



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional Resilience

BEST PRACTICE GUIDE



Co-funded by
the European Union





Številka projekta: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Ime projekta: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience - TABER

Vodilni partner: DMLAS (Italija)

Partnerji:

- EYHDA (Turčija)
- IRIS (Poljska)
- ŠENTPRIMA (Slovenija)
- ZISPB (Litva)
- BUCOVINA (Romunija)

Datum začetka: 1. Oktoper 2022

Datum konca: 30. September 2024

Partnerji iz Italije, Litve, Turčije, Slovenije, Romunije in Poljske so izmenjali 12 delavnic za razvoj smernic najboljših praks za spodbujanje skupnega razumevanja aleksitimije, namernega samopoškodovanja in samomora pri mladih ter usposabljanje tistih, ki delajo z mladimi na različnih področjih izobraževanja, usposabljanja in mladinskega dela, da bi se obravnavali cilji agende Evropa 2020 glede revščine in socialne izključenosti, v smislu zmanjšanja zgodnjega odhoda iz šole in izboljšanja akademskega uspeha mladih.

- Partnerji so organizirali 6 transnacionalnih partnerskih srečanj, vključno z dvema enodnevнимi delavnicama.
- Izvedli smo 12 delavnic o aleksitimiji, spodbujanju čustvene zavesti, krepitvi samozavesti, samorefleksiji mladih in ozaveščenosti o samopoškodovanju.
- Partnerji so delavnice pripeljali nazaj v svoje države, da so prevedli gradiva in jih razdelili več kot 10 učiteljem, trenerjem, mladinskim delavcem ter izvedli vsaj 1 ustrezno delavnico za več kot 10 mladih lokalno.

TABER je usposobil 72 učiteljev, trenerjev in mladinskih delavcev za ozaveščanje o premagovanju aleksitimije za gradnjo čustvene odpornosti pri ranljivih mladih, da bi se ukvarjali s poročilom WHO iz leta 2018 o duševnem zdravju mladostnikov in težavami agende Evropa 2020, kot so zgodnji odhod iz šole in nizke izobraževalne dosežke mladih.



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER

TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Naslednje strani v tem priročniku vsebujejo vse načrte lekcij, ki so jih delili partnerji, ter komentarje udeležencev delavnic v obliki izsekov iz dnevnikov učencev.

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

DELAVNICE, ki jih je izvedel gostiteljski partner:

- Trst, Italija november 2022
- Šiauliai, Litva marec 2023
- Suceava, Romunija junij 2023
- Ljubljana, Slovenija oktober 2023
- Fetuyhe, Turčija januar/februar 2024
- Lodz, Poljska april 2024

VIRI – najti jih je mogoče na koncu zaporedja načrtov lekcij:

- DMLAS, Trst november 2022
- BUCOVINA, Suceava junij 2023
- ŠENTPRIMA, Ljubljana oktober 2023

Mnenja, izražena v delovnih dokumentih, dosežkih in poročilih, so mnenja partnerjev projektnega konzorcija. Ta mnenja niso bila sprejeta ali odobrena s strani Komisije in se ne smejo obravnavati kot izjava mnenj Komisije ali njenih služb. Evropska komisija ne jamči za natančnost podatkov, vključenih v delovne dokumente in poročila, prav tako ne sprejema odgovornosti za kakršnokoli uporabo le-teh.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Lesson plan

Duemilauno Agenzia Sociale – Delavnica 23/24 November 2022 Udine/Italija

Ime mentorja: Igor Peres	Modul: Šport in socialna vključenost	Tema: Potovanje v NEAPELJ in »Ne zanima me nogomet«
Število udeležencev: 15 udeležencev	Lokacija: Udine, nekdanja psihiatrična bolnišnica Sant Osvaldo Park	Datum: 23.11.2022 Čas: 09.30-13.00

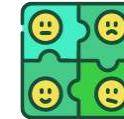
Ob koncu delavnice bodo udeleženci:

spoznali osnovne elemente (tako tehnične kot praktične) projekta »Ne zanima me nogomet« - športne in igralne aktivnosti, ki lahko povzročijo preobrazbo izobraževalnih praks znotraj rehabilitacijske skupnosti!

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje:

Viri: <ul style="list-style-type: none">• Učna priprava• PowerPoint• Prenosni računalnik• Projektor• USB ključek• Samolepilni lističi• Evalvacijski listi• Gradiva za izročitev	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none">• Naravne priložnosti za praznovanje raznolikosti v študijah primerov• Raznolika ozadja učencev vključena v sejo med naravnimi priložnostmi• Razmislek o primerih iz EU skozi partnerstvo	Zdravje in varnost: <p>Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; float: right;"></div>
---	--	---

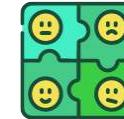
Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo: /



STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:30	Dobrodošlica	Dobrodošlica, predstavitev hišnega reda	Vsak je naprošen, da se predstavi.	Krožna razporeditev; vsi se predstavijo v angleščini (ime, priimek, kraj izvora in poklicna vloga)
9:45	Uvod: Profesionalni in institucionalni kontekst aktivnosti	Mentor prevzame oder in pojasni okvir aktivnosti v angleščini ter odgovarja na vprašanja udeležencev.	Udeleženci poslušajo in postavljajo vprašanja.	Tutor stoji pred udeleženci, za njim pa je zaslon, na katerem so predstavljene PowerPoint prosojnice.
10:15	Potovanje nogometne ekipe iz UDINA v SCAMPIA	Mentor predstavi fotografije, ki dokumentirajo potovanje, in poda informacije ter komentarje za vsako sliko.	Udeleženci poslušajo, postavljajo vprašanja in napišejo naslov, ki ujame občutek, ki ga pri njih vzбудi vsaka slika.	Vsakemu udeležencu se razdelijo natisnjeni materiali o potovanju v Scampio, nato pa vsak napiše v angleščini ali v svojem jeziku besedo ali frazo, ki opisuje sliko.
10.45	Zaključek prvega dela aktivnosti	Mentor pozove udeležence, naj delijo, kar so napisali.	Vsak udeleženec prebere in deli, kar je napisal. To sproži razpravo o različnih in včasih nasprotujučih si interpretacijah istih slik.	Deljenje ustvarja razpravo o različnih in včasih nasprotujučih si interpretacijah, ki jih je ista slika povzročila pri vsakem udeležencu.
11:30	Odmor za čaj			
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
11:15	Ne zanima me nogomet "Znotraj ali zunaj" delavnica Vodena s strani igralcev nogometne ekipe.	Pojasnilo delavnice in razdelitev materialov.	Rezanje, trganje, izrezovanje z uporabo škarij, rezil in lepila. Dajanje naslova svojemu delu.	Ustvarjanje kolažev z uporabo natisnjениh fotografij igralcev, posnetih med tekmmami in treningi; kolaži bodo ustvarjanje na temo vključevanja in izklučevanja.
12.15	Deljenje del, ki so jih ustvarili udeleženci.	Tutor koordinira deljenje del udeležencev.	Vsak udeleženec skupini razloži pomen svojega dela in naslov, ki ga je izbral za svoje delo.	Kolaži bodo razstavljeni na panoju na tleh, tutor in udeleženci stojijo okoli panoja kot ploščice v mozaiku.



12.45	Zaključek	Tutor koordinira končno razpravo.	Vsak izbere delo, ki mu je najljubše, in razloži zakaj.	Vsak se postavi v krog in razpravlja o temi delavnice, pri čemer so kolaži izhodiščna točka.
13.30	Kosilo			



Duemilauno Agenzia Sociale – Delavnica 23/24 November 2022 Udine/Italy

Ime mentorja: Igor Peres Alessandro Franco	Modul: Delo in usposabljanje	Tema: Od bara Sport do “Pourquoi Pas”
Število udeležencev: 17	Lokacija: Udine, nekdanja psihiatrična bolnišnica Sant Osvaldo Park	Datum: 24 November 2023 Ura: 09.30-13.00
Ob koncu delavnice bodo udeleženci – namen in cilj delavnice:		
<p>Razumeti pomen celostnega pristopa k posameznikom, s poudarkom na izvajaju dejavnosti, kot so usposabljanje in delo, v metaforičnem smislu. Posamezniki se skozi konkretne in resnične izkušnje naučijo izražati svoja čustva, odkrivati svojo osebno vrednost, razvijati kompetence in raziskovati svoje zmožnosti za ustvarjanje odnosov. Prav tako postanejo aktivni udeleženci skupnih projektov, poklicnih dejavnosti in širše družbe.</p> <p>Vloga narave in okolja med procesom zdravljenja je ključnega pomena. Proses samopoškodovanja je mogoče razložiti metaforično, z interpretacijami, pridobljenimi iz dela v vinogradu in iz življenjskega cikla rastlin..</p>		
Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje:		
Viri: <ul style="list-style-type: none"> • Načrt lekcije • PowerPoint • Prenosni računalnik • Projektor • USB ključek • Samolepilni lističi • Evalvacijski listi • Gradiva za izročitev 	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none"> • Naravne priložnosti za praznovanje raznolikosti v študijah primerov • Raznolika ozadja učencev vključena v sejo med naravnimi priložnostmi • Razmislek o primerih iz EU skozi partnerstvo 	Zdravje in varnost: Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora. <input type="checkbox"/>
Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo: /		



STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:30	Dobrodošlica	Dobrodošlica Alessandro se predstavi Igor deli z Alessandrom delo, opravljeno prejšnji dan	Vsi se predstavijo novemu mentorju.	
9:45	Projekt "Bar Sport", potajoči bar: kaj je in kako deluje.	Igor predstavi Bar Sport udeležencem, Francesco, mladi uporabnik rezidenta, pa predstavi svojo izkušnjo kot natakar v Baru Sport.	Poslušanje in opazovanje diapositivov; postavljanje vprašanj Francescu za boljše raziskovanje teme.	PowerPoint predstavitev zgodovine Bara Sport (frontalna postavitev); Francesco predstavlja svojo izkušnjo (krožna postavitev).
11:00	Odmor za čaj			
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
11:15	Projekt "Pourquois Pas"	PowerPoint predstavitev projekta in načel, na katerih temelji socialno kmetijstvo.	Ogled PowerPointa.	Frontalna PowerPoint predstavitev s projekcijo slik.
11:40	Delavnica "GREENCARE"; to je krožna interakcija, ki se ustvari skozi kmetijske dejavnosti, med ljudmi in okoljem.	Razlaga delavnice in razdelitev ustreznega gradiva.	Vsek udeleženec bo prejel serijo razglednic in bo moral v mehurček na vsaki razglednici vnesti besede ali fraze.	Ponovno oblikovanje z besedami in frazami.
12:40	Sporočilo v steklenici, razprava, refleksija o naravi kot metafori za zdravljenje.	Razlaga zaključka delavnice in usklajevanje končne razprave.	Izbira nekoga, ki bo prejel razglednico; pisanje sporočila na hrbtni strani razglednice in deljenje tega sporočila s skupino: "komu, kaj in zakaj".	Razprava in refleksija o vlogi narave in okolja med procesom zdravljenja. Razlaga procesa samopoškodovanja z uporabo interpretacij, pridobljenih iz dela v vinogradu in iz življenjskega cikla rastlin.
13.30	Kosilo, ki ga ponuja Bar Sport	Postrežba vina in pice.	Degustacija vina in pice.	



Ime mentorja: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modul: Gradnja samozavesti, družbene spretnosti, izražanje čustev, odpornost.	Tema: Serious LEGO play
Število udeležencev: 8-15	Lokacija: ŽISPB Open youth space, Lithuania	Datum: 2023-03-16 Čas: 09:00-12:00

Ob koncu delavnice bodo udeleženci – namen in cilji delavnice:

Povečanje samozavedanja in bolše razumevanje svojih moči in motivacij.

Izboljšanje komunikacijskih spretnosti.

Povečanje empatije in razumevanja.

Izboljšanje povezanosti v ekipi.

Povečanje ustvarjalnosti.

Gradnja odpornosti.

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje:

Pazite na majhne koščke LEGO in poskrbite, da jih ljudje, s katerimi delate, ne bodo pogolnili.

Viri: <ul style="list-style-type: none"> • Načrt lekcije • Prenosni računalnik • Projektor • Flipchart • Listi za ocenjevanje • Stoli in mize • Kup LEGO koščkov (lahko se zamenja s 	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none"> • Naravne priložnosti za praznovanje raznolikosti v študijah primerov • Različna ozadja učencev vključena v sejo med naravnimi priložnostmi • Upoštevajte primere iz EU v okviru partnerstva 	Zdravje in varnost: <p>Prostor je ocenjen kot primeren za učenje.</p> <p>Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora</p> <input type="checkbox"/>
--	---	---



plastelinom, otroškim testom, modelirnim plastelinom itd.)		
--	--	--

Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo:

Več tem/naloge se lahko uporabi ob upoštevanju ciljev delavnice. Nekaj idej: "Zgradi svojo prihodnost", "Zgradi svojo kariero", "Zgradi tisto, česar ne moreš narediti, in prenesi na tisto, kar lahko narediš", "Zgradi problem, ki ga trenutno ne moreš rešiti", "Zgradi, kar čutiš prav zdaj" itd. LEGO lahko uporabite tudi za teambuilding. Na primer: "Zgradi sebe" v 7 minutah in v 2 minutah najdi 3 podobnosti med člani tvoje skupine itd.

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:00	Dobrodošlica	Dobrodošlica	Predstavitev (Povejte ime in eno stvar o sebi)	Predstavitev sebe drugim in mentorju, predstavitev prejšnjih izkušenj s konstrukcijo/plastelinom.
9:15	Prvi del: Račka	Mentor sproži proces gradnje	Zgradite račko in jo predstavite drugim članom skupine	Udeleženci imajo 7 minut, da zgradijo račko v skupinah od 4 do 6 udeležencev. Po 7 minutah je ena izmed skupin izbrana, da je odgovorna za čas, ta odpre uro in vsi člani majhne skupine predstavijo svojo račko v natanko 1,5 minut – ustvarite zgodbo o rački, predstavite, kako izgleda, kaj uživa, itd. Za bolj govorljive udeležence se lahko čas podaljša, za tihe – skrajša, vendar je potrebno upoštevati navodila mentorja..
9:45	Drugi del: Vaša najmočnejša kvaliteta	Mentor sproži proces gradnje	Zgradite lastno kvaliteto in jo predstavite	Udeleženci imajo 7 minut, da zgradijo kvaliteto v istih manjših skupinah. Po 7 minutah je ena izmed skupin izbrana, da je odgovorna za čas, ta odpre uro in vsi člani majhne skupine predstavijo svojo



				kvaliteto v natanko 1,5 minuti. Za bolj govorljive udeležence se lahko čas podaljša, za tihe – skrajša, vendar je potrebno upoštevati navodila mentorja.
10:15	Tretji del: Čustvo, ki vas motivira/omogoča	Mentor sproži proces gradnje	Zgradite čustvo v tišini	Udeleženci imajo 7 minut, da v tišini zgradijo čustvo v skupinah od 4 do 6 udeležencev. Po 7 minutah je ena izmed skupin izbrana, da je odgovorna za čas, ta odpre uro in vsi člani majhne skupine morajo ugotoviti, kaj je čustvo. Imajo 3-4 minute za ugibanje, po tem času bo graditelj razložil, kaj je imel v mislih in zakaj. Za bolj govorljive udeležence se lahko čas podaljša, za tihe – skrajša, vendar je potrebno upoštevati navodila mentorja.
10:45	Četrти del: Kaj želite za druge	Mentor sproži proces gradnje	Udeleženci igrajo, kar so se odločili.	Udeleženci imajo 7 minut, da zgradijo željo ali občutek ali čustvo, ki ga želijo pristeti ali zaželeti drugim v skupinah od 4 do 6 udeležencev. Po 7 minutah je ena izmed skupin izbrana, da je odgovorna za čas, ta odpre uro in vsi člani majhne skupine predstavijo svoje želje v natanko 1,5 minuti. Za bolj govorljive udeležence se lahko čas podaljša, za tihe – skrajša, vendar je potrebno upoštevati navodila mentorja.
11:30	Razprava	Moderira razpravo, postavlja vprašanja	Udeleženci razpravljajo, katera od nalog je bila najtežja, kaj so zaznali o sebi in drugih	



Ime mentorja: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modul: Timsko delo, gradnja samozavesti, družbene spremnosti Seja:	Tema: Novinarsko gledališče in pripovedna metoda "Ekipa življenja"
Število udeležencev: 8-15	Lokacija: ŽISPB Open youth space, Lithuania	Datum: 2023-03-15 Čas: 09:00-14:30

Ob koncu delavnice bodo udeleženci - namen in cilji delavnice:

Identificiranje in izražanje svojih čustev in občutkov: Uporaba novinarskega gledališča in pripovedne metode "Ekipa življenja" lahko udeležencem pomaga bolje razumeti svoja čustva in občutke ter jih bolj učinkovito izraziti.

Povečanje samozavedanja: Z identificiranjem svojih moči in spremnosti lahko udeleženci postanejo bolj samozavedni in bolje razumejo svoje sposobnosti in potencial.

Gradnja timskega dela in socialnih spremnosti: Delavnica je zasnovana tako, da spodbuja udeležence k skupnemu delu kot ekipa in gradnji socialnih spremnosti, kot so komunikacija, sodelovanje in empatija.

Zmanjšanje stigme okoli duševnega zdravja: S povečanjem zavedanja in razumevanja težav z duševnim zdravjem lahko delavnica pomaga zmanjšati stigmo in ustvariti bolj podporno ter vključujoče okolje.

Razvijanje odpornosti: Z gradnjo čustvene odpornosti in učenjem učinkovitih strategij obvladovanja lahko udeleženci bolje obvladajo izzive in neuspehe v svojem osebnem in poklicnem življenju.

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /

Virji: <ul style="list-style-type: none"> • Načrt lekcije • Prenosni računalnik • Projektor • Flipchart • Risanje na športnem igrišču 	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none"> • Naravne priložnosti za praznovanje raznolikosti v študijah primerov • Raznolika ozadja učencev vključena v sejo med naravnimi priložnostmi <p>Razmislek o primerih iz EU skozi partnerstvo</p>	Zdravje in varnost: Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora. <input type="text"/>
---	--	---

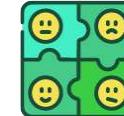


<ul style="list-style-type: none"> Samolepilni lističi Evaluacijski listi Stoli (število udeležencev + 1) 		
Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo:		

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:00	Dobrodošlica	Dobrodošlica Hišna pravila	Predstavitev sebe (Povejte ime in eno stvar o sebi)	Predstavitev sebe drugim in tutorju.
9:15	Igra za spoznavanje	Uvod v nekatere igre za spoznavanje, npr. "Imena"	Krožno izgovarjanje imen.	Udeleženci povedo svoje ime in stisnejo roko ali se "high five" z drugim udeležencem, nato "prevzamejo" ime, ki so ga pravkar slišali, in se predstavijo s tem "novim" imenom drugemu udeležencu ter nadaljujejo z novimi imeni, dokler se ne "spoznajo" sami.
9:30	Igre za timsko igro	Predstavitev igre s stoli	Udeleženci poskušajo preprečiti, da bi tutor sedel na praznem stolu, tako da se premikajo in zasedajo sedeže.	Napolnite prostor s stoli (število udeležencev +1), naj se udeleženci usedejo nanje in uvedejo nalogu: "Ne smete me (tutorja) pustiti sedeti na praznem stolu, če se dvignete, morate najti drug stol, na katerega se usedete, med nalogo ne smete govoriti", pustite udeležencem, da razvijejo strategijo v 10



				minutah. Če tutor meni, da je potrebno, lahko organizira še več iger za timsko igro.
10:30	Igra vlog novinarskega gledališča (priprava)	Uvod v metodo novinarskega gledališča, predstavitev člankov udeležencem.	Udeleženci ustvarijo situacije za igro vlog v manjših skupinah po načelu novinarskega gledališča - iščejo relevantne in problematične članke v kulturnih skupnostih blizu njih ter pripravijo igro vlog, povezano s tem.	Tutor razdeli udeležence v skupine (3 do 5 oseb na skupino) in vsaki skupini da časopis ali tablico z dostopom do spletnega časopisa ter jih prosi, da poiščejo članek, ki je na nek način povezan s tem, kar je pomembno za njihovo skupino.
11:00	Igra vlog novinarskega gledališča (izvedbe)	Tutor prosi skupine, da izvedejo svoje scenarije iger vlog. Igralne predstave ne smejo biti daljše od nekaj minut.	Udeleženci igrajo, kar so se odločili.	Predstave gledališča se izvajajo, lahko jih posnamejo in nato skupaj pogledajo.
11:30	Razprava	Moderira razpravo, postavlja vprašanja, ugotavlja, kje so najmočnejše točke predstavitev.	Udeleženci razpravljajo, kako se povezujejo z igrami in kakšne izkušnje so imeli. Govorijo o tem, kaj bi lahko storili drugače in kako pogledati na situacijo z druge perspektive.	Moralo bi biti dovolj časa za razpravo o vsaki igri med skupinami. Tutor lahko organizira razpravo po vsaki igri ali po tem, ko so vse skupine izvedle. Tutor naj postavi vprašanja gledalcem (ne igralcem), kako so videli predstavo, kaj se jim je zdelo močnega in pomembnega ter kakšne čustva je vzbudila.
11:45	Predstavitev aktivnosti "Ekipa življenja"	Tutor predstavi udeležencem tabelo športnega igrišča na flipchartu ali veliki fotografiji (npr. košarkarska arena) in predstavi vloge.	Udeleženci napišejo svoja imena na nalepke in poslušajo opis, na voljo imajo tudi papir s tiskanimi lastnostmi za vsako vlogo.	Udeležencem so predstavljene vloge: napadalci so aktivni, usmerjeni k ciljem, moto "sredstva opravičujejo cilj", vedno spredaj, radi so opaženi in pritegnejo pozornost, ne ocenjujejo preteklosti, usmerjeni so v prihodnost; centri so tisti, ki se osredotočajo na cilje, vendar ne pozabijo na obljube,



				prevzemajo veliko odgovornost, vedno so okoli ljudi, usklajujejo veliko stvari; zaščitniki skrbijo za "dom", bolj so usmerjeni v skrb za druge, varujejo čustva drugih, nudijo pomoč, so podpora in spodbuda; trenerji so ljudje, ki so odgovorni ali se počutijo odgovorni, prevzemajo odgovornost za težke odločitve, rešujejo probleme, dajo ukaze in navodila; rezervisti - se držijo stran od vrveža, poskušajo ostati neopaženi, se izogibajo pozornosti, ne razkrivajo svojih čustev, nudijo podporo, ko jih prosijo; medicinsko osebje - vedno je tu zate, nudi pomoč in podporo, ne glede na to, ali jo potrebuješ ali ne, poskuša rešiti vse, daje drugim prednost in se izogiba svojim pričakovanjem in čustvom. (Seznam se ne konča, tutorji lahko zagotovijo več informacij in več vlog.)
12:00	Ekipa življenja "na papirju"	Tutor prosi udeležence, da nalepke prilepijo na arenę, kjer menijo, da jim vloga najbolje ustreza. Tutor postavi vprašanja o odločitvi.	Ljudje se odločijo, katero vlogo igrajo v življenju, katera od predstavljenih vlog jim najbolje ustreza in delijo razloge.	Udeleženci delijo, kako se dojemajo, tutor postavlja vprašanja, razpravlja, sprašuje druge, ali se strinjajo z odločitvijo, ki jo je oseba sprejela.
12:30	Ekipa življenja "fizično"	Tutor začne ustvarjati "fizično" ekipo, spodbuja ljudi, da izrazijo, kako se počutijo na enem ali drugem mestu, moderira razpravo in priovedovanje.	Udeleženci stojijo na areně v skladu s risbo in svojimi nalepkami, se premikajo in uporabljajo priovedovanje, da se izrazijo.	Tutor prosi udeležence, da oblikujejo arenę v prostoru in stojijo na mestih, kjer menijo, da se na papirju najbolje predstavljajo. Če je to mogoče, lahko uporabite pravi športni teren. Tutor predлага, naj preverijo, kako se počutijo na izbranih mestih, ali bi želeli poskusiti drugo mesto. Če tutor to oceni kot učinkovito, lahko prosi udeleženca, da stoji na vsakem mestu na igrišču in poskusi vsako vlogo. Tutor prosi, naj delijo, kakšni so občutki ob stanju v različnih



				položajih in igranju različnih vlog.
13:00	Prava igra v ekipah (opcijsko)	Če ima tutor prostor in čas, so udeleženci povabljeni, da igrajo pravo ekipo igro.	Udeleženci igrajo do 10 točk.	Igra je nogomet, kjer so noge soigralcev povezane skupaj. Na primer, če imate 10 igralcev – 5 v eni ekipi (recimo rumeni) in 5 v drugi (recimo modri), so udeleženci v rumeni ekipi povezani z nogami (ena leva z drugo desno) v skupinah po 2 in 3 udeležence, enako velja za modro ekipo. Cilj je, da žogo zabijete v vrata.
14:00	Razprava	<p>Tutor vpraša:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaj je bilo težko? Enostavno? - Kdo je prevzel vodstvo? - Kako je potekalo sodelovanje? - Kakšne lastnosti so pomagale v tej igri? <p>Tutor se lahko vrne k flipchartu "Ekipa življenja" in vpraša, kako se udeleženci vidijo po tej igri, ali želijo spremeniti svojo vlogo/pozicijo.</p>	Udeleženci razpravljajo o rezultatih igre, kaj je bilo težko, kdo je prevzel vlogo vodje, itd.	



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Načrt lekcije

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

Ime mentorja: Monica Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Modul: 3 Seja: 1	Tema: Moč čustev: potovanje k samospoznavanju
Število udeležencev: 12	Lokacija: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)	Datum: 28.6.2023 Čas: 09:30 – 12:30
Na koncu delavnice bodo udeleženci: <ul style="list-style-type: none">Prepoznali in identificirali čustva ter pridobili razumevanje, ki jim bo omogočilo natančno označevanje svojih čustev ali čustev drugih.Bili sposobni učinkoviteje in konstruktivno izražati svoja čustva.Razvili večjo samospoznanje, razumevajoč svoje čustvene sprožilce in vzorce.Bili bolj spretni pri sprejemanju odločitev ob upoštevanju svojih čustev in čustev drugih.Objasnili proces depresije, anksioznosti, stresa in samopoškodovanja, pri čemer so uporabili resnične primere, predstavljene v študijah primerov.Bili spodbujeni, da uporabijo svoje čustveno razumevanje za spodbujanje pozitivnih čustvenih okolij v svojih osebnih in poklicnih okoljih.		
Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

<p>Virji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bele maske • Pisane markerje/ svinčnike • Škarje • Lepljenje • Prilepljene opombe • Trak • Vrv • Prstni lutki • Informativni listi (Vuca & Bani) • Kartice čustev • Delovni listi za študije primerov 	<p>Enakost in raznolikost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejavnosti vključujejo predstavnike z raznolikimi ozadji (etničnimi skupinami, spolom, sposobnostmi, kulturnimi perspektivami). • Dejavnosti obravnavajo jezikovne ovire. • Dejavnosti osveščajo o kulturnih razlikah in pomagajo udeležencem razumeti in ceniti ozadja drug drugega. • Dejavnosti zagotavljajo delovne materiale in predstavitve, ki so vključujoče in odražajo raznolike kulture, spole in sposobnosti. • Dejavnosti spodbujajo in promovirajo sodelovanje ter mreženje med udeleženci iz različnih držav in okolij. 	<p>Zdravje in varnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prostor je bil ocenjen kot primeren za učenje. • Dejavnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.
<p>Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnje izvajanje: /</p>		

2

STRATEGIJA UČENJA IN POUČEVANJA				
Čas	Vsebina	Dejavnosti mentorja	Dejavnosti udeležencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:30	Energizer – Dežne kapljice	Mentorji so udeležence prosili, da posnemajo gibe, ki predstavljajo dežne kapljice.	Udeleženci so posnemali dežnike z deli svojega telesa (prsti, noge, dlan, itd.).	Uganite zvok
9:35	Aktivnost za spoznavanje – kartice "Ime, hobiji, lastnosti, čustva"	Gabriela in Monika sta se predstavili in prosili udeležence, naj se tudi sami predstavijo s pomočjo kartice.	Vsak udeleženec je prejel kartico, jo izpolnil in se predstavil s kartico, ki vključuje "ime, hobi, lastnost, čustvo", pri čemer je uporabil prvo črko svojega imena.	Igra spomina (za zapomnitev imen, hobijev, lastnosti in čustev drugih udeležencev v prostoru po naključnem izbiranju ene kartice).



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

09:50	Aktivnost "Za masko"	<p>Mentorji so udeležencem razdelili bele maske in jim razložili, da jih morajo personalizirati z čustvom, ki ga čutijo v tistem trenutku, ali pa predstaviti vlogo, ki jo želijo pokazati drugim.</p> <p>Na koncu so mentorji prosili udeležence, naj si masko nadenejo na obraz in razložijo drugim, kaj želijo izraziti.</p>	<p>Udeleženci so prejeli bele maske, markerje, samolepilne listke, lepilni trak, škarje, vrv in začeli oblikovati svoje maske, pri čemer so izbirali želeno barvo in materiale za izražanje svojega avtentičnega imidža.</p> <p>Na koncu so udeleženci nadeli maske na obraze in razložili drugim, kaj želijo izraziti.</p>	<p>Vprašanja:</p> <p>Zakaj nosimo te maske?</p> <p>Zakaj nam je težko povedati, kar resnično mislimo?</p> <p>Zakaj ne moremo biti sami?</p> <p>Ali so maske vsiljene zaradi nečesa ali nekoga?</p>
10:20	Aktivnost "Vuca & Bani"	<p>Mentorji so predstavili koncept Vuca & Bani, razložili, kaj pomeni koncept Vuca in kaj pomeni beseda Bani. Udeleženci so bili razdeljeni v 3 skupine po 4 osebe in prejeli so prstne lutke, da ustvarijo 3 različne zgodbe.</p> <p>Primeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • VUCA pred pandemijo / BANI po pandemiji • VUCA pred Brexitom / BANI po Brexitu • VUCA pred vojno / BANI po vojni. <p>Mentorji so prosili udeležence, naj izberejo lik in si predstavljajo zgodbo o svetu VUCA ali BANI. Kako je bil vsak lutka? Zaskrbljen, zaupljiv, negotov, nestanoviten, kompleksen, dvoumen, krhek, nelinearen, nepredvidljiv? Itd.</p>	<p>Udeleženci so bili povabljeni, da preučijo informativne materiale o Vuca & Bani, izberejo lik in si predstavljajo zgodbo o svetu VUCA ali BANI.</p> <p>Na koncu je vsaka skupina odigrala zgodbo (igranje vlog), ki so jo ustvarili v zasebnem prostoru.</p>	<p>Vprašanja:</p> <p>Kaj ste odkrili o konceptu VUCA?</p> <p>Kaj ste odkrili o konceptu BANI?</p> <p>Je svet BANI bolj produktiven kot svet VUCA?</p>
10:50	Odmor za kavo/čaj			



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

11:10	Thor – Aktivnost Srca Refleksije / Aktivnost s karticami čustev	Mentorji so na mizo postavili vrsto kartic čustev. Udeleženci so bili zaprošeni, da izberejo tri čustva, ki so bila prikazana, in razmisljijo, kako bi ta izbrana čustva razložili drugim, ne da bi jih imenovali, temveč le z opisovanjem z besedami ali posnemanjem.	Udeleženci so morali izbrati tri prikazana čustva, vendar niso smeli vzeti kartice z mize. Lahko so na primer zapisali čustva na samolepilni listič. Razmisliti so morali, kako bi izbrana čustva razložili drugim, ne da bi jih imenovali, temveč z opisovanjem z besedami ali posnemanjem.	Vprašanja: Kako ste se počutili? Je bilo težko posnemati/opisati izbrana čustva? So bili kolegi, ki so izbrali enaka čustva kot vi?
11:25	Aktivnost študij primerov	Mentorji so oblikovali 6 skupin po 2 osebi. Vsaka skupina je prejela študijo primera (resnične primere, ki se nanašajo na depresijo, anksioznost, stres, samopoškodovanje, ki predstavljajo problematične situacije in dogodke). Mentorji so zbrali zaključke in ustvarili hierarhijo najboljših rešitev za vsak dani primer.	Udeleženci so imeli 15 minut časa, da preučijo primer, najdejo rešitve in jih zapišejo na delovni list. Na koncu so morali predstaviti najboljše rešitve, ki so jih našli, in razpravljati z drugo ekipo, ki je imela isti primer.	Vprašanja: Je bilo težko delati na istem primeru z drugim udeležencem? Kakšna je bila komunikacija znotraj skupine in splošna komunikacija? Kako lahko te informacije uporabimo v vsakdanjem življenju? Ste se v vsakdanjem življenju srečali s podobnimi primeri? Ste ponudili kakršno koli podporo?
12:25	Povratne informacije in zaključki	Mentorji so udeležencem razdelili samolepilne lističe, na katere so morali zapisati, kako so se počutili med delavnico in kaj lahko nadalje uporabijo/ uporabijo pri svojem delu.	Udeleženci so razmislili o vprašanjih in zapisali odgovore na samolepilne lističe.	Vprašanja: Kaj sem čutil/izkušal/naučil se med delavnico? Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč? Katero aktivnost menite, da je uporabna pri vašem delu?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Načrt lekcije

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

Ime mentorja: Andreea Alexandra Stela Juduc	Modul: 3 Seja: 2	Zadeva: Gojenje čustvenega zavedanja skozi kreativne prakse
Število udeležencev: 12	Lokacija: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)	Datum: 28.6. 2023 Čas: 14:00 – 16:00

1

Na koncu delavnice bodo udeleženci:

- Razvili boljše razumevanje svojih čustev in občutkov ter jih učinkoviteje prepoznali in priznali;
- Usvojili različne kreativne prakse in tehnike za upravljanje in spoprijemanje s svojimi čustvi na bolj zdrav način;
- Okrepili svojo sposobnost izražanja in komunikacije svojih čustev preko kreativnih izrazov, kot je umetnost;
- Se angažirali v introspekciji in samorefleksiji, kar vodi do večjega samospoznanja in osebne rasti;
- Odkrili, kako uporabiti tehnike za zmanjšanje stresa in čustvene napetosti;
- Razvili večjo empatijo in razumevanje do svojih čustev in čustev drugih;
- Usvojili veščine za uravnavanje svojih čustev, kar vodi do bolj uravnoteženih čustvenih odzivov v različnih situacijah;
- Povezali se s svojimi čustvi na globlji ravni.

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje:



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Vir:

- Barvni markerji/škarje
- Informativni listi (Čakra)
- Listi mandal
- Listi človeškega telesa
- Prenosni računalnik s povezavo na wi-fi

Enakost in raznolikost:

- Aktivnosti vključujejo predstavnike različnih ozadij (etničnosti, spola, sposobnosti, kulturni vidiki).
- Aktivnosti obravnavajo jezikovne ovire.
- Aktivnosti povečujejo zavedanje o kulturnih razlikah, kar udeležencem pomaga razumeti in ceniti ozadja drugih.
- Aktivnosti zagotavljajo, da so materiali in predstavitev delavnice vključujoči ter odražajo raznolike kulture, spole in sposobnosti.
- Aktivnosti spodbujajo in promovirajo sodelovanje ter mrežno povezovanje med udeleženci iz različnih držav in ozadij.

Zdravje in varnost:

- Prostor je bil ocenjen kot primeren za učenje.
- Aktivnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.

Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnje izvajanje: /

2

STRATEGIJA UČENJA IN PODAJANJA ZNANJA				
Čas	Vsebina	Aktivnosti tutorja	Aktivnosti učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
14:00	Spoznajmo se	Andreea se je predstavila in prosila vse, da se tudi sami predstavijo.	Vsak udeleženec je moral povedati svoje ime in nato še nekaj, kar mu je všeč.	Igra spomina (da si zapomnimo ime in stvar, ki je udeležencem všeč)
14:05	Aktivnost "Obarvaj svoja čustva na telesu"	Tutor je vsakemu dal liste s človeškim telesom (moškim, ženskim). Nato je tutor na prenosniku predvajal klasično skladbo (violina, klavir) in prosil udeležence, naj zaprejo oči in	Vsi so prejeli list s človeškim telesom in po nekaj trenutkih poslušanja klasične glasbe ter razmišljanja o trenutku v življenju, ki jih je zaznamoval, so morali obarvati del telesa, kjer so v tistem trenutku čutili nekaj. Po	Kako si se počutil v trenutku, ki si si ga zapomnil? Kako se zdaj, ko se ga spominjaš, počutiš? Je bilo težko deliti trenutek z nami?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



		<p>pomislico na trenutek, ki jih je zaznamoval, bodisi dober bodisi slab, in se osredotočijo nanj. Po petih minutah je tutor prosil vse, naj odprejo oči, in ob misli na trenutek naj obarvajo s svinčnikom po svoji izbiri del telesa, kjer so takrat čutili nekaj. Nato je sledila razprava z vsakim udeležencem o tem, kje so obarvali, katere barve so uporabili in kako so se počutili. Tutor je povedal, da če želijo, lahko delijo trenutek, na katerega so pomislili.</p>	<p>končanju je vsak udeleženec spregovoril o svojem listu, na koncu pa je postavil tutorju nekaj vprašanj.</p>	<p>Zakaj? Zakaj si izbral te barve? Zakaj si izbral ta del telesa?</p>
14:35	Aktivnost "Čakra"	<p>Tutor je vsakemu sporočil, da je ta aktivnost nadaljevanje prejšnje, nato pa je delil informacijske liste o čakrah in prosil udeležence, naj jih preberejo. Ko so vsi končali z branjem, je tutor razložil, kaj je čakra, kaj predstavlja, in govoril o različnih vrstah čakr. Nato je tutor razložil, da ima vsaka čakra svojo barvo, in da barva(e), ki jo/jih je naključno izbral, predstavljajo eno od čakr. Sledila je bolj poglobljena razprava o čakrah vsakega udeleženca..</p>	<p>Udeleženci so prejeli informacijske liste o čakrah in po njihovem branju so prisluhnili, kaj ima tutor povedati o tem. Na koncu so udeleženci postavili vprašanja.</p>	<p>Ali mislite, da vas ta čakra predstavlja? Če ne, katera mislite, da vam bolj ustreza? Zakaj?</p>
14:55	Odmor za kavo/čaj			
15:10	Aktivnost "Mandala"	<p>Tutor je vsakemu dal list s mandalo in nato razložil, kaj to je. Potem je prosil, naj se razdelijo v pare in pobarvajo mandalo tako, kot se počutijo, ter izberejo katerokoli barvo,</p>	<p>Vsak udeleženec je prejel list s mandalo in bil pozvan, naj se združi v par. Nato so morali izbrati barvo in pobarvati mandalo po svoji izbiri. Po končanem delu je sledila razprava o tem,</p>	<p>Kako ste se počutili, ko ste delali z nekom drugim? Menite, da bi to lahko naredili bolje, če bi delali sami? Zakaj ste izbrali te barve?</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		<p>ki jo želijo.</p> <p>Ko so udeleženci končali s pobaranjem, je tutor prosil vsako ekipo, naj pokaže svojo mandalo in razloži, kako so se počutili, ko so delali skupaj, ter zakaj so izbrali te barve.</p> <p>Po razpravi o aktivnosti je tutor zaključil z govorom, v katerem je dejal: "Uporabili smo barve, da bi bolje razumeli naše emocije in kako jih sprostiti ter preoblikovati skozi umetnost. Osredotočali smo se na emocije, ki smo jih čutili skozi barve, z njimi delali in jih preoblikovali s pobaranjem mandal. S tem je bil uresničen proces opazovanja, priznavanja in sproščanja energije."</p>	<p>kako so se počutili pri delu v timu, kako je šlo in kaj jih je pripeljalo do izbire teh barv.</p>	
15:45	Povratne informacije zaključki in	<p>Tutorji so udeležencem delili samolepilne listke, na katere so morali napisati, kako so se počutili med delavnico in kaj lahko še uporabijo/izkoristijo v svojem delu.</p>	<p>Udeleženci so razmislili o vprašanjih in zapisali na samolepilne listke.</p>	<p>Kaj sem čutil/a/izkušnje/ugotovil/a med delavnico?</p> <p>Katera aktivnost ti je bila najbolj všeč?</p> <p>Katero aktivnost smatraš za koristno pri svojem delu?</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Načrt lekcije

Bucovina Institute, Suceava, Romania, 28-29 June 2023

Ime mentorja: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu	Modul: 3 Seja: 3	Tema: Onkraj besed: Razumevanje jezika čustev
Število udeležencev: 12	Lokacija: Bucovina Institute (Zamca street, no. 17, 720214, Suceava, Romania)	Datum: 29.6.2023 Čas: 09:00 – 12:00

Na koncu delavnice bodo udeleženci

- Povečali samospoznanje in medsebojno razumevanje.
- Razvili empatijo in razumeli izzive ter čustva, s katerimi se soočajo posamezniki z različnimi ozadji in življenjskimi situacijami.
- Izboljšali svoje sposobnosti pripovedovanja zgodb ter bili spodbujani k izražanju samega sebe z večjo samozavestjo.
- Uspešneje upravliali s svojimi čustvi.
- Identificirali strategije za čustveno odpornost.

Posebne okoliščine/personalizacija/varstvo: /

Virji:	Enakost in raznolikost:	Zdravje in varnost:
<ul style="list-style-type: none">Ime oznakeFlipchart	<ul style="list-style-type: none">Aktivnosti vključujejo predstavnike različnih ozadij (etničnosti, spolov, sposobnosti, kulturnih perspektiv).	Prostor je bil ocenjen kot primeren za učenje.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

<ul style="list-style-type: none"> Samolepilni listi (post-its) M&M sladkarije Delovni listi za igro s sladkarijami Delovni listi za barvanje Modre (medicinske) čevlje PowerPoint predstavitev o čustveni odpornosti Prenosni računalnik Video projektor Kartice z vizijami Delovni listi za cvet 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivnosti se lotevajo jezikovnih ovir. Aktivnosti povečujejo zavedanje o kulturnih razlikah, kar pomaga udeležencem razumeti in ceniti ozadja drug drugega. Aktivnosti zagotavljajo delovne materiale in predstavitve, ki so vključujoče ter odražajo različne kulture, spole in sposobnosti. Aktivnosti spodbujajo in promovirajo sodelovanje ter mreženje med udeleženci iz različnih držav in okolij. 	Aktivnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.
--	--	---

Refleksija trenerja / izboljšave za prihodnje izvedbe: -

2

TEACHING AND LEARNING STRATEGY				
Čas	Vsebina	Dejavnosti mentorja	Dejavnosti udeležencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9:00	Seznam za spoznavanje	<p>Učitelji so se predstavili in prosili udeležence, naj se tudi oni predstavijo ter spregovorijo o organizaciji, iz katere prihajajo.</p> <p>Udeleženci so prejeli značke z imeni.</p> <p>Učitelji so prav tako vprašali o njihovih pričakovanjih glede delavnice, ki so jih morali zapisati na pisane samolepilne liste in jih nalepiti na flipchart.</p>	<p>Udeleženci so se predstavili, govorili o organizaciji, iz katere prihajajo.</p> <p>Udeleženci so zapisali svoja pričakovanja na samolepilne liste in jih nalepili na flipchart.</p>	<p>Pričakovanja so bila zapisana na samolepilnih listih.</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

9:20	Aktivnost "Igra s sladkarijami"	Gabriela je udeležencem povedala, da ima zanje sladko presenečenje – M&M bonbone, in da morajo izbrati, katere barve imajo raje. Učitelji so prav tako delili 12 delovnih listov za Igra s sladkarijami, ki so vsebovali naslednje: <ul style="list-style-type: none">• RDEČA - Kakšna je tvoja najljubša dejavnost za sprostitev?• ORANŽNA - Katera je najboljša počitniška destinacija, kjer si kdajkoli bil/a?• MODRA - Kakšna je tvoja najljubša vrsta hrane?• ZELENA – Kateri je tvoj najljubši letni čas? Zakaj?• RUMENA - Kakšno je najboljše darilo, ki si ga kdaj prejel/dal?• RJAVA - Če bi imel/a kakršno koli superherojsko sposobnost, katera bi bila? Glede na izbrane barve so morali udeleženci odgovoriti na zgoraj navedena vprašanja.	Udeleženci so prejeli in izbrali pisane sladkarije. Prejeli so tudi delovni list za Igra s sladkarijami z 6 vprašanjimi, na katera so morali odgovoriti glede na izbrane pisane sladkarije.	/
09:40	Aktivnost "Barvanje svojih čustev"	Učitelji so udeležence razdelili v 6 skupin (po 2), hkrati pa so delili črno-bele risbe, ki so jih moraliobarvati obojestransko.	Udeleženci so prejeli črno-belo risbo, ki so jo skupinsko uporabili, in povezali svoja čustva, ki so jih čutili med tednom, z barvami.	Kako si se počutil/a, ko si delal/a z drugo osebo iz druge države, kulture poleg svoje?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

10:00	Aktivnost "Tiha hoja"	<p>Učitelji so udeležencem razložili, da bo ta aktivnost potekala v popolni tišini. Vsak udeleženec je prejel par modrih čevljev in novo "identiteto". Prosili so jih, da hodijo v tišini in se poskušajo postaviti v čevlje osebe, ki so jo izbrali.</p> <p>Udeleženci so bili pozvani, naj si poskušajo vizualizirati osebo (kako izgleda?, kakšne so njegove/ njene misli?, kako se počuti?, kaj rad/a počne?, česa mu/ji primanjkuje?, katere so njegove/njene prevladujoče čustva?). S temi vprašanji in odgovori v mislih so se odpravili na sprehod v modrih čevljih.</p> <p>Primeri vlog:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spleti pevec • Oseba s posebnimi potrebami - z Downovim sindromom • 17-letna oseba romske narodnosti • Oseba s posebnimi izobraževalnimi potrebami (SEN) • Depresivna oseba • Mati otroka z ADHD • Gluhonemi deček • 18-letna deklica z visokim indeksom telesne mase • Osamljeni begunec iz Ukrajine, ki je v vojni izgubil družino • Najstnik z vedenjskimi motnjami • Mati otroka z razvojnimi motnjami v zvezi z IQ 	<p>Udeleženci so obuli modre čevlje in poskušali zgraditi "novo identiteto", razmišljajoč o vprašanjih in vlogah, ki so jih predlagali učitelji, medtem ko so hodili v tišini.</p> <p>Na koncu so predstavili svoje vloge in kot skupina razpravljali o nizu vprašanj, da bi zaključili aktivnost.</p>	<p>Kako je potekal sprehod? Kako si se počutil/a?</p> <p>Kako je bilo biti v čevljih te osebe? Katera čustva si doživel/a?</p> <p>Si doživel/a negativne, neprijetne izkušnje, kjer so te marginalizirali/obravnavali drugače/negativno? Katera čustva so bila doživeta?</p>
-------	------------------------------	--	--	--



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		<ul style="list-style-type: none">Osamljeni oče, vdovec, ki sam vzgaja svojih 5 otrok <p>Na koncu so se udeleženci vrnili v svojo "realnost" in predstavili svojo vlogo ter odgovorili na vprašanja, ki so jih postavili učitelji.</p>		
10:40			Odmor za kavo/čaj	
11:00	Aktivnost "Čustvena odpornost"	Učitelji so izvedli predstavitev o čustveni odpornosti. Vsak udeleženec je prejel nabor vizualnih kartic. Udeleženci so morali izbrati kartico iz nabora in argumentirati, zakaj so jo izbrali.	Udeleženci so bili seznanjeni s čustveno odpornostjo in sodelovali v kratki aktivnosti z vizualnimi karticami, pri čemer so utemeljili svoj izbor glede na sliko iz nabora, ki so ga prejeli od učiteljev.	Utemeljitev izbrane vizualne kartice.
11:45	Povratne informacije zaključki	in	Učitelji so udeležencem delili delovni list "Cvet".	Udeleženci so razmisljili o izjavah, izpolnili delovni list in delili svoje misli z skupino. Delovni list "Cvet": <ul style="list-style-type: none">Čutil sem...Naučil sem se...Navdušil me je...Vem, da lahko...Odhajam z...



ŠENTPRIMA – Delavnica 4.10.2023 at 9.00, Ljubljana, Slovenia

Ime mentorja: Barbara Zupančič , Ksenija Bratuš Albreht	Modul: Obvladovanje aleksitimije za gradnjo čustvene odpornosti Seja: 1	Tema: Uporaba ustvarjalnih tehnik (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) za prepoznavanje težav in oblikovanje strategij za spopadanje z njimi
Število udeležencev: v prilogi	Lokacija: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Datum: 4.10.2023 Čas: 9.00 do 10.30

Ob koncu delavnice bodo udeleženci:

- poznali projekt TABER
- se spoznali med seboj
- se znali predstaviti v skupini
- Razpravljali v paru
- Izrazili pričakovanja glede pravil skupine
- Izrazili pričakovanja glede prihodnjih tem skupine

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /

Viri: <ul style="list-style-type: none">• Načrt pouka• PPT predstavitev• Kartice "Cope Cards"• Kartice "OH Cards"• Resilio kartice	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none">• Udeleženci so partnerske organizacije EU PROJEKTA TABER, različnih starosti (od 18 do približno 60 let);• Raznoliki so po kulturi, religiji in spolu;• Raznoliki so po ravni izobrazbe in vrsti organizacije, iz katere prihajajo;• Vse organizacije delajo z mladino;• Učenci prihajajo iz raznolikih okolij.	Zdravje in varnost: <p>Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">da</div>
--	---	---



Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo:

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
9.00	Dobrodošlica	Uvodne besede, predstavitev urnika, predstavitev dveh trenerjev, predstavitev "Uporaba ustvarjalnih tehnik (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) za prepoznavanje težav in oblikovanje strategij za spopadanje z njimi	/	PPTX predstavitev
9.20	Ogrevalna aktivnost	Aktivnost: Izberite kartico živali iz RESILIO KARTIC, ki vas najbolje opiše. Udeleženci so vabljeni, da delijo, zakaj so izbrali to žival in kako so ji podobni.	Izbira kartice, predstavitev kartice.	Fotografije
9.30	Delavnica "Most"	Uporabili bomo 3 različne komplete kartic, OH KARTICE, COPE KARTICE in RESILIO KARTICE; 1 minuta: »Pomislite na konkretno situacijo, ki vam trenutno povzroča težave, problem ali situacijo, iz katere ne veste, kako priti ven. Kakšne so vaše izkušnje, kakšni so vaši občutki in misli v zvezi s tem?« Ste v tem stanju, skupaj z vsemi občutki, ki so za tem? POSTAVITE COPE KARTICE NA SREDINO MIZE – SLIKA ZGORAJ »Zdaj izmed kartic ali slik, ki so obrnjene s prozorno stranjo navzgor, izberite tisto, ki najbolje opisuje dano situacijo skupaj z občutki, ki jih doživljate. Poimenovali jo bomo SENCA.«	Izbira kartice, predstavitev kartice.	Fotografije



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



09.40		<p>"Pomislite, kakšno bi bilo vaše željeno stanje, pomislite na rešitev problema – situacijo, v kateri bo problem rešen ali upate, da bo rešen v tej smeri – kakšni so vaši občutki, kakšne so vaše misli o tem?"</p> <p>"POSTAVITE OH KARTE NA SREDINO MIZE – S PROZORNO STRANJO NAVZGOR</p> <p>"Zdaj izberite karto, ki je povezana z vašim željenim stanjem, rešitvijo problema – situacijo, v kateri bo problem rešen ali upate, da bo rešen v tej smeri – imenovali jo bomo "ŽELENO STANJE".</p> <p>Postavite karto "SEN" na levo stran in karto "ŽELENO STANJE" na desno stran. Pustite nekaj prostora med njima."</p>	Izbira kartice, predstavitev kartice.	
9.50		<p>"POSTAVITE RESILIO KARTE NA SREDINO MIZE – S PROZORNO STRANJO NAVZDOL</p> <p>"Zdaj izberite 3 karte iz skupine kart, ki so obrnjene navzdol. Ne glejte jih. Razporedite jih med karte Sen in Želeno stanje ter jih obrnite.</p> <p>Zdaj 'poslušajte' te karte. Lahko spremenite vrstni red. Poskusite povedati zgodbo o tem, kako boste prečkali most iz Senca do Želenega stanja! Ali so vam slike ponudile rešitev? Zapišite svoje strategije in konkretnе ukrepe za rešitev problema na sliki mostu (izberite vrsto mostu, ki vam najbolj ustreza)."</p>	Izbira karte, razporejanje vrstnega reda kart, iskanje možnih strategij spoprijemanja, predstavitev poti med senco in želenim stanjem.	Deljenje ustvarja razpravo glede tem. Fotografije.
10.15	Ocena uporabljenih metod	Skupinska razprava, trener spodbuja prosto razpravo glede prihodnjih metod, ki jih je mogoče uporabiti, možne teme...	Udeleženci so povabljeni, da delijo svoja mnenja, vprašanja...	fotografije
10.30		Kava – čaj – sadje Odmor		



ŠENTPRIMA – Delavnica 4.10.2023 ob 10.45, Ljubljana, Slovenija

Ime mentorja: Ksenija Bratuš Albreht, Barbara Zupančič ,	Modul: obvladovanje aleksitimije za gradnjo čustvene odpornosti Seja: 2	Tema: Uporaba ustvarjalnih medijev za izražanje notranjega sveta in povezovanje z drugimi
Število udeležencev: 11	Lokacija: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Datum: 4.10.2023 Čas: 10.45 do 12.30

Ob koncu delavnice bodo udeleženci:

- Poznali projekt TABER
- Spoznali drug drugega
- Vedeli, kako se predstaviti v skupini
- Delali v manjših skupinah
- Izrazili pričakovanja glede pravil skupine
- Izrazili pričakovanja glede prihodnjih tem skupine

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /

Viri: <ul style="list-style-type: none">• Načrt lekcije• Umetniški materiali (barve, čopiči, platna, papir, vrv, lepilni trak, velik list papirja; za vsako skupino en velik papir in za vsakega udeleženca en list formata A4)• Pisni materiali (dnevnik, kemični svinčniki, svinčniki)	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none">• Udeleženci so partnerske organizacije EU PROJEKTA TABER, različnih starosti (od 18 do približno 60 let).• Raznoliki so glede kulture, vere in spola.• Raznoliki so tudi glede izobrazbe in vrste organizacije, iz katere prihajajo.• Vse organizacije delajo z mladino.• Udeleženci prihajajo iz različnih okolij.	Zdravje in varnost: <p>Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">da</div>
---	---	---



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnjo izvedbo: /		

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
10.45	Dobrodošlica	Pozdravne besede, predstavitev urnika, predstavitev dveh trenerjev, predstavitev delavnice "Uporaba kreativnih medijev za izražanje svojega notranjega sveta in povezovanje z drugimi". Začnite z razpravo o pomenu samoiniciative in kako lahko kreativni mediji služijo kot močno orodje za komunikacijo.	Vprašanja	Razprava, razlaga
11.00	Delavnica (prvi del) – 20 minut	Vsak udeleženec delavnice začne z risanjem na listu papirja svoje "sanjske" hiše ali prostora, kjer se počuti dobro in varno. Ta prostor je lahko katerikoli kraj, kjer se udeleženec delavnice počuti, da so vse njegove potrebe zadovoljene. Pred risanjem se udeleženec zamisli nad tem, kaj potrebuje, da se v tem prostoru počuti udobno in varno. Ko dokonča risbo svoje sanjske hiše, jo shrani.	Risanje	Individualno delo



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



11.15	Delavnica (drugi del) – 30 minut	V drugem delu delavnice se udeleženci razdelijo v skupine po 4 do 6 posameznikov. Vsaka skupina izbere opazovalca, ki opazuje dinamiko znotraj skupine, opazuje, kdo prevzema pobudo, kdo sledi, kdo jasno izraža svoje želje in kdo ostaja v ozadju. Vsaka skupina ima pripravljeno označevalno sredstvo, privezano s toliko vrvicami, kolikor je udeležencev. Vsaka skupina prejme velik list papirja. Vsak udeleženec drži eno od vrvic, privezano na označevalno sredstvo, in začne risati skupinsko hišo. Zdaj se morajo vsi udeleženci dogovoriti, kako bo njihova »sanjska hiša« zadovoljila njihove individualne potrebe, hkrati pa upoštevati tudi potrebe drugih v skupini.	Delo v skupini	Delo v skupini



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



11.30	Refleksija in razprava (15 minut)	Ko je skupinsko risanje končano, zberite udeležence in umetniško delo. Ustvarite razpravo o izkušnji. Postavite vprašanja, kot so: Kako ste se počutili, ko ste izražali svoje potrebe med aktivnostjo? Na katere izzive ste naleteli in kako ste jih premagali? Kako je učinkovita komunikacija prispevala k uspehu skupinskega risanja?	Skupinska razprava	Skupinska razprava
11.45	Zaključek in refleksija (15 minut)	Zaključite lekcijo s skupinsko razpravo o skupni izkušnji. Spodbudite udeležence, da razmisljajo o tem, kako je izražanje prek ustvarjalnih medijev vplivalo na njihovo razumevanje lastnih čustev in njihovo sposobnost povezovanja z drugimi. Na koncu delavnice povabite udeležence, da pregledajo svoje prvotno narisane slike in dodajo (narišejo) vse elemente v kolektivno sliko.	Udeleženci so povabljeni, da delijo svoje mnenje, vprašanja....	Deljenje ustvari razpravo glede tem.
12.00	Ocena uporabljenih metod	Skupinska razprava, trener spodbuja prosto razpravo o prihodnjih metodah, ki se lahko uporabijo, možnih temah ...	Udeleženci so povabljeni, da delijo svoja mnenja, vprašanja....	



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



12.30

Odmor za kosilo



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



ŠENTPRIMA – Delavnica 4.10.2023 ob 13.30 – 15.00, Ljubljana, Slovenija

Ime mentorja: Monishankar Singha	Modul : Obvladovanje aleksitimije za gradnjo čustvene odpornosti Seja: 1	Tema: Trening tehnik čuječnosti v vsakdanjem življenju
Število udeležencev: v prilogi	Lokacija: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Datum: 4.10.2023 Čas: 13.30 do 15.00
Ob koncu delavnice bodo udeleženci: <ul style="list-style-type: none">- Spoznali, kaj je čuječnost- Spoznali, kateri so koristi čuječnosti- Odkrili kako lahko tehnike čuječnosti uporabimo v vsakdanjem življenju- Pridobili izkušnje z tehniko čuječnosti		
Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /		
Viri: <ul style="list-style-type: none">• Načrt lekcije• Pptx prezentacija• Zvonček, ambientalna glasba (neobvezno)	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none">• Udeleženci so partnerske organizacije EU PROJEKTA TABER, različnih starosti (od 18 do približno 60 let);• So raznoliki po kulturi, religiji, spolu;• So raznoliki po ravni izobrazbe in po vrsti organizacije, iz katere prihajojo;• Vse delajo z mladimi;• Učeči so iz raznolikih okolij.	Zdravje in varnost: <p>Prostor je ocenjen kot primeren za učenje. Izpolnjena predloga za oceno tveganja prostora.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">da</div>
Trainer reflection/improvements for future delivery: /		



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA

Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
13.30	Pozdrav	Pozdravne besede, predstavitev trenerja (dobrodošla je predstavitev trenerja/predstavnika iz različnih ozadij, kulture, kjer je čuječnost način življenja – budizem).	/	PPTX predstavitev Razprava, vprašanja in odgovori, fotografije
13.40	OGREVALNA AKTIVNOST	Aktivnost: http://www.mindfulness.tools/audio/L	Udeleženci sedijo na stolu in sledijo navodilom trenerja.	fotografije
13.50	PREDSTAVITEV s praktično uporabo tehnik čuječnosti	Predstavitev čuječnosti v vsakdanjem življenju	Udeleženci izmenjajo svoja mnenja, vprašanja ...	fotografije
14.00	ČUJEČNOST	http://www.mindfulness.tools/audio/L	Udeleženci sedijo na stolu in sledijo navodilom trenerja.	
14.15	Evaluacija uporabljenih metod	Skupinska razprava, trener spodbuja prosto razpravo o prihodnjih metodah, ki jih je mogoče uporabiti, in možnih temah...	Udeleženci so povabljeni, da delijo svoja mnenja, vprašanja...	fotografije



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Načrt lekcije

Avrupa Genclik Saglik ve Kalkinma Dernegi, Fethiye, Turkey, 31 January-01 February 2024

Ime mentorja: Kardem Bozaci Gezer	Modul: Izražanje Čustev, Skupinska Dinamika Seja: 1	Tema: Čustvena drama
Število udeležencev: 14	Lokacija: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turkey	Datum: 31.1.2024 Čas: 09:30 – 12:30

Ob koncu delavnice bodo udeleženci:

- Okrepili enotnost med člani ekipe
- Prepoznali čustva
- Izražali čustva
- Razumeli čustva drugih
- Razumeli, kako se drugi počutijo glede dogodkov in situacij
- Razumeli čustva otrok
- Razvili ustvarjalnost
- Razumeli travme, ki izhajajo iz naravnih nesreč, kot so potresi itd.
- Razumeli druge brez besed
- Razumeli, kako se odrasli razlikujejo od otrok



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Posebne okoliščine/personalizacija/varovanje: /

Viri:	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none"> Udeleženci so partnerske organizacije EU PROJEKTA TABER, različnih starosti (od 18 do približno 60 let); So raznoliki po kulturi, religiji in spolu; So raznoliki po ravni izobrazbe in po vrsti organizacije, iz katere prihajajo; Vsi delajo z mladimi; Udeleženci so iz raznolikih okolij. 	Zdravje in varnost: Prostor je bil organiziran in pripravljen tako, da je primeren za igro in učenje. Aktivnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.
-------	--	--

Trainer reflection/improvements for future delivery:

2

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
Aktivnost "Spoznajmo se"				
9:30	Energizer "Spoznajmo se"	Najprej se je Kardem (tutor) predstavila in prosila udeležence, da povedo nekaj preprostih stavkov o svojem osebnem ozadju.	Udeleženci so se predstavili z lastnimi besedami.	Stavki, ki so jih udeleženci izrekli, da so se izrazili.
"Aktivnost "Čustvena Drama"				



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

9:50	Izražanje naših misli in čustev skozi dramo	Po uvodnem delu je Kardem vsakemu udeležencu izročila kuverto, ki je vsebovala papir s poimenovanji čustev. Po končani aktivnosti je učiteljica povprašala udeležence o njihovih občutkih.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vsak udeleženec izbere zaprto kuverto. 2. Udeleženci izberejo kuverto, jo odprejo in preberejo čustvo, ki ustreza njim. 3. Vsi vstanejo in se sprehodijo po vadbeni sobi, pričnejo se dihalne vaje. 4. Na ukaz izvajalca se vsi razdelijo v pare s sosedom. 5. Preden se udeleženci razdelijo v pare, en udeleženec pove svojemu partnerju čustvo, zapisano na kuverti, s pomočjo kretenj, obraznih izrazov in verbalnih izrazov, kot da doživlja to čustvo, ne da bi uporabil ime čustva. 6. Ko prvi predstavnik skupine sporoči čustvo in drugi član skupine prepozna čustvo, se postopek obrne. 7. Ta praksa se nadaljuje, dokler se vsak udeleženec ne poveže s preostalimi. 	Zastavljena so bila naslednja vprašanja: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaj je bilo težko izraziti v čustvih na papirju? 2. Kako ste premagali težave, s katerimi ste se srečali? 3. Naslednja čustva so bila v kuvertah: <ul style="list-style-type: none"> • Jezen • Utrujen • Miren • Energičen • Srečen • Navdušen • Ranjen • Len • Zavidljiv • Osamljen • Varen • Zaspan • Žalosten
------	---	--	---	---

3

Aktivnost "Umetnost razumevanja čustev"

10:20	Razkritje dejstva, da lahko isto situacijo ali isto osebnost	Učitelji so udeležencem razdelili bele liste papirja in jim razložili, kako lahko izražajo čustva s pomočjo gest in verbalnih izrazov.	Slike so udeležencem razdeljene naključno. Nato: <ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci so zaprošeni, da si sliko ogledajo 5 minut, da jo razumejo. 	Kaj vidite na sliki? Zakaj ste izbrali to osebo? Kaj lahko poveste o izbrani osebi?
-------	--	--	---	---



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

	<p>različni posamezniki komentirajo drugače.</p>	<p>Udeležencem bo prikazana slika, ki jo je izbral trener, in ki obravnava teme medosebne komunikacije in empatije. Nato udeleženci izberejo osebo na sliki in vprašajo, kaj ta oseba počne, kakšno je njen ozadje in kako se počuti. Pričakuje se, da bodo sliko gledali 5 minut, da bi jo bolje razumeli.</p>	<p>2. Ko je 5 minut minilo, vsak udeleženec izbere osebo na sliki in zapiše zgodbo o izbrani osebi.</p> <p>3. Ko so zgodbe napisane, vsak udeleženec na glas pove, katero osebo je izbral, in en prostovoljec na glas pove svojo zgodbo celotni skupini.</p> <p>4. Udeleženci, ki so izbrali isto osebo s slike, se združijo v skupino in povedo svoje zgodbe članom skupine ter razpravljajo o tem, kako gledajo na isto osebo s slike, vendar lahko povedo različne zgodbe o njej.</p>	<p>Kako lahko razložite, da se lahko ista oseba oceni različno?</p>
11:00	Odmor za kavo/čaj			
Aktivnost: "Ali res lahko čutimo sočutje?"				
11:20	<p>Razumevanje, kako so odrasli drugačni od otrok, z razkrivanjem razlik</p>	<p>Učiteljica pokaže končno delo otrok, ki so bili izpostavljeni potresu, in poda informacije o aktivnosti, ki bo potekala.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. List je razporejen na mizo, da lahko vsak udeleženec slika. 2. Udeleženci dobijo naslednja navodila: »V letu 2023 sta se zgodila dva zelo velika potresa v Kahramanmarašu v Turčiji. Po tem potresu 	<p>Udeleženci izberejo svoje barve in slikajo, kakor želijo. Od odraslih udeležencev se pričakuje, da izberejo temne barve in narišejo negativne slike. Ko vsi udeleženci zaključijo s slikanjem, so jim prikazane slike, ki so jih prej narisali otroci, ki so doživeli potres. Ta slikani list je obdan z barvitimi barvami in pozitivnimi slikami. Odrasli spoznajo, kako se sposobnost odraslih za spoprijemanje s travmo razlikuje od sposobnosti otrok.</p>	<p>Ali je bilo težko delati na isti temi?</p> <p>Kako ste se počutili pred in med slikanjem?</p> <p>Kako kot ljudje izražamo svoja čustva v primerih, ki so žalostni in neželeni?</p> <p>Katere oblike in katere barve so bile izbrane? Zakaj?</p> <p>Kaj je bilo skupno in kaj drugačno v primerjavi s prejšnjim delom, ki so ga opravili otroci, izpostavljeni potresu?</p>



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		so otroci, ki so bili prizadeti, risali na listih in preučevali njihovo domišljijo po doživeti travmi. Želim, da si predstavljate, da ste nekdo, ki je doživel potres, in ustrezno narišete na ta list.«		
12:10	Povratne informacije in zaključki	Mentorji so vprašali: -Kako so se počutili med delavnicami? - Kakšne so razlike med dojemanjem otrok in odraslih za isti dogodek?	Udeleženci so z besedami delili svoja razmišljjanja in komentarje.	Razpravljali so o naslednjih vprašanjih Kaj sem čutil/eksperimentiral/naučil med delavnico? Katera dejavnost vam je bila najbolj všeč? Katera dejavnost se vam zdi koristna pri vašem delu?



Ime mentorja: Magdalena Bednarek	Modul: Seja 1: 90 minut Seja 2: 90 minut	Tema: Seja 1: Univerzalne človeške potrebe – Sočustvuj z menoj! Seja 2: Čustvene igre
Število udeležencev: 10	Lokacija: University of Humanities & Economics, Sterlinga St. 26	Datum: 24.04.2024 Čas: 13.30 – 15.00/ 15:15 – 16:45
Na koncu delavnice bodo učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> Prepoznali in identificirali svoja čustva ter bolje razumeli svoja in čustva drugih ter čustvene reakcije. sposobni bolj učinkovito in konstruktivno izražati svoja čustva. Razumeli univerzalne človeške potrebe (socialne potrebe, fizične potrebe, potrebe po avtonomiji, potrebe po samouresničitvi, duhovne potrebe, potrebe po sreči). Ločili primarna in sekundarna čustva. Spodbudili svojo domišljijo in bolje razumeli povezavo med čustvi in barvami. spodbujeni, da svoje čustveno razumevanje uporabijo za spodbujanje pozitivnih čustvenih okolij v svojih osebnih in poklicnih okoljih. 		
Posebne okoliščine/osebna prilagoditev/varovanje: /		
Viri: <ul style="list-style-type: none"> Dolgi palčki za sladoled, ki se uporabljajo za "usmerjevalne znake", kot so "nasmejani obrazzi" Papir za flipchart Markerji 	Enakost in raznolikost: <ul style="list-style-type: none"> Aktivnosti vključujejo predstavnike iz raznolikih okolij ali ovir (etničnosti, spoli, invalidnosti, kulturne ovire). Aktivnosti ozaveščajo o kulturnih razlikah, kar 	Zdravje in varnost: <ul style="list-style-type: none"> Prostor je zasnovan za delavnice. Aktivnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.



<ul style="list-style-type: none"> • A4 beli ali barvni papir • Dvostranske jopiče (za sestavljanko) • Kartice za igranje vlog • Plakat čustev in potreb • Kompas čustev (2 kosa) • Prenosni računalnik • Projektor • Zvočnik 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaga udeležencem razumeti in ceniti ozadja drug drugega, zlasti med integracijskimi dejavnostmi. • Aktivnosti zagotavljajo, da so delovni materiali in predstavitve vključujoče ter odražajo raznolike kulture. • Aktivnosti spodbujajo in promovirajo sodelovanje ter mreženje med udeleženci iz različnih držav in okolij. 	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 kompleta prozorne folije • barve, čopiči, kozarci za vodo, plastične palete za barvanje • Učni list 1 (Navodila: Kombinacije čustev) • Učni list 2 (Obnavljanje otroških spominov) 		

Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnje izvedbe: /

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
13:30	Uvodna motivacija – Nasmejani obrazzi	Učitelj pripravi pisane obraze na dolgih palicah za sladoled in jih postavi na stole, ki so razporejeni v	Udeleženci vzamejo markerje in narišejo obraze, ki odražajo njihova razpoloženja.	Učitelj prosi udeležence, naj enega za drugim komentirajo svoje risbe/razpoloženja, še vedno sedijo v krogu. Udeleženci bolje razumejo



		<p>krog.</p>  <p>Nato učitelj prosi udeležence, naj narišejo obraz, ki odraža njihova trenutna razpoloženja.</p>		svoje risbe in razložijo svoja razpoloženja.
13:40	Spoznajmo se – Zmečkani imeni	<p>Učitelj prosi udeležence, naj na A4 listu papirja (s pomočjo markerjev) napišejo svoja imena z velikimi črkami.</p> <p>Poleg imen morajo udeleženci napisati še dve vrednoti/osebnostni lastnosti, ki ustrezata njim, vendar se začenjata s prvo in drugo črko njihovega imena.</p> <p>Če je črka 'težavna' (npr. "v"), lahko udeleženec začne z drugo črko in nadaljuje s tretjo.</p> <p>Učitelj razloži pravila.</p> <p>Da olajša nalogo (imenovanje vrednot/lastnosti), učitelj prikaže poster čustev in potreb. (https://empathify.pl/produkt/empathify-plakat-kompas-uczuc-i-universalnych-potrzeb-english/).</p>	<p>Udeleženci napišejo dve vrednoti/osebnostni lastnosti, ki ustrezata njim in se začenjata s prvo in drugo črko njihovega imena. Če je črka 'težavna' (npr. "v"), lahko udeleženec začne z drugo črko in nadaljuje s tretjo.</p> <p>Nato se udeleženci predstavijo in predstavijo svoje vrednote. Sedijo v krogu. Po tem zmečkajo papirje s svojimi imeni in jih dajo v košaro. Učitelj/ica naključno izbere zložen/zmečkan kos papirja in ga vrže na izbranega udeleženca. Ta ga razpakira, prebere ime na glas in pokaže na 'lastnika' tega</p>	<p>Udeleženci pravilno prepoznaajo 'lastnike' določenih imen - uganejo imena in se tako med seboj bolje spoznajo.</p>



			imena.	
13:55	Integracija – Sestavljanja Jigsaw Puzzle	<p>Mentor pripravi posebne dvostranske telovnike z izbranimi črkami, iz katerih lahko udeleženci sestavijo besede - tako rešijo uganke.</p> <p>Mentor razdeli skupino na dve ekipi po pet oseb. Vsak udeleženec si nadene dvostranski telovnik. Uganke se nanašajo na temo delavnice/projekta itd. (npr. naslov projekta: TABER). Po potrebi lahko</p>	<p>Udeleženci delujejo kolektivno in skušajo rešiti uganke z reorganizacijo tako, da s svojimi prsnimi ali hrbtnimi stranmi pokažejo pravilno besedo.</p>	Pravilno rešene uganke/oblikovane besede.



		<p>mentor zamenja črke na telovnikih. (povezava za nakup telovnikov: https://strefa-animatora.com.pl/sklep/kamizelki-literki-z-kieszonkami-zestaw-5-szt/).</p>			
14:10	Razdelitev vlog	<p>Mentor pripravi kartice za igranje vlog. Udeleženci izberejo en list papirja. Na vsakem listu je namišljen lik z določenim čustvenim bremenom, na primer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mlad vdovec, ki vzgaja dva otroka, • mlada begunka iz Ukrajine, • srednješolec z mejno osebnostno motnjo, • 15-letni fant z depresijo, • mlad fant/dekle z diagnozo ADHD, • mlada oseba z Aspergerjevim sindromom, • mlada mama otroka z avtističnim spektrom, • mlada oseba z bipolarno motnjo. <p>Mentor pojasni vse simptome in motnje za boljše razumevanje vlog.</p>	<p>Udeleženci sedijo v krogu, izberejo liste papirja in naglas preberejo svoje vloge. Predstavljati si morajo občutke in čustva oseb, katerih vloge igrajo.</p>	<p>Udeleženci poznajo svoje vloge, saj jih preberejo naglas.</p>	
14:20	Kaj imamo vsi skupnega? – Kompas čustev.	<p>Mentor udeležence razdeli v dve skupini. Mentor pripravi dva kompasa čustev.</p>		<p>Udeleženci uporabljajo markerje in na Kompasu čustev narišejo svoja razpoloženja. Nato svoja čustva razložijo ostalim.</p>	<p>Udeleženci primerjajo svoja čustva, medtem ko jih predstavljajo. Poskušajo oceniti, kako različna so njihova čustva, čeprav so v isti skupini. Udeleženci nakažejo, kaj imajo vsi skupnega.</p>



		Mentor prosi udeležence, naj na kompasu označijo svoja razpoloženja in čustva, vendar tako, da si predstavljajo ali igrajo vlogo, izbrano v prejšnji vaji.	Udeleženci delajo v dveh skupinah.	
14:50	Razprava – Kaj so čustva?	<p>Mentor predvaja video (https://emotioncompass.org/information/emotions/) da sproži razpravo o pomenu čustev. Mentor udeležencem postavi vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ali dobro razumete sebe/svoja čustva? • Ali menite, da so ta čustva osnovna? <p>Na ta način mentor uvede pojem primarnih in sekundarnih čustev. Mentor omeni osnovna čustva ter predstavi nekatere pojme, ki vplivajo na naše zdravje, npr. tesnoba, depresija, premlevanje in zaskrbljenost, samokritičnost ali spanec.</p> <p>Za navdih in več informacij si oglejte: www.emotioncompass.org.</p>	Udeleženci si ogledajo video in se aktivno vključijo v razpravo ter podajo nekaj lastnih primerov iz izkušenj.	Udeleženci delijo svoje izkušnje, prepoznajo in poskušajo razumeti svoja čustva ali reakcije v različnih čustvenih situacijah.
15:00	ODMOR ZA ČAJ			



15:15	Paleta čustev	<p>Mentor udeležence razdeli v dve skupini. Mentor med skupinama razdeli dva kompleta prozorne folije. Vsaka skupina prejme list flipchart papirja, barve, čopiče, skodelice z vodo in plastične palete za barve. Udeleženci prejmejo Prilogo 1. Njihova naloga je, da si predstavljajo barve za posamezna čustva in kombinirajo barve na tak način, da ustvarijo izjemno barvo za želeno čustveno stanje.</p> <p><u>Primeri:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ZAVIST = strah pred izgubo + sram, ker se ne počutiš dovolj dobrega + jeza/agresija ➤ SOVRAŠTVO = jeza + strah + prezir/gnus ➤ OBUP = globoko obupanje + pomanjkanje vere v lastno sposobnost okrevanja ➤ PRIPADNOST = veselje ob biti z nekom + žalost ali bolečina ob ločitvi + ponos, da te nekdo prepozna + strah pred izgubo ➤ LJUBEZEN = močna in trajna čustvena vez + predanost 	<p>Udeleženci uporabljajo barve in na flipchart papirju kombinirajo različne barve, ki ustrezojo čustvom, navedenim v Prilogi 1. Pri tem morajo med seboj pogojati, da dosežejo kompromis pri pripisovanju barv različnim čustvom. Na koncu skupine predstavijo svoje palete čustev.</p>	<p>Udeleženci pokažejo različne poglede in perspektive na čustva ter paleti barv, ki jih ta čustva lahko predstavljajo. Primerjajo svoje kombinacije čustev.</p>
--------------	----------------------	--	---	--



		<p>drugi osebi.</p> <p>Namen aktivnosti je zavedanje, da so čustva kompleksna in pogosto sestavljena iz drugih 'neprepoznavnih' čustev. Za boljšo vizualizacijo mešanja barv udeleženci lahko uporabijo prozorno folijo.</p>		
15:50	Obujanje otroških spominov	<p>Mentor razdeli Prilogo 2 med udeležence. Udeleženci delajo samostojno.</p>	<p>Udeleženci sedijo v krogu. Preberejo navodila v Prilogi 2. Delajo v tišini. Nato začnejo pripovedovati svoje osebne zgodbe in deliti spomine. Vsi aktivno poslušajo.</p>	<p>Udeleženci delijo svoje izkušnje.</p>
16:40	Zaključki	<p>Mentor vpraša udeležence o njihovem dojemanju aktivnosti.</p>	<p>Udeleženci izmenjujejo svoje poglede na vajo.</p>	<p>Primerjajo svoja mnenja o vaji.</p>

PRILOGA 2

Povezava do kopije Prilog 2 v Canvi: 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?



Ime mentorja: Magdalena Bednarek	Modul: Seja 1: 90 minut	Tema: Seja 1: Kaj pomiri divje srce
Število udeležencev: 10	Lokacija: University of Humanities & Economics, Sterlinga St. 26	Datum: 25.04.2024 Čas: 14.00 – 15.30
Na koncu delavnice bodo udeleženci:		
<ul style="list-style-type: none"> • Ustvarili miselno vzorčenje čustev. • Se seznanili s tehniko diamantnega slikanja kot obliko umetniške terapije. • Spoznali zelo kreativne metode ocenjevanja. • Se seznanili z Dnevom čustvene osveščenosti. 		
Posebne okoliščine/osebna prilagoditev/varovanje: /		



<p>Vir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kartice DIXIT • Flipchart papir • Markerji • Prenosni računalnik • Projektor • Zvočnik • Fotografija, ki prikazuje ladjo in morje (za evalvacijsko vajo) • Barvite šablone za steklenice (za evalvacijsko vajo) • Peresa • Magneti • Kompleti za diamantno slikanje 	<p>Enakost in raznolikost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejavnosti vključujejo predstavnike različnih ozadij ali ovir (etničnosti, spole, invalidnosti, kulturne ovire). • Dejavnosti povečujejo zavedanje o kulturnih razlikah, kar pomaga udeležencem razumeti in ceniti ozadja drug drugega, zlasti med integracijskimi dejavnostmi. • Dejavnosti zagotavljajo delovne materiale in predstavitev, ki so vključujoče in odražajo raznolike kulture. • Dejavnosti spodbujajo in promovirajo sodelovanje ter mreženje med udeleženci iz različnih držav in ozadij. 	<p>Zdravje in varnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soba je zasnovana za dejavnosti delavnice. • Dejavnosti spodbujajo varno in spoštljivo okolje.
<p>Refleksija trenerja/izboljšave za prihodnje izvedbe: /</p>		

STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA				
Čas	Vsebina projekta	Dejavnost mentorja	Dejavnost učencev	Metoda ocenjevanja in dokazi
14:00	Dixit Harmonija Zmešnjava	Mentor pripravi dve mizi s karticami Harmonija DIXIT razmetanimi po njih. Mentor prosi udeležence, naj izberejo dve kartici – eno, ki odraža trenutno razpoloženje nekoga, in drugo, ki najbolje opisuje	Udeleženci predstavijo svoje kartice in tako odgovorijo na dve vprašanji, ki ju je postavil mentor. Raznolikost kartic prikazuje moč asociacij.	Udeleženci primerjajo svoja razpoloženja in delijo svoje asociacije z danimi DIXIT karticami.



		okoliščine, ki spreminjajo nekoga razpoloženje na bolje. Ko izberejo kartice, udeleženci sedijo v krogu.		
14:20	Miselni vzorec čustev	Mentor nariše miselni vzorec čustev s pomočjo udeležencev. Mentor prosi udeležence, naj podajo nekatere asociacije z metodami/pristopi, ki ublažijo izbruhe negativnih čustev. Tako razred ustvari veje in podveje miselnega vzorca. Primeri vključujejo: naravo, umetnost, glasbo, pogovor, druženje, živali itd. Na koncu mentor izbere UMETNOST , na katero bi se želel osredotočiti v naslednji fazi lekcije.	Udeleženci predlagajo različne pristope za ublažitev negativnih čustev in tako odgovarjajo na vprašanje: <i>Kaj pomiri divje srce?</i>	Udeleženci opazujejo isto smer/ svoj način razmišljanja.
14:30	Tehnika diamantnega slikanja – tehnika umetniške terapije	Mentor predvaja video o tem, kako se izvaja diamantno slikanje (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBIIMQ). Mentor prosi udeležence, naj pripravijo/odprejo kompleti za diamantno slikanje.	Udeleženci odprejo svoje komplete za diamantno slikanje in poskušajo ustvariti majhen del slike	Udeleženci izvajajo diamantno slikanje na majhnem delu svojih slik.
14:50	Kitajsko šepetanje veselja	Mentor prosi udeležence, naj sedijo v krogu, da igrajo kitajsko šepetanje veselja. Mentor poda zadnji namig: "2. junija praznujemo Dan čustvene osveščenosti."	Udeleženci sedijo v krogu in se izmenjujejo pri podajanju namigov.	Udeleženci prenašajo namige in poskušajo to narediti natančno.



15:05	Dan čustvene osveščenosti	Mentor predvaja video (https://www.emotionawarenessday.com/), s čimer promovira Dan čustvene osveščenosti.	Udeleženci gledajo video.	Udeleženci postanejo seznanjeni s svetovnim praznovanjem Dneva čustvene osveščenosti.
15:10	Evalvacija – Sporočilo v steklenici	Mentor med udeležence razdeli pisane šablone za steklenice in peresa. Mentor na projektorju prikaže fotografijo ladje in morja. <u>Primer:</u>  www.freepik.com Udeleženci so pozvani, da "zapišejo sporočilo v steklenici", s čimer ocenijo in povzamejo delavnico v nekaj besedah.	Udeleženci "napišejo sporočilo" v steklenici. Delajo posamezno. Na koncu preberejo sporočila na glas in s pomočjo magnetov pritrdijo steklenice na sliko (vidno na zaslonu).	Udeleženci delijo svoje mnenje in jih preberejo na glas. Izmenjajo si opažanja.
15:30	ODMOR ZA ČAJ			



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Številka projekta: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Ime projekta: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience -
TABER

VIRI – najti jih je mogoče na koncu zaporedja načrtov lekcij:

- DMLAS, Trst November 2022
- BUCOVINA, Suceava Junij 2023
- SENTPRIMA, Ljubljana Oktober 2023

From “BarSport” to
“Pourquois pas”



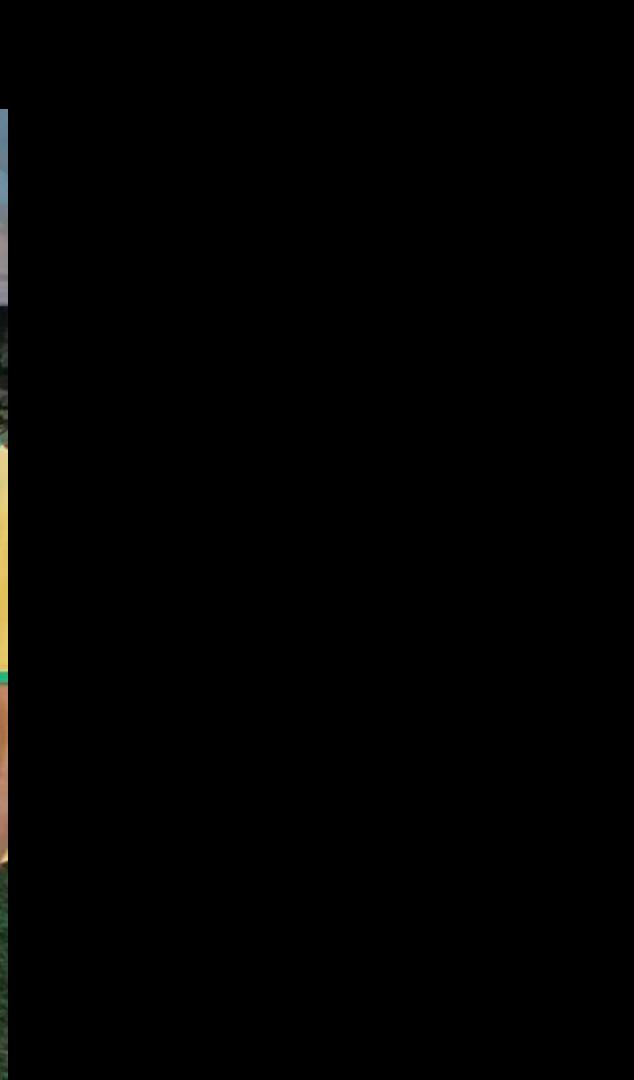


BAR SPORT

BIRRA 3,50
VINO 16
SUCCO MELA 15
ACQUA 10
RIZZETTE 26











14 GIUGNO 2018

Bar Sport

PIZZA MARGHERITA € 1,50
PIZZA MELANZANE € 2,0
PIZZA BRIE-ZUCCHINE € 2,0
PIZZA PROSCIUTTO-CHEESE € 2,0





GREEN CARE

Pourquoi pas!



GRAPES

PHOTOSYNTHESIS





SPLATTERING



WINE POETRY OF THE
LAND

STONEAGE





COOKING



NEW LIFE FLOW

MASS





FODAY PRUNING STYLE



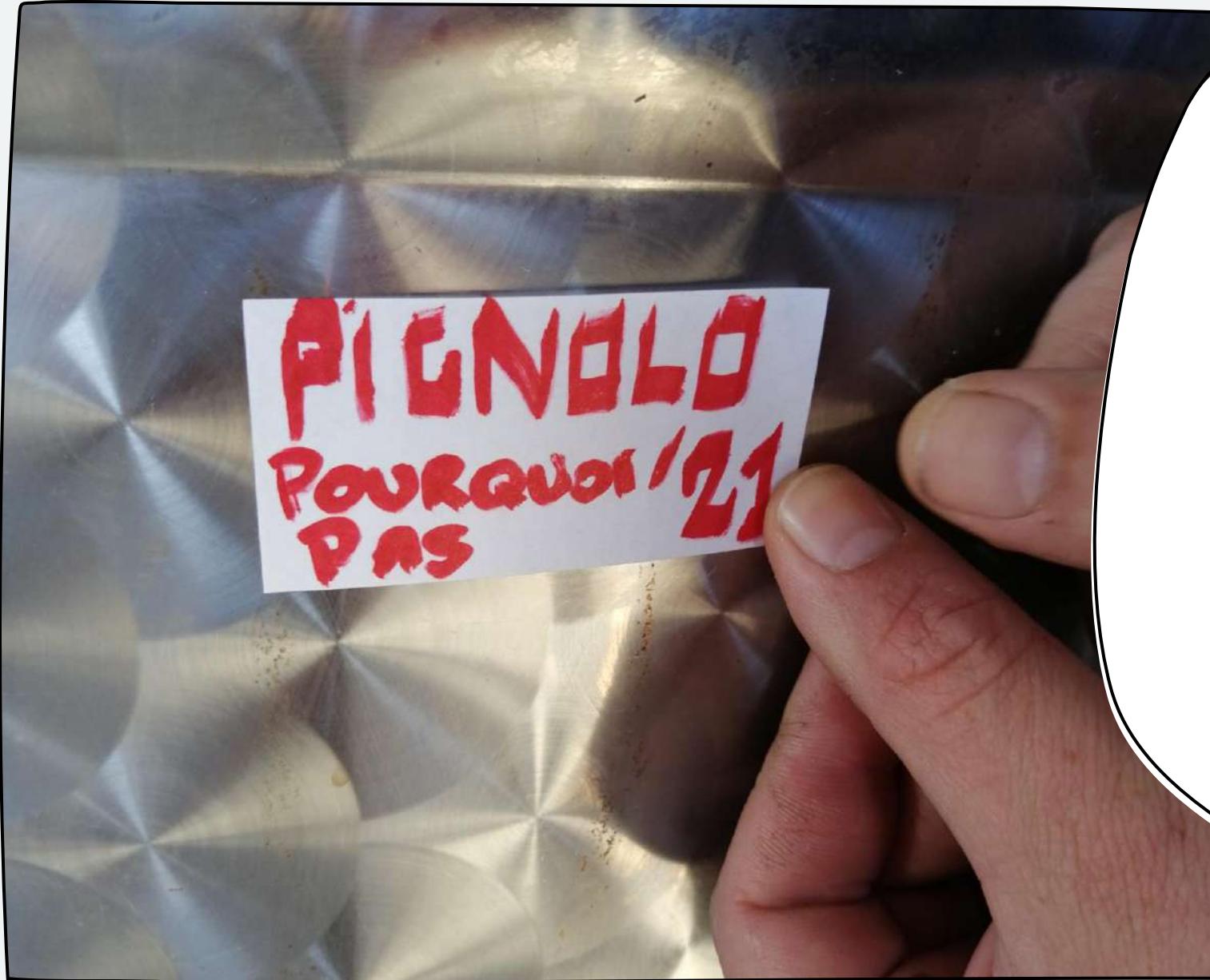
SPRING TIME



NESTED MARKET



270 LITERS "PICOLIT" '21



500LT. "PIGNOLI" '21



"CHATEAU BANDON" THE
CELLAR



FOOD SPROUTS



THE CREATOR HAS A MASTER
PLAN PEACE AND HAPPINESS
IN EVERY LAND



EXCHANGE SPREAD
THROW SEEDS BANK



GO!



Natural environment is recognized as an important factor for the prevention and promotion of health, including mental one.

By using agricultural resources, such as animals and plants, social farming is able to meet specific social needs, including rehabilitation, sheltered employment, lifelong education and activities that contribute to social inclusion, at the same time strengthening the economic and social viability of rural communities.

since 2004 i work in mental health as social operator and from 2014 i'm the coordinator of a small educational community in Udine.

This small community hosts not more than 8 young, girls and boys, from 18 to 30 years providing therapeutic rehabilitation walkpaths.

“Cooperative 2001 agenzia sociale” provides these services to mental health department.

Community has developed projects and activities to promote wellbeing and social inclusion.

Activities are conducted by operators, patients and volunteers, in the effort to connect many social actors and factors; this approach focuses on relationship between person and community.

we wonder if this relation is the subject of our intervention for the promotion of social health and social wellbeing.

Practices are the point

in these two days we'll try to share four projects.
the purpose to discover what are the points of
connections between practices we propose and
yours. We will tell you these practices by showing
pictures that fixes them.

These “tales” could give you some suggestion
around our professionals and cultural perspectives;
young patients seems to bring us similar
expressions of mental distress such as self harm
and injuring.

today we propose the story of a football team called
“Marangoni 105”.

Marangoni 105 was born in 2011 between social operators and patients of rehability residence, and involving also other citizens and volunteers.

This experience represented a fundamental event, many things have changed thanks to it.

in 2018 Marangoni went to Scampia (Naples)



















Giovanni Puccio

14 anni

Bernardo Salvato

44 anni

Alberto Vallenoca

24 anni

Paolo Castaldi

21 anni

Giuseppe Farina

42 anni

Giuseppe Avitabile

43 anni

Giuseppe Scicchitano

43 anni

Francesco Giordano

41 anni

Giuseppe Scicchitano

43 anni















WORKSHOP

TOPIC INSIDE/OUTSIDE
INCLUSION/EXCLUSION

create a photo collage
by
engraving cutting ripping off piercing reassembling
retracing scratching dissect



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



DEPRESSION

Your mother doesn't have the interest and pleasure to do things she likes. She gets angry very easily, everything annoys her, and she gets frustrated. She barely eats, struggles to cope with insomnia and has no energy at all. She feels guilty and blames herself because of her condition and doesn't see a way out of it...

What do I say?

ANXIETY

There was a night of abuse of substances, bad sleep, and dehydration. The next day the person started to feel shortness of breath, high heart rate and trembling. That person doesn't know what to do due to being worried about the current health state, feeling nervous and quite tense. You are a close friend, and you're asked to come by for support...

What do I say?

SELF-HARM

A friend has been abandoned by a person quite close to them recently and is facing a very depressive moment. He keeps saying it's his own fault, punishing himself with negative thoughts and believing that he is a very bad person. He starts to feel worthless, lonely and he enters a self-harm phase, having suicidal thoughts. You are a close friend with whom they share the entire situation...

What do I say?

STRESS

Your brother has a job he doesn't like. He goes to work daily, feeling overwhelmed, not resting well and being unable to focus. He gets constant headaches, feels fatigued and his stomach is constantly hurting. He is not motivated to keep working, feels a lot of pressure and gets angry with himself. He started to avoid people, smokes a lot, and has quit exercising. You're watching all that and you want to help...

What do I say?



AMUSED



DETERMINED



FUNNY



HAPPY



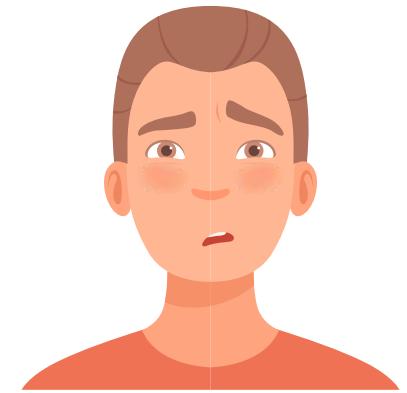
ANGRY



SAD



SUSPICIOUS



DOUBTFUL

ENTERTAINED
DIVERTED
ENTHROLLED

SINGLE-MINDED
STRONG-WILLED
DECISIVE

FUNNY
PLAYFUL
JOLLY

DELIGHTED
THRILLED
CHEERFUL

INFURIATED
ENRAGED
LIVID

DEPRESSED
MISERABLE
DOWNCAST

DISTRUSTFUL
APPREHENSIVE
DUBIOUS

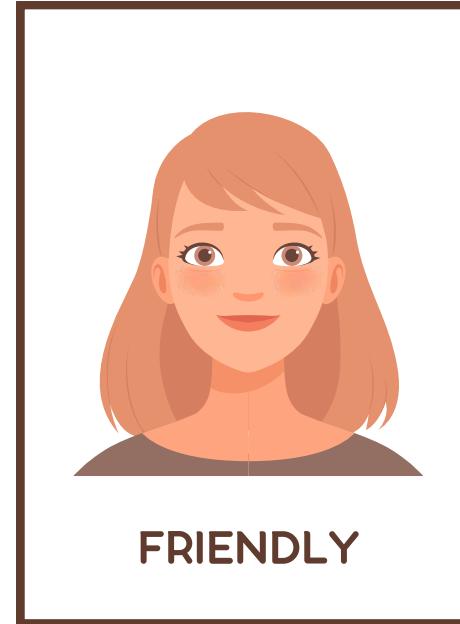
HESITANT
UNDECISIVE
UNCERTAIN



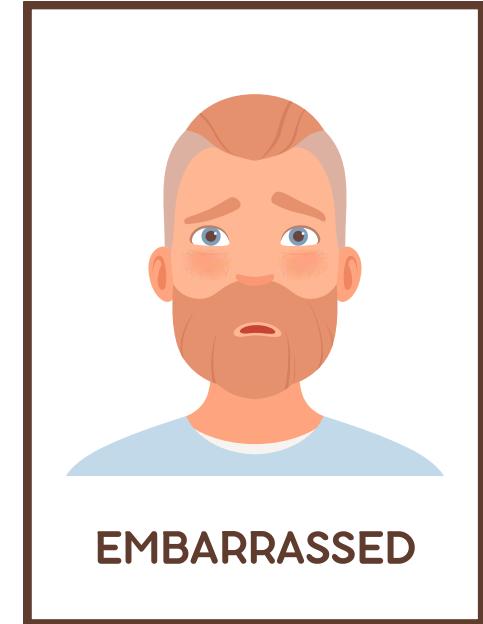
DISGUSTED



GUILTY



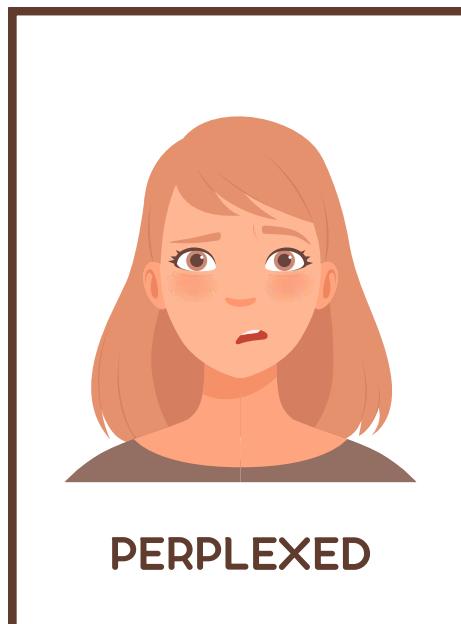
FRIENDLY



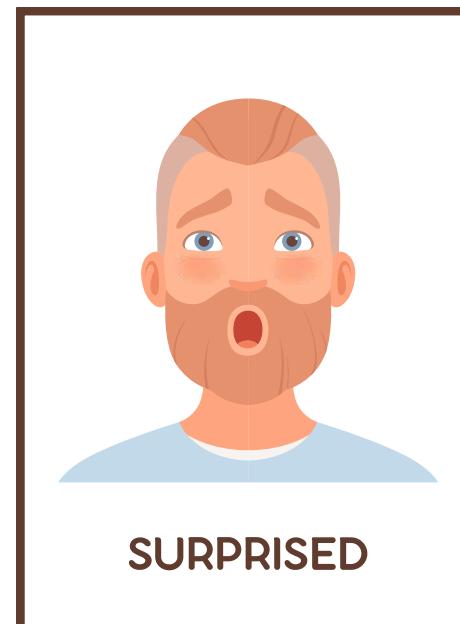
EMBARRASSED



SCARED



PERPLEXED



SURPRISED



SERIOUS

SICKENED
DISPLEASED
APPALLED

REMORSEFUL
REGRETFUL
SORRY

WARM
WELCOMING
AFFECTIONATE

AWKWARD
SELF-CONSCIOUS
ASHAMED

FRIGHTENED
FEARFUL
TERRIFIED

PUZZLED
BAFFLED
CONFUSED

AMAZED
ASTONISHED
SHOCKED

SOBER
PROFESSIONAL
EARNEST

BANI versus VUCA: a new acronym to describe the world

We live in a VUCA world: this summary used to hit the nail on the head during the last few decades. Through this lens, however, we no longer can derive useful information from this model. Instead, we seem to face chaos larger than VUCA – in politics, global warming and the current pandemic, any many other spheres of life. For future purposes, I therefore would like to propose that we apply the BANI acronym instead of VUCA. The meaning of each component of this new word – B:rittle, A:nxious, N:on-linear and I:ncomprehensible – makes much more sense in the face of today's challenges. In this article, I will explain the details for this more accurate method to describe these circumstances.¹

What is VUCA – or rather: what did VUCA stand for?

Everyone knows the acronym VUCA – no wonder since it has been around for almost four decades. As we all know, the blended term consists of “volatile,” “uncertain,” “complex,” and “ambiguous,” and it was significantly shaped by the results of the Cold War. Afterwards it served as a great point of orientation in terms of agile and self-oriented approaches to working, thinking, and making sense of the world in general. However, **the situation has substantially changed** since the term was coined in the 1980s, and complexity for instance seems to have evolved into chaos.

The VUCA environment has substantially changed

Not only that the term has been **excessively used** and thus **lost its meaningfulness**, it also has ceased to provide useful insights concerning the basic question: How can we reasonably deal with current circumstances? In this world at its current state, VUCA does not suffice anymore to make sense of it or to figure out potential future scenarios. In other words: this is no longer a VUCA environment. It has evolved, which **calls for a new terminology**, a new language to explain the changed world.

So why BANI? In a nutshell: It paints a clear picture of how the world looks to us nowadays, and it makes each aspect more tangible.

- What used to be volatile has **ceased to be reliable**.
- People do not feel uncertain anymore, they are **anxious**.
- Things are not complex anymore, instead they obey **non-linear logical systems**.
- What used to be ambiguous **appears incomprehensible** to us today.

Let us have a closer look at that.

What does BANI stand for?

As in the VUCA acronym, each letter has a specific meaning that contributes to the concept.

"B" as in Brittle

You cannot rely on something brittle or frail. It may break down out of the blue – **despite looking reliable, flexible, even unbreakable**. It may even be – up to a breaking point that cannot be predetermined. In a BANI world, a brittle system **may work well on the surface** while being **on the verge of breaking down for good**.

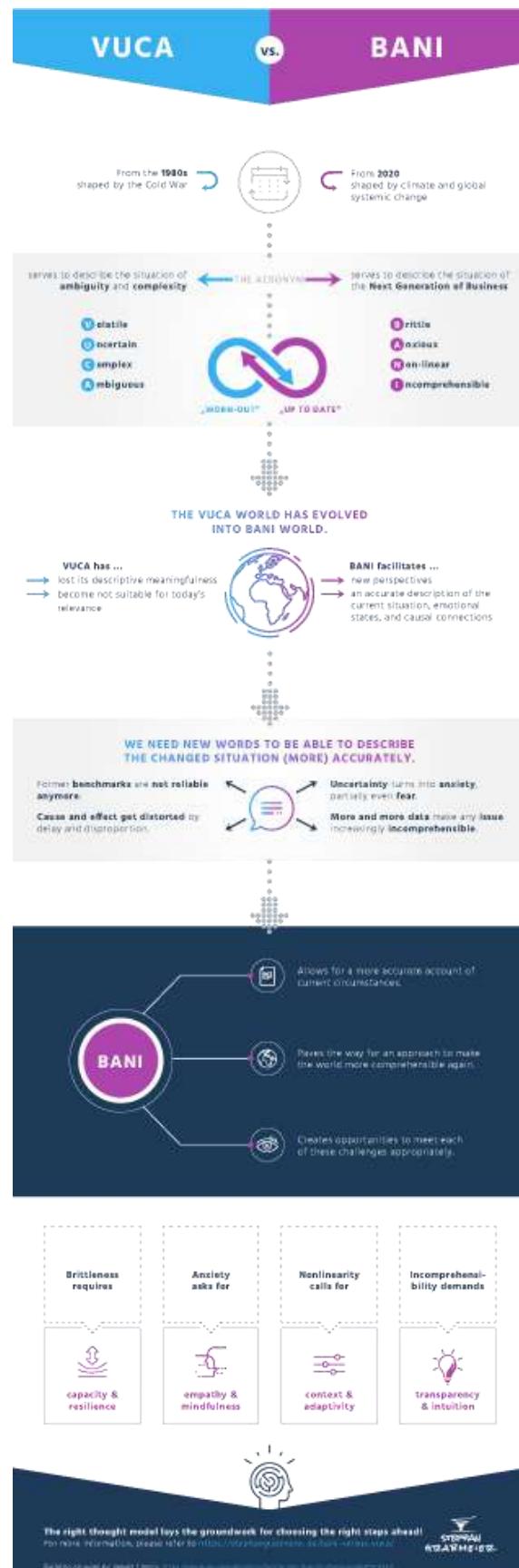
A system turning brittle often is the **result of maximizing profits** – and that applies to basically any area of life. Just take

- **Monocultural farming**, effectively draining the soil plus making it more vulnerable: one minor error may cause only this crop's harvest fail.
- The **resource curse**, when large regions focus on their natural resources exclusively – just before technological progress supersedes them entirely.

History offers numerous examples for both patterns, and you can find such a **critical point of failure in virtually any system**. What is even more: in a world in which **everything is interconnected** – as it is today – a disastrous failure occurring in one country may cause a **ripple effect all over the planet**. Just look at

- Food supply
- Energy supply
- Global trade in general.

Our critical systems are essentially interwoven, and they **do not have fail-safe systems**. If one component fails, the result may very well be quite a number of systems failing and falling like dominos one after the other.



“A” as in Anxious

Against this backdrop, the obvious consequence is that the next letter in BANI should stand for “**anxious**”. If you are anxious, you will also **feel helpless and unable to make decisions**: any available option may potentially turn out terribly wrong. In an anxious world, people

- Watch for the **next disaster** to happen
- Tend to **become passive** to avoid potentially wrong decisions altogether
- Feel **desperate** about missed opportunities
- Face the **terrible gut feeling** of depending on someone who may very well make decisions with negative consequences for them.

However, when generally moving within an environment shaped by anxiety, the point is to **learn how to deal with these circumstances in a productive way**. In a nutshell: It is up to us to **canvass a positive view on things** – and we can do this by being clear in our own minds. From this basis we can deduce positive aspects, opportunities, and potentials for improvement.

Unfortunately, we get sidetracked as we permanently receive **news** that increases this sense of anxiety – and it obviously has increased during the last few decades.² With the current pandemic, we even see a notable spike in anxiety and depression.³

Meanwhile, media focus on what is happening right now, and **often fail to mention what is or would be right** or what action will lead to which consequence. In addition to that, we deal with what we call **fake news** on a daily basis. Incorrect depictions enhance the pent-up emotions listed above, and they add to **the ubiquitous anxiety in all spheres of life**.

“N” is for Non-linear

The next letter as **cause and consequence no longer are assessable** in advance. The basic logic of what we know as a linear cause-effect chain has become **non-linear**: they do not quite fit together.

- Small decisions have **disproportionate impacts** that can turn out beneficial as well as devastating.
- Changes lead to consequences with **huge delays** or only later become tangible.
- A lot will not necessarily help a lot and **great effort may just fizzle out**.

For instance, the current pandemic has introduced an **unprecedented crisis** in terms of scale, scope, infection, and mortality rates – and this fight will go on for another couple of months, probably years. The same **patterns of non-linearity** apply to the climate crisis. Global warming as it is manifesting today in fact is the result of decisions made by industries around 1980.

The same also holds true for economics, biological systems, medical health... **The fully-fledged consequences of any given cause may take a fairly long time to emerge**.

“I” is for Incomprehensible

Such non-linear results of any given cause, events, and decisions often seem to **lack any kind of logic or purpose** – they are **incomprehensible**. We cannot grasp the cause because it may have been long gone or it may appear too appalling or flat-out wacky. This renders investigations simply ludicrous and we **cannot make sense of it**.

For instance, software may only work with a certain line of code that *apparently* does not serve any purpose or work in any coding logic. However, deleting the line will make the software useless. It may be a programmers’ cliché, but it **illustrates the term incomprehensibility** well. Programming generally follows stream-lined logical patterns, yet the case is well-known, and cause and effect do not make sense at all.

Interestingly, having more **information** and **data** available does **not** equal finding an answer either.

1. Along with potentially valuable **signals**, the **noise** increases as well.
2. At the same time, **our ability** to make sense of the world remains the same.
3. Therefore, more information may **only overwhelm** our thinking capacities.

Speaking of software, we also need to look at **Artificial Intelligence**.

- AI has been introduced to **many spheres of daily life** and becomes increasingly important.
- Their algorithms **continuously learn** from what we do – our behavior, available content, and so on.
- Meanwhile, we observe **disproportionate results** as well as deeply racist, sexist, and other discriminatory effects, even despite our best intentions.

Nonetheless, it is important to note that we may not understand numerous aspects now. However, **future technologies** and **synergy effects** (human brain + technology) will most likely render many things comprehensible after all.

Statistics prove the need for a new framework

At first glance, these observations may shed a devastating light on the formerly VUCA world. One could regard BANI as a rather dystopian, even apocalyptic point of view. Working in the field of future scenarios always carries the **risk of “end of the world” images**, while the average citizen may have those too. We have statistics and numbers such as suicide rates⁴, studies on alcoholism⁵ and other surveys⁶ indicating that **the BANI world confounds people all over the world on all levels**. This may result in solid despair and a general tendency to succumb to pessimism.⁷ **Yet I ask you not to.**

Being more accurate and concise than VUCA, the **BANI acronym offers a productive framework**

- To make sense of the world **anew**
- To better grasp the **links** between causes and effects
- To find a stable **structure** to determine what is going on in the world.

As such, each letter of the acronym also hints at **viable options to respond** to our current challenges:

- If something is **brittle**, it requires **capacity** and **resilience**.
- If we feel **anxious**, we need **empathy** and **mindfulness**.
- If something is **non-linear**, it calls for **context** and **adaptivity**.
- If something is **incomprehensible**, it demands **transparency** and **intuition**.

The BANI framework = an underrated gate to the future

Obviously, these are reactions rather than solutions to any problem. But this indicates that **the problems can be solved** at some point despite the anxiety we feel so deeply. Clearly we have left the VUCA world and entered a new (BANI) level or phase:

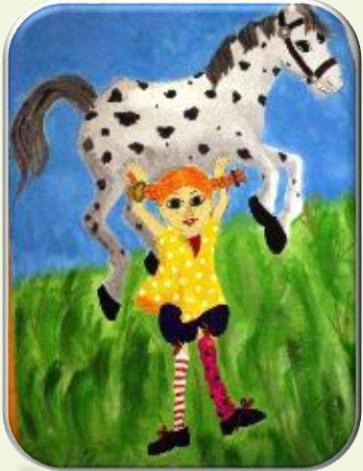
- The proceedings in the world are massive, and we **do not know their full effects** yet.
- **Systems we rely on are subject to changes** – including trading, information, social, societal and collaborate systems.
- And change always comes at a **price**.

With BANI, we now have a **new language** at our disposal to describe and grasp what is going on. **It provides us with a basis to build on and to develop new approaches with**. This is a chance to seize, so let us explore the options we have.

Presentation of programs of the Youth Climate Center Rakitna



Health programs in Youth Climate Center Rakitna



**SCHOOL OF
HEALTHY
DEVELOPMENT**

**„Voiding
School,“
“MEHURČKI”**

Subprogram adapted for
children with autism
spectrum disorder



**Reintegration and
Rehabilitation**

**Center for the
Mental Health for
Children and
Adolescents
(Brezovica)**



**DIGITALNI
DETOKS**

**Outpatient Services
(Psychiatric, Pediatric
Psychiatry and Clinical
Psychological)**

Contraindications for admission

Acute psychosis,

Acute suicidal risk and self-harming behavior

Developed behavioral disorder

Acute symptoms of addiction (alcohol, substance abuse,
internet use)

Pronounced lack of motivation, resistance

All acute somatic conditions, allergies

School of Healthy Development



Early Intervention Program for Children and Adolescents at Risk
of Developing Emotional and Eating Disorders

PROGRAM SCHOOL OF HEALTHY DEVELOPMENT

Who: Children or adolescents with developmental, emotional, and behavioral disorders, as well as those in risky psychosocial circumstances (illness, family violence, etc.).

How many: 6-8 per group

Duration: Up to 2 weeks

Objectives:

- Enhancing social skills and practicing communication skills.
- Recognizing needs and emotions and expressing them appropriately.
- Self-regulation of behavior.
- Boosting self-esteem.
- Promoting age-appropriate independence.
- Observing the child's functioning in various contexts.
- If necessary, motivating for further outpatient or inpatient treatment

Activities during the program - sample schedule

ODDELEK B - PRVI TEDEN							
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
7.00 - 7.30				VSTAJANJE, JUTRANJA OSEBNA NEGA		VSTAJANJE, JUTRANJA	
7.30 - 8.00			ZAJTRK			OSEBNA NEGA	
8.15 - 8.45			VIZITA NA ODDELKU			ZAJTRK	
8.45 - 9.15			ZDRAVILA (DELJENJE 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	AKTIVNI PROSTI ČAS
10.00 - 10.30							
10.30 - 11.00			MALICA				
11.00 - 11.30		SPREJEMI	PODOPORNA TERAPEVTSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI S KONJI	POUK	POUK	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
11.30 - 12.00			PROSTO		11.15. - 12.45	11.15. - 12.45	
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00			KOSILO				
13.00 - 13.30		PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	
13.30 - 14.00		POUK	POUK	POUK	PODOPORNA TERAPEVTSKA SKUPINA	MALE ŽIVALI	
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00		PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	AKTIVNI PROSTI ČAS	PROSTO
15.00 - 15.30							
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	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				

ODDELEK B - DRUGI TESEN					
	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
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00			MALICA		
11.00 - 11.30		MALE ŽIVALI	PODOPORNA TERAPEVTSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI S KONJI	POUK
11.30 - 12.00			PROSTO	PROSTO	11.15. - 12.45
12.00 - 12.30					11.15. - 12.45
12.30 - 13.00			KOSILO		
13.00 - 13.30		PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
13.30 - 14.00		POUK	POUK	POUK	PODOPORT
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00		PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
15.00 - 15.30					
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
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		

Activities during the program



Activities during the program



Activities during the program



School of Healthy Development

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

Program Digital detox (DX)



Program Digital detox (DX)



- A 3-week program designed for adolescents up to the age of 18 showing signs of digital addiction,
- We accept 6 patients,
- Family program - includes adolescents and parents,
- Collaboration with the non-governmental organization Logout: initial assessment, preparation for the DX program, follow-up after completion, Friday workshops for adolescents and parents,
- Collaboration with parents: live and phone counseling sessions, support in planning activities at home, referrals to further specialized treatments, ...

Indications

The signs are similar to those seen in other addictions, such as:

- Preoccupation with internet use
- Increased tolerance
- Denial of problems
- Attention disorders, mood disturbances
- Loss of interest in other activities
- Decline in academic performance
- Negative consequences for relationships at school, at home, with friends
- Withdrawal symptoms



The content of the "Digitalni detox" program

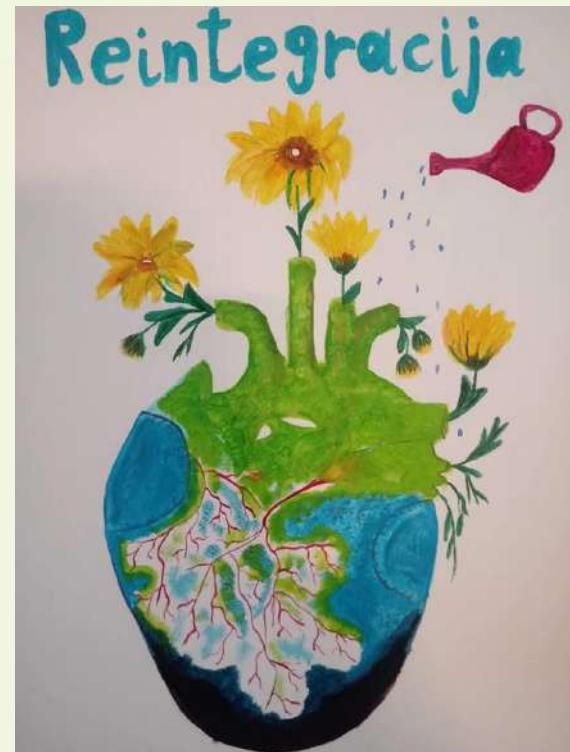
- Program without digital devices during the stay,
- The importance of structure and organization of the day,
- Therapeutic treatments (supportive therapy groups, individual sessions, psychoeducation),
- Activities with horses, small animals, the Tačke pomagačke society, sports activities, creative workshops, music therapy, ...
- Hospital school,
- Morning and evening routines (morning activation, journaling, relaxation),
- Every Friday, lectures and workshops with adolescents and parents (provided by Logout).

Purpose and objectives of the program DX

- Space for reflection and planning changes related to screen use,
- Reestablishment of daily routines,
- Training in social skills, relaxation, assertive communication, self-observation,
- Strengthening emotional and behavioral self-regulation, understanding one's needs,
- Exploring alternative ways to spend leisure time.



Reintegration and rehabilitation of adolescents with emotional disorders and/or eating disorders.





REINTEGRATION AND REHABILITATION PROGRAM

Who: Adolescents and young adults aged 15-26 years old

How many: 6-9 per group, semi-open group

Duration: 6-12 weeks (home visits every weekend)

Working with the whole family: consultations

For who:

- Patients who completed psychiatric/therapeutic treatment.
- Supplementary form of ongoing therapeutic treatment.

Adolescent's motivation is very important factor to participate in the program.

Objectives – our goals:

- Completing developmental processes and successfully integrating into everyday life,
- Becoming more independent from the family,
- Support in building stable relationships,
- Acceptance of one's own body,
- Exploring one's value system,
- Encouraging socially responsible behavior,
- Preventing the recurrence of the illness,
- Enhancing emotional self-regulation,
- Learning effective communication,
- Building self-esteem through experiences,
- Taking responsibility for change or accepting the situation as it is.



Activities during the program

- Therapeutic groups
- Individual counseling
- Assertiveness training
- Psychoeducation
- Creative workshops
- Relaxation
- Health education
- Hospital school



Activities during the program

- Sports activities: walks, hikes, team sports, climbing, archery
- Cooking
- Activities with horses
- Caring for small animals



Reintegration and Rehabilitation Program

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

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION!



TABER: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience

Reference number: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

“Using creative techniques (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) to identify problems and formulate coping strategy”

Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht
Ljubljana, 4.10.2023



šentprima

USE OF CREATIVE TECHNIQUES FOR BUILDING EMOTIONAL RESILIENCE

- To enter into a hidden or new world of sensations and emotions;

compassion

- To express ourselves in a safe way;

A place to increase awareness - working of middle prefrontal cortex it is connected to regulation of body systems, balancing emotions, attuning to others, modulating fear, responding flexibly and exhibiting insight and empathy (Siegel (2007), Stutridge (2006))

- To find „words“ for our inner state and situations – art, playing can be less dangerous than words – we can explore emotional themes such as abandonment, shame, rage... ;

- To connect implicit and explicit memories into one narrative (to give a meaning also to body sensations and behaviour)

- Help to build mentalisation;

- To stimulate right hemisphere: autobiographical memory is mediated primarily through it;

In psychology **mentalization = the ability to understand the mental state – of oneself or others – that underlies overt behaviour. Mentalization can be seen as a form of imaginative mental activity that lets us perceive and interpret human behaviour in terms of intentional mental states;*

**Autobiographical memory=memory system consisting of episodes recollected from an individual's life, based on a combination of episodic and semantic memory.*

- To open the door for trauma therapy: in the absence of secure attachment, trauma impairs the adult's capacity to form a coherent self-narrative (Stutridge, 2006)

**Episodic memories= memories from our life events and experiences. Semantic memories=factual and conceptual knowledge we have about the world.*

** coherent self-narrative expressing is adult expressing, means being rational, includes autobiography-self awareness, intuition, feelings, you know how your past influenced your presence, you are balanced, and you show also self-*



COPE CARDS/OH CARDS/RESILIO CARDS



Lithuania: www.konsteliacijos.lt

Poland: kartymetaforyczne.pl, poznan.klanza.pl

Italy: www.iltrenodibogota.net

Romania: www.facebook.com/distribuitorOHcards

Turkey: www.bakis-bakis.com



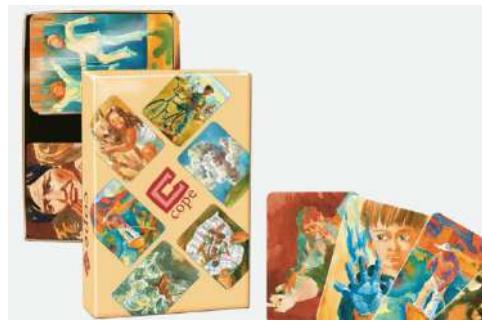
COPE CARDS/OH CARDS/RESILIO CARDS – BASIC RULES



- We honour each other's privacy (I may choose to pass, to NOT play the cards drawn.)
- We honour each other's time. (I will not interrupt you)
- We honour each other's intelligence and imagination (I do not interpret or re-interpret your cards, even in the secrecy of my mind.)
- We honour each other's individuality (I don't contradict you or argue about your interpretations. But I will express my curiosity about something you said, or ask you to clarify something so I can know you better.)
- We honour each other's individuality. When I play, my cards I do not assume that you see what I see, read what I read.



COPE CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

*communal project of a Russian painter, an Israeli psychologist and a German publisher; Authors: dr. Ofra Ayalon (psychologist), Moritz Egetmeyer; Artwork: Marina Lukyanova

88 picture cards for Trauma and Healing

Booklet: numerous ideas and suggestions for use, as well as background information about working with crisis and trauma

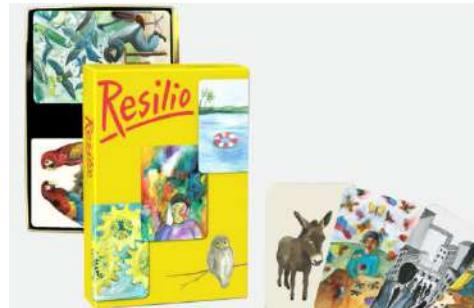
They can be used in therapeutic or non-therapeutic setting; the important is to protect participants' vulnerability, usually they are used by teachers, counsellors, psychotherapists, personnel trainers, etc.

It is always participant's personal and subjective truth which interest us when using the COPE cards. The concepts of "correct" and "incorrect" do not apply to a card-response.

The story behind, from the booklet.



RESILIO CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

Latin verb “resilire”: to come back into shape or position after being pressed or stretched

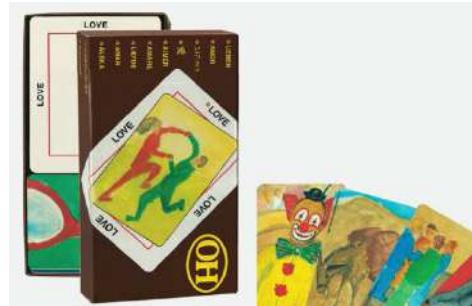
*Artwork Emilie Marti, concept Moritz Egelmeyer

99 picture cards about stress plus 44 animal cards

Booklet: 22 proposed activities



OH CARDS



Link for distribution: <https://oh-cards.com/cope/>

*Artwork: Ely Raman

Two Decks of 88 Cards each one of Paintings, one of Words – show different aspects of our daily life;

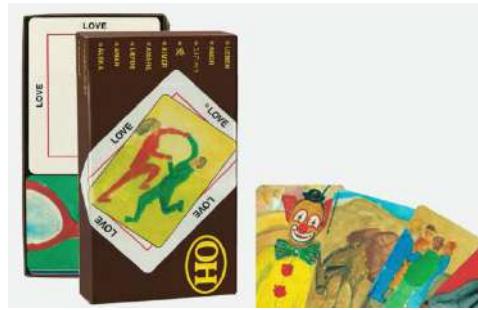
The OH Cards are found in homes, schools, clinics and centres for corporate training.

These beautiful cards are designed to increase intuition, imagination, insight and communication.

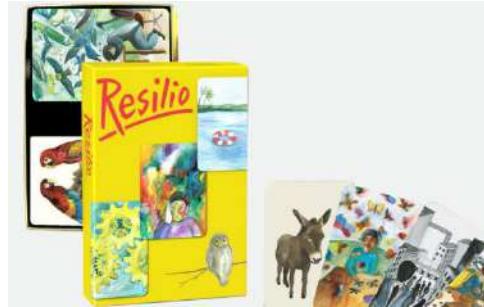




šentprima



WORKSHOP 1: „BUILDING A BRIDGE“



SUPER BINGO

You are looking for people who fit the following statements. Your goal is to collect as many signatures as possible from other participants within 10 minutes. Each person can only sign you once.

I HAVE A PET	I'VE ALREADY VISITED ANOTHER CONTINENT	I CAN PLAY A MUSICAL INSTRUMENT
I REGULARLY DO SPORTS	I AM A PARENT	THE BEST CHOCOLATE IS DARK CHOCOLAT

SUPER BINGO

You are looking for people who fit the following statements. Your goal is to collect as many signatures as possible from other participants within 10 minutes. Each person can only sign you once.

I HAVE A PET	I'VE ALREADY VISITED ANOTHER CONTINENT	I CAN PLAY A MUSICAL INSTRUMENT
I REGULARLY DO SPORTS	I AM A PARENT	THE BEST CHOCOLATE IS DARK CHOCOLAT