



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional
Resilience

PRZEWODNIK PO NAJLEPSZYCH PRAKTYKACH



Co-funded by
the European Union

PROJECT NO. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085560
[HTTPS://WWW.TABER-PROJECT.EU/](https://www.taber-project.eu/)



Numer projektu: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Nazwa projektu: Walka z aleksytymią w celu budowania
odporności emocjonalnej - TABER

Partner wiodący: DMLAS (Włochy)

Partnerzy:

- EYHDA (Turkiye)
- IRIS (Polska)
- SENTPRIMA (Słowenia)
- ZISPB (Litwa)
- BUCOVINA (Rumunia)

Data rozpoczęcia: 1 października 2022 r.

Data zakończenia: 30 września 2024r.

Partnerzy z Włoch, Litwy, Turcji, Słowenii, Rumunii i Polski wymienili się 12 warsztatami w celu opracowania Przewodnika Najlepszych Praktyk, aby promować wspólne rozumienie aleksytymii, umyślnego samookaleczenia i samobójstw wśród młodych ludzi oraz podnosić kwalifikacje osób pracujących z młodymi ludźmi w różnych dziedzinach edukacji, szkoleń i młodzieży, aby zająć się agendą Europa 2020 dotyczącą ubóstwa i wykluczenia społecznego, pod względem ograniczenia przedwczesnego kończenia nauki i poprawy osiągnięć akademickich młodych ludzi.

- Partnerzy zorganizowali 6 międzynarodowych spotkań partnerskich, w tym 2 jednodniowe warsztaty.
- Przeprowadziliśmy 12 warsztatów dotyczących aleksytymii, promowania świadomości emocjonalnej, budowania pewności siebie, samopoznania dla młodych ludzi i świadomości samookaleczeń.
- Partnerzy zabrali warsztaty z powrotem do swojego kraju, aby przetłumaczyć materiały i przekazać je ponad 10 nauczycielom, trenerom, osobom pracującym z młodzieżą oraz przeprowadzić co najmniej 1 odpowiedni warsztat dla ponad 10 młodych ludzi na poziomie lokalnym.

TABER podniósł kwalifikacje 72 nauczycieli, trenerów i osób pracujących z młodzieżą w zakresie budowania świadomości na temat radzenia sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej u młodych ludzi znajdujących się w trudnej sytuacji, aby zająć się raportem WHO z 2018 r. na temat zdrowia psychicznego nastolatków, kwestiami związanymi z przedwczesnym kończeniem nauki i niskimi osiągnięciami edukacyjnymi młodych ludzi w ramach strategii Europa 2020.

Kolejne strony niniejszego przewodnika zawierają wszystkie plany lekcji udostępnione partnerom oraz komentarze osób uczestniczących w warsztatach w formie fragmentów dzienników uczniów.

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/taberproject/>

WARSZTATY prowadzone przez partnera przyjmującego:

- Triest, Włochy Listopad 2022 r.
- Siauliai, Litwa Marzec 2023 r.
- Suczawa, Rumunia Czerwiec 2023 r.
- Lublana, Słowenia Październik 2023 r.
- Fetuyhe, Turkiye styczeń/luty 2024 r.
- Łódź, Polska Kwiecień 202

ZASOBY - do znalezienia na końcu sekwencji scenariuszy lekcji:

- DMLAS, Triest, listopad 2022 r.
- BUCOVINA, Suczawa Czerwiec 2023 r.
- SENTPRMIMA, Lublana, październik 2023 r.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Duemilauno Agenzia Sociale - Warsztaty 23/24 listopada 2022 Udine/Włochy

Imię i nazwisko wykładowcy: Igor Peres	Moduł: Sport i integracja społeczna Sesja:	Temat: Podróż do NAPLES i "Nie obchodzi mnie piłka nożna"
Liczba uczestników: 15 uczestników	Miejsce wydarzenia: Udine, Dyrekcja byłego Szpitala Zdrowia Psychicznego, Park Sant Osvaldo	Data: 23.11.2022 Czas: 09.30-13.00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą Zdobyli podstawowe elementy (zarówno techniczne, jak i praktyczne) projektu "Nie obchodzi mnie piłka nożna", aktywności sportowej i zabawy, która może doprowadzić do transformacji praktyk edukacyjnych w społeczności rehabilitacyjnej!		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona:		
Zasoby: • Plan lekcji • PowerPoint • Laptop • Projektor • Pamięć USB • Karteczki samoprzylepne • Arkusze oceny • Materiały informacyjne	Równość i różnorodność: • Naturalne możliwości celebrowania różnorodności w studiach przypadków • Uczniowie z różnych środowisk włączeni do sesji podczas naturalnych okazji • Rozważmy przykłady UE w całym partnerstwie	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniony szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu
Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:		



STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:30	Witamy	Witamy w domu	Każdy jest proszony o przedstawienie się.	Układ kołowy; wszyscy się przedstawiają sami mówiący w języku angielskim (imię, nazwisko, miejsce pochodzenia i rola zawodowa)
9:45	Wprowadzenie: Określony jest kontekst zawodowy i instytucjonalny, w którym prowadzona była działalność.	Prowadzący wchodzi na scenę i wyjaśnia w języku angielskim ramy, w których przeprowadzono ćwiczenie, oraz odpowiada na pytania uczestników.	Uczestnicy słuchają i zadają pytania.	Il prowadzący stoi przed uczestnikami z ekranem za plecami, na którym prezentowane są slajdy PowerPoint.
10:15	Podróż drużyny piłkarskiej z UDINE do SCAMPII	Il opiekun prezentuje zdjęcia dokumentujące podróż i podaje informacje oraz komentarze do każdego slajdu.	Uczestnicy słuchają, zadają pytania i piszą pod każdym obrazem tytuł, który oddaje to, co obraz przedstawia. prowokuje każdego z nich.	Wydruki z podróży do Scampii są rozdawane każdemu uczestnikowi, a każdy pisze po angielsku lub w swoim własnym języku słowo lub frazę opisującą obraz.
10.45	Zakończenie pierwszej części ćwiczenia.	Prowadzący prosi uczestników o podzielenie się tym, co napisali.	Każdy uczestnik czyta i dzieli się tym, co napisał.	Dzielenie się tworzy dyskusję dotyczącą różnych, a czasem przeciwstawnych interpretacji, które ten sam obraz wywołał u każdego uczestnika.
11:30	Przerwa na herbatę			
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
11:15	Nie dbam o piłkę nożną Warsztaty "Wewnątrz czy na zewnątrz" Prowadzone przez zawodników drużyny.	Wyjaśnienie warsztatów i dystrybucja materiałów.	Cięcie, rozrywanie, rzeźbienie przy użyciu nożyczek, nożyków i kleju. Nadanie tytułu swojej pracy.	Tworzenie kolaży przy użyciu wydruków zdjęć zawodników wykonane podczas meczów i



				sesje szkoleniowe; kolaże będą opracowaniem wykorzystującym obrazy na tematy integracji i wykluczenia.
12.15	Dzielenie się pracami stworzonymi przez uczestników.	Opiekun koordynuje udostępnianie prac uczestników.	Każdy uczestnik wyjaśnia grupie znaczenie swojej pracy i tytuł, który wybrał dla swojej pracy.	Kolaże zostaną wyeksponowane na billboardzie na podłodze, a prowadzący i uczestnicy staną wokół billboardu jak płytki w mozaice.
12.45	Wnioski	Nauczyciel koordynuje dyskusję końcową	Każdy wybiera pracę, którą preferuje i wyjaśnia dlaczego.	Wszyscy ustawiają się w kręgu i omawiają temat spotkania. warsztaty z wykorzystaniem kolaży jako punktu wyjścia.
13.30	Lunch			



Duemilauno Agenzia Sociale - Warsztaty 23/24 listopada 2022 Udine/Włochy

Imię i nazwisko wykładowcy: Igor Peres Alessandro Franco	Moduł: Praca i szkolenia Sesja:	Przedmiot: Od Bar Sport do "Pourquoi Pas"
Liczba uczestników: 17 uczestników	Miejsce wydarzenia: Udine, Dyrekcja byłego Szpitala Zdrowia Psychicznego, Park Sant Osvaldo	Data: 24 listopada 2023 r. Czas: 09.30-13.00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą Zrozumienie znaczenia holistycznego podejścia do osób, a tym samym realizacji działań jako szkolenia i pracy, wykorzystywanych w sposób metaforyczny. Osoby, poprzez konkretne i rzeczywiste działania, uczą się wyrażać swoje emocje i odkrywać swoją osobistą wartość, kompetencje, możliwość tworzenia relacji i bycia aktywną częścią wspólnych projektów / działań zawodowych, społeczeństwa. Rola natury i środowiska w procesie zdrowienia. Wyjaśnienie procesu samookaleczenia za pomocą interpretacji zebranych podczas pracy w winnicy oraz z cyklu życia roślin.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona:		
Zasoby: - Plan lekcji - Powerpoint - Laptop - Projektor - Pamięć USB - Karteczki samoprzylepne - Arkusze oceny - Materiały informacyjne	Równość i różnorodność: - Naturalne możliwości świętowania różnorodności w studiach przypadków - Uczniowie z różnych środowisk włączeni do sesji podczas naturalnych okazji - Rozważmy przykłady UE w całym partnerstwie	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniony szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu
Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:		



STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:30	Witamy	Witamy Alessandro przedstawia się Igor dzieli się z Alessandro pracą wykonaną poprzedniego dnia	Wszyscy przedstawiają się nowemu opiekunowi.	
9:45	Projekt "Bar Sport" , wędrowny bar: czym jest i jak działa.	Igor prezentuje uczestnikom Bar Sport, a Francesco, młody użytkownik rezydenta, przedstawia swoje doświadczenia jako barman w Barze Sport.	Słuchanie i obserwacja slajdów; zadawanie pytań Francesco w celu lepszego zrozumienia tematu.	Prezentacja PowerPoint historii Bar Sport (układ przedni); Zeznanie Francesco (układ kołowy).
11:00	Przerwa na herbatę			
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
11:15	Projekt "Pourquoi Pas"	Prezentacja PowerPoint projektu i zasad, na których opiera się rolnictwo społeczne.	Wyświetlanie programu PowerPoint.	Przednia prezentacja PowerPoint z projekcją obrazów.
11:40	Warsztaty "GREENCARE", czyli interakcja cyrkularna, która jest tworzona poprzez rolnictwo. Praca między ludźmi a środowiskiem.	Wyjaśnienie warsztatów i dystrybucja odpowiednich materiałów.	Każdy uczestnik otrzyma serię pocztówek i będzie musiał umieścić słowa lub frazy w dymku na każdej pocztówce.	Ponownie opracuj słowa i wyrażenia



12:40	Wiadomość w butelce, Debata, refleksja nad naturą jako metaforą uzdrawiania.	Wyjaśnia wnioski z warsztatów i koordynuje dyskusję końcową.	Wybór osoby, do której zostanie wysłana pocztówka; napisanie wiadomości na odwrocie pocztówki i podzielenie się tą wiadomością z grupą: "do kogo, co i dlaczego".	Dyskusja i refleksja na temat roli przyrody i środowiska podczas procesu uzdrawiania. Wyjaśnienie procesu samookaleczenia za pomocą interpretacji zaczerpniętych z pracy w winnicy i życia roślin. cykl.
13.30	Lunch oferowany przez Bar Sport.	Obsługa wina i pizzy.	Degustacja wina i pizzy.	



Imię i nazwisko nauczyciela: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Moduł: Budowanie poczucia własnej wartości, umiejętności społeczne, wyrażanie emocji, odporność Sesja:	Temat: Poważna zabawa LEGO
Liczba uczniów: 8-15	Miejsce wydarzenia: Otwarta przestrzeń młodzieżowa ŽISPB, Litwa	Data: 2023-03-16 Czas: 09:00-12:00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą Zwiększenie samoświadomości i lepsze zrozumienie własnych mocnych stron i motywacji. Poprawa umiejętności komunikacyjnych Zwiększenie empatii i zrozumienia Poprawa spójności zespołu Zwiększenie kreatywności Budowanie odporności		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: Zwracaj uwagę na małe kawałki LEGO i uważaj, aby osoby, z którymi pracujesz, nie połączyły ich.		
Zasoby: - Plan lekcji - Laptop - Projektor - Flipchart - Arkusze oceny - Krzeseła i stoły	Równość i różnorodność: - Naturalne możliwości celebrowania różnorodności w studiach przypadków - Uczniowie z różnych środowisk włączeni do sesji podczas naturalnych okazji - Rozważmy przykłady UE w całym partnerstwie	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniony szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu



- Kocki LEGO (można je zastąpić gliną, ciastoliną, modeliną itp.)

Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:

Można wykorzystać więcej tematów/zadań, biorąc pod uwagę cele warsztatów. Niektóre pomysły: "Zbuduj swoją przyszłość", "Zbuduj swoją karierę", "Zbuduj to, czego nie możesz zrobić i przenieś to na to, co możesz", "Zbuduj problem, którego nie możesz teraz rozwiązać", "Zbuduj to, co teraz czujesz" itp. LEGO można również wykorzystać do budowania zespołu. "Zbuduj siebie" w 7 minut, a w 2 minuty znajdź 3 podobieństwa między członkami grupy itp.

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:00	Witamy	Witamy	Przedstaw się (powiedz imię i jedną rzecz o sobie)	Prezentacja siebie innym i prowadzącemu, przedstawienie wcześniejszych doświadczeń z konstrukcją/gliną.
9:15	Część 1: Kaczka	Nauczyciel inicjuje proces budowania	Zbuduj kaczkę i zaprezentuj ją innym członkom grupy.	Uczestnicy mają 7 minut na zbudowanie kaczki w grupach liczących od 4 do 6 osób. Po 7 minutach jedna osoba z grupy jest wybierana jako osoba odpowiedzialna za czas, otwiera zegar, a wszyscy członkowie małej grupy prezentują swoją kaczkę w ciągu dokładnie 1,5 minuty - tworzą historię kaczki, przedstawiają, jak wygląda, co lubi itp. W przypadku bardziej rozmownych uczestników czas można wydłużyć, a w przypadku milczących - skrócić, ale należy postępować zgodnie z instrukcjami prowadzącego.



9:45	Część 2: Twoja najsilniejsza cecha	Nauczyciel inicjuje proces budowania	Tworzą własną jakość i prezentują ją	Uczestnicy mają 7 minut na stworzenie jakości w tych samych mniejszych grupach. Po 7 minutach jeden z członków grupy jest wybierany jako osoba odpowiedzialna za czas, otwiera zegar, a wszyscy członkowie małej grupy prezentują swoją jakość w ciągu dokładnie 1,5 minuty. W przypadku bardziej rozmownych uczestników czas można wydłużyć, a w przypadku milczących - skrócić, ale konieczne jest przestrzeganie następujących zasad instrukcje opiekuna.
10:15	Część 3: Emocje, które cię motywują/umacniają	Nauczyciel inicjuje proces budowania	Budowanie emocji w ciszy	Uczestnicy mają 7 minut na zbudowanie emocji w ciszy w grupach od 4 do 6 osób. Po 7 minutach jeden z członków grupy zostaje wybrany na osobę odpowiedzialną za czas, otwiera zegar, a wszyscy członkowie małej grupy muszą odgadnąć, co to za emocja. Na zgadywanie należy przeznaczyć 3-4 minuty, po tym czasie budowniczy wyjaśni, co miał na myśli i dlaczego. W przypadku bardziej rozmownych uczestników czas można wydłużyć, a w przypadku milczących - skrócić, ale konieczne jest przestrzeganie następujących zasad instrukcje opiekuna.



10:45	Część 4: Czego życzysz innym	Nauczyciel inicjuje proces budowania	Uczniowie grają w to, co postanowili.	Uczestnicy mają 7 minut na zbudowanie życzenia, uczucia lub emocji, które chcieliby przynieść lub życzyć innym w grupach od 4 do 6 uczestników. Po 7 minutach jeden z członków grupy jest wybierany jako osoba odpowiedzialna za czas, otwiera zegar, a wszyscy członkowie małej grupy przedstawiają swoje życzenia w dokładnym czasie 1,5 minuty. W przypadku bardziej rozmownych uczestników czas ten można wydłużyć, a w przypadku milczących - skrócić, ale należy postępować zgodnie z instrukcjami prowadzącego.
11:30	Dyskusja	Moderuje dyskusję, zadaje pytania	Uczestnicy omawiają, które z zadań były najtrudniejsze, co postrzegają o sobie i innych.	



Imię i nazwisko wykładowcy: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Moduł: Praca zespołowa, budowanie poczucia własnej wartości, umiejętności społeczne Sesja:	Przedmiot: Teatr gazetowy i metoda narracyjna "Drużyna życia"
Liczba uczniów: 8-15	Miejsce wydarzenia: Otwarta przestrzeń młodzieżowa ŽISPB, Litwa	Data: 2023-03-15 Czas: 09:00-14:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą: Identyfikować i wyrażać swoje emocje i uczucia: Wykorzystanie teatru prasowego i metody narracji "Drużyna życia" może pomóc uczestnikom lepiej zrozumieć własne emocje i uczucia oraz skuteczniej je wyrażać. Zwiększenie samoświadomości: Identyfikując swoje mocne strony i umiejętności, uczestnicy mogą stać się bardziej samoświadomi i lepiej zrozumieć własne zdolności i potencjał. Budowanie pracy zespołowej i umiejętności społecznych: Warsztaty mają na celu zachęcenie uczestników do pracy zespołowej i budowania umiejętności społecznych, takich jak komunikacja, współpraca i empatia. Zmniejszenie stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym: Zwiększając świadomość i zrozumienie kwestii zdrowia psychicznego, warsztaty mogą pomóc zmniejszyć stygmatyzację i stworzyć bardziej wspierające i integracyjne środowisko. Rozwijanie odporności: Budując odporność emocjonalną i ucząc się skutecznych strategii radzenia sobie, uczestnicy mogą lepiej radzić sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami w życiu osobistym i zawodowym.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona:		
Zasoby: - Plan lekcji - Laptop - Projektor - Flipchart	Równość i różnorodność: - Naturalne możliwości celebrowania różnorodności w studiach przypadków - Uczniowie z różnych środowisk włączeni do sesji podczas naturalnych okazji - Rozważmy przykłady UE w całym partnerstwie	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniony szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu



- Rysunek na boisku sportowym
- Karteczki samoprzylepne
- Arkusze oceny
- Przewodniczący (liczba uczestników +1)

Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:

	STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ			
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:00	Witamy	Witamy w domu	Przedstaw się (powiedz imię i jedną rzecz o sobie)	Prezentowanie siebie innym i prowadzącemu
9:15	Gry przełamujące lody	Wprowadzenie do niektórych gier lodołamaczy, np. "Imiona"	Chodzić i wymawiać imiona.	Uczestnicy wypowiadają swoje imię i podają rękę lub "przybijają piątkę" drugiemu uczestnikowi, a następnie "biorą" imię, które właśnie usłyszeli i przedstawiają się tym "nowym" imieniem drugiemu uczestnikowi i idą dalej. z nowymi nazwami, aż do "poznania" siebie.
9:30	Gry zespołowe	Zaprezentuj grę z krzesłami	Uczestnicy starają się nie pozwolić prowadzącemu siedzieć na pustym krześle, zmieniając miejsca, przemieszczając się itp.	Wypełnij pomieszczenie krzesłami (liczba uczestników +1), pozwól uczestnikom usiąść na nich i wprowadź do zadania: "Nie możesz pozwolić mi (prowadzącemu) usiąść na pustym



				krzesła, jeśli wstaniesz, powinieneś znaleźć puste krzesło". Nie możesz mówić podczas zadania, pozwól uczestnikom na stworzenie strategii w ciągu 10 minut. Jeśli opiekun uzna to za konieczne, można zorganizować więcej gier zespołowych.
10:30	Odgrywanie ról w teatrze gazetowym (przygotowanie)	Wprowadzenie do metody teatru gazetowego, przedstawienie uczestnikom artykułów.	Uczestnicy tworzą sytuacje do odgrywania ról w małych grupach zgodnie z zasadą teatru prasowego - wyszukują odpowiednie i problematyczne artykuły w bliskich im społecznościach kulturowych i przygotowują role do odegrania. gra z nim związana.	Prowadzący dzieli uczestników na grupy (od 3 do 5 osób na grupę) i zapewnia każdej grupie gazetę lub tablet z gazetą online i prosi o wyszukanie artykułu w jakiś sposób związanego z tym, co jest ważne dla ich grupy.
11:00	Odgrywanie ról w teatrze gazetowym (przedstawienia)	Prowadzący prosi grupy o odegranie scenariuszy. Odgrywanie scenek nie może trwać dłużej niż kilka minut.	Uczniowie grają w to, co postanowili.	Przedstawienia teatralne są odgrywane, mogą być filmowane, a następnie wspólnie oglądane.
11:30	Dyskusja	Moderuje dyskusję, zadaje pytania, identyfikuje najmocniejsze punkty występow.	Uczniowie omawiają, w jaki sposób odnoszą się do sztuk teatralnych i jakie mają doświadczenia. Rozmawiają o tym, co mogliby zrobić inaczej i jak spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.	Powinno być wystarczająco dużo czasu na omówienie każdej sztuki między grupami. Prowadzący może zorganizować dyskusję po każdej sztuce lub po występie wszystkich grup. Prowadzący powinien zadawać pytania widzom (nie aktorom), jak postrzegali przedstawienie, co wydawało im się mocne i ważne, a co nie, emocje, które wzbudził.



11:45	Prezentacja działania "Drużyna życia"	Prowadzący przedstawia uczestnikom tabelę boisk sportowych na flipcharcie lub dużym zdjęciu (np. boisko do koszykówki) i wprowadza role.	Uczniowie zapisują swoje imiona na karteczkach samoprzylepnych i słuchają opisu, mogą również otrzymać papier z wydrukowanymi cechami dla każdej roli.	Uczestnikom przedstawiane są role: napastnicy - są aktywni, zorientowani na cele, motto " <i>cele uświęcają środki</i> ", zawsze na przedzie, lubią być widoczni i przyciągać uwagę, nie oceniają przeszłości, zorientowani na przyszłość; centra - to ci, którzy zwracają uwagę na cele, ale nie zapominają o dotrzymywaniu obietnic, biorą na siebie dużą odpowiedzialność, zawsze w pobliżu ludzi, żonglują wieloma sprawami; strażnicy - to ci, którzy dbają o "bazę domową", bardziej zorientowani na dbanie o innych, strzegący cudzych emocji i uczuć, pomocne dłonie, wspierający, zachęcający; trenerzy to ludzie, którzy są odpowiedzialni lub czują się odpowiedzialni, biorą odpowiedzialność za podejmowanie trudnych decyzji, rozwiązywanie problemów, wydawanie poleceń i instrukcji; rezerwowi - trzymają się z dala od zamieszania, starają się pozostać niezauważeni, unikają uwagi, nie ujawniają tego, jak się czują, zapewniają wsparcie, gdy zostaną o to poproszeni; personel medyczny - zawsze jest przy tobie, zapewnia pomoc i wsparcie, czy tego potrzebujesz, czy nie, stara się wszystko rozwiązać, stawia innych na pierwszym miejscu, unika własnych oczekiwań i uczuć. (Lista się nie kończy, opiekunowie mogą zapewnić więcej informacji, więcej ról)
-------	---------------------------------------	--	--	---



12:00	Zespół życia "na papierze"	Prowadzący prosi uczestnika o przyklejenie karteczki samoprzylepnej na arenie, gdzie uważa, że rola najbardziej mu odpowiada. Nauczyciel zadaje pytania dotyczące decyzji.	Ludzie decydują, jaką rolę odgrywają w życiu, która z przedstawionych ról najbardziej im odpowiada i dlaczego.	Uczestnicy dzielą się tym, jak postrzegają siebie, prowadzący zadaje pytania, dyskutują, pytają innych, czy zgadzają się z decyzją podjętą przez daną osobę.
12:30	Zespół życia "fizycznie"	Nauczyciel inicjuje tworzenie "fizyczny" zespół, zachęca ludzi do wyrażania tego, co czują w tym czy innym miejscu, moderuje dyskusję i narrację.	Uczestnicy stoją na arenie zgodnie z rysunkiem i swoim post-item, poruszają się, używają narracji, aby wyrazić siebie.	Prowadzący prosi uczestników, aby utworzyli arenę w pokoju i stanęli w miejscach, w których uważają, że znajdują się na papierze. JEŚLI jest taka możliwość, można użyć prawdziwego boiska sportowego. Prowadzący proponuje sprawdzić, jak czują się w miejscach, które wybrali, czy chcieliby wypróbować inne miejsce. Jeśli prowadzący uzna to za skuteczne, może poprosić uczestnika, aby stanął w każdym miejscu boiska i spróbował każdej roli. Nauczyciel prosi o podzielenie się odczuciami stojąc w różnych pozycjach, grając w różne gry. różne role.

TABER Plan lekcji



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

13:00	Prawdziwa gra w zespołach (opcjonalnie)	Jeśli prowadzący ma czas i miejsce, uczestnicy mogą zagrać w prawdziwą grę zespołową.	Uczestnicy grają do 10 punktów.	Gra polega na grze w piłkę nożną z nogami kolegów z drużyny blisko siebie. Np. jeśli masz 10 graczy - 5 w jednej drużynie (powiedzmy żółtej) i 5 w drugiej (powiedzmy niebieskiej), w żółtej drużynie uczestnicy są zwarci. razem za nogi (jeden w lewo, drugi w prawo) w grupach 2 i 3 uczestników, to samo dotyczy drużyny niebieskiej. Celem jest kopnąć piłkę do bramki
14:00	Dyskusja	Nauczyciel pyta: - Co było trudne? Łatwe? - Kto przejął przywództwo? - Jak przebiegała współpraca? - Jakie cechy pomagają w tej grze? *Prowadzący może wrócić do flipcharta Drużyna życia i zapytać, jak uczestnicy widzą siebie po tej grze, czy chcą zmienić swoją rolę/pozycję?	Uczestnicy omawiają wyniki gry, co było trudne, kto był liderem itp.	



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



Radzenie sobie z aleksytemią w celu budowania odporności

emocjonalnej - plan lekcji TABER

Instytut Bucovina, Suczawa, Rumunia, 28-29 czerwca 2023 r.

Imię i nazwisko wykładowcy: Monica Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Moduł: 3 Sesja: 1	Przedmiot: Siła emocji: podróż do samoświadomości
Liczba uczniów: 12	Miejsce wydarzenia: Instytut Bucovina (ulica Zamca, nr 17, 720214, Suceava, Rumunia)	Data: 28 czerwca 2023 r. Czas: 09:30 - 12:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą - Rozpoznawać i identyfikować emocje, uzyskując zrozumienie, które pozwoli im dokładnie określić, co czują lub co czują inni. - Być w stanie wyrażać swoje emocje w sposób bardziej efektywny i konstruktywny. - Rozwijają większą samoświadomość, rozumiejąc swoje emocjonalne wyzwacze i wzorce. - Być bardziej biegłym w podejmowaniu decyzji z uwzględnieniem własnych emocji i emocji innych. - Wyjaśnij proces depresji, lęku, stresu, samookaleczenia, korzystając z rzeczywistych przykładów przedstawionych w studiach przypadków. - Będą zachęceni do stosowania swojego zrozumienia emocjonalnego w celu wspierania pozytywnego klimatu emocjonalnego w swoim środowisku osobistym i zawodowym.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: -		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Zasoby: - Białe maski - Kolorowe markery/ołówki - Nożyczki - Klej - Karteczki samoprzylepne - Taśma - Lina - Kukiełki na palce - Arkusze informacyjne (Vuca i Bani) - Karty emocji - Arkusze analizy przypadków	Równość i różnorodność: - Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk (etnicznych, płci, umiejętności, perspektyw kulturowych). - Działania dotyczą barier językowych. - Działania te podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie. - Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury, płcie i umiejętności. - Działania te zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów. tła.	Zdrowie i bezpieczeństwo: - Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. - Działania a działania promować bezpieczne i pełne szacunku środowisko.
Refleksje trenera/ulepszenia na przyszłość: -		

2

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:30	Energiser - Krople deszczu	Prowadzący poprosili uczestników o śledzić ruchy do pantomima krople deszczu	Uczestnicy naśladowali krople deszczu za pomocą części ciała (palców, nóg, dłoni itp.).	Zgadnij dźwięk
9:35	Poznajcie się - "Imię, hobby, cechy, karty emocji"	Gabriela i Monika przedstawiły się i poprosiły uczestników o zaprezentowanie się, również przy użyciu karty.	Każdy uczestnik otrzymał kartę, wypełnił ją i przedstawił się za pomocą karty z napisem "Imię, hobby, jakość emocji", używając pierwszej litery jego/jej nazwy.	Gra pamięciowa (zapamiętanie imienia, hobby, cechy, emocji innych uczestników w pokoju), po losowym wybraniu jednej karty)



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



09:50	"Za maską" aktywność	Prowadzący udostępnił uczestnikom białe maski, wyjaśniając im, że powinni spersonalizować je emocjami, które odczuwają w danym momencie lub reprezentować rolę, którą chcą pokazać innym. Na koniec prowadzący poprosili uczestników o założenie maski na twarz i wyjaśnienie pozostałym, co chcieli wyrazić.	Uczestnicy otrzymali białe maski, markery, karteczki samoprzylepne, taśmę, nożyczki, linę i zaczęli projektować własne maski, wybierając preferowane kolory i materiały, aby wyrazić swój autentyczny wizerunek. Na koniec uczestnicy założyli maski na twarz i wyjaśnili innym, co chcieli wyrazić.	Dlaczego nosimy te maski? Dlaczego trudno nam powiedzieć to, co naprawdę mamy na myśli? Dlaczego nie możemy być sobą? Czy maski maski nałożone przez coś lub kogoś?
10:20	"Vuca & Bani" aktywność	Prowadzący przedstawili koncepcję Vuca i Bani, wyjaśniając, co oznacza koncepcja Vuca i co oznacza słowo Bani. Uczestnicy zostali podzieleni na 3 grupy po 4 osoby i otrzymali pacynki na palce, aby stworzyć 3 różne historie. Przykłady: • VUCA przed pandemią / BANI po pandemii • VUCA przed brexitem / BANI po brexicie • VUCA przed wojną / BANI po wojnie. Prowadzący poprosili uczestników o wybranie postaci i wyobrażenie sobie historii o świecie VUCA lub BANI. Jaka była każda lalka? Niespokojna, ufna, niepewna, zmienna, złożona, niejednoznaczna, krucha, niestabilna. liniowy, niezrozumiały? itd.	Uczestnicy zostali poproszeni o zapoznanie się z materiałami informacyjnymi na temat Vuca i Bani, wybranie postaci i wyobrażenie sobie historii o świecie VUCA lub BANI. Na koniec każda grupa odegrała stworzoną przez siebie historię (odgrywanie ról), korzystając z prywatnej przestrzeni.	Co odkryłeś na temat koncepcji VUCA? Co odkryłeś na temat koncepcji BANI? Czy świat BANI jest bardziej produktywny niż świat VUCA?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



10:50	Przerwa na kawę/herbatę			
11:10	Thor - ćwiczenie z kartami Serce refleksji/emocji	Nauczyciele rozłożyli na stole serię kart emocji. Uczestnicy zostali poproszeni o wybranie trzech z wyświetlanych emocji i zastanowienie się, jak wyjaśnić wybraną emocję innym bez nazywania jej, tylko poprzez opisanie jej słowami lub mimiką.	Uczestnicy musieli wybrać trzy z wyświetlanych emocji, ale nie mogli zabrać karty ze stołu. Mogli na przykład zapisać emocje na karteczce samoprzylepnej. Musieli zastanowić się, jak wyjaśnić innym wybrane emocje bez nazywania ich poprzez opisywanie ich słowami lub mimiką.	Jak się czułeś? Czy trudno było naśladować/opisać wybrane emocje? Czy byli koledzy, którzy wybrali te same emocje co ty?
11:25	Aktywność związana ze studiami przypadków	Nauczyciele utworzyli 6 dwuosobowych grup. Każda grupa otrzymała studium przypadku (przykłady z życia odnoszące się do depresji, lęku, stresu...), stresu, samookaleczenia, reprezentatywne dla problematycznych sytuacji i wydarzeń). Tutorzy zebrali wnioski i stworzyli hierarchię najlepszych rozwiązań dla każdego podanego przypadku.	Uczestnicy mieli 15 minut na przestudiowanie przypadku i znalezienie rozwiązań oraz zapisanie ich na arkuszu roboczym. Na koniec musieli zaprezentować najlepsze rozwiązania, które znaleźli i debatować z innym zespołem, który miał ten sam przypadek.	Czy trudno było pracować nad tą samą sprawą z innym uczestnikiem? Jak przebiegała komunikacja w zespole i komunikacja ogólna? Jak możemy docenić te informacje w codziennym życiu? Czy spotkałeś się z podobnymi przypadkami w swoim codziennym życiu? Czy zaoferowałeś jakieś wsparcie?
12:25	Informacje zwrotne i wnioski	Prowadzący udostępnili uczestnikom karteczki samoprzylepne, na których musieli napisać, jak się czuli podczas warsztatów i co mogą dalej wykorzystać / zastosować w swojej pracy.	Uczestnicy zastanawiali się nad pytaniami i pisali na karteczkach samoprzylepnych.	Co czułem/ eksperymentowałem/ nauczyłem się podczas warsztatów? Która aktywność podobała Ci się najbardziej? Którą aktywność uważasz za przydatną w swojej pracy?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności

emocjonalnej - plan lekcji TABER

Instytut Bucovina, Suczawa, Rumunia, 28-29 czerwca 2023 r.

Imię i nazwisko wykładowcy: Andreea Alexandra Stela Juduc	Moduł: 3 Sesja: 2	Przedmiot: Kultywowanie świadomości emocjonalnej poprzez praktyki twórcze
Liczba uczniów: 12	Miejsce wydarzenia: Instytut Bucovina (ulica Zamca, nr 17, 720214, Suceava, Rumunia)	Data: 28 czerwca 2023 r. Czas: 14:00 - 16:00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą - Rozwijają lepsze zrozumienie swoich emocji i uczuć, skuteczniej je rozpoznając i uznając; - Zdobycie różnych kreatywnych praktyk i technik zarządzania emocjami i radzenia sobie z nimi w zdrowszy sposób; - Zwiększenie ich zdolności do wyrażania i komunikowania emocji poprzez kreatywne sposoby, takie jak sztuka; - Angażowanie się w introspekcję i autorefleksję, prowadzące do większej samoświadomości i rozwoju osobistego; - Dowiedz się, jak wykorzystać techniki stosowane w celu zmniejszenia stresu i napięcia emocjonalnego; - Rozwijają większą empatię i zrozumienie dla własnych emocji i emocji innych; - Nabycie umiejętności regulowania swoich emocji, co prowadzi do bardziej zrównoważonych reakcji emocjonalnych w różnych sytuacjach; - Połącz się z ich emocjami na głębszym poziomie.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: -		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Zasoby: - Kolorowe markery/ołówki - Arkusze informacyjne (Czakra) - Arkusze mandali - Arkusze ludzkiego ciała - Laptop z połączeniem Wi-Fi	Równość i różnorodność: - Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk (etnicznych, płci, umiejętności, perspektyw kulturowych). - Działania dotyczą barier językowych. - Działania te podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie. - Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury, płcie i umiejętności. - Działania te zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów. tła.	Zdrowie i bezpieczeństwo: - Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. - Działania a działania promować bezpieczne i pełne szacunku środowisko.
Refleksje trenera/usprawnienia na przyszłość: -		

2

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
14:00	Poznajcie się nawzajem	Andreea przedstawiła się siebie i poprosił wszystkich o zaprezentowanie się.	Każdy uczestnik musiał wypowiedzieć swoje imię, a następnie powiedzieć coś, co lubi.	Gra pamięciowa (do zapamiętania nazwa i rzecz, którą lubią inni uczestnicy)
14:05	Ćwiczenie "Pokoloruj swoje uczucia na ciele"	Nauczyciel rozdał wszystkim arkusze z ludzkim ciałem (mężczyzna, kobieta). Następnie prowadzący zagrał klasyczny utwór (skrzypce, fortepian) na laptopie i	Każdy otrzymał arkusz z ludzkim ciałem i po pewnym czasie słuchania muzyki klasycznej i zastanawiania się nad moment w życiu, który ich naznaczył, mieli	Jak się czułeś w tym momencie, który zapamiętałeś? Jakie to uczucie teraz, gdy jesteś Pamiętasz to jeszcze raz?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		Poprosił uczestników, aby zamknęli oczy i pomyśleli o chwili, która ich wyróżniła, dobrej lub złej, i skoncentrowali się na niej. Po upływie 5 minut prowadzący poprosił wszystkich, aby otworzyli oczy i mając na uwadze ten moment, pokolorowali ołówkiem wybraną przez siebie część ciała, w której w tym momencie coś poczuli. Następnie odbyła się dyskusja z każdym uczestnikiem na temat tego, gdzie kolorował, jakich kolorów używał i jak się czuł. Prowadzący powiedział wszystkim, że jeśli chcą, mogą podzielić się chwilą, o której pomyśleli.	aby pokolorować część ciała, w której w danym momencie coś poczuli. Po zakończeniu każdy uczestnik opowiedział o swoim arkuszu, a na koniec zadał prowadzącemu kilka pytań.	Czy trudno było podzielić się z nami tą chwilą? Dlaczego? Dlaczego wybrałeś te kolory? Dlaczego wybrałeś tę część ciała?
14:35	Aktywność "Czakra"	Nauczyciel poinformował wszystkich, że to ćwiczenie jest kontynuacją poprzedniego, a następnie udostępnił wszystkim arkusze informacyjne o czakrach i poprosił o ich przeczytanie. Gdy wszyscy skończyli czytać, nauczyciel wyjaśnił, czym jest czakra, co reprezentuje i opowiedział o różnych typach czakr. Następnie nauczyciel wyjaśnił, że każda czakra ma swój własny kolor, a kolor/kolory, które losowo wybrali, reprezentują jedną z czakr. Następnie odbyła się szczegółowa dyskusja na temat czakr każdego uczestnika.	Uczestnicy otrzymali arkusze informacyjne na temat czakr, a po ich przeczytaniu wysłuchali tego, co na ten temat miał do powiedzenia prowadzący. Na koniec uczestnicy zadawali pytania.	Czy uważasz, że ta czakra reprezentuje Ciebie? Jeśli nie, to która bardziej do ciebie pasuje? Dlaczego?
14:55	Przerwa na kawę/herbatę			



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

15:10	Aktywność "Mandala"	Nauczyciel dał każdemu arkusz z mandalą, a następnie wyjaśnił, co to jest. Następnie poprosiła ich, aby stworzyli dwuosobowe zespoły, a następnie pokolorowali mandalę tak, jak się czują i w y b r a l i dowolny kolor. Po tym, jak uczestnicy skończyli kolorować, prowadzący poprosił każdy zespół o pokazanie swojej mandali i wyjaśnienie, jak czuli się pracując razem i dlaczego wybrali te kolory. Po kilku dyskusjach na temat zajęć prowadząca zakończyła małą przemową, w której powiedziała: <i>"Użyliśmy kolorów, aby lepiej zrozumieć nasze emocje oraz jak uwolnić i przekształcić te energie poprzez sztukę. Ukierunkowując emocje, które odczuwaliśmy za pomocą kolorów, pracowaliśmy z nimi i przekształciliśmy je poprzez kolorowanie mandali. W ten sposób został zrealizowany proces obserwacji, uznania i uwalniania energii".</i>	Każdy uczestnik otrzymał arkusz z mandalą i został poproszony o stworzenie dwuosobowego zespołu. Następnie musieli wybrać kolor i zostali poproszeni o pokolorowanie mandali w dowolny sposób. Po zakończeniu odbyła się dyskusja na temat tego, jak czuli się pracując jako zespół, jak im poszło i co sprawiło, że wybrali te kolory.	Jak się czułeś pracując z kimś innym? Czy uważasz, że mógłbyś zrobić to lepiej, gdybyś pracował samodzielnie? Dlaczego wybrałeś te kolory?
15:45	Informacje zwrotne i wnioski	Prowadzący udostępnili uczestnikom karteczki samoprzylepne, na których musieli napisać, jak się czuli podczas warsztatów i co mogą dalej wykorzystać / zastosować w swojej pracy.	Uczestnicy zastanawiali się nad pytaniami i pisali na karteczkach samoprzylepnych.	Co czułem/ eksperymentowałem/ nauczyłem się podczas warsztatów? Która aktywność podobała Ci się najbardziej? Którą aktywność uważasz za przydatną w swojej pracy?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności

emocjonalnej - plan lekcji TABER

Instytut Bucovina, Suczawa, Rumunia, 28-29 czerwca 2023 r.

Imię i nazwisko wykładowcy: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu	Moduł: 3 Sesja: 3	Przedmiot: Beyond Słowa: Zrozumienie język emocji
Liczba uczniów: 12	Miejsce wydarzenia: Instytut Bucovina (ulica Zamca, nr 17, 720214, Suceava, Rumunia)	Data: 29 czerwca 2023 r. Czas: 09:00 - 12:00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą • Zwiększenie samoświadomości i wzajemnego zrozumienia. • Rozwijać empatię i rozumieć wyzwania i emocje doświadczane przez osoby o różnym pochodzeniu i sytuacji życiowej. • Rozwijają swoje umiejętności opowiadania historii, zachęceni do wyrażania siebie z większą pewnością siebie. • Skuteczniej zarządzać swoimi emocjami. • Identyfikacja strategii odporności emocjonalnej.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: -		
Zasoby: • Identyfikatory • Flipchart	Równość i różnorodność: • Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk (etnicznych, płci, umiejętności, perspektyw kulturowych).	Zdrowie i bezpieczeństwo: • Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. • Działania a działania promować bezpieczny i



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

- Karteczki samoprzylepne (post-it) - Cukierki M&M - Arkusze ćwiczeń do gry w cukierki - Arkusze do kolorowania - Buty niebieskie (medyczne) - Prezentacja Power Point na temat odporności emocjonalnej - Laptop - Projektor wideo - Karty wizji - Arkusze ćwiczeń z kwiatami	- Działania dotyczą barier językowych. - Działania te podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie. - Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury, płcie i umiejętności. - Działania zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów i środowisk.	środowisko pełne szacunku.
Refleksje trenera/ulepszenia na przyszłość: -		

2

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9:00	Sesja wzajemnego poznawania się	Prowadzący przedstawili się i poprosili uczestników o zaprezentowanie się, opowiadając o organizacji, z której pochodzą. Uczestnicy otrzymali imienne identyfikatory. Tutorzy pytali również o swoje oczekiwania dotyczące warsztatów, które należało zapisać na tablicy. kolorowe karteczki samoprzylepne i umieścić na flipchart.	Uczestnicy przedstawili się, opowiadając o organizacji, z której pochodzą. Uczestnicy zapisali swoje oczekiwania na karteczkach samoprzylepnych i umieścili je na flipchartcie.	Oczekiwania zapisane na karteczkach samoprzylepnych.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

9:20	Aktywność "Cukierkowa gra"	Gabriela powiedziała uczestnikom, że ma dla nich słodką niespodziankę w postaci cukierków M&M's, a oni muszą wybrać, które kolory wolą. Prowadzący udostępnili również uczestnikom 12 arkuszy roboczych do gry Candy Game, zawierających następujące elementy: • RED - Jaka jest Twoja ulubiona aktywność? • ORANGE - Jakie jest najlepsze miejsce na wakacje, w którym kiedykolwiek byłeś? • BLUE - Jaki jest Twój ulubiony rodzaj jedzenia? • GREEN - Jaki jest Twój ulubiony sezon? Dlaczego? • ŻÓŁTY - Jaki jest twój najlepszy prezent? • BROWN - Gdybyś mógł mieć jakąkolwiek cechę superbohatera, co by to b y ł o ? W zależności od wybranych kolorów, uczestnicy musieli odpowiedzieć na następujące pytania pytania powyżej.	Uczestnicy otrzymali i wybrali kolorowe cukierki. Otrzymali również arkusz The Candy Game z 6 pytaniami, na które musieli odpowiedzieć w zależności od wybranych przez siebie kolorowych cukierków.	/
09:40	Ćwiczenie "Kolorowanie emocji"	Prowadzący podzielili uczestników na 6 grup (grupy 2-osobowe), dzieląc się jednocześnie czarno-białym rysunkiem do pokolorowania przez obu członków grupy. grupa,	Uczestnicy otrzymali czarno-biały rysunek do wspólnego wykorzystania przez każdą grupę, kojarzący ich emocje odczuwane w ciągu tygodnia z kolorami.	Jak się czułeś pracując z inną osobą, z innego kraju, z innej kultury niż twoja? 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

www.taer-project.eu



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

10:00	Ciche chodzenie "aktywność"	Prowadzący wyjaśnili uczestnikom, że to ćwiczenie odbędzie się w całkowitej ciszy. Każdy z nich otrzymał parę niebieskich butów i nową "tożsamość". Zostali poproszeni o chodzenie w ciszy, próbując wcielić się w buty osoby, którą wybrali. Uczestnicy zostali poproszeni o próbę wizualizacji osoby (jak wygląda?, jakie są jej myśli?, jak się czuje?, co lubi robić? Za czym tęskni? Jakie są jej/jego dominujące emocje. Mając na uwadze te pytania i odpowiedzi, poproszono ich o pójście na spacer w niebieskich butach. Przykłady ról: - Niewidomy piosenkarz - Osoba o specjalnych potrzebach - z zespołem Downa - A 17-latek osoba pochodzenia romskiego - A osoba z SEN - Specjalne potrzeby edukacyjne - Osoba cierpiąca na depresję - Matka dziecka z ADHD - Głuchy/niemy chłopiec - 18-letnia dziewczyna z wysokim stopniem otyłości - Samotny uchodźca z Ukrainy, który stracił rodzinę podczas wojny - A nastolatek z zaburzenia zachowania	Uczestnicy wzięli niebieskie buty i próbowali zbudować "nową tożsamość", zastanawiając się nad pytaniami i rolami sugerowanymi przez tutorów, chodząc w ciszy. Na koniec uczestnicy przedstawili swoje role i przedyskutowali je w grupie zgodnie z zestawem pytań podsumowujących ćwiczenie.	Jak wyglądał spacer? Jak się czułeś? Jak to było być na miejscu tej osoby? Jakich emocji doświadczyłeś? Czy miałeś(aś) negatywne, nieprzyjemne doświadczenia, w których byłeś(aś) marginalizowany/traktowany inaczej/negatywnie? Jakich emocji doświadczyłeś?
-------	--------------------------------	--	---	--



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		- Matka dziecka z opóźnieniami rozwojowymi w odniesieniu do IQ - Samotny ojciec, wdowiec samotnie wychowujący pięcioro dzieci Na koniec uczestnicy wrócili do swojej "rzeczywistości" i zaprezentowali swoją rolę, odpowiadając na kilka pytań pytali opiekunowie.		
10:40	Przerwa na kawę/herbatę			
11:00	Ćwiczenie "Odporność emocjonalna"	Nauczyciele przeprowadzili prezentację na temat odporności emocjonalnej. Każdemu uczestnikowi udostępnił zestaw kart wizji. Uczestnicy musieli wybrać kartę z zestawu i uargumentować, dlaczego je wybrali.	Uczestnicy zostali poinformowani o odporności emocjonalnej i wzięli udział w krótkim ćwiczeniu z kartami wizyjnymi, argumentując swój wybór w odniesieniu do obrazu z zestawu otrzymanego od tutorów.	Argument wybranej karty wizji
11:45	Informacje zwrotne i wnioski	Tutorzy udostępnił uczestnikom arkusz roboczy Flower	Uczestnicy zastanawiali się nad stwierdzeniami, wypełniali arkusz roboczy i dzielili się swoimi przemyśleniami z grupą.	Arkusz roboczy Kwiat - Czułem się... - Nauczyłem się... - Byłem pod wrażeniem... - Wiem, że mogę... - Odchodzę z...



ŠENTPRIMA - Warsztaty 4.10.2023 o godz. 9.00, Lublana, Słowenia

Imię i nazwisko wykładowcy: Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht	Moduł: Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej Sesja: 1	Przedmiot: Używanie kreatywnych technik (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) do identyfikowania problemów i formułowania strategii radzenia sobie z nimi".
Liczba uczestników: uczestnicy	Miejsce wydarzenia: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Lublana	Data: 4.10.2023 Czas: od 9:00 do 10:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą - Poznaj projekt TABER - Poznać się nawzajem - Wiedzą, jak zaprezentować się w grupie - Dyskusja w parach - Wyrażanie oczekiwań dotyczących zasad grupy - Wyrażanie oczekiwań dotyczących przyszłych tematów grupy		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: /		
Zasoby: • Plan lekcji • Prezentacja pptx • Karty "Cope Cards" • Karty "OH Cards" • Karty Resilio	Równość i różnorodność: • Uczestnikami są organizacje partnerskie EU PROJECT TABER, w różnym wieku (od 18 do ok. 60 lat); • Są zróżnicowani pod względem kultury, religii, płci • Są one zróżnicowane pod względem poziomu wykształcenia • rodzaj organizacji, z której pochodzą;	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniono szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu yes

- Wszyscy pracują z młodzieżą;
- Uczniowie pochodzą z różnych środowisk.

Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
9.00	Witamy	Słowa powitania, prezentacja harmonogramu, prezentacja 2 trenerów, prezentacja "Używanie kreatywnych technik (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) do identyfikowania problemów i formułowania strategii radzenia sobie"	/	Prezentacja PPTX Dyskusja, pytania i odpowiedzi. zdjęcia
9.20	AKTYWNOŚĆ ROZGRZEWAJĄCA	Aktywność: Wybierz kartę zwierzęcia z RESILIO CARDS, która najlepiej Cię charakteryzuje. Następnie, jeśli chcesz, możesz podzielić się z nami tym, dlaczego wybrałeś to zwierzę i w czym jesteś do niego podobny.	Wybór karty, prezentacja karty.	zdjęcia

9.30	WARSZTAT - "MOST"	Będziemy używać 3 różnych zestawów kart, OH CARDS, COPE CARDS i RESILIO CARDS; 1 MINUTA: "Pomyśl o konkretnej sytuacji, która obecnie stawia Cię w obliczu trudności, problemu, sytuacji, z której nie wiesz, jak się wydostać. Jakie jest twoje doświadczenie, jakie są twoje uczucia, myśli związane z tą sytuacją?". Czy jesteś w tym stanie, w tym ze wszystkimi uczuciami? POŁÓŻ KARTY RADZENIA SOBIE NA ŚRODKU STOŁU - ZAKRYTE "Teraz spośród odkrytych kart lub obrazów wybierz ten, który najlepiej opisuje daną sytuację wraz z uczuciami, których doświadczasz. Nazwiemy ją CIEŃ".	Wybór karty, prezentacja karty.	zdjęcia
------	-------------------	--	---------------------------------	---------

09.40

"Pomyśl o tym, co lub jak byłoby twoim pożądanym stanem, pomyśl o rozwiązaniu problemu - sytuacji, w której problem zostanie rozwiązany lub masz nadzieję, że zostanie rozwiązany w tym kierunku - jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia, jakie są twoje uczucia. myśli wokół niego?"

**POŁÓŻ KARTY NA ŚRODKU
STOŁU - ODKRYTE.**

"Teraz wybierz kartę, która jest związana z twoim pożądanym stanem, rozwiązaniem problemu - sytuacją, w której problem zostanie rozwiązany lub masz nadzieję, że zostanie rozwiązany w tym kierunku - nazwiemy to "POŻĄDANY STAN".

Umieść kartę "SHADOW" po lewej stronie i mapę "DESIRED STATE" po prawej stronie. Zostaw trochę miejsca pomiędzy nimi.

Wybór karty, prezentacja karty.

9.50		UMIEŚĆ KARTY RESILIO NA ŚRODKU STOŁU - ZAKRYTE. "Teraz wybierz 3 karty z grupy kart zakrytych. Nie patrz na nie. Rozłóż je między kartami Cień i Pożądany stani odwróć je. Teraz "słuchaj" tych kart. Możesz zmienić kolejność. Spróbuj opowiedzieć historię o tym, jak przejdiesz przez most ze stanu Cieniado stanu Pożądanego! Czy zdjęcia zaproponowały rozwiązanie? Zapisz swoje strategie i konkretne działania, aby rozwiązać problem na obrazku mostu (wybierz typ mostu, który najbardziej Ci odpowiada).	Wybór karty, ułożenie kolejności kart, poszukiwanie możliwej strategii radzenia sobie, prezentacja ścieżki między cieniem a stanem pożądanym.	Udostępnianie tworzy dyskusję dotyczącą tematów. Zdjęcia.
10.15	Ocena zastosowanych metod	Dyskusja grupowa, trener tworzy swobodną dyskusję na temat przyszłych metod do wykorzystania, możliwych tematów...	Uczestnicy są zaproszeni do dzielenia się swoimi opiniami, pytaniami....	zdjęcia
10.30	KAWA-HERBATA-OWOC Przerwa			



ŠENTPRIMA - Warsztaty 4.10.2023 o godz. 10.45, Lublana, Słowenia

Imię i nazwisko wykładowcy: Ksenija Bratuš Albrecht, Barbara Zupančič,	Moduł: Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej Sesja: 2	Przedmiot: Korzystanie z kreatywnych mediów do wyrażania swojego wewnętrznego świata i łączenia się z innymi
Liczba uczestników: 11 uczestników	Miejsce wydarzenia: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Lublana	Data: 4.10.2023 Czas: od 10:45 do 12:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą - Poznaj projekt TABER - Poznajcie się nawzajem - Wiedzą, jak zaprezentować się w grupie - Praca w małej grupie - Wyrażanie oczekiwań dotyczących zasad grupy - Wyrażanie oczekiwań dotyczących przyszłych tematów grupy		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: /		
Zasoby: • Plan lekcji • Materiały plastyczne (farby, pędzle, płótna, papier, sznurek, taśma klejąca, duży arkusz papieru, dla każdej grupy jeden duży papier i dla każdego uczestnika 1 papier formatu A4). • Materiały piśmiennicze (czasopisma, długopisy, ołówki)	Równość i różnorodność: • Uczestnikami są organizacje partnerskie EU PROJECT TABER, w różnym wieku (od 18 do ok. 60 lat); • Są zróżnicowani pod względem kultury, religii, płci • Są zróżnicowani pod względem poziomu wykształcenia, rodzaju organizacji, z której pochodzą. nadchodzi;	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniono szablon oceny ryzyka w pomieszczeniu yes

- Wszyscy pracują z młodzieżą;
- Uczniowie pochodzą z różnych środowisk.

Refleksja trenera/ulepszenia na przyszłość:

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
10.45	Witamy	Słowa powitania, prezentacja harmonogramu, prezentacja 2 trenerów, prezentacja Warsztat "Wykorzystanie kreatywnych mediów do wyrażania swojego wewnętrznego świata i nawiązywania kontaktu z innymi) Rozpocznij od dyskusji na temat znaczenia wyrażania siebie i tego, jak kreatywne media mogą służyć jako potężne narzędzie do komunikacji.	Pytania	Dyskusja, wyjaśnienie
11.00	WARSZTAT CZĘŚĆ PIERWSZA (20 min)	Każdy uczestnik warsztatów zaczyna od narysowania na kartce papieru swojego "wymarzonego" domu lub przestrzeni, w której czuje się dobrze i bezpiecznie. Przestrzeń ta może być dowolnym miejscem, w którym uczestnik warsztatów czuje, że wszystkie jego	Utonięcie	Praca indywidualna



		potrzeby są zaspokojone. Przed losowaniem uczestnik		
		Zastanawiają się nad tym, czego potrzebują, aby czuć się komfortowo i bezpiecznie w tej przestrzeni. Po zakończeniu rysowania swojego wymarzonego domu odkładają rysunek na bok.		

11.15	CZĘŚĆ DRUGA WARSZTATU (30 min)	W drugiej części warsztatów uczestnicy dzielą się na grupy liczące od 4 do 6 osób. Każda grupa wybiera obserwatora, który obserwuje dynamikę w grupie, odnotowując, kto przejął inicjatywę, kto podążał, kto jasno wyraził swoje pragnienia, a kto pozostał w tle. Uczestnicy mają przygotowany marker, przewiązany tyloma sznurkami, ilu jest uczestników. Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru. Każdy uczestnik trzyma jeden ze sznurków przymocowanych do markera i zaczyna rysować wspólny dom. Teraz wszyscy uczestnicy muszą uzgodnić, w jaki sposób ich "wymarzony dom" spełni ich indywidualne potrzeby, biorąc jednocześnie pod uwagę potrzeby innych osób. grupa.	Praca grupowa	Praca grupowa
-------	-----------------------------------	--	---------------	---------------

11.30	Refleksja i dyskusja (15 minut):	Po zakończeniu wspólnego rysowania zbierz uczestników idzieło. Ułatw dyskusję na temat doświadczenia. Zadawaj pytania takie jak: Jak się czułeś wyrażając swoje potrzeby podczas aktywności? Jakie wyzwania napotkałeś i jak je pokonałeś? W jaki sposób skuteczna komunikacja przyczyniła się do sukcesu wspólne rysowanie?	Dyskusja grupowa	Dyskusja grupowa
11.45	Zakończenie i refleksja (15 minut):	Zakończ lekcję dyskusją grupową na temat ogólnego doświadczenia. Zachęć uczniów do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób wyrażanie siebie za pośrednictwem kreatywnych mediów wpłynęło na ich zrozumienie własnych emocji i zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi. Pod koniec warsztatów poproś uczestników, aby przejrzyli swoje wstępnie narysowane obrazki i dodali (dodali) wszystkie elementy do zbiorowego obrazu.	Uczestnicy są proszeni o podzielenie się swoimi opiniami, pytania....	Dzielenie się tworzy dyskusję dotyczącą tematów.
12.00	Ocena zastosowanych metod	Dyskusja grupowa, trener tworzy swobodną dyskusję na temat przyszłych metod do wykorzystania, możliwych tematów...	Uczestnicy są zaproszeni do dzielenia się swoimi opiniami, pytaniami....	
12.30	Przerwa na lunch			



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE





ŠENTPRIMA - Warsztaty 4.10.2023 godz. 13.30 - 15.00, Lublana, Słowenia

Imię i nazwisko wykładowcy: Monishankar Singha	Moduł: Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej Sesja: 1	Przedmiot: Trening technik Mindfulness w codziennym życiu...
Liczba uczestników: uczestnicy	Miejsce wydarzenia: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Lublana	Data: 4.10.2023 Czas: od 13:30 do 15:00
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą - Dowiedzą się, czym jest uważność - Zdobędą wiedzę na temat korzyści płynących z uważności - Odkryją, jak możemy wykorzystać technikę uważności w codziennym życiu. - Zdobędą doświadczenie w technice uważności		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: /		
Zasoby: • plan lekcji • prezentacja pptx • Dzwonek, muzyka w tle (opcjonalnie)	Równość i różnorodność: • Uczestnikami są organizacje partnerskie EU PROJECT TABER, w różnym wieku (od 18 do ok. 60 lat); • Są zróżnicowani pod względem kultury, religii, płci • Są oni zróżnicowani pod względem poziomu wykształcenia i rodzaju organizacji, z której pochodzą; • Wszyscy pracują z młodzieżą; • Uczniowie pochodzą z różnych środowisk.	Zdrowie i bezpieczeństwo: Pomieszczenie zostało ocenione jako odpowiednie do nauki. Wypełniono szablony oceny ryzyka w yes

Refleksja trenera / ulepszenia na przyszłość:

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Zawartość projektu	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
13.30	Witamy	Słowa powitania, prezentacja trenera (miło jest znaleźć trenera / prezentera z innego środowiska, kultury, w której uważność jest sposobem na życie - budistą).	/	Prezentacja PPTX Dyskusja, pytania i odpowiedzi, zdjęcia
13.40	AKTYWNOŚĆ ROZGRZEWAJĄCA	Aktywność: http://www.mindfulness.tools/audio/	Uczniowie siadają na krześle i postępują zgodnie z instrukcjami trenera.	zdjęcia
13.50	PREZENTACJA z Praktyczne zastosowanie techniki uważności	Prezentacja uważności w codziennym życiu	Uczestnicy wymieniają się swoimi opiniami, pytania....	zdjęcia
14.00	AKTYWNOŚĆ UWAŻNOŚCI	http://www.mindfulness.tools/audio/	Uczniowie siadają na krześle i postępują zgodnie z instrukcjami trenera.	
14.15	Ocena zastosowanych metod	Dyskusja grupowa, trener tworzy swobodną dyskusję na temat przyszłych metod do wykorzystania, możliwych tematów...	Uczestnicy są proszeni o podzielenie się swoimi opiniami, pytania....	zdjęcia



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej - TABER

Plan lekcji

Avrupa Genclik Saglik ve Kalkinma Dernegi, Fethiye, Turcja, 31 stycznia-01 lutego 2024 r.

Imię i nazwisko wykładowcy: Kardem Bozacı Gezer	Moduł: Wyrażanie emocji, Dynamika grupy Sesja: 1	Temat: Dramat emocjonalny
Liczba uczniów: 14	Miejsce wydarzenia: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turcja	Data: ³¹ stycznia 2024 r. Czas: 09:30 - 12:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą • Zwiększenie jedności wśród członków zespołu • Rozpoznawanie emocji • Wyrażanie emocji • Zrozumieć emocje innych • Zrozumienie, co inni czują w związku z wydarzeniami i sytuacjami • Zrozumienie emocji dzieci • Rozwijaj kreatywność • Zrozumienie traumy wynikającej z klęsk żywiołowych, takich jak trzęsienie ziemi itp. • Zrozumieć innych bez słów • Zrozumienie, czym dorośli różnią się od dzieci		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: -

Zasoby:

- 14 kopert
- 28 arkuszy papieru A4
- 14 ołówków
- Duże białe prześcieradło
- Pędzle w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników
- 14 szklanek farby akrylowej

Równość i różnorodność:

- Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk (etnicznych, płci, umiejętności, perspektyw kulturowych).
- Działania dotyczą barier językowych.
- Działania te podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie.
- Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury, płcie i umiejętności.
- Działania zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów i środowisk.

Zdrowie i bezpieczeństwo:

- Pomieszczenie zostało zorganizowane i przygotowane jako odpowiednie do działania i nauki.
- Działania promują bezpieczne i pełne szacunku środowisko.

Refleksje trenera/usprawnienia na przyszłość: -

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
Aktywność "Poznajmy się"				
9:30	Energiser Knowing to each other	Na początku Kardem (prowadząca) przedstawiła się i poprosiła uczestników o powiedzenie kilku słów. proste zdania dotyczące	Uczestnicy przedstawili się własnymi słowami.	Zdania tworzone przez uczestników w celu wyrażenia siebie.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		ich osobiste pochodzenie.		
	Aktywność "Dramat emocjonalny"			
9:50	Wyrażanie naszych myśli i emocji poprzez dramę	Po części wprowadzającej Kardem dostarczył każdemu uczestnikowi kopertę zawierającą papier z nazwami emocji. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący zapytał uczestników o ich odczucia.	1. Każdy uczestnik proszony jest o wybranie zaklejonej koperty 2. Uczestnicy wybierają kopertę, otwierają ją i odczytują odpowiadającą im emocję. 3. Wszyscy wstają i chodzą po sali treningowej, po czym rozpoczynają się ćwiczenia oddechowe. 4. Po wydaniu przez trenera komendy łączenia w pary wszyscy tworzą dwuosobowe grupy z osobami znajdującymi się obok nich 5. Przed rozpoczęciem pracy w parach uczestnik zaczyna opowiadać swojemu koledze z grupy o emocjach zapisanych na kopercie za pomocą gestów, mimiki twarzy i wyrażen werbalnych, tak jakby doświadczał tej emocji, bez używania jej nazwy. 6. Po tym, jak pierwszy rzecznik grupy przekaże emocję, a drugi członek grupy pozna tę emocję, wykonywana jest czynność odwrotna. 7. Praktyka ta jest kontynuowana, dopóki każdy uczestnik nie zostanie dopasowany do siebie.	Opisane wyrażenia emocjonalne bez słów za pomocą gestami, mimika mimiką. Zadano następujące pytania: 1. Co było trudne do wyrażenia emocji na papierze? 2. Jak poradziłeś sobie z napotkanymi trudnościami? 3. Następujące następujące emocje byływewnątrz koperty Zły Znużony Spokojny Energiczny Szczęśliwy Podekscytowany Zraniony Leniwy Zazdrosny Samotny Bezpieczny Senny Smutny



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Ćwiczenie "Sztuka rozumienia emocji"

10:20	Ujawnienie faktu, że ta sama sytuacja lub ta sama postać może być chwalona inaczej niż inne osoby.	Prowadzący udostępnił białe księgi do uczestnikom, wyjaśniając im, w jaki sposób mogą przekazywać emocje poprzez gesty i wyrażenia werbalne. Uczestnikom zostanie pokazany obraz, który został już wybrany przez trenera, zawierający tematy komunikacji interpersonalnej i empatii. Następnie uczestnicy wybierają osobę na zdjęciu i zapytać, co robi, jakie jest jej pochodzenie i jak się czuje. Uczniowie powinni patrzeć na zdjęcie przez 5 minut, aby je zrozumieć.	Zdjęcia są dostarczane uczestnikom losowo. Następnie, 1. Uczestnicy są proszeni o patrzenie na obrazek przez 5 minut, aby go zrozumieć. 2. 5 minut po zakończeniu, każdy uczestnik wybiera osobę na zdjęciu i są proszeni o napisanie historii o wybranej osobie. 3. Po napisaniu historii, każdy uczestnik mówi na głos, którą z osób wybrał i jeden z ochotników opowiedział swoją historię na głos całej grupie. 4. Uczestnicy, którzy wybrali tę samą osobę ze zdjęcia, tworzą grupę i mówią opowiadają swoje historie członkom grupy i omawiają, w jaki sposób patrzą na tę samą osobę ze zdjęcia, ale mogą opowiadać o niej różne historie.	Co widzisz na zdjęciu? Dlaczego wybrałeś tę postać? Co możesz powiedzieć o postaci którą wybrałeś? Jak wytłumaczyć, że ta sama postać może być chwalona w różny sposób?
11:00	Przerwa na kawę/herbatę			
Aktywność "Czy naprawdę potrafimy empatyzować?"				
11:20	Zrozumienie, czym dorośli różnią się od dzieci poprzez ujawniając	Nauczyciel pokazuje ukończone prace dzieci, które były narażone na trzęsienie ziemi i podaje informacje o zajęciach, które się odbędą. 1. Arkusz jest rozłożony na tabela dla każdego uczestnika do	Uczestnicy wybierają farby i malują w dowolny sposób. Od dorosłych uczestników oczekuje się wyboru ciemnych kolorów i rysowania negatywnych obrazów. Po tym, jak wszyscy uczestnicy zakończą proces malowania, uczestnikom pokazywane są	Czy trudno było pracować nad tym samym przypadkiem? Jak się czułeś przed i w trakcie malowania? W jaki sposób jako ludzie odzwierciedlamy nasze emocje wobec niechcianych smutnych przypadków?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

	różnice	farba. 2. Uczestnicy otrzymują następujące instrukcje: "W 2023 roku w Kahramanmaraş w Turcji wystąpiły dwa bardzo duże trzęsienia ziemi. Po tym dzieci, które ucierpiały w wyniku trzęsienia ziemi, zostały narysowane do malowania na arkuszach i zbadano ich wyobraźnię po doświadczeniu traumy. Chcę, abyś wyobraził sobie, że jesteś kimś, kto doświadczył trzęsienia ziemi i odpowiednio pomaluj ten arkusz".	wykonane przez dzieci, które wcześniej doświadczyły trzęsienia ziemi. Ten pomalowany arkusz jest otoczony kolorowymi farbami i pozytywnymi obrazami. Dorośłym mówi się, w jaki sposób zdolność dorosłych do radzenia sobie z traumą różni się od zdolności dzieci.	Jakie kształty i kolory zostały wybrane? Dlaczego? Co było wspólne, a co różniło się od poprzedniej pracy wykonanej przez dzieci narażone na trzęsienie ziemi?
12:10	Informacje zwrotne i wnioski	Nauczyciele poprosili, aby -Jak się czuli podczas warsztatów? -Jakie są różnice w postrzeganiu tego samego wydarzenia przez dzieci i dorosłych?	Uczestnicy podzielili się swoimi refleksjami i komentarzami za pomocą słów.	Omówiono następujące kwestie. Co I czułem/ eksperymentowałem/ nauczyłem się podczas warsztatów? Która aktywność podobała Ci się najbardziej? Którą aktywność uważasz za przydatną w swojej pracy?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Zwalczanie aleksytymii w celu budowania odporności emocjonalnej - TABER

Plan lekcji

Avrupa Genclik Saglik ve Kalkinma Dernegi, Fethiye, Turcja, 31 stycznia-01 lutego 2024 r.

Imię i nazwisko wykładowcy: Kardem Bozacı Gezer	Moduł: Wyrażanie emocji, Dynamika grupy Sesja: 1	Temat: Dramat emocjonalny
Liczba uczniów: 14	Miejsce wydarzenia: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turcja	Data: ³¹ stycznia 2024 r. Czas: 09:30 - 12:30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą • Zwiększenie jedności wśród członków zespołu • Rozpoznawanie emocji • Wyrażanie emocji • Zrozumieć emocje innych • Zrozumienie, co inni czują w związku z wydarzeniami i sytuacjami • Zrozumienie emocji dzieci • Rozwijaj kreatywność • Zrozumienie traumy wynikającej z klęsk żywiołowych, takich jak trzęsienie ziemi itp. • Zrozumieć innych bez słów • Zrozumienie, czym dorośli różnią się od dzieci		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: -

Zasoby:

- 14 kopert
- 28 arkuszy papieru A4
- 14 ołówków
- Duże białe prześcieradło
- Pędzle w liczbie odpowiadającej liczbie uczestników
- 14 szklanek farby akrylowej

Równość i różnorodność:

- Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk (etnicznych, płci, umiejętności, perspektyw kulturowych).
- Działania dotyczą barier językowych.
- Działania te podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie.
- Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury, płcie i umiejętności.
- Działania zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów i środowisk.

Zdrowie i bezpieczeństwo:

- Pomieszczenie zostało zorganizowane i przygotowane jako odpowiednie do działania i nauki.
- Działania promują bezpieczne i pełne szacunku środowisko.

Refleksje trenera / ulepszenia na przyszłość: -

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
Aktywność "Poznajmy się"				
9:30	Energiser Knowing to each other	Na początku Kardem (prowadząca) przedstawiła się i poprosiła uczestników o powiedzenie kilku słów. proste zdania dotyczące	Uczestnicy przedstawili się własnymi słowami.	Zdania tworzone przez uczestników w celu wyrażenia siebie.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		ich osobiste pochodzenie.		
	Aktywność "Dramat emocjonalny"			
9:50	Wyrażanie naszych myśli i emocji poprzez dramę	Po części wprowadzającej Kardem dostarczył każdemu uczestnikowi kopertę zawierającą papier z nazwami emocji. Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący zapytał uczestników o ich odczucia.	1. Każdy uczestnik proszony jest o wybranie zaklejonej koperty 2. Uczestnicy wybierają kopertę, otwierają ją i odczytują odpowiadającą im emocję. 3. Wszyscy wstają i chodzą po sali treningowej, po czym rozpoczynają się ćwiczenia oddechowe. 4. Po wydaniu przez trenera komendy łączenia w pary wszyscy tworzą dwuosobowe grupy z osobami znajdującymi się obok nich 5. Przed rozpoczęciem pracy w parach uczestnik zaczyna opowiadać swojemu koledze z grupy o emocjach zapisanych na kopercie za pomocą gestów, mimiki twarzy i wyrażen werbalnych, tak jakby doświadczał tej emocji, bez używania jej nazwy. 6. Po tym, jak pierwszy rzecznik grupy przekaże emocję, a drugi członek grupy pozna tę emocję, wykonywana jest czynność odwrotna. 7. Praktyka ta jest kontynuowana, dopóki każdy uczestnik nie zostanie dopasowany do siebie.	Opisane wyrażenia emocjonalne bez słów za pomocą gestami, mimika mimiką. Zadano następujące pytania: 1. Co było trudne do wyrażenia emocji na papierze? 2. Jak poradziłeś sobie z napotkanymi trudnościami? 3. Następujące następujące emocje byływewnątrz koperty Zły Znudzony Spokojny Energiczny Szczęśliwy Podekscytowany Zraniony Leniwy Zazdrosny Samotny Bezpieczny Senny Smutny



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Ćwiczenie "Sztuka rozumienia emocji"

10:20	Ujawnienie faktu, że ta sama sytuacja lub ta sama postać może być chwalona inaczej niż inne osoby.	Prowadzący udostępnił białe księgi do uczestnikom, wyjaśniając im, w jaki sposób mogą przekazywać emocje poprzez gesty i wyrażenia werbalne. Uczestnikom zostanie pokazany obraz, który został już wybrany przez trenera, zawierający tematy komunikacji interpersonalnej i empatii. Następnie uczestnicy wybierają osobę na zdjęciu i zapytać, co robi, jakie jest jej pochodzenie i jak się czuje. Uczniowie powinni patrzeć na zdjęcie przez 5 minut, aby je zrozumieć.	Zdjęcia są dostarczane uczestnikom losowo. Następnie, 1. Uczestnicy są proszeni o patrzenie na obrazek przez 5 minut, aby go zrozumieć. 2. 5 minut po zakończeniu, każdy uczestnik wybiera osobę na zdjęciu i są proszeni o napisanie historii o wybranej osobie. 3. Po napisaniu historii, każdy uczestnik mówi na głos, którą z osób wybrał i jeden z ochotników opowiedział swoją historię na głos całej grupie. 4. Uczestnicy, którzy wybrali tę samą osobę ze zdjęcia, tworzą grupę i mówią opowiadają swoje historie członkom grupy i omawiają, w jaki sposób patrzą na tę samą osobę ze zdjęcia, ale mogą opowiadać o niej różne historie.	Co widzisz na zdjęciu? Dlaczego wybrałeś tę postać? Co możesz powiedzieć o postaci którą wybrałeś? Jak wytłumaczyć, że ta sama postać może być chwalona w różny sposób?
11:00	Przerwa na kawę/herbatę			
Aktywność "Czy naprawdę potrafimy empatyzować?"				
11:20	Zrozumienie, czym dorośli różnią się od dzieci poprzez ujawniając	Nauczyciel pokazuje ukończone prace dzieci, które były narażone na trzęsienie ziemi i podaje informacje o zajęciach, które się odbędą. 1. Arkusz jest rozłożony na tabela dla każdego uczestnika do	Uczestnicy wybierają farby i malują w dowolny sposób. Od dorosłych uczestników oczekuje się wyboru ciemnych kolorów i rysowania negatywnych obrazów. Po tym, jak wszyscy uczestnicy zakończą proces malowania, uczestnikom pokazywane są	Czy trudno było pracować nad tym samym przypadkiem? Jak się czułeś przed i w trakcie malowania? W jaki sposób jako ludzie odzwierciedlamy nasze emocje wobec niechcianych smutnych przypadków?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

	różnice	farba. 2. Uczestnicy otrzymują następujące instrukcje: "W 2023 roku w Kahramanmaraş w Turcji wystąpiły dwa bardzo duże trzęsienia ziemi. Po tym dzieci, które ucierpiały w wyniku trzęsienia ziemi, zostały narysowane do malowania na arkuszach i zbadano ich wyobraźnię po doświadczeniu traumy. Chcę, żebyś wyobraził sobie, że jesteś kimś, kto doświadczył trzęsienia ziemi i odpowiednio pomaluj ten arkusz".	wykonane przez dzieci, które wcześniej doświadczyły trzęsienia ziemi. Ten pomalowany arkusz jest otoczony kolorowymi farbami i pozytywnymi obrazami. Dorośłym mówi się, w jaki sposób zdolność dorosłych do radzenia sobie z traumą różni się od zdolności dzieci.	Jakie kształty i kolory zostały wybrane? Dlaczego? Co było wspólne, a co różniło się od poprzedniej pracy wykonanej przez dzieci narażone na trzęsienie ziemi?
12:10	Informacje zwrotne i wnioski	Nauczyciele poprosili, aby -Jak się czuli podczas warsztatów? -Jakie są różnice w postrzeganiu tego samego wydarzenia przez dzieci i dorosłych?	Uczestnicy dzielili się swoimi refleksjami i komentarzami za pomocą słów.	Omówiono następujące kwestie. Co I czułem/ eksperymentowałem/ nauczyłem się podczas warsztatów? Która aktywność podobała Ci się najbardziej? Którą aktywność uważasz za przydatną w swojej pracy?



Imię i nazwisko wykładowcy: Magdalena Bednarek	Moduł: Sesja 1: 90 minut Sesja 2: 90 minut	Temat: Sesja 1: Uniwersalne ludzkie potrzeby - Empatify with me! Sesja 2: Gry emocjonalne
Liczba uczniów: 10	Miejsce wydarzenia: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Sterlinga 26	Data: 24.04.2024 Czas: 13:30 - 15:00 / 15:15 - 16:45
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą • Rozpoznawanie i identyfikowanie własnych emocji, lepsze zrozumienie własnych i cudzych uczuć i reakcji emocjonalnych. • Być w stanie wyrażać swoje emocje w sposób bardziej efektywny i konstruktywny. • Zrozumienie uniwersalnych ludzkich potrzeb (potrzeby społeczne, potrzeby fizyczne, potrzeby autonomii, potrzeby samorealizacji, potrzeby duchowe, potrzeby szczęścia). • Rozróżnianie emocji pierwotnych i wtórnych. • Pobudzać ich wyobraźnię i lepiej rozumieją związek między emocjami a kolorami. • Będą zachęceni do stosowania swojego zrozumienia emocjonalnego w celu wspierania pozytywnego klimatu emocjonalnego w swoim środowisku osobistym i zawodowym.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: X		
Zasoby: • Długie patyczki do lodów używane do "znaków kierunkowych", takich jak "buźki". • Papier do flipchartów • Znaczniki • Papier A4 biały lub kolorowy • Kamizelki dwustronne (do puzzli) • Karty do odgrywania ról	Równość i różnorodność: • Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk lub przeszkód (etnicznych, płci, niepełnosprawności, przeszkód kulturowych). • Zajęcia podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić siebie nawzajem. tła, zwłaszcza podczas integracji	Zdrowie i bezpieczeństwo: • Pomieszczenie jest przeznaczone do zajęć warsztatowych. • Działania promują bezpieczne i pełne szacunku środowisko.



• Plakat przedstawiający uczucia i potrzeby • Kompas emocji (2 elementy) • Laptop • Rzutnik multimedialny • Głośnik	• Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury. • Działania zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów i środowisk.	
• 2 zestawy przezroczystej folii • farby, pędzle, kubki na wodę, farby plastikowe palety • Handout 1 (Instrukcje: Kombinacje emocje) • Materiał 2 (Odzyskiwanie wspomnień z dzieciństwa)		
Refleksje trenera / ulepszenia na przyszłość: X		

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
13:30	Energiser - <i>Uśmiechnięte buźki</i>	Nauczyciel przygotowuje kolorowe twarze na długich patyczkach do lodów.	Uczestnicy biorą markery i rysują twarze odzwierciedlające ich nastroje.	Prowadzący prosi uczestników, aby skomentowali swoje rysunki / nastroje jeden po drugim, nadal siedząc w kręgu. Uczestnicy lepiej rozumieją ich rysunki i wyjaśnić ich nastroje.



i kładzie je na krzesłach ustawionych w okręgu. Następnie prowadzący prosi uczestników o narysowanie twarzy który odzwierciedla ich obecny nastrój.

13:40

Poznajmy się
inne - *zmięte nazwy*

Prowadzący prosi uczestników, aby napisali swoje imiona drukowanymi literami na k a r t c e A4 (używając markerów). Oprócz imion, u c z e s t n i c y muszą napisać dwie wartości/cechy osobowości, które im odpowiadają, ale które zaczynają się od pierwszej i drugiej litery ich imion. Jeśli litera jest "trudna" (np. "v"), uczestnik może zacząć od drugiej litery i kontynuować od trzeciej. Prowadzący wyjaśnia zasady. Aby ułatwić zadanie (nazewnictwo

Uczestnicy piszą dwie odpowiadające im wartości/cechy osobowości, które zaczynają się od pierwszej i drugiej litery ich imion. Jeśli litera jest "trudna" (np. "v"), uczestnik może zacząć od drugiej litery i kontynuować od trzeciej. Następnie uczestnicy przedstawiają się i prezentują swoje wartości. Siadają w kręgu. Następnie zginiatają kartki papieru z ich nazwiskami i umieścić

Uczestnicy prawidłowo wskazują "właścicieli" poszczególnych imion - odgadują imiona, w ten sposób poznają się nawzajem.



		wartości/cechy) opiekun demonstruje plakat uczuć i potrzeb (https://empatify.pl/produkt/empatify-plakat-kompas-uczuc-i-universalnych-potrzeb-angielskiego/). 	do kosza. Prowadzący losowo wybiera złożoną/zmiętą kartkę papieru i rzuca nią w wybranego uczestnika. Rozwija ją, czyta na głos imię i w s k a z u j e "właściciela" tego imienia.	
13:55	Integracja - <i>układanka z kamizelką</i>	Prowadzący przygotowuje specjalne dwustronne kamizelki z wybranymi literami, z których uczestnicy mogą budować słowa - rozwiązując w ten sposób zagadki.	Uczestnicy działają wspólnie i starają się rozwiązać zagadki, układając się w taki sposób, aby wskazać właściwe słowo, pokazując swoje umiejętności. klatki piersiowej/piersi lub pleców.	Prawidłowo rozwiązane zagadki/uformowane słowa.



Prowadzący dzieli zespół na dwie 5-osobowe drużyny. Każdy uczestnik zakłada jedną dwustronną kamizelkę. Zagadki nawiązują do tematu warsztatów/projektu itp. [np. tytuł projektu: TABER]. W razie potrzeby prowadzący może zmienić litery w kamizelkach. (link do zakupu kamizelek: <https://strefa-animatora.com.pl/sklep/kamizelki-literki-z-kieszonkami-zestaw-5-szt/>).

14:10	Podział ról	Prowadzący przygotowuje karty do odgrywania ról. Uczestnicy wybierają jedną kartkę papieru. Na każdej kartce znajduje się iluzoryczna postać z pewnymi obciążeniami emocjonalnymi, np.	Uczestnicy siadają w kręgu, wybierają kartki papieru i czytają na głos swoje role. Muszą wyobrazić sobie uczucia i emocje ludzi, których	Uczestnicy znają swoje role, czytając je na głos.
--------------	-------------	--	--	---



		➤ młody wdowiec wychowujący dwójkę dzieci, ➤ młoda uchodźczyni z Ukrainy, ➤ uczeń szkoły średniej z borderline osobowość, ➤ 15-letni chłopiec z depresją, ➤ młodego chłopca/dziewczynkę zdiagnozowanym ADHD, ➤ młodej osoby z zespołem Aspergera, ➤ młoda matka dziecka z autyzmem spektrum, ➤ młoda osoba cierpiąca na chorobę afektywną dwubiegunową. Nauczyciel wyjaśnia wszystkie objawy i zaburzenia w celu lepszego zrozumienia ról.	odgrywają rolę.	
14:20	Co my wszyscy mamy ze sobą wspólnego? <i>Kompas emocji</i>	Prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Prowadzący przygotowuje dwa <i>Kompasy emocji</i>. 	Uczestnicy używają markerów i rysują swoje nastroje <i>na Kompasie Emocji</i> . Następnie wyjaśniają swoje emocje pozostałym uczestnikom. Uczestnicy pracują w dwóch zespołach.	Uczestnicy porównują swoje emocje podczas ich prezentacji. Próbuje ocenić, jak odległe są ich emocje, będąc w tej samej grupie. Uczestnicy wskazują, co ich łączy.



		Prowadzący prosi uczestników, aby zaznaczyli swoje nastroje i emocje na kompasie, wyobrażając sobie lub odgrywając rolę wybraną w poprzednim ćwiczeniu.		
14:50	Dyskusja - <i>Czym są emocje?</i>	Nauczyciel odtwarza wideo (https://emotioncompass.org/information/emotions/) aby zainicjować dyskusję na temat znaczenia emocji. Prowadzący pyta uczestników: • <i>Czy dobrze rozumiesz siebie / swoje emocje?</i> • <i>Czy uważasz, że są to podstawowe emocje?</i> W ten sposób prowadzący wprowadza pojęcie emocji pierwotnych i wtórnych. Nauczyciel wspomina o podstawowych emocjach i przedstawia kilka pojęć, które wpływają na nasze zdrowie, np. lęk, depresja, ruminacje i zmartwienia, samokrytyka lub sen. Aby zainspirować się i dowiedzieć się więcej, zobacz:	Uczestnicy oglądają film i aktywnie angażują się w dyskusję, podając przykłady sekcji zwłok.	Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, rozpoznają i próbują zrozumieć swoje emocje lub reakcje w różnych sytuacjach emocjonalnych.



		www.emotioncompass.org.		
15:00	PRZERWA NA HERBATĘ			
15:15	<i>Paleta emocji</i>	Prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Prowadzący rozdaje grupom dwa zestawy przezroczystej folii. Każda grupa otrzymuje kawałek papieru do flipcharta, farby, pędzle, kubki na wodę i plastikowe palety do malowania. Uczestnicy otrzymują materiały 1. Ich zadaniem jest wyobrażenie sobie kolorów dla poszczególnych emocji i połączenie kolorów w taki sposób, aby stworzyć niezwykły kolor dla pożądanego stanu emocjonalnego. <u>Przykłady:</u> ➤ ZAZDROŚĆ = strach przed przegraną + wstyd za jej brak poczuć bycia wystarczająco dobrym + złość/agresja ➤ Nienawiść = gniew + strach + pogarda/obrzydzenie ➤ NADZIEJA = głęboka rozpacz + brak wiary	Uczestnicy używają farb i na papierze flipchart łączą różne kolory, które odpowiadają emocjom wskazanym w Handout 1. Muszą negocjować, aby osiągnąć kompromis w przypisywaniu kolorów do różnych emocji. Na koniec grupy prezentują swoje palety emocji.	Uczestnicy pokazują różne perspektywy i poglądy na emocje oraz paletę kolorów, które mogą reprezentować. Uczestnicy porównują swoje kombinacje emocji.



		na własnej zdolności do odzyskać ➤ PRZYWIĄZANIE = radość z bycia z kimś + smutek lub ból z powodu rozłąki + duma z bycia rozpoznanym przez kogoś + strach przed utratą ➤ MIŁOŚĆ = silny i trwały związek emocjonalny Więź + przywiązanie do innej osoby Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że emocje są złożone i często obejmują inne "nierozpoznane" emocje. W celu lepszej wizualizacji mieszania kolorów uczestnicy są dozwolone jest stosowanie przezroczystej folii.		
15:50	Odzyskiwanie wspomnień z dzieciństwa	Prowadzący rozdaje uczestnikom materiał nr 2. Uczestnicy pracują indywidualnie.	Uczestnicy siadają w kręgu. Czytają instrukcje z handoutu 2. Pracują w ciszy. Zaczynają opowiadać swoje osobiste historie i dzielić się wspomnieniami. Wszyscy aktywnie słucha.	Uczestnicy dzielą się własnymi doświadczeniami.



16:40	Wnioski	Prowadzący pyta uczestników o ich postrzeganie ćwiczenia.	Uczestnicy wymieniają się poglądami na temat ćwiczenia.	Uczestnicy porównują swoje punkty widzenia na ćwiczenie.
--------------	---------	---	---	--

HANDOUT 2

Link do skopiowania Handout 2 na Canva:

https://www.canva.com/design/DAGFwuW60u4/FTMsEQPAqYgqkr5ekox-Rg/edit?utm_content=DAGFwuW60u4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Retrieving childhood memories

Set aside time for this exercise and make a decision to finish it. In bullet points, write down various memories from your childhood that have made an impression on you, both good ones and painful ones. Don't be critical in considering if they are important enough.



Write down the memories that come to you. Write down the names of the people who are important in those memories. It doesn't have to be specific memories, it can also be generalized experiences or recurrent events. If you can't think of important memories, use the list below to help you get started.

- Who were you closest to in your upbringing?
- What was it like to grow up in your family?
- How were your most important needs attended to as a child, and by whom?
- What was it like for you in school?
- Have you been bullied, outcasted or attacked by peers?
- Have you experienced physical or sexual abuse?
- Do you remember having been feeling a lot of fear, anger, shame or sadness? In what situations did that occur?
- How did your parents react when you felt scared, angry, ashamed, or sad?
- Describe your mother and your father as caregivers?
- Do you have painful memories related to your parents?
- Where did you go to get support in your childhood?
- Do you have good memories of being cared for by someone, inside or outside of your family?



Out of the memories you have written down, select one that seems important to you to look into right now.

ATTENTION: If you have painful traumatic memories that you have not yet talked to anyone about, it is best to look into these memories when you know that you have available someone you trust and feel safe with. Sometimes unprocessed traumatic memories can be best worked with a professional mental health person



We will now explore various aspects of the memory you have selected. Try answering the following questions:

- What people are included in the memory?
- What happened?
- Imagine that you are now yourself at that time. Contact your body: How did it feel to be you right then and there?
- What do you imagine the emotion was at the time?
- What would the younger you have needed in that situation?

Put it all together into a story, for example: "I was six years old, it was the first day of school, and I refused to get dressed to go to school. Dad was angry and scolded me. I felt a turmoil in my body and wanted to run to my room and crawl under the covers. I think I was afraid to meet so many new children and adults at once. I had a need for comfort and security from my mum".

Now that you have explored the memory, ask yourself the following questions:

- What typical situations today can activate a similar feeling like the one you had then? What does it take to activate this memory today?
- When this emotional memory is activated, how does it tend to affect you?
- What do you need when this memory is activated? What can you do to get this need met?



Imię i nazwisko wykładowcy: Magdalena Bednarek	Moduł: Sesja 1: 90 minut	Temat: Sesja 1: Co uspokaja dziką pierś?
Liczba uczniów: 10	Miejsce wydarzenia: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Sterlinga 26	Data: 25.04.2024 Czas: 14.00 - 15.30
Pod koniec warsztatów uczestnicy będą • Stwórz mapę myśli emocji. • Poznanie techniki malowania diamentami jako formy arteterapii. • Znajomość bardzo kreatywnych metod oceny. • Dowiedz się więcej o Dniu Świadomości Emocji.		
Szczególne okoliczności/personalizacja/ochrona: X		



Zasoby: • Karty DIXIT • Papier do flipchartów • Znaczniki • Laptop • Rzutnik multimedialny • Głośnik • Zdjęcie przedstawiające statek i morze (na potrzeby ćwiczenia oceniającego) • Kolorowe szablony butelek (do ćwiczenia oceniającego) • Długopisy • Magnesy • Diamentowe zestawy do malowania	Równość i różnorodność: • Działania obejmują przedstawicieli różnych środowisk lub przeszkód (etnicznych, płci, niepełnosprawności, przeszkód kulturowych). • Działania podnoszą świadomość na temat różnic kulturowych, pomagając uczestnikom zrozumieć i docenić wzajemne pochodzenie, zwłaszcza podczas działań integracyjnych. • Działania zapewniają materiały warsztatowe i prezentacje, które są inkluzywne i odzwierciedlają różne kultury. • Działania zachęcają i promują współpracę i tworzenie sieci kontaktów między uczestnikami z różnych krajów i środowisk.	Zdrowie i bezpieczeństwo: • Pomieszczenie jest przeznaczone do zajęć warsztatowych. • Działania promują bezpieczne i pełne szacunku środowisko.
Refleksje trenera / ulepszenia na przyszłość: X		

STRATEGIA NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ				
Czas	Treść	Działania opiekuna	Działania dla uczniów	Metoda oceny i dowody
14:00	Dixit Harmony Mishmash	Nauczyciel przygotowuje dwa stoły za pomocą Harmony DIXIT rozrzucone karty. Nauczyciel pyta	Uczestnicy przedstawiają swoje karty, odpowiadając w ten sposób dwa pytania zadane przez	Uczestnicy porównują swoje nastroje i dzielą się swoimi skojarzeniami z danym DIXIT. karty.



		uczestnicy wybierają dwie karty - jedną, która odzwierciedla czyjś obecny nastrój i drugą, która najlepiej opisuje okoliczności zmieniające czyjś nastrój na lepszy. Po wybraniu kart uczestnicy siadają w rzędzie.	opiekun. Różnorodność kart pokazuje siłę skojarzeń.	
14:20	Mapa myśli emocji	Prowadzący rysuje mapę myśli emocji z pomocą uczestników. Prowadzący prosi uczestników o podanie skojarzeń z metodami/podejściami łagodzącymi wybuch negatywnych emocji. W ten sposób klasa tworzy gałęzie i podgałęzie mapy myśli. Przykłady obejmują: naturę, sztukę, muzykę, rozmowę, kontakty towarzyskie, zwierzęta itp. Na koniec nauczyciel wybiera ART , na którym chciałby się skupić w kolejnym etapie lekcji.	Uczestnicy przedstawiają różne sposoby łagodzenia negatywnych emocji, odpowiadając tym samym na pytania: <i>Co koi dziką pierś?</i>	Uczestnicy obserwują ten sam kierunek / sposób myślenia.



14:30	Technika malowania diamentem - technika arteterapii	Prowadzący odtwarza film - jak malować diamenty (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBlIMQ). Prowadzący prosi uczestników o przygotowanie/otwarcie zestawów do malowania diamentów.	Uczestnicy otwierają swoje zestawy do malowania Diamond i próbują stworzyć małą część obrazu.	Uczestnicy wykonują malowanie diamentem na niewielkiej części swoich zdjęć.
14:50	Chińskie szepty radości	Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli w kręgu i zagrali w chińskie szepty radości. Prowadzący podaje ostatnią wskazówkę: "2 czerwca obchodzimy Dzień Świadomości Emocji".	Uczestnicy siadają w kręgu i na zmianę udzielają wskazówek.	Uczestnicy przekazują sobie wskazówki i starają się zrobić to dokładnie.
15:05	<i>Dzień świadomości emocji</i>	Nauczyciel odtwarza film (https://www.emotionawarenessday.com/), promując w ten sposób Dzień Świadomości Emocji.	Uczestnicy oglądają wideo.	Uczestnicy są świadomi światowych obchodów Dnia Świadomości Emocji.
15:10	Ocena - wiadomość w butelce	Prowadzący rozdaje uczestnikom kolorowe szablony do butelek i długopisy. Prowadzący wyświetla zdjęcie statku i morza na projektorze.	Uczestnicy "zostawiają wiadomość" w butelce. Uczniowie pracują indywidualnie. Na koniec czytają na głos wiadomości i przyczepiają butelki do obrazka (widocznego na ekranie) za pomocą magnesów.	Uczestnicy dzielą się swoimi opiniami i czytają je na głos. Wymieniają się spostrzeżeniami.



Przykład:



www.freepik.com

Uczestnicy są proszeni o
"pozostawienie wiadomości w
butelce", oceniając i
podsumowując warsztaty w kilku
słowach.

15:30

PRZERWA NA HERBATĘ



Numer projektu: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Nazwa projektu: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience
–Walka z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej.
TABER

Sekcja ZASOBY dotyczy przeprowadzonych warsztatów:

- DMLAS, Triest, listopad 2022 r.
- BUCOVINA, Suczawa czerwiec 2023 r.
- SENTPRMIMA, Lublana, październik 2023 r.

Od "BarSport" do
"Pourquoi pas"







BAR SPORT
BIRRA 3,5€
VINO 1€
SUCCOMELA 1€
ACQUA 1€
PIZZETTE 2€

CHALKBOARD MENU
BIRRA 3,5€
VINO 1€
SUCCOMELA 1€
ACQUA 1€
PIZZETTE 2€





2017/18 - CORSI di
formazione GRATUITI
» Computer grafica
» Produzione grafica
digitale » Internet
» Produzione video

lab

CORSI
GRATUITI



14 GIUGNO 2018

Bar Sport

PIZZA MARGHERITA € 1.50
MELANZANE € 2.0
BRIE-ZUCCHINE € 1.50



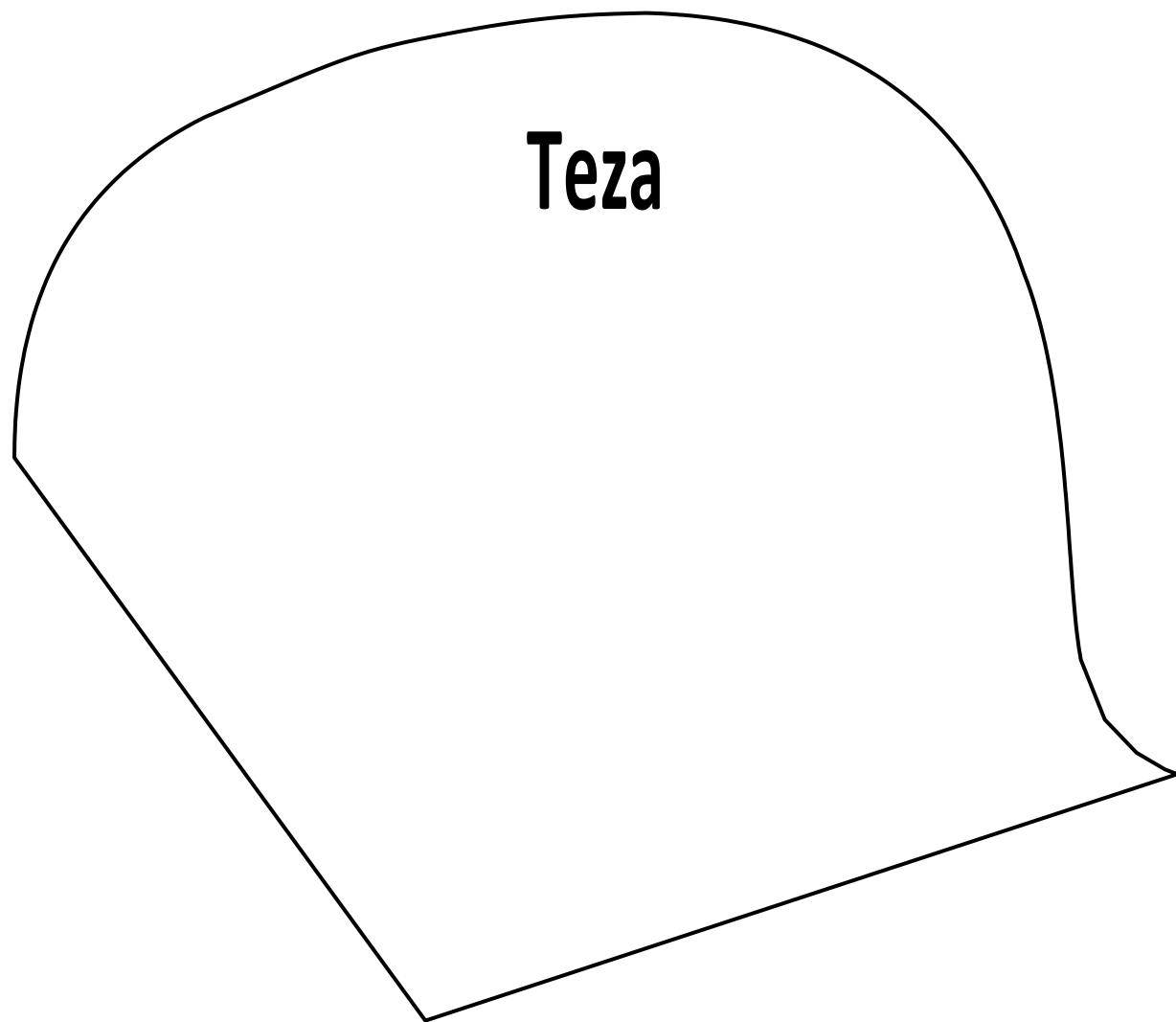
The background is a vibrant, multi-colored marbled paper pattern. It features swirling, organic shapes in shades of deep blue, navy, and black, interspersed with streaks and patches of brown, tan, and hints of purple. The overall effect is a complex, textured visual. Two speech bubbles are overlaid on the upper left portion of the image. The first bubble is white with a black outline and contains the text 'GREEN CARE'. The second bubble is light blue with a black outline and contains the text 'Pourquoi pas!'.

GREEN CARE

Pourquoi pas!



GRAPES





sPLAttERing



WinE POEtRy of the LAnD

StOnEAgE

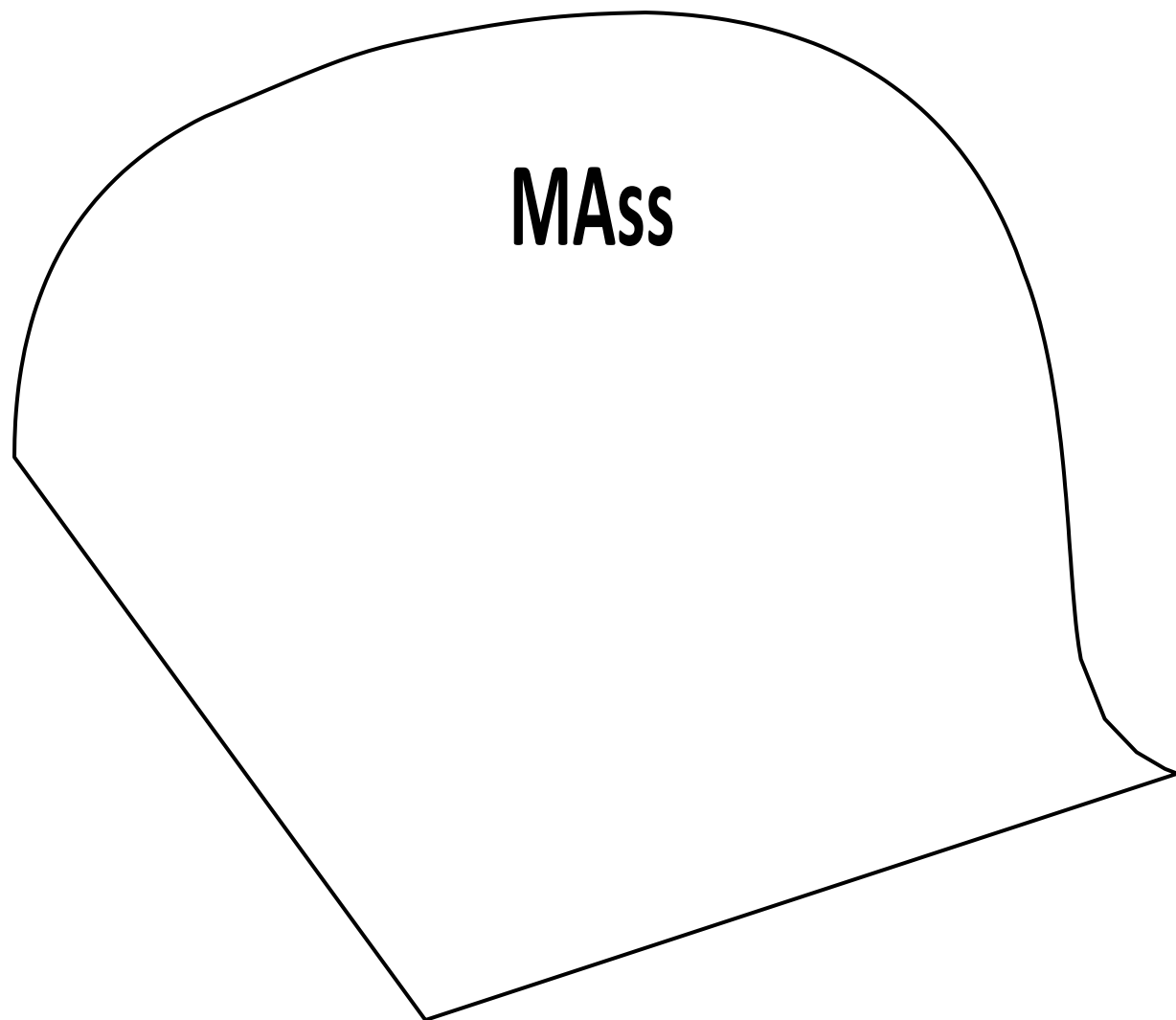




GOTOWANIE



nowe życie





FODay PRUning style



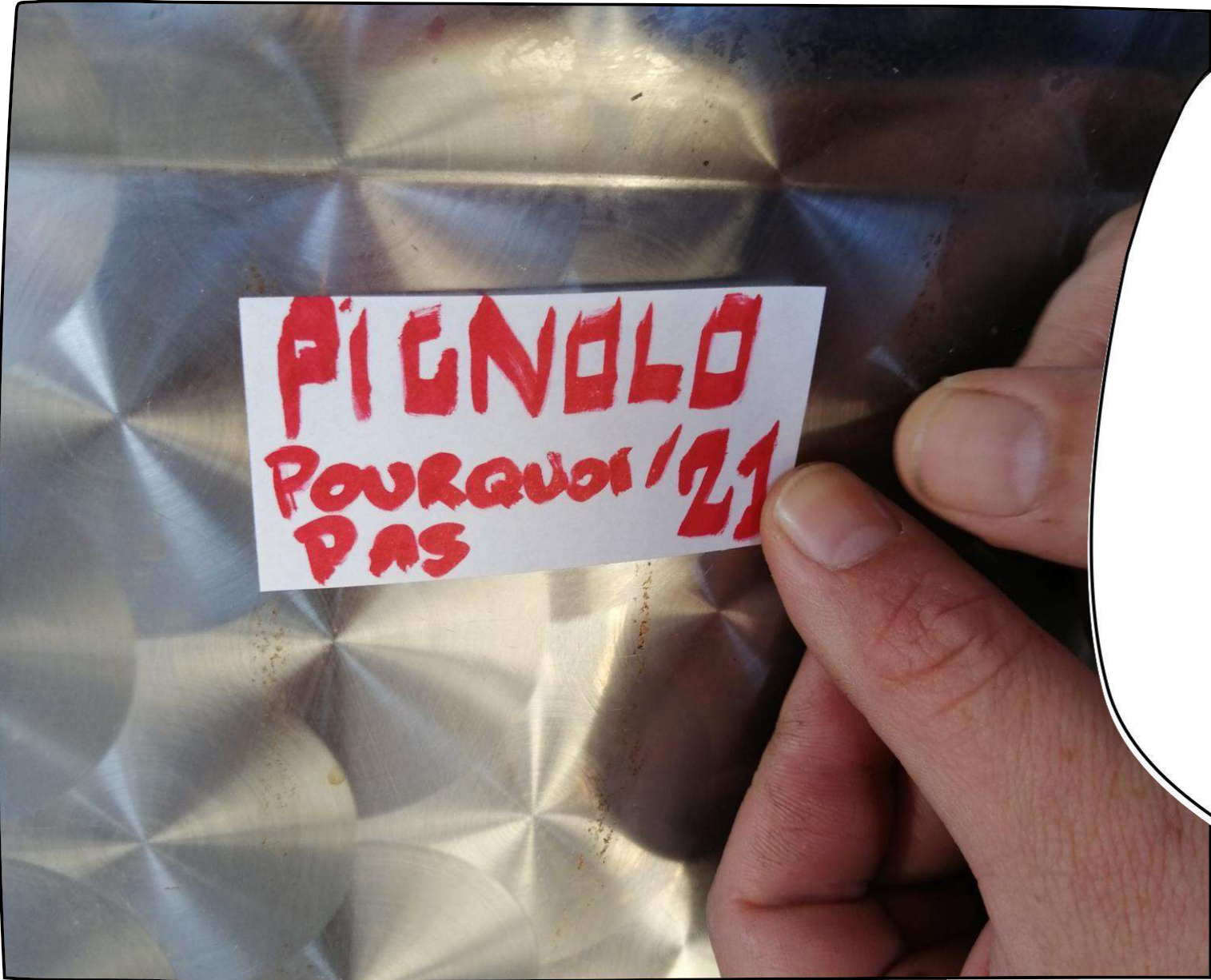
CZAS SPRINGU



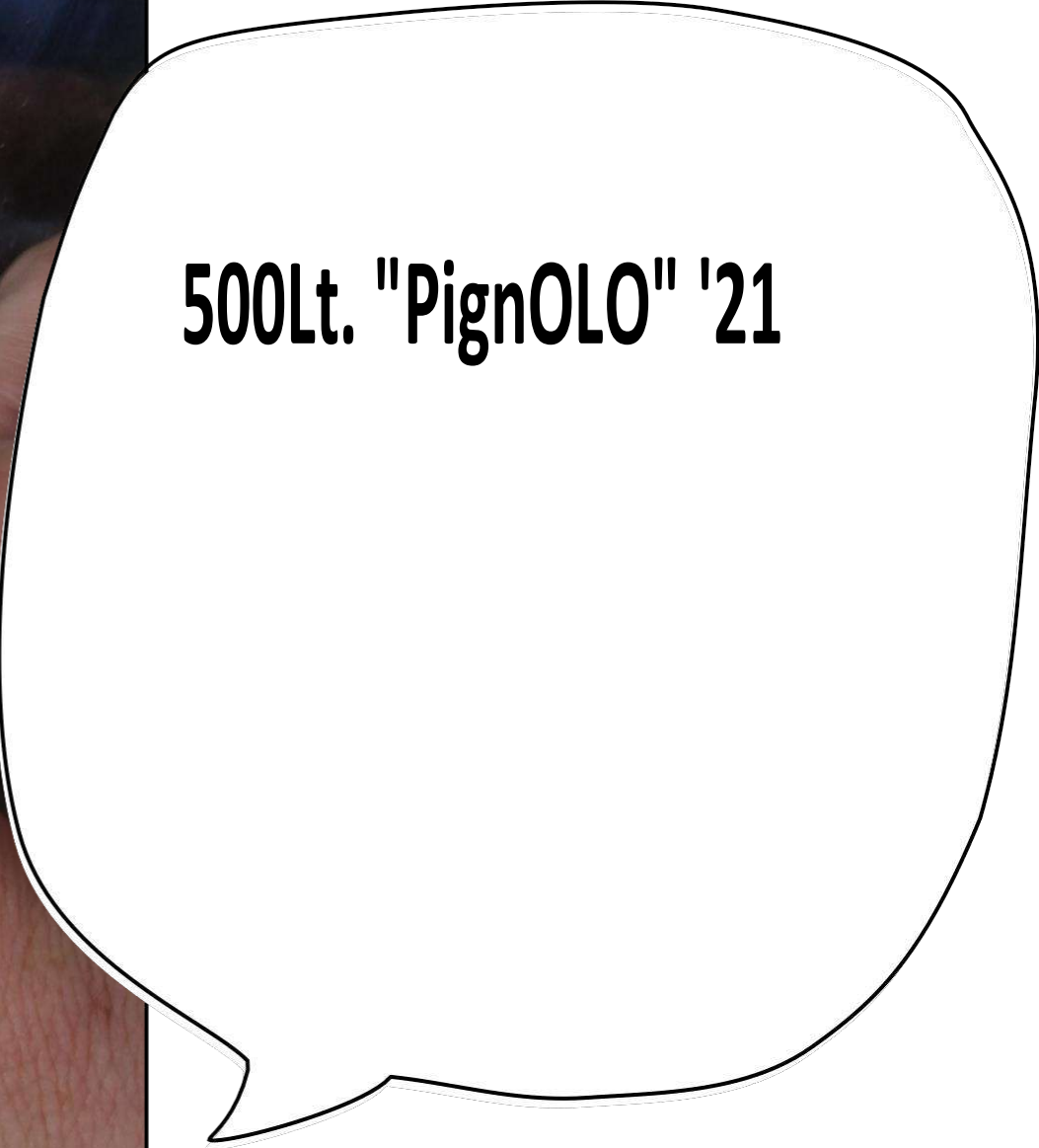
marka nowa



270 LITER "PiCOLit" '21

A hand is holding a small white rectangular label with red handwritten text. The label is positioned against a metallic, brushed aluminum background that has a circular pattern. The text on the label is written in a bold, slightly irregular red font. The hand holding the label is visible on the right side of the frame, with fingers gripping the edge of the label.

PIGNOLO
POURQUOI '21
PAS

A large, white speech bubble with a black outline is located on the right side of the image. It has a tail pointing towards the bottom left, towards the label. Inside the bubble, there is black text.

500Lt. "PignOLO" '21



**PIWNICA "CHAtEAU
BAnDOn"**



PROdukty ŻYWności



**TWÓRCA MA
NAJWAŻNIEJSZĄ PLANĘ
POKOJU I SZCZĘŚCIA
w każdym miejscu**



PRZECZYTAJ
tHROw sEeds BAnK



GO!



Środowisko naturalne jest uznawane za ważny czynnik profilaktyki i promocji zdrowia, w tym zdrowia psychicznego.

Wykorzystując zasoby rolne, takie jak zwierzęta i rośliny, rolnictwo społeczne jest w stanie zaspokoić określone potrzeby społeczne, w tym rehabilitację, zatrudnienie chronione, edukację przez całe życie i działania, które przyczyniają się do integracji społecznej, jednocześnie wzmacniając ekonomiczną i społeczną żywotność społeczności wiejskich.

Od 2004 roku pracuję w sektorze zdrowia psychicznego jako operator społeczny, a od 2014 roku jestem koordynatorem małej społeczności edukacyjnej w Udine.

W tej małej społeczności mieszka nie więcej niż 8 młodych dziewcząt i chłopców w wieku od 18 do 30 lat, którzy prowadzą terapeutyczne ścieżki rehabilitacyjne.

"Cooperative 2001 agenzia sociale" świadczy te usługi na rzecz departamentu zdrowia psychicznego.

Społeczność opracowała projekty i działania promujące dobre samopoczucie i integrację społeczną.

Działania są prowadzone przez operatorów, pacjentów i wolontariuszy w celu połączenia wielu podmiotów i czynników społecznych; podejście to koncentruje się na relacji między osobą a społecznością.

Zastanawiamy się, czy ta relacja jest
przedmiotem naszej interwencji na rzecz
promocji zdrowia społecznego i dobrostanu
społecznego.

Praktyki są najważniejsze

W ciągu tych dwóch dni spróbujemy podzielić się czterema projektami. Celem jest odkrycie, jakie są punkty połączeń między praktykami, które proponujemy, a waszymi. Opowiemy o tych praktykach, pokazując zdjęcia, które je utrwalają.

Te "opowieści" mogą dać ci pewne sugestie dotyczące naszych specjalistów i perspektyw kulturowych; wydaje się, że młodzi pacjenci przynoszą nam podobne przejawy cierpienia psychicznego, takie jak samookaleczenia i obrażenia.

Dziś proponujemy historię drużyny piłkarskiej o nazwie
"Marangoni 105".

Marangoni 105 powstało w 2011 roku z inicjatywy
operatorów społecznych i pacjentów ośrodka
rehabilitacyjnego, z udziałem innych obywateli i
wolontariuszy.

To doświadczenie było fundamentalnym
wydarzeniem, wiele rzeczy się dzięki niemu
zmieniło.

w 2018 roku Marangoni udał się do Scampii (Neapol)































WARSZTAT

TEMAT WEWNĄTRZ/NA
ZEWNĄTRZ
WŁĄCZENIE/WYKLUCZE
NIE

stworzyć kolaż zdjęć
przez
grawerowanie cięcie zdzieranie przekłuwanie



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

DEPRESJA

Twoja matka nie ma ochoty i przyjemności z robienia rzeczy, które lubi. Bardzo łatwo wpada w złość, Wszystko ją denerwuje i frustruje. Prawie nic nie je, zmaga się z bezsennością i ma problemy ze snem. nie ma w ogóle energii. Czuje się winna i obwinia się za swój stan i nie widzi wyjścia z tej sytuacji...

Co mam powiedzieć?

LĘK

Nastąpiła noc nadużywania substancji, złego snu i odwodnienia. Następnego dnia osoba ta zaczęła odczuwać duszności, wysokie tętno i drżenie. Osoba ta nie wie, co robić, ponieważ martwi się o obecny stan zdrowia, czuje się zdenerwowana i dość spięta. Jesteś bliskim przyjacielem i zostałeś poproszony o wsparcie...

Co mam powiedzieć?

SELF-HARM

Znajomy został niedawno porzucony przez bliską mu osobę i przeżywa bardzo depresyjny moment. Wciąż powtarza, że to jego wina, karze się negatywnymi myślami i wierzy, że jest bardzo złym człowiekiem. Zaczyna czuć się bezwartościowy, samotny i wchodzi w fazę samookaleczania, mając myśli samobójcze. Jesteś bliskim przyjacielem, z którym dzieli się całą sytuacją...

Co mam powiedzieć?

STRES

Twój brat ma pracę, której nie lubi. Codziennie chodzi do pracy, czuje się przytłoczony, nie odpoczywa dobrze i nie jest w stanie się skupić. Ciągłe boli go głowa, czuje się zmęczony i nieustannie boli go brzuch. Nie ma motywacji do dalszej pracy, odczuwa dużą presję i złości się na siebie. Zaczął unikać ludzi, dużo pali i przestał ćwiczyć. Obserwujesz to wszystko i chcesz pomóc...

Co mam powiedzieć?



AMUSED



OKREŚLONY



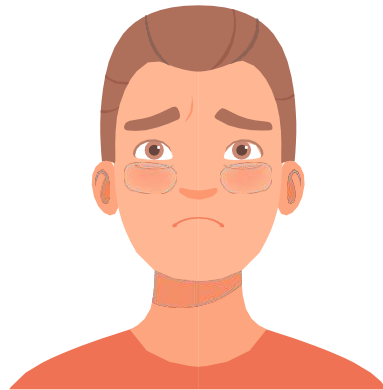
ZABAWNE



HAPPY



WŚCIEKŁY



SAD



PODEJRZANE



DOUBTFUL

ROZBAWIONY
ODWRÓCONY
ZACHWYCONY

ZDECYDOWANY
O SILNEJ WOLI
ZDECYDOWANY

ZABAWNY
WESOŁY

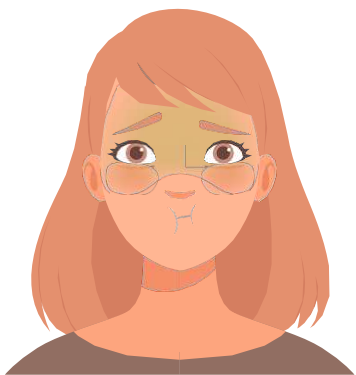
ZACHWYCONY,
PODEKSCYTOWANY,
RADOSNY

ROZWŚCIECZONY
ROZWŚCIECZONY

PRZYGNĘBI ONY
NIESZCZĘŚLIWY
PRZYGNĘBI ONY

NIEUFNY
LĘKLIWY
WĄTPLIWY

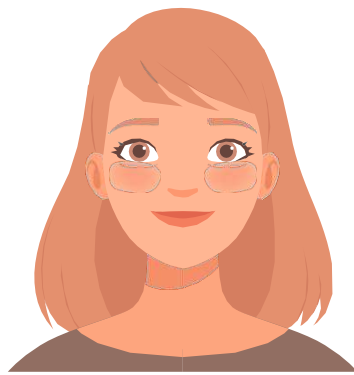
NIEZDECYDOWANY
NIEPEWNY



ZNIESMACZONY



WINNY



PRZYJAZNY



EMBARRASSED



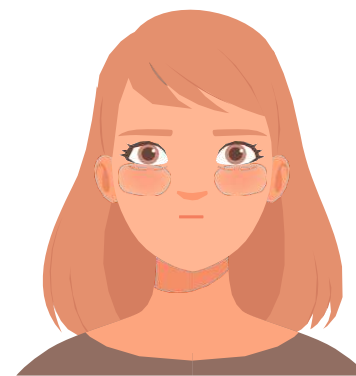
PRZESTRASZONY



PERPLEXED



ZASKOCZONY



POWAŻNE

OBRZYDZONY
NIEZADOWOLONY
ZBULWERS-
OWANY

SKRUSZONY
ŻAŁUJĄCY
PRZEPRASZAJĄCY

CIEPŁY,
PRZYJAZNY,
CZUŁY

NIEZRĘCZNY,
ŚWIADOMY
SIEBIE
ASHAMED

PRZERAŻONY
PRZERAŻONY
PRZERAŻONY

ZDZIWIONY
ZASKOCZONY
ZDEZORIENTOWANY

ZDUMIONY
ZASKOCZONY
ZSZOKOWANY

TRZEŹWY I
PROFESJONALNY

BANI kontra VUCA: nowy akronim opisujący świat

*Żyjemy w świecie VUCA: to podsumowanie trafiało w sedno w ciągu ostatnich kilku dekad. Jednak przez ten pryzmat nie możemy już czerpać użytecznych informacji z tego modelu. Zamiast tego wydaje się, że mamy do czynienia z chaosem większym niż VUCA - w polityce, globalnym ociepleniu i obecnej pandemii, w wielu innych sferach życia. Dlatego na przyszłość chciałbym zaproponować stosowanie akronimu BANI zamiast VUCA. Znaczenie każdego składnika tego nowego słowa - B: rittle, A: nxious, N: on-linear i I: ncomprehensible - ma znacznie większy sens w obliczu dzisiejszych wyzwań. W tym artykule wyjaśnię szczegóły tej dokładniejszej metody opisywania tych okoliczności.*¹

Czym jest VUCA - a raczej: co oznacza skrót VUCA?

Wszyscy znają akronim VUCA - nic dziwnego, ponieważ istnieje on od prawie czterech dekad. Jak wszyscy wiemy, termin ten składa się ze słów "zmienny", "niepewny", "złożony" i "niejednoznaczny" i został w znacznym stopniu ukształtowany przez wyniki zimnej wojny. Później służył jako świetny punkt orientacyjny pod względem zwinnego i zorientowanego na siebie podejścia do pracy, myślenia i ogólnego sensu świata. **Sytuacja uległa jednak znacznej zmianie** od czasu, gdy termin ten został ukuty w latach 80. ubiegłego wieku, a na przykład złożoność wydaje się ewoluować w chaos.

Środowisko VUCA znacznie się zmieniło

Nie tylko dlatego, że termin ten był **nadmiernie używany**, a tym samym **stracił na znaczeniu**, ale także przestał dostarczać użytecznych spostrzeżeń dotyczących podstawowego pytania: Jak możemy rozsądnie radzić sobie z obecnymi okolicznościami? W obecnym świecie VUCA nie wystarcza już, aby nadać mu sens lub określić potencjalne przyszłe scenariusze. Innymi słowy: to już nie jest środowisko VUCA. Ono ewoluowało, co **wymaga nowej terminologii**, nowego języka do wyjaśnienia zmienionego świata.

Dlaczego więc BANI? W skrócie: Maluje jasny obraz tego, jak obecnie wygląda dla nas świat i sprawia, że każdy aspekt staje się bardziej namacalny.

- To, co kiedyś było zmienne, **przestało być wiarygodne**.
- Ludzie nie czują się już niepewnie, **są niespokojni**.
- Rzeczy nie są już złożone, zamiast tego **podlegają nieliniowym systemom logicznym**.
- To, co kiedyś było dwuznaczne, dziś **wyduje się** nam niezrozumiałe.

Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Co oznacza skrót BANI?

Podobnie jak w akronimie VUCA, każda litera ma określone znaczenie, które przyczynia się do koncepcji.

"B" jak w Brittle

Nie można polegać na czymś kruchym lub delikatnym. Może się zepsuć z dnia na dzień - **mimo że wygląda na niezawodne, elastyczne, a nawet niezniszczalne**. Może nawet być - aż do punktu krytycznego, którego nie można z góry określić. W świecie BANI kruchy system **może działać dobrze na powierzchni, ale jest na skraju rozpadu na dobre**.

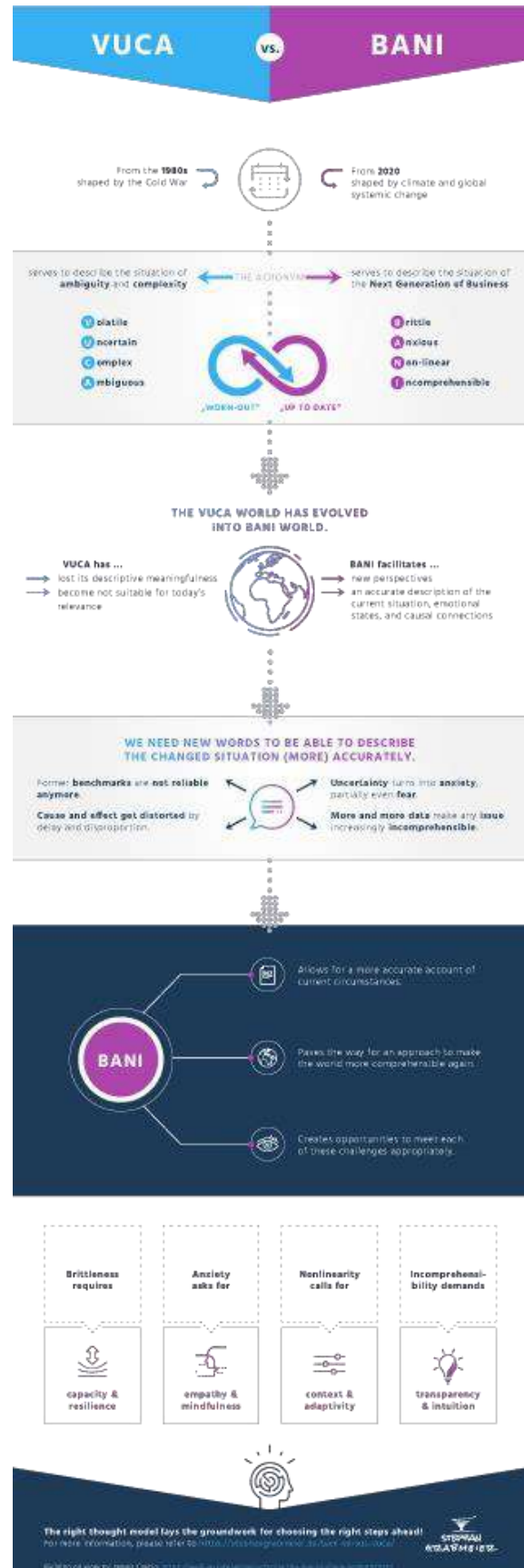
System, który staje się kruchy, często jest **wynikiem maksymalizacji zysków** - i dotyczy to w zasadzie każdej dziedziny życia. Wystarczy wziąć

- **Rolnictwo monokulturowe**, skutecznie osuszające glebę i czyniące ją bardziej wrażliwą: jeden drobny błąd może spowodować nieurodzaj tylko tej uprawy.
- **Kłątwa zasobów**, gdy duże regiony koncentrują się wyłącznie na swoich zasobach naturalnych - tuż przed tym, jak postęp technologiczny całkowicie je zastąpi.

Historia oferuje wiele przykładów dla obu wzorców i można znaleźć taki **krytyczny punkt awarii w praktycznie każdym systemie**. Co więcej: w świecie, w którym **wszystko jest ze sobą połączone** - tak jak obecnie - katastrofalna awaria w jednym kraju może w y w o ł a ć **efekt falowania na całej planecie**. Wystarczy spojrzeć na

- Zaopatrzenie w żywność
- Dostawa energii
- Globalny handel w ujęciu ogólnym.

Nasze krytyczne systemy są zasadniczo ze sobą powiązane i **nie mają systemów odpornych na awarie**. Jeśli jeden komponent zawiedzie, może to s k u t k o w a ć awarię wielu systemów i upadkiem jak domino jeden po drugim.



"A" jak Niepokój

W tym kontekście oczywistą konsekwencją jest to, że następna litera w BANI powinna oznaczać "**niepokój**". Jeśli jesteś niespokojny, będziesz również **czuł się bezradny i niezdolny do podejmowania decyzji**: każda dostępna opcja może potencjalnie okazać się okropnie zła. W niespokojnym świecie ludzie

- Uważaj na **kolejną katastrofę**
- Tendencja **do bierności** w celu uniknięcia potencjalnie błędnych decyzji.
- **Rozpacz** z powodu utraconych możliwości
- Zmierzyć się z **okropnym uczuciem** polegania na kimś, kto może podejmować decyzje mające dla nich negatywne konsekwencje.

Jednakże, gdy ogólnie poruszamy się w środowisku ukształtowanym przez lęk, chodzi o to, **aby nauczyć się radzić sobie z tymi okolicznościami w produktywny sposób**. W skrócie: To od nas zależy, czy spojrzymy **na sprawy pozytywnie** - a możemy to zrobić, zachowując jasność umysłu. Na tej podstawie możemy wywnioskować pozytywne aspekty, możliwości i potencjały do poprawy.

Niestety, zostajemy zepchnięci na boczny tor, ponieważ stale otrzymujemy **wiadomości**, które zwiększają to poczucie niepokoju - i oczywiście wzrosło ono w ciągu ostatnich kilku dekad.² W związku z obecną pandemią obserwujemy nawet znaczny wzrost lęku i depresji.³

Tymczasem media koncentrują się na tym, co dzieje się teraz i **często nie wspominają o tym, co jest lub byłoby słuszne** lub jakie działania doprowadzą do jakich konsekwencji. Ponadto **o d z i e n n i e** mamy do czynienia z czymś, co nazywamy **fałszywymi wiadomościami**. Nieprawidłowe obrazy wzmacniają stłumione emocje wymienione powyżej i zwiększają **wszechobecny niepokój we wszystkich sferach życia**.

"N" oznacza nieliniowy

Kolejna litera jako **przyczyna i konsekwencja nie są już możliwe do oszacowania** z wyprzedzeniem. Podstawowa logika tego, co znamy jako liniowy łańcuch przyczynowo-skutkowy, stała się **nieliniowa**: nie do końca do siebie pasują.

- Małe decyzje mają **nieproporcjonalny wpływ**, który może okazać się zarówno korzystny, jak i niszczycielski.
- Zmiany prowadzą do konsekwencji z **ogromnymi opóźnieniami** lub dopiero później stają się namacalne.
- Dużo niekoniecznie pomoże dużo, a **wielki wysiłek może po prostu wygasnąć**.

Na przykład obecna pandemia wprowadziła **bezprecedensowy kryzys** pod względem skali, zasięgu, infekcji i śmiertelności - a walka ta będzie trwała przez kolejne kilka miesięcy, a prawdopodobnie lat. Te same **wzorce nieliniowości** odnoszą się do kryzysu klimatycznego. Globalne ocieplenie w obecnej formie jest w rzeczywistości wynikiem decyzji podjętych przez przemysł około 1980 roku.

To samo dotyczy ekonomii, systemów biologicznych, zdrowia medycznego... **Ujawnienie się w pełni rozwiniętych konsekwencji danej przyczyny może zająć dość dużo czasu**.

"I" oznacza niezrozumiałe

Takie nieliniowe wyniki danej przyczyny, wydarzeń i decyzji często wydają się **pozbawione jakiegokolwiek logiki lub celu** - są **niezrozumiałe**. Nie możemy uchwycić przyczyny, ponieważ mogła ona dawno minąć lub może wydawać się zbyt przerażająca lub po prostu szalona. To sprawia, że śledztwa są po prostu niedorzeczne i **nie** możemy **nadać im sensu**.

Na przykład oprogramowanie może działać tylko z określoną linią kodu, która *pozornie* nie służy żadnemu celowi ani nie działa w żadnej logice kodowania. Jednak usunięcie tej linii sprawi, że oprogramowanie stanie się bezużyteczne. Może to być banał programistów, ale dobrze **ilustruje termin niezrozumiałość**. Programowanie generalnie opiera się na schematach logicznych, a jednak sprawa jest dobrze znana, a przyczyna i skutek nie mają żadnego sensu.

Co ciekawe, posiadanie większej ilości **informacji** i **danych** również nie jest równoznaczne ze znalezieniem odpowiedzi.

1. Wraz z potencjalnie cennymi **sygnałami** wzrasta również **szum**.
2. Jednocześnie **nasza zdolność** do nadawania światu sensu pozostaje taka sama.
3. Dlatego więcej informacji może **tylko przytłoczyć** nasze zdolności myślenia.

Mówiąc o oprogramowaniu, musimy również przyjrzeć się **sztucznej inteligencji**.

- Sztuczna inteligencja została wprowadzona **do wielu sfer codziennego życia** i staje się coraz ważniejsza.
- Ich algorytmy **nieustannie uczą** się na podstawie tego, co robimy - naszych zachowań, dostępnych treści itd.
- Tymczasem obserwujemy **nieproporcjonalne wyniki**, a także głęboko rasistowskie, seksistowskie i inne dyskryminujące skutki, nawet pomimo naszych najlepszych intencji.

Niemniej jednak ważne jest, aby pamiętać, że obecnie możemy nie rozumieć wielu aspektów. Jednak **przyszłe technologie** i **efekty synergii** (ludzki mózg + technologia) najprawdopodobniej sprawią, że wiele rzeczy będzie zrozumiałych.

Statystyki potwierdzają potrzebę nowych ram

Na pierwszy rzut oka obserwacje te mogą rzucać druzgocące światło na dawny świat VUCA. Można by uznać BANI za raczej dystopijny, a nawet apokaliptyczny punkt widzenia. Praca w dziedzinie scenariuszy przyszłości zawsze niesie ze **sobą ryzyko obrazów "końca świata"**, podczas gdy przeciętny obywatel też może je mieć. Mamy statystyki i liczby, takie jak wskaźniki samobójstw ⁴, badania dotyczące ^{alkoholizmu}⁵ i inne ^{badania}⁶ wskazujące, że **świat BANI wprawia ludzi na całym świecie w zakłopotanie na wszystkich poziomach**. Może to skutkować solidną rozpaczą i ogólną tendencją do ulegania pesymizmowi.⁷ **Jednak proszę cię, abyś tego nie robił.**

Będąc bardziej dokładnym i zwięzłym niż VUCA, **akronim BANI oferuje produktywne ramy**

- Nadać światu **nowy** sens
- Aby lepiej zrozumieć **powiązania** między przyczynami i skutkami
- Znalezienie stabilnej **struktury** do określenia tego, co dzieje się na świecie.

W związku z tym każda litera akronimu wskazuje również na **realne opcje reagowania** na nasze obecne wyzwania:

- Jeśli coś jest **kruche**, wymaga **pojemności i odporności**.
- Jeśli odczuwamy **niepokój**, potrzebujemy **empatii i uważności**.
- Jeśli coś jest **nieliniowe**, wymaga **kontekstu i adaptacji**.
- Jeśli coś jest **niezrozumiałe**, wymaga **przejrzystości i intuicji**.

Framework BANI = niedoceniana brama do przyszłości

Oczywiście są to raczej reakcje niż rozwiązania jakiegokolwiek problemu. Wskazuje to jednak, że **problemy mogą zostać** w pewnym momencie **rozwiązane**, pomimo niepokoju, który tak głęboko odczuwamy. Najwyraźniej opuściliśmy świat VUCA i weszliśmy w nowy poziom lub fazę (BANI):

- Postępowanie na świecie jest ogromne i **nie znamy** jeszcze **jego pełnych skutków**.
- **Systemy, na których polegamy, podlegają zmianom** - w tym systemy handlowe, informacyjne, społeczne i systemy współpracy.
- A zmiana zawsze ma swoją **cenę**.

Dzięki BANI mamy teraz do dyspozycji **nowy język** do opisanie i zrozumienia tego, co się dzieje. **Zapewnia nam podstawę do budowania i rozwijania nowych podejść**. Jest to szansa do wykorzystania, więc zbadajmy opcje, które mamy.

Prezentacija programów Młodzieżowego Centrum Klimatycznego Rakitna



Programy zdrowotne w Młodzieżowym Centrum Klimatycznym Rakitna



**SZKOŁA
ZDROWEGO
ROZWOJU**

**"Voiding
School"
"MEHURČKI"**

Podprogram
dostosowany dla dzieci
z zaburzeniami ze



**Reintegracja i
Rehabilitacja**

**Centrum Zdrowia
Psychicznego dla
Dzieci i Młodzieży
(Brezovica)**



**Usługi
ambulatoryjne
(psychiatria,
psychiatria
dziecięca)**

Przeciwwskazania do przyjęcia

Ostra psychoza,

Ostre ryzyko samobójstwa i samookaleczenia

Rozwinięte zaburzenie zachowania

Ostre objawy uzależnienia (alkohol, nadużywanie substancji,
korzystanie z Internetu)

Wyraźny brak motywacji, opór

Wszystkie ostre stany somatyczne, alergie

Szkoła Zdrowego Rozwoju



Program wczesnej interwencji dla dzieci i młodzieży z grup ryzyka rozwoju zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń odżywiania

PROGRAM SZKOŁA ZDROWEGO ROZWOJU

Kto: Dzieci lub młodzież z zaburzeniami rozwojowymi, emocjonalnymi i behawioralnymi, a także osoby znajdujące się w ryzykownej sytuacji psychospołecznej (choroba, przemoc w rodzinie itp.).

Ile osób: 6-8 na grupę **Czas**

trwania: Do 2 tygodni **Cele:**

- Poprawa umiejętności społecznych i ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych.
- Rozpoznawanie potrzeb i emocji oraz odpowiednie ich wyrażanie.
- Samoregulacja zachowania.
- Zwiększenie poczucia własnej wartości.
- Promowanie niezależności dostosowanej do wieku.
- Obserwacja funkcjonowania dziecka w różnych kontekstach.
- W razie potrzeby motywowanie do dalszego leczenia ambulatoryjnego lub szpitalnego.

Działania podczas programu - przykładowy harmonogram

ODDELEK B - PRVI TEDEEN						
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA NEDELJA
7.00 - 7.30	SPREJEMI	VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA				VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA
7.30 - 8.00		ZAJTRK				ZAJTRK
8.15 - 8.45		VIZITA NA ODDELKU				ZAJTRK
8.45 - 9.15		ZDRAVILA (DELZENJE NA ODDELKU)				
9.30 - 10.00		AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS
10.00 - 10.30						AKTIVNI PROSTI ČAS
10.30 - 11.00	MALICA					
11.00 - 11.30	SPREJEMI	PODPORNA TERAPIJSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI S KONJI	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
11.30 - 12.00		PROSTO				ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
12.00 - 12.30	KOSILO					
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	PODPORNA TERAPIJSKA SKUPINA	MEŠČEVJE	
14.00 - 14.30						
14.30 - 15.00					AKTIVNI PROSTI ČAS	
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	
15.30 - 16.00	MALICA					
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	PROSTO	PROSTO
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	DRUŽENJE S PSOM	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS
17.00 - 17.30						
17.30 - 18.00						
18.00 - 18.30	VEČERJA					
18.30 - 19.00	PROSTI ČAS-TELEFONSKI POGOVORI					
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELZENJE NA ODDELKU)					
19.30 - 20.00	VEČERNA URICA					
20.00 - 20.30	VEČERNA OSEBNA NEGA, VEČERNO DRUŽENJE					
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJO, PRIPRAVA NA NOČNI POČITEK					
21.00	NOČNI POČITEK					

ODDELEK B - DRUGI TEDEEN					
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.00 - 7.30	VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA				
7.30 - 8.00	ZAJTRK				
8.15 - 8.45	VIZITA NA ODDELKU				
8.45 - 9.15	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDELKU)				
9.30 - 10.00	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00	MALICA				
11.00 - 11.30	MELJČEVJE	PODPORNA TERAPIJSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45
11.30 - 12.00			S KONJI		
12.00 - 12.30	PROSTO	PROSTO			
12.30 - 13.00	KOSILO				
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ODPUST
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	PODPORNA TERAPIJSKA SKUPINA	
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	
15.30 - 16.00	MALICA				
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	DRUŽENJE S PSOM	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
17.00 - 17.30					
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30	VEČERJA				
18.30 - 19.00	PROSTI ČAS-TELEFONSKI POGOVORI				
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDELKU)				
19.30 - 20.00	VEČERNA URICA				
20.00 - 20.30	VEČERNA OSEBNA NEGA, VEČERNO DRUŽENJE				
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJO, PRIPRAVA NA NOČNI POČITEK				
21.00....	NOČNI POČITEK				

Działania podczas programu



Działania podczas programu



Działania podczas programu



Szkoła Zdrowego Rozwoju

<https://mkz-rakitna.si/programi/sola-zdravega-odrascanja/>

W Mladinsko hlimotsk
* I zdrauifiJčc&kitno

Program Digital detox (DX)



Program Digital detox (DX)



- 3-tygodniowy program przeznaczony dla nastolatków w wieku do 18 lat. wykazujących oznaki cyfrowego uzależnienia,
- Przyjmujemy 6 pacjentów,
- Program rodzinny - obejmuje młodzież i rodziców,
- Współpraca z organizacją pozarządową Logout: wstępna ocena, przygotowanie do programu DX, obserwacja po zakończeniu, piątkowe warsztaty dla młodzieży i rodziców,
- Współpraca z rodzicami: sesje doradcze na żywo i telefoniczne, wsparcie w planowaniu działań w domu, skierowania na dalsze specjalistyczne terapie, ...

Wskazania

Objawy są podobne do tych obserwowanych w innych uzależnieniu, takie jak:

- Zaabsorbowanie korzystaniem z Internetu
- Zwiększona tolerancja
- Zaprzeczanie problemom
- Zaburzenia uwagi, zaburzenia nastroju
- Utrata zainteresowania innymi działaniami
- Spadek wyników w nauce
- Negatywne konsekwencje dla relacji w szkole, w domu, z przyjaciółmi
- Objawy odstawienia



Zawartość programu "Digitalni detox"

- Program bez urządzeń cyfrowych podczas pobytu,
- Znaczenie struktury i organizacji dnia,
- Zabiegi terapeutyczne (grupy terapii wspomagającej, sesje indywidualne, psychoedukacja),
- Zajęcia z końmi, małymi zwierzętami, Tačke pomagacke społeczeństwo, zajęcia sportowe, warsztaty twórcze, muzykoterapia, ...
- Szkoła szpitalna,
- Poranna i wieczorna rutyna (poranna aktywacja, prowadzenie dziennika), relaks),
- W każdy piątek wykłady i warsztaty z młodzieżą i rodzicami (prowadzone przez Logout).

Cel i założenia programu DX

- Miejsce na refleksję i planowanie zmian związanych z korzystaniem z ekranu,
- Przywrócenie codziennej rutyny,
- Szkolenie w zakresie umiejętności społecznych, relaksacji, asertywnej komunikacji, samoobserwacji,
- Wzmocnienie samoregulacji emocjonalnej i behawioralnej, zrozumienie własnych potrzeb,
- Odkrywanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.



Reintegracija i rehabilitacija młodzieży z zaburzeniami emocjonalnymi i/lub zaburzeniami odżywiania.





PROGRAM REINTEGRACJI I REHABILITACJI

Kto: Młodzież i młodzi dorośli w wieku 15-26 lat

Ile osób: 6-9 na grupę, grupa półotwarta

Czas trwania: 6-12 tygodni (wizyty domowe w każdy

weekend) **Praca z całą rodziną:** konsultacje

Dla kogo:

- Pacjenci, którzy ukończyli leczenie psychiatryczne/terapeutyczne.
- Uzupełniająca forma stałego leczenia terapeutycznego.

Motywacja nastolatków jest bardzo ważnym czynnikiem uczestnictwa w programie.

Cele - nasze cele:

- Zakończenie procesów rozwojowych i pomyślna integracja z codziennym życiem,
- Większa niezależność od rodziny,
- Wsparcie w budowaniu stabilnych relacji,
- Akceptacja własnego ciała,
- Odkrywanie własnego systemu wartości,
- Zachęcanie do zachowań odpowiedzialnych społecznie,
- Zapobieganie nawrotom choroby,
- Poprawa samoregulacji emocjonalnej,
- Nauka skutecznej komunikacji,
- Budowanie poczucia własnej wartości poprzez doświadczenia,
- Branie odpowiedzialności za zmiany lub akceptowanie sytuacji taką, jaka jest.



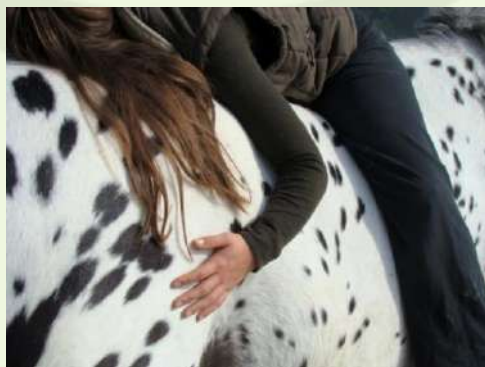
Działania podczas programu

- Grupy terapeutyczne
- Doradztwo indywidualne
- Trening asertywności
- Psychoedukacja
- Kreatywne warsztaty
- Relaks
- Edukacja zdrowotna
- Szkoła szpitalna



Działania podczas programu

- Zajęcia sportowe: spacery, wycieczki, sporty zespołowe, wspinaczka, łucznictwo
- Gotowanie
- Zajęcia z końmi
- Opieka nad małymi zwierzętami



Program reintegraciji i rehabilitaciji

- <https://mkz-rakitna.si/programi/program-reintegracije-in-rehabilitacije/>

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!



TABER: Zwalczanie aleksytymii w celu budowania odporności emocjonalnej

Numer referencyjny: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

"Wykorzystanie kreatywnych technik (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) do zidentyfikować problemy i sformułować strategię radzenia sobie z nimi"

Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht
Lublana, 4.10.2023 r.



šentprima

STOSOWANIE KREATYWNYCH TECHNIK BUDOWANIA ODPORNOŚCI EMOCJONALNEJ

· Wejście w ukryty lub nowy świat doznań i emocji;

· - Wyrażać siebie w bezpieczny sposób;

· Aby znaleźć "słowa" dla naszego wewnętrznego stanu i sytuacji - sztuka, gra może być mniej niebezpieczna niż słowa - możemy badać tematy emocjonalne, takie jak porzucenie, wstyd, wściekłość... ;

· Pomoc w budowaniu mentalizacji;

· **W psychologii **mentalizacja** = zdolność do zrozumienia stanu psychicznego - własnego lub innych - który leży u podstaw jawnego zachowania. Mentalizacja może być postrzegana jako forma wyobraźniowej aktywności umysłowej, która pozwala nam postrzegać i interpretować ludzkie zachowanie w kategoriach celowych stanów mentalnych;*

· Otwarcie drzwi dla terapii traumy: w przypadku braku bezpiecznego przywiązania trauma upośledza zdolność osoby dorosłej do tworzenia spójnej autonarracji (Stutridge, 2006).

· ** **Wyrażanie spójnej autonarracji** jest wyrażaniem osoby dorosłej, oznacza bycie racjonalnym, obejmuje autobiografię - świadomość siebie, intuicję, uczucia, wiesz, jak twoja przeszłość wpłynęła na twoją obecność, jesteś zrównoważony i pokazujesz również siebie.*

współczucie

· Miejsce zwiększania świadomości - praca środkowej kory przedczołowej jest związana z regulacją układów ciała, równoważeniem emocji, dostrajaniem się do innych, modulowaniem strachu, elastycznym reagowaniem oraz wykazywaniem wglądu i empatii (Siegel (2007), Stutridge (2006)).

· Łączenie ukrytych i jawnych wspomnień w jedną narrację (aby nadać znaczenie również odczuciom i zachowaniom ciała).

· Stymulacja prawej półkuli: pamięć autobiograficzna jest zapośredniczona głównie przez nią;

****Pamięć autobiograficzna** = system **pamięci** składający się z epizodów przywoływanych z życia jednostki, oparty na połączeniu pamięci epizodycznej i semantycznej.*

****Wspomnienia epizodyczne**= wspomnienia z wydarzeń i doświadczeń życiowych. **Wspomnienia semantyczne** = **faktyczna** i **pojęciowa** wiedza o świecie.*

KARTY COPE/OH/RESILIO



Litwa: www.konsteliacijos.lt

Polska: kartymetaforyczne.pl, poznanklanza.pl

Włochy: www.iltrenodibogota.net

Rumunia:

www.facebook.com/distributorOHcards Turcja:

www.bakis-bakis.com

KARTY COPE/OH/RESILIO - PODSTAWOWE ZASADY



- Szanujemy nawzajem swoją prywatność (mogę zdecydować się przejść, NIE grać w karty narysowany).
- Szanujemy swój czas. (Nie będę ci przerywać)
- Szanujemy nawzajem swoją inteligencję i wyobraźnię (nie interpretuję ani nie reinterpreteruję twoich kart, nawet w tajemnicy mojego umysłu).
- Szanujemy nawzajem swoją indywidualność (nie zaprzeczam ci ani nie kłócę się o twoje interpretacje. Ale wyrażę swoją ciekawość dotyczącą czegoś, co powiedziałeś, lub poproszę cię o wyjaśnienie czegoś, abym mógł cię lepiej poznać).
- Szanujemy swoją indywidualność. Kiedy gram, nie zakładam swoich kart. że widzisz to, co ja widzę, czytasz to, co ja czytam.

KARTY COPE



Link do dystrybucji: <https://oh-cards.com/cope/>

*wspólny projekt rosyjskiej malarki, izraelskiego psychologa i niemieckiego wydawcy; Autorzy: dr Ofra Ayalon (psycholog), Moritz Egetmeyer; Dzieło sztuki: Marina Lukyanova

88 kart obrazkowych dla Trauma and Healing

Broszura: liczne pomysły i sugestie dotyczące użytkowania, a także podstawowe informacje na temat pracy z kryzysem i traumą

Mogą być stosowane w środowisku terapeutycznym lub nieterapeutycznym; ważne jest, aby chronić wrażliwość uczestników, zwykle są one wykorzystywane przez nauczycieli, doradców, psychoterapeutów, trenerów personalnych itp.

Podczas korzystania z kart COPE zawsze interesuje nas osobista i subiektywna prawda uczestnika. Koncepcje "poprawna" i "niepoprawna" nie mają zastosowania do karty-odpowiedzi.

Historia z tyłu, z broszury.



KARTY RESILIO



Link do dystrybucji: <https://oh-cards.com/cope/>

Łaciński czasownik "resilire": powrócić do kształtu lub pozycji po naciśnięciu lub rozciągnięciu.

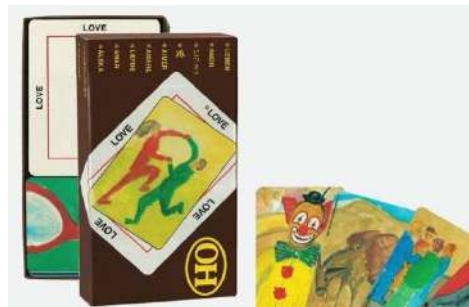
*Grafika Emilie Marti, koncepcja Moritz

Egetmeyer 99 kart obrazkowych na temat stresu

plus 44 karty ze zwierzętami Książeczka: 22

proponowane aktywności

OH CARDS



Link do dystrybucji: <https://oh-cards.com/cope/>

*Grafika: Ely Raman

Dwie talie po 88 kart, każda z obrazami, jedna ze słowami - pokazują różne aspekty naszego codziennego życia; Karty OH można znaleźć w domach, szkołach, klinikach i ośrodkach szkoleń korporacyjnych.

Te piękne karty zostały zaprojektowane w celu zwiększenia intuicji, wyobraźni, wglądu i komunikacji.



šentprima



WARSZTAT 1: "BUDOWANIE MOSTU"



SUPER BINGO

Poszukiwane są osoby pasujące do poniższych stwierdzeń. Twoim celem jest zebranie jak największej liczby podpisów od innych uczestników w ciągu 10 minut. Każda osoba może podpisać się tylko raz.

MAM ZWIERZAKA	ODWIEDZIŁEM JUŻ INNY KONTYNENT	UMIEM GRAĆ NA INSTRUMENCIE MUZYCZNYM
REGULARNIE UPRAWIAM SPORT	JESTEM RODZICEM	NAJLEPSZA CZEKOLADA TO CIEMNA CZEKOLADA

SUPER BINGO

Poszukiwane są osoby pasujące do poniższych stwierdzeń. Twoim celem jest zebranie jak największej liczby podpisów od innych uczestników w ciągu 10 minut. Każda osoba może podpisać się tylko raz.

MAM ZWIERZAKA	ODWIEDZIŁEM JUŻ INNY KONTYNENT	UMIEM GRAĆ NA INSTRUMENCIE MUZYCZNYM
REGULARNIE UPRAWIAM SPORT	JESTEM RODZICEM	NAJLEPSZA CZEKOLADA TO CIEMNA CZEKOLADA

Opinie o warsztatach - Dzienniki uczestników - Duemilauno Agenzia Sociale

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

Jeśli chodzi o warsztaty w ogóle, jednym z najbardziej interesujących aspektów była możliwość wymiany najlepszych praktyk i ich podstaw teoretycznych z osobami/organizacjami z różnych krajów, charakteryzujących się różnymi kulturami, historią, tłem politycznym i ideologicznym. Daje nam to szansę zrozumienia znaczenia naszych specyficznych kontekstów kulturowych, prawnych, historycznych, motywacji i powodów rozwijania określonych praktyk i podejść. Jednocześnie daje nam to szansę na odkrycie różnic i podobieństw oraz przyczynienie się do stworzenia bardziej integracyjnej społeczności, zdolnej do prowadzenia dialogu w pokojowy i konstruktywny sposób.

W odniesieniu do konkretnych warsztatów, realizowanych przez wszystkich partnerów projektu o wysokim standardzie profesjonalizmu, każdy warsztat mógł dostarczyć nowych metodologicznych, praktycznych i / lub teoretycznych wkładów, poszerzając zestaw narzędzi uczestników w różnych obszarach, takich jak: narzędzia do opowiadania historii i narracji, innowacyjne podejścia mające na celu zwiększenie budowania zespołu, poprawę komunikacji i umiejętności przywódczych.

Ale także głębsze zrozumienie i poczucie właściwych pozycji, ról, interakcji w grupach i nadchodzących uczuć, możliwych do wyrażenia w kontekście nieosądzającym!

Jednym z interesujących aspektów proponowanych warsztatów było holistyczne podejście i zwrócenie uwagi również na użyte i zebrane materiały, takie jak wełna na skarpetki, klocki lego. Każdy aspekt był wyrazem aktywnego zaangażowania i uczestnictwa społeczności, klientów, członków zespołu, z naciskiem na aspekty ponownego wykorzystania i recyklingu.

Kolejnym aspektem, cennym do doświadczenia na sobie poprzez warsztaty, jest możliwość kultywowania świadomości emocjonalnej poprzez praktyki twórcze, zrozumienie emocji innych, na przykład poprzez ich rysunki i zrozumienie języka emocji poza słowami, niezwykle ważne w odniesieniu do trudności osób w wyrażaniu swoich emocji za pomocą słów.

Mogliśmy nauczyć się podejść, które pomagają nam zrozumieć, w jaki sposób emocje odzwierciedlają się w naszych ciałach i jak ważne jest wspieranie procesu świadomości, szczególnie podczas pracy z osobami wrażliwymi, związku między kolorami a emocjami.

Wykorzystanie kreatywnych mediów, kart (karty radzenia sobie, resilio.), a także praca nad uważnością i łucznictwem to podejścia przydatne do wyrażania myśli i emocji, nawet jeśli nie jest łatwo wyrazić to, co masz w środku. W szczególności warsztaty Mindfulness dały nam kolejną szansę zrozumienia, jak ważne jest skupienie się na tym, co robimy w chwili obecnej, zwłaszcza podczas pracy z osobami w trudnej sytuacji.

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

Interakcja w małej grupie w spokojnej i zabawnej atmosferze, która pozwala wszystkim uczestnikom na pokazanie części siebie bez wstydu, bez przechwałek i bez bycia ocenianym, jest najcenniejszym aspektem, jaki otrzymaliśmy podczas wszystkich warsztatów. Wyrażanie emocji, w naszym codziennym życiu i w środowisku terapeutycznym, koncentruje się głównie na pojedynczej osobie. Warsztaty dają naszym beneficjentom szansę na eksperymentowanie z pozytywną i wspierającą interakcją grupową, tworząc ważną alternatywę dla ich wcześniejszych, często negatywnych doświadczeń grupowych.

Wpływ polega na zwiększonej solidarności między zaangażowanymi beneficjentami, a także na możliwości rozpoznania przestrzeni, w której mogą wyrażać swoje emocje i swoją specyfikę z mniejszymi obawami.

Uczą się również znajdować nowe kanały ekspresji, otrzymywać informacje zwrotne od innych, a tym samym zwiększają samoświadomość i umiejętność zarządzania swoimi emocjami w relacjach z innymi.

W najlepszy sposób pozwala im to nabrać większego zaufania do siebie i do związku oraz zwiększyć ich zdolność do samoobrony.

3. Jakie zmiany wprowadzono do któregośkolwiek z warsztatów i dlaczego; jaki był wynik wprowadzonych zmian?

Każdy warsztat został poddany zmianom, aby zaspokoić potrzeby uczestników, zachęcić do łączenia się z ich zainteresowaniami i doświadczeniami, aby odpowiedzieć na potrzeby rozwojowe charakterystyczne dla ich wieku.

Jednym z rezultatów jest większa pewność siebie i zdolność do angażowania się w grupę.

Jeśli chodzi o trenerów, rezultatem jest większa zdolność do korzystania z narzędzi w sposób elastyczny i dostosowany do konkretnego kontekstu i osób/beneficjentów.

4. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?

Uczestnicy międzynarodowych szkoleń dzielą się warsztatami ze swoimi kolegami i innymi interesariuszami, stanowiąc część lokalnych sieci i współpracując przy innych projektach. DMLAS będzie zatem wspierać rozpowszechnianie warsztatów w celu szkolenia własnych edukatorów i zwiększenia zestawu narzędzi do ich dyspozycji. Zespół będzie kontynuował proponowanie warsztatów w różnych kontekstach, w szczególności w Colloredo (UD), na wsi, z grupą młodych beneficjentów, którzy byli zaangażowani w działania pilotażowe (działania związane z integracją zawodową). Jednym z celów jest włączenie warsztatów do ich codziennych zajęć, tworząc ciągłą refleksję i świadomość na temat aspektów emocjonalnych, ingerujących w życie i kontekst pracy.

5. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów na poziomie lokalnym?

DUEMILAUNO AGENZIA SOCIALE codziennie staje przed wyzwaniem znalezienia nowych i dostosowanych do indywidualnych potrzeb sposobów wspierania osób z objawami aleksytymii lub zagrożonych wystąpieniem tych objawów, takich jak trudności w wyrażaniu emocji.

Warsztaty przyczyniły się do stworzenia nowego bieguna edukacyjnego i szkoleniowego poświęconego podejściu narracyjnemu, od teatru po pisanie, sztuki plastyczne i malarstwo, używanie kart, jajko uważności.

Dzięki możliwości konfrontacji z kolegami z różnych krajów i kultur w Europie, zwiększyła się zdolność do odczytywania i waloryzowania właściwego kontekstu, a także możliwość wprowadzania nowych perspektyw i narzędzi. Jest to dodatkowo ważne podczas pracy z młodymi ludźmi pochodzącymi z różnych środowisk kulturowych.

Podsumowując, na naszym lokalnym poziomie to doświadczenie jest w stanie wzmocnić motywację naszego zespołu w promowaniu zdrowia psychicznego i zwiększyć jego profesjonalne narzędzia i postrzeganie. Projekt daje nam szansę doświadczyć nowych sposobów, otworzyć nasze umysły, zerwać z codzienną rutyną, zwiększyć możliwości interwencji, a tym samym być bardziej skutecznym w bardziej zróżnicowanych sytuacjach.

Jednocześnie pozwala nam tworzyć nowe i/lub wzmacniać profesjonalne powiązania z naszymi lokalnymi realiami i interesariuszami oraz budować nowe możliwości współpracy (szkoły, lokalne służby zdrowia, instytucje szkoleniowe....). Poprzez rozpowszechnianie doświadczeń w naszej sieci, jesteśmy w stanie dotrzeć do dużej liczby młodych ludzi borykających się z problemami aleksytymii.

Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej - TABER

2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Informacje zwrotne o warsztatach - Dzienniki uczestników - ZISPB

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

Używanie ekspresyjnego pisanie, wspólne techniki rysowania, różne rodzaje korzystania z kart gry planszowej DIXIT.

Jak pracować z dziećmi z trudnościami emocjonalnymi, jak rozpoczynać rozmowy, jak się angażować?

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

Doświadczenie w pracy z dziećmi, które doświadczyły traumy psychologicznej spowodowanej trzęsieniem ziemi.

Rysowanie na prześcieradle, pisanie historii z obrazu.

Wszystkie metody były interesujące.

3. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?

Będziemy wykorzystywać te działania w klasach z nastolatkami, nauczycielami, podczas regularnych warsztatów, które organizujemy dla specjalistów.

Będę korzystać z tych metod podczas szkoleń dla pracowników socjalnych, podczas wydarzeń, konferencji i spotkań.

Będę korzystać z tych metod podczas szkoleń dla pracowników socjalnych, podczas wydarzeń, konferencji i spotkań.

4. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów na poziomie lokalnym?

Wykorzystamy nowe techniki i narzędzia, ulepszone kompetencje, z niewielkimi zmianami wykorzystamy te techniki do indywidualnego doradztwa.

Poinformujemy nasz zespół o tych metodach, aby mógł z nich korzystać podczas codziennych czynności.

Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej - TABER

2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Opinie o warsztatach - Dzienniki uczestników - Instytut Bucovina

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

Warsztaty stanowiły bogatą okazję do zbadania i wymiany najlepszych praktyk i metodologii z profesjonalistami z różnych krajów, z których każdy wniósł unikalne tło kulturowe, historyczne i edukacyjne. Różnorodność ta wzbogaciła nasze rozumienie odporności emocjonalnej, zwłaszcza biorąc pod uwagę rolę kontekstu w kształtowaniu podejść terapeutycznych. Dowiedzieliśmy się, w jaki sposób te różne perspektywy można dostosować i połączyć, aby wspierać bardziej integracyjne społeczności, które cenią dialog i zrozumienie.

Jednym z najbardziej fascynujących aspektów były kreatywne i holistyczne metody stosowane, aby pomóc uczestnikom wyrazić emocje, które są trudne do zwerbalizowania, takie jak sztuka, opowiadanie historii i uważność. Warsztaty, które kładły nacisk na opowiadanie historii, narrację i metody oparte na sztuce (np. przy użyciu kolorów, fotokolaży i rysunków) pomogły uczestnikom uzewnętrznić swoje emocje w kreatywny sposób. Na przykład imponujące było to, jak prosta czynność rysowania lub tworzenia fotokolażu może odzwierciedlać głębokie stany emocjonalne, zapewniając niewerbalne ujście dla uczuć, które są trudne do wyrażenia.

Zbadaliśmy również, w jaki sposób emocje przejawiają się fizycznie, uzyskując wgląd w związek między świadomością ciała a ekspresją emocjonalną, co jest kluczowym aspektem w pracy z wrażliwymi osobami. Metody takie jak mindfulness i łucznictwo dodatkowo podkreśliły znaczenie bycia obecnym i skoncentrowanym, szczególnie w środowiskach, w których uczestnicy mogą mieć trudności z wyrażaniem emocji z powodu aleksytymii. Korzystanie z kreatywnych narzędzi, takich jak karty (karty radzenia sobie, resilio), było również cenne, ponieważ umożliwiło uczestnikom dzielenie się emocjami w niezagrażający i przystępny sposób, nawet gdy słowa zawiodły.

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

Wyróżniającym się aspektem warsztatów było stworzenie bezpiecznej, wspierającej dynamiki grupy, która sprzyjała otwartej ekspresji emocjonalnej w nieoceniającym otoczeniu. Beneficjenci, z których wielu wcześniej doświadczyło negatywnych interakcji w grupie, mieli szansę uczestniczyć w atmosferze zabawy i spokoju. To środowisko pozwoliło im dzielić się emocjami bez obawy, że zostaną osądzeni, skrytykowani lub źle zrozumiani, co jest szczególnie ważne w pracy z osobami borykającymi się z aleksytymią.

Wpływ na naszych beneficjentów był ogromny. Doświadczyli oni zwiększonej solidarności i zaufania w grupie, ucząc się wyrażać siebie w sposób bardziej otwarty i autentyczny. Ta pozytywna interakcja w grupie

stanowił ważną alternatywę dla ich wcześniejszych doświadczeń i zaczęli rozumieć, że ekspresja emocjonalna może spotkać się ze wsparciem, a nie odrzuceniem. Grupowe informacje zwrotne i wspólne doświadczenia pomogły również uczestnikom zwiększyć samoświadomość i poprawić ich zdolność do zarządzania emocjami w relacjach, zwiększając ich pewność siebie i zdolność do poruszania się w sytuacjach społecznych

3. Jakie zmiany wprowadzono do któregośkolwiek z warsztatów i dlaczego; jaki był wynik wprowadzonych zmian?

Każdy warsztat został dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczestników, ze szczególnym naciskiem na uczynienie zajęć bardziej interaktywnymi i dostosowanymi do ich etapu rozwoju. Modyfikacje te obejmowały włączenie większej liczby zajęć grupowych, które promowały interakcję i więzi, zamiast polegać wyłącznie na ćwiczeniach indywidualnych. Na przykład, więcej czasu poświęcono zajęciom praktycznym, takim jak grupowe opowiadanie historii i wspólne projekty artystyczne, które nie tylko zwiększyły zaangażowanie, ale także pozwoliły uczestnikom wyrazić swoje emocje w sposób, który był dla nich bardziej komfortowy i dostępny.

Zmiany te doprowadziły do zauważalnego wzrostu pewności siebie i zaangażowania uczestników. Warsztaty stały się bardziej angażujące, a uczestnicy chętniej wychodzili poza swoje strefy komfortu, by dzielić się swoimi przemyśleniami i uczuciami. Elastyczność wprowadzona przez trenerów pozwoliła również na bardziej spersonalizowane podejście, dostosowując działania do indywidualnych potrzeb i stanów emocjonalnych uczestników, co zaowocowało głębszymi relacjami w grupie.

4. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?

Wiedza i umiejętności zdobyte podczas tych warsztatów zostaną szeroko rozpowszechnione w organizacji i włączone do naszych bieżących programów szkoleniowych. Uczestnicy, którzy wzięli udział w międzynarodowych szkoleniach, podzielą się nowymi metodami z kolegami i lokalnymi sieciami, wspierając wymianę wiedzy i współpracę w ramach różnych projektów społecznych. W szczególności warsztaty te zostaną włączone do programów skoncentrowanych na młodych beneficjentach, zwłaszcza tych borykających się z trudnościami emocjonalnymi lub aleksytymią.

Szczególny nacisk zostanie położony na włączenie tych warsztatów do codziennych działań, zwłaszcza w środowiskach, w których odporność emocjonalna ma kluczowe znaczenie. Na przykład w środowiskach takich jak program integracji zawodowej w Colloredo, warsztaty te staną się częścią rutyny, pomagając uczestnikom regularnie zastanawiać się nad swoimi emocjami i rozwijać większą inteligencję emocjonalną. Poprzez uczynienie tej refleksji stałą częścią ich życia, dążymy do wspierania długoterminowego rozwoju emocjonalnego i odporności.

5. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów lokalnie?

Warsztaty znacznie wzbogaciły podejście naszej organizacji, szczególnie w obszarach zdrowia psychicznego i usług wsparcia społecznego. Praca z grupami wymagającymi szczególnej troski, takimi jak małe dzieci bez opieki lub młode matki, często wiąże się z wyzwaniem, jakim jest radzenie sobie z tłumieniem emocji lub trudnościami w zakresie

wyrażanie emocji. Warsztaty te dostarczyły naszemu zespołowi nowych narzędzi i metod, takich jak techniki narracyjne i kreatywne źródła, takie jak sztuka i uważność, które są niezbędne do wspierania osób z objawami aleksytymii.

Na szerszą skalę warsztaty przyczyniły się do stworzenia nowego centrum edukacyjnego i szkoleniowego w naszej organizacji, poświęconego wykorzystaniu kreatywnych, narracyjnych i opartych na uważności podejść do zdrowia emocjonalnego. Ponadto współpraca z partnerami z różnych krajów europejskich poszerzyła naszą perspektywę i zestaw narzędzi, umożliwiając nam integrację nowych pomysłów i metod z naszymi lokalnymi praktykami. Było to szczególnie ważne podczas pracy z osobami z różnych środowisk kulturowych, ponieważ zwiększyło naszą zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w sposób bardziej wrażliwy kulturowo i dostosowany do danej osoby.

Ogólnie rzecz biorąc, warsztaty ożywiły nasz zespół, zapewniając mu świeże perspektywy i przełamując rutynę tradycyjnych metod interwencji. Ta odnowiona energia i rozszerzony zestaw narzędzi sprawiły, że jesteśmy bardziej skuteczni w zaspokajaniu potrzeb emocjonalnych osób, którym służymy, pozwalając nam radzić sobie z szerszym zakresem zagadnień z większą elastycznością i kreatywnością. Warsztaty wzmocniły również nasze relacje z lokalnymi interesariuszami, takimi jak szkoły i służba zdrowia, otwierając nowe możliwości współpracy i dalszego rozpowszechniania poznanych metod.

ŠENTPRIMA

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

KSENIJA

Z warsztatów dowiedziałem się, jak ważne jest odgrywanie ról i doradztwo rówieśnicze jako skuteczne narzędzia do rozwijania empatii i inteligencji emocjonalnej wśród uczestników.

Warsztaty podkreśliły, w jaki sposób te podejścia mogą pomóc jednostkom lepiej zrozumieć dynamikę miejsca pracy poprzez doświadczanie różnych ról i perspektyw. Ponadto, znaczenie tworzenia bezpiecznego i integracyjnego środowiska, w którym Podkreślono, że uczestnicy czują się komfortowo wyrażając swoje emocje, a także potrzebę spersonalizowanego wsparcia w celu zaspokojenia indywidualnych potrzeb, takich jak zapewnienie usług tłumaczeniowe.

BARBARA

W projekcie TABER zdobyłam wiele nowych metod pracy, które są doskonałym wsparciem w pracy z osobami mającymi problemy w zakresie rozpoznawania i wyrażania emocji. Dodatkowo wzmocniłam świadomość, że materiały kreatywne są doskonałym wsparciem w pracy z osobami, które mają trudności z wyrażaniem lub rozpoznawaniem własnych emocji.

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

KSENIJA

Jednym z istotnych aspektów warsztatów był segment doradztwa rówieśniczego. Pozwoliło to uczestnikom otwarcie dzielić się swoimi wyzwaniami we wspierającym i rozumiejącym środowisku, co z kolei pomogło znormalizować ich uczucia i zmniejszyć izolację. Ćwiczenie to nie tylko zbudowało poczucie wspólnoty, ale także zwiększyło samoświadomość i inteligencję emocjonalną uczestników, które są kluczowe dla ich rozwoju osobistego i zawodowego.

BARBARA

Uczestnicy zgłaszali, że praca zespołowa jest bardzo mile widziana, że lubią nawiązywać kontakty towarzyskie i zdobywać nowe informacje od innych rówieśników. Jeden z uczestników stwierdził nawet, że do czasu naszych spotkań miał wrażenie, że tylko on ma takie problemy. Uczestnicy zaczęli również spotykać się poza naszą siedzibą i rozmawiać po oficjalnych spotkaniach.

3. Jakie zmiany wprowadziłeś w którymkolwiek z warsztatów i dlaczego; jaki był wynik wprowadzonych zmian?

KSENIJA

Dokonałiśmy kilku zmian w prowadzeniu warsztatów, aby lepiej zająć się włączeniem osób z problemami zdrowia psychicznego i wyzwaniami w wyrażaniu emocji, w tym autyzm. W szczególności dostosowaliśmy treść warsztatów, aby skupić się na integracji osób z problemami zdrowia psychicznego i trudnościami w wyrażaniu emocji w miejscu pracy. Ponadto zapewniliśmy, że indywidualne potrzeby zostały spełnione poprzez

Zapewnienie spersonalizowanego wsparcia, takiego jak usługi tłumaczeniowe, oraz danie uczestnikom więcej czasu, aby poczuć się komfortowo i zostali zaakceptowani. Zmiany te zaowocowały bardziej

integracyjne środowisko, w którym uczestnicy mogli angażować się pełniej i bardziej otwarcie, zwiększając tym samym ogólną skuteczność warsztatów.

BARBARA

Ponieważ pracowałem z grupą osób poszukujących pracy, dostosowałem temat do dziedziny zatrudnienia, dobrego samopoczucia w środowisku pracy, wyrażania i rozpoznawania emocji pod wpływem stresu w pracy itp. Niektóre z proponowanych warsztatów, które uzyskałem na międzynarodowych spotkaniach, nie zostały przeprowadzone, ponieważ były zbyt wymagające emocjonalnie dla uczestników. Biorąc pod uwagę, że ludzie nie byli poddawani intensywnej terapii, upewniłem się, że pod koniec każdej grupy doszliśmy do zamknięcia złych doświadczeń, z zamiarem, aby uczestnicy nie opuszczali grup obciążonych emocjonalnie.

4. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?

KSENIJA

W przyszłości planujemy nadal oferować te warsztaty z naciskiem na personalizację doświadczenia dla różnych grup. Na początku każdej sesji poświęcimy więcej czasu na zbudowanie komfortu i zaufania wśród uczestników, a także zaplanujemy regularne sesje uzupełniające, aby wzmocnić zdobyte umiejętności. Warsztaty będą nadal koncentrować się na budowaniu inteligencji emocjonalnej i wspieraniu wspierającej społeczności, zapewniając, że pozostaną one istotne i korzystne dla uczestników stojących przed różnymi wyzwaniami w miejscu pracy.

BARBARA

Będę nadal korzystać z tych metod w przyszłości, ponieważ można je bardzo dobrze przenieść na inne tematy i do innych grup docelowych.

5. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów lokalnie?

KSENIJA

Przeprowadzenie tych warsztatów lokalnie miało znaczący pozytywny wpływ na naszą działalność.

organizacji. Zwiększyło to naszą zdolność do zaspokajania potrzeb różnych grup, w tym osób z zaburzeniami psychicznymi i osób ze spektrum autyzmu. Warsztaty wzmocniły nasze zaangażowanie w integrację i spersonalizowane wsparcie, wzmacniając tym samym naszą reputację jako organizacji, która ceni i skutecznie reaguje na wyjątkowe potrzeby swoich beneficjentów. Zwiększyło to również ogólne zaangażowanie i sukces naszych programów.

BARBARA

Przekazaliśmy również metody pracy innym specjalistom, co przyniosło nam większą widoczność i zainteresowanie ogółu profesjonalistów dzieleniem się metodami pracy dla osób z aleksytymią.

IMPACT w EYHDA

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

Vahit: Jako pracownik EYHDA zdobyłem wiele doświadczeń z warsztatów przeprowadzonych w ciągu ostatnich 2 lat. Ponadto wymieniałem się pomysłami i dobrymi praktykami stosowanymi w różnych krajach.

organizacji i różnych krajów. Oprócz personelu, uczestnicy wiele się nauczyli podczas warsztatów.

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

Dla większości z nich zajęcia były nowe i interesujące. Doświadczyli technik edukacji pozaformalnej.

3. Jakie zmiany wprowadziłeś w którymkolwiek z warsztatów i dlaczego; jaki był wynik wprowadzonych zmian?

Vahit: Czasami upraszczałem działania, aby były dobrze rozumiane przez uczestników. Ponadto używałem języka ojczystego, gdy było to konieczne, co czyniło go bardziej zrozumiałym. Ale ogólnie starałem się używać angielskiego podczas warsztatów. Wynik był bardziej pozytywny po dokonaniu tych zmian.

4. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?

Vahit: W przypadku grup docelowych planujemy wykorzystywać je w różnym czasie dla różnych grup. Oprócz tego planujemy wykorzystać je w innych możliwych projektach Erasmus+.

5. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów lokalnie?

Vahit: To była wielka szansa dla naszej organizacji, aby być częścią partnerstwa, ponieważ nasza organizacja pozarządowa jest nowym uczestnikiem projektów partnerskich. Warsztaty, które wdrożyliśmy lokalnie, zwiększyły popularność naszej organizacji.

Radzenie sobie z aleksytymią w celu budowania odporności emocjonalnej - TABER

2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Informacje zwrotne o warsztatach - Dzienniki uczestników - IRIS

1. Jakich pomysłów/podejść nauczyłeś się podczas warsztatów?

Warsztaty uczyły znaczenia kontekstu kulturowego w podejściach terapeutycznych, wykorzystując kreatywne metody, takie jak sztuka, opowiadanie historii i uważność, do wyrażania trudnych emocji. Metody te, w tym świadomość ciała i narzędzia ekspresji emocjonalnej, pomogły uczestnikom uzewnętrznić uczucia niewerbalnie. Warsztaty kładły również nacisk na dynamikę grupy i ponowne wykorzystanie materiałów, wspierając świadomość emocjonalną i zrozumienie.

2. Określ jeden aspekt warsztatów i jego wpływ na beneficjentów.

Bezpieczna, wspierająca atmosfera grupowa zachęcała do otwartego wyrażania emocji, wspierając solidarność i zaufanie między uczestnikami. Beneficjenci, z których wielu miało wcześniej negatywne doświadczenia w grupie, nauczyli się wyrażać emocje bez obawy przed osądem, poprawiając samoświadomość, zarządzanie emocjami i pewność siebie w interakcjach społecznych.

3. Jakie zmiany wprowadzono do któregośkolwiek z warsztatów i dlaczego; jaki był wynik wprowadzonych zmian?

Warsztaty zostały dostosowane tak, aby były bardziej interaktywne i dostosowane do rozwoju, koncentrując się na działaniach grupowych, takich jak wspólna sztuka. Zmiany te doprowadziły do zwiększenia zaangażowania i pewności siebie uczestników, z większą chęcią do dzielenia się emocjami, a trenerzy zyskali elastyczność w dostosowywaniu działań do potrzeb uczestników.

4. Jak wykorzystasz warsztaty szkoleniowe w przyszłości?



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Warsztaty zostaną włączone do bieżących programów szkoleniowych, zwłaszcza dla młodych beneficjentów borykających się z wyzwaniami emocjonalnymi. Staną się one również częścią rutynowych działań, wspierając ciągłą refleksję emocjonalną i odporność, szczególnie w programach integracji zawodowej.

5. Jaki wpływ na organizację miało przeprowadzenie warsztatów na poziomie lokalnym?

Warsztaty wzbogaciły podejście organizacji do zdrowia psychicznego, dostarczając nowych narzędzi do pracy z wrażliwymi grupami. Sprzyjały tworzeniu szkoleń skoncentrowanych na metodach narracyjnych i kreatywnych, poprawiając wrażliwość kulturową i wzmacniając relacje z lokalnymi interesariuszami. Warsztaty ożywiły zespół i rozszerzyły metody interwencji.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Włoszech

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody napotykane przez zmarginalizowanych młodych ludzi? Jakie są główne potrzeby?

ŠENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe.

BUCOVINA

Społeczeństwo często maluje dyskusje na temat zdrowia psychicznego pędzlem niezrozumienia, a ten strach staje się barierą przed otwarciem się na nasze doświadczenia.

Młodzi ludzie martwią się, że ich rówieśnicy, nauczyciele, a nawet członkowie rodziny mogą postrzegać ich inaczej, wzmacniając przekonanie, że nasze zmagania powinny być ukrywane. Kiedy wyczuwają osąd, wycofują się w głąb siebie, unikając rozmów, które mogłyby zapewnić pocieszenie i zrozumienie. Strach przed byciem etykietowanym jako "inny" potęguje ciężar naszych emocjonalnych wyzwań, spychając nas w izolację, gdzie nasz ból pozostaje niewysłuchany.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni dla młodzieży wiąże się z rozwijaniem kultury empatii i zrozumienia. Szkoły, ośrodki młodzieżowe, społeczności i grupy wsparcia odgrywają ważną rolę w zapewnieniu istnienia takich przestrzeni, w których młodzież może otwarcie wyrażać swoje emocje, wiedząc, że ich słabości spotkają się ze współczuciem, a nie potępieniem.

EYHDA

Główne potrzeby to: Adaptacja do społeczeństwa, Aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i finansowym, Używanie zjednoczonych głosów zamiast języka izolacji Więcej możliwości radzenia sobie w życiu.

IRIS

Podczas tych warsztatów kluczowym wyzwaniem było wprowadzenie młodzieży w proces twórczy z wykorzystaniem metafor i kolażu. Ważne było, aby uczestnicy zrozumieli, w jaki sposób mogą wykorzystać te techniki do wyrażania swoich emocji, myśli i refleksji na temat swojej roli w społeczeństwie. Główne potrzeby uczestników obejmowały rozwijanie umiejętności wyrażania siebie, a także wzmocnienie pewności siebie w prezentowaniu swojej pracy przed grupą.

ZISPB

Słabe umiejętności społeczne, autonomia, bezrobocie, brak umiejętności doradztwa zawodowego, oczyszczanie i poszukiwanie wartości, uzależnienia, przyjemności to główne wyzwania i bariery, przed którymi stają młodzi ludzie doświadczający wykluczenia. Ich główne potrzeby: poradnictwo i doradztwo zawodowe, rozwój umiejętności społecznych i niezależnego życia to potrzeby indywidualne.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

1. Strach przed byciem oznaczonym jako "inny".
2. Unikanie rozmów, izolacja.
3. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do otwartego wyrażania emocji.
4. Szkoły, ośrodki młodzieżowe, zaangażowanie społeczności.

EYHDA

Używanie wspólnego języka zamiast języka izolacji i odgrywanie aktywnej roli w obszarach społecznych i finansowych to pilne kroki, podczas gdy inne są potrzebne.

ZISPB

1. Normalna praca lub edukacja; 2. Miejsce zamieszkania; 3. Indywidualne doradztwo: psycholog, wychowawca, specjaliści w wąskiej dziedzinie; 4. Komunikacja i wsparcie.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

- Uczenie się, jak komunikować swoje obawy i zwracać się o wsparcie.
- Promowanie dialogu w celu zrozumienia, a nie osądzania
- Utrzymanie zdrowych strategii radzenia sobie po zakończeniu warsztatów
- Świadomość zasobów dostępnych w ich społeczności

EYHDA

Powinien zaspokajać potrzeby uczestników Powinien tworzyć nowe horyzonty dla uczestników Powinien tworzyć poczucie zrównoważonego rozwoju Powinien tworzyć nowe możliwości dzielenia się problemami, a także wynikami.

IRIS

Po udanych warsztatach można oczekiwać, że uczestnicy będą lepiej rozumieć, jak używać kreatywnych narzędzi do wyrażania siebie. Ponadto warsztaty miały na celu rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i pracy zespołowej podczas tworzenia i omawiania pracy.

ZISPB

1. Aby móc podejmować szybkie decyzje w moim życiu, ponieważ bardzo boję się zmieniać rzeczy i wychodzić z mojej strefy komfortu; 2. Aby poznać nowych przyjaciół i nie bać się komunikować i otwierać; 3. Aby pokonać moje obawy: rozmawiać, komunikować się, współpracować; 4. Aby zdobyć zaufanie do siebie i innych oraz zainteresować się nowymi rzeczami; 5. Aby móc spędzać wolny czas gdzie indziej, tj. na warsztatach lub innych zajęciach; 6. na warsztatach lub innych zajęciach; 6. przejdę od pesymisty, który nie ma szczęścia, do optymisty, który zacznie odnosić sukcesy; 7. przestanę bać się obcych i będę w stanie powiedzieć, co myślę; 8. aby pomóc mi "pozbyć się siebie" i swobodniej wyrażać swoje emocje; 9. będzie to dobry czas i zdobędę przydatne informacje, które pomogą mi podejmować decyzje; 10. aby móc zrozumieć siebie, ocenić siebie, odkryć swoje kompetencje i lepiej poznać innych oraz nie bać się komunikować i zastanawiać. 11. Cieszyć się wszystkim, czuć się przydatnym, potrzebnym, energicznym i zdolnym do radzenia sobie z wyzwaniami, problemami, innowacjami.

II. Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

transkrypcja odpowiedzi uczestników: - Warsztaty były ciekawe. - Podobało mi się, że mieliśmy karty ze zdjęciami i uczuciami - podobało mi się, że poznaliśmy każdą kolejność. - Czas (50 minut) był wystarczający. - Wykładowca był świetny

BUCOVINA

1. Treść:
 - a. Treść dostosowana do potrzeb, zainteresowań i oczekiwań uczestników, dostosowana i skutecznie adresowana do młodzieży.
 - b. Treść ułatwiała zaangażowanie i interakcję między uczestnikami.
 - c. Treści charakteryzujące się przejrzystością pod względem języka i terminologii, łatwo zrozumiałe dla młodzieży.
 - d. Treść, w tym pomoce wizualne, materiały informacyjne i inne materiały.
2. Metody: interaktywne, angażujące
3. Czas trwania:
 - a. 1 godzina
 - b. 2 godziny
 - c. Maksymalnie 3-4 godziny
4. Wykładowca: skuteczna komunikacja, doświadczenie w danej dziedzinie, umiejętność empatii i nawiązywania kontaktu z młodzieżą.

EYHDA

Treść: Większość uczestników uznała treść za interesującą. Metody: Zastosowano technikę edukacji pozaformalnej, która była całkiem nowa i wyjątkowa dla uczestników. Czas trwania: Uczestnicy uznali, że jest wystarczający. Wykładowca: Wykład został uznany za wystarczająco dobry.

IRIS

Warsztaty z wykorzystaniem metafory i kolażu okazały się bardzo atrakcyjne dla uczestników. Młodzież entuzjastycznie podeszła do procesu twórczego, wykazując się dużą kreatywnością i zaangażowaniem. Chociaż wystawa i omówienie prac były wyzwaniem, uczestnicy podjęli wysiłek i ostatecznie poradzili sobie bardzo dobrze.

ZISPB

Sesje były prowadzone w odpowiedzialny sposób, naprawdę wciągające, sprawiły, że nawet "otrząsnąłem się", nie bałem się innych ludzi, wysłuchałem ich, a nawet podjąłem pewne decyzje. B Podczas sesji było ciekawie, nawet nie zauważyłem, jak minęło kilka godzin, ponieważ było to wciągające i interesujące. Nie żeby coś się nie podobało, naprawdę nie było. @1 przyszedł sceptyczny, | nie sądził, że to będzie interesujące, ale | naprawdę mu się podobało. | bardzo lubię sport. Miło było wyobrazić sobie nas jako drużynę na papierze. Było zabawnie i ciekawie, | poznałem nowych ludzi, | musiałem myśleć o zadaniach, | musiałem mieć szybką orientację, pewne kompetencje, umiejętności i co najważniejsze nie bać się siebie, innych, swoich emocji. Jestem zamkniętą osobą, ale podczas tych zajęć | otworzyłam się i | nawet nie wiedziałam, jak bardzo | się w to angażuję.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak utrzymać rutynę (poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

- Strategie budowania i utrzymywania zdrowej samooceny.
- Zachęcanie do otwartego dialogu i destygmatyzacja szukania pomocy
- Opracowanie spersonalizowanych procedur samoopieki.

EYHDA

Zdolność młodych ludzi do zatrudnienia; walka z trudnościami w uczeniu się, przedwczesnym kończeniem nauki i niskim poziomem podstawowych umiejętności; poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego, dobrego samopoczucia i integracji marginalizowanych młodych ludzi.

IRIS

Główne tematy warsztatów koncentrowały się na wyrażaniu siebie poprzez sztukę oraz interpretacji prac własnych i kolegów. Poruszono również temat relacji z naturą i wartości, jakie można czerpać z otaczającego świata przyrody.

ZISPB

Gdyby był to podobny rodzaj szkolenia - warsztaty, wszystkie tematy byłyby interesujące

Jakie metody należy zastosować?

BUCOVINA

- Interaktywne dyskusje
- Opowiadanie historii
- Warsztaty twórczej ekspresji
- Indywidualna refleksja i

prowadzenie dziennika EYHDA

Należy stosować nieformalne techniki edukacyjne. IRIS

Podczas warsztatów wykorzystano różnorodne techniki, w tym metaforę i kolaż, które pozwoliły uczestnikom twórczo wyrazić swoje emocje. Dodatkowo warsztaty z wykorzystaniem darów natury i pisanie listów, prowadzone na zewnątrz budynku w otoczeniu przyrody, stanowiły idealne uzupełnienie, tworząc harmonijną i inspirującą atmosferę do refleksji i kreatywności.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

- Młodzież czuje się bardziej komfortowo rozmawiając o swoich obawach, szukając pomocy w razie potrzeby i otwarcie wyrażając swoje emocje.
- Młodzież mająca zwiększony dostęp do zasobów zapewnia, że mogą szukać pomocy w razie potrzeby, promując wczesną interwencję i wsparcie.

EYHDA

Stworzyłoby to świadomość wśród młodych uczestników na temat możliwości zatrudnienia młodych ludzi; radzenia sobie z trudnościami w nauce, przedwczesnym kończeniem nauki i niskim poziomem podstawowych umiejętności; poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, dobrego samopoczucia i integracji zmarginalizowanych młodych ludzi.

IRIS

Warsztaty przyczyniły się do pogłębienia więzi uczestników z naturą, a także pozwoliły im odkryć nowe sposoby wyrażania siebie. Poprzez proces tworzenia kolaży i pracy z darami natury, młodzież mogła rozwinąć swoją kreatywność i zrozumienie różnych form ekspresji. Dodatkowo warsztaty te wzmocniły umiejętności interpersonalne poprzez wspólną pracę i wymianę pomysłów podczas omawiania prac. Po zakończeniu warsztatów uczestnicy pozostawili swoje prace tworząc wystawę.

ZISPB

Wszyscy stwierdzili, że takie warsztaty pomagają w komunikacji, bo trzeba zrobić coś, czego się nie spodziewamy, a potem opowiedzieć, zadziałać, narysować lub zrobić coś takiego. Na początku jest to jak nieoczekiwana, niezwykła sytuacja, zadanie, które wytrąca cię z równowagi, sprawia, że jesteś trochę nie zrównoważony, zmusza cię, a nawet wymaga szybkiej decyzji (tu i teraz), musisz mówić, milczeć, działać, przeorientować się, pracować w zespole, nie bać się, wyrażać swoje emocje, a kiedy zaczniesz, jest to prostsze, bardziej emocjonalne, bardziej zrelaksowane.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

- Treści istotne kulturowo
- Zasoby wspólnotowe

EYHDA

Można uwzględnić bardziej aktywny udział. Wiek uczestników powinien być mniej więcej taki sam. Należy wybrać uczestników, którzy mają różne pochodzenie i różne doświadczenia związane z aleksytymią.

IRIS

Aby jeszcze bardziej zwiększyć skuteczność warsztatów, warto rozważyć dalsze rozwijanie tematu autoekspresji przy użyciu proponowanych technik, a także dalsze organizowanie sesji plenerowych, które mogą ułatwić głębsze zanurzenie się w tematach warsztatów.

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

- Wpływ korzystania z mediów społecznościowych: wady i zalety
- Uzależnienie

nia EYHDA

Ogólny cel projektów Erasmus+. Rodzaje możliwości Erasmus+, w których mogą uczestniczyć młodzi ludzie. Nowe pomysły na projekty związane z aleksytymią.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

ŠENTPRIMA

Uczestnicy chcą spotykać się więcej razy, godzina popołudniowa bardziej im odpowiada niż poranna. Będziemy spotykać się co miesiąc.

Uczestnicy wskazali, że najbardziej podoba im się w warsztatach to, że mogą spotkać się w grupie, wspólnie uczyć się i wymieniać doświadczeniami. Dzięki temu nie czują się osamotnieni. Razem z innymi łatwiej rozwiązują problemy i twierdzą, że łatwiej jest uczyć się w grupie. Uważają również, że karty są bardzo dobrym narzędziem. Chcą więcej warsztatów w przyszłości. Przede wszystkim, aby pomogły im one w budowaniu pewności siebie, wyrażaniu emocji, radzeniu sobie z lękami, komunikacji i umiejętnościach społecznych. Aby ułatwić im znalezienie i utrzymanie pracy.

BUCOVINA

Zaobserwowane aktywne zaangażowanie i uczestnictwo podkreślają otwartość uczestników na otwarte dyskusje na temat zdrowia psychicznego, tworząc pozytywną atmosferę dla wspólnych doświadczeń. Warsztaty

Sukces w budowaniu poczucia wspólnoty i wzajemnego wsparcia podkreśla stworzenie bezpiecznej i pielęgnującej przestrzeni. Uczestnicy wykazali się lepszymi umiejętnościami w zakresie rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi, co odzwierciedla namacalny wpływ warsztatów na ich samopoczucie. Wyraźne zmniejszenie stygmatyzacji wskazuje na zmianę kulturową w kierunku otwartego dialogu na temat zdrowia psychicznego.

EYHDA

Ogólnie warsztaty były bardzo atrakcyjne dla uczestników. Dla większości uczestników. Byli bardzo zainteresowani tematem. Według większości uczestników główny temat projektu jest dość związany z dzisiejszą młodzieżą. Powinno być więcej możliwości dla młodych ludzi. Należy również zwiększyć możliwości programu Erasmus+. Solidarność między młodymi ludźmi, którzy mają podobne doświadczenia w zakresie trudności w nauce, przedwczesnego kończenia nauki i niskiego poziomu podstawowych umiejętności; poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego, dobrego samopoczucia i integracji marginalizowanych młodych ludzi.

IRIS

Warsztaty były niezwykle udane i spotkały się z entuzjazmem uczestników. Zaleca się kontynuowanie pracy z metaforą, kolażem i innymi formami twórczej ekspresji, zwłaszcza w naturalnych warunkach, które wspierają kreatywność i refleksję. Warto również kontynuować sesje podsumowujące, które pomimo trudności okazały się kluczowe dla zrozumienia i docenienia pracy własnej i rówieśników.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Litwie

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody stojące przed marginalizowanymi młodymi ludźmi? Jakie są główne potrzeby?

ŠENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe,

BUCOVINA

Emocjonalne wyzwania i przeszkody mogą mieć znaczący wpływ na wrażliwych młodych ludzi.

Strach przed byciem ocenianym lub krytykowanym podczas wyrażania swoich uczuć był jedną z trudności napotykaną przez młodzież i został zidentyfikowany podczas grupy fokusowej. Otwarcie się i podzielenie osobistymi emocjami, przemyśleniami lub opiniami może być trudne, zwłaszcza gdy istnieje obawa przed negatywnymi reakcjami innych.

Brak komunikacji z członkami rodziny / przyjaciółmi / społecznością i brak wsparcia z ich strony stanowią jeden z głównych problemów zidentyfikowanych wśród młodzieży. Zaobserwowaliśmy, że w niektórych rodzinach nie ma otwartej i szczerej komunikacji, rozmowy o emocjach są ograniczone lub zniechęcone. Co więcej, model otrzymany od rodziców może prowadzić do niewłaściwego sposobu wyrażania siebie (np. poprzez krzyk, wrzask, używanie brzydkich słów, niszczenie przedmiotów itp.) Posiadanie najlepszego przyjaciela lub kręgu przyjaciół, z którymi mogą rozmawiać, zostało zidentyfikowane jako czynnik, który może pomóc w łatwym wyrażaniu emocji w pozytywny sposób i we właściwym czasie.

Brak umiejętności emocjonalnych i słownictwa to kolejna przeszkoda, którą zaobserwowano podczas prowadzenia warsztatów. Młodzież ma trudności z identyfikacją własnych emocji, tłumi je lub wyolbrzymia.

Trauma spowodowana doświadczeniami z przeszłości prowadzi również do trudności z wyrażaniem emocji, potwierdzili uczestnicy.

DMLAS

- Wiele trudności w pracy w grupie i wyrażaniu siebie,
- Wiele trudności w wyrażaniu pomysłów, projektów dotyczących przyszłości i życia.

EYHDA

Dla młodych ludzi wyzwaniem może być stworzenie możliwości sieci społecznościowych i wymagań pracodawców. Po okresie edukacji pozostają w domu, ponieważ nie utworzyli sieci społecznościowych i wahają się przed nawiązywaniem kontaktów towarzyskich i nie są świadomi miejsc spotkań dla młodzieży. Brak możliwości spotykania się i nawiązywania kontaktów towarzyskich.

IRIS

Młodzież marginalizowana często boryka się z brakiem pewności siebie i trudnościami w znalezieniu swojego miejsca w społeczeństwie. Potrzeby tej grupy obejmują przede wszystkim wsparcie w budowaniu poczucia własnej wartości, wyznaczaniu celów życiowych i zrozumieniu swojej roli w grupie. Ważne jest, aby odpowiednio rozróżnić te potrzeby, nadając priorytet tym, które są najpilniejsze i niezbędne dla dalszego rozwoju osobistego uczestników.

ZISPB

Ich główne potrzeby: poradnictwo i doradztwo zawodowe, rozwój umiejętności społecznych i niezależnego życia to potrzeby indywidualne, wspierające rodziców i członków rodziny.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

1. Uraz
2. Brak umiejętności emocjonalnych i słownictwa
3. Brak komunikacji i wsparcia
4. Strach przed byciem ocenianym lub krytykowanym

DMLAS

Ważna jest pewność siebie i wiara we własne możliwości.

EYHDA

Szczerze mówiąc, podczas warsztatów pilność i potrzeby zostaną ujawnione przez

uczestników. ZISPB

1 Normalna praca lub edukacja; 2 Miejsce zamieszkania; B. Bezpieczne miejsca pobytu w czasie wolnym 4, Komunikacja i wsparcie.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

- Uczestnicy rozwijają lepsze zrozumienie własnych emocji.
- Uczestnicy będą w stanie dokładniej identyfikować i oznaczać swoje uczucia, co doprowadzi do poprawy samoświadomości.
- Uczestnicy poznają strategie i techniki zarządzania i regulowania swoich emocji.
- Warsztaty mają na celu stworzenie wspierającego i integracyjnego środowiska, w którym młodzież może nawiązywać kontakty z rówieśnikami.

EYHDA

Poznanie siebie, poprawa słabych i mocnych stron siebie, tworzenie sieci wśród nowych przyjaciół, bardziej aktywnych osób.

IRIS

Udane warsztaty powinny prowadzić do zwiększenia zaangażowania młodych ludzi, pogłębienia ich świadomości własnych możliwości i zrozumienia, w jaki sposób mogą aktywnie wpływać na swoją rolę w grupie i społeczeństwie.

ZISPB

1. Przewycięzę swoje lęki: przed rozmową, komunikacją, współpracą; 2. Nawiążę nowe znajomości i nie będę bał się komunikować i otwierać; 3. Łatwiejsza komunikacja, tj. bardziej zrelaksowana, nie konfrontacyjna, możliwość wyrażania siebie 4. Że nabiorę zaufania do siebie i innych i zainteresuję się nowymi rzeczami; 5. Że będę mógł spędzać wolny czas gdzie indziej, np. na warsztatach lub innych zajęciach; 6. Z pesymisty, który nie ma szczęścia, przejdę do optymisty, który zacznie odnosić sukcesy; 7. Nie będę się już bał obcych i będę mógł powiedzieć, co myślę; 8. Pomoże mi "pozbyć się siebie" i swobodniej wyrażać swoje emocje; 9. To będzie dobry czas i zdobędę przydatne informacje, które pomogą mi podejmować decyzje; 10. Będę w stanie zrozumieć siebie, ocenić siebie, odkryć swoje kompetencje i lepiej poznać innych, a także nie bać się komunikować i zastanawiać. 11. Cieszyć się wszystkim, czuć się przydatnym, potrzebnym, energicznym i zdolnym do radzenia sobie z wyzwaniami, problemami, innowacjami.

II. Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

transkrypcja odpowiedzi uczestników: - Bardzo dobrze. - Relaksujące. - Klocki Lego ułatwiają wyrażanie siebie. Mózg pracuje inaczej. - Jest inny, bardziej kreatywny. - Szybko minęło. - Odpowiednia długość. - Mógłby być dłuższy. - Jeśli warsztaty są interesujące i jest więcej osób, łatwiej się skoncentrować i jest więcej zabawy. - Łatwiej jest pracować w grupie. - Może być dłuższy, z przerwą pomiędzy. - Klocki Lego były w porządku - lepiej, jeśli są nieco ograniczone i trzeba się po nich poruszać.

BUCOVINA

1. Treść:

- a. Treść dostosowana do potrzeb, zainteresowań i oczekiwań uczestników, dostosowana i skutecznie adresowana do młodzieży.
- b. Treść ułatwiała zaangażowanie i interakcję między uczestnikami.
- c. Treści charakteryzujące się przejrzystością pod względem języka i terminologii, łatwo zrozumiałe dla młodzieży.

d. Treść, w tym pomoce wizualne, materiały informacyjne i inne materiały.

2. Metody: interaktywne, angażujące

3. Czas trwania:

a. 1 godzina

b. 2 godziny

c. Maksymalnie 3-4 godziny

4. Wykładowca: empatyczny, otwarty na grupę

docelową DMLAS

- Warsztaty były nowym doświadczeniem i nowym sposobem korzystania z klocków LEGO; wszyscy znali klocki LEGO i wiedzieli, jak z nich korzystać.

używał go w przeszłości, ale nikt nie wiedział, jak poważnie gra LEGO.

- znaleźliśmy dobrą lokalizację na warsztaty;

- Byli w stanie pracować razem i słuchać siebie nawzajem; warsztaty były sposobem na wyrażenie pomysłów i potrzeb w jasny i prosty sposób.

Panowała dobra i zrelaksowana atmosfera, która pomagała w pracy.

EYHDA

Przeprowadzono ocenę bezpośrednią. Uczestnicy ocenili warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania i wykładowcy. Niektóre z informacji zwrotnych były następujące: - Podobało mi się, że zrealizowaliśmy każdy zakup. - Uważam, że warsztaty były intrygujące. Wykładowca był doskonały; czas był idealny.

IRIS

Warsztaty były bardzo dobrze zorganizowane zarówno pod względem merytorycznym, jak i metodologicznym. Oba spotkania zostały bardzo pozytywnie odebrane przez uczestników. Czas trwania był odpowiednio dostosowany do potrzeb uczestników, a trener był w stanie aktywnie zaangażować młodzież w dogłębną pracę indywidualną, a także dyskusje lub ćwiczenia na forum.

ZISPB

@ na początku bała się mówić, zwłaszcza zadanie zrobienia kaczki i mówienia o niej wydawało się głupie. Dopiero później | zdał sobie sprawę, po co to było i w jakim celu. | chciałby zostać zaproszony na kolejną sesję. B nie sądził, że dorośli ludzie mogą się czegoś nauczyć grając w Lego lub inne gry aktorskie, ale | tak. | przezwyciężył moje obawy, otworzył się, to było nawet zabawne i naprawdę mnie wciągnęło, zaangażowało, zainteresowało. @

Nie, żeby było coś do nielubienia, naprawdę nie było. | Podobało mi się wszystko, zwłaszcza teatr gazetowy. Trzeba było grać i grać i trzeba było mieć pewne kompetencje, trzeba było przewyciężyć swoje lęki, trzeba było nie bać się wyrażać tego, co się czuło w danym momencie, jakie były twoje emocje, @ To było nieoczekiwane, że w aktorstwie możesz rozmawiać z ludźmi, zmuszać ich do przewycięzania siebie, a nawet powstrzymywać ich od mówienia. Jestem bardzo elokwentny, ale na początku było trudno, ponieważ było to nieoczekiwane zadanie, a potem | po prostu "złapałem kąt" tego, co | mówiłem o kacze i to było niesamowite, że człowiek może tak przechodzić od jednej myśli do drugiej. | Wydają się myśleć logicznie, nie spieszą się, gdy | mówią, a tutaj | chcieli być szybcy, ale potem | zdali sobie sprawę, że wszystko jest "na czas", więc znowu było "niewygodnie", ale | udało się. Zgadywanie, kto o czym marzy, było również interesujące, co | chcieliby inni zrobić z klocków lego, nie było łatwe, ale wszystko się udało. | Chciałbym to powtórzyć. Teatr gazetowy również był bardzo wciągający, był ciekawy, wymagał szybkich reakcji, pracy zespołowej i nie bania się wyrażania emocji. Nigdy wcześniej nie robiłem czegoś takiego, czas minął szybko, | nie chciałem wychodzić, | chciałem konstruować, działać, kleić, rysować, grać jeszcze raz i jeszcze raz. | Podobało mi się wszystko w formacie, stylu zajęć i prelegentach. Praca zarówno samodzielnie, jak i w zespołach była nieocenionym doświadczeniem, pomogła mi się otworzyć i przewyciężyć moje obawy. Było zabawnie i ciekawie, | poznałam nowych ludzi, | musiałam myśleć o zadaniach, | musiałam mieć szybką orientację, pewne kompetencje, umiejętności i co najważniejsze nie bać się siebie, innych, swoich emocji. Jestem zamkniętą osobą, ale podczas tych zajęć | otworzyłam się i | nawet nie wiedziałam, jak bardzo | Wchodziłem w to. Pomoże mi to w przyszłości, myślę, że nawet w najbliższej przyszłości, kiedy pójde na rozmowę kwalifikacyjną lub w przyszłości w kontaktach z innymi ludźmi. Okazuje się, że nie jest trudno pokonać swoje lęki i przekonania, wystarczy kilka sesji, kilku niesamowitych mówców i jesteś inną osobą. Na początku było to niezwykle, ponieważ | myślałem, że tylko dzieci grają w takie gry, działając, to było dziwne, | nie bardzo rozumiałem, o co w tym chodzi, ale potem | zdałem sobie sprawę, że nawet w ten sposób można pomóc ludziom otworzyć się, pokazać siebie, pokonać lęki, nauczyć się pracować w zespole, być w stanie pokazać siebie, a nawet rozśmieszyć ludzi i poczuć się przydatnym. Chciałbym to powtórzyć, ponieważ się wciągnąłem i to było to. | Mam nadzieję, że dostanę zaproszenie na podobne sesje. Jeśli przed tymi zajęciami trudno było nawiązywać przyjaźnie, rozmawiać z nieznanymi, opowiadać ludziom o sobie, robić różne rzeczy, to teraz | czuję się jak nigdy wcześniej: | mogę mówić, dopóki mi nie przerwą, | nie boję się rozpocząć rozmowy z ludźmi, | których nie znam i których widzę po raz pierwszy, | nie wstydzę się zachowywać i wyglądać nie na miejscu, ponieważ każdy popełnia błąd lub robi to po raz pierwszy. Podobało mi się. To było świetne.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak zachować rutynę

(poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

- Identyfikacja i zrozumienie emocji
- Wyrażanie własnych emocji
- Rola emocji w relacjach (rodzina, przyjaciele, społeczność) DMLAS

pomysłem na przyszłość jest zorganizowanie warsztatów dla chłopców i dziewcząt, abyśmy mogli odwiedzić to miejsce.

Colloredo i którzy będą chcieli dowiedzieć się o nim więcej.

EYHDA

Dobre praktyki, których doświadczyli różni uczestnicy Przewyciężanie lęku społecznego Stan psychologiczny i zrozumienie Wykorzystanie technologii do lepszej komunikacji Jak być bardziej aktywnym w programach międzynarodowych?

IRIS

Podczas warsztatów omówiono ważne tematy, takie jak rola jednostki w grupie, wyznaczanie celów i sposoby zmiany własnej roli, jeśli jest ona niekorzystna dla uczestnika.

Jakie metody należy zastosować?

ŠENTPRIMA

jak najbardziej interesujące i innowacyjne gry

BUCOVINA

- Prezentacje ustne i pisemne
- Działania interaktywne (dyskusje grupowe, studia przypadków, odgrywanie ról itp.)
- Przykłady (filmy wideo, studia przypadków itp.)

EYHDA

Należy stosować nieformalne techniki edukacyjne. IRIS

Interaktywne podejście i wykorzystanie narzędzi takich jak klocki Lego okazało się strzałem w dziesiątkę. Dzięki nim uczestnicy chętnie brali udział w zadaniach, co pozwoliło na głębsze zrozumienie omawianych tematów.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

- Warsztaty Emocje zapewniają bezpieczną i wspierającą przestrzeń do rozwijania świadomości emocjonalnej, identyfikowania swoich uczuć i wyrażania siebie.
- Młodzi ludzie uczą się, że ich emocje są ważne i zasługują na uwagę i szacunek. Ta walidacja sprzyja poczuciu pewności siebie, własnej wartości i sprawczości, umożliwiając im wyrażanie swoich emocji i potrzeb w różnych kontekstach.
- Warsztaty zachęcają do tworzenia wspierającej społeczności, w której uczestnicy mogą dzielić się swoimi emocjami, historiami i wyzwaniem, zmniejszając poczucie izolacji i promując więzi społeczne.

DMLAS

Warsztaty odbyły się w Colloredo di Monte Albano, gdzie realizowany jest projekt pracy w winnicy, a obecnie także w ulu. Pszczelarz wyjaśnił świat pszczół. Pszczoły i ich życie są naprawdę interesujące.

Pomyśleliśmy o związku między pszczołami a LEGO.

Rano odbyła się lekcja z pszczelarzem, następnie lunch, a po kawie warsztaty, podczas których w wielu momentach rozmawialiśmy o tym, czego słuchaliśmy rano.

Warsztaty były czasem refleksji.

EYHDA

Szanse na zbudowanie przyjaźni i sieci kontaktów wśród podobnych osób - Poszerzenie perspektywy życiowej - Poznanie nowych ludzi w podobnym wieku - Poprawa umiejętności dzielenia się swoimi uczuciami

IRIS

Głównym efektem warsztatów było otwarcie się młodzieży na własne możliwości i zasoby, a także na dialog i zrozumienie własnej roli w grupie. Największym efektem jest zwiększenie świadomości i wglądu w siebie. Pogłębiona analiza i stworzenie bezpiecznych warunków do wyrażania siebie na forum grupy otworzyło uczestników na rozmowę o swoich stanach emocjonalnych, zasobach, rolach w grupie (tych obecnych i tych, do których dążą). Uczestnicy nauczyli się odkrywać, nazywać i komunikować swoje mocne strony. Zauważalny był również wzrost pewności siebie i gotowości do przyjmowania konstruktywnych uwag od rówieśników.

ZISPB

W jednej chwili wydaje się, że nie wiesz, czy masz coś do powiedzenia, ale okazuje się, że tak, a uczucia takie jak rozpacz, bezradność, strach, niepokój, napięcie, dezorientacja znikają, ponieważ najpierw jesteś zachęcany przez wykładowcę, potem otrzymujesz wsparcie od uczestników, kolegów z zespołu, a potem wszystko dzieje się samo, a najważniejsze jest to, że wszyscy są gotowi ci pomóc i że jest wsparcie. Łatwo jest się uczyć, gdy jest pomoc z zewnątrz, gdy nie ma problemów, gdy pomagają ci je rozwiązać, gdy ufasz sobie, zespołowi i prelegentom.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

- Treści istotne kulturowo
- Wsparcie rówieśnicze i mentoring

DMLAS

Pomysłem na przyszłość jest zorganizowanie tego warsztatu dla chłopców i dziewcząt, którzy odwiedzają miejsce Colloredo i będą chcieli dowiedzieć się o nim więcej.

EYHDA

- Świeże perspektywy i rozwój osobisty - Zrealizowane projekty Erasmus+ związane z uczuciami i emocjami - Aktywne warsztaty, podczas których możesz podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi.
- Wykorzystanie kreatywności podczas mówienia- Atrakcyjne tematy warsztatów

IRIS

Aby zwiększyć skuteczność warsztatów, warto rozważyć wprowadzenie serii warsztatów z jeszcze bardziej dogłębnymi tematami związanymi z zarządzaniem emocjami i komunikacją interpersonalną.

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

- Wpływ mediów społecznościowych na

emocje EYHDA

Ogólny cel projektów Erasmus+. Rodzaje możliwości Erasmus+, w których mogą uczestniczyć młodzi ludzie. Nowe pomysły na projekty związane z aleksytymią.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

ŠENTPRIMA

Uczestnicy chcą spotykać się więcej razy, godzina popołudniowa bardziej im odpowiada niż poranna. Będziemy spotykać się co miesiąc.

Uczestnicy byli entuzjastycznie nastawieni do warsztatów z klockami Lego. Twierdzą, że dzięki klockom lego mogą łatwiej wyrazić siebie, są kreatywni i innowacyjni. Niektórzy stwierdzili, że chcieliby jeszcze dłuższych warsztatów. Niektórzy chcieliby więcej ograniczeń, zasad i instrukcji podczas komponowania, podczas gdy inni chcieliby jak najmniej. Ponieważ jesteśmy w grupie, mamy jeszcze więcej pomysłów i możemy się jeszcze więcej nauczyć.

BUCOVINA

Warsztaty i grupa fokusowa pomogły młodym ludziom w głębszym zrozumieniu ich emocji, umożliwiając im skuteczniejsze identyfikowanie i wyrażanie swoich uczuć. Co więcej, zdobyli słownictwo i narzędzia do poruszania się po swoich emocjonalnych doświadczeniach z większą pewnością siebie i samoświadomością. Ponadto, dzięki ćwiczeniom i dyskusjom, uczestnicy poprawili swoje umiejętności komunikacyjne, w tym asertywność, aktywne słuchanie i empatię.

Uważamy, że potrzebne jest ciągłe wsparcie dla młodzieży, w tym sesje uzupełniające, dostęp do klubów młodzieżowych i innych działań związanych z tą dziedziną itp.

DMLAS

Ważne jest, aby podkreślić, że ten rodzaj pracy z Lego jest poważny i nie jest zabawą dla dzieci;

EYHDA

Uczestnicy chcą spotykać się częściej, aby móc się doskonalić i budować pewność siebie. Robienie zdjęć Podczas i po wydarzeniach, jeśli uczestnicy czują się komfortowo w grupie, Organizowanie podobnych warsztatów na różne tematy w najbliższej przyszłości

IRIS

Warsztaty były bardzo udane, a uczestnicy wyrazili zadowolenie z przebiegu zajęć. Rekomenduje się dalsze pogłębianie omawianych tematów i kontynuowanie korzystania z interaktywnych narzędzi, które skutecznie angażują młodych ludzi w proces uczenia się i rozwoju osobistego. Dzięki wykorzystaniu bardzo atrakcyjnych narzędzi, np. możliwości pracy z klockami LEGO dla młodszych uczestników, świetnie się to sprawdziło, ale jako narzędzie uniwersalne sprawdziło się również w starszej grupie wiekowej. Świetny wyzwalacz kreatywności i idealne narzędzie do pogłębionej pracy własnej. Uczestnicy docenili zarówno same metody, jak i tematykę, w bezpiecznych warunkach z zaciekawieniem przyglądali się efektom pracy innych uczestników, uważnie słuchali historii innych i odważnie przedstawiali swoje.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Rumunii

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody stojące przed marginalizowanymi młodymi ludźmi? Jakie są główne potrzeby?

ȘENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe,

BUCOVINA

Zmarginalizowani młodzi ludzie stoją w obliczu niezliczonych wyzwań i przeszkód, często wynikających z systemowych nierówności i niesprawiedliwości społecznej. Oto niektóre z głównych wyzwań, jakie napotykają: ograniczony dostęp do edukacji z powodu takich czynników, jak ubóstwo, dyskryminacja, nieodpowiednie wyposażenie szkół i bariery kulturowe; bezrobocie i niedostateczne zatrudnienie z powodu dyskryminacji na rynku pracy, braku szkolenia umiejętności i różnic ekonomicznych; dyskryminacja i stygmatyzacja, które mogą negatywnie wpływać na ich samoocenę, zdrowie psychiczne i integrację społeczną; przemoc i wykorzystywanie, w tym przemoc domowa, handel ludźmi i zaangażowanie w gangi lub działalność przestępczą; brak wsparcia społecznego, w tym wsparcia rodziny, mentoringu i zasobów społeczności.

Aby sprostać tym wyzwaniom, zmarginalizowani młodzi ludzie potrzebują różnych form wsparcia i interwencji. Niektóre z głównych potrzeb obejmują:

1. Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Zapewnienie równego dostępu do edukacji, w tym szkoleń zawodowych i programów budowania umiejętności, może wzmocnić pozycję marginalizowanej młodzieży i poprawić jej długoterminowe perspektywy.
2. Możliwości zatrudnienia: Tworzenie możliwości zatrudnienia, staży i programów przedsiębiorczości skierowanych do zmarginalizowanej młodzieży może zwiększyć ich niezależność ekonomiczną i integrację społeczną.

3. Polityka antydyskryminacyjna: Wdrażanie i egzekwowanie polityki antydyskryminacyjnej w edukacji, zatrudnieniu, opiece zdrowotnej i innych sektorach może pomóc złagodzić skutki uprzedzeń i promować integrację.
4. Sieci wsparcia społecznego: Ustanowienie programów mentorskich, centrów społecznościowych, grup wsparcia rówieśniczego i bezpiecznych przestrzeni dostosowanych do potrzeb zmarginalizowanej młodzieży może zapewnić istotne wsparcie społeczne i promować odporność.
5. Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Wzmocnienie ochrony prawnej, wysiłków organów ścigania i usług społecznych mających na celu zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy, wykorzystywaniu i nadużyciom ma zasadnicze znaczenie dla ochrony praw i dobrobytu marginalizowanej młodzieży.

DMLAS

- Wiele trudności w pracy w grupie,
- Wiele osób ma trudności ze słuchaniem innych i pozostawieniem przestrzeni dla wszystkich.
- Wiele trudności w wyrażaniu problemów z innymi członkami zespołu
- Niektóre trudności z dotarciem do Day-Centre
- Wiele trudnych do wysłuchania historii
- Wiele trudności w wyrażaniu siebie i próbowaniu "właściwych słów"

EYHDA

Młodym ludziom trudno jest znaleźć możliwości sieci społecznościowych, wiedzę o rynku pracy i wymagania pracodawców. Zostają w domu po szkole, ponieważ nie stworzyli sieci społecznościowych, trudno im wchodzić w interakcje z innymi i nie wiedzą, gdzie spędzają czas inni młodzi ludzie. Do głównych wyzwań możemy zaliczyć brak wiedzy na temat ofert pracy, technik poszukiwania pracy, akceptacji i krytyki ze strony mentorów. W rzeczywistości główną potrzebą jest nawiązanie kontaktu z innymi i organizacjami zawodowymi w celu rozwiązania możliwych przeszkód.

IRIS

Warsztaty miały na celu przybliżenie uczestnikom tematu przeciwdziałania aleksytymii, czyli trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych emocji. Kluczowym wyzwaniem było stworzenie przestrzeni, w której młodzi ludzie mogliby swobodnie odkrywać swoje uczucia i wyrażać je za pomocą nietypowych, ale kreatywnych metod, takich jak praca z maskami i kolorowanymi.

ZISPB

Według uczestników, młodzi ludzie napotykają poważne bariery w nauce i rozwoju osobistym. Bariery te obejmują brak dostępu do wysokiej jakości edukacji, często z powodu niedofinansowanych szkół, niewystarczających materiałów do nauki i braku wykwalifikowanych nauczycieli, którzy mogą zapewnić zindywidualizowane podejście do uczniów.

uwaga. W wielu przypadkach marginalizowana młodzież cierpi również z powodu ubóstwa i braku wsparcia w domu, gdzie rodziny borykają się z wyzwaniami ekonomicznymi, niskim wykształceniem, rodzice pracują za granicą, młodzi ludzie mieszkają z dziadkami, brakuje im granic i zasad. Nastolatki często doświadczają lęku, depresji i innych problemów ze zdrowiem psychicznym spowodowanych zastraszaniem, wykluczeniem, brakiem przyjaciół. Wielu młodych ludzi nie jest w stanie stawić czoła prześladowcom i staje się ofiarami i nie ma gdzie wyrazić swoich wewnętrznych emocji. Wielu młodych ludzi, którzy mają problemy w domu, zaczyna używać substancji psychotropowych, narkotyków, papierosów elektronicznych i innych. Młodzi ludzie potrzebują empatycznego doradztwa ze strony nauczycieli, którzy rozumieją ich wyjątkowe wyzwania, a także możliwości nawiązania kontaktu z rówieśnikami we wspierającym i integracyjnym środowisku. Profesjonalne wsparcie, w tym dostęp do doradców, pracowników socjalnych i usług w zakresie zdrowia psychicznego, ma również kluczowe znaczenie dla zaspokojenia złożonych potrzeb emocjonalnych i psychologicznych, które często towarzyszą barierom w nauce napotykanym przez zmarginalizowaną młodzież.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

Znaczenie:

1. Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Ma to ogromne znaczenie, ponieważ edukacja stanowi podstawę przyszłych możliwości i mobilności społecznej. Bez dostępu do wysokiej jakości edukacji zmarginalizowana młodzież może mieć ograniczone perspektywy rozwoju osobistego i ekonomicznego.
2. Możliwości zatrudnienia: Wzmocnienie pozycji ekonomicznej poprzez znaczące zatrudnienie ma kluczowe znaczenie dla przerwania cyklu ubóstwa i wykluczenia wśród zmarginalizowanej młodzieży. Dostęp do możliwości zatrudnienia pozwala im osiągnąć niezależność finansową i wnieść pozytywny wkład w społeczeństwo.
3. Polityka antydyskryminacyjna: Wdrażanie i egzekwowanie polityk mających na celu zwalczanie dyskryminacji ma zasadnicze znaczenie dla tworzenia środowisk sprzyjających włączeniu społecznemu, w których zmarginalizowana młodzież może rozwijać się bez obawy o uprzedzenia lub wykluczenie. Obrona ich praw i godności ma fundamentalne znaczenie dla sprawiedliwości społecznej.
4. Sieci wsparcia społecznego: Budowanie silnych sieci wsparcia i zasobów społecznościowych dostosowanych do potrzeb marginalizowanej młodzieży zapewnia kluczową pomoc emocjonalną i praktyczną, wspierając odporność i integrację społeczną.
5. Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Zapewnienie bezpieczeństwa i ochrony przed przemocą, wykorzystywaniem i nadużyciami ma ogromne znaczenie dla dobrostanu i bezpieczeństwa marginalizowanej młodzieży. Potrzebne są skuteczne interwencje, aby zapobiegać tym zagrożeniom i reagować na nie.

Pilność:

1. Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Konieczne jest podjęcie pilnych działań w celu usunięcia barier w dostępie do edukacji i zapewnienia marginalizowanej młodzieży równych szans edukacyjnych, aby zapobiec dalszemu pogłębianiu się różnic edukacyjnych.
2. Możliwości zatrudnienia: Konieczne są natychmiastowe działania w celu stworzenia ścieżek zatrudnienia, szkolenia umiejętności i przedsiębiorczości dla zmarginalizowanej młodzieży, aby zapobiec długotrwałemu bezrobociu i wykluczeniu ekonomicznemu.
3. Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Potrzebne są pilne działania w celu wzmocnienia mechanizmów ochrony i usług wsparcia, aby zapobiegać przemocy i wykorzystywaniu oraz zapewnić bezpieczeństwo i dobrobyt marginalizowanej młodzieży.
4. Polityka antydyskryminacyjna: Szybkie wdrażanie i egzekwowanie polityk antydyskryminacyjnych jest konieczne, aby zaradzić systemowym nierównościami i promować integrację w różnych sferach życia.
5. Sieci wsparcia społecznego: Terminowe tworzenie i rozwijanie sieci wsparcia społecznego i zasobów społeczności ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia marginalizowanej młodzieży niezbędnej pomocy i możliwości nawiązywania kontaktów społecznych i wsparcia.

Potrzeba:

1. Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Młodzież marginalizowana potrzebuje równego dostępu do wysokiej jakości edukacji, w tym zasobów, udogodnień i wspierającego środowiska nauki, aby zdobywać wiedzę i umiejętności potrzebne do rozwoju osobistego i zawodowego.
2. Możliwości zatrudnienia: Istnieje potrzeba zróżnicowanych możliwości zatrudnienia, programów szkolenia umiejętności i polityk wspierających, aby ułatwić integrację ekonomiczną i awans zmarginalizowanej młodzieży na rynku pracy.
3. Polityka antydyskryminacyjna: Istnieje potrzeba wdrożenia i egzekwowania przepisów i polityk antydyskryminacyjnych w celu ochrony praw i godności marginalizowanej młodzieży oraz zapewnienia równego traktowania i równych szans we wszystkich aspektach życia.
4. Sieci wsparcia społecznego: Zmarginalizowana młodzież potrzebuje dostępu do wspierających sieci społecznych, programów mentorskich i zasobów społecznościowych, aby otrzymywać wskazówki, zachętę i praktyczną pomoc w radzeniu sobie z wyzwaniami i budowaniu odporności.
5. Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Istnieje potrzeba skutecznych środków zapobiegania i reagowania na przemoc, wykorzystywanie i nadużycia wobec zmarginalizowanej młodzieży, w tym ochrony prawnej, usług wsparcia dla ofiar i inicjatyw podnoszących świadomość.

DMLAS

Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości. Ważne było, aby dotrzeć do centrum i pozostać w pokoju od początku do końca. Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości.

EYHDA

Trenerzy i uczestnicy nie potraktowali żadnego tematu jako pilnego.

ZISPB

1) Problemy ze zdrowiem psychicznym, 2) Ubóstwo, 3) Brak wsparcia w domu, 4) Uzależnienia.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

Udane warsztaty skierowane do zmarginalizowanych młodych ludzi mogą prowadzić do kilku pozytywnych rezultatów, w tym

Zwiększona wiedza i świadomość: uczestnicy zyskują głębsze zrozumienie wyzwań, przed którymi stoją, a także dostępnych zasobów i strategii, aby im sprostać. Stają się bardziej poinformowani o swoich prawach, możliwościach i dostępnych sieciach wsparcia.

Zwiększone umiejętności i możliwości: warsztaty zapewniają uczestnikom praktyczne umiejętności, takie jak komunikacja, rozwiązywanie problemów, przywództwo i rzecznictwo, umożliwiając im skuteczniejsze radzenie sobie z wyzwaniami i wzmacnianie swojej podmiotowości.

Poprawa poczucia własnej wartości i wzmocnienie pozycji: dzięki angażującym zajęciom, dyskusjom i interakcjom uczestnicy rozwijają poczucie pewności siebie, własnej wartości i wzmocnienia, uznając swój potencjał do wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu i społecznościach.

Wzmocnione więzi społeczne: warsztaty oferują marginalizowanej młodzieży możliwość kontaktu z rówieśnikami, mentorami i wspierającymi dorosłymi, wzmacniając poczucie przynależności, solidarności i wzajemnego wsparcia. Te więzi społeczne mogą służyć jako cenne zasoby w potrzebie.

Zwiększone zaangażowanie obywatelskie: poprzez wspieranie poczucia sprawczości i upodmiotowienia, warsztaty zachęcają uczestników do stania się aktywnymi obywatelami i rzecznikami sprawiedliwości społecznej. Mogą oni angażować się w inicjatywy społeczne, kampanie rzecznicze lub działania wolontariackie w celu rozwiązania kwestii systemowych i promowania pozytywnych zmian.

Zwiększona odporność i umiejętności radzenia sobie: uczestnicy rozwijają odporność i mechanizmy radzenia sobie z przeciwnościami losu i niepowodzeniami, korzystając z nowo zdobytej wiedzy, umiejętności i sieci wsparcia, aby przezwyciężyć wyzwania i wytrwać w dążeniu do swoich celów.

Pozytywne zmiany zachowań: warsztaty mogą zainspirować uczestników do przyjęcia zdrowszego stylu życia, podejmowania świadomych decyzji i angażowania się w zachowania prospołeczne, które przyczyniają się do ich dobrego samopoczucia i dobrego samopoczucia innych.

Długoterminowy wpływ: udane warsztaty mogą mieć wpływ wykraczający poza ich bezpośrednie rezultaty, wpływając na postawy, zachowania i trajektorie życiowe uczestników w dłuższej perspektywie. Może przyczynić się do zmian systemowych, takich jak lepszy dostęp do zasobów, zmniejszenie stygmatyzacji i większa integracja w społeczeństwie.

Ogólnie rzecz biorąc, udane warsztaty pozwalają zmarginalizowanym młodym ludziom realizować swój potencjał, bronić swoich praw i stać się agentami pozytywnych zmian w swoich społecznościach. Wyposaża ich w wiedzę, umiejętności i wsparcie, których potrzebują, aby pokonywać przeszkody i budować lepszą przyszłość dla siebie i przyszłych pokoleń.

DMLAS

Aby pokazać, że każdy ma trudne chwile w pracy, ale każdy może mieć różne reakcje i różne odczucia. Czasami nie dostrzegamy różnych punktów widzenia.

Myślę, że pomogło nam miejsce: ponieważ nie jest to pokój w szpitalu, ale w budynku w centrum miasta, z dala od szpitala.

Jest to "nowe miejsce", nowe dla nich, ale także dla nas. Gdzie "nowe rzeczy" mogą się zacząć lub powstać. I wtedy poczuli, że są "pierwsi": w centrum, w tych pokojach, a także w tych warsztatach. A potem wybór historii (na zajęcia z niebieskimi butami) był bardzo ważny.

EYHDA

Nawiązywanie kontaktów przez uczestników i rozwój nowych przyjaźni, zwiększone umiejętności społeczne, wzmocnienie pozycji w odniesieniu do informacji i umiejętności związanych z poszukiwaniem pracy, zwiększona samoocena oraz lepsze zrozumienie metod samopomocy i szczęśliwych osób.

IRIS

Udane warsztaty powinny przyczynić się do zwiększenia świadomości emocjonalnej wśród uczestników, umożliwiając im lepsze rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji. W rezultacie młodzi ludzie powinni zyskać narzędzia do lepszego radzenia sobie z własnymi uczuciami, co może przełożyć się na lepsze relacje z rówieśnikami i dorosłymi.

ZISPB

Aby wypróbować nowe metody, dowiedzieć się czegoś o sobie, zyskać coś przydatnego w rzeczywistych sytuacjach. Być interesującym.

II. Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

Niektórym uczestnikom bardzo trudno było wcielić się w różne role, innym było łatwiej. Uznali różne role za bardzo interesujące, ponieważ mogli się z nimi identyfikować. Podobało im się, że opisy historii odnosiły się do konkretnych wyzwań w miejscu pracy. Szczególnie podobały im się różne strategie rozwiązywania wyzwań, którymi uczestnicy dzielili się między sobą. Najbardziej podobały im się prezentacje ról i to, jak czuli się w tych różnych rolach. Uwaga od trenera: w grupie jest 3 młodych ludzi z zaburzeniami spektralnymi, dla nich trudniej było wcielić się w różne role. Być może ta metoda nie jest tak dobra dla osób z zaburzeniami spektralnymi.

Niektórzy uczestnicy byli entuzjastycznie nastawieni do odgrywania ról i opowiadania historii, ponieważ lubili kreatywność, innowacyjność i wyobraźnię. Dla niektórych stanowiło to większe wyzwanie. Czuli się lepiej, gdy rozwiązywali prawdziwe i konkretne wyzwania z codziennego życia w środowisku pracy. Po raz kolejny podkreślili entuzjazm dla pracy w grupie, ponieważ w ten sposób mogą również poznać myśli i doświadczenia innych uczestników.

BUCOVINA

Jeśli chodzi o treść, była ona zgodna z celami warsztatów i odpowiadała potrzebom i zainteresowaniom uczestników. Ponadto treść była jasno przedstawiona, a użyte przykłady odpowiadały potrzebom uczestników, były aktualne i odzwierciedlały bieżące badania oraz najlepsze praktyki w tej dziedzinie.

Zastosowane metody były skuteczne i angażowały uczestników, w tym interaktywne ćwiczenia, dyskusje grupowe, studia przypadków lub prezentacje multimedialne. Były one również odpowiednie do tematu, dzięki czemu uczestnicy byli zaangażowani i wchodzili w interakcje przez cały czas trwania warsztatów, będąc gotowymi do dzielenia się spostrzeżeniami i wnoszenia wkładu w dyskusje. Wybrane metody ułatwiały uczenie się, budowanie umiejętności i zatrzymywanie wiedzy wśród uczestników.

Z drugiej strony, czas trwania warsztatów mógłby być nieco dłuższy, aby objąć zaplanowane treści i osiągnąć pożądane efekty uczenia się bez poczucia pośpiechu. Niemniej jednak długość przerw była idealna, tak jak zaplanowano.

Doświadczenie i wiedza wykładowców na temat przedmiotu były odpowiednie, zapewniając odpowiednie umiejętności komunikacyjne, jasno przekazując informacje, skutecznie angażując uczestników i odpowiadając na pytania lub informacje zwrotne. Można było odczytać entuzjazm i pasję wykładowców do tematu, co znacząco wpłynęło na motywację, zainteresowanie i ogólne zadowolenie uczestników z warsztatów. Ponadto wykładowcy stworzyli wspierające i integracyjne środowisko uczenia się, zachęcali uczestników do udziału oraz ułatwiali prowadzenie znaczących dyskusji i interakcji.

Oprócz tych konkretnych aspektów, ważne jest, aby zebrać informacje zwrotne od uczestników za pomocą ankiet, wywiadów lub grup fokusowych, aby uchwycić ich perspektywy dotyczące kompleksowego doświadczenia warsztatów, aspektów, które zostały w pełni uwzględnione we wszystkich warsztatach.

DMLAS

Warsztaty były nowym doświadczeniem dla naszego zespołu i było to dobre doświadczenie;

- czas był wystarczający, nawet jeśli ktoś chciał więcej czasu na rozmowę;
- Byli w stanie pracować razem i słuchać siebie nawzajem; warsztaty były sposobem na wyrażenie pomysłów i potrzeb w jasny i prosty sposób.

Panowała dobra i swobodna atmosfera, która pomagała podczas pracy.

- Warsztaty były nowym doświadczeniem dla grupy, która się nie znała; było to dobre doświadczenie
- Na początku był pewien rodzaj stresu, ale potem stres się zmniejszył i wydawali się bardziej zrelaksowani (żadnych problemów w momentach, w których cisza była konieczna).
- Każdy był w stanie wykonać wszystkie ćwiczenia, wysłuchać innych i powiedzieć coś o swoim doświadczeniu. Na koniec wyrażają pogląd, że byłoby inaczej, gdyby ktoś nie wykonał ćwiczeń lub nie powiedział czegoś po ich zakończeniu.

Zdecydowaliśmy się podzielić warsztaty na dwa popołudnia, ale było to możliwe w tym samym czasie.

EYHDA

Ocena twarzą w twarz została dokonana poprzez ich słowa. Uczestnicy ocenili warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania i wykładowcy. Niektóre z informacji zwrotnych były następujące: - Warsztaty były doskonałe. - Może trwać dłużej, przeplatany przerwami. - Mózg funkcjonuje inaczej. - Jest wyjątkowy i bardziej pomysłowy. - Minęło szybko. - To było odprężające. - Długość była idealna. - Mogła być dłuższa. - Łatwiej jest się skupić i jest to przyjemniejsze, jeśli sesja jest angażująca i ma więcej uczestników. - Praca w grupie sprawia, że wszystko jest prostsze

IRIS

Warsztaty z maskami były dość nietypowe, co początkowo stanowiło wyzwanie dla uczestników. Chociaż grupa napotkała trudności, ostatecznie zaangażowała się w proces, co pokazuje ich otwartość

na nowe doświadczenia i chęć zrozumienia własnych emocji. Warsztaty kolorowankowe przyniosły znakomite rezultaty. Każdy z uczestników pracował indywidualnie, co pozwoliło na spokojne, skoncentrowane i introspektywne podejście do zadania, co zawsze jest dużym wyzwaniem dla młodszych uczestników.

ZISPB

Podsumowując, uczestnicy byli zadowoleni z zajęć, najciekawszą metodą były karty Resilio, ale również uważność była interesująca dla niektórych uczestników. Czas trwania był przyzwoity, zajęcia odbywały się w wolnym tempie z dużą ilością dyskusji.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak utrzymać rutynę (poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

Umiejętności życiowe i rozwój osobisty: Wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności życiowe może umożliwić im skuteczniejsze radzenie sobie z różnymi zmianami i wyzwaniami żywotnymi. Tematy mogą obejmować umiejętności komunikacyjne, umiejętności podejmowania decyzji, zarządzanie czasem, wyznaczanie celów, znajomość finansów i rozwiązywanie konfliktów.

DMLAS

Wybór muzyki do słuchania podczas pracy jest bardzo ważny. Niektórzy mówili, że to przez nieuwagę (albo dlatego, że im się nie podobała, albo dlatego, że im się podobała, więc jej słuchali).

Ważne jest, aby mieć wiele różnych kolorów. W ten sposób obraz jest bardziej precyzyjny.

A może lepiej mieć różne rodzaje kolorów: ołówki, długopisy, akwarele, zakreślacze... aby wyrazić różne odcienie kolorów. I podkreślić niektóre części.

Jednym z tematów było znalezienie podobnych rzeczy. Dziewczyny zauważyły wiele punktów stykających z innymi dziewczynami. Na początku o tym, co im się podobało, a co nie, ale potem także o historiach.

Historie, które wybraliśmy i napisaliśmy, były ważne.

Uczucie to mogło pomóc im nie czuć się samotnymi. A potem wszystko mogło wydawać się mniej trudne.

EYHDA

- Zagadnienia, które będą analizowane i wdrażane, powinny być znane przed rozpoczęciem warsztatów
- Wykształcenie i umiejętności, które posiadamy - Dodatkowe informacje dotyczące poszukiwania pracy
- Interakcja, sporządzanie CV, rozmawianie z ludźmi - Wykształcenie i umiejętności, które posiadamy - Pokonywanie lęku przed wystąpieniami publicznymi - Techniki doskonalenia pracy w sieci

IRIS

Tematyka warsztatów skupiała się na odkrywaniu i wyrażaniu emocji. Praca z maskami miała na celu wizualizację ukrytych emocji, a kolorowanki pozwoliły uczestnikom na spokojne i przemyślane podejście do własnych uczuć.

ZISPB

Rozwiązywanie problemów, praca zespołowa, więcej czasu na wyrażanie siebie.

Jakie metody należy zastosować?

ŠENTPRIMA

jak najbardziej interesujące i innowacyjne gry

BUCOVINA

Studia przypadków: Przedstaw rzeczywiste studia przypadków lub scenariusze związane z tematem, aby zilustrować kluczowe pojęcia i stymulować dyskusję. Zachęcaj uczestników do analizowania studiów przypadków, identyfikowania wyzwań i proponowania rozwiązań lub strategii radzenia sobie z nimi.

EYHDA

Nieformalna technika edukacyjna z dużą ilością gier i aktywności

interaktywnych. IRIS

Podczas warsztatów maskowych technika tworzenia i ozdabiania masek została wykorzystana jako symboliczne wyrażenie trudnych do zwerbalizowania emocji. Z kolei warsztaty kolorowanek pozwoliły uczestnikom na indywidualną pracę w skupieniu, co sprzyjało introspekcji i ułatwiało spokojne rozpoznawanie własnych uczuć.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

Warsztaty dla zmarginalizowanych młodych ludzi mają na celu osiągnięcie szeregu pozytywnych efektów i korzyści, które mogą wzmocnić pozycję uczestników, promować integrację społeczną oraz wspierać rozwój osobisty i rozwój społeczności. Niektóre z głównych efektów i korzyści obejmują wzmocnienie pozycji, zwiększenie świadomości, poprawę samooceny, poprawę umiejętności społecznych, dostęp do zasobów, budowanie społeczności, zdrowsze zachowania, rozwój przywództwa, zmniejszenie stygmatyzacji i dyskryminacji oraz pozytywne długoterminowe wyniki.

DMLAS

Każdy członek grupy ma możliwość rozmowy i wyrażenia swoich uczuć. Trzeba było powstrzymać kogoś, kto miał potrzebę mówienia dużo. Kомуś, kto zwykle ma problemy z wyrażeniem siebie, pomogły kolory i obrazy. W wielu przypadkach, również bez słów, obraz mówił wiele rzeczy. To był szybki sposób na przekazanie wiadomości. Każdy z grupy miał możliwość mówienia i wyrażania siebie. Był to inny sposób na przedstawienie się i poznanie nowych osób.

Nie czuły, że inne dziewczyny były tam dlatego, że są "problematyczne", ale czuły, że to była tylko grupa dziewczyn, które razem prowadziły warsztaty.

EYHDA

Poprawa umiejętności dzielenia się swoimi uczuciami - Jakie są przewidywane główne wyniki i korzyści z seminariów dla młodzieży, która jest marginalizowana? - Lubię spotykać się z nowymi osobami w moim wieku i cieszę się, że mogę spędzać czas w domu zamiast w innych miejscach. - Znam osoby, które mieszkają razem ze mną, więc w ten sposób poznaję nowych ludzi. - Poszerzenie perspektywy życiowej - Poznawanie nowych ludzi w podobnym wieku

IRIS

Warsztaty z maskami, choć trudne, pomogły uczestnikom zmierzyć się z nietypowym sposobem wyrażania emocji, co mogło poszerzyć ich świadomość emocjonalną. Warsztaty kolorowanek przyniosły

wyjątkowo pozytywne efekty, pozwalając dzieciom na spokojne i skoncentrowane podejście do pracy nad sobą. Grupa była wyjątkowo zrelaksowana, co może wskazywać na skuteczne przetwarzanie emocji za pomocą tej techniki.

ZISPB

Dowiedzą się, że nie są jedynymi, którzy borykają się z pewnymi problemami, że są inni, którzy borykają się z tymi samymi problemami, że mogą wzmacniać się nawzajem i dostarczać rozwiązań innym, wzmacniać więzi z rówieśnikami, uczyć się o sobie.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

Aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi, można rozważyć kilka dodatkowych aspektów:

1. Mentoring rówieśniczy i sieci wsparcia: Ułatwianie mentoringu rówieśniczego i sieci wsparcia wśród uczestników w celu zapewnienia ciągłej zachęty, odpowiedzialności i wsparcia społecznego. Zachęcanie uczestników do pozostawania w kontakcie, dzielenia się zasobami i współpracy nad wspólnymi celami i inicjatywami poza warsztatami.
2. Integracja technologii: Wykorzystanie technologii w celu poprawy realizacji warsztatów, zaangażowania i dostępności. Zbadaj opcje, takie jak platformy internetowe, wirtualne warsztaty, aplikacje mobilne lub zasoby multimedialne, aby dotrzeć do uczestników w odległych lub niedostatecznie obsługiwanych obszarach i dostosować się do różnych preferencji edukacyjnych.

DMLAS

Pierwszym pomysłem grupy było powtórzenie tego warsztatu w przyszłości i zaobserwowanie różnic między pierwszym a drugim oraz sprawdzenie, czy komuś byłoby łatwiej wykonać ćwiczenia i pokazać wyniki malowania.

Być może moglibyśmy powtórzyć ćwiczenie z "niebieskimi butami" z innymi historiami. Albo z tą samą grupą spróbować z tymi samymi historiami, ale przekazanymi innym osobom. W ten sposób można by zobaczyć różne punkty widzenia.

EYHDA

- Efektywne używanie słów - Wymiana wdrożeń i doświadczeń z innymi - Udział w większej liczbie projektów Erasmus+ związanych z uczuciami i emocjami - Aktywne warsztaty, podczas których można podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Poprawa umiejętności dzielenia się spostrzeżeniami - Atrakcyjne tematy warsztatów

IRIS

Aby kontynuować pracę nad rozwojem świadomości emocjonalnej, warto rozważyć dalsze eksperymentowanie z różnymi formami arteterapii, które mogą pomóc w odkrywaniu i wyrażaniu trudnych emocji. Wprowadzenie innych metod łączących pracę indywidualną z refleksją grupową również może przynieść korzystne efekty.

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

Znaczenie zachowania dziedzictwa kulturowego, tradycji i języków w zmarginalizowanych społecznościach oraz strategię rewitalizacji i ochrony kultury.

EYHDA

Ogólny cel projektów Erasmus+. Rodzaje możliwości Erasmus+, w których mogą uczestniczyć młodzi ludzie. Nowe pomysły na projekty związane z aleksytymią.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

BUCOVINA

Zastosowano interaktywne, partycypacyjne metody, które zachęcały uczestników do aktywnego zaangażowania, współpracy i dialogu. Podczas sesji i czasu spędzonego razem poza środowiskiem pracy ułatwiono wiele okazji do wzajemnego uczenia się, dzielenia się doświadczeniami i budowania więzi w celu poprawy doświadczenia edukacyjnego.

DMLAS

Dla tej grupy każdy warsztat nie był łatwy do zaakceptowania. Być może każdy rodzaj warsztatu.

Ale wszyscy wykonali wszystkie ćwiczenia i stworzyli bardzo interesujące obrazy. Nikt nie miał problemów z użyciem kolorów i pokazaniem obrazów na koniec.

Ale byłby to interesujący warsztat również dla dobrej grupy roboczej, która zwykle nie ma problemów z pracą.

Na koniec powiedzieli, że teraz mogą spróbować wykorzystać te warsztaty w swojej pracy

Na koniec jedna z dziewcząt wykonała rysunek opisujący "atmosferę" popołudnia i narysowała duże otwarte okna (rysunek znajduje się na zdjęciu tutaj).

Tak jak w tytule "Poza słowami", czasami konieczne jest wyjście poza słowa i spojrzenie poza nie.

EYHDA

Ogólnie rzecz biorąc, warsztaty zostały uznane za udane i zachęcające do aktywności i uczestnictwa. Uczestnicy wyrazili swoje odczucia i poczuli się lepiej, co pomogło im się zrelaksować i uświadomić sobie, że inne osoby doświadczają podobnych emocji. Zwiększyło to ich pewność siebie. Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy otrzymali pozytywne informacje zwrotne.

IRIS

Warsztaty były udane i dostarczyły cennych wniosków na temat pracy z emocjami wśród młodzieży. Rekomenduje się kontynuację warsztatów arteterapeutycznych, szczególnie tych, które pozwalają na indywidualne podejście do uczestników, co sprzyja spokojnej i przemyślanej pracy z emocjami. Eksplorowanie bardziej nietypowych metod, takich jak praca z maskami, może być wartościowe, choć wymaga odpowiedniego wprowadzenia i wsparcia ze strony prowadzącego.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Słowenii

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody napotykane przez zmarginalizowanych młodych ludzi? Jakie są główne potrzeby?

ŠENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe,

BUCOVINA

Zmarginalizowane młode osoby napotykają szereg trudności i przeszkód, często wynikających z nierówności systemowych i niesprawiedliwości społecznej. Niektóre kluczowe wyzwania, przed którymi stoją, obejmują ograniczony dostęp do edukacji z powodu takich czynników, jak ubóstwo, dyskryminacja, niewystarczająca infrastruktura szkolna i bariery kulturowe; bezrobocie i niedostateczne zatrudnienie wynikające z dyskryminacji na rynku pracy, braku szkolenia umiejętności i różnic ekonomicznych; dyskryminacja i stygmatyzacja wpływająca na poczucie własnej wartości, zdrowie psychiczne i integrację społeczną; przemoc i wyzysk, w tym przemoc domowa, handel ludźmi i zaangażowanie w gangi lub działalność przestępczą; oraz brak wsparcia społecznego, w tym wsparcia rodziny, mentoringu i zasobów społeczności.

Aby sprostać tym wyzwaniom, marginalizowana młodzież potrzebuje różnych form wsparcia i interwencji.

- Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Zapewnienie sprawiedliwego dostępu do edukacji, w tym szkoleń zawodowych i programów budowania umiejętności, może wzmocnić pozycję marginalizowanej młodzieży i poprawić jej długoterminowe perspektywy.
- Możliwości zatrudnienia: Tworzenie ofert pracy, staży i inicjatyw w zakresie przedsiębiorczości specjalnie dla zmarginalizowanej młodzieży może zwiększyć ich niezależność ekonomiczną i integrację społeczną.

- Polityka antydyskryminacyjna: Wdrożenie i egzekwowanie polityki antydyskryminacyjnej w edukacji, zatrudnieniu, opiece zdrowotnej i innych sektorach może złagodzić wpływ uprzedzeń i sprzyjać integracji.
- Sieci wsparcia społecznego: Ustanowienie programów mentorskich, centrów społecznościowych, grup wsparcia rówieśniczego i bezpiecznych przestrzeni dostosowanych do potrzeb zmarginalizowanej młodzieży może zapewnić kluczowe wsparcie społeczne i wzmocnić odporność.
- Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Wzmocnienie ochrony prawnej, wysiłków organów ścigania i usług społecznych mających na celu zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy, wykorzystywaniu i nadużyciom ma kluczowe znaczenie dla ochrony praw i dobrobytu marginalizowanej młodzieży.

DMLAS

- Współpraca nie jest łatwa
- Ćwiczenie na końcu: narysowanie wszystkiego razem jest czymś nowym i niełatwym do wykonania
- Wiele trudności, aby powiedzieć, czy są problemy z innymi członkami zespołu

EYHDA

Głównym problemem związanym z planowaniem warsztatów było ustalenie, w jaki sposób wykorzystać karty, aby pomóc grupie pracować nad relacjami i emocjami na głębszym poziomie. Pomimo dużych możliwości adaptacyjnych kart metafor, muszą one być dostosowane do wieku i etapu rozwoju każdego uczestnika. Prowadzona przez nas zróżnicowana wiekowo grupa miała różne potrzeby; starsi uczestnicy wymagali bardziej abstrakcyjnego myślenia, podczas gdy młodsi potrzebowali więcej konkretyzacji.

IRIS

Podczas planowania warsztatów kluczowym wyzwaniem było efektywne wykorzystanie kart metafor do głębszej pracy nad emocjami i relacjami w grupie. Chociaż karty metafor są bardzo wszechstronne, muszą być dostosowane do wieku i poziomu rozwoju uczestników. Zróżnicowana wiekowo grupa, którą prowadziliśmy, miała różne potrzeby - od bardziej abstrakcyjnego myślenia u starszych uczestników po potrzebę konkretyzacji u młodszych.

ZISPB

Według uczestników młodzi ludzie napotykają bariery w nauce, w tym brak dostępu do wysokiej jakości edukacji, niewystarczające zasoby i wsparcie w domu, wykluczenie społeczne z powodu czynników takich jak ubóstwo, pochodzenie etniczne, niepełnosprawność lub pochodzenie rodzinne, wyobcowanie od rówieśników i nauczycieli. Potrzeba wsparcia ze strony dorosłych, kolegów z klasy, profesjonalistów.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

Znaczenie:

- Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Edukacja jest kamieniem węgielnym przyszłych możliwości i mobilności społecznej. Bez wysokiej jakości edukacji marginalizowana młodzież może napotkać ograniczone perspektywy rozwoju osobistego i gospodarczego.
- Możliwości zatrudnienia: Wzmocnienie pozycji ekonomicznej poprzez znaczące zatrudnienie ma kluczowe znaczenie dla przerwania cyklu ubóstwa i wykluczenia wśród marginalizowanej młodzieży. Dostęp do pracy umożliwia niezależność finansową i pozytywny wkład społeczny.
- Polityka antydyskryminacyjna: Wdrażanie i egzekwowanie polityki antydyskryminacyjnej ma zasadnicze znaczenie dla tworzenia środowisk sprzyjających włączeniu społecznemu, w których marginalizowana młodzież może rozwijać się bez obawy o uprzedzenia lub wykluczenie. Obrona ich praw i godności ma fundamentalne znaczenie dla sprawiedliwości społecznej.
- Sieci wsparcia społecznego: Budowanie solidnych sieci wsparcia i zasobów społecznościowych dostosowanych do potrzeb marginalizowanej młodzieży zapewnia kluczową pomoc emocjonalną i praktyczną, wspierając odporność i integrację społeczną.
- Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Zapewnienie bezpieczeństwa przed przemocą, wykorzystywaniem i nadużyciami ma ogromne znaczenie dla dobrostanu marginalizowanej młodzieży. Potrzebne są skuteczne interwencje, aby zapobiegać tym zagrożeniom i reagować na nie.

Pilność:

- Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Konieczne jest podjęcie pilnych działań w celu usunięcia barier w dostępie do edukacji, zapewniając równe szanse edukacyjne dla zmarginalizowanej młodzieży, aby zapobiec dalszym różnicom edukacyjnym.
- Możliwości zatrudnienia: Konieczne są natychmiastowe działania w celu stworzenia ścieżek zatrudnienia, szkolenia umiejętności i przedsiębiorczości dla zmarginalizowanej młodzieży, aby zapobiec długotrwałemu bezrobociu i wykluczeniu ekonomicznemu.
- Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Konieczne są szybkie działania w celu wzmocnienia mechanizmów ochrony i usług wsparcia, zapewniających bezpieczeństwo i dobrobyt marginalizowanej młodzieży.
- Polityka antydyskryminacyjna: Szybkie wdrażanie i egzekwowanie polityk antydyskryminacyjnych jest konieczne, aby zaradzić systemowym nierównościami i promować integrację w różnych sferach życia.

- Sieci wsparcia społecznego: Terminowe ustanowienie i rozszerzenie sieci wsparcia społecznego i zasobów społeczności ma zasadnicze znaczenie, zapewniając marginalizowanej młodzieży niezbędną pomoc i możliwości nawiązywania kontaktów społecznych i wsparcia.

Potrzeba:

- Dostęp do wysokiej jakości edukacji: Młodzież marginalizowana wymaga równego dostępu do wysokiej jakości edukacji, w tym zasobów, obiektów i wspierającego środowiska nauki dla rozwoju osobistego i zawodowego.
- Możliwości zatrudnienia: Istnieje potrzeba zróżnicowanych możliwości zatrudnienia, programów szkolenia umiejętności i polityk wspierających, aby ułatwić integrację ekonomiczną i awans zmarginalizowanej młodzieży na rynku pracy.
- Polityka antydyskryminacyjna: Istnieje potrzeba wdrożenia i egzekwowania przepisów i polityk antydyskryminacyjnych w celu ochrony praw i godności marginalizowanej młodzieży, zapewniając równe traktowanie i szanse we wszystkich aspektach życia.
- Sieci wsparcia społecznego: Zmarginalizowana młodzież potrzebuje dostępu do wspierających sieci społecznych, programów mentorskich i zasobów społecznościowych w celu uzyskania wskazówek, zachęty i praktycznej pomocy w radzeniu sobie z wyzwaniami i budowaniu odporności.
- Ochrona przed przemocą i wykorzystywaniem: Potrzebne są skuteczne środki zapobiegania i reagowania na przemoc, wykorzystywanie i nadużycia wobec marginalizowanej młodzieży, w tym ochrona prawna, usługi wsparcia dla ofiar i inicjatywy podnoszące świadomość.

DMLAS

Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości. Ważne było, aby dotrzeć do centrum i pozostać w pokoju od początku do końca. Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości.

EYHDA

Trenerzy i uczestnicy nie traktowali żadnego tematu jako pilnego.

ZISPB

Wykluczenie społeczne jest największym wyzwaniem, ponieważ młodzi ludzie potrzebują rówieśników, którzy biorą pod uwagę ich potrzeby.
opinia znacznie bardziej niż ich rodziców.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

Dobrze zaprojektowane warsztaty dla zmarginalizowanej młodzieży mogą znacząco poprawić ich życie na kilka sposobów. Zapewniając uczestnikom nową wiedzę i umiejętności, a także możliwości nawiązywania kontaktów społecznych i zaangażowania obywatelskiego, warsztaty te mogą pomóc zmarginalizowanej młodzieży rozwinąć odporność, poczucie własnej wartości i poczucie sprawczości. Z kolei te zmiany mogą prowadzić do pozytywnych zmian w zachowaniu i długoterminowej poprawy życia uczestników. Ostatecznie, skuteczne warsztaty pozwalają zmarginalizowanej młodzieży stać się aktywnymi obywatelami i rzecznikami sprawiedliwości społecznej, pracującymi nad stworzeniem bardziej sprawiedliwego społeczeństwa.

DMLAS

Przed wszystkim to, że każdy członek starał się ćwiczyć również jako ostatni. I że każdy może wyrazić siebie podczas dyskusji grupowej.

EYHDA

Stworzenie odpowiedniej atmosfery wśród uczestników jest bardzo ważne. Dlatego też udane warsztaty powinny umożliwić uczestnikom głębsze zrozumienie własnych emocji i zwiększyć ich zdolność do introspekcji i wyrażania siebie. a. zidentyfikowanie głównych wyzwań i przeszkód, przed którymi stoją beneficjenci projektu b. określenie głównych potrzeb beneficjentów projektu c. ocena warsztatów (tematy, metody, trenerzy, czas trwania) d. zidentyfikowanie głównych efektów i korzyści, jakie warsztaty powinny przynieść beneficjentom projektu Kolejnym kluczowym celem było zwiększenie udziału młodych ludzi w procesie socjoterapeutycznym poprzez wykorzystanie dobrze znanych zasobów, takich jak karty metafor, w angażujący i kreatywny sposób.

IRIS

Udane warsztaty powinny prowadzić do pogłębienia wglądu emocjonalnego uczestników, wzmocnienia ich zdolności do autorefleksji i autoekspresji. Ważnym celem było również zwiększenie zaangażowania młodzieży w proces socjoterapeutyczny poprzez atrakcyjne i innowacyjne wykorzystanie znanych już narzędzi, takich jak karty metafor.

ZISPB

Aby dowiedzieć się więcej o sobie, poznać emocje, radzić sobie ze stresem.

II. Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

Uczestnicy stwierdzili, że warsztaty były łatwe do przeprowadzenia i że poznali nowe strategie radzenia sobie z problemami. Wyjaśnili, że są świadomi strategii radzenia sobie, ale trudno jest im wdrożyć je w praktyce. Rozmowa z rówieśnikami wzmacnia ich i daje siłę do wytrwania w codziennych zmaganiach. Karty nie są nachalne, dają raczej otwartą przestrzeń i kreatywność w znajdowaniu rozwiązań problemów. Najlepsze w warsztatach jest to, że można podzielić się swoimi odczuciami i przemyśleniami z innymi rówieśnikami. Miło jest usłyszeć od innych, że mają podobne problemy. Uwaga od trenera: w grupie jest troje młodych ludzi z zaburzeniami spektralnymi, a metoda z kartami pomogła im bardzo łatwo dzielić się swoimi przemyśleniami i uczuciami z grupą. Gorąco polecam!

Karty po raz kolejny okazały się bardzo odpowiednim, użytecznym i skutecznym narzędziem ułatwiającym wyrażanie emocji i opinii wszystkim uczestnikom, zwłaszcza tym, dla których stanowi to duże wyzwanie. Metoda ta nie wymaga od uczestników zbyt wiele, nie stawia ich w trudnej sytuacji, ale z odpowiednią intensywnością pomaga im łatwiej wyrażać emocje, stawiać czoła wyzwaniom, rozwiązywać problemy, a także ułatwiać komunikację z innymi członkami grupy. Uczestnicy ponownie entuzjastycznie podeszli do warsztatów.

BUCOVINA

Treść warsztatów była dobrze dostosowana do zamierzonych celów edukacyjnych i skutecznie odpowiadała na potrzeby i zainteresowania uczestników. Szczegółowość i kompleksowość materiału była zadowalająca, a sposób jego przekazania jasny i zwięzły. Przedstawione przykłady były istotne i aktualne, odzwierciedlając aktualne badania i najlepsze praktyki w tej dziedzinie.

Metody warsztatowe były angażujące i skuteczne, obejmując interaktywne działania, dyskusje grupowe, studia przypadków i prezentacje multimedialne. Metody te były dobrze dopasowane do tematu, utrzymując aktywne zaangażowanie uczestników przez cały czas trwania warsztatów i wspierając poczucie uczestnictwa i wymiany wiedzy.

Chociaż czas trwania warsztatów można było wydłużyć, aby umożliwić dokładniejsze omówienie zaplanowanego materiału, długość przerw była dobrze wyważona.

Wykładowcy wykazali się wyjątkową wiedzą i entuzjazmem dla tematu. Ich umiejętności komunikacyjne były skuteczne, jasno przekazywali informacje i aktywnie angażowali uczestników. Byli łatwo dostępni, aby odpowiadać na pytania i przekazywać informacje zwrotne, wykazując prawdziwe zaangażowanie w sukces warsztatów.

Wykładowcy stworzyli wspierające i integracyjne środowisko uczenia się, zachęcając do uczestnictwa i ułatwiając znaczące interakcje między uczestnikami. Ich pasja do tematu była zaraźliwa, zwiększając ogólną motywację i satysfakcję uczestników warsztatów.

Zbieranie informacji zwrotnych za pomocą ankiet, wywiadów lub grup fokusowych ma kluczowe znaczenie dla zebrania kompleksowych perspektyw dotyczących doświadczeń związanych z warsztatami. Ten aspekt został w pełni uwzględniony we wszystkich warsztatach.

DMLAS

Warsztaty te można podzielić na dwie części:

1. kiedy każdy zrobił rysunek swojego domu
2. kiedy trzeba było podjąć decyzję, a następnie zebrać wszystko razem;
 1. łatwe do zrobienia. Czas był wystarczający, ale ktoś mógł zostać dłużej i dodać nowe szczegóły swojego domu. Atmosfera była zrelaksowana. Nie było problemów z pokazywaniem innym rysunków i wyjaśnianiem.
 2. N i e ł a t w e do wykonania. Wiele problemów. Przede wszystkim trzeba było coś wspólnie ustalić, bo pomysły były bardzo odległe: ktoś chciałby mieszkać w górach, ktoś w centrum miasta, a potem nie było łatwo to wszystko połączyć. Ktoś nie chciał spróbować. A potem dwie osoby odmówiły kontynuowania i zakończenia rysowania.

EYHDA

Wykorzystanie kart było całkiem udane. Uczestnicy zapoznali się z nimi i polubili je, co było głównym czynnikiem sukcesu warsztatów. Plan lekcji był nowością, która została dobrze przyjęta; opierał się na wielu zadaniach, które odwoływały się do tych samych kart. Spójność i ciągłość ćwiczeń były cenione przez grupę, ponieważ pozwalały im się skoncentrować i dokładniej myśleć. Wykorzystanie kart do trudniejszych zadań socjoterapeutycznych, oprócz rozgrzewki, przyciągnęło i zachęciło uczestników do udziału.

IRIS

Warsztaty okazały się bardzo udane, głównie dzięki efektywnemu wykorzystaniu kart metaforycznych, które uczestnicy znali i lubili. Plan lekcji, oparty na kilku zadaniach odnoszących się do tych samych kart, był nowością, która została entuzjastycznie przyjęta. Grupa doceniła ciągłość i spójność działań, co ułatwiło im skupienie się i głębszą refleksję. Karty były używane nie tylko

do rozgrzewki, ale także do bardziej złożonych zadań socjoterapeutycznych, co było atrakcyjne dla uczestników i sprzyjało ich zaangażowaniu.

ZISPB

Cała grupa wyraziła pozytywne nastawienie do tego warsztatu, czas trwania był wystarczający, zastosowane metody były imponujące, wszystkim bardzo podobały się karty, wspólne rysowanie było nowe i interesujące.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak utrzymać rutynę (poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

Wzmocnienie pozycji finansowej: Budowanie wiedzy finansowej i promowanie niezależności ekonomicznej może pomóc uczestnikom osiągnąć stabilność finansową i bezpieczeństwo. Tematy mogą obejmować budżetowanie, oszczędzanie, bankowość, zarządzanie kredytami, zarządzanie długiem oraz zrozumienie systemów i zasobów finansowych.

Relacje i wsparcie społeczne: Odkrywanie zdrowych relacji, granic i sieci wsparcia społecznego może poprawić umiejętności interpersonalne i samopoczucie uczestników. Tematy mogą obejmować komunikację w związkach, rozwiązywanie konfliktów, wsparcie rówieśnicze, budowanie zdrowych przyjaźni i szukanie pomocy w potrzebie.

DMLAS

Być może w drugiej części możliwe byłoby podzielenie na dwie części; najpierw dyskusja, a następnie rysowanie, może byłoby możliwe napisanie czegoś o "wspólnym domu" przed rozpoczęciem rysowania.

EYHDA

Korzystając z metaforycznych kart, zajęcia dotyczyły relacji, emocji i samoświadomości. Projekt lekcji umożliwił systematyczne zagłębianie się w te tematy, co pomogło uczestnikom lepiej zrozumieć własne pomysły i doświadczenia.

IRIS

Warsztaty koncentrowały się na eksploracji emocji, relacji i wglądu w siebie przy użyciu kart metaforycznych. Plan lekcji pozwolił na systematyczne pogłębianie tych tematów, co pozwoliło uczestnikom lepiej zrozumieć własne doświadczenia i myśli.

ZISPB

Więcej ćwiczeń z kartami, z tematami takimi jak radzenie sobie ze stresem, niepokój, obraz ciała (dla dziewcząt).

Jakie metody należy zastosować?

ŠENTPRIMA

jak najbardziej interesujące i innowacyjne gry

BUCOVINA

Zajęcia grupowe: Zaplanuj zajęcia grupowe, ćwiczenia przełamujące lody i budujące zespół, aby promować współpracę, komunikację i umiejętności rozwiązywania problemów wśród uczestników. Działania mogą obejmować odgrywanie scenariuszy, burze mózgów lub dyskusje w małych grupach na określone tematy.

Uczenie się przez doświadczenie: Włączenie działań związanych z uczeniem się przez doświadczenie, takich jak symulacje, gry lub odgrywanie ról, aby zapewnić praktyczne doświadczenia i pogłębić zrozumienie przez uczestników koncepcji warsztatowych. Działania te mogą sprawić, że nauka będzie bardziej angażująca, zapadająca w pamięć i mająca zastosowanie w rzeczywistych sytuacjach.

EYHDA

Karty metaforyczne były wykorzystywane podczas warsztatów do różnych celów, w tym do głębszej introspekcji i refleksji nad sobą i innymi, zadań socjoterapeutycznych i rund wprowadzających. Chociaż młodsze osoby zmagaly się z bardziej abstrakcyjnymi poziomami metafor i wymagały bardziej szczegółowych instrukcji i wyjaśnień, strategia ta działała dobrze dla większości uczestników.

IRIS

Podczas warsztatów karty metaforyczne były wykorzystywane na różne sposoby - od rund wprowadzających, przez zadania socjoterapeutyczne, po głębsze refleksje nad sobą i innymi. Metoda ta okazała się skuteczna dla większości uczestników, choć młodszy uczestnicy mieli trudności z bardziej abstrakcyjnymi poziomami metafor i potrzebowali bardziej konkretnych wyjaśnień i wskazówek.

ZISPB

Techniki projekcyjne.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

Zaprojektowane z myślą o wzmocnieniu, włączeniu i podniesieniu na duchu warsztaty dla zmarginalizowanych młodych ludzi oferują wiele pozytywnych rezultatów. Warsztaty te wspierają wiarę w siebie, wzmacniają więzi społeczne i promują zdrowe zachowania. Zapewniają również dostęp do zasobów, budują społeczność i rozwijają umiejętności przywódcze. Ponadto zmniejszają stygmatyzację, dyskryminację i mają pozytywny wpływ na długoterminowe perspektywy uczestników.

DMLAS

1. W pierwszej części każdy członek grupy miał okazję porozmawiać i wyrazić swoje pomysły. Chętnie pokazywali swoje prace innym. Komuś, kto zwykle ma problemy z wyrażaniem siebie, pomógł rysunek.
2. Druga część nie była udana. Pomysł był taki, że było to zbyt trudne, więc ktoś nie chciał długo próbować, ale zatrzymał się i powiedział, że nie jest w stanie tego zrobić.

EYHDA

Warsztaty z kartami metafor poprawiły między innymi zaangażowanie uczestników i zwiększyły ich zdolność do introspekcji. Starsi uczestnicy uznali wykorzystanie metafor do wywołania większego wglądu w siebie za bardzo intrygujące, podczas gdy dzieci były gotowe zaangażować się w działania. Gry były również korzystne dla młodszych dzieci, choć moderatorzy musieli zapewnić dodatkową pomoc ze względu na ich ograniczone zrozumienie metafor.

IRIS

Warsztaty z wykorzystaniem kart metafor przyniosły wiele korzyści, w tym zwiększone zaangażowanie uczestników i pogłębienie ich zdolności do autorefleksji. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, a wywoływanie głębszego wglądu w siebie poprzez metafory okazało się szczególnie atrakcyjne dla starszych uczestników. Młodszy również skorzystali z ćwiczeń, choć ich poziom zrozumienia metafor wymagał większego wsparcia ze strony moderatorów.

ZISPB

Uczestnicy rozwiną lepsze zrozumienie własnych emocji i emocji innych, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z aleksytymią. Pomoże im to skuteczniej zarządzać emocjami i komunikować swoje uczucia w zdrowy sposób. Warsztaty zapewnią bezpieczną przestrzeń do ćwiczenia interakcji społecznych, budowania zaufania i rozwijania silniejszych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Warsztaty zapewnią narzędzia i strategie pomagające młodym ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem i innymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Warsztaty będą uczyć cennych umiejętności życiowych, takich jak rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i skuteczna komunikacja.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

Aby zwiększyć skuteczność i zasięg warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi, należy rozważyć wdrożenie dodatkowych strategii:

- Mentoring rówieśniczy i sieci wsparcia: Wspieranie wzajemnego mentoringu i sieci wsparcia wśród uczestników w celu zapewnienia ciągłej zachęty, odpowiedzialności i poczucia przynależności. Zachęcanie uczestników do utrzymywania kontaktów, dzielenia się zasobami i współpracy nad wspólnymi celami poza warsztatami.
- Integracja technologii: Wykorzystanie technologii w celu poprawy realizacji warsztatów, zaangażowania i dostępności. Zbadaj opcje, takie jak platformy internetowe, wirtualne warsztaty, aplikacje mobilne lub zasoby multimedialne, aby rozszerzyć zasięg warsztatów na obszary o niedostatecznym zasięgu i zaspokoić różne style uczenia się.

DMLAS

Być może możliwe byłoby powtórzenie tylko drugiej części warsztatów. Z innymi ludźmi i spróbować razem. Albo spróbować używać pióra tylko dla zabawy.

EYHDA

Aby lepiej dostosować się do młodszych uczestników, warto pomyśleć o rozszerzeniu różnorodności działań związanych z kartami metafor. Aby pomóc im zrozumieć, można to osiągnąć, podając bardziej konkretne przykłady lub zapewniając więcej elementów wizualnych uzupełniających metafory. Praca na wyższym poziomie abstrakcji jest opcją dla starszych uczestników, która będzie wspierać ich rozwój intelektualny i emocjonalny.

IRIS

Warto rozważyć dalsze zróżnicowanie metod pracy z kartami metafor, aby lepiej dostosować je do młodszych uczestników. Można to osiągnąć poprzez wprowadzanie bardziej konkretnych przykładów lub wspieranie metafor bardziej wizualnymi elementami, co ułatwi im ich zrozumienie. W przypadku starszych uczestników możliwe jest kontynuowanie pracy na wyższym poziomie abstrakcji, co pomoże w ich rozwoju emocjonalnym i intelektualnym.

ZISPB

Włączenie sesji dotyczących praktycznych umiejętności życiowych, takich jak znajomość finansów, zarządzanie czasem i rozwiązywanie konfliktów. Umiejętności te są niezbędne do samodzielnego życia i osiągnięcia długoterminowego sukcesu. Tworzenie grup wsparcia rówieśniczego w ramach warsztatów, zachęcających uczestników do wzajemnego wspierania się i dzielenia doświadczeniami.

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

Zapewnienie zasobów i wsparcia w zakresie zmian, takich jak wyjście z opieki zastępczej, reintegracja po uwięzieniu lub przesiedlenie po migracji, aby pomóc uczestnikom w pomyślnym przejściu tych krytycznych zmian życiowych.

EYHDA

Karty metafor okazały się bardzo przydatnym narzędziem, a seminaria były bardzo udane. Zaleca się dalsze stosowanie tej strategii, rozważając różne techniki w oparciu o wiek i etapy rozwoju uczestników. Praca z jedną talią kart przez dłuższy czas jest również korzystna, ponieważ promuje głębsze myślenie i lepsze zrozumienie poruszanych tematów.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

BUCOVINA

Zastosowano praktyczne metody współpracy, aby stymulować aktywne uczestnictwo, pracę zespołową i znaczące dyskusje wśród uczestników. Zapewniono wiele możliwości wzajemnego uczenia się, wymiany wiedzy i budowania relacji, aby wzbogacić ogólne doświadczenie edukacyjne. Możliwości te były ułatwiane podczas warsztatów i kontynuowane podczas nieformalnych interakcji poza formalnym środowiskiem uczenia się

DMLAS

Warsztat resilio był jednym z najbardziej docenianych przez edukatorów w Słowenii. Po zakupie kart zaproponowaliśmy je zespołowi robocznemu, który eksperymentował z narzędziem. Pod koniec warsztatów zespół ocenił, w jaki sposób zarządzać warsztatami dla gości ze społeczności. Podjęto decyzję o wykorzystaniu kart w kontaktach indywidualnych. Karty są zatem stale obecne w biurze. Były używane wielokrotnie przez wielu operatorów i z wieloma gośćmi. Warsztat zamienia się w ćwiczenie, grę, która w niektórych momentach może służyć wsparciu relacji z użytkownikami. Według raportów operatorów karty ułatwiły procesy werbalizacji i mentalizacji w momentach paraliżu mowy i przetwarzania stanu umysłu. Istnieją sytuacje kryzysowe, w których niektórzy użytkownicy szukają operatora, aby się podzielić i przez większość czasu nie mogą znaleźć słów, są zablokowani lub werbalizują w sposób wzburzony i zdezorientowany. Po przejściu fazy krytycznej można było zaproponować użycie kart do wizualizacji emocji lub stanu umysłu, aby spróbować wstawić postać w potencjalnie paraliżującą sytuację, w której osoba wydaje się nie mieć wyjścia: - "Boli mnie, mam ochotę płakać, jestem naładowany niepokojem, przygnębiony, zdezorientowany..." -Wybierz kartę, która reprezentuje to, co czujesz lub jest do tego zbliżona -operator i gość widzą obraz i mogą o nim porozmawiać. Teraz użytkownik jest w stanie zidentyfikować

karta, która reprezentuje jego wewnętrzny świat.... Po pokonaniu etapu krytycznego mówi Teraz jest w stanie

tworzyć pierwszy krok warsztatu: - zidentyfikuj kartę, która reprezentuje sposób, w jaki chciałbyś być, pożądaną stan; - teraz spróbuj zrozumieć, czy istnieje karta przyjaciela, która może ci pomóc i czy istnieje karta przeszkody, która zamiast tego komplikuje twoją ścieżkę; - na koniec zastanówmy się nad sytuacją, która się pojawiła, jako całością i dynamiką między celami, ograniczeniami i zasobami z perspektywy akceptacji obrazu, aby uzyskać świadomość na jego temat, aby móc o nim rozmawiać. - To pozwala nam mieć mentalną reprezentację sytuacji i eksperymentować ze strategią, aby pójść dalej.

Pierwsza część była łatwa. Druga część nie była łatwa. Być może można by spróbować tylko dla par, a nie z całą grupą. Na koniec mówią, że druga część powinna zostać zmodyfikowana. Albo możemy pomyśleć o drugim sposobie rysowania wszystkich razem, jeśli pierwszy sposób był zbyt trudny dla grupy. Można było również spróbować pracować nie z całą grupą, ale tylko w parach.

EYHDA

Ogólnie rzecz biorąc, warsztaty zostały uznane za udane i zachęcające do aktywności i uczestnictwa. Uczestnicy wyrazili swoje odczucia i poczułi się lepiej, co pomogło im się zrelaksować i uświadomić sobie, że inne osoby doświadczają podobnych emocji. Zwiększyło to ich pewność siebie. Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy otrzymali pozytywne informacje zwrotne.

IRIS

Warsztaty były bardzo skuteczne, a karty metafor okazały się niezwykle wszechstronnym narzędziem. Zaleca się dalsze korzystanie z tej metody, biorąc pod uwagę różne podejścia w zależności od wieku i poziomu rozwoju uczestników. Warto również kontynuować pracę z jednym zestawem kart przez dłuższy czas, co pozwala na głębszą refleksję i lepsze zrozumienie omawianych tematów.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Turcji

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody stojące przed marginalizowanymi młodymi ludźmi? Jakie są główne potrzeby?

ŠENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe,

BUCOVINA

Zmarginalizowani młodzi ludzie, szczególnie ci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE), stoją przed kilkoma wyzwaniami, w tym izolacją emocjonalną, trudnościami w wyrażaniu i zarządzaniu emocjami oraz ograniczoną integracją społeczną. Kluczową kwestią jest aleksytymia, niezdolność do identyfikowania lub opisywania emocji, co może prowadzić do tłumienia emocji lub przesadnych reakcji emocjonalnych. Najpilniejsze potrzeby obejmują umiejętności emocjonalne i integrację społeczną, aby pomóc tym młodym ludziom w konstruktywnym wyrażaniu emocji i angażowaniu się w interakcje społeczne. Na przykład uczniowie z trudnościami emocjonalnymi często zmagają się z działaniami zespołowymi, co sprawia, że edukacja emocjonalna ma kluczowe znaczenie dla ich integracji i dobrego samopoczucia.

EYHDA

Organizacja warsztatów koncentrowała się na dwóch głównych celach: pomaganiu młodszym osobom w lepszym wyrażaniu uczuć oraz pomaganiu starszym uczestnikom w poszerzaniu horyzontów i radzeniu sobie z problemami. Dużą trudność stanowiło dostosowanie metod pracy do różnych grup wiekowych, przy jednoczesnym zachowaniu angażującej jakości zajęć i zdolności do osiągnięcia celów socjoterapeutycznych. Potrzeby uczestników obejmowały poprawę umiejętności komunikacji i współpracy, a także uczenie się mechanizmów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

IRIS

Planowanie warsztatów koncentrowało się na dwóch głównych obszarach: rozwijaniu umiejętności wyrażania emocji u młodszych uczestników oraz pracy nad poszerzaniem perspektyw i rozwiązywaniem konfliktów u starszych. Kluczowym wyzwaniem było dostosowanie metod pracy do różnych grup wiekowych, tak aby działania były zarówno angażujące, jak i skuteczne w osiąganiu celów socjoterapeutycznych. Potrzeby uczestników obejmowały naukę radzenia sobie z trudnymi emocjami, a także rozwijanie umiejętności komunikacji i pracy zespołowej.

ZISPB

Według uczestników młodzi ludzie napotykają bariery w nauce, w tym brak dostępu do wysokiej jakości edukacji, niewystarczające zasoby i wsparcie w domu, wykluczenie społeczne z powodu czynników takich jak ubóstwo, pochodzenie etniczne, niepełnosprawność lub pochodzenie rodzinne, wyobcowanie od rówieśników i nauczycieli. Potrzeba wsparcia ze strony dorosłych, kolegów z klasy, profesjonalistów.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

Najpilniejszą potrzebą jest zajęcie się umiejętnościami emocjonalnymi, ponieważ wielu zmarginalizowanych młodych ludzi, takich jak osoby z aleksytymią, nie potrafi identyfikować ani wyrażać swoich uczuć. Ta luka emocjonalna utrudnia im nawiązywanie kontaktów i funkcjonowanie w grupie. Na przykład dzieci, które nie potrafią wyrazić swoich emocji, mogą wycofywać się z zajęć grupowych lub przesadnie reagować na drobne konflikty, co podkreśla pilną potrzebę wsparcia emocjonalnego i integracji społecznej.

DMLAS

Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości. Ważne było, aby dotrzeć do centrum i pozostać w pokoju od początku do końca. Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości.

EYHDA

Trenerzy i uczestnicy nie traktowali żadnego tematu jako pilnego.

ZISPB

Wykluczenie społeczne jest największym wyzwaniem, ponieważ młodzi ludzie potrzebują rówieśników, którzy biorą pod uwagę ich potrzeby.
opinia znacznie bardziej niż ich rodziców.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

Udane warsztaty zaowocowałyby zwiększoną świadomością emocjonalną, poprawą komunikacji interpersonalnej i zwiększoną integracją społeczną. Uczestnicy rozwinęliby umiejętność skuteczniejszego identyfikowania, wyrażania i regulowania emocji, współpracy w zespołach i zyskali pewność siebie w poruszaniu się w interakcjach społecznych. Rezultat byłby mierzony poprzez ich aktywny udział, lepszą ekspresję emocjonalną (np. poprzez reprezentacje artystyczne, takie jak malowanie) oraz informacje zwrotne wskazujące na chęć uczestnictwa w przyszłych działaniach.

DMLAS

Przede wszystkim to, że każdy członek starał się ćwiczyć również jako ostatni. I że każdy może wyrazić siebie podczas dyskusji grupowej.

EYHDA

Dobrze przeprowadzone warsztaty powinny pomóc w poprawie inteligencji emocjonalnej i komunikacji uczestników, a także ich umiejętności rozwiązywania konfliktów i skutecznego negocjowania z bardziej doświadczonymi uczestnikami. Dodatkowo, poprzez wspólną pracę nad tworzeniem umów i odgrywaniem scenek teatralnych, celem było budowanie więzi między instruktorami a młodzieżą.

IRIS

Udane warsztaty powinny doprowadzić do lepszego zrozumienia i wyrażania emocji u młodszych uczestników oraz do zwiększenia umiejętności rozwiązywania konfliktów i negocjacji u starszych. Celem było również wzmocnienie współpracy między nauczycielami i młodzieżą poprzez wspólne tworzenie umów i odgrywanie scenek dramatycznych. Aby dowiedzieć się więcej o sobie, poznać emocje, radzić sobie ze stresem.

ZISPB

II.

Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

Uczestnicy dokonali oceny szkolenia na temat emocji, koncentrując się na tym, w jaki sposób ludzie wchodzą w kontakt ze swoimi emocjami i jak poszczególne osoby mogą się różnić w sposobie rozpoznawania i doświadczania emocji. Ponadto omówili podobieństwa w doświadczeniach emocjonalnych i sytuacjach, w których odczuwane są podobne emocje. Oprócz powyższego, uczestnicy wyrazili duże zadowolenie z warsztatów i uznali, że temat emocji jest zarówno trudny, jak i fascynujący. Wyrazili pragnienie dodatkowych warsztatów na temat emocji. Co ciekawe, wszyscy uczestnicy opisali uczucie strachu przed nieznanym, jeśli chodzi o angażowanie się w działania. Wspólnie odkryli, że nie byli osamotnieni w doświadczaniu pewnego poziomu strachu przed zmianą. Jako grupa doszli w szczególności do wniosku, że obawiali się, że nie będą w stanie sprostać oczekiwaniom swoich pracodawców, co prowadziło do doświadczania trudnych emocji.

Z warsztatu na warsztat uczestnicy robią większe postępy i uczestniczą w zajęciach z większą łatwością i entuzjazmem. Postępy można zaobserwować w wyrażaniu emocji i komunikacji, relaksacji i aktywnym uczestnictwie. Interesująca była dla nich praca w parach, odgrywanie różnych ról i rozpoznawanie emocji. Byli szczególnie entuzjastycznie nastawieni do pisania historii opartej na postaci z obrazka, ponieważ mogli całkowicie puścić wodze fantazji. Ale dla niektórych było to wyzwanie. Z pewnością bardzo interesujące było dla nich porównywanie swoich historii. Uznali tę metodę za przydatną, ponieważ wierzą, że w ten sposób mogą pomóc sobie w rozwiązywaniu wyzwań w życiu codziennym.

BUCOVINA

Treść warsztatów była dobrze skonstruowana, koncentrując się na umiejętnościach emocjonalnych i integracji, które są niezbędne dla marginalizowanej młodzieży. Metody takie jak kreatywne działania (np. malowanie emocji) i współpraca grupowa były bardzo angażujące, zachęcając do ekspresji emocjonalnej i pracy zespołowej. Czas trwania wydawał się odpowiedni do utrzymania zaangażowania uczniów bez przytłaczania ich, a wykładowcy byli skuteczni, tworząc wspierające i integracyjne środowisko, w którym uczniowie czuli się komfortowo, odkrywając swoje emocje.

DMLAS

- Warsztaty były dobrym doświadczeniem;
- czas był wystarczający
- byli w stanie pracować razem i słuchać siebie nawzajem; warsztaty były sposobem na wyrażanie pomysłów w jasny i prosty sposób

Znaczenie warsztatu zostało wyjaśnione uczestnikom; był on używany z dziećmi na obszarach dotkniętych trzęsieniem ziemi w Turcji. Chodzi więc o przedstawienie nieprzewidzianego, nieoczekiwanego, szokującego wydarzenia. Można wykorzystać zarówno dostarczone kolory, jak i materiały. Wszyscy uczestnicy z wyjątkiem Filippo aktywnie się angażują i zaczynają tworzyć. Kolory i kształty stają się widoczne na arkuszu, malowanie i działanie poprzedzają mediację myśli, a to, co ostatecznie manifestuje się na tkaninie, jest zaskakujące.

Każda osoba jest również nieco zaskoczona tym, co stworzyła, tak jakby wymknęło się to z dobrowolnego i kontrolowanego aktu, i zaczyna myśleć, zastanawiać się i opracowywać interpretacje. Każda interpretacja wchodzi w dynamikę porównań i wymiany z innymi interpretacjami. Jest to najbardziej owocna faza warsztatów, każdy proponuje swoje własne odczytania, a różnice wydają się generować pomysły na dalsze wariacje w procesie zmierzającym do nieskończoności.

Praca prowadzącego warsztaty polegała przede wszystkim na trzymaniu w ryzach tego zbioru interpretacji i interweniowaniu, gdy ktoś wniósł do gry osobiste traumatyczne wydarzenia.

EYHDA

Warsztaty balonowe zostały dostosowane do potrzeb młodszych uczestników. Chociaż na początku pojawiły się pewne wyzwania związane z etykietowaniem i obrazowaniem uczuć, lekcje okazały się naprawdę atrakcyjne. Nieporozumienia z materiałami kursu posłużyły jako przydatna przykrywa do bardziej dogłębnej rozmowy na temat radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym strachem, niepokojem i wściekłością. Wszystkie grupy wiekowe uznały warsztaty dotyczące perspektywy i kart za korzystne, choć metody różniły się w zależności od grupy. Ćwiczenie przygotowujące umowę między wychowawcą a wychowawcą okazało się bardzo skutecznym narzędziem do zarządzania konfliktem i doskonalenia technik negocjacyjnych. Młodzież była zafascynowana rekwizytami i gotowa do udziału w lekcjach, dzięki czemu scenki dramatyczne były niezwykle udane.

IRIS

Warsztaty balonowe zostały zmodyfikowane, aby lepiej dostosować je do młodszych uczestników. Mimo początkowych trudności z nazywaniem i rysowaniem emocji, zajęcia okazały się bardzo atrakcyjne. Klótnie na temat pojawiających się w trakcie zajęć materiałów stały się cennym pretekstem do głębszej dyskusji na temat radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość, strach czy lęk. Warsztaty z perspektywy i kart odniosły sukces w każdej grupie wiekowej, choć przebiegały różnie w zależności od grupy. Przykład przygotowywania kontraktów między edukatorami okazał się bardzo skuteczny, zarówno jako narzędzie do pracy z konfliktem, jak i do rozwijania umiejętności negocjacyjnych. Wyjątkowo udane były scenki dramatyczne - młodzież była oczarowana rekwizytami i chętnie angażowała się w zajęcia.

ZISPB

Cała grupa wyraziła pozytywne nastawienie do tego warsztatu, czas trwania był wystarczający, zastosowane metody były imponujące, wszystkim bardzo podobały się karty, wspólne rysowanie było nowe i interesujące.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak utrzymać rutynę (poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

Warsztaty powinny obejmować takie tematy, jak umiejętności emocjonalne (rozumienie i wyrażanie emocji), aleksytymia (trudności w identyfikowaniu emocji), techniki regulacji emocjonalnej i strategie integracji społecznej. Inne cenne tematy mogą obejmować pracę zespołową, umiejętności komunikacyjne i budowanie empatii, pomagając uczniom lepiej zrozumieć i odnosić się do siebie nawzajem.

EYHDA

Dwa główne tematy kursów dotyczyły rozwijania umiejętności komunikowania się i identyfikowania emocji oraz zdobywania perspektywy w relacjach międzyludzkich. Podczas gdy warsztaty perspektywiczne, karteczkowe i balonowe oraz scenki dramatyczne koncentrowały się na rozwiązywaniu sporów i budowaniu relacji, warsztaty balonowe koncentrowały się na emocjach.

IRIS

Warsztaty obejmowały dwa główne tematy: pracę nad wyrażaniem i rozpoznawaniem emocji oraz naukę perspektywy w relacjach międzyludzkich. Warsztaty balonowe koncentrowały się na emocjach, podczas gdy warsztaty perspektywiczne i karty oraz scenki dramatyczne skupiały się na rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu relacji.

ZISPB

Więcej ćwiczeń z kartami, z tematami takimi jak radzenie sobie ze stresem, niepokój, obraz ciała (dla dziewcząt).

Jakie metody należy zastosować?

ŠENTPRIMA

jak najbardziej interesujące i innowacyjne gry

BUCOVINA

Skuteczne metody obejmują interaktywne i kreatywne podejścia, takie jak malowanie lub rysowanie emocji, odgrywanie ról, dyskusje grupowe i zespołowe rozwiązywanie problemów. Pomoce wizualne, takie jak koło emocji Plutchika i zasoby multimedialne (np. filmy) powinny być również wykorzystywane do wzmacniania koncepcji emocjonalnych i angażowania uczniów w różne style uczenia się.

EYHDA

W warsztatach wykorzystano różne techniki dostosowane do grup wiekowych. Młodsza młodzież odgrywała przedstawienia teatralne z użyciem rekwizytów oraz szkicowała i oznaczała emocje podczas warsztatów z balonami. Starsi uczestnicy poznawali punkty widzenia, ćwiczili negocjacje i rozwiązywanie konfliktów oraz pracowali z kartami i umowami.

IRIS

Podczas warsztatów wykorzystano różnorodne metody dostosowane do grup wiekowych. Młodsza młodzież uczestniczyła w warsztatach balonowych, podczas których rysowała i nazywała emocje, a także w scenkach dramatycznych z wykorzystaniem rekwizytów. Starsi uczestnicy pracowali z kartami i umowami, ucząc się perspektyw i rozwijając umiejętności negocjacji i rozwiązywania konfliktów.

ZISPB

Techniki projekcyjne.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

Główne efekty obejmowałyby poprawę świadomości i ekspresji emocjonalnej, poprawę umiejętności społecznych i zwiększenie pewności siebie w uczestnictwie w zajęciach grupowych. Warsztaty te mają na celu wspieranie odporności emocjonalnej i integracji społecznej, pozwalając zmarginalizowanym młodym ludziom czuć się bardziej związanymi z rówieśnikami i lepiej przygotowanymi do radzenia sobie z emocjami w sytuacjach społecznych.

EYHDA

Młodsza młodzież uznała warsztaty balonowe za bardzo korzystne w pomaganiu im w identyfikowaniu i radzeniu sobie z emocjami, nawet pomimo pewnych trudności. Klótnie o książki były przydatnym narzędziem do rozpoczęcia znaczących dyskusji na temat trudnych emocji. Warsztaty na temat perspektywy i kart okazały się być adaptowalnym narzędziem, które było skuteczne dla wszystkich grup wiekowych, pomagając uczestnikom w rozwiązywaniu konfliktów i zrozumieniu relacji. Sekwencje teatralne były szczególnie skuteczne w angażowaniu i ekscytowaniu uczestników.

IRIS

Warsztaty balonowe, pomimo pewnych wyzwań, były bardzo skuteczne dla młodszej młodzieży, która miała okazję nauczyć się nazywać emocje i radzić sobie z nimi. Klótnie o materiały zostały skutecznie wykorzystane do zainicjowania ważnych rozmów o trudnych emocjach. Warsztaty dotyczące perspektywy i kart okazały się wszechstronnym narzędziem, które sprawdziło się w różnych grupach wiekowych, umożliwiając uczestnikom pracę nad konfliktami i zrozumienie relacji. Szczególnie udane były scenki dramatyczne, które wzbudziły entuzjazm i zaangażowanie uczestników.

ZISPB

Uczestnicy rozwiną lepsze zrozumienie własnych emocji i emocji innych, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z aleksytymią. Pomoże im to skuteczniej zarządzać emocjami i komunikować swoje uczucia w zdrowy sposób. Warsztaty zapewnią bezpieczną przestrzeń do ćwiczenia interakcji społecznych, budowania zaufania i rozwijania silniejszych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Warsztaty zapewnią narzędzia i strategie pomagające młodym ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem i innymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Warsztaty będą uczyć cennych umiejętności życiowych, takich jak rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i skuteczna komunikacja.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

Aby zwiększyć skuteczność, warsztaty mogą obejmować spersonalizowane oceny emocjonalne, sesje kontrolne i ciągły mentoring. Zaangażowanie rodziny lub społeczności mogłoby również wzmocnić umiejętności nabyte podczas warsztatów. Dodatkowo, włączenie szerszego zakresu multimedialnych i interaktywnych treści, takich jak wirtualna rzeczywistość lub gry, mogłoby jeszcze bardziej zaangażować uczestników.

DMLAS

Warsztat można powtórzyć, być może z innymi obrazami. EYHDA

Ważne jest, aby w przyszłości nadal korzystać z instrumentów, które wspierają identyfikację i wyrażanie emocji, mając na uwadze potrzeby uczestników. Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo nieporozumień, warto pomyśleć o wdrożeniu bardziej szczegółowych instrukcji. Sekwencje dramatyczne oparte na rekwizytach działały bardzo dobrze i mogą być wykorzystywane jako technika wspierająca kreatywność i komunikację w przyszłych seminariach.

IRIS

W przyszłości warto kontynuować pracę z narzędziami pozwalającymi na rozpoznawanie i wyrażanie emocji, zwracając jednocześnie uwagę na potrzeby uczestników. Warto rozważyć wprowadzenie bardziej szczegółowych instrukcji, aby zminimalizować ryzyko konfliktów. Scenki dramatyczne z wykorzystaniem rekwizytów okazały się niezwykle skuteczne i mogą być wykorzystywane w kolejnych warsztatach jako narzędzie rozwijające kreatywność i umiejętności komunikacyjne.

ZISPB

Włącz sesje dotyczące praktycznych umiejętności życiowych, takich jak znajomość finansów, zarządzanie czasem i rozwiązywanie konfliktów. Umiejętności te są niezbędne do samodzielnego życia i osiągnięcia długoterminowego sukcesu. Tworzenie grup wsparcia rówieśniczego w ramach warsztatów, zachęcających uczestników do wzajemnego wspierania się i dzielenia doświadczeniami.

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

Podczas warsztatów podkreślono znaczenie przekazywania uczestnikom informacji zwrotnych oraz wartość ekspresji artystycznej w pomaganiu uczniom w wyrażaniu złożonych emocji. Odbyła się również dyskusja na temat potrzeby częstszych działań w celu stopniowego budowania odporności emocjonalnej i integracji.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

BUCOVINA

Warsztaty okazały się skuteczne w zakresie umiejętności emocjonalnych i integracji poprzez kreatywne i interaktywne metody. Aby jeszcze bardziej zwiększyć jego wpływ, przyszłe warsztaty powinny obejmować spersonalizowane wsparcie, regularne działania następcze i zaangażowanie szerszej społeczności. Dalsze korzystanie z kreatywnych metod i narzędzi multimedialnych pomoże utrzymać zaangażowanie uczniów i wspierać ich rozwój emocjonalny i społeczny.

DMLAS

Warsztaty zachęciły uczestników do identyfikacji, projekcji i konfrontacji z postaciami przedstawionymi w sztuce.

Sofia, Alessandra, Eleonora, Iago i Massimo natychmiast zaangażowali się w działania i pisanie.

W bardzo różnych stylach, proponując historie z gatunku horroru, romansu, komedii, tragedii, fantasy.

Antonio miał trudności z pisaniem, więc zasugerowano mu, aby wymyślił historię postaci, a następnie ją opowiedział, co też uczynił.

Filippo i Samuele po prostu słuchali opowieści i komentowali, nie tworząc własnych historii.

Bardzo pozytywny był moment czytania własnego utworu, wykonywanego przez samych autorów, podczas gdy słuchacze mieli za zadanie zidentyfikować bohatera utworu na podstawie historii.

Co ciekawe, w przypadku jednej z uczestniczek dominował wymiar zadania szkolnego, ze strachem przed popełnieniem błędu, potrzebą oceny, ciągłymi autokorektami i wymazywaniem oraz niepokojem w momencie czytania. Na tym poziomie grupa i prowadzący warsztaty zmniejszyli tę postawę, przywracając dziewczynę do poziomu zabawy i zmniejszając strach przed popełnianiem błędów i potrzebę bycia najlepszym.

EYHDA

Uczestnicy odnieśli wiele korzyści z tych wspaniałych warsztatów. Zaleca się dalsze korzystanie z zasobów, takich jak balony, karty i ustawienia teatralne, modyfikując techniki, aby dopasować je do wymagań i poziomów umiejętności różnych grup wiekowych. Warto również rozwijać tematy związane z zarządzaniem emocjami i rozwiązywaniem konfliktów, ponieważ okazały się one niezbędne dla skuteczności sesji.

IRIS

Warsztaty zakończyły się sukcesem i przyniosły uczestnikom wiele korzyści. Zaleca się kontynuowanie pracy z narzędziami takimi jak balony, karty i scenki dramatyczne, przy jednoczesnym dostosowaniu metod do potrzeb uczestników.



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

potrzeb i możliwości różnych grup wiekowych. Warto również rozwijać tematy związane z radzeniem sobie z emocjami i rozwiązywaniem konfliktów, ponieważ okazały się one kluczowe dla efektywności zajęć.

FOCUS GROUP

Podsumowanie - warsztaty po Polsce

I. Planowanie:

Jakie są główne wyzwania i przeszkody napotykane przez zmarginalizowanych młodych ludzi? Jakie są główne potrzeby?

ŠENTPRIMA

Młodzi ludzie mają trudności z uzyskaniem możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, informacji o rynku pracy i oczekiwaniach pracodawców. Kiedy kończą szkołę, zostają w domu, ponieważ nie rozwinęli sieci społecznościowych, są nieśmiali w kontaktach towarzyskich i nie wiedzą, gdzie spotykają się młodzi ludzie. Niektóre kwestie: brak informacji o możliwościach zatrudnienia, umiejętności poszukiwania pracy, umiejętności społeczne w miejscu pracy, jak akceptować / prosić o informacje zwrotne od mentora w miejscu pracy, sieci społecznościowe,

BUCOVINA

Zmarginalizowani młodzi ludzie, zwłaszcza ci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) lub ci, którzy doświadczyli osobistej traumy, często stają przed poważnymi wyzwaniami emocjonalnymi. Mogą mieć trudności ze zrozumieniem lub zarządzaniem swoimi emocjami, tłumiąc je lub wyrażając w przesadny sposób. Te trudności emocjonalne, w połączeniu z brakiem integracji społecznej, mogą utrudniać im poczucie akceptacji i uczestnictwo w zajęciach grupowych.

DMLAS

- Nie ma problemów z wykonywaniem ćwiczeń, ale są pewne problemy z respektowaniem czasu innych;
- Wiele trudności ze słuchaniem innych i pozostawianiem przestrzeni dla wszystkich.
- Wiele trudności w wyrażaniu problemów z innymi członkami zespołu. Współpraca nie jest łatwa;
- ważne jest zdefiniowanie czasu trwania poszczególnych kroków;
- Wiele trudności ze znalezieniem wspólnych wyników

EYHDA

Wspieranie kultury skoncentrowanej na zrozumieniu i empatii jest niezbędne do stworzenia bezpiecznej przestrzeni dla młodych ludzi. Społeczności, ośrodki młodzieżowe, szkoły i grupy wsparcia mają do odegrania kluczową rolę w tworzeniu środowisk, w których młodzi ludzie mogą swobodnie wyrażać swoje uczucia i wiedzieć, że ich słabości zostaną potraktowane z empatią, a nie osądem. Nasze emocjonalne zmagania pogarsza strach przed byciem sklasyfikowanym jako "inny", który zmusza nas do wycofania się w głąb siebie i pozostawienia naszego cierpienia niezauważonym.

ZISPB

Narkotyki, porzucenie szkoły lub słabe wyniki w nauce, brak przyjaciół, niezdolność do komunikowania się z innymi, samotność, stanie się ofiarą zastraszania. Najważniejsze potrzeby - umiejętności przetrwania i techniki radzenia sobie ze stresem, lękiem, presją i zastraszaniem. Nikt nie chce iść do szkolnego psychologa, więc nie ma z kim porozmawiać.

Czy możesz je wyodrębnić pod względem ważności, pilności i potrzeby?

ŠENTPRIMA

W kolejnych sesjach będziemy dyskutować z uczestnikami i poruszać najpilniejsze tematy.

BUCOVINA

Najpilniejszą potrzebą jest zajęcie się umiejętnościami emocjonalnymi tych młodych ludzi, ponieważ wielu z nich, takich jak osoby z aleksytymią, ma trudności z identyfikacją lub wyrażaniem swoich uczuć. Kwestia ta wymaga natychmiastowej uwagi, aby zapobiec dalszej izolacji emocjonalnej. Na przykład dzieci, które nie potrafią skutecznie wyrażać swoich uczuć, mogą wycofać się z zajęć grupowych lub rozwinąć nieprawidłowe reakcje emocjonalne, co sprawia, że umiejętność przetwarzania emocji ma kluczowe znaczenie.

DMLAS

Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości. Ważne było, aby dotrzeć do centrum i pozostać w pokoju od początku do końca. Jedną z najważniejszych rzeczy może być większa pewność siebie i wiara we własne możliwości.

EYHDA

* Lęk związany z byciem nazywanym "nienormalnym lub niecierpliwym" * Izolacja i unikanie rozmów.

* Stworzenie bezpiecznego środowiska dla szczerej ekspresji emocjonalnej.

ZISPB

Zastraszanie, narkotyki, porzucenie szkoły.

Jakich rezultatów można oczekiwać po udanych warsztatach?

ŠENTPRIMA

Tworzenie sieci kontaktów i nowe przyjaźnie wśród uczestników; - Poprawa umiejętności społecznych; - Wzmocnienie dotyczące umiejętności i wiedzy w zakresie poszukiwania pracy; - Lepsze poczucie własnej wartości; - Więcej wiedzy na temat technik samopomocy...

BUCOVINA

Udany warsztat powinien poprawić świadomość emocjonalną i pomóc uczestnikom rozwinąć umiejętność konstruktywnego wyrażania emocji. Ponadto warsztaty powinny zwiększać integrację społeczną poprzez wspieranie pracy zespołowej i współpracy. W miarę jak uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i angażują się w działania, zyskują cenny wgląd w swoje emocje i uczą się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami we wspierającym środowisku.

DMLAS

Aby móc lepiej wyrażać emocje i ich odcienie. A także dostrzegać i słuchać różnych połączeń nawiązywanych przez innych (czasem dalekich od naszych).

EYHDA

- Nabycie umiejętności wyrażania swoich obaw i proszenia o pomoc. - Zachęcanie do dyskusji w celu zrozumienia, a nie osądzania - Dalsze korzystanie z konstruktywnych mechanizmów radzenia sobie po sesji - Świadomość zasobów w ich sąsiedztwie

ZISPB

Zapewnienie praktycznych umiejętności i wiedzy przydatnych w rzeczywistych sytuacjach życiowych; ciekawe metody, testy (na przykład osobowości); indywidualne doradztwo.

II. Wdrożenie:

Jak oceniasz warsztaty pod względem treści, metod, czasu trwania, wykładowcy?

ŠENTPRIMA

Pierwsza grupa: Większość uczestników preferowała pierwsze ćwiczenie dotyczące uniwersalnych ludzkich potrzeb, ponieważ pozwoliło im ono lepiej poznać siebie i połączyć się z ważnymi częściami życia. Byli zadowoleni z długości ćwiczeń. Drugie ćwiczenie przyniosło głębszy wgląd w każdą psychikę, a jeden z uczestników wyraził znaczenie poznania samego siebie. Zwłaszcza, że we współczesnym, codziennym życiu brakuje im zainteresowania drugą osobą lub prawdziwej chęci jej poznania. Niektórzy wyrazili swoje oczekiwania co do warsztatu na temat aleksytymii, który był inny i polegał bardziej na nauce metod i technik rozpoznawania i wyrażania uczuć. Zasady były inaczej rozumiane przez niektórych uczestników. Ogólnie rzecz biorąc, większość uczestników włączyła się w debatę i była zrelaksowana, aby rozmawiać i wymieniać różne poglądy. Druga grupa: Uczestnicy woleli drugie ćwiczenie dotyczące kart DIXIT ze względu na ich kreatywność. Uznali, że łatwiej jest wyrazić siebie poprzez symboliczne i metaforyczne wyświetlanie kart i uznali to za bardzo zabawne. Jeden z uczestników stwierdził, że ważne jest, aby zanurzyć się w głębi siebie i skonfrontować się z problemami, ponieważ dla jednego z uczestników trudniej było mówić o sobie przed grupą i woli odkrywać w samotności. Dzięki różnym interpretacjom karty uczestnicy dowiedzieli się o różnych poglądach i punktach widzenia w życiu i porównali swoje doświadczenia. Niektórzy z nich zetknęli się już z takimi metodami pracy z kreatywnymi mediami w szpitalach psychiatrycznych itp.

BUCOVINA

Treść warsztatów, koncentrująca się na odporności emocjonalnej i osobistym wzmocnieniu, została dobrze zaprojektowana, aby zaspokoić potrzeby zmarginalizowanych młodych ludzi. Zastosowane metody, takie jak refleksja nad wspomnieniami z dzieciństwa i dzielenie się osobistymi doświadczeniami, były skuteczne w promowaniu świadomości emocjonalnej. Czas trwania warsztatów wydawał się odpowiedni, dając uczestnikom wystarczająco dużo czasu na refleksję i zaangażowanie bez poczucia przytłoczenia. Wykładowcy skutecznie prowadzili sesję, zachęcając do otwartych dyskusji we wspierającym i integracyjnym środowisku.

DMLAS

- Warsztaty były nowym doświadczeniem. Było to pozytywne doświadczenie.
- czas był wystarczający. Ktoś wolałby mniej czasu. Ale tylko dlatego, że nie było łatwo słuchać innych-
- stwierdzili, że instrukcje nie były trudne do zrozumienia;

Panowała dobra i swobodna atmosfera, która pomagała podczas pracy.

Pracowaliśmy z akwarelami, ponieważ są one w stanie stworzyć wiele odcieni i ponieważ bardzo łatwo się je miesza, ale nie sądziłszy, że ktoś nie pamięta, jak używać akwareli, a może nigdy ich nie używał, więc być może potrzebna była część, w której każdy mógł spróbować ich użyć.

jakieś sugestie (coś w rodzaju krótkiej lekcji) lub lepiej byłoby użyć różnych rodzajów kolorów, aby każdy mógł użyć tego, co było lepsze.

Czas trwania warsztatów był dobry. Więcej czasu byłoby negatywne.

Kroki były jasne i zrozumiałe. EYHDA

Treść: a. Treść dostosowana do potrzeb, zainteresowań i oczekiwań uczestników, dostosowana i skutecznie skierowana do młodzieży. b. Treść ułatwiała zaangażowanie i interakcję między uczestnikami. Czas trwania: 2 godziny Wykładowca: Kompetentny w temacie, empatyczny i zdolny do nawiązywania relacji z młodymi ludźmi.

ZISPB

Niektóre działania nie były zbyt jasne (na przykład te z kompasem), nie było jasne, jaki jest tego powód. Uczestnikom podobało się zadanie z kolorami emocji, według nich interesujące było mieszanie kolorów, ale czasami trudno było połączyć kolor z emocją, podjęcie decyzji wymagało czasu. Zadanie z Dixit Harmony było interesujące i gra logiczna. Odgrywanie ról było trudne, ponieważ niektóre osoby znajdowały się w ekstremalnych sytuacjach życiowych, trudno było sobie wyobrazić, jak się czują.

Jakie tematy powinny zostać uwzględnione w warsztatach?

ŠENTPRIMA

Więcej o szukaniu pracy - Komunikacja, pisanie CV, komunikacja z innymi, chciałbym ją mieć 1x 2 miesiące - Umiejętności, jakie umiejętności i wykształcenie posiadamy - Jak pokonać strach, gdy mówimy publicznie

- Hobby i zainteresowania - Jak poprawić pamięć - Stan psychiczny, zrozumienie - Regulacja emocjonalna, jakościowa asertywna komunikacja, życie + praca + zatrudnienie, neurodiversity/PP w partnerstwie - wyzwania, może raz w miesiącu - Doświadczenia jednostki w różnych uczuciach, jak utrzymać rutynę (poranny trening, medytacja), chciałbym wiedzieć, temat warsztatu przed każdym warsztatem, warsztat 1 lub 2 razy w miesiącu

BUCOVINA

Warsztaty powinny obejmować umiejętności emocjonalne, techniki zarządzania emocjami oraz sposoby radzenia sobie z traumą lub trudnymi doświadczeniami. Inne ważne tematy obejmują integrację społeczną, poczucie własnej wartości i budowanie odporności emocjonalnej. Obszary te pomogą zmarginalizowanej młodzieży lepiej zrozumieć swoje emocje i wzmocnią ich pewność siebie w stawianiu czoła wyzwaniom.

DMLAS

Być może możliwe byłoby wykorzystanie muzyki podczas warsztatów. Nie pracowaliśmy w dwóch różnych grupach, ale cały warsztat przeprowadziliśmy z jednym kompasem, więc można by spróbować z dużą grupą podzieloną na dwie części. Uczestnicy nie mieli dokładnego pomysłu na to, w którym miejscu na kompasie umieścić obrazy i zmieniali ich położenie w trakcie warsztatów. Być może można by im pomóc, podając kilka przykładów. Kiedy trzeba pracować w grupie, ważne jest, aby wspólnie przedyskutować, które kolory wybrać. Można powiedzieć, jak wyglądała ta dyskusja.

EYHDA

1. promowanie szczerej komunikacji i odstygmatyzowanie proszenia o pomoc 2. tworzenie spersonalizowanych schematów samoopieki.

ZISPB

Bardziej pozytywny nastrój

Jakie metody należy zastosować?

ŠENTPRIMA

jak najbardziej interesujące i innowacyjne gry

BUCOVINA

Najskuteczniejsze metody obejmują interaktywne działania, takie jak osobiste opowiadanie historii, medytacja i dzielenie się w grupie. Kreatywne metody, takie jak prowadzenie dziennika lub korzystanie z platform cyfrowych do refleksji grupowych (np. wspólna prezentacja slajdów Google), pomagają uczestnikom przetwarzać emocje i uczyć się na podstawie doświadczeń innych. Narzędzia multimedialne, takie jak wideo "Krótka historia o emocjach", również zwiększają zaangażowanie i zrozumienie.

EYHDA

- Interaktywne dyskusje - Metody edukacji pozaformalnej

ZISPB

Techniki projekcyjne.

III. Ocena i ewaluacja:

Jakie będą główne efekty i korzyści warsztatów dla zmarginalizowanych młodych ludzi?

ŠENTPRIMA

- Lubię poznawać nowych ludzi, którzy są w moim wieku - Cieszę się, że spędzam czas inaczej, jak w domu - Możliwość poznania nowych ludzi. - Znam tylko ludzi, którzy mieszkają ze mną, w ten sposób poznaję nowych ludzi.

BUCOVINA

Warsztaty mają na celu poprawę świadomości emocjonalnej, wspieranie odporności emocjonalnej i zachęcanie do integracji społecznej. Zmarginalizowani młodzi ludzie nauczą się rozpoznawać i wyrażać swoje emocje w zdrowy sposób, poczują się pewniej w radzeniu sobie z osobistymi wyzwaniami i doświadczą większego poczucia przynależności do grupy rówieśniczej. Wyniki te ostatecznie pomogą im poruszać się po trudnych emocjonalnych krajobrazach z większą jasnością i wsparciem.

DMLAS

Każdy członek grupy ma możliwość porozmawiania i wyrażenia swoich uczuć. Ktoś nie mówił dużo: wystarczyło kilka słów. Jeden z nich powiedział, że nie chciał mówić wszystkiego, ponieważ jego zdaniem niektóre uczucia są prywatne, więc mówił o "części swoich uczuć". Inni odpowiedzieli, że to nie problem. Komuś, kto zwykle ma problemy z wyrażeniem siebie, pomogły kolory i rysunki. W wielu przypadkach, również bez słów, obraz mówił wiele rzeczy. I był to szybki sposób na przekazanie wiadomości. Każdy w grupie ma możliwość wypowiedzenia się i wyrażenia swoich pomysłów. Komuś, kto zwykle ma problemy z wyrażeniem siebie, pomogły kolory.

EYHDA

- Większy poziom komfortu wśród młodych ludzi w rozmawianiu o swoich problemach, proszeniu o pomoc w razie potrzeby i szczerym wyrażaniu swoich uczuć. - Posiadanie większej ilości dostępnych zasobów gwarantuje, że młodzi ludzie mogą poprosić o pomoc, gdy to zrobią, co zachęca do wczesnej interwencji i wsparcia.

ZISPB

Lepsze zrozumienie emocji i uczuć oraz sposobów ich wyrażania; - Inteligencja emocjonalna; - Empatia;
- Zaburzenia psychiczne.

IV. Przegląd i odpowiedź:

Jakie inne aspekty można uwzględnić, aby zwiększyć skuteczność i wpływ warsztatów?

ŠENTPRIMA

- Praca - pomysły - nowe spostrzeżenia i rozwój osobowości - aby stać się bardziej samodzielnym - aby stać się bardziej aktywnym, uświadomienie sobie pewnych rzeczy, które chcę wykorzystać i nad którymi chcę pracować - Empatia - poczucie, że mogę uciec z sieci (jak pająk), aby mieć kontrolę - Aby być aktywnym - chcę mieć aktywne warsztaty - dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi. - Być zaradnym w słowie

BUCOVINA

Jedną z omawianych kwestii pobocznych była transformacyjna moc przyznawania się i omawiania traumatycznych doświadczeń z przeszłości. Dzielenie się tymi historiami w grupie pozwoliło uczestnikom poczuć wsparcie, zmniejszając emocjonalne obciążenie związane z izolacją. Uczestnicy wyrazili przekonanie, że rozpoznanie wspólnych zmagających emocjonalnych pomogło im nawiązać kontakt z rówieśnikami i postrzegać osobiste wyzwania jako możliwości rozwoju.

DMLAS

Pierwszym pomysłem grupy było powtórzenie warsztatów z tą samą grupą oraz porównanie i zaobserwowanie różnic między pierwszymi warsztatami. Ktoś powiedział, że drugi warsztat byłby łatwiejszy dla całej grupy, a także dla pojedynczych członków. Czasami nie jest łatwo nazwać konkretny kolor. Dlatego lepiej byłoby zobaczyć plakat z różnymi odcieniami kolorów.

EYHDA

- Treści odpowiednie kulturowo - Zasoby społecznościowe

Omówione kwestie poboczne, nieuwzględnione na powyższej liście:

BUCOVINA

Podczas warsztatów podkreślono znaczenie przekazywania uczestnikom informacji zwrotnych oraz wartość ekspresji artystycznej w pomaganiu uczniom w wyrażaniu złożonych emocji. Odbyła się również dyskusja na temat potrzeby częstszych działań w celu stopniowego budowania odporności emocjonalnej i integracji.

Ogólne wnioski i zalecenia z sesji:

BUCOVINA

Warsztaty okazały się bardzo skuteczne w promowaniu świadomości emocjonalnej i odporności wśród marginalizowanych młodych ludzi. Ułatwiły one otwartą komunikację i ekspresję emocjonalną w bezpiecznym środowisku. Aby zwiększyć jego skuteczność, przyszłe warsztaty powinny obejmować więcej możliwości spersonalizowanego wsparcia i długoterminowego zaangażowania uczestników. Zachęcanie do większej interakcji między uczniami, rodzinami i społecznością mogłoby pomóc rozszerzyć wpływ tych działań budujących odporność emocjonalną.

DMLAS

Dla tej grupy każdy warsztat nie był łatwy do zaakceptowania. Być może każdy rodzaj warsztatu. Na koniec jeden z uczestników postanowił wykonać rysunek z inspiracji warsztatami. Wykonał rysunek z różnymi kolorami związanymi z uczestnikami. I powiedział, że "jesteśmy różnymi kolorami, z różnymi historiami i różnymi emocjami", ale możemy pozostać blisko i możemy być razem miłą pracą.

Wszyscy wykonali wszystkie ćwiczenia i wybrali kolory. Nikt nie miał problemów z użyciem kolorów i pokazaniem obrazów na koniec. Obie grupy były w stanie pokazać wyniki. Podczas dyskusji ktoś miał tendencję do natychmiastowego mówienia tak, ok, bez obrony swojego stanowiska.

EYHDA

Otwartość uczestników na szczere rozmowy o zdrowiu psychicznym jest podkreślana przez ich obserwowane aktywne zaangażowanie i uczestnictwo, co sprzyja tworzeniu wspierającego środowiska do dzielenia się doświadczeniami. Zdolność warsztatów do promowania poczucia przynależności i wsparcia wśród uczestników podkreśla znaczenie tworzenia bezpiecznego i opiekuńczego środowiska. Program miał zauważalny pozytywny wpływ na samopoczucie uczestników, o czym świadczy ich zwiększona zdolność do identyfikowania i radzenia sobie z emocjami. Ruch w kulturze w kierunku otwartej komunikacji na temat kwestii zdrowia psychicznego jest wskazywany przez zauważalny spadek stygmatyzacji.