement le projet et recueillent un consentement verbal et écrit à l'aide d'un formulaire court, sans jargon. Les billets de transport sont remboursés, et une collation est proposée. Ce cadre convivial favorise une parole libre, et les participantes se sentent écoutées et respectées. Les enseignements de cette session sont anonymisés et intégrés à la conception des ateliers suivants, dans le respect des normes éthiques et de la protection des données.

Consentement éclairé

Le projet HERA vise à promouvoir l'égalité de genre et l'apprentissage tout au long de la vie, en mettant l'accent sur les femmes âgées de 45 ans et plus. À travers des ateliers collaboratifs, des expérimentations et des activités de co-création, HERA engage les participantes dans le développement d'outils et d'approches pratiques favorisant l'inclusion et le développement personnel. Ce projet est financé par l'Union européenne et mis en œuvre par un consortium de partenaires à travers l'Europe.

Intitulé de l'activité : Enquête HERA sur l'apprentissage tout au long de la vie et les compétences

1. Qui mène cette activité ?

Co-funded by the European Union

Cette activité est menée par [Nom du partenaire], dans le cadre du projet HERA financé par l'Union européenne, sous la coordination de l'École nationale de santé publique de l'Université NOVA de Lisbonne.

2. Objectif de l'activité

Cette étude vise à mieux comprendre comment les femmes de 45 ans et plus, résidant aux Pays-Bas, en Portugal, en Suède, en Espagne, en Grèce, en Italie, en Chypre :

- perçoivent l'apprentissage tout au long de la vie ;
- s'adaptent à la numérisation ;
- identifient les compétences d'avenir ;
- mobilisent leur expérience dans de nouvelles situations professionnelles et personnelles.

Vos réponses contribueront à l'amélioration des programmes éducatifs et des politiques publiques à destination des femmes de ce groupe d'âge en Europe.

3. En quoi consiste la participation ?

En acceptant de participer, vous serez invitée à remplir un questionnaire en ligne comprenant :

- questions sur votre parcours et questions réparties sur quatre sections thématiques;
- questions ouvertes facultatives.

L'activité dure environ 15 à 20 minutes. Vous pouvez la compléter à votre rythme et dans le lieu de votre choix.

4. Participation volontaire et droit de retrait

Votre participation est entièrement volontaire. Vous pouvez :

- ignorer toute question à laquelle vous ne souhaitez pas répondre ;
- arrêter votre participation à tout moment, sans devoir vous justifier et sans conséquence ;
- demander le retrait de vos données jusqu'à deux semaines après la soumission. Au-delà, les données seront entièrement anonymisées et ne pourront plus être supprimées.

5. Risques et avantages

Risques :
Aucun risque particulier n'est anticipé, au-delà de ceux de la vie quotidienne. Certaines questions peuvent susciter une réflexion personnelle, mais elles ne devraient pas entraîner de détresse.
Avantages :
Aucun avantage personnel direct n'est attendu. Toutefois, votre contribution permettra d'améliorer les outils, programmes et politiques de soutien aux femmes de 45 ans et plus en Europe.

6. Quelles données seront collectées ?

Co-funded by the European Union

Cette étude est totalement anonyme. Aucune donnée permettant l'identification (nom, e-mail, adresse IP) ne sera collectée.
Les données recueillies incluent :

- des informations démographiques (par ex. tranche d'âge, situation professionnelle) ;
- vos réponses aux questions ;
- les commentaires que vous choisirez de partager dans les réponses ouvertes.
  Aucun enregistrement ni photographie ne sera effectué.

7. Pourquoi collectons-nous ces données ?

Les données recueillies permettront aux chercheurs de mieux comprendre les besoins et expériences d'apprentissage des femmes de 45 ans et plus, afin de concevoir des stratégies inclusives et efficaces d'apprentissage tout au long de la vie.
Les résultats agrégés seront utilisés dans des rapports académiques, publications, présentations et livrables du projet. Aucun individu ne pourra être identifié dans ces productions.
Vos réponses seront entièrement anonymisées. Toutes les données seront stockées en toute sécurité sur des serveurs protégés par mot de passe chez Reshaping Work, accessibles uniquement à l'équipe de recherche HERA. Les données seront conservées pendant cinq ans, conformément aux politiques institutionnelles et au RGPD, puis supprimées de manière sécurisée.

8. Base légale et conformité RGPD (Règlement général sur la protection des données)

Votre participation est entièrement volontaire. La collecte et le traitement de vos données personnelles sont réalisés conformément au RGPD.
La base légale de ce traitement est votre consentement éclairé, tel que défini à l'article 6(1)(a) du RGPD.
En cas de collecte de données sensibles (par exemple sur la santé ou les opinions personnelles), celles-ci ne seront traitées qu'avec votre consentement explicite, conformément à l'article 9(2)(a).

9. Vos droits

Vous avez le droit de :

- accéder à vos données ;
- demander des corrections ;
- demander la suppression de vos données pendant la période de retrait autorisée ;
- retirer votre consentement à tout moment ;
- déposer une plainte auprès de l'autorité nationale de protection des données de votre pays.

10. Informations de contact

Pour toute question ou préoccupation concernant cette étude :
Organisation : Reshaping Work
Email : [Insérer l'adresse e-mail de contact]

Co-funded by the European Union

Organisations responsables :
Le projet est mené par : Université NOVA de Lisbonne – École nationale de santé publique (coordonnateur), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, Women in Tech Alliance, COSVITEC, BK Plus, et Reshaping Work.

Plus d'informations sur le projet HERA :
https://herawomen.eu/
Plus d'informations sur le RGPD :
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Formulaire de consentement éclairé

HERA | Aider les femmes à s'autonomiser par la reconversion et l'apprentissage est un projet d'expérimentation de politiques européennes financé par la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus+, jusqu'en septembre 2027.

HERA vise à renforcer l'autonomie des femmes de 45 ans et plus à travers la reconversion professionnelle et l'apprentissage tout au long de la vie. En encourageant leur participation à l'éducation des adultes, le projet répond aux défis de la transition numérique et écologique, tout en promouvant l'inclusion sociale, la cohésion et une croissance économique durable.

Formulaire de consentement éclairé pour la participation à des activités de recherche

Merci de lire les affirmations suivantes et de confirmer votre accord en cochant les cases appropriées et en signant à la fin. [à adapter selon chaque activité]

☐ J'ai lu et compris la fiche d'information relative à cette activité.
☐ J'ai eu suffisamment de temps pour réfléchir à ma participation.
☐ J'ai eu la possibilité de poser des questions et j'ai reçu des réponses satisfaisantes.
☐ Je comprends que ma participation est volontaire et que je peux me retirer à tout moment sans avoir à me justifier et sans conséquences.
☐ Je comprends comment mes données personnelles seront utilisées, stockées et protégées conformément au RGPD.
☐ Je consens à la collecte et à l'utilisation de mes données personnelles aux fins décrites.
☐ Je comprends que mes données pourront être utilisées de manière anonymisée dans les rapports et publications du projet.
☐ Je comprends que je peux accéder à mes données, les corriger ou demander leur suppression avant leur anonymisation.
☐ J'accepte de participer à [insérer le nom de l'activité] dans le cadre du projet HERA.

Autorisations optionnelles (à cocher si vous acceptez)

☐ J'accepte d'être enregistré·e (audio et/ou vidéo) pendant l'activité (si applicable).
☐ J'accepte que des citations anonymisées de mes réponses soient utilisées dans les

Co-funded by the European Union

documents du projet.
☐ J'accepte que mon nom et/ou mon image soient utilisés dans les productions ou communications du projet (uniquement sur déclaration écrite).
☐ Je souhaite être tenu·e informé·e des résultats du projet.
Adresse e-mail : _____

Informations sur la participante

Nom complet :
Signature :
Date :

Informations du chercheur/de la facilitatrice

Nom :
Organisation :
Signature :
Date :

Organisations responsables :
Université NOVA de Lisbonne – École nationale de santé publique (coordonnateur), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus, et Reshaping Work.

Pour plus d'informations sur le projet HERA :
https://herawomen.eu/

Pour plus d'informations sur le Règlement général sur la protection des données :
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contacts

[À compléter par chaque partenaire en fonction du contexte spécifique]

Questionnaire

Instructions : Merci de contribuer à cette étude en partageant votre point de vue. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes, ou votre niveau de confiance. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- **Quelle est votre tranche d'âge ?**
  45–49 ans
  50–54 ans
  55–59 ans
  60–64 ans
  65 ans ou plus

Co-funded by the European Union

- **Quel est le niveau d'études le plus élevé que vous avez terminé ?**
  Éducation primaire
  Éducation secondaire
  Formation professionnelle
  Diplôme universitaire de niveau licence (bachelor)
  Diplôme universitaire de niveau master ou supérieur
- **Quelle est votre situation professionnelle actuelle ?**
  Salariée à temps plein
  Salariée à temps partiel
  Travailleuse indépendante
  Sans emploi
  Retraitée
  Autre (veuillez préciser)
- **Quel est votre statut matrimonial ?**
  Célibataire
  Mariée ou en union libre
  Divorcée ou séparée
  Veuve
- **Avez-vous des responsabilités d'aidante (par ex. enfants, petits-enfants, membres âgés de la famille) ?**
  Oui, de façon régulière
  Oui, de façon occasionnelle
  Non
- **Au cours des six derniers mois, avez-vous participé à des cours, ateliers ou programmes de formation (autres que celui-ci) ?**
  Oui, à plusieurs
  Oui, à un seul
  Non, mais j'ai l'intention d'en suivre
  Non, et je n'ai pas de projet en ce sens pour le moment
- **Quelle est votre principale motivation pour avoir rejoint ce programme d'apprentissage tout au long de la vie ?** *(Veuillez cocher la réponse la plus proche de votre situation)*
  Améliorer mes perspectives professionnelles ou ma carrière
  Acquérir de nouvelles compétences ou connaissances pour mon développement personnel
  Revenir sur le marché du travail après une pause
  Rester active et engagée à ce stade de ma vie
  Autre (veuillez préciser)
- **Quelle importance accordez-vous à l'apprentissage continu et au développement de nouvelles compétences à ce stade de votre vie ?**
  1 Pas du tout important
  2 Peu important
  3 Peu important
  4 Neutre
  5 Important
  6 Assez important
  7 Très important

Co-funded by the European Union

Partie 1 : Votre vision de l'apprentissage et de l'évolution personnelle

1. Je crois qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouvelles compétences, quel que soit l'âge.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord
2. Je peux résoudre la plupart des problèmes si je fournis les efforts nécessaires.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord
3. J'ai confiance en ma capacité à gérer efficacement des événements imprévus.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord
4. Face à un problème, je suis généralement capable d'identifier plusieurs solutions.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord
5. Je pense que, en tant que femme mûre, j'apporte des atouts uniques dans un environnement d'apprentissage ou de travail.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord

Co-funded by the European Union

6. Je considère que mes expériences passées (professionnelles ou personnelles) sont des ressources précieuses dans le monde du travail d'aujourd'hui.
   1 Pas du tout d'accord
   2 Pas d'accord
   3 Plutôt pas d'accord
   4 Ni d'accord ni pas d'accord
   5 Plutôt d'accord
   6 D'accord
   7 Tout à fait d'accord

Partie 2 : Votre confiance avec les outils numériques

7. Quel est votre niveau de confiance dans l'utilisation des **outils numériques de base** (par exemple : e-mail, formulaires en ligne, applications de messagerie) ?
   1 Pas du tout confiante
   2 Peu confiante
   3 Moyennement confiante
   4 Assez confiante
   5 Plutôt confiante
   6 Très confiante
   7 Entièrement confiante
8. Quel est votre niveau de confiance dans l'utilisation d'**outils numériques plus avancés** (par exemple : visioconférence, plateformes collaboratives comme Slack ou Google Drive) ?
   1 Pas du tout confiante
   2 Peu confiante
   3 Moyennement confiante
   4 Assez confiante
   5 Plutôt confiante
   6 Très confiante
   7 Entièrement confiante
9. Quel est votre niveau de confiance dans votre capacité à **apprendre un nouveau logiciel ou une nouvelle application** pour un emploi ?
   1 Pas du tout confiante
   2 Peu confiante
   3 Moyennement confiante
   4 Assez confiante
   5 Plutôt confiante
   6 Très confiante
   7 Entièrement confiante
10. Quel est votre niveau de confiance dans votre capacité à **combiner vos compétences existantes avec de nouvelles connaissances numériques** ?
    1 Pas du tout confiante
    2 Peu confiante
    3 Moyennement confiante

Co-funded by the European Union

4 Assez confiante
5 Plutôt confiante
6 Très confiante
7 Entièrement confiante

Partie 3 : Vos besoins et le monde du travail

11. L'apprentissage tout au long de la vie est essentiel pour rester pertinente sur le marché du travail actuel.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
12. Je ressens le besoin d'améliorer mes compétences numériques pour réussir dans de futures opportunités professionnelles.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
13. Les types d'emplois qui m'intéressent exigent de plus en plus des compétences numériques que je ne maîtrise pas encore.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
14. Je suis prête à apprendre de nouvelles compétences numériques, même si elles semblent difficiles au départ.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
15. J'ai besoin de plus de soutien (par ex. formation, accompagnement) pour me sentir à l'aise dans des environnements de travail numériques.

Co-funded by the European Union

1 Pas du tout d'accord
2 Pas d'accord
3 Plutôt pas d'accord
4 Ni d'accord ni pas d'accord
5 Plutôt d'accord
6 D'accord
7 Tout à fait d'accord

Partie 4 : Votre entourage et votre environnement

16. Je ressens que l'âgisme est un frein important pour accéder à de nouvelles opportunités d'apprentissage ou d'emploi.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
17. J'ai du mal à trouver des programmes de formation adaptés à mes besoins et à mon mode de vie actuels.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
18. Mon pays offre un bon accès à des programmes d'éducation pour adultes destinés à ma tranche d'âge.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord
19. Je dispose d'une communauté locale ou en ligne solide qui encourage mon développement professionnel.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord

Co-funded by the European Union

6 D'accord
7 Tout à fait d'accord

20. Les services publics (par ex. bibliothèques, centres pour l'emploi) de ma région m'apportent un soutien utile pour apprendre de nouvelles compétences.
    1 Pas du tout d'accord
    2 Pas d'accord
    3 Plutôt pas d'accord
    4 Ni d'accord ni pas d'accord
    5 Plutôt d'accord
    6 D'accord
    7 Tout à fait d'accord

Questions ouvertes (facultatives)

1. Qu'est-ce qui vous motive le plus à continuer à apprendre ou à vous reconvertir à ce stade de votre vie ?
2. Quels sont, selon vous, les plus grands défis ou inquiétudes lorsque vous envisagez de mettre à jour vos compétences ?
3. Quelles compétences spécifiques espérez-vous acquérir grâce à cet atelier ?

Modèle pour les facilitateurs

Notre philosophie fondamentale

Nous croyons en un apprentissage empathique, centré sur les participantes. Chaque femme possède une histoire unique et peut éprouver des appréhensions vis-à-vis de la technologie. Votre rôle est de créer un espace sécurisé, bienveillant et stimulant, où chaque moment de déclic est célébré et chaque question est légitime. Ensemble, nous construisons la confiance, un pas numérique à la fois.

A. Principes clés pour chaque session

- **Empathie et patience :** Comprenez que l'acquisition de nouvelles compétences numériques peut être intimidante. Parlez clairement, évitez le jargon, soyez prêt·e à réexpliquer. Valorisez chaque progrès, même minime.
- **Encourager sans juger :** Créez un environnement positif où les questions sont les bienvenues et les erreurs perçues comme des occasions d'apprentissage. Vos encouragements renforcent la confiance.
- **Écoute active :** Soyez attentif·ve aux signaux verbaux (questions, commentaires) et non-verbaux (frustration, confusion, enthousiasme). Adaptez votre approche selon ce que vous observez.
- **Créer une communauté :** Encouragez activement l'entraide entre participantes. L'apprentissage entre pairs est extrêmement bénéfique pour ce groupe d'âge.

Co-funded by the European Union

- **Rendre les contenus pertinents :** Reliez chaque compétence numérique à des applications concrètes dans leur quotidien : rester en contact avec la famille, gérer son budget, développer ses loisirs ou améliorer ses perspectives professionnelles.
- **Faire preuve de flexibilité :** Ajustez votre rythme et le contenu selon les besoins du groupe. Si un concept pose problème, consacrez-y plus de temps. S'il est bien compris, proposez une extension ou un conseil bonus.

B. Avant chaque session : votre liste de préparation

- **Revoir le plan de session :** Lisez les objectifs d'apprentissage et les activités pas à pas.
- **Tester tous les outils :** Vérifiez que les plateformes numériques, logiciels, liens et supports fonctionnent correctement. Testez votre connexion internet et le partage d'écran.
- **Anticiper les difficultés :** Identifiez les points potentiellement complexes et préparez des explications simplifiées, des supports visuels ou des alternatives.
- **Préparer des exemples concrets :** Ayez sous la main 1 à 2 exemples concrets d'application immédiate de la compétence du jour.
- **Rassembler les documents :** Assurez-vous que les supports physiques ou numériques (fiches, exercices, lectures préparatoires) sont prêts et accessibles.

C. Recueillir des données & "Histoires partagées"

Au-delà des formulaires de retour, encouragez les échanges informels durant les sessions :

- **Temps dédié au partage :** Réservez 5 minutes au début ou à la fin pour des « moments de parcours numérique ».
  Exemples de questions :
  - « Racontez-nous un moment récent où vous avez été fière d'utiliser une technologie. »
  - « Quelle est une chose que vous pouvez faire aujourd'hui avec le numérique que vous ne saviez pas faire il y a un mois ? »
  - « Une nouvelle compétence numérique vous a-t-elle permis de vous connecter à quelqu'un, de gagner du temps ou de vous sentir plus indépendante cette semaine ? »
- **Mon carnet numérique :** Encouragez les participantes à tenir un carnet simple (papier ou numérique) où elles notent :
  - Les compétences acquises ;
  - Leur mise en pratique ;
  - Les frustrations ou les réussites.
    Ces notes pourront être partagées lors des discussions en groupe.
- **Œil observateur :** Soyez attentif·ve aux petits gestes révélant une compréhension nouvelle, une autonomie naissante, ou un regain de confiance. Ce sont souvent les germes d'histoires marquantes.
- **Questions ouvertes :** Offrez toujours un espace pour que les participantes puissent exprimer librement leurs ressentis et expériences avec la technologie.

Co-funded by the European Union

Formulaire de retour et d'observation après chaque session

À remplir immédiatement après chaque atelier. Vos observations sont essentielles pour évaluer l'impact du programme et collecter des récits riches.

Nom du·de la facilitateur·trice : _____
Date de la session : _____
Numéro de session : _____
Thèmes abordés : _____

Section A : Évaluation quantitative de la session

(**Veuillez encercler le chiffre correspondant**)
(1 = Pas du tout d'accord / Très mauvais — 5 = Tout à fait d'accord / Excellent)

1. **Objectifs de la session :** Les objectifs d'apprentissage principaux ont été atteints.
   1 2 3 4 5
2. **Engagement des participantes :** Les participantes ont activement interagi avec le contenu et les activités.
   1 2 3 4 5
3. **Rythme de la session :** Le rythme était adapté à la majorité du groupe.
   1 2 3 4 5
4. **Aspects techniques :** Les aspects techniques (connexion, plateforme, logiciels) ont bien fonctionné, avec peu de perturbations.
   1 2 3 4 5
5. **Préparation du·de la facilitateur·trice :** Je me suis senti·e suffisamment préparé·e et confiant·e pour animer cette session.
   1 2 3 4 5
6. **Succès global :** La session a permis d'atteindre les résultats d'apprentissage visés.
   1 2 3 4 5

Section B : Observations qualitatives & histoires partagées

Merci de fournir des commentaires détaillés et des exemples concrets. Ces observations sont précieuses pour comprendre l'expérience des participantes et l'impact du programme.

1. **Moments clés d'apprentissage / Déclics :**
   Décrivez des situations précises où vous avez observé un moment de compréhension significatif ou de maîtrise d'un concept par une participante. Quel était le contexte ? Qu'a-t-elle dit ou fait ?

2. **Suggestions pour une amélioration continue :**
   À partir de cette session, quels ajustements ou améliorations spécifiques recommandez-vous ? (méthode pédagogique, clarté des explications, structure des activités, dynamique de groupe, ressources, aspects techniques…)
   Quelles sont vos propositions concrètes pour la prochaine session ou pour la conception future du programme ?

Co-funded by the European Union

Co-funded by
the European Union

Annexe 8. Impact Measurement Methodology in Greek

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Μεθοδολογία Μέτρησης Αντίκτυπου (Impact Measurement Methodology – IMM) αποτελεί το βασικό εργαλείο αξιολόγησης του έργου με τίτλο «HERA: Ενδυνάμωση των Γυναικών μέσω της Αναβάθμισης και της Επανεκπαίδευσης», το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Πειραματισμού Πολιτικής Erasmus+.

Η IMM έχει αναπτυχθεί για να προωθήσει την Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων, τον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων και τις φιλοδοξίες του Ευρωπαϊκού Χώρου Εκπαίδευσης για το 2030. Παρέχει ένα πλαίσιο αξιολόγησης των αποτελεσμάτων των δράσεων που στοχεύουν στη στήριξη γυναικών άνω των 45 ετών στη δια βίου μάθηση, καθώς και για την τεκμηρίωση προτάσεων πολιτικής.

Η IMM αποτελείται από τρία αλληλένδετα μέρη, σχεδιασμένα για την παραγωγή τεκμηριωμένων και βασισμένων σε δεδομένα ευρημάτων:

- **Πρωτόκολλο και Στρατηγική Προσέγγισης Συμμετεχουσών**, που διασφαλίζει την τήρηση ηθικών προτύπων στη συμμετοχή και προσδιορίζει αποτελεσματικές οδούς προσέγγισης της ομάδας-στόχου·
- **Μέτρηση Πειραματισμού**, η οποία περιλαμβάνει ερευνητικά εργαλεία και πρότυπα για εκπαιδευτές/διευκολυντές, με στόχο την αποτύπωση στάσεων, κινήτρων και αντιληπτών προκλήσεων που σχετίζονται με τη δια βίου μάθηση·
- **Συλλογή Μελετών Περίπτωσης**, που περιγράφει μεθοδολογικές προσεγγίσεις για την καταγραφή ουσιαστικών ιστοριών που ζωντανεύουν την προσέγγιση των Εργαστηρίων HERA.

Βασιζόμενη στο υπάρχον ερευνητικό υπόβαθρο, σε εγκεκριμένα εργαλεία και σε παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών, η μεθοδολογία αυτή επιτρέπει τη συλλογή συνεκτικών και συγκρίσιμων δεδομένων σε διαφορετικές χώρες, περιοχές και κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα.

Με αυτόν τον τρόπο, η IMM δεν συμβάλλει μόνο στη διαμόρφωση τεκμηριωμένων προτάσεων πολιτικής στο πλαίσιο του έργου HERA, αλλά προσφέρει και ένα επαναλήψιμο μοντέλο για πρωτοβουλίες που στηρίζουν τη δίδυμη μετάβαση, την αναβάθμιση και την επανεκπαίδευση σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Πρωτόκολλο και Στρατηγική Προσέγγισης Συμμετεχουσών

Το έργο HERA στοχεύει στην προσέγγιση γυναικών που δεν συμμετέχουν συστηματικά σε προγράμματα δια βίου μάθησης ή πρωτοβουλίες ανάπτυξης δεξιοτήτων. Πρόκειται για γυναίκες από αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές, νοικοκυριά με χαμηλό εισόδημα, μεταναστευτικές ή μειονοτικές κοινότητες, με διακεκομμένη εργασιακή πορεία ή περιορισμένη πρόσβαση σε τυπική εκπαίδευση. Οι προσπάθειες προσέγγισης οφείλουν να αντανακλούν αυτόν τον στόχο μέσω:

- χρήσης στρατηγικών προσέγγισης που υπερβαίνουν τα ψηφιακά κανάλια, καθώς πολλές από τις γυναίκες-στόχου ενδέχεται να μην χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή διαδικτυακές πλατφόρμες εργασίας·

Co-funded by the European Union

- συνεργασίας με τοπικούς φορείς, όπως κοινοτικά κέντρα, υπηρεσίες απασχόλησης, πάροχοι εκπαίδευσης ενηλίκων, ΜΚΟ, συνδικάτα, φορείς υγείας και κοινωνικής μέριμνας ή θρησκευτικοί και πολιτιστικοί σύλλογοι·
- παροχής έντυπου υλικού προώθησης (π.χ. φυλλάδια, αφίσες) σε κατανοητή γλώσσα και, όπου απαιτείται, σε διαφορετικές τοπικά ομιλούμενες γλώσσες (π.χ. Ρομανί, Τουρκικά, Αραβικά, Ουκρανικά)·
- διασφάλισης ότι οι χώροι διεξαγωγής των HERA Labs είναι προσβάσιμοι με δημόσια συγκοινωνία και φυσικά προσβάσιμοι (π.χ. πρόσβαση με αμαξίδιο, δυνατότητα φύλαξης παιδιών).

Παράδειγμα: Σε μία από τις συμμετέχουσες περιοχές, εταίρος του HERA συνεργάστηκε με τοπικό οργανισμό γυναικών με στόχο την ενδυνάμωση και την κοινωνική ένταξη. Μαζί εντόπισαν γυναίκες στα δίκτυά τους που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από ευκαιρίες επανεκπαίδευσης. Ο οργανισμός φιλοξένησε ενημερωτική εκδήλωση στο κοινοτικό του κέντρο, όπου μοιράστηκε έντυπο υλικό του HERA και το προσωπικό προσκάλεσε προσωπικά γυναίκες με τις οποίες είχε ήδη συνεργαστεί σε προηγούμενα προγράμματα ενδυνάμωσης. Αυτή η προσέγγιση βάσης, βασισμένη στην εμπιστοσύνη, συνέβαλε στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και ενθάρρυνε τη συμμετοχή γυναικών που διαφορετικά δεν θα ανταποκρίνονταν σε επίσημα κανάλια ενημέρωσης.

Αν και δεν απαιτούνται επίσημα προσόντα ή προηγούμενη εμπειρία σε δομημένη μάθηση, οι συμμετέχουσες θα πρέπει να διαθέτουν βασική γνώση της γλώσσας εργασίας, ανοιχτότητα στην αλλαγή, διάθεση για μάθηση και περιέργεια για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι κρίσιμα για την επιτυχία της μεθοδολογίας ομαδικής μάθησης των HERA Labs, τα οποία περιλαμβάνουν 14-17 συναντήσεις.

Οι ομάδες υλοποίησης ενθαρρύνονται να:

- διοργανώνουν εισαγωγικές συναντήσεις ή ανοιχτές ημέρες, όπου οι ενδιαφερόμενες μπορούν να γνωρίσουν τους εκπαιδευτές, είτε δια ζώσης είτε διαδικτυακά·
- παρουσιάζουν το πρόγραμμα με ενδυναμωτικό τρόπο, υπογραμμίζοντας ότι η δια βίου μάθηση αφορά την προσωπική ανάπτυξη και όχι την ακαδημαϊκή επίδοση.

Παράδειγμα: Στα αρχικά στάδια της προσέγγισης, ένας οργανισμός μπορεί να διοργανώσει άτυπες ομαδικές συναντήσεις, στις οποίες γυναίκες προσκαλούνται να διερευνήσουν πώς η δια βίου μάθηση θα μπορούσε να ωφελήσει την καθημερινότητά τους. Οι διευκολυντές/ριες μοιράζονται ιστορίες από προηγούμενα έργα για να αναδείξουν τρία βασικά οφέλη:(i) βελτίωση της απασχολησιμότητας, π.χ. η απόκτηση νέων ψηφιακών ή επικοινωνιακών δεξιοτήτων βοηθά τις γυναίκες να υποβάλουν αιτήσεις για εργασία με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να ενημερώνουν το βιογραφικό τους και να πετυχαίνουν σε συνεντεύξεις·(ii) αύξηση της αυτονομίας στην καθημερινή ζωή, π.χ. η χρήση διαδικτυακών εργαλείων επιτρέπει τη διαχείριση ραντεβού, την πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες ή την υποστήριξη παιδιών/εγγονών σε σχολικά καθήκοντα·(iii) ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ευημερίας, π.χ. πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι νιώθουν πιο δυναμικές, παρακινημένες και κοινωνικά συνδεδεμένες μετά τη συμμετοχή τους σε ομαδικές μαθησιακές δραστηριότητες.

Κεντρικό στοιχείο της προσέγγισης HERA είναι η έμφαση στην αλληλοβοήθεια, τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων και την ενεργή εμπλοκή ενδιαφερομένων. Είναι επομένως κρίσιμο να

Co-funded by the European Union

στρατολογούνται άτομα πρόθυμα όχι μόνο να μάθουν, αλλά και να μοιραστούν εμπειρίες και να συμβάλουν σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό κλίμα.

Για την υποστήριξη αυτής της φιλοσοφίας, οι εταίροι θα πρέπει να επικοινωνούν με σαφήνεια τη δομή και τις απαιτήσεις του προγράμματος: τη διάρκεια, τη συχνότητα των συναντήσεων και τη συμμετοχική φύση της μάθησης.

Παράδειγμα: Στην έναρξη των HERA Labs, ένας συνεργάτης διοργανώνει μια εναρκτήρια συνεδρία με σκοπό να διαμορφώσει σαφείς προσδοκίες και να δημιουργήσει ένα αίσθημα κοινότητας. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και καλούνται να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν να συμμετάσχουν, καλλιεργώντας έτσι κλίμα εμπιστοσύνης και ανοιχτής επικοινωνίας. Οι συντονιστές παρουσιάζουν στη συνέχεια μια κοινά αποδεκτή συμφωνία, η οποία εξηγεί τι να περιμένει κανείς από το πρόγραμμα: δεκαπενθήμερες συνεδρίες για τρεις μήνες, έμφαση στη μάθηση μεταξύ ομότιμων, καθώς και στη σημασία της εμπιστευτικότητας και του σεβασμού στην ακρόαση. Μαζί με την ομάδα, καθορίζονται βασικοί κανόνες—όπως η συνέπεια, η παρουσία με ενεργοποιημένη κάμερα όταν είναι εφικτό, και η αμοιβαία υποστήριξη—ώστε να καλλιεργηθεί μια αίσθηση συλλογικής ευθύνης. Για να ενισχύσουν έμπρακτα το πνεύμα συνεργασίας, οι συντονιστές ζητούν από κάθε συμμετέχοντα να αναφέρει έναν τρόπο με τον οποίο μπορεί να στηρίξει τους υπόλοιπους.

Ηθικά Πρότυπα και Ενημερωμένη Συγκατάθεση

Όλες οι διαδικασίες συμμετοχής πρέπει να συμμορφώνονται πλήρως με τις ηθικές αρχές της έρευνας, περιλαμβανομένου του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR). Η συμμετοχή είναι απολύτως εθελοντική και απαιτείται η έγκυρη, ενημερωμένη συγκατάθεση πριν από τη συμμετοχή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα ή συλλογή δεδομένων. Οι βασικές απαιτήσεις περιλαμβάνουν:

- παροχή σαφούς πληροφόρησης (προφορικά και γραπτά, στη γλώσσα εργασίας των HERA Labs) για τους στόχους του έργου, τη χρήση των δεδομένων και το δικαίωμα απόσυρσης ανά πάσα στιγμή·
- χρήση απλών, κατανοητών εντύπων συγκατάθεσης, χωρίς τεχνική ή νομική ορολογία·
- ευαισθησία απέναντι σε πιθανούς φραγμούς συμμετοχής, όπως οικονομικοί, πρακτικοί ή οικογενειακές υποχρεώσεις·
- παροχή πρακτικής υποστήριξης, όταν είναι δυνατόν, όπως αποζημίωση μετακινήσεων, ελαφριά γεύματα ή φροντίδα παιδιών στις δια ζώσης συνεδρίες.

Όλες οι δράσεις του HERA οφείλουν να εναρμονίζονται με τις αρχές της ηθικής έρευνας και την ευρωπαϊκή και διεθνή νομοθεσία, συμπεριλαμβανομένου του GDPR. Η ηθική ακεραιότητα αποτελεί βασικό άξονα του HERA, ειδικά όσον αφορά τη συμμετοχή γυναικών 45+ σε πειραματισμό πολιτικής και έρευνα.

Βασικές ηθικές αρχές περιλαμβάνουν:

- σεβασμό της αξιοπρέπειας των συμμετεχουσών, με έγκυρη συγκατάθεση πριν από κάθε έρευνα ή δράση·

Co-funded by the European Union

- σαφή πληροφόρηση (προφορική και γραπτή) για τους στόχους του έργου, τη χρήση προσωπικών δεδομένων και τα δικαιώματα των συμμετεχουσών, περιλαμβανομένου του δικαιώματος απόσυρσης·
- χρήση απλής γλώσσας σε όλα τα έντυπα·
- διασφάλιση απορρήτου και εμπιστευτικότητας·
- τήρηση των δεδομένων για πέντε έτη, σύμφωνα με τις οδηγίες των φορέων και το GDPR, και διαγραφή τους με ασφάλεια στη συνέχεια·
- εντοπισμό και άμβλυνση κινδύνων (π.χ. κοινωνικός αποκλεισμός, τεχνολογική απόκλιση) που ενδέχεται να επηρεάσουν ευάλωτες ομάδες·
- παροχή στήριξης όταν υπάρχουν εμπόδια συμμετοχής (π.χ. κόστος, φροντίδα παιδιών, μεταφορές)·
- ενίσχυση της συμπεριληπτικής συμμετοχής, με σεβασμό και ενσωμάτωση όλων των φωνών·
- τήρηση της ακαδημαϊκής ακεραιότητας, αποφεύγοντας κάθε μορφή παραποίησης ή λογοκλοπής.

Το HERA συμμορφώνεται, επίσης, με ευρύτερα ηθικά πλαίσια, όπως η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Δεοντολογίας για την Ερευνητική Ακεραιότητα και οι πολιτικές ισότητας και ηθικής του Horizon Europe. Η παρακολούθηση της ηθικής συμμόρφωσης γίνεται από Υπεύθυνο Ισότητας και Ηθικής.

Παράδειγμα: Σταίρος του έργου HERA διοργανώνει μια τοπική συνεδρία αφήγησης εμπειριών, όπου γυναίκες ηλικίας 45+ μοιράζονται την καθημερινή τους σχέση με τα ψηφιακά εργαλεία. Πριν από τη συνεδρία, οι διευκολυντές παρέχουν σαφή επεξήγηση του έργου και ζητούν λεκτική και γραπτή συγκατάθεση μέσω σύντομης, απλής φόρμας χωρίς τεχνική ορολογία. Για τη διευκόλυνση της συμμετοχής, καλύπτονται τα εισιτήρια μετακίνησης και προσφέρονται ελαφριά κεράσματα. Το φιλικό και χαλαρό κλίμα ενθαρρύνει την ανοιχτή συζήτηση, και οι γυναίκες αναφέρουν ότι ένιωσαν σεβασμό και πως η φωνή τους ακούστηκε. Τα ευρήματα από τη συνεδρία ανωνυμοποιούνται και αξιοποιούνται για τον σχεδιασμό μελλοντικών εργαστηρίων, σύμφωνα με τα πρότυπα ηθικής έρευνας και προστασίας δεδομένων.

Έντυπο Ενημερωμένης Συγκατάθεσης

Το έργο HERA στοχεύει στην προώθηση της ισότητας των φύλων και της δια βίου μάθησης, με επίκεντρο τις γυναίκες ηλικίας 45 ετών και άνω. Μέσα από συνεργατικά εργαστήρια, πιλοτικές δοκιμές και δραστηριότητες συν-δημιουργίας, το HERA εμπλέκει τις συμμετέχουσες στην ανάπτυξη πρακτικών εργαλείων και προσεγγίσεων για την ενίσχυση της ένταξης και της προσωπικής ανάπτυξης. Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και υλοποιείται από κοινοπραξία εταίρων σε όλη την Ευρώπη.

Τίτλος δραστηριότητας:

Έρευνα Hera Labs για τη Δια Βίου Μάθηση και τις Δεξιότητες

1. Ποιος διεξάγει αυτή τη δραστηριότητα;

Co-funded by the European Union

Η δραστηριότητα αυτή διεξάγεται από τον/την [Όνομα εταίρου] στο πλαίσιο του έργου HERA, το οποίο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και συντονίζεται από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου NOVA της Λισαβόνας.

2. Σκοπός της δραστηριότητας

Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να κατανοηθεί πώς οι γυναίκες 45+ στην Ολλανδία, τη Σουηδία, την Πορτογαλία, την Ισπανία, την Ιταλία, την Κύπρο και την Ελλάδα:

- Αντιλαμβάνονται τη δια βίου μάθηση·
- Προσαρμόζονται στον ψηφιακό μετασχηματισμό·
- Προσδιορίζουν τις δεξιότητες του μέλλοντος·
- Ενσωματώνουν την εμπειρία τους σε νέες επαγγελματικές και κοινωνικές καταστάσεις.

Οι απαντήσεις σας θα συμβάλουν στη βελτίωση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων και πολιτικών που απευθύνονται σε αυτή την ηλικιακή ομάδα γυναικών σε ολόκληρη την Ευρώπη.

3. Τι περιλαμβάνει η συμμετοχή;

Εφόσον συμφωνήσετε να συμμετάσχετε, θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα **ανώνυμο διαδικτυακό ερωτηματολόγιο**, το οποίο περιλαμβάνει:

- ερωτήσεις σχετικά με το υπόβαθρό σας και ερωτήσεις σε τέσσερις θεματικές ενότητες·
- προαιρετικές ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.

Η συμπλήρωση διαρκεί περίπου 15–20 λεπτά. Μπορείτε να το ολοκληρώσετε με τον δικό σας ρυθμό, σε τόπο και χρόνο της επιλογής σας.

4. Εθελοντική συμμετοχή και δικαίωμα απόσυρσης

Η συμμετοχή είναι πλήρως εθελοντική. Μπορείτε:

- Να παραλείψετε οποιαδήποτε ερώτηση·
- Να αποχωρήσετε οποτεδήποτε, χωρίς να χρειάζεται να δώσετε εξήγηση ή να υπάρξει συνέπεια·
- Να ζητήσετε τη διαγραφή των δεδομένων σας έως δύο εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου. Μετά από αυτό, τα δεδομένα θα είναι πλήρως ανωνυμοποιημένα και δεν θα είναι δυνατή η ανάκλησή τους.

5. Κίνδυνοι και οφέλη

Κίνδυνοι: Δεν προβλέπονται κίνδυνοι πέραν εκείνων της καθημερινής ζωής. Ορισμένες ερωτήσεις ενδέχεται να απαιτούν προσωπική αναστοχαστικότητα, χωρίς να αναμένεται ψυχολογική δυσφορία.
Οφέλη: Δεν υπάρχουν άμεσα προσωπικά οφέλη. Ωστόσο, η συμβολή σας θα ενισχύσει τη δημιουργία καλύτερων εργαλείων, προγραμμάτων και πολιτικών για γυναίκες 45+ στην Ευρώπη.

6. Τι δεδομένα θα συλλεχθούν;

Co-funded by the European Union

Η έρευνα είναι **πλήρως ανώνυμη**. Δεν θα συλλεχθούν ονοματεπώνυμα, email, διευθύνσεις IP ή άλλες πληροφορίες ταυτοποίησης.
Τα δεδομένα περιλαμβάνουν:

- Βασικά δημογραφικά στοιχεία (π.χ. ηλικιακή ομάδα, εργασιακή κατάσταση)·
- Απαντήσεις στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου·
- Προαιρετικές πληροφορίες που παρέχετε στις ανοιχτές ερωτήσεις.
  Δεν θα γίνει καμία ηχογράφηση ή φωτογράφιση.

7. Γιατί συλλέγονται αυτά τα δεδομένα;

Τα δεδομένα θα βοηθήσουν τους ερευνητές να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και εμπειρίες μάθησης των γυναικών 45+ και να σχεδιάσουν αποτελεσματικές, συμπεριληπτικές στρατηγικές δια βίου μάθησης.
Τα συγκεντρωτικά ευρήματα θα χρησιμοποιηθούν σε ακαδημαϊκές δημοσιεύσεις, παρουσιάσεις, και παραδοτέα του έργου. **Κανένα άτομο δεν θα μπορεί να ταυτοποιηθεί.**
Τα δεδομένα θα αποθηκεύονται με ασφάλεια σε προστατευμένους διακομιστές του Reshaping Work και θα είναι προσβάσιμα μόνο από την ερευνητική ομάδα του HERA. Θα διατηρούνται για πέντε έτη σύμφωνα με τον GDPR και θα διαγράφονται με ασφάλεια μετά το πέρας της περιόδου αυτής.

8. Νομική βάση και συμμόρφωση με τον GDPR

Η συμμετοχή σας βασίζεται στη **ρητή συγκατάθεσή** σας σύμφωνα με το Άρθρο 6(1)(α) του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων (GDPR). Αν συλλεχθούν ευαίσθητα δεδομένα (π.χ. απόψεις ή πληροφορίες υγείας), θα χρησιμοποιηθούν μόνο με την **επιπλέον συγκατάθεσή σας**, βάσει του Άρθρου 9(2)(α).

9. Τα δικαιώματά σας

Έχετε το δικαίωμα:

- Πρόσβασης στα δεδομένα σας·
- Διόρθωσης εσφαλμένων πληροφοριών·
- Διαγραφής των δεδομένων σας εντός της περιόδου ανάκλησης·
- Ανάκλησης της συγκατάθεσης οποτεδήποτε·
- Υποβολής καταγγελίας στην εθνική Αρχή Προστασίας Δεδομένων.

10. Στοιχεία επικοινωνίας

Για ερωτήσεις ή απορίες σχετικά με τη μελέτη:
Οργανισμός: Reshaping Work
Email: [Εισαγάγετε διεύθυνση email]

Υπεύθυνοι φορείς:
Το έργο HERA υλοποιείται από το Πανεπιστήμιο NOVA της Λισαβόνας (Σχολή Δημόσιας Υγείας – Συντονιστής), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, Women in Tech Alliance, BK Plus και Reshaping Work.

Co-funded by the European Union

Περισσότερες πληροφορίες:
HERA Project: https://herawomen.eu/
GDPR: http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Έντυπο Συγκατάθεσης για Συμμετοχή σε Ερευνητική Δραστηριότητα

Το έργο HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement αποτελεί ευρωπαϊκό πείραμα πολιτικής, χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+ έως τον Σεπτέμβριο του 2027.

Η συγκατάθεσή σας είναι απαραίτητη για να συμμετάσχετε στην ακόλουθη δραστηριότητα: **[εισάγετε τίτλο δραστηριότητας]**

Παρακαλώ διαβάστε τις παρακάτω δηλώσεις και επιβεβαιώστε τη συμφωνία σας επιλέγοντας τα κατάλληλα πλαίσια και υπογράφοντας στο τέλος:

☐ Έχω διαβάσει και κατανοήσει το ενημερωτικό έγγραφο για αυτή τη δραστηριότητα.
☐ Μου δόθηκε επαρκής χρόνος για να σκεφτώ τη συμμετοχή μου.
☐ Είχα την ευκαιρία να υποβάλω ερωτήσεις και έλαβα ικανοποιητικές απαντήσεις.
☐ Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και μπορώ να αποσυρθώ ανά πάσα στιγμή χωρίς αιτιολόγηση ή συνέπειες.
☐ Κατανοώ πώς θα χρησιμοποιηθούν, αποθηκευτούν και προστατευτούν τα προσωπικά μου δεδομένα σύμφωνα με τον GDPR.
☐ Συμφωνώ με τη συλλογή και χρήση των προσωπικών μου δεδομένων για τους αναφερόμενους σκοπούς.
☐ Κατανοώ ότι τα δεδομένα μου ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν σε ανωνυμοποιημένη μορφή σε αναφορές και δημοσιεύσεις του έργου.
☐ Κατανοώ ότι μπορώ να έχω πρόσβαση, να διορθώσω ή να ζητήσω τη διαγραφή των δεδομένων μου πριν την ανωνυμοποίηση.
☐ Συμφωνώ να συμμετάσχω στη δραστηριότητα [εισάγετε τίτλο] του έργου HERA.

Προαιρετικές Συγκαταθέσεις (αν ισχύουν):

☐ Συμφωνώ να γίνει ηχογράφηση ή/και βιντεοσκόπηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
☐ Συμφωνώ να χρησιμοποιηθούν ανωνυμοποιημένες αποσπάσεις από τις απαντήσεις μου σε υλικό του έργου.
☐ Συμφωνώ να χρησιμοποιηθούν το όνομά μου ή/και η εικόνα μου σε υλικό επικοινωνίας (μόνο με πρόσθετη γραπτή δήλωση).
☐ Θα ήθελα να ενημερώνομαι για τα αποτελέσματα του έργου.
Email: _____

Στοιχεία συμμετέχουσας

Co-funded by the European Union

Ονοματεπώνυμο: _____
Υπογραφή: _____
Ημερομηνία: _____

Στοιχεία ερευνητή/εκπαιδευτή

Όνομα: _____
Οργανισμός: _____
Υπογραφή: _____
Ημερομηνία: _____

Ερωτηματολόγιο

Οδηγίες:
Σας ευχαριστούμε που συμβάλλετε στην κατανόηση της δικής σας οπτικής. Παρακαλούμε, υποδείξτε τον βαθμό συμφωνίας ή αυτοπεποίθησής σας για τις παρακάτω δηλώσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

- Ποια είναι η ηλικιακή σας ομάδα;

  45–49
  50–54
  55–59
  60–64
  65 ετών και άνω

- Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;

  Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
  Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
  Επαγγελματική κατάρτιση
  Πτυχίο (Bachelor)
  Μεταπτυχιακές ή ανώτερες σπουδές

- Ποια είναι η τρέχουσα εργασιακή σας κατάσταση;

  Εργάζομαι πλήρους απασχόλησης
  Εργάζομαι μερικής απασχόλησης
  Είμαι αυτοαπασχολούμενη
  Είμαι άνεργη
  Είμαι συνταξιούχος
  Άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε)

- Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

  Άγαμη
  Παντρεμένη ή σε συμβίωση
  Διαζευγμένη ή σε διάσταση
  Χήρα

- Έχετε ευθύνες φροντίδας (π.χ. για παιδιά, εγγόνια ή ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας);

Co-funded by the European Union

Ναι, τακτικά
Ναι, περιστασιακά
Όχι

- Έχετε συμμετάσχει τους τελευταίους έξι μήνες σε μαθήματα, εργαστήρια ή προγράμματα κατάρτισης (εκτός από το παρόν);

Ναι, σε περισσότερα από ένα
Ναι, σε ένα
Όχι, αλλά σκοπεύω να συμμετάσχω
Όχι, και δεν έχω σχέδια προς το παρόν

- Ποιος ήταν ο κύριος λόγος συμμετοχής σας στο παρόν πρόγραμμα δια βίου μάθησης; (Επιλέξτε την πιο κατάλληλη απάντηση)

Για βελτίωση επαγγελματικών ευκαιριών ή εξέλιξης καριέρας
Για απόκτηση νέων γνώσεων ή δεξιοτήτων για προσωπική ανάπτυξη
Για επιστροφή στην εργασία μετά από διακοπή
Για να παραμείνω ενεργή και δημιουργική στη ζωή μου
Άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε)

- Πόσο σημαντική είναι για εσάς η συνεχής μάθηση και αναβάθμιση δεξιοτήτων σε αυτή τη φάση της ζωής σας;

1 Καθόλου σημαντική
2 Όχι ιδιαίτερα σημαντική
3 Όχι σημαντική
4 Ουδέτερη
5 Σημαντική
6 Αρκετά σημαντική
7 Πολύ σημαντική

Μέρος 1: Απόψεις σας για τη Μάθηση και την Προσωπική Ανάπτυξη

1. Πιστεύω ότι ποτέ δεν είναι αργά για να μάθει κανείς νέες δεξιότητες, ανεξαρτήτως ηλικίας.
   1 Διαφωνώ απόλυτα
   2 Διαφωνώ
   3 Μάλλον διαφωνώ
   4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
   5 Μάλλον συμφωνώ
   6 Συμφωνώ
   7 Συμφωνώ απόλυτα
2. Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα εάν καταβάλω την απαιτούμενη προσπάθεια.
   1 Διαφωνώ απόλυτα
   2 Διαφωνώ
   3 Μάλλον διαφωνώ
   4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
   5 Μάλλον συμφωνώ

Co-funded by the European Union

6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

3. Έχω αυτοπεποίθηση ότι μπορώ να αντιμετωπίσω απροσδόκητα γεγονότα με αποτελεσματικότητα.

1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

4. Όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, συνήθως μπορώ να σκεφτώ αρκετές λύσεις.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

5. Πιστεύω ότι ως ώριμη γυναίκα φέρνω μοναδικά προτερήματα σε ένα μαθησιακό ή εργασιακό περιβάλλον.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

6. Πιστεύω ότι οι προηγούμενες εμπειρίες μου (επαγγελματικές ή προσωπικές) είναι πολύτιμα προσόντα στον σημερινό κόσμο της εργασίας.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

Μέρος 2: Η Αυτοπεποίθησή σας στη Χρήση Ψηφιακών Εργαλείων

1. Πόσο σίγουρη αισθάνεστε στη χρήση **βασικών ψηφιακών εργαλείων** (π.χ. email, online φόρμες, εφαρμογές μηνυμάτων);
1 Καθόλου
2 Λίγο
3 Μάλλον λίγο

Co-funded by the European Union

4 Ούτε λίγο ούτε πολύ
5 Μάλλον πολύ
6 Πολύ
7 Πάρα πολύ

2. Πόσο σίγουρη αισθάνεστε στη χρήση **πιο προχωρημένων ψηφιακών εργαλείων** (π.χ. βιντεοκλήσεις, πλατφόρμες συνεργασίας όπως Slack ή Google Drive);
   1 Καθόλου
   2 Λίγο
   3 Μάλλον λίγο
   4 Ούτε λίγο ούτε πολύ
   5 Μάλλον πολύ
   6 Πολύ
   7 Πάρα πολύ
3. Πόσο σίγουρη αισθάνεστε ότι μπορείτε να **μάθετε νέα ψηφιακά λογισμικά ή εφαρμογές** για λόγους εργασίας;
   1 Καθόλου
   2 Λίγο
   3 Μάλλον λίγο
   4 Ούτε λίγο ούτε πολύ
   5 Μάλλον πολύ
   6 Πολύ
   7 Πάρα πολύ
4. Πόσο σίγουρη είστε ότι μπορείτε να **συνδυάσετε τις υπάρχουσες δεξιότητές σας** με νέες ψηφιακές γνώσεις;
   1 Καθόλου
   2 Λίγο
   3 Μάλλον λίγο
   4 Ούτε λίγο ούτε πολύ
   5 Μάλλον πολύ
   6 Πολύ
   7 Πάρα πολύ

Μέρος 3: Οι Ανάγκες σας και το Εργασιακό Περιβάλλον

11. Η δια βίου μάθηση είναι απαραίτητη για να παραμείνω σχετική στην αγορά εργασίας.
    1 Διαφωνώ απόλυτα
    2 Διαφωνώ
    3 Μάλλον διαφωνώ
    4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
    5 Μάλλον συμφωνώ
    6 Συμφωνώ
    7 Συμφωνώ απόλυτα
12. Νιώθω ότι χρειάζομαι βελτίωση στις ψηφιακές μου δεξιότητες για να πετύχω σε μελλοντικές ευκαιρίες εργασίας.
    1 Διαφωνώ απόλυτα

Co-funded by the European Union

2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

13. Οι τύποι εργασίας που με ενδιαφέρουν απαιτούν ψηφιακές γνώσεις που ακόμα δεν κατέχω.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα
14. Είμαι πρόθυμη να μάθω νέες ψηφιακές δεξιότητες, ακόμη και αν φαίνονται δύσκολες στην αρχή.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα
15. Χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη (π.χ. κατάρτιση, καθοδήγηση) για να νιώθω έτοιμη για ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

Μέρος 4: Το Υποστηρικτικό σας Περιβάλλον

16. Νιώθω ότι η ηλικιακή διάκριση αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην πρόσβαση σε νέες ευκαιρίες μάθησης ή εργασίας.
1 Διαφωνώ απόλυτα
2 Διαφωνώ
3 Μάλλον διαφωνώ
4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
5 Μάλλον συμφωνώ
6 Συμφωνώ
7 Συμφωνώ απόλυτα

Co-funded by the European Union

17. Δυσκολεύομαι να βρω προγράμματα μάθησης που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τον τρόπο ζωής μου.
    1 Διαφωνώ απόλυτα
    2 Διαφωνώ
    3 Μάλλον διαφωνώ
    4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
    5 Μάλλον συμφωνώ
    6 Συμφωνώ
    7 Συμφωνώ απόλυτα
18. Η χώρα μου προσφέρει καλές ευκαιρίες εκπαίδευσης ενηλίκων για την ηλικιακή μου ομάδα.
    1 Διαφωνώ απόλυτα
    2 Διαφωνώ
    3 Μάλλον διαφωνώ
    4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
    5 Μάλλον συμφωνώ
    6 Συμφωνώ
    7 Συμφωνώ απόλυτα
19. Διαθέτω μια δυναμική τοπική ή διαδικτυακή κοινότητα που ενισχύει την επαγγελματική μου εξέλιξη.
    1 Διαφωνώ απόλυτα
    2 Διαφωνώ
    3 Μάλλον διαφωνώ
    4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
    5 Μάλλον συμφωνώ
    6 Συμφωνώ
    7 Συμφωνώ απόλυτα
20. Οι δημόσιες υπηρεσίες (π.χ. βιβλιοθήκες, κέντρα απασχόλησης) στην περιοχή μου παρέχουν χρήσιμη υποστήριξη για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.
    1 Διαφωνώ απόλυτα
    2 Διαφωνώ
    3 Μάλλον διαφωνώ
    4 Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
    5 Μάλλον συμφωνώ
    6 Συμφωνώ
    7 Συμφωνώ απόλυτα

Προαιρετικές Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου

1. Τι σας παρακινεί περισσότερο να συνεχίσετε να μαθαίνετε ή να αναβαθμίζετε τις δεξιότητές σας σε αυτή τη φάση της ζωής σας;
2. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις ή ανησυχίες σας σε σχέση με την αναβάθμιση των δεξιοτήτων σας;

Co-funded by the European Union

3. Ποιες συγκεκριμένες δεξιότητες ελπίζετε περισσότερο να αποκτήσετε μέσα από αυτό το εργαστήριο;

Πρότυπο για Διευκολυντές

Κεντρική Μας Φιλοσοφία

Πιστεύουμε σε μια συμμετοχική μάθηση με επίκεντρο τη συμμετέχουσα, που βασίζεται στην ενσυναίσθηση. Κάθε γυναίκα φέρνει τις δικές της εμπειρίες και μπορεί να νιώθει αβεβαιότητα απέναντι στην τεχνολογία. Ο ρόλος σας είναι να δημιουργήσετε έναν ασφαλή, ενθαρρυντικό και ενδιαφέροντα χώρο, όπου κάθε στιγμή κατανόησης («αχα!») γιορτάζεται και κάθε ερώτηση είναι αποδεκτή. Χτίζουμε αυτοπεποίθηση, ένα ψηφιακό βήμα τη φορά.

Α. Βασικές Αρχές για Κάθε Συνεδρία

- **Ενσυναίσθηση & Υπομονή:** Η εκμάθηση νέων ψηφιακών δεξιοτήτων μπορεί να είναι αγχωτική. Μιλήστε με καθαρότητα, αποφύγετε τεχνικούς όρους και να είστε πρόθυμοι να εξηγήσετε ξανά. Γιορτάστε κάθε πρόοδο, όσο μικρή κι αν φαίνεται.
- **Ενθάρρυνση, όχι Κριτική:** Δημιουργήστε ένα θετικό περιβάλλον όπου οι ερωτήσεις είναι ευπρόσδεκτες και τα λάθη αντιμετωπίζονται ως ευκαιρίες μάθησης. Η θετική ενίσχυση ενδυναμώνει.
- **Ενεργητική Ακρόαση:** Δώστε προσοχή τόσο στα λεκτικά όσο και στα μη λεκτικά μηνύματα (απορίες, σύγχυση, ενθουσιασμός). Προσαρμόστε την προσέγγισή σας ανάλογα με όσα παρατηρείτε.
- **Χτίσιμο Κοινότητας:** Ενθαρρύνετε ενεργά την αλληλοβοήθεια. Η μάθηση μεταξύ ομοτίμων είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.
- **Συνάφεια με την Πραγματικότητα:** Συνδέστε κάθε ψηφιακή δεξιότητα με την καθημερινή ζωή των συμμετεχουσών: επαφή με την οικογένεια, διαχείριση οικονομικών, χόμπι, εύρεση εργασίας.
- **Ευελιξία:** Προσαρμόστε τον ρυθμό και το περιεχόμενο σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας. Αν κάποιο θέμα δυσκολεύει, αφιερώστε περισσότερο χρόνο. Αν κατανοείται εύκολα, δώστε προέκταση ή συμβουλή-μπόνους.

Β. Πριν από Κάθε Συνεδρία – Λίστα Προετοιμασίας

- **Ανασκόπηση Σχεδίου Συνεδρίας:** Μελετήστε τους μαθησιακούς στόχους και τα βήματα της συνεδρίας.
- **Έλεγχος Εργαλείων:** Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ψηφιακά εργαλεία, λογισμικά, σύνδεσμοι και παρουσιάσεις λειτουργούν. Ελέγξτε τη σύνδεση στο διαδίκτυο και την κοινή χρήση οθόνης.
- **Αναμενόμενες Δυσκολίες:** Προετοιμαστείτε για πιθανές απορίες ή τεχνικές δυσκολίες. Έχετε πρόχειρες απλοποιημένες εξηγήσεις, οπτικά βοηθήματα ή εναλλακτικές μεθόδους.
- **Πραγματικά Παραδείγματα:** Έχετε έτοιμα 1–2 απτά παραδείγματα για το πώς μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα η δεξιότητα στην καθημερινότητα.
- **Υλικό Συνεδρίας:** Βεβαιωθείτε ότι όλα τα φύλλα εργασίας, έντυπα ή ψηφιακά υλικά είναι έτοιμα και προσβάσιμα.

Γ. Συλλογή Δεδομένων & «Κοινές Ιστορίες»

Co-funded by the European Union

Πέρα από την επίσημη φόρμα αξιολόγησης, ενθαρρύνετε σταθερά τη μοιρασιά εμπειριών στις συνεδρίες:

• **Αφιέρωση Χρόνου για Ιστορίες:** Δώστε 5 λεπτά στην αρχή ή στο τέλος για «Στιγμές Ψηφιακού Ταξιδιού».

• Ερωτήσεις όπως:

- «Πείτε μας για μια στιγμή που νιώσατε περήφανη χρησιμοποιώντας την τεχνολογία.»
- «Τι μπορείτε να κάνετε σήμερα ψηφιακά που δεν μπορούσατε πριν από ένα μήνα;»
- «Μια νέα δεξιότητα σας βοήθησε να επικοινωνήσετε, να εξοικονομήσετε χρόνο ή να νιώσετε πιο ανεξάρτητη αυτή την εβδομάδα;»

• **«Το Ψηφιακό μου Σημειωματάριο»:** Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να κρατούν ένα σημειωματάριο (έντυπο ή ψηφιακό) για να σημειώνουν:

- Νέες δεξιότητες που έμαθαν·
- Πώς τις εφάρμοσαν·
- Τυχόν δυσκολίες ή επιτυχίες.

Αυτές οι σημειώσεις μπορούν να γίνονται αντικείμενο συζήτησης στην ομάδα.

• **Το Βλέμμα του Παρατηρητή:** Παρατηρήστε μικρές στιγμές κατανόησης, ανεξάρτητης δράσης ή νέας αυτοπεποίθησης. Είναι συχνά ο σπόρος μιας δυνατής ιστορίας.

• **Ανοιχτές Ερωτήσεις:** Δώστε χώρο στις συμμετέχουσες να εκφραστούν ελεύθερα, ιδιαίτερα για το πώς νιώθουν ή τι βιώνουν με την τεχνολογία.

Φόρμα Ανατροφοδότησης Εκπαιδευτή/Διευκολυντή μετά από Συνεδρία

Παρακαλούμε συμπληρώστε αυτή τη φόρμα αμέσως μετά από κάθε συνεδρία. Οι παρατηρήσεις σας είναι πολύτιμες για την αξιολόγηση της επίδρασης του προγράμματος και για τη συλλογή ουσιαστικών αφηγήσεων.

Όνομα Εκπαιδευτή/Διευκολυντή: _____
Ημερομηνία Συνεδρίας: _____
Αριθμός Συνεδρίας: _____
Θεματικές Ενότητες που Καλύφθηκαν: _____

Μέρος Α: Ποσοτική Αξιολόγηση Συνεδρίας

(Παρακαλούμε κυκλώστε τον αντίστοιχο αριθμό για κάθε δήλωση)
(1 = Διαφωνώ απόλυτα / Πολύ Κακή – 5 = Συμφωνώ απόλυτα / Εξαιρετική)

1. Οι στόχοι της συνεδρίας επιτεύχθηκαν.
   1 2 3 4 5
2. Οι συμμετέχουσες ασχολήθηκαν ενεργά με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες.
   1 2 3 4 5
3. Ο ρυθμός της συνεδρίας ήταν κατάλληλος για την πλειονότητα της ομάδας.
   1 2 3 4 5

Co-funded by the European Union

4. Η τεχνική ροή (διαδίκτυο, πλατφόρμες, λογισμικά) ήταν ομαλή με ελάχιστες διακοπές.
   1 2 3 4 5
5. Ήμουν κατάλληλα προετοιμασμένος/η και ένιωθα αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
   1 2 3 4 5
6. Η συνεδρία πέτυχε συνολικά να προσφέρει ουσιαστική μαθησιακή εμπειρία.
   1 2 3 4 5

Μέρος Β: Ποιοτικές Παρατηρήσεις & Κοινές Ιστορίες (Μικτή Μέθοδος)

1. **Κομβικές Στιγμές Μάθησης / Ξεκαθαρίσματα:**
   Περιγράψτε συγκεκριμένα περιστατικά όπου παρατηρήσατε κάποιο έντονο «αχα!» ή ξεκάθαρη κατανόηση / κατάκτηση νέας έννοιας από συμμετέχουσα. Ποιο ήταν το πλαίσιο; Τι είπε ή έκανε;

2. **Προτάσεις για Συνεχή Βελτίωση:**
   Με βάση τη σημερινή συνεδρία, ποιες συγκεκριμένες αλλαγές ή βελτιώσεις προτείνετε για το μέλλον (π.χ. διδακτική προσέγγιση, προσαρμογή υλικού, δομή δραστηριοτήτων, δυναμική ομάδας, τεχνική προετοιμασία);
   Ποιες είναι οι πρακτικές σας προτάσεις για την επόμενη συνεδρία ή για τον συνολικό σχεδιασμό του προγράμματος;

Co-funded by the European Union

Annexe 9. Impact Measurement Methodology in Italian

SINTESI ESECUTIVA

La Metodologia di Misurazione dell'Impatto (IMM) rappresenta lo strumento di valutazione centrale del progetto *HERA: Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement*, finanziato dal programma Erasmus+ European Policy Experimentation. Sviluppata per contribuire all'attuazione dell'Agenda europea per le competenze, del Pilastro europeo dei diritti sociali e degli obiettivi dell'European Education Area 2030, l'IMM fornisce un quadro di riferimento per valutare gli esiti delle attività volte a sostenere le donne over 45 nell'apprendimento permanente e a orientare le raccomandazioni politiche.

L'IMM si articola in tre componenti interconnesse, progettate per generare evidenze e approfondimenti basati su dati:

• **Protocollo e strategia di reclutamento dei partecipanti**, che garantisce il rispetto degli standard etici nel coinvolgimento delle partecipanti e identifica i percorsi più efficaci per raggiungere il gruppo target;

• **Misurazione della sperimentazione**, che mette a disposizione strumenti di indagine e modelli operativi per facilitatori al fine di rilevare atteggiamenti, motivazioni e difficoltà percepite in relazione all'apprendimento permanente;

• **Raccolta di casi studio**, che delinea approcci per raccogliere testimonianze significative capaci di dar vita al metodo dei *laboratori HERA*.

Basandosi su un ampio corpus di ricerche esistenti, strumenti validati ed esempi di buone pratiche, questa metodologia consente la raccolta di dati coerenti e comparabili tra diversi Paesi, regioni e contesti socio-economici. In tal modo, l'IMM non solo guida le raccomandazioni politiche del progetto HERA, ma offre anche un modello replicabile per iniziative volte a promuovere le doppie transizioni (digitale e verde), nonché il potenziamento e il riqualificamento delle competenze in tutta Europa.

Protocollo e Strategia di Reclutamento delle Partecipanti

Il progetto HERA si propone di raggiungere donne che solitamente non sono incluse in programmi di apprendimento permanente o iniziative di sviluppo delle competenze. Si fa riferimento, in particolare, a donne provenienti da aree rurali o isolate, famiglie a basso reddito, comunità migranti o minoritarie, con percorsi lavorativi discontinui o con un accesso limitato all'istruzione formale. Le strategie di reclutamento devono riflettere questo obiettivo attraverso:

- l'impiego di strategie di sensibilizzazione che vadano oltre i canali digitali, poiché molte donne del gruppo target potrebbero non utilizzare i social media o le piattaforme di lavoro online;
- la collaborazione con stakeholder locali, come centri comunitari, agenzie per l'impiego, enti di formazione per adulti, ONG, sindacati, servizi sanitari e sociali, o associazioni religiose e culturali;
- la distribuzione di materiali informativi cartacei (ad es. volantini, manifesti) in linguaggio semplice e, quando necessario, in più lingue parlate a livello locale (ad es. romanì, turco, arabo, ucraino);

Co-funded by the European Union

- l'assicurazione che le sedi degli incontri HERA Labs siano raggiungibili con i mezzi pubblici e fisicamente accessibili (es. accesso per sedie a rotelle, disponibilità di assistenza all'infanzia).

Esempio: In una regione partecipante, un partner HERA ha collaborato con un'associazione locale per l'empowerment femminile e l'inclusione sociale. Insieme, hanno identificato donne all'interno delle loro reti che potevano beneficiare di opportunità di riqualificazione. L'organizzazione ha ospitato una sessione informativa presso il proprio centro comunitario, distribuendo i materiali HERA e invitando personalmente le donne con cui avevano già collaborato. Questo approccio basato sulla fiducia e radicato nel territorio ha rafforzato la fiducia e incoraggiato la partecipazione anche da parte di donne che normalmente non avrebbero risposto a canali istituzionali.

Sebbene non sia richiesto alcun titolo di studio formale o esperienza pregressa, le partecipanti dovrebbero possedere un livello conversazionale nella lingua di lavoro, apertura al cambiamento, voglia di imparare e curiosità nello sviluppo di nuove competenze. Queste caratteristiche sono fondamentali per il successo della metodologia di gruppo adottata nei laboratori HERA, che prevedono 14–17 incontri.

I team di reclutamento sono incoraggiati a:

- organizzare incontri introduttivi o giornate aperte in cui le donne interessate possano incontrare i/le facilitatori/trici, online o in presenza a seconda delle disponibilità;
- presentare il programma in modo stimolante, sottolineando che l'apprendimento permanente riguarda la crescita personale e non i risultati accademici.

Esempio: Nelle fasi iniziali del reclutamento, un'organizzazione può organizzare incontri informali in cui le donne esplorano i benefici dell'apprendimento permanente nella vita quotidiana. I/le facilitatori/trici condividono esperienze reali da progetti precedenti, illustrando tre benefici principali, tra cui:
(i) maggiore occupabilità – ad esempio, lo sviluppo di competenze digitali e comunicative aiuta le donne a candidarsi con più fiducia, aggiornare il proprio CV e affrontare i colloqui;
(ii) maggiore autonomia – ad esempio, saper usare strumenti online consente di gestire appuntamenti, accedere a servizi pubblici, o aiutare figli e nipoti nei compiti scolastici;
(iii) maggiore fiducia in sé e benessere – molte donne riportano un senso di empowerment, motivazione e connessione sociale dopo aver partecipato alle attività di apprendimento in gruppo.

Un elemento chiave dell'approccio HERA è l'enfasi sull'aiuto reciproco, l'apprendimento tra pari e l'interazione con gli stakeholder. È pertanto essenziale reclutare persone disposte non solo a imparare, ma anche a condividere esperienze e contribuire a creare un ambiente di gruppo solidale.

A tal fine, le organizzazioni partner dovrebbero comunicare chiaramente la struttura e le aspettative del programma, inclusi l'impegno di tempo richiesto, la frequenza delle sessioni e la natura partecipativa del modello di apprendimento.

Esempio: All'inizio di HERA Labs, un partner organizza una sessione di benvenuto pensata per definire aspettative chiare e creare un senso di comunità. I partecipanti vengono suddivisi in

Co-funded by the European Union

piccoli gruppi e invitati a condividere le loro motivazioni per aver aderito al programma, favorendo così un clima di fiducia e apertura. I facilitatori presentano quindi un patto condiviso che illustra ciò che ci si può aspettare: incontri quindicinali per tre mesi, un forte accento sull'apprendimento tra pari, e l'importanza della riservatezza e dell'ascolto rispettoso. Insieme al gruppo, vengono stabilite alcune regole fondamentali—come la puntualità, la partecipazione con videocamera attiva quando possibile e il sostegno reciproco—per promuovere un senso di corresponsabilità. Per dare un esempio concreto dello spirito collaborativo del programma, i facilitatori chiedono ai partecipanti di indicare un modo in cui possono offrire supporto agli altri durante i Labs.

Standard Etici e Consenso Informato

Tutte le attività di reclutamento devono essere pienamente conformi agli standard etici della ricerca, incluso il Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR). La partecipazione deve essere volontaria, e il consenso informato deve essere ottenuto prima di ogni attività o raccolta dati.

Requisiti fondamentali:

- fornire informazioni chiare (oralmente e per iscritto, nella lingua di lavoro dei laboratori HERA) sugli obiettivi del progetto, sull'uso dei dati raccolti e sul diritto a ritirarsi in qualsiasi momento;
- utilizzare moduli di consenso semplici e privi di gergo tecnico;
- prestare attenzione a potenziali ostacoli alla partecipazione, inclusi costi economici, difficoltà logistiche o responsabilità di cura;
- quando possibile, offrire supporto pratico, come il rimborso dei costi di trasporto, piccoli rinfreschi, o assistenza all'infanzia durante gli incontri in presenza.

Per facilitare il consenso informato, è stato predisposto un modulo apposito (vedi sotto). Tutte le attività svolte nell'ambito del progetto HERA devono rispettare i principi etici della ricerca e le normative vigenti a livello UE e internazionale, incluso il GDPR. L'integrità etica è un principio centrale dell'approccio HERA, in particolare per quanto riguarda l'inclusione delle donne over 45 nei processi sperimentali e di ricerca politica.

Requisiti etici principali includono:

- garantire che le partecipanti siano trattate con dignità e rispetto, ottenendo il consenso informato prima di ogni attività di ricerca, formazione o co-creazione;
- fornire informazioni chiare e accessibili – sia oralmente che per iscritto – sugli obiettivi del progetto, sull'uso dei dati personali e sui diritti delle partecipanti, incluso il diritto al recesso in qualsiasi momento;
- utilizzare moduli di consenso semplici, evitando formulazioni legali o tecniche;
- rispettare la privacy e la riservatezza delle partecipanti, con dati archiviati in modo sicuro, accessibili solo al team di ricerca e utilizzati esclusivamente per scopi scientifici;
- conservare i dati per cinque anni secondo le linee guida istituzionali e il GDPR, dopodiché verranno eliminati in modo sicuro;

Co-funded by the European Union

- identificare e mitigare eventuali rischi, inclusi bias involontari, esclusione sociale o barriere digitali che possano penalizzare gruppi vulnerabili;
- offrire supporto pratico per superare ostacoli alla partecipazione (ad es. rimborso del trasporto, rinfreschi leggeri, o assistenza all'infanzia);
- promuovere un coinvolgimento inclusivo, assicurando che tutte le voci – in particolare quelle dei gruppi meno rappresentati – siano ascoltate, rispettate e integrate nel processo di ricerca;
- mantenere l'integrità accademica, evitando qualsiasi forma di falsificazione, fabbricazione o plagio;
- assicurare la conformità con i principali quadri etici, come la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, il Codice di Condotta Europeo per l'Integrità nella Ricerca e le politiche di Horizon Europe su genere ed etica. Tutte le attività saranno supervisionate da una/un Responsabile Etico e di Genere per garantirne l'attuazione responsabile.

Esempio: Un partner HERA ha organizzato una sessione di narrazione locale in cui donne over 45 hanno condiviso le proprie esperienze con gli strumenti digitali nella vita quotidiana. Prima dell'incontro, i/le facilitatori/trici hanno spiegato in modo chiaro il progetto e richiesto il consenso scritto e orale tramite un modulo breve e privo di termini tecnici. Per favorire la partecipazione, sono stati rimborsati i biglietti dell'autobus e offerti piccoli rinfreschi. L'atmosfera informale ha favorito il dialogo aperto, e molte donne hanno riferito di essersi sentite rispettate e ascoltate. Le informazioni raccolte sono state rese anonime e utilizzate per progettare i laboratori futuri, in conformità con le norme etiche e di protezione dei dati.

Consenso Informato

Il progetto **HERA – Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement** mira a promuovere l'equità di genere e l'apprendimento permanente, con un focus sulle donne di età pari o superiore ai 45 anni. Attraverso laboratori collaborativi, attività di sperimentazione e co-creazione, HERA coinvolge le partecipanti nello sviluppo di strumenti pratici e approcci per favorire l'inclusione e la crescita personale. Il progetto è finanziato dall'Unione Europea ed è realizzato da un consorzio di partner in tutta Europa.

Titolo dell'attività:
Indagine HERA Labs sull'apprendimento permanente e le competenze

1. Chi conduce questa attività?
L'attività è condotta da [Nome del partner] nell'ambito del progetto HERA, finanziato dall'Unione Europea e coordinato dalla Scuola Nazionale di Sanità Pubblica dell'Università NOVA di Lisbona.

2. Obiettivo dell'attività
Questa indagine mira a comprendere in che modo le donne over 45 nei Paesi Bassi, in Svezia, in Portogallo, in Italia, a Cipro, in Spagna e in Grecia:

- percepiscono l'apprendimento permanente;
- si adattano alla digitalizzazione;

Co-funded by the European Union

- identificano le competenze future;
- utilizzano la propria esperienza in nuovi contesti di vita e di lavoro.

Le vostre opinioni contribuiranno al miglioramento di programmi educativi e politiche a sostegno delle donne in questa fascia d'età in Europa.

3. Cosa comporta la partecipazione?
Se accetta di partecipare, Le verrà chiesto di compilare un questionario online che comprende:

- domande sul tuo background e domande su quattro sezioni tematiche;
- domande aperte facoltative.

L'attività dura circa 15–20 minuti. Può completarla in autonomia, in un luogo e in un momento a sua scelta.

4. Partecipazione volontaria e diritto di recesso
La partecipazione è completamente volontaria. È possibile:

- saltare qualsiasi domanda;
- interrompere la partecipazione in qualsiasi momento, senza fornire motivazioni né subire conseguenze;
- richiedere la cancellazione dei propri dati fino a due settimane dopo aver completato il questionario. Dopo tale periodo, i dati saranno completamente anonimizzati e non sarà più possibile rimuoverli.

5. Rischi e benefici
Rischi: Non si prevedono rischi superiori a quelli della vita quotidiana. Alcune domande potrebbero indurre a riflessioni personali, ma non dovrebbero causare disagio.
Benefici: Non sono previsti benefici diretti. Tuttavia, il Suo contributo aiuterà a migliorare strumenti, programmi e politiche a sostegno delle donne over 45 in Europa.

6. Quali dati verranno raccolti?
Questo studio è completamente anonimo. Non verranno raccolte informazioni identificative come nome, email o indirizzo IP.
I dati raccolti includono:

- informazioni demografiche (es. fascia di età, situazione lavorativa);
- risposte al questionario;
- eventuali osservazioni fornite nelle risposte aperte.
  Non verranno effettuate registrazioni audio/video né scattate fotografie.

7. Perché raccogliamo questi dati?
I dati raccolti aiuteranno i ricercatori a comprendere meglio le esigenze e le esperienze

Co-funded by the European Union

formative delle donne over 45 e a progettare strategie di apprendimento permanente più efficaci e inclusive.
I risultati aggregati potranno essere utilizzati in report scientifici, pubblicazioni, presentazioni e documenti del progetto. Nessuna persona sarà identificabile nei risultati. I dati saranno completamente anonimizzati, archiviati in modo sicuro su server protetti da password presso Reshaping Work e accessibili solo al team di ricerca del progetto HERA. Verranno conservati per cinque anni, in conformità con le politiche istituzionali e il GDPR, e successivamente eliminati in modo sicuro.

8. Base giuridica e conformità al GDPR (Regolamento generale sulla protezione dei dati)
La partecipazione a questa attività è interamente volontaria. La raccolta e il trattamento dei dati personali avvengono in conformità al Regolamento generale sulla protezione dei dati dell'UE (GDPR).
La base giuridica per il trattamento dei dati è il consenso informato, ai sensi dell'articolo 6(1)(a) del GDPR. Qualora fossero raccolti dati sensibili (es. informazioni sanitarie o opinioni personali), essi verranno trattati solo previo Suo consenso esplicito, ai sensi dell'articolo 9(2)(a).

9. I Suoi diritti
Lei ha il diritto di:

- accedere ai propri dati;
- richiedere la correzione dei dati;
- richiedere la cancellazione dei dati entro il periodo di recesso;
- revocare il consenso in qualsiasi momento;
- presentare reclamo presso l'Autorità Garante per la protezione dei dati del proprio Paese.

10. Contatti
Per domande o dubbi su questa attività:
Organizzazione: Reshaping Work
Email: [Inserire email di contatto]

Organizzazioni responsabili:
Il progetto è realizzato dalla Scuola Nazionale di Sanità Pubblica dell'Università NOVA di Lisbona (coordinatore), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, Women in Tech Alliance, COSVITEC, BK Plus, e Reshaping Work.

Per maggiori informazioni sul progetto HERA:
https://herawomen.eu/

Co-funded by the European Union

Per maggiori informazioni sul GDPR:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Modulo di Consenso Informato

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement è un progetto europeo di sperimentazione politica finanziato dalla Commissione Europea attraverso il programma Erasmus+, attivo fino a settembre 2027.
HERA mira a potenziare l'inclusione delle donne over 45 attraverso la riqualificazione e l'apprendimento permanente, affrontando le sfide delle transizioni digitale e verde e promuovendo inclusione sociale, coesione e crescita sostenibile.

Modulo di consenso per la partecipazione ad attività di ricerca

Si prega di leggere attentamente le dichiarazioni riportate qui sotto e di confermare il proprio accordo selezionando le caselle appropriate e firmando in fondo al modulo. *(Da adattare a seconda dell'attività specifica.)*

☐ Ho letto e compreso la Scheda Informativa relativa a questa attività.
☐ Ho avuto tempo sufficiente per riflettere sulla mia partecipazione.
☐ Ho avuto la possibilità di porre domande e ho ricevuto risposte soddisfacenti.
☐ Comprendo che la mia partecipazione è volontaria e che posso ritirarmi in qualsiasi momento, senza fornire motivazioni e senza conseguenze.
☐ Comprendo in che modo i miei dati personali saranno utilizzati, archiviati e protetti nel rispetto del GDPR.
☐ Acconsento alla raccolta e all'uso dei miei dati personali per gli scopi descritti.
☐ Comprendo che i miei dati potranno essere utilizzati in forma anonima nei report e nelle pubblicazioni del progetto.
☐ So di poter accedere, correggere o richiedere la cancellazione dei miei dati prima dell'anonimizzazione.
☐ Acconsento a partecipare all'attività [inserire nome dell'attività] nell'ambito del progetto HERA.

Autorizzazioni opzionali (spuntare se d'accordo):

☐ Acconsento a essere registrata/o audio e/o video durante l'attività (se pertinente).
☐ Acconsento che citazioni anonime delle mie risposte possano essere utilizzate nei materiali del progetto.
☐ Acconsento che il mio nome e/o immagine possano essere utilizzati nei materiali di comunicazione del progetto (previa dichiarazione scritta).
☐ Desidero essere aggiornata/o sui risultati del progetto.
Email: _____

Co-funded by the European Union

Dati del/della partecipante
Nome e cognome: _____
Firma: _____
Data: _____

Dati del/della ricercatore/trice o facilitatore/trice
Nome: _____
Organizzazione: _____
Firma: _____
Data: _____

Organizzazioni responsabili:
Il progetto è realizzato da: NOVA University of Lisbon – National School of Public Health (coordinatore), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, Women in Tech Alliance, BK Plus e Reshaping Work.

Per maggiori informazioni sul progetto HERA:
https://herawomen.eu/
Per maggiori informazioni sul GDPR:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contatti:
[da aggiungere in base al contesto specifico di ciascun partner]

Questionario

Istruzioni:
Grazie per aiutarci a comprendere il Suo punto di vista. La preghiamo di indicare il Suo livello di accordo o fiducia rispetto alle affermazioni seguenti. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

- **A quale fascia d'età appartieni?**
  45–49
  50–54
  55–59
  60–64
  65 o più
- **Qual è il livello più alto di istruzione che hai completato?**
  Istruzione primaria
  Istruzione secondaria
  Formazione professionale
  Laurea triennale
  Laurea magistrale o superiore
- **Qual è la tua attuale situazione lavorativa?**
  Occupata a tempo pieno
  Occupata a tempo parziale
  Lavoratrice autonoma
  Disoccupata

Co-funded by the European Union

Pensionata
Altro (specificare)

- **Qual è il tuo stato civile?**
  Single
  Sposata o in una unione civile
  Divorziata o separata
  Vedova
- **Hai responsabilità di cura (ad es. per figli, nipoti o familiari anziani)?**
  Sì, regolarmente
  Sì, occasionalmente
  No
- **Negli ultimi sei mesi hai partecipato a corsi, workshop o programmi di formazione (escluso questo)?**
  Sì, a più di uno
  Sì, a uno solo
  No, ma ho intenzione di farlo
  No, e al momento non ho intenzione
- **Qual è stato il motivo principale che ti ha spinta a partecipare a questo programma di apprendimento permanente?** *(Seleziona l'opzione più adatta)*
  Migliorare le prospettive lavorative o la carriera
  Acquisire nuove competenze o conoscenze per crescita personale
  Rientrare nel mondo del lavoro dopo una pausa
  Rimanere attiva e coinvolta in età matura
  Altro (specificare)
- **Quanto è importante per te, in questa fase della vita, continuare a imparare e aggiornare le tue competenze?**
  1 Per niente importante
  2 Poco importante
  3 Non molto importante
  4 Neutrale
  5 Importante
  6 Abbastanza importante
  7 Molto importante

Parte 1: La Sua visione sull'apprendimento e la crescita personale

1. Credo che non sia mai troppo tardi per imparare nuove competenze, indipendentemente dall'età.
   1 Per niente d'accordo
   2 In disaccordo
   3 Poco d'accordo
   4 Né d'accordo né in disaccordo
   5 Abbastanza d'accordo
   6 D'accordo
   7 Completamente d'accordo
2. Riesco a risolvere la maggior parte dei problemi se mi impegno abbastanza.
   1 Per niente d'accordo

Co-funded by the European Union

2 In disaccordo
3 Poco d'accordo
4 Né d'accordo né in disaccordo
5 Abbastanza d'accordo
6 D'accordo
7 Completamente d'accordo

3. Sono fiduciosa di poter gestire efficacemente eventi imprevisti.
   1 Per niente d'accordo
   2 In disaccordo
   3 Poco d'accordo
   4 Né d'accordo né in disaccordo
   5 Abbastanza d'accordo
   6 D'accordo
   7 Completamente d'accordo
4. Quando mi trovo di fronte a un problema, di solito riesco a trovare diverse soluzioni.
   1 Per niente d'accordo
   2 In disaccordo
   3 Poco d'accordo
   4 Né d'accordo né in disaccordo
   5 Abbastanza d'accordo
   6 D'accordo
   7 Completamente d'accordo
5. Credo di portare con me punti di forza unici, in quanto donna matura, in un contesto di apprendimento o lavorativo.
   1 Per niente d'accordo
   2 In disaccordo
   3 Poco d'accordo
   4 Né d'accordo né in disaccordo
   5 Abbastanza d'accordo
   6 D'accordo
   7 Completamente d'accordo
6. Credo che le mie esperienze passate (professionali o personali) siano una risorsa preziosa nel mondo del lavoro di oggi.
   1 Per niente d'accordo
   2 In disaccordo
   3 Poco d'accordo
   4 Né d'accordo né in disaccordo
   5 Abbastanza d'accordo
   6 D'accordo
   7 Completamente d'accordo

Parte 2: La Sua fiducia nell'uso degli strumenti digitali

Co-funded by the European Union

7. Quanto si sente sicura nell'utilizzo di **strumenti digitali di base** (es. email, moduli online, app di messaggistica)?
   1 Per niente sicura
   2 Poco sicura
   3 Abbastanza insicura
   4 Né sicura né insicura
   5 Abbastanza sicura
   6 Molto sicura
   7 Completamente sicura
8. Quanto si sente sicura nell'utilizzo di **strumenti digitali più avanzati** (es. videoconferenze, piattaforme collaborative come Slack o Google Drive)?
   1 Per niente sicura
   2 Poco sicura
   3 Abbastanza insicura
   4 Né sicura né insicura
   5 Abbastanza sicura
   6 Molto sicura
   7 Completamente sicura
9. Quanto si sente sicura nella Sua **capacità di imparare un nuovo software o applicazione digitale** per lavoro?
   1 Per niente sicura
   2 Poco sicura
   3 Abbastanza insicura
   4 Né sicura né insicura
   5 Abbastanza sicura
   6 Molto sicura
   7 Completamente sicura
10. Quanto si sente sicura nel **combinare le competenze già possedute con nuove conoscenze digitali**?
    1 Per niente sicura
    2 Poco sicura
    3 Abbastanza insicura
    4 Né sicura né insicura
    5 Abbastanza sicura
    6 Molto sicura
    7 Completamente sicura

Parte 3: I Suoi bisogni e l'ambiente lavorativo

11. L'apprendimento permanente è essenziale per restare competitiva nel mercato del lavoro attuale.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo

Co-funded by the European Union

5 Abbastanza d'accordo
6 D'accordo
7 Completamente d'accordo

12. Sento il bisogno di migliorare le mie competenze digitali per avere successo nelle opportunità lavorative future.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
13. I lavori che mi interessano richiedono sempre più competenze digitali che attualmente non possiedo.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
14. Sono disposta a imparare nuove competenze digitali, anche se inizialmente possono sembrare difficili.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
15. Ho bisogno di maggiore supporto (es. formazione, tutoraggio) per sentirmi pronta ad affrontare ambienti di lavoro digitali.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo

Parte 4: Il Suo sistema di supporto e ambiente

16. Ritengo che l'età sia una barriera significativa nell'accesso a nuove opportunità formative o lavorative.
    1 Per niente d'accordo

Co-funded by the European Union

2 In disaccordo
3 Poco d'accordo
4 Né d'accordo né in disaccordo
5 Abbastanza d'accordo
6 D'accordo
7 Completamente d'accordo

17. Ho difficoltà a trovare programmi formativi che si adattino alle mie esigenze e al mio stile di vita attuale.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
18. Il mio Paese offre un buon accesso a programmi di istruzione per adulti rivolti alla mia fascia d'età.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
19. Ho una rete locale o online che sostiene il mio sviluppo professionale.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo
20. I servizi pubblici nella mia zona (es. biblioteche, centri per l'impiego) offrono un buon supporto per acquisire nuove competenze.
    1 Per niente d'accordo
    2 In disaccordo
    3 Poco d'accordo
    4 Né d'accordo né in disaccordo
    5 Abbastanza d'accordo
    6 D'accordo
    7 Completamente d'accordo

Domande aperte (facoltative):

Co-funded by the European Union

1. Cosa La motiva maggiormente a continuare a imparare o riqualificarsi in questa fase della vita?
2. Quali sono le principali difficoltà o preoccupazioni che incontra nel cercare di aggiornare le Sue competenze?
3. Quali competenze specifiche spera di acquisire attraverso questo laboratorio?

Modello per Facilitatori/trici

La nostra filosofia di base

Crediamo in un apprendimento empatico e centrato sulla partecipante. Ogni donna porta con sé esperienze uniche e può sentirsi intimorita dalla tecnologia. Il tuo ruolo è creare uno spazio sicuro, accogliente e stimolante, dove ogni momento di scoperta sia celebrato e ogni domanda sia legittima. Stiamo costruendo fiducia, un passo digitale alla volta.

A. Principi guida per ogni sessione

- **Empatia e pazienza:** Comprendi che imparare nuove competenze digitali può essere difficile. Parla in modo chiaro, evita il gergo tecnico e sii pronta/o a spiegare nuovamente i concetti. Celebra ogni progresso, anche il più piccolo.
- **Incoraggia, non giudicare:** Favorisci un ambiente positivo in cui le domande siano benvenute e gli errori considerati opportunità di apprendimento. Il tuo incoraggiamento rafforza l'autostima.
- **Ascolto attivo:** Presta attenzione sia ai segnali verbali (domande, commenti), sia a quelli non verbali (frustrazione, confusione, entusiasmo). Adatta il tuo approccio in base a ciò che osservi.
- **Costruisci comunità:** Incoraggia attivamente la collaborazione tra partecipanti. L'apprendimento tra pari e il supporto reciproco sono particolarmente efficaci in questa fascia d'età.
- **Rendi tutto rilevante:** Collega ogni competenza digitale ad applicazioni concrete nella vita quotidiana: comunicare con la famiglia, gestire le finanze, seguire hobby o migliorare le prospettive lavorative.
- **Sii flessibile:** Adatta ritmo e contenuti alle esigenze del gruppo. Se un concetto risulta difficile, dedicaci più tempo. Se viene compreso velocemente, proponi un approfondimento o un consiglio extra.

B. Prima di ogni sessione: Lista di controllo

- **Rivedi il piano della sessione:** Leggi attentamente gli obiettivi di apprendimento e le attività previste passo dopo passo.
- **Verifica tutti gli strumenti:** Assicurati che piattaforme digitali, software, link e materiali di presentazione funzionino correttamente. Controlla anche la connessione internet e la possibilità di condividere lo schermo.

Co-funded by the European Union

- **Anticipa le difficoltà:** Rifletti su eventuali ostacoli o domande che potrebbero emergere. Prepara spiegazioni semplificate, supporti visivi o metodi alternativi.
- **Prepara esempi:** 1–2 esempi concreti su come la competenza digitale del giorno possa essere applicata subito nella vita quotidiana.
- **Raccogli i materiali:** Verifica che schede, dispense, esercizi o letture preliminari siano pronti e accessibili (cartacei o digitali).

C. Raccogliere dati e "storie condivise"

Oltre al modulo formale di feedback, incoraggia costantemente la condivisione all'interno delle sessioni:

- **Tempo dedicato ai racconti:** Dedica 5 minuti all'inizio o alla fine della sessione per i *"Momenti del Percorso Digitale"*.
  Domande utili:
  - "Raccontaci un momento recente in cui ti sei sentita orgogliosa di usare la tecnologia."
  - "Qual è una cosa che ora sai fare grazie alla tecnologia e che un mese fa non sapevi fare?"
  - "Una nuova competenza digitale ti ha aiutata questa settimana a connetterti con qualcuno, risparmiare tempo o sentirti più autonoma?"
- **"Il mio quaderno digitale"**: Incoraggia le partecipanti a tenere un piccolo quaderno (cartaceo o digitale) in cui annotare:
  - Nuove competenze apprese
  - Come le hanno utilizzate
  - Frustrazioni o successi

Questi appunti potranno essere condivisi durante le discussioni di gruppo.

- **Sguardo da osservatore:** Nota i piccoli gesti che indicano comprensione, le azioni autonome andate a buon fine, e le espressioni di nuova sicurezza. Sono spesso l'origine di storie potenti.
- **Domande aperte:** Offri sempre spazio per esprimere emozioni ed esperienze legate alla tecnologia.

Modulo di Feedback del/della Facilitatore/trice – Sessione & Storie

Da compilare subito dopo ogni sessione del laboratorio. Le tue osservazioni dettagliate sono fondamentali per valutare l'impatto del programma e raccogliere storie significative.

Nome del/della facilitatore/trice: _____
Data della sessione: _____
Numero della sessione: _____
Argomenti trattati: _____

Co-funded by the European Union

Sezione A: Valutazione quantitativa della sessione

(Cerchia il numero corrispondente per ogni affermazione)
(1 = Completamente in disaccordo / Molto insufficiente; 5 = Completamente d'accordo / Ottimo)

1. **Obiettivi della sessione:** Gli obiettivi principali di apprendimento sono stati raggiunti.
   1 2 3 4 5
2. **Coinvolgimento delle partecipanti:** Le partecipanti hanno interagito attivamente con i contenuti e le attività.
   1 2 3 4 5
3. **Ritmo della sessione:** Il ritmo della sessione è stato adeguato alla maggioranza del gruppo.
   1 2 3 4 5
4. **Aspetti tecnici:** La sessione si è svolta senza problemi tecnici rilevanti (internet, software, piattaforma).
   1 2 3 4 5
5. **Preparazione del facilitatore:** Mi sono sentita/o preparata/o e sicura/o nel condurre questa sessione.
   1 2 3 4 5
6. **Riuscita complessiva:** Nel complesso, la sessione ha raggiunto con successo gli obiettivi previsti.
   1 2 3 4 5

Sezione B: Osservazioni qualitative e storie condivise (Dati misti)

1. Momenti chiave di apprendimento / scoperte:
Descrivi episodi in cui hai osservato un chiaro momento di scoperta o comprensione da parte di una partecipante. Qual era il contesto? Cosa ha detto o fatto?

2. Suggerimenti per il miglioramento continuo:
Sulla base della sessione odierna, quali cambiamenti o migliorie suggerisci per rendere l'esperienza ancora più efficace?
(Es. metodo didattico, spiegazioni, struttura delle attività, livello di difficoltà, dinamiche di gruppo, materiali, aspetti tecnici)

Co-funded by the European Union

Annexe 10. Impact Measurement Methodology in Portuguese

RESUMO EXECUTIVO

Esta Metodologia de Avaliação de Impacto (Impact Measurement Methodology – IMM) é a principal ferramenta de avaliação do projeto intitulado "HERA: Ajudando a Capacitar Mulheres através de Requalificação e Promoção Profissional", financiado pelo programa de Experimentação de Políticas Europeias Erasmus+. Desenvolvida com o objetivo de promover a Agenda Europeia de Competências, o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e as metas da Área Europeia da Educação 2030, a IMM oferece um enquadramento para avaliar os resultados das atividades destinadas a apoiar mulheres com mais de 45 anos no contexto da aprendizagem ao longo da vida e para fundamentar recomendações políticas.

A IMM está estruturada em três componentes interligadas, concebidas para gerar resultados baseados em evidências e dados:

- **Protocolo e Estratégia de Recrutamento de Participantes**, garantindo padrões éticos no envolvimento das participantes e identificando formas eficazes de alcançar o grupo-alvo;
- **Avaliação Experimental**, oferecendo instrumentos de inquérito e modelos para facilitadores que permitam captar atitudes, motivações e desafios percebidos em relação à aprendizagem ao longo da vida;
- **Coleção de Estudos de Caso**, que descreve abordagens para recolher histórias impactantes que ilustrem a metodologia dos HERA Labs.

Baseando-se em pesquisas existentes, ferramentas validadas e exemplos de boas práticas, esta metodologia permite a recolha de dados consistentes e comparáveis em diferentes países, regiões e contextos socioeconómicos. Ao fazê-lo, a IMM não só sustenta as recomendações políticas no âmbito do projeto HERA, como também oferece um modelo replicável para iniciativas que promovem as transições verde e digital, o aprimoramento de competências e a requalificação em toda a Europa.

Protocolo e Estratégia de Recrutamento de Participantes

O projeto HERA visa alcançar **mulheres que, geralmente, não estão incluídas em programas de aprendizagem ao longo da vida e iniciativas de desenvolvimento de competências**. Tratam-se de mulheres provenientes de zonas rurais ou remotas, de agregados familiares com baixos rendimentos, de comunidades migrantes ou minoritárias, com trajetórias laborais interrompidas ou com acesso limitado à educação formal. Os esforços de recrutamento devem refletir este objetivo, através de:

- implementação de estratégias de divulgação que vão **além dos canais digitais**, uma vez que muitas mulheres do grupo-alvo poderão não utilizar redes sociais ou plataformas de emprego online;
- **colaboração com atores locais**, tais como centros comunitários, agências de emprego, entidades de educação de adultos, ONG, sindicatos, instituições de saúde e de apoio social, ou associações religiosas e culturais;

Co-funded by the European Union

- disponibilização de **materiais impressos de divulgação** (ex. folhetos, cartazes), redigidos em linguagem clara e, quando necessário, traduzidos para línguas faladas localmente (ex. romani, turco, árabe, ucraniano);
- garantia de que os espaços onde decorrem as sessões dos HERA Labs são **acessíveis** por transporte público e inclusivos em termos físicos (ex. acesso para cadeiras de rodas, disponibilidade de cuidados infantis).

Exemplo: Numa das regiões participantes, um parceiro do projeto HERA colaborou com uma organização local de mulheres centrada na capacitação e inclusão social. Juntos, identificaram mulheres nas suas redes que poderiam beneficiar de oportunidades de requalificação. A organização preparou uma sessão informativa no seu centro comunitário, onde foram distribuídos materiais do HERA, e os membros da equipa convidaram pessoalmente mulheres com quem já haviam trabalhado em programas anteriores. Esta abordagem de proximidade, baseada na confiança, ajudou a construir um sentimento de segurança e incentivou a participação de mulheres que, de outra forma, não responderiam a canais formais de divulgação.

Embora não se exijam qualificações formais ou experiência prévia em contextos de aprendizagem estruturada para participar nos HERA Labs, as participantes devem **demonstrar um nível conversacional na língua de trabalho, abertura à mudança, vontade de aprender e curiosidade em desenvolver novas competências**. Estas características são cruciais para o sucesso da metodologia grupal adotada nos HERA Labs, que consistem em 14 a 17 encontros.

As equipas de recrutamento são encorajadas a:

- organizar encontros introdutórios ou dias abertos, presenciais ou online, onde as mulheres interessadas possam conhecer os facilitadores;
- apresentar o programa de forma empoderadora, sublinhando que a aprendizagem ao longo da vida se foca no desenvolvimento pessoal, e não em resultados académicos.

Exemplo: Durante a fase inicial de recrutamento, uma organização pode organizar uma sessão informal com o grupo, convidando mulheres a refletirem sobre como a aprendizagem ao longo da vida pode beneficiar o seu dia-a-dia. Facilitadores partilham histórias reais de projetos anteriores, ilustrando três benefícios principais: (i) melhoria da empregabilidade, como adquirir competências digitais ou de comunicação para procurar emprego, atualizar CVs e ter sucesso em entrevistas; (ii) maior autonomia no dia-a-dia, como usar ferramentas online para gerir marcações, aceder a serviços públicos ou apoiar filhos/netos com tarefas escolares; (iii) aumento da autoconfiança e bem-estar, com muitas mulheres a relatarem sentir-se mais empoderadas, motivadas e socialmente ligadas após participarem em atividades de aprendizagem em grupo.

Um elemento central da abordagem HERA é o foco na entreajuda, na aprendizagem entre pares e na interação com partes interessadas. É, por isso, essencial recrutar participantes não só dispostas a aprender, mas também a dialogar, partilhar experiências e contribuir para uma dinâmica de grupo solidária.

Co-funded by the European Union

Para tal, as organizações parceiras devem **comunicar de forma clara a estrutura e os requisitos do programa, incluindo o tempo necessário, a frequência das sessões e o caráter participativo do modelo de aprendizagem**.

Exemplo: No início dos HERA Labs, um parceiro organiza uma sessão de boas-vindas com o objetivo de definir expectativas claras e criar um sentido de comunidade. Os participantes são divididos em pequenos grupos e convidados a partilhar as suas motivações para aderirem ao programa, o que ajuda a construir um ambiente de confiança e abertura. Em seguida, os facilitadores apresentam um acordo coletivo que explica o que se pode esperar: sessões quinzenais durante três meses, uma forte ênfase na aprendizagem entre pares, e a importância da confidencialidade e da escuta respeitosa. As regras básicas—como a pontualidade, manter a câmara ligada sempre que possível e apoiar os colegas—são definidas em conjunto com o grupo, promovendo assim um sentido de responsabilidade partilhada. Para ilustrar o espírito colaborativo do programa, os facilitadores pedem a cada participante que indique uma forma concreta de apoiar os outros durante os Labs.

Normas Éticas e Código de Conduta

Todos os procedimentos de recrutamento devem cumprir integralmente **as normas éticas de investigação, incluindo o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD)**. A participação deve ser voluntária e o consentimento informado deve ser obtido antes do envolvimento em qualquer atividade ou recolha de dados. Os principais requisitos incluem:

- fornecer informações claras (oralmente e por escrito, na língua de trabalho dos HERA Labs) sobre os objetivos do projeto, o uso dos dados das participantes e o direito de desistir a qualquer momento;
- utilizar formulários de consentimento de fácil compreensão, evitando jargão técnico;
- estar atento a potenciais barreiras à participação, incluindo custos, logística e responsabilidades de cuidado;
- sempre que possível, oferecer apoio prático, como reembolso de transporte, fornecimento de lanches ligeiros ou ajuda com cuidados infantis durante sessões presenciais.

Para facilitar o consentimento informado, foi desenvolvido um formulário que se encontra abaixo. Todas as atividades no âmbito do projeto HERA devem respeitar princípios éticos consagrados e regulamentos relevantes da UE e internacionais, incluindo o RGPD. A integridade ética é central para a abordagem do HERA, especialmente na inclusão de mulheres com 45 anos ou mais em contextos de experimentação política e investigação.

Requisitos éticos fundamentais:

- assegurar que todas as participantes são tratadas com dignidade e respeito, com consentimento informado obtido antes de qualquer atividade de investigação, formação ou co-criação;
- fornecer informação clara e acessível — oralmente e por escrito — sobre o propósito do projeto, o uso dos dados pessoais e os direitos das participantes, incluindo o direito de desistir a qualquer momento sem consequências;
- utilizar formulários de consentimento simples e livres de linguagem técnica ou jurídica;

Co-funded by the European Union

- respeitar a privacidade e a confidencialidade das participantes, com dados armazenados de forma segura, acessíveis apenas à equipa de investigação e usados exclusivamente para fins de investigação;
- manter os dados durante cinco anos de acordo com as diretrizes institucionais e o RGPD, sendo eliminados de forma segura após esse período;
- identificar e mitigar quaisquer riscos, como preconceitos involuntários, exclusão social ou falta de acessibilidade digital, que possam afetar grupos vulneráveis;
- considerar barreiras à participação — como custos financeiros, responsabilidades de cuidado ou questões logísticas — e, sempre que possível, oferecer apoio prático (ex. reembolso de transporte, lanches ou apoio a crianças);
- promover a inclusão, garantindo que todas as vozes — especialmente de grupos sub-representados — são ouvidas, respeitadas e integradas no processo de investigação;
- manter a integridade académica e científica, evitando qualquer forma de fabrico, falsificação ou plágio;
- HERA garante ainda o cumprimento de quadros éticos mais amplos, incluindo a Declaração Universal dos Direitos Humanos, o Código Europeu de Conduta para a Integridade na Investigação e as políticas de género e ética do Horizon Europe. Todas as atividades serão monitorizadas por um Gestor de Género e Ética designado, para assegurar uma implementação responsável e conformidade contínua.

Um formulário de consentimento informado foi desenvolvido para apoiar a participação ética e encontra-se abaixo.

Exemplo: Um parceiro do HERA organiza uma sessão local de partilha de histórias onde mulheres com 45 anos ou mais falam sobre as suas experiências com ferramentas digitais no quotidiano. Antes da sessão, os facilitadores explicam claramente o projeto e recolhem consentimento verbal e escrito através de um formulário breve e sem jargão. Para facilitar a participação, são reembolsados os bilhetes de autocarro e servidos lanches. O ambiente descontraído incentiva a conversa aberta, e as mulheres sentem-se respeitadas e ouvidas. As informações recolhidas são anonimizadas e utilizadas para desenhar futuros workshops, em conformidade com as normas éticas de investigação e proteção de dados.

Consentimento Informado

O projeto HERA visa promover a equidade de género e a aprendizagem ao longo da vida, com foco em mulheres com 45 anos ou mais. Através de workshops colaborativas, testes e co-criação, o HERA envolve participantes no desenvolvimento de ferramentas e abordagens práticas que favoreçam a inclusão e o desenvolvimento pessoal. O projeto é financiado pela União Europeia e implementado por um consórcio de parceiros em toda a Europa.

Título da atividade: Inquérito HERA sobre Aprendizagem ao Longo da Vida e Competências

1. Quem conduz esta atividade?

Esta atividade é conduzida por [Nome do parceiro], no âmbito do projeto HERA, financiado pela União Europeia e coordenado pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa.

2. Objetivo da atividade

Co-funded by the European Union

O objetivo deste estudo é compreender de que forma as mulheres com 45 anos ou mais, em Portugal, Grécia, Espanha, Itália, Chipre, Países Baixos e Suécia:

- percecionam a aprendizagem ao longo da vida;
- se adaptam à digitalização;
- identificam competências futuras;
- utilizam a sua experiência em novos contextos de vida e trabalho.

As suas respostas contribuirão para o aperfeiçoamento de programas educativos e políticas públicas que apoiem mulheres desta faixa etária em toda a Europa.

3. O que envolve a participação?

Se concordar em participar, ser-lhe-á pedido que preencha um questionário online com:

- perguntas sobre sua formação e perguntas divididas em quatro seções temáticas;
- perguntas abertas opcionais.

A atividade tem uma duração estimada de 15 a 20 minutos. Pode ser realizada ao seu ritmo e num local à sua escolha.

4. Participação voluntária e direito de desistência

A participação é totalmente voluntária. Pode:

- ignorar qualquer pergunta;
- interromper a participação a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem consequências;
- solicitar a eliminação dos seus dados até duas semanas após o preenchimento do inquérito. Após esse prazo, os dados serão completamente anonimizados e não poderão ser eliminados.

5. Riscos e benefícios

Riscos:
Não se preveem riscos para além daqueles do quotidiano. Algumas questões podem incentivar à reflexão pessoal, mas não se antecipa que causem desconforto.

Benefícios:
Não existem benefícios pessoais diretos associados à participação. Contudo, o seu contributo ajudará a melhorar ferramentas, programas e políticas de apoio a mulheres com 45+ anos na Europa.

6. Que dados serão recolhidos?

Este estudo é completamente anónimo. Não serão recolhidas informações identificáveis como nome, e-mail ou endereço IP.

Os dados recolhidos incluem:

- Informações demográficas (ex. faixa etária, situação profissional);
- Respostas às perguntas do questionário;

Co-funded by the European Union

- Comentários que decida partilhar nas questões abertas.

Não serão feitas gravações de áudio, vídeo ou fotografias.

7. Por que motivo recolhemos estes dados?

Estes dados permitem compreender melhor as necessidades e experiências de aprendizagem de mulheres com 45+ anos, com vista ao desenvolvimento de estratégias eficazes e inclusivas de aprendizagem ao longo da vida.

Os resultados agregados poderão ser utilizados em relatórios académicos, publicações, apresentações e produtos do projeto. Nenhuma participante será identificada em qualquer resultado. As respostas serão totalmente anonimizadas. Todos os dados serão armazenados de forma segura, em servidores protegidos por palavra-passe, geridos pela organização Reshaping Work, e apenas acessíveis à equipa de investigação do HERA. Os dados serão conservados por cinco anos, em conformidade com as normas institucionais e o RGPD, sendo posteriormente eliminados de forma segura.

8. Fundamento jurídico e conformidade com o RGPD

A sua participação nesta atividade é totalmente voluntária. A recolha e o tratamento dos seus dados pessoais são realizados em conformidade com RGDP da UE. A base legal para o tratamento dos seus dados é o seu consentimento informado, nos termos do artigo 6.º, n.º 1, alínea a) do RGPD. Caso sejam recolhidos dados sensíveis (ex. informações de saúde ou opiniões), estes apenas serão tratados com o seu consentimento explícito, conforme o artigo 9.º, n.º 2, alínea a).

9. Os seus direitos

Tem o direito de:

- Aceder aos seus dados;
- Solicitar correções;
- Pedir a eliminação dos seus dados dentro do prazo de retirada;
- Retirar o seu consentimento a qualquer momento;
- Apresentar reclamação junto da autoridade nacional de proteção de dados.

10. Contactos

Se tiver dúvidas ou preocupações sobre este estudo, contacte:
Organização: Reshaping Work
Email: [Inserir endereço de contacto]

Organizações responsáveis

O projeto é desenvolvido pela Universidade NOVA de Lisboa – Escola Nacional de Saúde Pública (coordenadora), em parceria com SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, Women in Tech Alliance, COSVITEC, BK Plus e Reshaping Work.

Co-funded by the European Union

Mais informações sobre o projeto HERA:
https://herawomen.eu/
Mais informações sobre o RGPD:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Formulário de Consentimento

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement é um projeto europeu de experimentação política financiado pela Comissão Europeia no âmbito do programa Erasmus+, com duração até setembro de 2027.

O projeto HERA visa capacitar mulheres com 45+ anos através da requalificação e aprendizagem ao longo da vida. Ao incentivar a sua participação na educação de adultos, o projeto responde aos desafios das transições digital e verde, promovendo a inclusão social, a coesão e o crescimento económico sustentável.

Formulário de Consentimento Informado para Participação em Atividades de Investigação

Por favor, leia as afirmações abaixo e confirme a sua concordância assinalando as caixas correspondentes e assinando no final. [a ajustar consoante a atividade].

☐ Li e compreendi a Folha Informativa relativa a esta atividade.
☐ Tive tempo suficiente para refletir sobre a minha participação.
☐ Tive oportunidade de colocar questões e recebi respostas satisfatórias.
☐ Compreendo que a minha participação é voluntária e que posso desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem consequências.
☐ Compreendo como os meus dados pessoais serão utilizados, armazenados e protegidos, de acordo com o RGPD.
☐ Consinto na recolha e utilização dos meus dados pessoais para os fins descritos.
☐ Compreendo que os meus dados poderão ser utilizados de forma anonimizada em relatórios e publicações do projeto.
☐ Compreendo que posso aceder, corrigir ou solicitar a eliminação dos meus dados a qualquer momento, antes destes serem anonimizados.
☐ Concordo em participar na atividade [inserir nome da atividade] no âmbito do projeto HERA.

Autorização Opcional (assinale se concordar):
☐ Concordo que a minha participação seja gravada em áudio e/ou vídeo (se aplicável).
☐ Concordo que citações anonimizadas dos meus contributos possam ser usadas nos materiais do projeto.
☐ Concordo que o meu nome e/ou imagem sejam usados nos produtos de comunicação do projeto (mediante declaração escrita).
☐ Desejo ser informada sobre os resultados do projeto.

Email: _____

Informações da Participante

Co-funded by the European Union

Nome completo:
Assinatura:
Data:

Informações do Investigador/Facilitador

Nome:
Organização:
Assinatura:
Data:

Organizações Responsáveis
Universidade NOVA de Lisboa – Escola Nacional de Saúde Pública (Coordenadora), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, Women in Tech Alliance, COSVITEC, BK Plus e Reshaping Work.

Mais informações sobre o projeto HERA:
https://herawomen.eu/
Mais informações sobre o RGPD:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contactos
[a completar por cada parceiro conforme o contexto]

Questionário

Instruções: Agradecemos por nos ajudar a compreender a sua perspetiva. Por favor, indique o seu grau de concordância ou confiança em relação às afirmações abaixo. Não existem respostas certas ou erradas.

- **Qual é o seu grupo etário?**
  45–49
  50–54
  55–59
  60–64
  65 ou mais
- **Qual é o nível mais elevado de escolaridade que completou?**
  Ensino básico
  Ensino secundário
  Formação profissional
  Licenciatura
  Mestrado ou superior
- **Qual é a sua situação profissional atual?**
  Empregada a tempo inteiro
  Empregada a tempo parcial
  Trabalhadora por conta própria
  Desempregada

Co-funded by the European Union

Reformada
Outra (por favor especifique)

- **Qual é o seu estado civil?**
  Solteira
  Casada ou em união de facto
  Divorciada ou separada
  Viúva
- **Tem responsabilidades de cuidado (por exemplo, com filhos, netos, familiares idosos)?**
  Sim, com regularidade
  Sim, ocasionalmente
  Não
- **Nos últimos seis meses, participou em algum curso, oficina ou programa de formação (excluindo este)?**
  Sim, em mais do que um
  Sim, em um
  Não, mas pretendo participar
  Não, e não tenho planos neste momento
- **Qual foi a principal razão para se inscrever neste programa de aprendizagem ao longo da vida?** *(assinale a opção que melhor se aplica)*
  Melhorar as perspetivas de emprego ou desenvolvimento de carreira
  Adquirir novas competências ou conhecimentos para desenvolvimento pessoal
  Regressar ao mercado de trabalho após uma pausa
  Manter-se ativa e envolvida nesta fase da vida
  Outra (por favor especifique)
- **Quão importante é para si a aprendizagem contínua e a atualização de competências nesta fase da vida?**
  1 Nada importante
  2 Pouco importante
  3 Pouco relevante
  4 Neutra
  5 Importante
  6 Bastante importante
  7 Muito importante

Parte 1: As Suas Opiniões sobre Aprendizagem e Desenvolvimento

1. Acredito que nunca é tarde para aprender novas competências, independentemente da idade.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente

Co-funded by the European Union

2. Consigo resolver a maioria dos problemas se me dedicar o suficiente.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente
3. Tenho confiança de que consigo lidar eficazmente com acontecimentos inesperados.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente
4. Quando me deparo com um problema, geralmente consigo encontrar várias soluções.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente
5. Acredito que trago competências únicas, enquanto mulher madura, para contextos de aprendizagem ou de trabalho.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente
6. Acredito que as minhas experiências passadas (profissionais ou pessoais) são recursos valiosos no atual mercado de trabalho.
   1 Discordo totalmente
   2 Discordo
   3 Discordo ligeiramente
   4 Nem concordo nem discordo
   5 Concordo ligeiramente
   6 Concordo
   7 Concordo totalmente

Co-funded by the European Union

Parte 2: A Sua Confiança com Ferramentas Digitais

7. Quão confiante se sente ao utilizar ferramentas digitais básicas (ex.: email, formulários online, aplicações de mensagens)?
   1 Nada confiante
   2 Pouco confiante
   3 Ligeiramente confiante
   4 Moderadamente confiante
   5 Bastante confiante
   6 Muito confiante
   7 Extremamente confiante
8. Quão confiante se sente ao utilizar ferramentas digitais mais avançadas (ex.: videoconferência, plataformas colaborativas como Slack ou Google Drive)?
   1 Nada confiante
   2 Pouco confiante
   3 Ligeiramente confiante
   4 Moderadamente confiante
   5 Bastante confiante
   6 Muito confiante
   7 Extremamente confiante
9. Quão confiante se sente na sua capacidade de aprender a utilizar uma nova aplicação ou software digital para fins profissionais?
   1 Nada confiante
   2 Pouco confiante
   3 Ligeiramente confiante
   4 Moderadamente confiante
   5 Bastante confiante
   6 Muito confiante
   7 Extremamente confiante
10. Quão confiante está na sua capacidade de combinar competências que já tem com novos conhecimentos digitais?
    1 Nada confiante
    2 Pouco confiante
    3 Ligeiramente confiante
    4 Moderadamente confiante
    5 Bastante confiante
    6 Muito confiante
    7 Extremamente confiante

Parte 3: As Suas Necessidades e o Ambiente de Trabalho

11. A aprendizagem ao longo da vida é essencial para me manter relevante no mercado de trabalho atual.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente

Co-funded by the European Union

4 Nem concordo nem discordo
5 Concordo ligeiramente
6 Concordo
7 Concordo totalmente

12. Sinto que preciso de melhorar as minhas competências digitais para ter sucesso em futuras oportunidades de trabalho.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
13. Os tipos de trabalho que me interessam exigem cada vez mais conhecimentos digitais que ainda não possuo.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
14. Estou disposta a aprender novas competências digitais, mesmo que me pareçam difíceis no início.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
15. Preciso de mais apoio (ex.: formação, acompanhamento) para me sentir preparada para ambientes de trabalho digitais.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente

Parte 4: O Seu Sistema de Apoio e Envolvimento

16. Sinto que a discriminação ligada à minha idade é uma barreira significativa no acesso a novas oportunidades de aprendizagem ou de trabalho.

Co-funded by the European Union

1 Discordo totalmente
2 Discordo
3 Discordo ligeiramente
4 Nem concordo nem discordo
5 Concordo ligeiramente
6 Concordo
7 Concordo totalmente

17. Tenho dificuldade em encontrar programas de aprendizagem que se adequem às minhas necessidades atuais e estilo de vida.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
18. O meu país oferece bom acesso a programas de educação de adultos para pessoas da minha faixa etária.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
19. Tenho uma comunidade local ou online que apoia o meu desenvolvimento profissional.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente
20. Os serviços públicos (ex.: bibliotecas, centros de emprego) na minha área oferecem apoio útil para adquirir novas competências.
    1 Discordo totalmente
    2 Discordo
    3 Discordo ligeiramente
    4 Nem concordo nem discordo
    5 Concordo ligeiramente
    6 Concordo
    7 Concordo totalmente

Perguntas Abertas Opcionais

Co-funded by the European Union

1. O que mais a motiva a continuar a aprender ou a adquirir novas competências nesta fase da vida?
2. Quais são os maiores desafios ou preocupações que tem quando se trata de atualizar as suas competências?
3. Que competências específicas espera adquirir com este workshop?

Guia para Facilitadores(as)

A. Filosofia Central

Acreditamos numa aprendizagem empática e centrada na participante. Cada mulher traz consigo experiências únicas e pode sentir receio ou insegurança em relação à tecnologia. O seu papel é criar um espaço seguro, encorajador e envolvente, onde cada momento de descoberta seja celebrado e todas as perguntas sejam bem-vindas. Estamos a construir confiança, passo a passo, no mundo digital.

Princípios-Chave para Cada Sessão

- **Empatia e Paciência**: Compreenda que aprender novas competências digitais pode ser um desafio. Fale de forma clara, evite jargão técnico e esteja disponível para explicar novamente sempre que necessário. Celebre todos os progressos, por mais pequenos que pareçam.
- **Incentivar, Não Julgar**: Crie um ambiente positivo onde as perguntas são valorizadas e os erros vistos como oportunidades de aprendizagem. O seu encorajamento constrói confiança.
- **Escuta Ativa**: Esteja atento(a) a sinais verbais (perguntas, comentários) e não verbais (frustração, confusão, entusiasmo). Adapte a sua abordagem com base no que observa.
- **Construir Comunidade**: Incentive ativamente as participantes a ajudarem-se mutuamente. A aprendizagem entre pares é extremamente poderosa nesta faixa etária.
- **Tornar Relevante**: Relacione cada competência digital com aplicações práticas e significativas para o quotidiano das participantes — seja manter contacto com a família, gerir finanças, explorar hobbies ou melhorar perspetivas de emprego.
- **Ser Flexível**: Adapte o ritmo e o conteúdo de acordo com as necessidades e o nível de compreensão do grupo. Se um conceito for difícil, dedique mais tempo. Se for rapidamente compreendido, ofereça uma extensão ou dica adicional.

B. Antes de Cada Sessão: Lista de Preparação do Facilitador(a)

- **Rever o Plano da Sessão**: Leia os objetivos de aprendizagem e as atividades passo a passo previstas.
- **Testar Todas as Ferramentas**: Verifique se as plataformas digitais, software, links e materiais estão a funcionar corretamente. Teste a ligação à internet e a partilha de ecrã.
- **Antecipar Desafios**: Pense nas dificuldades mais comuns que poderão surgir. Prepare explicações alternativas, materiais visuais ou métodos simplificados.

Co-funded by the European Union

- **Preparar Exemplos**: Tenha 1 ou 2 exemplos práticos de como a competência digital do dia pode ser aplicada no quotidiano das participantes.
- **Reunir Materiais**: Certifique-se de que quaisquer materiais (folhas de apoio, exercícios, leituras) estão prontos e acessíveis em formato digital ou impresso.

C. Recolha de Dados e "Histórias Partilhadas"

Para além dos formulários de avaliação formal, promova a partilha regular de experiências durante as sessões:

- **Momento de Partilha**: Reserve 5 minutos no início ou final de cada sessão para os "Momentos da Jornada Digital".
  Exemplos de perguntas:
  - "Fale-nos de um momento recente em que se sentiu orgulhosa por usar tecnologia."
  - "O que consegue fazer hoje com tecnologia que não conseguia há um mês?"
  - "Uma nova competência digital ajudou-a a conectar-se com alguém, poupar tempo ou sentir-se mais autónoma esta semana?"
- **"O Meu Caderno Digital"**: Incentive as participantes a manterem um caderno (físico ou digital) onde anotem:
  - Novas competências aprendidas;
  - Como aplicaram essas competências;
  - Frustrações ou conquistas sentidas.
    Estes registos podem ser partilhados em discussões de grupo.
- **Olhar de Observador(a)**: Preste atenção a pequenos sinais de compreensão, momentos de autonomia bem-sucedida ou expressões de confiança. Estes são, muitas vezes, o início de histórias significativas.
- **Perguntas Abertas**: Dê sempre espaço para que as participantes se expressem livremente, especialmente sobre as suas emoções e experiências com o uso da tecnologia.

Formulário de Feedback Pós-Sessão do Facilitador(a)

Por favor, preencha este formulário imediatamente após cada sessão. As suas observações são essenciais para avaliar o impacto do programa e recolher narrativas relevantes.

Nome do(a) Facilitador(a): _____
Data da Sessão: _____
Número da Sessão: _____
Tópicos abordados: _____

Secção A: Avaliação Quantitativa da Sessão

(Por favor, circule o número que melhor reflete a sua avaliação – 1 = Discordo Totalmente / Muito Insatisfatório; 5 = Concordo Totalmente / Muito Satisfatório)

Co-funded by the European Union

1. **Objetivos da Sessão**: Os objetivos principais de aprendizagem foram alcançados.
   1 2 3 4 5
2. **Envolvimento das Participantes**: As participantes envolveram-se ativamente com os conteúdos e atividades.
   1 2 3 4 5
3. **Ritmo da Sessão**: O ritmo foi adequado para a maioria do grupo.
   1 2 3 4 5
4. **Aspetos Técnicos**: A componente técnica (ex. internet, software, plataforma) funcionou com fluidez e sem grandes interrupções.
   1 2 3 4 5
5. **Preparação do(a) Facilitador(a)**: Senti-me adequadamente preparado(a) e confiante para conduzir esta sessão.
   1 2 3 4 5
6. **Sucesso Geral**: De forma geral, esta sessão foi bem-sucedida em proporcionar a experiência de aprendizagem pretendida.
   1 2 3 4 5

Secção B: Observações Qualitativas e Histórias Partilhadas (Dados de Métodos Mistos)

Por favor, forneça comentários detalhados e exemplos específicos. As suas observações são valiosas para compreender a experiência e o impacto da participação.

1. Momentos-Chave de Aprendizagem / Conquistas:
Descreva momentos específicos em que observou uma "lâmpada a acender-se" ou um claro domínio de um novo conceito por parte de uma participante. Qual foi o contexto? O que disse ou fez?

2. Sugestões para Melhoria Contínua:
Com base na sessão de hoje, que alterações ou melhorias recomenda para tornar a experiência de aprendizagem ainda melhor? Exemplos: método de ensino, explicações, estrutura das atividades, complexidade dos conteúdos, dinâmica de grupo, materiais de apoio, configuração técnica.
Que sugestões concretas tem para abordarmos isto de forma diferente na próxima sessão ou em futuras edições do programa?

Co-funded by the European Union

Annexe 11. Impact Measurement Methodology in Spanish

RESUMEN EJECUTIVO

La Metodología de Medición de Impacto (MMI) constituye la herramienta central de evaluación del proyecto titulado *"HERA: Ayudando a Empoderar a las Mujeres a través de la Recualificación y el Avance"*, financiado por el programa de Experimentación en Políticas Europeas Erasmus+. Esta metodología ha sido desarrollada para avanzar en la Agenda Europea de Capacidades, el Pilar Europeo de Derechos Sociales y las ambiciones del Espacio Europeo de Educación 2030. La MMI proporciona un marco para evaluar los resultados de las actividades dirigidas a apoyar el aprendizaje permanente de mujeres mayores de 45 años, así como para fundamentar recomendaciones de política pública.

La MMI se estructura en tres componentes interconectados, diseñados para generar conocimientos basados en datos y evidencias:

- **Protocolo y Estrategia de Reclutamiento de Participantes**, que garantiza el cumplimiento de estándares éticos en la participación y permite identificar vías efectivas para alcanzar al grupo objetivo;
- **Medición de la Experimentación**, que incluye instrumentos de encuesta y plantillas para facilitadores, con el fin de captar actitudes, motivaciones y desafíos percibidos en torno al aprendizaje a lo largo de la vida;
- **Recopilación de Estudios de Caso**, que describe enfoques para recoger testimonios significativos que den vida a la metodología de los Laboratorios HERA.

Basándose en el conocimiento científico existente, herramientas validadas y ejemplos de buenas prácticas, esta metodología permite recopilar datos consistentes y comparables en diferentes países, regiones y contextos socioeconómicos. De este modo, la MMI no solo sustenta las recomendaciones políticas dentro del proyecto HERA, sino que también ofrece un modelo replicable para iniciativas orientadas a las transiciones gemelas, la mejora de competencias y la recualificación en toda Europa.

Protocolo y Estrategia de Reclutamiento de Participantes

El proyecto HERA tiene como objetivo llegar a **mujeres que no suelen estar incluidas en programas de aprendizaje permanente ni en iniciativas de desarrollo de competencias**. Esto incluye a mujeres que viven en zonas rurales o remotas, hogares de bajos ingresos, comunidades migrantes o minoritarias, mujeres con trayectorias laborales que han sido interrumpidas o con acceso limitado a la educación formal. Los esfuerzos de reclutamiento deben reflejar este objetivo mediante:

- la implementación de estrategias de alcance que vayan **más allá de los canales digitales**, ya que muchas mujeres del grupo objetivo pueden no utilizar redes sociales ni plataformas de empleo en línea;
- la **colaboración con actores locales**, como centros comunitarios, agencias de empleo, proveedores de educación para adultos, ONG, sindicatos, instituciones de servicios sociales y sanitarios, o asociaciones religiosas y culturales;

Co-funded by the European Union

- la provisión de **materiales impresos de difusión** (folletos, carteles) redactados en lenguaje claro y, cuando sea necesario, en varios idiomas hablados a nivel local (por ejemplo, romaní, turco, árabe, ucraniano);
- la garantía de que los espacios donde se desarrollan los Laboratorios HERA sean **accesibles** en transporte público y físicamente inclusivos (por ejemplo, accesos para sillas de ruedas, disponibilidad de cuidado infantil).

Ejemplo: En una región participante, un socio de HERA colaboró con una organización local de mujeres centrada en el empoderamiento y la inclusión social. Juntos, identificaron a mujeres dentro de sus redes que podrían beneficiarse de oportunidades de recualificación. La organización organizó una sesión informativa en su centro comunitario, donde se compartieron materiales de HERA y el personal invitó personalmente a mujeres con las que habían trabajado previamente en programas de apoyo. Este enfoque de confianza a nivel comunitario contribuyó a generar seguridad y fomentar la participación de mujeres que no suelen responder a campañas formales.

Aunque no se espera que las participantes de los Laboratorios HERA cuenten con titulaciones formales ni experiencia previa en aprendizaje estructurado, sí deben **demostrar un dominio conversacional del idioma local, apertura al cambio, disposición para aprender y curiosidad por desarrollar nuevas habilidades**. Estas características son esenciales para el éxito del enfoque grupal de la metodología de los Laboratorios HERA, especialmente considerando que consisten entre 14 y 17 sesiones.

Se recomienda a los equipos de reclutamiento:

- organizar sesiones introductorias o jornadas abiertas donde las mujeres interesadas puedan conocer a los facilitadores; esto puede organizarse en línea o presencialmente, según la capacidad;
- presentar el programa de forma empoderadora, destacando que el aprendizaje permanente se centra en el desarrollo personal, no en el rendimiento académico.

Ejemplo: En las primeras etapas del reclutamiento, una organización puede organizar una sesión grupal informal donde se invite a las mujeres a reflexionar sobre cómo el aprendizaje permanente podría mejorar su vida cotidiana. Los facilitadores comparten historias reales de proyectos anteriores para ilustrar tres beneficios clave, entre ellos:
(i) una mejor empleabilidad, por ejemplo, adquirir habilidades digitales o de comunicación ayuda a postularse a empleos, actualizar CVs y tener éxito en entrevistas;
(ii) mayor autonomía en la vida diaria, por ejemplo, aprender a usar herramientas en línea permite gestionar citas, acceder a servicios públicos o ayudar a hijos o nietos con tareas escolares;
(iii) mejora de la autoestima y el bienestar, muchas mujeres reportan sentirse más motivadas, empoderadas y conectadas socialmente tras participar en actividades de aprendizaje grupales.

Un elemento clave del enfoque HERA es el énfasis en la ayuda mutua, el aprendizaje entre pares y la interacción con actores relevantes. Por tanto, es esencial reclutar a personas que no solo estén dispuestas a aprender, sino también a dialogar, compartir experiencias y contribuir a un entorno grupal de apoyo.

Co-funded by the European Union

Para apoyar este objetivo, las organizaciones socias deben **comunicar claramente la estructura y expectativas del programa, incluyendo los compromisos de tiempo, la frecuencia de las sesiones y el carácter participativo del modelo de aprendizaje**.

Ejemplo: Al inicio de los HERA Labs, un socio organiza una sesión de bienvenida con el objetivo de establecer expectativas claras y fomentar un sentido de comunidad. Los participantes se dividen en pequeños grupos y comparten sus motivaciones para unirse al programa, lo cual ayuda a generar confianza y apertura. A continuación, los facilitadores presentan un acuerdo colectivo que explica qué pueden esperar: sesiones quincenales durante tres meses, un enfoque en el aprendizaje entre pares, y la importancia de la confidencialidad y la escucha respetuosa. Junto con el grupo, se definen normas básicas—como la puntualidad, mantener la cámara encendida siempre que sea posible y ofrecer apoyo mutuo—para promover la corresponsabilidad. Para ejemplificar el espíritu colaborativo del programa, los facilitadores piden a cada persona que diga una forma concreta en la que puede apoyar a otros durante los Labs.

Estándares Éticos y Código de Conducta

Todos los procedimientos de reclutamiento deben cumplir plenamente con los **estándares éticos de investigación, incluido el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)**. La participación debe ser voluntaria, y el consentimiento informado debe obtenerse antes de iniciar cualquier actividad o recogida de datos. Los requisitos clave incluyen:

- ofrecer información clara (verbalmente y por escrito, en el idioma local de los Laboratorios HERA) sobre los objetivos del proyecto, el uso de los datos y el derecho a retirarse en cualquier momento;
- utilizar formularios de consentimiento fáciles de entender, evitando tecnicismos;
- prestar atención a posibles barreras para la participación, incluidas las de tipo financiero, logístico o relacionadas con responsabilidades de cuidado;
- cuando sea posible, ofrecer apoyo práctico como reembolso de transporte, aperitivos ligeros o asistencia con el cuidado infantil durante las sesiones presenciales.

Con el fin de facilitar el consentimiento informado, se ha elaborado un formulario específico que se presenta más adelante. Todas las actividades del Proyecto HERA deben alinearse con los principios éticos de investigación y las regulaciones pertinentes de la UE e internacionales, incluido el RGPD. La integridad ética es un pilar fundamental para el enfoque HERA, especialmente en relación con la inclusión de mujeres mayores de 45 años en este proceso de experimentación política e investigación.

Requisitos éticos clave:

- garantizar que las participantes sean tratadas con dignidad y respeto, con consentimiento informado previo a su participación en actividades de investigación, formación o co-creación;
- proporcionar información accesible y clara, tanto verbal como escrita, sobre el propósito del proyecto, el uso de datos personales y los derechos de las participantes, incluido el derecho a retirarse sin consecuencias;
- usar formularios de consentimiento comprensibles, libres de jerga técnica o legal;

Co-funded by the European Union

- respetar la privacidad y confidencialidad de las participantes en todo momento, con datos almacenados de forma segura, accesibles solo al equipo investigador y utilizados exclusivamente con fines científicos;
- conservar los datos durante cinco años, conforme a las directrices institucionales y el RGPD, tras lo cual se eliminarán de forma segura;
- identificar y mitigar cualquier riesgo, como sesgos no intencionados, exclusión social o brechas digitales que puedan afectar a grupos vulnerables;
- prestar atención a barreras que puedan limitar la participación —como costes económicos, responsabilidades de cuidado o problemas logísticos— y, cuando sea posible, proporcionar apoyo práctico (por ejemplo, reembolso de transporte, aperitivos o cuidado infantil);
- promover una participación inclusiva asegurando que todas las voces —especialmente las de grupos infrarrepresentados— sean escuchadas, respetadas e incorporadas en el proceso de investigación;
- mantener la integridad académica evitando cualquier forma de falsificación, manipulación o plagio.

Además, HERA garantiza el cumplimiento de marcos éticos más amplios, incluyendo la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Código Europeo de Conducta para la Integridad en la Investigación y las políticas de género y ética de Horizonte Europa. Todas las actividades serán supervisadas por una persona designada como Gestora de Género y Ética, encargada de asegurar la implementación responsable y el cumplimiento continuo.

Se ha elaborado un formulario detallado de consentimiento informado para respaldar la participación ética, que se incluye en el siguiente punto.

Ejemplo: Un socio de HERA organiza una sesión local de narración donde mujeres mayores de 45 años comparten experiencias sobre el uso de herramientas digitales en su vida diaria. Antes de la sesión, los facilitadores explican claramente el proyecto y solicitan el consentimiento verbal y escrito mediante un formulario breve y libre de tecnicismos. Se reembolsa el transporte en autobús y se ofrece un aperitivo. El ambiente relajado fomenta el diálogo abierto, y las mujeres manifiestan sentirse respetadas y escuchadas. Los testimonios son anonimizados y utilizados para diseñar futuros talleres, en conformidad con los estándares éticos y de protección de datos.

Consentimiento Informado

El proyecto HERA tiene como objetivo promover la equidad de género y el aprendizaje permanente, focalizado en mujeres mayores de 45 años. A través de talleres colaborativos, pruebas y actividades de co-creación, HERA va a involucrar a las participantes en el desarrollo de herramientas y enfoques prácticos para fomentar la inclusión y el desarrollo personal. El proyecto está financiado por la Unión Europea y ejecutado por un consorcio de socios en toda Europa.

Título de la actividad: Encuesta de los Laboratorios HERA sobre Aprendizaje Permanente y Competencias

1. ¿Quién lleva a cabo esta actividad?

Co-funded by the European Union

Esta actividad es desarrollada por [Nombre del socio] como parte del proyecto HERA, financiado por la Unión Europea y coordinado por la Escuela Nacional de Salud Pública de la Universidad NOVA de Lisboa.

2. Finalidad de la actividad

El propósito de este estudio es comprender cómo las mujeres mayores de 45 años en los Países Bajos, Suecia, Portugal, España, Italia, Chipre y Grecia:

- perciben el aprendizaje a lo largo de la vida;
- se adaptan a la digitalización;
- identifican competencias futuras;
- usan su experiencia en nuevos contextos laborales y vitales.

Sus aportaciones contribuirán a mejorar los programas educativos y las políticas públicas destinadas a apoyar a este grupo en toda Europa.

3. ¿Qué implica participar?

Si acepta participar, se le pedirá que complete un cuestionario en línea de forma anónima que incluye:

- Preguntas sobre tu trayectoria y preguntas en cuatro secciones temáticas;
- Preguntas abiertas opcionales.

Esta actividad durará aproximadamente entre 15 y 20 minutos. Puede completarla a su propio ritmo y en el lugar de su elección.

4. Participación voluntaria y derecho a retirarse

La participación es completamente voluntaria. Usted puede:

- saltarse cualquier pregunta;
- dejar de participar en cualquier momento, sin necesidad de explicar el motivo ni tener ninguna consecuencia;
- retirar sus datos hasta dos semanas después de completar la encuesta. Luego de ese período, los datos serán completamente anonimizados y ya no podrán eliminarse.

5. Riesgos y beneficios

Riesgos:
No se prevén riesgos más allá de los de la vida cotidiana. Algunas preguntas pueden requerir reflexión personal, pero no se espera que generen malestar.

Beneficios:
No hay beneficios personales directos por participar. Sin embargo, su contribución ayudará a mejorar herramientas, programas y políticas dirigidas a mujeres mayores de 45 años en Europa.

6. ¿Qué datos se recopilarán?

Este estudio es completamente anónimo. No se recopilará información identificable como nombre, correo electrónico o dirección IP.

Co-funded by the European Union

Se recogerán:

- datos demográficos (por ejemplo, rango de edad, situación laboral);
- respuestas al cuestionario;
- cualquier comentario que decida compartir en las preguntas abiertas.

No se realizarán grabaciones ni se tomarán fotografías.

7. ¿Por qué recopilamos estos datos?

Los datos permitirán a los investigadores comprender mejor las necesidades y experiencias de aprendizaje de las mujeres mayores de 45 años, y diseñar estrategias inclusivas de aprendizaje permanente.

Los resultados agregados se utilizarán en informes académicos, publicaciones, presentaciones y entregables del proyecto. Ninguna persona será identificada en dichos informes.

Sus respuestas serán completamente anonimizadas. Todos los datos se almacenarán de forma segura en servidores protegidos con contraseña en Reshaping Work, accesibles solo para el equipo de investigación de HERA. Los datos se conservarán durante cinco años, conforme a las políticas institucionales y a las guías del RGPD, y serán eliminados de forma segura al finalizar ese período.

8. Base legal y cumplimiento del RGPD

Su participación en esta actividad es totalmente voluntaria. La recopilación y el tratamiento de sus datos personales se realizan de conformidad con el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) de la UE.

La base legal para el tratamiento de sus datos es su consentimiento informado, conforme al artículo 6(1)(a) del RGPD. Si se recopilan datos personales sensibles (como información sobre salud u opiniones), solo se tratarán con su consentimiento explícito, conforme al artículo 9(2)(a).

9. Sus derechos

Usted tiene derecho a:

- acceder a sus datos;
- solicitar correcciones;
- solicitar la eliminación de sus datos dentro del período de retirada;
- retirar su consentimiento en cualquier momento;
- presentar una queja ante la Autoridad Nacional de Protección de Datos.

10. Información de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre este estudio:

Organización: Reshaping Work
Correo electrónico: [Insertar correo de contacto]

Organizaciones responsables:
El proyecto es coordinado por la Universidad NOVA de Lisboa – Escuela Nacional de Salud Pública y realizado junto con SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development,

Co-funded by the European Union

WHEN, CETEM, AINIGMA Technologies, Women in Tech Alliance, COSVITEC, BK Plus y Reshaping Work.

Más información sobre el proyecto HERA:
https://herawomen.eu/

Más información sobre el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD):
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Fecha:

Organización: [Nombre de la institución]

Persona de contacto: [Nombre y cargo]

Correo electrónico: [Dirección de correo electrónico]

Teléfono: [Opcional]

Plantilla de Formulario de Consentimiento

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement es un proyecto de experimentación en políticas financiado por la Comisión Europea a través del programa Erasmus+, con vigencia hasta septiembre de 2027.

HERA busca empoderar a mujeres mayores de 45 años promoviendo la recualificación y el aprendizaje permanente. Al aumentar su participación en la educación de adultos, el proyecto aborda los desafíos de las transiciones digital y ecológica, al tiempo que fomenta la inclusión social, la cohesión y el crecimiento económico sostenible.

Formulario de Consentimiento Informado para Participación en Actividades de Investigación

Por favor, lea las siguientes declaraciones y confirme su acuerdo marcando las casillas correspondientes y firmando al final. [ajustar según la actividad específica].

☐ He leído y comprendido la Hoja de Información sobre esta actividad.
☐ Se me dio tiempo suficiente para considerar mi participación.
☐ He tenido la oportunidad de hacer preguntas y he recibido respuestas satisfactorias.
☐ Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin dar razones ni tener consecuencias.
☐ Entiendo cómo se utilizarán, almacenarán y protegerán mis datos personales de acuerdo con el RGPD.
☐ Doy mi consentimiento para la recopilación y uso de mis datos personales para los fines descritos.
☐ Entiendo que mis datos podrán usarse de forma anonimizada en informes y publicaciones del proyecto.
☐ Entiendo que puedo acceder, corregir o solicitar la eliminación de mis datos antes de la anonimización.
☐ Acepto participar en [nombre de la actividad] integrada en el proyecto HERA.

Co-funded by the European Union

Permisos opcionales (marque si está de acuerdo):

☐ Acepto ser grabado en audio y/o video durante la actividad (si corresponde).

☐ Acepto que se utilicen citas anónimas de mis aportaciones en materiales del proyecto.

☐ Acepto que se utilicen mi nombre y/o imagen en productos o materiales de comunicación del proyecto (solo con una declaración escrita).

☐ Deseo recibir actualizaciones sobre los resultados del proyecto.

Correo electrónico: _____

Información de la participante

Nombre completo:

Firma:

Fecha:

Información de la persona investigadora o facilitadora

Nombre:

Organización:

Firma:

Fecha:

Organizaciones responsables:

Universidad NOVA de Lisboa – Escuela Nacional de Salud Pública (Coordinadora), SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus y Reshaping Work.

Más información sobre el proyecto HERA:

https://herawomen.eu/

Más información sobre el RGPD:

http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Contactos:

[a completar por cada socio según el contexto específico]

Cuestionario

Instrucciones: Gracias por ayudarnos a comprender tu perspectiva. Por favor, indica tu grado de acuerdo o nivel de confianza con las siguientes afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas.

- ¿En qué grupo de edad te encuentras?
  45–49 años
  50–54 años
  55–59 años
  60–64 años
  65 años o más
- ¿Cuál es el nivel más alto de educación que has completado?
  Educación primaria

Co-funded by the European Union

Educación secundaria
Formación profesional
Título universitario (grado/licenciatura)
Máster o nivel superior

- ¿Cuál es tu situación laboral actual?
  Empleo a tiempo completo
  Empleo a tiempo parcial
  Trabajo por cuenta propia
  Desempleada
  Jubilada
  Otra (por favor, especifica)
- ¿Cuál es tu estado civil?
  Soltera
  Casada o en pareja de hecho
  Divorciada o separada
  Viuda
- ¿Tienes responsabilidades de cuidado (por ejemplo, hijos, nietos, personas mayores)?
  Sí, de forma regular
  Sí, de forma ocasional
  No
- En los últimos seis meses, ¿has participado en algún curso, taller o programa de formación (excluyendo este)?
  Sí, en más de uno
  Sí, en uno
  No, pero tengo pensado hacerlo
  No, y por el momento no tengo planes
- ¿Cuál fue tu principal motivo para unirte a este programa de aprendizaje a lo largo de la vida? *(Selecciona la opción que mejor se aplique)*
  Mejorar mis oportunidades laborales o desarrollo profesional
  Adquirir nuevas habilidades o conocimientos para mi crecimiento personal
  Reincorporarme al mercado laboral tras una pausa
  Mantenerme activa y comprometida en esta etapa de la vida
  Otro (por favor, especifica)
- ¿Qué tan importante es para ti seguir aprendiendo y mejorando tus habilidades en esta etapa de la vida?
  1 Nada importante
  2 Poco importante
  3 No muy importante
  4 Neutral
  5 Importante
  6 Bastante importante
  7 Muy importante

Co-funded by the European Union

Parte 1: Tu visión sobre el aprendizaje y el crecimiento

1. Creo que nunca es tarde para aprender nuevas habilidades, sin importar la edad.
   1 Totalmente en desacuerdo
   2 En desacuerdo
   3 Ligeramente en desacuerdo
   4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
   5 Ligeramente de acuerdo
   6 De acuerdo
   7 Totalmente de acuerdo
2. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo suficiente.
   1 Totalmente en desacuerdo
   2 En desacuerdo
   3 Ligeramente en desacuerdo
   4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
   5 Ligeramente de acuerdo
   6 De acuerdo
   7 Totalmente de acuerdo
3. Confío en que puedo manejar eficazmente situaciones imprevistas.
   1 Totalmente en desacuerdo
   2 En desacuerdo
   3 Ligeramente en desacuerdo
   4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
   5 Ligeramente de acuerdo
   6 De acuerdo
   7 Totalmente de acuerdo
4. Cuando me enfrento a un problema, normalmente encuentro varias soluciones.
   1 Totalmente en desacuerdo
   2 En desacuerdo
   3 Ligeramente en desacuerdo
   4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
   5 Ligeramente de acuerdo
   6 De acuerdo
   7 Totalmente de acuerdo
5. Creo que como mujer madura, aporto unas fortalezas únicas a los entornos de aprendizaje o trabajo.
   1 Totalmente en desacuerdo
   2 En desacuerdo
   3 Ligeramente en desacuerdo
   4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
   5 Ligeramente de acuerdo
   6 De acuerdo
   7 Totalmente de acuerdo
6. Creo que mis experiencias pasadas (profesionales o personales) son valiosas en el entorno laboral actual.

Co-funded by the European Union

1 Totalmente en desacuerdo
2 En desacuerdo
3 Ligeramente en desacuerdo
4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5 Ligeramente de acuerdo
6 De acuerdo
7 Totalmente de acuerdo

Parte 2: Tu confianza con herramientas digitales

7. ¿Qué tan segura te sientes al usar herramientas digitales **básicas** (por ejemplo, correo electrónico, formularios en línea, aplicaciones de mensajería)?
   1 Nada segura
   2 Poco segura
   3 Algo segura
   4 Moderadamente segura
   5 Bastante segura
   6 Muy segura
   7 Extremadamente segura
8. ¿Qué tan segura te sientes usando herramientas digitales **más avanzadas** (por ejemplo, videollamadas, plataformas colaborativas como Slack o Google Drive)?
   1 Nada segura
   2 Poco segura
   3 Algo segura
   4 Moderadamente segura
   5 Bastante segura
   6 Muy segura
   7 Extremadamente segura
9. ¿Qué tan segura te sientes en tu capacidad para **aprender a usar un nuevo software o aplicación digital** para un trabajo?
   1 Nada segura
   2 Poco segura
   3 Algo segura
   4 Moderadamente segura
   5 Bastante segura
   6 Muy segura
   7 Extremadamente segura
10. ¿Qué tan segura te sientes de poder **combinar tus habilidades actuales con nuevos conocimientos digitales**?
    1 Nada segura
    2 Poco segura
    3 Algo segura
    4 Moderadamente segura
    5 Bastante segura

Co-funded by the European Union

6 Muy segura
7 Extremadamente segura

Parte 3: Tus necesidades y el entorno laboral

11. El aprendizaje permanente es esencial para mantenerme relevante en el mercado laboral actual.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
12. Siento que necesito mejorar mis competencias digitales para tener éxito en futuras oportunidades laborales.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
13. Los trabajos que me interesan requieren cada vez más conocimientos digitales que todavía no tengo.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
14. Estoy dispuesta a aprender nuevas habilidades digitales, incluso si al principio parecen difíciles.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
15. Necesito más apoyo (por ejemplo, formación, mentoría) para sentirme preparada en entornos laborales digitales.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo

Co-funded by the European Union

3 Ligeramente en desacuerdo
4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5 Ligeramente de acuerdo
6 De acuerdo
7 Totalmente de acuerdo

Parte 4: Tu entorno de apoyo

16. Siento que la discriminación por edad es una barrera importante para acceder a nuevas oportunidades de formación o empleo.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
17. Me cuesta encontrar programas de formación que se adapten a mis necesidades y estilo de vida actuales.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
18. Mi país ofrece un buen acceso a programas de educación para adultos dirigidos a personas de mi grupo de edad.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
19. Tengo una comunidad local o por internet que apoya mi desarrollo profesional.
    1 Totalmente en desacuerdo
    2 En desacuerdo
    3 Ligeramente en desacuerdo
    4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
    5 Ligeramente de acuerdo
    6 De acuerdo
    7 Totalmente de acuerdo
20. Los servicios públicos (por ejemplo, bibliotecas, oficinas de empleo) en mi zona ofrecen apoyo útil para aprender nuevas habilidades.

Co-funded by the European Union

1 Totalmente en desacuerdo
2 En desacuerdo
3 Ligeramente en desacuerdo
4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5 Ligeramente de acuerdo
6 De acuerdo
7 Totalmente de acuerdo

Preguntas abiertas (opcionales):

1. ¿Qué es lo que más te motiva a seguir aprendiendo o reciclándote en esta etapa de tu vida?
2. ¿Cuáles son los mayores retos o preocupaciones que enfrentas a la hora de actualizar tus habilidades?
3. ¿Qué habilidades específicas esperas adquirir en este taller?

Plantilla para Facilitadores

Nuestra Filosofía Central

Creemos en un aprendizaje empático y centrado en la participante. Cada mujer llega con experiencias únicas y puede sentir cierta inquietud respecto a la tecnología. Tu rol es crear un espacio seguro, alentador y dinámico, donde cada momento de "¡lo logré!" sea celebrado y cada pregunta sea válida. Estamos construyendo confianza, paso a paso, en el mundo digital.

A. Principios Clave para Cada Sesión

- **Empatía y Paciencia:** Comprende que aprender nuevas habilidades digitales puede ser un desafío. Habla con claridad, evita tecnicismos y prepárate para explicar los conceptos más de una vez. Celebra cada avance, por pequeño que sea.
- **Motivar, No Juzgar:** Fomenta un ambiente positivo donde las preguntas sean bienvenidas y los errores se vean como oportunidades de aprendizaje. Tu refuerzo positivo construye la confianza.
- **Escucha Activa:** Presta atención tanto a señales verbales (preguntas, comentarios) como no verbales (frustración, confusión, entusiasmo). Ajusta tu enfoque en función de lo que observes.
- **Fomentar Comunidad:** Anima a las participantes a ayudarse entre sí. El aprendizaje entre pares y el apoyo mutuo son especialmente poderosos en este grupo de edad.
- **Hazlo relevante:** Conecta cada habilidad digital con aplicaciones en la vida real que les importen: ya sea con referencias a la familia, gestionar la economía, dedicarse a sus aficiones o mejorar sus oportunidades laborales.
- **Flexibilidad:** Adapta el ritmo y el contenido según las necesidades y el nivel del grupo. Si un concepto es difícil, dedica más tiempo. Si lo comprenden rápido, ofrece una ampliación o consejo adicional.

B. Antes de Cada Sesión: Lista de Preparación

Co-funded by the European Union

- **Revisar el Plan de la Sesión:** Lee detenidamente los objetivos de aprendizaje específicos y las actividades paso a paso de la próxima sesión.
- **Probar todas las Herramientas:** Asegúrate de que todas las plataformas digitales, enlaces, programas y materiales funcionan correctamente. Verifica tu conexión a internet y la opción de compartir pantalla.
- **Anticipar Dificultades:** Piensa en posibles preguntas o problemas que puedan surgir para el tema del día. Prepara explicaciones simplificadas, apoyos visuales o métodos alternativos.
- **Preparar Ejemplos:** Ten a mano 1 o 2 ejemplos concretos de cómo se puede aplicar inmediatamente la habilidad digital del día en la vida diaria.
- **Reunir Materiales:** Asegúrate de que todos los materiales físicos o digitales (hojas de trabajo, lecturas previas) están accesibles.

C. Recogida de Datos y "Historias Compartidas"

Más allá del formulario de feedback formal, fomenta la expresión personal durante las sesiones:

- **Tiempo dedicado a contar historias:** Dedica 5 minutos al inicio o final de la sesión específicamente para "Momentos del viaje digital".

  Preguntas útiles:

  - "¿Puedes contarnos un momento reciente en el que te hayas sentido orgullosa usando la tecnología?"
  - "¿Qué puedes hacer ahora con la tecnología que no podías hacer hace un mes?"
  - "¿Alguna nueva habilidad digital te ha ayudado a conectarte con alguien, ahorrar tiempo o sentirte más independiente esta semana?"
- "Mi Cuaderno Digital": Anima a las participantes a llevar un cuaderno (físico o digital) donde anoten:
  - Nuevas habilidades aprendidas
  - Cómo las utilizaron
  - Frustraciones o logros

Estos apuntes pueden compartirse en discusiones grupales.

Ojo de Observadora: Presta atención a pequeños gestos de comprensión, acciones independientes exitosas y expresiones de seguridad recién adquirida. Suelen ser semillas de historias poderosas.

Preguntas Abiertas: Ofrece siempre oportunidades para que las participantes expresen libremente sus emociones y experiencias con la tecnología.

Formulario de feedback y Relatos del Facilitador (Post-Sesión)

Por favor, completa este formulario inmediatamente después de cada sesión del taller. Tus observaciones detalladas son esenciales para evaluar el impacto del programa y recopilar relatos enriquecedores.

Co-funded by the European Union

Nombre del Facilitador: _____
Fecha de la Sesión: _____
Número de la Sesión: _____
Temas Tratados: _____

Sección A: Evaluación Cuantitativa de la Sesión

(Marca el número que consideres adecuado para cada afirmación)
(1 = Totalmente en desacuerdo / Muy deficiente; 5 = Totalmente de acuerdo / Excelente)

1. **Objetivos de Aprendizaje:** Se lograron los objetivos principales de esta sesión.
   1 2 3 4 5
2. **Participación Activa:** Las participantes se involucraron activamente con los contenidos y actividades.
   1 2 3 4 5
3. **Ritmo de la Sesión:** El ritmo fue adecuado para la mayoría del grupo.
   1 2 3 4 5
4. **Aspectos Técnicos:** Los aspectos técnicos (internet, software, plataforma) funcionaron sin problemas y con mínimas interrupciones.
   1 2 3 4 5
5. **Preparación del Facilitador:** Me sentí suficientemente preparado y con confianza para liderar esta sesión.
   1 2 3 4 5
6. **Éxito General:** La sesión fue exitosa en proporcionar la experiencia de aprendizaje prevista.
   1 2 3 4 5

Sección B: Observaciones Cualitativas y Relatos Compartidos (Datos Mixtos)

Por favor, proporciona comentarios detallados y ejemplos específicos. Tus observaciones son muy valiosas para comprender la experiencia e impacto en las participantes.

1. Momentos Clave de Aprendizaje / Avances Significativos:
Describe momentos concretos donde observaste un "¡lo logré!" o una comprensión clara de un concepto nuevo. ¿Cuál era el contexto? ¿Qué dijo o hizo la participante?

2. Sugerencias para la Mejora Continua:
Basándote en la sesión de hoy, ¿qué cambios o mejoras específicos recomendarías para la próxima sesión? (Por ejemplo, método de enseñanza, claridad de las explicaciones, estructura de actividades, nivel de dificultad, dinámica grupal, materiales, soporte técnico).
¿Qué sugerencias concretas tienes para que lo abordemos de forma diferente en la próxima sesión o en el diseño futuro del programa?

Co-funded by the European Union

Annexe 12. Impact Measurement Methodology in Swedish

SAMMANFATTNING

Denna metod för effektmätning (Impact Measurement Methodology – IMM) utgör det centrala verktyget för utvärdering inom projektet *HERA: Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement*, finansierat av Erasmus+ programmet för europeiska policylaborationer. IMM har utvecklats i syfte att stödja genomförandet av den europeiska kompetensagendan, den europeiska pelaren för sociala rättigheter samt målen inom det europeiska utbildningsområdet 2030. Metoden tillhandahåller en struktur för att utvärdera resultaten av aktiviteter som syftar till att stödja kvinnor över 45 år i livslångt lärande, samt för att underbygga policyrekommendationer.

IMM består av tre sammanhängande komponenter, utformade för att generera insikter baserade på data och evidens:

- **Protokoll och strategi för deltagarrekrytering**, som säkerställer etiska principer i kontakten med deltagare samt identifierar effektiva vägar för att nå målgruppen;
- **Mätning av experimentella insatser**, som inkluderar enkätverktyg och mallar för facilitatorer för att fånga attityder, motivation och upplevda hinder kopplade till livslångt lärande;
- **Insamling av fallstudier**, som beskriver metoder för att dokumentera berättelser som illustrerar HERA Labs metodik i praktiken.

Genom att bygga på befintlig forskning, validerade verktyg och goda exempel möjliggör denna metod insamling av konsekventa och jämförbara data över olika länder, regioner och socioekonomiska kontexter. På så sätt bidrar IMM inte bara till HERA-projektets policyrekommendationer, utan erbjuder även en reproducerbar modell för initiativ som främjar den gröna och digitala omställningen, kompetensutveckling och omskolning i hela Europa.

Protokoll och strategi för deltagarrekrytering

HERA-projektet syftar till att nå kvinnor som inte nödvändigtvis deltar i program för livslångt lärande eller kompetensutveckling. Det handlar om kvinnor från landsbygds- eller avlägsna områden, hushåll med låg inkomst, migrant- eller minoritetsgrupper, kvinnor med avbrutna yrkesbanor eller begränsad tillgång till formell utbildning. Rekryteringsinsatserna bör återspegla detta mål genom att:

- använda uppsökande strategier som sträcker sig bortom digitala kanaler, då många i målgruppen inte använder sociala medier eller digitala jobbsajter;
- samarbeta med lokala aktörer såsom samhällscentrum, arbetsförmedlingar, vuxenutbildare, frivilligorganisationer, fackföreningar, hälso- och socialtjänster, samt religiösa eller kulturella föreningar;
- tillhandahålla tryckt informationsmaterial (t.ex. flygblad, affischer) på lättförståeligt språk och, vid behov, på flera språk som talas i närområdet (t.ex. romani, turkiska, arabiska, ukrainska);

Co-funded by the European Union

- säkerställa att lokalerna där HERA Labs äger rum är tillgängliga med kollektivtrafik och fysiskt inkluderande (t.ex. rullstolsanpassade, med möjlighet till barnomsorg).

Exempel: I en deltagande region samarbetade en HERA-partner med en lokal kvinnoorganisation med fokus på empowerment och social inkludering. Tillsammans identifierade de kvinnor i sina nätverk som kunde ha nytta av omskolning. Organisationen anordnade ett informationsmöte på sitt samhällscenter, där HERA-material delades ut och kvinnor personligen bjöds in av personal som tidigare arbetat med dem i stödprogram. Denna förtroendefulla, lokalt förankrade metod visade sig effektiv för att engagera kvinnor som annars inte nås av mer formella rekryteringsvägar.

Deltagare i HERA Labs förväntas inte ha några formella meriter eller tidigare erfarenhet av strukturerat lärande, men bör ha samtalsnivå i arbetsspråket, vara öppna för förändring, villiga att lära och nyfikna på att utveckla nya färdigheter. Dessa egenskaper är avgörande för att den gruppbaserade metoden i HERA Labs – som består av 14–17 möte – ska lyckas.

Rekryteringsteam rekommenderas att:

- organisera introduktionsmöten eller öppna dagar där intresserade kvinnor kan träffa facilitator – antingen fysiskt eller digitalt beroende på kapacitet;
- presentera programmet på ett sätt som stärker deltagarna genom att lyfta fram att livslångt lärande handlar om personlig utveckling snarare än akademiska prestationer.

Exempel: I ett tidigt skede av rekryteringen kan en organisation hålla informella gruppträffar där kvinnor bjuds in att utforska hur livslångt lärande kan gynna deras vardag. Facilitatorn berättar verkliga historier från tidigare projekt och illustrerar tre nyckelfördelar: (i) förbättrad anställningsbarhet – t.ex. genom att lära sig digitala eller kommunikativa färdigheter ökar chansen att söka jobb, uppdatera CV och lyckas på intervju; (ii) ökad självständighet i vardagen – t.ex. genom att kunna använda digitala verktyg för att hantera möten, kontakta myndigheter eller hjälpa barnbarn med läxor; (iii) stärkt självförtroende och välbefinnande – många kvinnor uppger att de känner sig mer motiverade, inkluderade och sedda efter deltagande i gruppbaserade lärandeaktiviteter.

En grundpelare i HERA:s metod är fokus på ömsesidigt stöd, lärande mellan deltagare och interaktion med samhällsaktörer. Det är därför avgörande att rekrytera individer som inte bara är villiga att lära, utan även att delta i dialog, dela med sig av erfarenheter och bidra till en stödjande gruppdynamik.

För att underlätta detta bör partnerorganisationer tydligt kommunicera programmets upplägg och förväntningar, inklusive tidsåtgång, mötesfrekvens och den deltagarstyrda lärandemodellen.

Exempel: I början av HERA Labs anordnar en partner ett introduktionstillfälle för att skapa tydliga förväntningar och bygga en känsla av gemenskap. Deltagarna delas in i små grupper och uppmuntras att dela med sig av sina anledningar till att delta, vilket bidrar till att skapa förtroende och öppenhet. Facilitatorerna går därefter igenom en gemensam överenskommelse som tydliggör vad deltagarna kan förvänta sig: träffar varannan vecka under tre månader, fokus på kollegialt lärande, och vikten av konfidentialitet och respektfullt lyssnande. Grundläggande regler—som att komma i tid, ha kameran på om möjligt, och stötta

Co-funded by the European Union

varandra—formuleras tillsammans med gruppen för att skapa delaktighet och ansvar. För att konkret visa på den samarbetsanda som programmet vill främja, ber facilitatorerna deltagarna att nämna ett sätt de kan stötta andra under Labsen.

Etiska riktlinjer och informerat samtycke

Alla rekryteringsprocedurer måste följa vedertagna forskningsetiska principer, inklusive EU:s dataskyddsförordning (GDPR). Deltagande ska vara helt frivilligt, och informerat samtycke ska inhämtas innan någon aktivitet eller datainsamling inleds. Centrala krav omfattar:

- att tydlig information ges – både muntligt och skriftligt på HERA Labs arbetsspråk – om projektets syfte, hur deltagardata kommer att användas, samt rätten att när som helst avbryta sitt deltagande;
- användning av lättförståeliga samtyckesformulär utan teknisk eller juridisk jargong;
- uppmärksamhet på eventuella hinder för deltagande, såsom ekonomiska, praktiska eller omsorgsrelaterade faktorer;
- erbjudande av praktiskt stöd där möjligt, exempelvis ersättning för resor, lättare förtäring eller hjälp med barnomsorg vid fysiska träffar.

För att möjliggöra informerat samtycke har ett särskilt formulär tagits fram (se nedan). Alla aktiviteter inom HERA-projektet måste följa gällande forskningsetiska riktlinjer samt EU:s och internationella regler, inklusive GDPR. Etisk integritet är en hörnsten i HERA:s arbete, särskilt i samband med inkludering av kvinnor 45+ i policyexperiment och forskning.

Viktiga etiska principer inkluderar:

- att deltagare behandlas med värdighet och respekt, och att samtycke inhämtas före medverkan i forskning, utbildning eller samskapandeaktiviteter;
- att information om projektets syfte, databehandling och deltagarrättigheter ges på ett tillgängligt sätt;
- att samtyckesformulär är lätta att förstå och fria från juridiskt eller tekniskt språkbruk;
- att deltagarnas integritet och konfidentialitet respekteras – data lagras säkert, är endast tillgängliga för forskningsteamet, och används uteslutande för forskningsändamål;
- att data sparas i fem år enligt institutionella riktlinjer och därefter raderas på ett säkert sätt;
- att eventuella risker identifieras och motverkas – såsom omedveten snedrekrytering, social exkludering eller digital otillgänglighet för sårbara grupper;
- att man tar hänsyn till deltagarhinder såsom kostnader, omsorgsansvar eller logistiska svårigheter, och erbjuder praktiskt stöd när möjligt;
- att inkludering främjas genom att säkerställa att alla röster – särskilt de från underrepresenterade grupper – hörs och integreras i forskningsprocessen;
- att forskningsintegritet upprätthålls genom att undvika fusk, fabricering och plagiat.

HERA följer även bredare etiska ramverk såsom FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, European Code of Conduct for Research Integrity, och Horizon Europes jämställdhets- och etikprinciper. Alla aktiviteter övervakas av en särskilt utsedd Gender and Ethical Manager för att säkerställa ansvarsfull implementering och kontinuerlig efterlevnad.

Co-funded by the European Union

Ett detaljerat formulär för informerat samtycke har tagits fram för att stödja etiskt deltagande och finns nedan.

Exempel: En HERA-partner organiserar ett lokalt berättarcafé där kvinnor 45+ delar med sig av sina erfarenheter av digitala verktyg i vardagen. Före sessionen ger facilitator en tydlig presentation av projektet och inhämtar muntligt och skriftligt samtycke med hjälp av ett kort, lättförståeligt formulär. Deltagarna erbjuds bussbiljetter och förtäring. Den avslappnade miljön främjar öppenhet, och deltagarna upplever att de blir lyssnade på. De insamlade berättelserna anonymiseras och används för att forma framtida workshops – i enlighet med etiska riktlinjer och dataskydd.

Informerat samtycke

HERA-projektet syftar till att främja jämställdhet och livslångt lärande, med särskilt fokus på kvinnor över 45 år. Genom gemensamma workshops, testning och samskapandeaktiviteter engagerar HERA deltagarna i att utveckla praktiska verktyg och metoder för inkludering och personlig utveckling. Projektet finansieras av Europeiska unionen och genomförs av ett konsortium av partnerorganisationer runtom i Europa.

Titel på aktiviteten: HERA Labs-enkät om livslångt lärande och kompetenser

1. Vem genomför denna aktivitet?

Denna aktivitet genomförs av [Partnerorganisationens namn] som en del av HERA-projektet, finansierat av Europeiska unionen och koordinerat av National School of Public Health, Universidade NOVA de Lisboa.

2. Syfte med aktiviteten

Syftet med denna studie är att förstå hur kvinnor över 45 år i Nederländerna, Sverige, Portugal, Italien, Cypern, Spanien och Grekland:

- uppfattar livslångt lärande,
- anpassar sig till digitalisering,
- identifierar framtida kompetenser,
- använder sina erfarenheter i nya arbets- och livssituationer.

Dina insikter kommer att bidra till att förbättra utbildningsprogram och policyer som stöder kvinnor i denna åldersgrupp i Europa.

3. Vad innebär deltagandet?

Om du samtycker till att delta kommer du att ombes att fylla i ett frågeformulär online som omfattar:

- frågor om din bakgrund och frågor i fyra tematiska avsnitt;
- valfria öppna frågor.

Aktiviteten tar cirka 15–20 minuter. Du kan genomföra den i din egen takt och på valfri plats.

4. Frivillighet och rätt att avbryta

Co-funded by the European Union

Deltagandet är helt frivilligt. Du har rätt att:

- hoppa över valfri fråga;
- avbryta ditt deltagande när som helst utan att ange orsak och utan några negativa konsekvenser;
- begära att dina data raderas upp till två veckor efter att du har slutfört enkäten. Därefter anonymiseras alla data och kan inte längre kopplas till dig.

5. Risker och fördelar

Risker:
Inga förväntade risker utöver vardagliga situationer. Vissa frågor kan väcka personliga reflektioner, men är inte utformade för att orsaka obehag.

Fördelar:
Det finns inga direkta personliga fördelar med att delta. Ditt deltagande bidrar dock till att förbättra stödverktyg, program och policyer för kvinnor 45+ i Europa.

6. Vilka uppgifter samlas in?

Studien är helt anonym. Ingen identifierande information, såsom namn, e-postadress eller IP-adress, samlas in.

Insamlad information inkluderar:

- Demografisk information (t.ex. åldersgrupp, anställningsstatus);
- Svar på enkätfrågor;
- Frivilliga kommentarer i öppna frågor.

Ingen ljud- eller bildupptagning sker.

7. Varför samlar vi in dessa uppgifter?

Syftet är att forskare bättre ska förstå lärandebehoven och erfarenheterna hos kvinnor 45+ och utveckla effektiva, inkluderande strategier för livslångt lärande.

Sammanställda resultat kommer att användas i vetenskapliga rapporter, publikationer, presentationer och projektleveranser. Inga enskilda personer kommer att kunna identifieras.

Dina svar anonymiseras helt. All data lagras säkert på lösenordsskyddade servrar hos Reshaping Work och är endast tillgängliga för HERA:s forskarteam. Uppgifterna sparas i fem år i enlighet med institutionella riktlinjer och GDPR och raderas därefter permanent.

8. Rättslig grund och GDPR-efterlevnad

Ditt deltagande är helt frivilligt. Datainsamlingen och behandlingen sker i enlighet med EU:s dataskyddsförordning (GDPR). Den rättsliga grunden för databehandling är ditt informerade samtycke enligt artikel 6(1)(a) i GDPR. Om känsliga uppgifter samlas in (t.ex. om hälsa eller personliga åsikter) behandlas dessa endast med ditt uttryckliga samtycke enligt artikel 9(2)(a).

9. Dina rättigheter

Du har rätt att:

- få tillgång till dina uppgifter;

Co-funded by the European Union

- begära rättelse av felaktiga uppgifter;
- begära radering av dina uppgifter inom angiven tidsperiod;
- återkalla ditt samtycke när som helst;
- lämna in klagomål till din nationella dataskyddsmyndighet.

10. Kontaktuppgifter

Om du har frågor eller funderingar kring denna studie:

Organisation: Reshaping Work
E-post: [Fyll i e-postadress]

Ansvariga organisationer:
Projektet samordnas av NOVA University of Lisbon, National School of Public Health, i samarbete med SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus och Reshaping Work.

För mer information om HERA-projektet:
https://herawomen.eu/

För mer information om GDPR:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Samtyckesformulär – mall

HERA | Helping Empower Women through Reskilling and Advancement är ett europeiskt policylaborationsprojekt finansierat av Europeiska kommissionen inom Erasmus+-programmet till september 2027.

Projektet syftar till att stärka kvinnor 45+ genom att främja omskolning och livslångt lärande. Genom att öka deras deltagande i vuxenutbildning bemöter projektet utmaningar kopplade till den digitala och gröna omställningen och främjar social inkludering, sammanhållning och hållbar tillväxt.

Informerat samtycke för deltagande i forskningsaktiviteter

Vänligen läs igenom följande uttalanden och bekräfta ditt samtycke genom att kryssa i relevanta rutor och underteckna längst ned. [justeras beroende på aktivitet].

☐ Jag har läst och förstått informationsbladet för denna aktivitet.
☐ Jag har fått tillräcklig tid att överväga mitt deltagande.
☐ Jag har haft möjlighet att ställa frågor och fått tillfredsställande svar.
☐ Jag förstår att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange skäl och utan konsekvenser.
☐ Jag förstår hur mina personuppgifter kommer att användas, lagras och skyddas i enlighet med GDPR.
☐ Jag samtycker till insamling och användning av mina personuppgifter i enlighet med beskrivningen.
☐ Jag förstår att mina data kan användas i anonymiserad form i projektets rapporter och

Co-funded by the European Union

publikationer.

☐ Jag förstår att jag har rätt att få tillgång till, rätta eller radera mina uppgifter.

☐ Jag samtycker till att delta i [namn på aktiviteten] inom HERA-projektet.

Valfria samtycken (kryssa i vid medgivande):

☐ Jag samtycker till att bli ljud- och/eller videoinspelad under aktiviteten (om tillämpligt).

☐ Jag samtycker till att anonymiserade citat från mina bidrag används i projektmaterial.

☐ Jag samtycker till att mitt namn och/eller bild används i projektets resultat eller kommunikation (endast med skriftligt medgivande).

☐ Jag vill bli uppdaterad om projektresultaten.

E-postadress: _____

Deltagarinformation

Fullständigt namn:
Underskrift:
Datum:

Forskarens/facilitatorns information

Namn:
Organisation:
Underskrift:
Datum:

Ansvariga organisationer

Projektet genomförs av NOVA University of Lisbon, National School of Public Health (samordnare), tillsammans med SHINE 2Europe, Institute of Entrepreneurship Development, WHEN, Women in Tech Alliance, CETEM, AINIGMA Technologies, COSVITEC, BK Plus och Reshaping Work.

För mer information:
https://herawomen.eu/
Om GDPR:
http://ec.europa.eu/justice/data-protection/reform/files/regulation_oj_en.pdf

Kontakt:
[lägg till kontaktuppgifter enligt lokal partner och sammanhang]

Frågeformulär

Instruktioner: Tack för att du hjälper oss att förstå ditt perspektiv. Vänligen ange i vilken grad du instämmer eller känner dig säker på följande påståenden. Det finns inga rätt eller fel svar.

Co-funded by the European Union

- Vilken är din åldersgrupp?
  45–49
  50–54
  55–59
  60–64
  65 år eller äldre
- Vilken är din högsta avslutade utbildningsnivå?
  Grundskola
  Gymnasieskola
  Yrkesutbildning
  Kandidatexamen
  Magister-/Masterexamen eller högre
- Vad är din nuvarande sysselsättningsstatus?
  Heltidsanställd
  Deltidsanställd
  Egenföretagare
  Arbetslös
  Pensionerad
  Annat (vänligen specificera)
- Vad är din civilstånd?
  Ogift
  Gift eller i ett samboförhållande
  Skild eller separerad
  Änka/änkling
- Har du omsorgsansvar (t.ex. för barn, barnbarn, äldre familjemedlemmar)?
  Ja, regelbundet
  Ja, ibland
  Nej
- Har du under de senaste sex månaderna deltagit i några kurser, workshops eller utbildningsprogram (förutom detta)?
  Ja, fler än en
  Ja, en
  Nej, men jag planerar att göra det
  Nej, och jag har inga planer för närvarande
- Vad var din huvudsakliga anledning till att delta i detta program för livslångt lärande?
  (Välj det alternativ som passar bäst)
  För att förbättra mina jobbmöjligheter eller karriärutveckling
  För att skaffa nya färdigheter eller kunskaper för personlig utveckling
  För att återvända till arbetslivet efter ett uppehåll
  För att hålla mig aktiv och engagerad i senare delen av livet
  Annat (vänligen specificera)
- Hur viktigt är fortsatt lärande och kompetensutveckling för dig i detta skede av livet?
  1 Inte alls viktigt
  2 Inte särskilt viktigt
  3 Inte viktigt
  4 Neutralt
  5 Viktigt

Co-funded by the European Union

6 Ganska viktigt
7 Mycket viktigt

Del 1: Dina tankar om lärande och utveckling

1. Jag anser att det aldrig är för sent att lära sig nya färdigheter, oavsett ålder.
   1 Instämmer inte alls
   2 Instämmer inte
   3 Instämmer delvis inte
   4 Varken instämmer eller inte
   5 Instämmer delvis
   6 Instämmer
   7 Instämmer helt
2. Jag kan lösa de flesta problem om jag lägger ner tillräckligt med ansträngning.
   1 Instämmer inte alls – 7 Instämmer helt

   1 Instämmer inte alls
   2 Instämmer inte
   3 Instämmer delvis inte
   4 Varken instämmer eller inte
   5 Instämmer delvis
   6 Instämmer
   7 Instämmer helt

3. Jag känner mig säker på att jag kan hantera oväntade situationer på ett effektivt sätt.
   1 Instämmer inte alls
   2 Instämmer inte
   3 Instämmer delvis inte
   4 Varken instämmer eller inte
   5 Instämmer delvis
   6 Instämmer
   7 Instämmer helt
4. När jag ställs inför ett problem brukar jag kunna hitta flera olika lösningar.
   1 Instämmer inte alls
   2 Instämmer inte
   3 Instämmer delvis inte
   4 Varken instämmer eller inte
   5 Instämmer delvis
   6 Instämmer
   7 Instämmer helt
5. Jag tror att jag bidrar med unika styrkor som mogen kvinna i lärande- eller arbetsmiljöer.
   1 Instämmer inte alls
   2 Instämmer inte
   3 Instämmer delvis inte
   4 Varken instämmer eller inte

Co-funded by the European Union

5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

6. Jag anser att mina tidigare erfarenheter (yrkesmässiga eller personliga) är värdefulla tillgångar i dagens arbetsliv.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

Del 2: Din trygghet med digitala verktyg

7. Hur trygg känner du dig med att använda **grundläggande digitala verktyg** (t.ex. e-post, onlineformulär, meddelandeappar)?
1 Inte alls trygg – 7 Mycket trygg

1 Inte alls trygg

2 Något trygg

3 I viss mån trygg

4 Måttligt trygg

5 Ganska trygg

6 Mycket trygg

7 Extremt trygg

8. Hur trygg känner du dig med att använda **mer avancerade digitala verktyg** (t.ex. videomöten, samarbetsplattformar som Slack eller Google Drive)?
1 Inte alls trygg

2 Något trygg

3 I viss mån trygg

4 Måttligt trygg

5 Ganska trygg

6 Mycket trygg

7 Extremt trygg

9. Hur trygg känner du dig med att **lära dig ett nytt digitalt program eller en ny app** för ett jobb?
1 Inte alls trygg

2 Något trygg

3 I viss mån trygg

Co-funded by the European Union

4 Måttligt trygg

5 Ganska trygg

6 Mycket trygg

7 Extremt trygg

10. Hur trygg känner du dig med att **kombinera dina befintliga färdigheter** med ny digital kunskap?
1 Inte alls trygg

2 Något trygg

3 I viss mån trygg

4 Måttligt trygg

5 Ganska trygg

6 Mycket trygg

7 Extremt trygg

Del 3: Ditt behov och arbetsliv

11. Livslångt lärande är avgörande för att jag ska vara relevant på dagens arbetsmarknad.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

12. Jag känner att jag behöver förbättra mina digitala färdigheter för att lyckas med framtida jobbmöjligheter.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

13. De jobb jag är intresserad av kräver allt oftare digital kunskap som jag ännu inte har.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

Co-funded by the European Union

14. Jag är villig att lära mig nya digitala färdigheter, även om de känns utmanande i början.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

15. Jag behöver mer stöd (t.ex. utbildning, coachning) för att känna mig förberedd på digitala arbetsmiljöer.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

Del 4: Ditt stödsystem och omgivning

16. Jag upplever att ålderism är ett betydande hinder för att få tillgång till nya lärande- eller jobbmöjligheter.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

17. Jag har svårt att hitta utbildningar som passar mina behov och min livssituation.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

18. Mitt land erbjuder god tillgång till vuxenutbildning för personer i min åldersgrupp.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis

Co-funded by the European Union

6 Instämmer
7 Instämmer helt

19. Jag har ett starkt lokalt eller digitalt nätverk som uppmuntrar min yrkesmässiga utveckling.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

20. Offentliga tjänster (t.ex. bibliotek, arbetsförmedlingar) i mitt område erbjuder bra stöd för att lära sig nya färdigheter.
1 Instämmer inte alls
2 Instämmer inte
3 Instämmer delvis inte
4 Varken instämmer eller inte
5 Instämmer delvis
6 Instämmer
7 Instämmer helt

Valfria öppna frågor

1. Vad motiverar dig mest att fortsätta lära dig eller omskola dig i detta skede av livet?
2. Vilka är de största utmaningarna eller orosmomenten du upplever när det gäller att uppdatera dina färdigheter?
3. Vilka specifika färdigheter hoppas du få ut av denna workshop?

Facilitatorn's Mall

Vår grundfilosofi

Vi tror på empatiskt och deltagarcentrerat lärande. Varje kvinna bär på unika erfarenheter och kan känna osäkerhet inför teknik. Din roll är att skapa en trygg, uppmuntrande och engagerande miljö där varje "aha!"-ögonblick firas och varje fråga är berättigad. Vi bygger självförtroende – ett digitalt steg i taget.

A. Grundprinciper för varje session

- **Empati & tålamod:** Förstå att det kan vara överväldigande att lära sig nya digitala färdigheter. Tala tydligt, undvik fackspråk och var beredd att förklara saker flera gånger. Fira varje framsteg, hur litet det än är.
- **Uppmuntra, döm inte:** Skapa en positiv atmosfär där frågor välkomnas och misstag ses som lärandetillfällen. Ditt positiva bemötande stärker deltagarnas självförtroende.

Co-funded by the European Union

- **Aktivt lyssnande:** Var uppmärksam både på vad som sägs (frågor, kommentarer) och på icke-verbala signaler (frustration, förvirring, glädje). Anpassa din metod därefter.
- **Bygg gemenskap:** Uppmuntra aktivt deltagarna att stötta varandra. Kamratlärande och ömsesidigt stöd är särskilt kraftfullt för denna målgrupp.
- **Gör det relevant:** Knyt varje digital färdighet till verkliga behov – som att hålla kontakt med familj, hantera ekonomi, utveckla hobbyer eller förbättra arbetsmöjligheter.
- **Var flexibel:** Anpassa tempot och innehållet utifrån gruppens behov och förståelsenivå. Om något är svårt – stanna kvar längre. Om det går snabbt – ge extra tips eller utmaningar.

B. Inför varje session: Din förberedelselista

- Läs igenom sessionens **learningsmål** och aktivitetsplan i detalj.
- **Testa alla verktyg**: Kontrollera att alla digitala plattformar, program, länkar och presentationsmaterial fungerar. Se till att din internetuppkoppling och skärmdelning fungerar.
- **Förutse hinder:** Fundera på vanliga frågor eller svårigheter deltagarna kan ha. Förbered förenklade förklaringar, visuella stöd eller alternativa metoder.
- **Förbered exempel:** Ha 1–2 vardagsnära exempel på hur den aktuella färdigheten kan användas direkt i deltagarnas liv.
- **Samla material:** Kontrollera att alla fysiska eller digitala dokument, arbetsblad eller förberedelseläsningar är tillgängliga.

C. Att samla in data & "delade berättelser"

Utöver formell återkoppling, uppmuntra regelbundet deltagarna att dela med sig i sessionerna:

- **Berättelsestund:** Avsätt 5 minuter i början eller slutet av en session för *Digitala framsteg*. Exempel på frågor:
  - "Berätta om ett tillfälle när du nyligen kände dig stolt över att ha använt teknik."
  - "Vad kan du göra idag med teknik som du inte kunde för en månad sedan?"
  - "Har en ny digital färdighet hjälpt dig att spara tid, känna dig mer självständig eller få kontakt med någon?"
- **Min digitala anteckningsbok:** Uppmuntra deltagare att föra en enkel anteckningsbok (på papper eller digitalt) där de skriver upp:
  - Nya färdigheter de har lärt sig.
  - Hur de har använt dem.
  - Frustrationer eller framgångar.

Dessa anteckningar kan användas i gruppdiskussioner.

- **Observatörens öga:** Lägg märke till små tecken på förståelse, självständiga handlingar eller ökad trygghet. De kan utgöra grunden för starka berättelser.

Co-funded by the European Union

- **Öppna frågor:** Ge alltid utrymme för deltagare att uttrycka sig fritt – särskilt kring känslor, upplevelser och reflektioner kring teknikanvändning.

Facilitatorns återkopplingsformulär efter varje session

Vänligen fyll i detta formulär direkt efter varje workshop. Dina observationer är avgörande för att utvärdera programmets effekt och samla in kvalitativa berättelser.

Facilitatorns namn: _____
Sessionsdatum: _____
Sessionsnummer: _____
Ämnen som behandlades: _____

A. Kvantitativ utvärdering av sessionen

(Vänligen ringa in en siffra för varje påstående)
(1 = Instämmer inte alls / Mycket dåligt – 5 = Instämmer helt / Mycket bra)

1. Sessionens Mål: Sessionens lärandemål uppnåddes.
   1 2 3 4 5
2. Deltagande engagemang: Deltagarna var aktiva och engagerade.
   1 2 3 4 5
3. Taktens effektivitet: Tempot var lämpligt för majoriteten i gruppen.
   1 2 3 4 5
4. Tekniskt flöde:Tekniken fungerade (internet, program, plattformar).
   1 2 3 4 5
5. Facilitatorns förberedelser: Jag kände mig väl förberedd och trygg i min roll.
   1 2 3 4 5
6. Övergripande framgång: Sessionen som helhet var framgångsrik när det gäller att leverera den avsedda inlärningsupplevelsen.

   1 2 3 4 5

B. Kvalitativa observationer & delade berättelser

1. Viktiga lärandeögonblick / genombrott:
Beskriv specifika situationer där du såg ett tydligt "aha!"-ögonblick eller när en deltagare visade att hon förstod eller bemästrade något nytt. Vad hände? Vad sa eller gjorde deltagaren?

2. Förbättringsförslag:
Vad bör förbättras till nästa gång baserat på dagens session? Ge konkreta förslag – det kan handla om undervisningsmetod, förklaringar, aktivitetsstruktur, innehållsnivå, gruppdynamik, resurser eller teknisk förberedelse. Hur kan vi justera vårt arbetssätt i nästa session eller i framtida program?

Co-funded by the European Union