



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional
Resilience

BEST PRACTICE GUIDE



Co-funded by
the European Union

PROJECT NO. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
[HTTPS://WWW.TABER-PROJECT.EU/](https://www.taber-project.eu/)



Proje Numarası: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Proje Adı: **Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience - TABER**

Lider Ortak: DMLAS (İtalya)

Ortaklar:

- EYHDA (Türkiye)
- IRIS (Polonya)
- SENTPRIMA (Slovenya)
- ZISPB (Litvanya)
- BUCOVINA (Romanya)

Başlangıç Tarihi: 1 Ekim 2022

Bitiş Tarihi: 30 Eylül 2024

İtalya, Litvanya, Türkiye, Slovenya, Romanya ve Polonya ortakları, Gençlerde Aleksitimi, Kasıtlı Kendine Zarar Verme ve İntihar konusunda ortak bir anlayış geliştirmek ve eğitim, öğretim ve gençlik alanlarında gençlerle çalışanların becerilerini geliştirmek, yoksulluk ve sosyal dışlanma ile ilgili Avrupa 2020 gündemini ele almak, erken okul terkini azaltmak ve akademik başarıyı iyileştirmek için En İyi Uygulama Kılavuzu geliştirmek amacıyla 12 atölye çalışması gerçekleştirdi.

Gençlerde başarı.

- Ortaklar, 2 günlük çalıştay da içerecek şekilde 6 ulusötesi ortaklık toplantısına ev sahipliği yaptı
- Aleksitimi, duygusal farkındalığın teşviki, özgüven oluşturma, gençler için kendini keşfetme ve kendine zarar verme farkındalığı konularında 12 atölye çalışması gerçekleştirdik.
- Ortaklar atölyeleri kendi ülkelerine götürerek materyalleri tercüme edip 10'dan fazla öğretmene, eğitmene, gençlik çalışanına dağıttılar ve yerel olarak 10'dan fazla gence en az 1 ilgili atölye çalışması sundular

TABER, ergenlik dönemindeki ruh sağlığına ilişkin WHO 2018 raporu, erken okul terkleri ve gençlerin düşük eğitim başarısı gibi Avrupa 2020 gündemi konularını ele almak amacıyla, savunmasız gençlerde duygusal dayanıklılık oluşturmak için Aleksitimi ile mücadele konusunda farkındalık yaratmak amacıyla 72 öğretmen, eğitmen ve gençlik çalışanının becerilerini artırdı.

Bu rehberin ilerleyen sayfalarında, ortaklar arasında paylaşılan tüm ders planları ile atölyelere katılanların öğrenci günlüklerinden alıntılar şeklinde yaptıkları yorumlar yer almaktadır.

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

Ev sahibi ortak tarafından sunulan ATÖLYELER:

- Trieste, İtalya Kasım 2022
- Siauliai, Litvanya Mart 2023
- Suceava, Romanya Haziran 2023
- Ljubljana, Slovenya Ekim 2023
- Fethiye, Türkiye Ocak/Şubat 2024
- Lodz, Polonya 202 Nisan

KAYNAKLAR – ders planları dizisinin sonunda bulunabilir:

- DMLAS, Trieste Kasım 2022
- BUCOVINA, Suceava Haziran 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana Ekim 2023

Çalışma belgelerinde, çıktılarda ve raporlarda ifade edilen görüşler proje konsorsiyum ortaklarının görüşleridir. Bu görüşler Komisyon tarafından benimsenmemiş veya onaylanmamıştır ve Komisyonun veya hizmetlerinin görüşlerinin bir ifadesi olarak güvenilememelidir. Avrupa Komisyonu, çalışma belgelerinde ve raporlarda yer alan verilerin doğruluğunu garanti etmez ve bunların herhangi bir şekilde kullanımından sorumlu değildir.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Duemilauno Agenzia Sociale – Çalıştay 23/24 Kasım 2022 Udine/İtalya

Öğretmen Adı: Igor Peres	Modül: Spor ve Sosyal Katılım Oturum:	Konu: NAPOLİ'ye seyahat ve "Futbolu umursamıyorum"
Öğrenci sayısı: 15 katılımcı	Yer: Udine, Eski Ruh Sağlığı Hastanesi Müdürlüğü, Sant Osvaldo Parkı	Tarih: 23.11.2022 Saat: 09.30-13.00
Atölyenin sonunda öğrenciler: Rehabilite edici bir topluluk içerisinde eğitim pratiklerinin dönüşümüne yol açabilecek bir spor ve oyun etkinliği olan "Futbol Umurumda Değil" projesinin temel unsurlarını (hem teknik hem de pratik) edindiniz!		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma:		
Kaynaklar: · Ders planı · PowerPoint · Dizüstü bilgisayar · Projektör · USB bellek · Post-it notları · Değerlendirme sayfaları · Broşürler	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Vaka çalışmalarında çeşitliliği kutlamak için doğal fırsatlar · Doğal fırsatlar sırasında oturuma çeşitli geçmişlere sahip öğrenciler dahil edildi · Ortaklık genelinde AB örneklerini göz önünde bulundurun	Sağlık ve Güvenlik: Odanın öğrenmeye uygun olduğu değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı ☐
Gelecekteki teslimatlar için eğitmen yansıması/iyileştirmeler:		



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Ders planı

ÖĞRETİM VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	Proje İçeriği	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
9:30	Hoş geldin	Hoş geldin Ev işleri	Herkesin kendini tanıtmayı isteniyor.	Dairesel düzenleme; herkes kendini tanıtıyor Kendilerinin İngilizce konuşmaları (isim, soyad, memleket ve mesleki rol)
09:45	Giriş: Profesyonel ve kurumsal bağlam Faaliyetin hangi amaçla yapıldığı belirtilir.	Öğretmen sahneye çıkar ve etkinliğin gerçekleştirildiği çerçeveyi İngilizce olarak açıklar ve katılımcıların sorularını yanıtlıyor.	Katılımcılar dinler ve sorular sorarlar.	Öğretmen katılımcıların önünde duruyor arkasında PowerPoint'in bulunduğu bir ekran var slaytlar sunulmaktadır.
10:15	Futbol takımının UDINE'den SCAMPİA'ya yolculuğu	Öğretmen yolculuğu belgeleyen fotoğrafları sunuyor ve her slaytta bilgi ve yorumlarda bulunuyor.	Katılımcılar dinler, sorular sorar ve her görselin altına, görselin kendilerinde uyandırdığı çağrışımları anlatan bir başlık yazarlar.	Her katılımcıya Scampia yolculuğunun çıktıları dağıtılıyor ve herkes İngilizce veya kendi dilinde, resmi tanımlayan bir kelime veya cümle yazıyor.
10.45	Etkinliğin birinci bölümünün sonucu.	Öğretmen katılımcılardan yazdıklarını paylaşmalarını ister.	Her katılımcı yazdıklarını okur ve paylaşır.	Paylaşım, aynı görselin her katılımcıda yarattığı farklı ve bazen zıt yorumlara ilişkin bir tartışma yaratıyor.
11:30	Çay molası			
Zaman	Proje İçeriği	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
11:15	Futbola ilgilenmiyorum “İçeride veya dışarıda” atölyesi Futbol takımı oyuncuları tarafından yürütülür.	Atölyenin anlatılması ve materyallerin dağıtımı.	Makas, kesici ve yapıştırıcı kullanarak kesme, yırtma, oyma Birinin eserine isim vermek.	Kullanarak kolajlar oluşturma Oyuncuların fotoğraflarının basımı maçlar sırasında çekilmiş ve



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Ders planı

				eğitim oturumları; kolajlar kapsayıcılık ve dışlama temaları üzerine görseller kullanılarak oluşturulacak.
12.15	Katılımcıların ortaya koydukları eserlerin paylaşılması.	Katılımcıların çalışmalarının paylaşımını eğitmen koordine eder.	Her katılımcı, yaptığı çalışmanın anlamını ve çalışmasına seçtiği ismi gruba açıklar.	Kolajlar zemindeki bir panoda sergilenecek, eğitmen ve katılımcılar mozaikteki fayanslar gibi panonun etrafında ayakta duracaklar.
12.45	Çözüm	Öğretmen finali koordine eder Tartışma	Herkes tercih ettiği bir işi seçer ve nedenini açıklıyor.	Herkes kendini buna göre ayarlıyor bir daire oluşturur ve konuyu tartışır kolajları bir sanat eseri olarak kullanan atölye çalışması başlangıç noktası.
13.30	Öğle Yemeği			

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Duemilauno Agenzia Sociale – Atölye 23/24 Kasım 2022 Udine/İtalya

Öğretmen Adı: Igor Peres Alessandro Franco	Modül: Çalışma ve eğitim Oturum:	Konu: Bar Sporundan “Pourquois Pas”a
Öğrenci sayısı: 17 katılımcı	Yer: Udine, Eski Ruh Sağlığı Hastanesi Müdürlüğü, SantOsvaldo Parkı	Tarih: 24 Kasım 2023 Saat: 09.30–13.00
Atölyenin sonunda öğrenciler: Kişilere bütünsel bir yaklaşımın önemini ve dolayısıyla faaliyetlerin eğitim ve çalışma olarak uygulanmasını, metaforik bir şekilde kullanarak anlayın. Kişiler, somut ve gerçek faaliyetler yoluyla duygularını ifade etmeyi ve kişisel değerlerini, yeterliliklerini, ilişkiler kurma ve toplumun ortak projelerinin/mesleki faaliyetlerinin aktif bir parçası olma olasılıklarını keşfetmeyi öğrenirler. İyileşme sürecinde doğanın ve çevrenin rolü. Bağda yapılan çalışmalardan ve bitkilerin yaşam döngüsünden elde edilen yorumlar kullanılarak kendine zarar verme sürecinin açıklanması.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma:		
Kaynaklar: · Ders planı · Powerpoint · Dizüstü bilgisayar · Projektör · USB bellek · Post-it notları · Değerlendirme sayfaları · Broşürler	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Vaka çalışmalarında çeşitliliği kutlamak için doğal fırsatlar · Doğal fırsatlar sırasında oturuma çeşitli geçmişlere sahip öğrenciler dahil edildi · Ortaklık genelinde AB örneklerini göz önünde bulundurun	Sağlık ve Güvenlik: Odanın öğrenmeye uygun olduğu değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı ☐
Gelecekteki teslimatlar için eğitmen yansıması/iyileştirmeler:		



ÖĞRETİM VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	Proje İçeriği	Öğretmen Aktiviteler	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
9:30	Hoş geldin	Hoş Geldiniz Alessandro kendini tanıtıyor Igor, Alessandro ile önceki gün yapılan işi paylaşıyor	Herkes kendini yeni öğretmene tanıtır.	
09:45	Gezici bir bar olan "Bar Sport" projesi : nedir ve nasıl çalışır.	Igor katılımcılara Bar Sport'u tanıtırken, sakinin genç bir kullanıcısı olan Francesco, Bar Sport'ta barmen olarak yaşadığı deneyimleri anlatıyor.	Slaytları dinleyip gözlemlemek; konuyu daha iyi incelemek için Francesco'ya sorular sormak.	PowerPoint sunumu Bar Sport'un geçmişi (önden düzenleme); Francesco'nun tanıklığı (daireseel düzenleme).
11:00	Çay molası			
Zaman	Proje İçeriği	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
11:15	"Pourquoi Pas" Projesi	Projenin ve sosyal tarımın dayandığı ilkelerin PowerPoint sunumu.	PowerPoint'in görüntülenmesi.	Önden PowerPoint sunumu Görüntülerin projeksiyonu.
11:40	"GREENCARE" atölyesi; tarımsal üretim yoluyla yaratılan daireseel etkileşimdir. Emek, insan ve çevre arasındaki ilişki.	Çalıştayın anlatılması ve ilgili materyalin dağıtımı.	Her katılımcıya bir dizi kartpostal verilecek ve her kartpostaldeki baloncunun içine kelimeler veya ifadeler eklemeleri istenecek.	Kelimeler ve ifadelerle yeniden açıklayın

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

12:40	Şişedeki mesaj, Doğanın bir varlık olarak değerlendirilmesi üzerine tartışma, düşünme şifa metaforu.	Çalıştayın sonucunu açıkla ve son tartışmayı koordine eder.	Kartpostalı göndereceğiniz kişiyi seçmek; kartpostalın arkasına bir mesaj yazmak ve söz konusu mesajı grupta paylaşmak: "kime, neye ve neden"	Doğanın ve çevrenin rolü üzerine tartışma ve düşünme iyileşme süreci. Bağda yapılan çalışmalardan ve bitkilerin yaşam döngüsünden elde edilen yorumlar kullanılarak kendine zarar verme sürecinin açıklanması.
13.30	Öğle yemeği Bar Sport tarafından sunulmaktadır.	Şarap ve pizza servisi.	Şarap ve pizza tadımı.	

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



Öğretmenin Adı: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė – Eigirdienė	Modül: Takım çalışması, öz saygı oluşturma, sosyal beceriler Oturum:	Konu: Gazete tiyatrosu ve anlatı yöntemi “Hayatın takımı”
Öğrenci sayısı: 8-15	Mekan: ŽISPb Açık gençlik alanı, Litvanya	Tarih: 2023-03-15 Saat: 09:00-14:30
Atölyenin sonunda öğrenciler: Duygu ve hislerini tanımlama ve ifade etme: Gazete tiyatrosu ve “Yaşam Takımı” anlatım yönteminin kullanılması, katılımcıların kendi duygu ve hislerini daha iyi anlamalarına ve bunları daha etkili bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilir. Öz farkındalığını artırın: Katılımcılar, güçlü yanlarını ve becerilerini belirleyerek daha fazla öz farkındalığa sahip olabilir ve kendi yeteneklerini ve potansiyellerini daha iyi anlayabilirler. Takım çalışması ve sosyal beceriler geliştirmek: Atölye, katılımcıları bir ekip olarak çalışmaya ve iletişim, işbirliği, empati gibi sosyal beceriler geliştirmeye teşvik etmek için tasarlanmıştır. Ruhsal sağlık konusundaki damgayı azaltın: Atölye, ruhsal sağlık sorunlarına ilişkin farkındalığı ve anlayışı artırarak damgayı azaltmaya ve daha destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir. Dayanıklılık geliştirmek: Duyusal dayanıklılık geliştirerek ve etkili başa çıkma stratejileri öğrenerek, katılımcılar kişisel ve profesyonel yaşamlarındaki zorlukların ve aksiliklerin üstesinden daha iyi gelebilirler.		
Özel durumlar/kışıselleştirme/koruma:		
Kaynaklar: Ders planı · Dizüstü bilgisayar · Projektör · Flipchart	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Vaka çalışmalarında çeşitliliği kutlamak için doğal fırsatlar · Doğal fırsatlar sırasında oturuma çeşitli geçmişlere sahip öğrenciler dahil edildi · Ortaklık genelinde AB örneklerini göz önünde bulundurun	Sağlık ve Güvenlik: Odanın öğrenmeye uygun olduğu değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı ☐



- Spor sahasında çizim
- Post-it notları
- Değerlendirme sayfaları
- Sandalyeler (katılımcı sayısı +1)

Gelecekteki teslimatlar için eğitmen yansıması/iyileştirmeler:

ÖĞRETİM VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	İçerik	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
9:00	Hoş geldin	Hoş geldin Ev işleri	Kendilerini tanıtır (İsmi ve kendisi hakkında bir şey söyleyin)	Kendilerini başkalarına tanıtmaları ve öğretmenlik yapmak
9:15	Buz kırıcı oyunlar	Bazı buz kırıcı oyunlara giriş, örneğin "İsimler"	İsimler söyleyerek dolaş.	Katılımcılar isimlerini söyler ve diğer katılımcının elini sıkar veya "beşlik çıkar", ardından az önce duyduğu ismi "alır" ve bu "yeni" isimle diğer katılımcıya kendini tanıtır ve kendinle "tanışana" kadar yeni isimlerle devam eder.
09:30	Takım oyunları	Oyunu sandalyelerle sunun	Katılımcılar eğitmenin boş sandalyeye oturmasını engellemek için sandalyeleri değiştirmeye, etrafta dolaşmalarına vb. dikkat ederler.	Odayı sandalyelerle doldurun (katılımcı sayısı +1), katılımcıların sandalyelere oturmasını sağlayın ve görevi tanıtır: "Beni (öğretmen) boş bir sandalyeye oturtamazsınız, ayağa kalkarsanız,



				“Oturabileceğiniz başka bir sandalye yok, görev sırasında konuşamazsınız” diyerek katılımcıların 10 dakikada stratejiyi oluşturmalarını sağlayın. Öğretmen gerekli görürse daha fazla takım oyunu organize edilebilir.
10:30	Gazete tiyatrosu rol oyunları (hazırlık)	Gazete tiyatrosu yönteminin tanıtılması, katılımcılara makaleler sunulması.	Katılımcılar gazete tiyatrosu ilkesine göre küçük gruplar halinde rol yapma durumları yaratırlar – kendilerine yakın kültürel topluluklarda konuyla ilgili ve sorunlu makaleler ararlar ve bununla ilgili rol oyununu hazırlarlar.	Öğretmen katılımcıları gruplara ayırır (grup başına 3 ila 5 kişi) ve her gruba bir gazete veya çevrimiçi gazetenin bulunduğu bir tablet verir ve grup için önemli olan bir konu ile ilgili bir makale aramalarını ister.
11:00	Gazete Tiyatrosu Rol Yapma Oyunları (performanslar)	Öğretmen gruplardan rol yapma senaryolarını canlandırmasını ister. Oyunlar birkaç dakikadan uzun olmamalıdır.	Öğrenciler karar verdikleri oyunu oynarlar.	Tiyatro gösterileri canlandırılarak filme alınıp daha sonra birlikte izlenebilir.
11:30	Tartışma	Tartışmayı yönetir, sorular sorar, performansların en güçlü noktalarının nereler olduğunu belirler.	Öğrenciler oyunlarla nasıl ilişki kurduklarını ve ne gibi deneyimler yaşadıklarını tartışır. Farklı olarak neler yapabileceklerini, duruma nasıl farklı bir açıdan bakabileceklerini konuşuyorlar.	Gruplar arasında her oyunu tartışmak için yeterli zaman olmalıdır. Öğretmen her oyundan sonra veya tüm gruplar performans gösterdikten sonra tartışmayı organize edebilir. Öğretmen seyircilere (oyunculara değil) performansı nasıl gördükleri, onlar için neyin güçlü ve önemli görüldüğü, hangi

duyguları uyandırdığı konusunda sorular sormalıdır.



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Ders planı

11:45	"Yaşam Takımı" etkinliğinin sunumu	Öğretmen katılımcılara spor sahasının tablosunu bir flipchart üzerinde veya büyük bir fotoğrafta (örneğin basketbol sahası) sunar ve rolleri tanıtır.	Öğrenciler yapışkan notlara isimlerini yazıp açıklamayı dinlerler, ayrıca her rol için yazılı niteliklerin yazılı olduğu kağıtlar da verilebilir.	Katılımcılara roller sunulur: forvetler aktiftir, hedef odaklıdır, "amaç aracı meşru kılar" sloganına sahiptir, her zaman öndedir, görülmeyi ve dikkat çekmeyi sever, geçmişi değerlendirmeyi, gelecek odaklıdır; merkezler hedeflere dikkat eden ancak sözlerini tutmayı da unutmayan kişilerdir, çok fazla sorumluluk alırlar, her zaman insanların etrafında olurlar, birçok şeyi bir arada yürütürler; korumalar "ana üs" ile ilgilenen, başkalarıyla ilgilenmeye daha fazla odaklanan, başkalarının duygularını ve hislerini koruyan, yardım eden, destekleyici, cesaretlendirici kişilerdir; koçlar sorumlu olan veya sorumlu hisseden, zor kararlar alma, sorunları çözme, emir ve talimat verme sorumluluğunu üstlenen kişilerdir; yedekler – kendilerini telaştan uzak tutarlar, fark edilmeden kalmaya çalışırlar, dikkat çekmekten kaçınırlar, duygularını ifşa etmezler, istendiğinde destek sağlarlar; tıbbi personel – her zaman yanınızdadırlar, ihtiyacınız olsun veya olmasın yardım ve destek sağlarlar, her şeyi çözmeye çalışırlar, başkalarını önce koyarlar, kendi beklenti ve hislerinden kaçınırlar. (Liste bitmiyor, eğitmenler daha fazla bilgi ve daha fazla rol sağlayabilir)
12:00	Yaşamın takımı "kağıt üzerinde"	Öğretmen, katılımcıdan post-it'ini arenaya, rolün kendisine en uygun olduğunu düşündüğü yere yapıştırmasını ister.	İnsanlar hayatta hangi rolü üstleneceklerine, sunulan rollerden hangisinin kendilerine en uygun olduğuna kendileri karar verir	Katılımcılar kendilerini nasıl algıladıklarını paylaşırlar, eğitmen sorular sorar, tartışır, diğerlerine kişinin aldığı karara katılıp katılmadıklarını sorar.



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Ders planı

12:30	Yaşamın takımı "fiziksel"	Öğretmen "fiziksel" ekibin oluşumunu başlatır, insanları bir yerde veya başka bir yerde nasıl hissettiklerini ifade etmeye teşvik eder, tartışma ve anlatımı yönetir.	Katılımcılar çizime ve post-it'lerine göre arenada dururlar, hareket ederler, kendilerini ifade etmek için anlatım kullanırlar.	Öğretmen katılımcılardan odada bir arena oluşturmalarını ve kağıtta kendilerini düşündükleri yerlerde durmalarını ister. Eğer bir seçenekse, gerçek spor sahasını kullanabilirsiniz. Öğretmen, seçtikleri yerlerde nasıl hissettiklerini, başka bir yeri denemek isteyip istemediklerini kontrol etmeyi önerir. Öğretmen bunu etkili bulursa, katılımcıdan sahanın her yerinde durmasını ve her rolü denemesini isteyebilir. Öğretmen farklı pozisyonlarda dururken, farklı roller oynarken duyguların neler olduğunu paylaşmalarını ister.
13:00	Takımlar halinde gerçek oyun (isteğe bağlı)	Eğer eğitmenin yeri ve zamanı varsa, katılımcılar gerçek takım oyununu oynamaya davet edilir.	Katılımcılar 10 puana kadar oynarlar.	Oyun, takım arkadaşlarının bacaklarının birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğu futboldur. Örneğin, 10 oyuncunuz varsa – 5'i bir takımda (diyelim ki sarı) ve 5'i diğerinde (diyelim ki mavi), sarı takımda katılımcılar bacaklarından sıkı sıkıya birbirlerine bağlıdır (biri soldan diğerinin sağına) 2'li ve 3'lü gruplar halinde, aynısı mavi takımda da yapılır. Amaç topu bir kaleye tekmelemektir.



14:00	Tartışma	Öğretmen sorar: - Zor olan neydi? Kolay olan neydi? - Liderliği kim üstlendi? - Bu oyunda hangi özellikler işe yarıyor? *Eğitmen, Yaşam Takımı flipchartına geri dönüp, katılımcıların bu oyundan sonra kendilerini nasıl gördüklerini, rollerini/pozisyonlarını değiştirmek isteyip istemediklerini sorabilir.	Katılımcılar oyunun sonuçlarını, neyin zor olduğunu, kimin liderlik aracı olduğunu tartışıyorlar. vesaire.	
-------	----------	---	---	--

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Öğretmenin Adı: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modül: Öz saygı oluşturma, sosyal beceriler, duyguların ifadesi, dayanıklılık Oturum:	Konu: Ciddi LEGO oyunu
Öğrenci sayısı: 8-15	Mekan: ŽISPB Açık gençlik alanı, Litvanya	Tarih: 2023-03-16 Saat: 09:00-12:00
Atölyenin sonunda öğrenciler: Kendi farkındalığını artırmak ve kendi güçlü yanlarını ve motivasyonlarını daha iyi anlamak. İletişim becerilerinizi geliştirin Empati ve anlayışı geliştirin Takım uyumunu geliştirin Yaratıcılığı artırın Dayanıklılık oluşturun		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: LEGO'nun küçük parçalarına dikkat edin ve birlikte çalıştığınız kişilerin bunları yutmamasına dikkat edin.		
Kaynaklar: • Ders planı • Dizüstü bilgisayar • Projektör • Flipchart • Değerlendirme sayfaları • Sandalyeler ve masalar	Eşitlik ve Çeşitlilik: • Vaka çalışmalarında çeşitliliği kutlamak için doğal fırsatlar • Doğal fırsatlar sırasında oturuma çeşitli geçmişlere sahip öğrenciler dahil edildi • Ortaklık genelinde AB örneklerini göz önünde bulundurun	Sağlık ve Güvenlik: Sağlık ve Güvenlik: Odanın öğrenmeye uygun olduğu değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı



- Bir yığın LEGO parçası (değiştirilebilir)
(kil, oyun hamuru, modelleme kili vb. ile)

Gelecekteki teslimatlar için eğitimci yansıması/iyileştirmeler:

Atölyenin amaçları göz önünde bulundurularak daha fazla konu/görev kullanılabilir. Bazı fikirler: "Geleceğini inşa et", "Kariyerini inşa et", "Yapamadıklarını inşa et ve yapabildiklerine aktar", "Şu anda çözemediğin problemi inşa et", "Şu anda hissettiğin şeyi inşa et" vb. LEGO'yu takım kurma için de kullanabilirsiniz. Örn. 7 dakikada "Kendini inşa et" ve 2 dakikada grup üyelerin arasında 3 benzerlik bul vb.

ÖĞRETİM VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	İçerik	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar Kendilerini
9:00	Hoş geldin	Hoş geldin	Kendilerini tanıtır (İsmi ve kendisi hakkında bir şey söyleyin)	başkalarına ve eğitime sunma, inşaat/kil ile ilgili önceki deneyimlerini sunma.
9:15	Bölüm 1: Bir ördek	Öğretmen yapım sürecini başlatır Bir ördek yapın	ve onu öğrencilere sunun diğer grup üyeleri	Katılımcılara 4 ila 6 kişilik gruplar halinde bir ördek inşa etmeleri için 7 dakika süre verilir. 7 dakika sonra, gruptan biri zaman sorumlusu olarak seçilir, saati açar ve tüm küçük grup üyeleri tam 1,5 dakikada ördeklerini sunarlar - bir ördek hikayesi yaratın, neye benzediğini, nelerden hoşlandığını vb. sunun. Daha konuşkan katılımcılar için süre uzatılabilir, sessiz olanlar için kısaltılabilir, ancak grubun talimatlarını takip etmek gerekir.



09:45	Bölüm 2: En güçlü özelliğiniz	Öğretmen inşa sürecini başlatır	Kendilerine ait bir özellik inşa edin ve sunun	Katılımcılara aynı küçük gruplarda bir kalite inşa etmeleri için 7 dakika verilir. 7 dakikanın sonunda, gruptan biri zamandan sorumlu olarak seçilir, saati açar ve tüm küçük grup üyeleri kalitelerini tam 1,5 saniyede sunar. dakika. Daha konuşkan katılımcılar için süre uzatılabilir, sessiz olanlar içinse kısaltılabilir, ancak eğitmenin talimatlarına uymak gerekir.
10:15	Bölüm 3: Sizi motive eden/güçlendiren	Öğretmen inşa sürecini başlatır	Sessizce bir duygu inşa edin	Katılımcılara 4 ila 6 kişilik gruplar halinde sessizce bir duygu inşa etmeleri için 7 dakika verilir. 7 dakikanın ardından gruptan biri zaman sorumlusu olarak seçilir, saati açar ve tüm küçük grup üyeleri duygunun ne olduğunu tahmin etmek zorundadır. Tahmin için 3-4 dakika verilir, bu sürenin ardından bir inşaatçı aklından geçeni ve nedenini açıklayacaktır. Daha çok konuşan katılımcılar için süre uzatılabilir, sessiz olanlar içinse – kısaltılmış, ancak öğretmenin talimatlarına uyulması gerekiyor.
10:45	Bölüm 4: Başkaları için ne diliyorsunuz?	Öğretmen yapım sürecini başlatır.	Öğrenciler karar verdikleri şeyi oynarlar.	Katılımcılara 4 ila 6 kişilik gruplarda başkalarına getirmek veya dilemek istedikleri bir dilek veya duygu veya his oluşturmaları için 7 dakika verilir. 7 dakikanın sonunda, gruptan biri zaman sorumlusu olarak seçilir, saati açar ve tüm küçük grup üyeleri dileklerini tam 1,5 saniyede sunar.



				dakika. Daha konuşkan katılımcılar için süre uzatılabilir, sessiz olanlar içinse kısaltılabilir, ancak eğitmenin talimatlarına uymak gerekir.
11:30	Tartışma	Tartışmayı yönetir, sorular sorar	Öğrenciler hangi görevlerin en zor olduğunu, kendileri ve başkaları hakkındane algıladıklarını tartışır	



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

Ders Planı

Bucovina Enstitüsü, Suceava, Romanya, 28–29 Haziran 2023

Öğretmenin adı: Monica Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Modüller: 3 Oturum: 1	Konu: Duyguların gücü: Kendine yolculuk farkındalık
Öğrenci sayısı: 12	Yer: Bucovina Enstitüsü (Zamca caddesi, no. 17, 720214, Suceava, Romanya)	Tarih: 28 Haziran 2023 Saat: 09:30 – 12:30
Atölye sonunda öğrenciler: · Duyguları tanımak ve tanımlamak, kendilerinin veya başkalarının ne olduğunu doğru bir şekilde etiketlemelerini sağlayacak bir anlayış kazanmak. · Duygularını daha etkili ve yapıcı bir şekilde ifade edebilme. · Duygusal tetikleyicileri ve kalıpları anlayarak daha fazla kişisel farkındalık geliştirin. · Kendi duygularını ve başkalarının duygularını dikkate alarak karar verme konusunda daha becerikli olun. · Vaka çalışmaları halinde sunulan gerçek hayattan örnekleri kullanarak depresyon, kaygı, stres ve kendine zarar verme sürecini açıklayın. · Kişisel ve mesleki çevrelerinde olumlu duygusal iklimleri teşvik etmek için duygusal anlayışlarını uygulamaya teşvik edilmelidir.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: –		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Kaynaklar: · Beyaz maskeler · Renkli keçeli kalemler/kalemler · Makas · Zamk · Yapışkan notlar · Kaset · Halatlar · Parmak kuklaları · Bilgi sayfaları (Vuca ve Bani) · Duygu kartları · Örnek olay çalışma sayfaları	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Faaliyetler farklı kökenlerden (etnik kökenler, cinsiyetler, yetenekler, kültürel bakış açıları) temsilcileri içerir. · Faaliyetler dil engellerini ele almaktadır. · Faaliyetler kültürel farklılıklar konusunda farkındalık yaratarak geçmişlerini anlamaya yardımcı olur. · Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri, cinsiyetleri ve yetenekleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. · Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	Sağlık ve güvenlik: · Oda öğrenme için. uygun olarak değerlendirildi. · Faaliyetler güvenli ve çevreye saygı duyar.
Gelecekteki sunuma yönelik eğitimci düşüncesi/iyileştirmeler: –		

2

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Zaman içeriği	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt	
9:30	enerji verici – Yağmur damlaları	Öğretmenler katılımcılardan yağmur damlalarını taklit etme hareketlerini takip etmelerini istedi	Katılımcılar vücutlarının bazı kısımlarını (parmaklar, bacaklar, avuç içi vb.) kullanarak yağmur damlalarını taklit ettiler.	Sesi tahmin et
9:35	Birbirinizi tanıyın etkinliği "İsim, hobiler, nitelikler,	Gabriela ve Monica kendilerini tanıttılar ve katılımcılardan da kartı kullanarak kendilerini tanıtmalarını istediler.	Her katılımcıya bir kart verildi, onu doldurdu ve isminin ilk harfini kullanarak "İsim, hobi, nitelik, duygu" yazan kartı kullanarak kendini tanıttı.	Hafıza oyunu (rastgele bir kart seçtikten sonra odadaki diğer katılımcıların adını, hobisini, niteliğini, duygusunu hatırlamak)



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

09:50	duygular" kartları "Maske Arkası" etkinliği			
		Eğitmenler beyaz maskeleri katılımcılara paylaştırarak, maskeyi o anda hissettikleri bir duyguyla kişiselleştirmeleri veya başkalarına göstermek istedikleri bir rolü temsil etmeleri gerektiğini anlattılar. Sonunda eğitmenler katılımcılardan maskeyi yüzlerine takmalarını ve diğerlerine ne ifade etmek istediklerini açıklamalarını istedi.	Katılımcılar beyaz maskeleri, keçeli kalemleri, yapışkan notları, bantları, makasları, ipleri aldılar ve özgün imajlarını ifade etmek için tercih ettikleri renk ve malzemeleri seçerek kendi maskelerini tasarlamaya başladılar. Sonunda katılımcılar maskeleri yüzlerine takarak diğerlerine anlatmak istediklerini anlattılar.	Bu maskeleri neden takıyoruz? Gerçekte ne demek istediğimizi söylemekte neden zorlanıyoruz? Neden kendimiz olamıyoruz? Maskeler bir şey ya da birisi tarafından mı dayatılıyor?
10:20	"Vuca & Bani" etkinliği	Öğretmenler Vuca ve Bani kavramını tanıttılar ve Vuca kavramının ne anlama geldiğini ve Bani kelimesinin ne anlama geldiğini açıkladılar. Katılımcılar 4'erli 3 gruba ayrıldı ve 3 farklı hikaye oluşturacak parmak kuklaları aldılar. Örnekler: • Pandemi öncesi VUCA / pandemi sonrası BANI • Brexit'ten önce VUCA / BREXIT'ten sonra BANI • Savaştan önce VUCA/ savaşta sonra BANI. Eğitmenler katılımcılardan bir karakter seçmelerini ve VUCA ya da BANI dünyası hakkında bir hikaye hayal etmelerini istedi. Her bir kukla nasıldı? Kaygılı, güvenen, belirsiz, değişken, karmaşık, belirsiz, kırılgan, doğrusal olmayan, anlaşılabilir mi? Vesaire.	Katılımcılar Vuca & Bani hakkındaki bilgilendirici materyalleri incelemeye davet edildi, bir karakter seçmek ve VUCA ya da BANI dünyası hakkında bir hikaye hayal etmek. Sonunda her grup kendi yarattığı hikayeyi (rol oyunu) oynadı.	VUCA konsepti hakkında ne keşfettiniz? BANI konsepti hakkında ne keşfettiniz? BANI dünyası VUCA dünyasından daha mı verimli?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

10:50	Kahve/çay molası			
11:10	Thor - Kalbi refleks/ Duygu kartları etkinliği	Öğretmenler masaya bir dizi duygu kartı yerleştirir. Katılımcılardan sergilenen duygulardan üçünü seçmeleri ve seçilen duyguları isimlendirmeden, sadece kelimelerle veya mimiklerle anlatarak diğerlerine nasıl anlatacaklarını düşünmeleri istendi.	Katılımcıların gösterilen duygulardan üçünü seçmesi gerekiyordu ancak kartı masadan almaları gerekmiyordu. Örneğin duyguları yapışkan bir not kağıdına yazabilirler. Seçtikleri duyguları isimlendirmeden, kelimelerle ya da mimiklerle nasıl anlatacaklarını düşünmeleri gerekiyordu.	Nasıl hissettin? Seçilen duyguları taklit etmek/tarif etmek zor muydu? Sizinle aynı duyguları seçen meslektaşlarınız var mıydı?
11:25	Vaka çalışmaları etkinliği	Eğitmenler 2'şer kişilik 6 grup oluşturdu. Her gruba bir vaka çalışması verildi (depresyon, kaygı, stres, kendine zarar verme, sorunlu durum ve olayları temsil eden gerçek hayattan örnekler). Öğretmenler sonuçları topladı ve verilen her vakayla ilgili en iyi çözümlerden oluşan bir hiyerarşi oluşturdu.	Katılımcılara vakayı incelemeleri, çözüm bulmaları ve bunları çalışma kağıdına yazmaları için 15 dakika süre verildi. Sonunda buldukları en iyi çözümleri sunmaları ve aynı durumu yaşayan diğer ekiple tartışmaları gerekiyordu.	Aynı vaka üzerinde başka bir katılımcıyla çalışmak zor oldu mu? Ekip iletişimi ve genel iletişim nasıldı? Günlük hayatta bu bilgilere nasıl değer verebiliriz? Günlük yaşamınızda buna benzer vakalarla karşılaştınız mı? Herhangi bir destek teklif ettiniz mi?
12:25	Geri bildirim ve sonuçlar	Eğitmenler katılımcılarla, atölye sırasında nasıl hissettiklerini ve işlerinde daha sonra neleri kullanabileceklerini/uygulayabileceklerini yazmaları gereken yapışkan notlar paylaştılar.	Katılımcılar sorular üzerinde düşündüler ve yapışkan notlara yazdılar.	Atölye sırasında ne hissettim/deneyimledim/ öğrendim? En çok hangi aktiviteyi beğendiniz? İşinizde hangi aktiviteyi yararlı buluyorsunuz?



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

Ders Planı

Bucovina Enstitüsü, Suceava, Romanya, 28-29 Haziran 2023

Öğretmenin adı: Andreea Alexandra Stela Juduc	Modüller: 3 Oturum: 2	Konu: Duygusal Farkındalığı Geliştirmek Yaratıcı uygulamalar
Öğrenci sayısı: 12	Yer: Bucovina Enstitüsü (Zamca caddesi, no. 17, 720214, Suceava, Romanya)	Tarih: 28 Haziran 2023 Zaman: 14:00 – 16:00
Atölye sonunda öğrenciler: • Duygularını ve hislerini daha iyi anlamayı geliştirin, onları daha etkili bir şekilde tanıyın ve kabul edin; • Duygularını daha sağlıklı bir şekilde yönetmek ve bunlarla baş etmek için çeşitli yaratıcı uygulamalar ve teknikler edinin; • Sanat gibi yaratıcı mecralar aracılığıyla duygularını ifade etme ve iletme yeteneklerini geliştirmek; • Daha fazla kişisel farkındalığa ve kişisel gelişime yol açacak şekilde iç gözlem ve kendini yansıtırma ile meşgul olun; • Stresi ve duygusal gerilimi azaltmak için kullanılan tekniklerin nasıl kullanılacağını keşfedin; • Kendilerinin ve başkalarının duygularına karşı daha fazla empati ve anlayış geliştirin; • Çeşitli durumlarda daha dengeli duygusal tepkilere yol açacak şekilde duygularını düzenleme becerileri kazanmak; • Duygularınızla daha derin bir düzeyde bağlantı kurun.		
Özel durumlar/kışiselleştirme/koruma: -		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

Kaynaklar: • Renkli keçeli kalemler/kalemler • Bilgilendirici sayfalar (çakra) • Mandala sayfaları • İnsan vücudu çarşafı • Wi-Fi bağlantılı dizüstü bilgisayar	Eşitlik ve Çeşitlilik: • Faaliyetler farklı kökenlerden (etnik kökenler, cinsiyetler, yetenekler, kültürel bakış açıları) temsilcileri içerir. • Faaliyetler dil engellerini ele almaktadır. • Faaliyetler kültürel farklılıklar konusunda farkındalık yaratmaya yardımcı olur.. • Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri, cinsiyetleri ve yetenekleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. • Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	Sağlık ve güvenlik: • Oda uygun olarak değerlendirildi öğrenme için. • - Faaliyetler güvenli ve çevreye saygı duyar.
Gelecekteki sunuma yönelik eğitimci düşüncesi/iyileştirmeler: -		

2

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Zaman içeriği	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt	
14:00	Birbirinizi tanıyın	Andreaea kendini tanıttı ve herkesin de kendilerini tanıtmalarını istedi.	Her katılımcının adını söylemesi ve ardından hoşuna giden bir şeyi söylemesi gerekiyordu.	Hafıza oyunu (adını ve diğer katılımcıların sevdiği şeyleri hatırlamak için)
14:05	"Vücuttaki duygularınızı renklendirin" etkinliği	Öğretmen herkese insan vücudunun (erkek, kadın) olduğu çarşafı verdi. Bundan sonra öğretmen dizüstü bilgisayarda klasik bir şarkı (keman, piyano) çaldı ve	Herkese insan vücudunun bulunduğu bir sayfa verildi ve bir süre klasik müzik dinleyip hayatlarında kendilerini etkileyen bir an hakkında düşündükten sonra,	Hatırladığınız o anda nasıl hissettiniz? Şimdi bunu tekrar hatırlaman nasıl hissettirdi?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		katılımcılardan gözlerini kapatmalarını ve kendilerini iyi ya da kötü olarak işaretleyen bir anı düşünmelerini ve ona konsantre olmalarını istedi. 5 dakika geçtikten sonra öğretmen herkesten gözlerini açmalarını ve o anı akıllarında tutarak, o anda bedenlerinde bir şey hissettikleri bölgeyi seçtikleri bir kalemle boyamalarını istedi. Her katılımcıyla nerede renklendirdikleri, hangi renkleri kullandıkları ve nasıl hissettikleri hakkında bir tartışma yapıldı. Öğretmen herkese isterlerse düşündükleri anı paylaşabileceklerini söyledi.	vücudun o anda bir şey hissettiği kısmını renklendirmek için. Bitirdikten sonra her katılımcı kendi kağıdı hakkında konuştu ve sonunda öğretmene bazı sorular sordu.	Anı bizimle paylaşmak zor oldu mu? Neden? Neden bu renkleri seçtin? Neden vücudun o kısmını seçtin?
14:35	"Çakra" etkinliği Eğitimci,	bu etkinliğin bir önceki etkinliğin devamı olduğunu herkese bildirdikten sonra Çakralarla ilgili bilgilendirici sayfaları herkesle paylaşarak okumalarını istedi. Herkes okumayı bitirdikten sonra öğretmen Çakranın ne olduğunu, neyi temsil ettiğini anlattı ve farklı Çakra türlerinden bahsetti. Daha sonra öğretmen her çakranın kendine ait bir rengi olduğunu ve rastgele seçtikleri rengin/renklerin çakralardan birini temsil ettiğini açıkladı. Bunu her katılımcının çakraları hakkında daha derinlemesine bir tartışma izledi.	Katılımcılara Çakralar hakkındaki bilgi notları verildi ve bunları okuduktan sonra eğitimcinin bu konuda söylediklerini dinlediler. Sonunda katılımcılar sorular sordu.	Bu Çakranın sizi temsil ettiğini düşünüyor musunuz? Değilse, hangisinin size daha uygun olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?
14:55		Kahve/çay molası		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

15:10	"Mandala" etkinliği	Öğretmen herkese içinde mandala bulunan bir kağıt verdi ve sonra bunun ne olduğunu açıkladı. Daha sonra onlardan takım oluşturmalarını istedi. 2 kişiden oluşan ekip, daha sonra mandalayı nasıl hissettiğini renklendirip, istediği rengi seçiyor. Katılımcılar boyamayı bitirdikten sonra öğretmen her takımdan mandalalarını göstermelerini ve birlikte çalışırken nasıl hissettiklerini ve neden bu renkleri seçtiklerini açıklamalarını istedi. Etkinlikle ilgili bazı tartışmaların ardından eğitimci kısa bir konuşma yaparak sona erdi ve şunları söyledi : "Duygularımızı daha iyi anlamak ve bu enerjileri sanat yoluyla nasıl serbest bırakıp dönüştürebileceğimizi daha iyi anlamak için renkleri kullandık. Renklerden hissettiğimiz duyguları hedef alarak onlarla çalıştık ve mandalaları renklendirerek dönüştürdük. Bunu yaparak gözlemler, kabul etme ve enerji salma süreci gerçekleşti".	Her katılımcıya mandala içeren bir sayfa verildi ve 2 kişilik bir ekip oluşturmaları istendi. Daha sonra bir renk seçmeleri gerekiyordu ve mandalayı istedikleri gibi renklendirmeleri istendi. Bitirdikten sonra ekip olarak çalışırken nasıl hissettikleri, işlerin nasıl gittiği ve bu renkleri seçmelerine neyin sebep olduğu hakkında bir tartışma yapıldı.	Başka biriyle çalışırken nasıl hissettin? Kendi başına çalışsaydın daha iyi yapabileceğini düşünüyor musun? Neden bu renkleri seçtin?
15:45	Geri bildirim ve sonuçlar	Eğitmenler katılımcılarla, atölye sırasında nasıl hissettiklerini ve işlerinde daha sonra neleri kullanabileceklerini/uygulayabileceklerini yazmaları gereken yapışkan notlar paylaştılar.	Katılımcılar sorular üzerinde düşündüler ve yapışkan notlara yazdılar.	Atölye sırasında ne hissettim/deneyimledim/ öğrendim? En çok hangi aktiviteyi beğendiniz? İşinizde hangi aktiviteyi yararlı buluyorsunuz?



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

Ders Planı

Bucovina Enstitüsü, Suceava, Romanya, 28–29 Haziran 2023

Öğretmenin adı: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu	Modüller: 3 Oturum: 3	Konu: Kelimelerin Ötesinde: Anlamı Anlamak Duyguların Dili
Öğrenci sayısı: 12	Yer: Bucovina Enstitüsü (Zamca caddesi, no. 17, 720214, Suceava, Romanya)	Tarih: 29 Haziran 2023 Saat: 9:00 – 12:00
Atölye sonunda öğrenciler: · Kişisel farkındalığı ve karşılıklı anlayışı artırın. · Empati geliştirin ve farklı geçmişlere ve yaşam durumlarına sahip bireylerin yaşadığı zorlukları ve duyguları anlayın. · Kendilerini daha güvenli bir şekilde ifade etmeleri teşvik edilerek hikaye anlatma yeteneklerini geliştirin. · Duygularını daha etkili bir şekilde yönetin. · Duygusal dayanıklılık için stratejiler belirleyin.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: –		
Kaynaklar: · Yaka kartları · Sunumlarda kullanılan büyük yazı kağıtları ve tahtaları	Eşitlik ve Çeşitlilik: Faaliyetler farklı kökenlerden (etnik kökenler, cinsiyetler, yetenekler, kültürel bakış açıları) temsilcileri içerir.	Sağlık ve güvenlik: · Oda uygun olarak değerlendirildi · Faaliyetler güvenli ve



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

· Yapışkan notlar (yayınlayın) · M&M Şekerleri · Şeker Oyunu çalışma sayfaları · Boyama çalışma sayfaları · Mavi (tıbbi) ayakkabılar · Duygusalık Konusunda Power Point Sunumu · Dizüstü bilgisayar · Video projesi · Vizyon kartları · Çiçek çalışma sayfaları	· Faaliyetler dil engellerini ele almaktadır. · Faaliyetler kültürel farklılıklar konusunda farkındalık yaratarak katılımcıların birbirlerinin geçmişlerini anlamalarına ve takdir etmelerine yardımcı olur. · Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri, cinsiyetleri ve yetenekleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. · Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	çevreye saygı duyar.
Gelecekteki sunuma yönelik eğitmen düşüncesi/iyileştirmeler: –		

2

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Zaman içeriği	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt	
9:00	Birbirimizi tanıma oturumu Eğitmenler kendilerini tanıttı ve katılımcılardan geldikleri organizasyon hakkında da konuşarak kendilerini tanıtmalarını istedi. Katılımcılara yaka kartları verildi. Eğitmenler ayrıca atölyeye ilişkin beklentilerini de sordular; bu notun renkli yapışkanlı kağıtlara yazıp asılması gerekiyordu.	Katılımcılar geldikleri organizasyon hakkında konuşarak kendilerini tanıttılar. Katılımcılar beklentilerini yapışkan notlara yazarak flipchart'a koydular.	Yapışkan notlara yazılan beklentiler.	



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

9:20	“Şeker Oyun” etkinliği	Gabriela katılımcılara M&M şekerlerinden tatlı bir sürprizi olduğunu ve hangi rengi tercih edeceklerini seçmeleri gerektiğini söyledi. Öğretmenler ayrıca Şeker Oyunu için aşağıdakileri içeren 12 çalışma sayfasını katılımcılarla paylaştı: · KIRMIZI – Rahatlamak için en sevdiğiniz aktivite nedir? · TURUNCU – Şu ana kadar gittiğiniz en iyi tatil yeri neresi? · MAVİ – En sevdiğiniz yiyecek türü nedir? · YEŞİL – En sevdiğiniz mevsim hangisi? Neden? · SARI – Aldığınız/sunduğunuz en iyi hediye nedir? · KAHVERENGİ – Eğer bir süper kahraman niteliğine sahip olabilseydiniz bu ne olurdu? Katılımcıların seçtikleri renklere göre yukarıdaki soruları cevaplamaları gerekiyordu.	Katılımcılara rengarenk şekerler verildi ve seçildi. Ayrıca seçtikleri renkli şekerlere göre cevaplamaları gereken 6 sorudan oluşan Şeker Oyunu çalışma kağıdı da kendilerine verildi.	/
09:40	“Duygularınızı Renklendirmek” etkinliği	Eğitmenler katılımcıları 6 gruba (2'li gruplar) ayırarak, aynı anda grubun her iki üyesinin de renklendireceği siyah beyaz bir çizim paylaştılar.	Katılımcılara, hafta boyunca hissettikleri duyguları renklerle ilişkilendiren, her grubun ortak kullanacağı siyah beyaz bir çizim verildi.	Kendi kültürünüzün yanı sıra başka bir ülkeden, başka bir kültürden gelen bireylerle çalışmak nasıl hissettiniz?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

10:00	“Sessiz Yürüyüş” etkinliği	Eğitmenler katılımcılara bu etkinliğin tamamen sessizlik içinde gerçekleşeceğini açıkladı. Her birine bir çift mavi ayakkabı ve yeni bir “kimlik” verildi. Kendilerini olmayı seçtikleri kişinin yerine koymaya çalışarak sessizce yürümeleri istendi. Katılımcılardan kişiyi görselleştirmeleri istendi (nasıl görünüyor?, düşünceleri neler?, nasıl hissediyor?, ne yapmaktan hoşlanıyor? Ne yapıyor?) Bayan? Bu sorular ve cevapları göz önünde bulundurularak mavi ayakkabılarla yürüyüşe çıkmaları istendi. Rollere örnekler: - Kör bir şarkıcı - Özel ihtiyaçları olan bir kişi – Down sendromu - 17 yaşında Roman etnik kökene sahip bir kişi - SEN’li kişi – Özel Eğitim ihtiyaçları - Depresif bir kişi - DEHB’li bir çocuğun annesi - Sağır/dilsiz bir çocuk - Yüksek derecede obeziteye sahip 18 yaşında bir kız - Savaşta ailesini kaybeden Ukraynalı bekar bir mülteci - Davranış sorunları olan bir genç bozukluklar	Katılımcılar mavi ayakkabıları alıp sessizce yürürken eğitmenlerin önerdiği sorular ve roller üzerinde düşünerek “yeni kimlik” inşa etmeye çalıştılar. Sonunda katılımcılar rollerini sundular ve grup olarak tartışarak bir dizi soruyu yanıtlayarak etkinliği sonlandırdılar.	Yürüyüş nasıldı? Nasıl hissettin? O kişinin yerinde olmak nasıl bir şeydi? Hangi duygular yaşanır? Dışlandığınız/tedavi edildiğiniz olumsuz, hoş olmayan deneyimleriniz oldu mu? Deneyimler nelerdi?
-------	----------------------------	--	---	---



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

		- Gelişimsel gecikmesi olan bir çocuğun annesi IQ - Bekar bir baba, 5 çocuğunu tek başına büyüten dul bir kadın Sonunda katılımcılar kendi “gerçekliklerine” döndüler ve öğretmenlerin sorduğu bazı soruları yanıtlayarak rollerini sundular.		
10:40	Kahve/çay molası			
11:00	“Duygusal Dayanıklılık” etkinliği	Eğitmenler Duygusal Dayanıklılık konulu bir sunum gerçekleştirdiler. Her katılımcıya bir dizi vizyon kartı paylaşıldı. Katılımcıların setten bir kart seçmesi ve onu neden seçtiklerini tartışmaları gerekiyordu.	Katılımcılar tanrılar duygusal dayanıklılık hakkında bilgi verdi ve öğretmenlerden aldıkları setteki görselle ilgili seçimlerini tartışarak vizyon kartlarıyla kısa bir etkinliğe katıldılar.	Seçilen vizyon kartının argümanı
11:45	Geri bildirim ve sonuçlar	Öğretmenler Çiçek çalışma sayfasını katılımcılarla paylaştı	Katılımcılar ifadeler üzerinde düşündüler, çalışma kağıdını doldurdular ve düşüncelerini grupla paylaştılar.	Çiçek çalışma sayfası - Hissettim... - Öğrendim... - Şundan etkilendim... - Yapabileceğimi biliyorum... - Ben...



ŠENTPRIMA – Çalış tay 4.10.2023, saat 9.00, Ljubljana, Slovenya

Öğretmenin Adı: Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht	Modül: Duygusal Dayanıklılığı Geliş tirmek İç in Aleksitimi ile Mücadele Oturum: 1	Konu: Yaratıcı tekniklerin kullanımı (Cope Cards, OH) Sorunları belirlemek ve baş a çıkma stratejisi oluş turmak iç in Kartlar, Resilio Kartları)
Öğrenenlerin sayısı: katılımcılar	Yer: Š entprima, Ž elezna cesta 14, 1000 Ljubljana	Tarih: 4.10.2023 Saat: 09.00 – 10.30
Atölyenin sonunda öğrenciler: - TABER projesini öğrenin - Birbirinizi tanıyın - Bir grup iç inde kendilerini nasıl sunacaklarını bilmek - Bir çift olarak tartışın - Grup kurallarıyla ilgili beklentilerinizi ifade edin - Grubun gelecekteki konuları hakkında beklentilerini ifade edebilecekler.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: /		
Kaynaklar: · Ders planı · Pptx sunumu · “Başa Çıkma Kartları” Kartları · “OH Kartları” Kartları · Resilio Kartları	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Katılımcılar AB'nin ortak kuruluş larıdır PROJE TABER, farklı yaş (18'den yaklaşık ık: 60 yaş ına kadar); · Kültür, din, cinsiyet bakımından çeşitlidirler. · Eğitim düzeyi bakımından çeşitlidirler; geldikleri örgütün türü bakımından çeşitlidirler;	Sağlık ve Güvenlik: Odanın öğrenmeye uygun olduğu değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı Evet

„Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiş tir. Ancak ifade edilen görüş ler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş lerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.”

- Hepsi genç lerle çalışıyor;
- Öğrenciler farklı geçmişlere sahiptir.

Gelecekteki teslimatlar iç in eğitimci yansıması/iyileş tirmeler:

ÖĞRETİM VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	Proje İçeriği	Öğretmen Aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve Kanıtlar
9.00	Hoş geldin	Karş ılama sözcükleri, programın sunumu, 2 eğitimcinin sunumu, "Sorunları belirlemek ve başa çıkma stratejisi oluşturmak için yaratıcı tekniklerin (Başa Çıkma Kartları, OH Kartları, Resilio Kartları) kullanılması" sunumu		PPTX sunumu Tartışma, Soru & Cevap. fotoğraflar
9.20	ISINMA ETKİNLİ Ğİ	Etkinlik: RESILIO KARTLARI'ndan sizi en iyi şekilde tanımlayan bir hayvan kartı seçin. Ve sonra, eğer isterseniz, bu hayvanı neden seç tiğinizi ve hayvana ne gibi benzerlikleri olduğunu bizimle paylaşmaya davetlisiniz.	Kartın seçimi, kartın takdimi.	Fotoğraflar

„Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiş tir. Ancak ifade edilen görüş ler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş lerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz."

09.30	ATÖLYE – »KÖPRÜ« 3 farklı set kullanacağız	Kartlar, OH KARTLAR & COPE KARTLAR & RESILIO KARTLARI; 1 DAKİKA: »Şu anda size zorluk çıkaran somut bir durum, bir sorun, içinden nasıl çıkacağınızı bilmediğiniz bir durum düşünün. Deneyiminiz nedir, hisleriniz, düşünceleriniz nelerdir? Sen de bu haldemisin, ardındaki tüm duygularla birlikte? COPE KARTLARINI KOYUN MASA ORTASI – YÜZ YUKARI "Şimdi, yukarı bakan kartlar veya resimler arasından, belirli bir durumu ve deneyimlediğiniz duyguları en iyi şekilde tanımlayanı seçin. Buna GÖLGE diyeceğiz."	Kartın seçimi, kartın takdimi.	Fotoğraflar
-------	--	---	--------------------------------	-------------

09.40		"Ne veya nasıl olacağını düşünün "İstediğiniz durum olsun, sorunun çözümünü düşünün – sorunun çözüleceği veya bu yönde çözümlerini umduğunuz bir durum – duygularınız neler, bunun etrafındaki düşünceleriniz neler?" KARTLARI KOY MASA ORTASI – YÜZ YUKARI "Şimdi istediğiniz durumla, sorunun çözümüyle ilgili bir kart seçin – sorunun çözüleceği veya bu yönde çözümlerini umduğunuz bir durum – buna "İSTENEN DURUM" diyelim. "GÖLGE" kartını sol tarafa, "İSTENEN DURUM" haritasını ise sağ tarafa yerleştirin. Arada biraz boşluk bırakın.	Kartın seçimi, kartın takdimi.	
-------	--	---	--------------------------------	--

9.50		RESILIO KARTLARINI MASA ORTASI – YÜZ AŞAĞI "Şimdi yüzüaşağı dönük bir grup karttan 3 kart seçin. Onlara bakmayın. Bunları Gölge ve İstenen durum kartlarının arasına dağıtın ve çevirin. Şimdi bu kartları "dinleyin". Sırayı değiştirebilirsiniz. Gölge'den İstenilen duruma nasıl geç eceğinize dair bir hikaye anlatmaya çalışın! Resimler size bir çözüm sundu mu? Köprü görselindeki problemi çözmek için stratejilerinizi ve somut eylemlerinizi yazın (sizin için en uygun köprü tipini seçin).	Kart seçimi, kartların sıralanması, olası başa çıkma stratejilerinin araştırılması, gölge ile istenen durum arasındaki yolun gösterilmesi.	Paylaşımlar konular hakkında tartışma yaratır. Fotoğraflar.
10.15	Kullanılan yöntemlerin değerlendirilmesi	Grup tartışması, eğitmen gelecekte kullanılacak yöntemler, olası konular hakkında serbest tartışma ortamı yaratır.	Katılımcıları görüşlerini, sorularını paylaşmaya davet ediyoruz.	Fotoğraflar
10.30	KAHVE-ÇAY-MEYVE			



ŠENTPRIMA – Çalıştay 4 Ekim 2023, 10.45, Ljubljana, Slovenya

Öğretmenin adı: Ksenija Bratuš Albreht, Barbara Zupančič,	Modüller: Duygusal Dayanıklılığı Geliştirmek için Aleksitimi ile Mücadele Oturum: 2	Konu: İç dünyanızı ifade etmek ve başkalarıyla bağlantı kurmak için yaratıcı medyayı kullanmak
Öğrenci sayısı: 11 katılımcı	Yer: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Tarih: 4 Ekim 2023 Saat: 10.45 – 12.30
Atölye sonunda öğrenciler: - TABER projesini bilin - Birbirinizi tanıyın - Kendinizi bir grupta nasıl sunacağınızı bilin - Küçük bir grupta çalışın - Grup kurallarıyla ilgili beklentilerinizi ifade edin - Grubun gelecekteki konularıyla ilgili beklentilerinizi ifade edin		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: /		
Kaynaklar: · Ders planı · Sanat malzemeleri (boya, fırça, tuval, kağıt, ip, bant, büyük boy kağıt, her grup için bir büyük kağıt ve her katılımcı için 1 adet A4 formatında kağıt) · Yazı malzemeleri (dergiler, kalemler, kurşun kalemler)	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Katılımcılar AB'nin ortak kuruluşlarıdır PROJE TABER, farklı yaşlar (18 ila yaklaşık: 60 yaş arası); · Kültür, din ve cinsiyete göre farklılık gösterirler · Eğitim düzeyine göre çeşitlilik gösterirler; geldikleri yerdeki organizasyon türüne göre;	Sağlık ve güvenlik: Oda öğrenime uygun olarak değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı Evet

“Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz.”

· Hepsi gençlerle çalışıyor; · Öğrenciler farklı geçmişlerden gelmektedir.

Gelecekteki sunuma yönelik eğitimci düşüncesi/iyileştirmeler:

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Zaman	Proje içeriği	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt
10.45	Hoş geldin	Hoş geldiniz sözleri, programın sunumu, 2 eğitimcinin sunumu, "İç dünyanızı ifade etmek ve başkalarıyla bağlantı kurmak için yaratıcı medyayı kullanmak" çalıştayının sunumu. Kendini ifade etmenin önemi ve yaratıcı medyanın nasıl güçlü bir araç olarak hizmet edebileceği üzerine bir tartışma ile başlayın. iletişim aracı.	Sorular	Tartışma, açıklama
11.00	ATÖLYE İLK BÖLÜM (20 dk)	Her atölye katılımcısı, 'hayallerindeki' evi veya kendilerini iyi ve güvende hissettikleri bir alanı bir kağıt üzerine çizerek başlar. Bu alan, atölye katılımcısının tüm ihtiyaçlarının karşılandığını hissettiği herhangi bir yer olabilir.	Boğulma	Bireysel çalışma

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz."

		bu alanda kendilerini rahat ve güvende hissetmek için neye ihtiyaç duyduklarını yansıtıyor. Hayallerindeki evin çizimini tamamladıktan sonra çizimi bir kenara bırakırlar.		
11.15	ATÖLYE İKİNCİ BÖLÜM (30 dk)	Atölye çalışmasının ikinci bölümünde katılımcılar 4 ila 6 kişilik gruplara ayrılıyor. Her grup, grup içindeki dinamikleri gözlemleyen, kimin önderlik ettiğini, kimin takip ettiğini, kimin isteklerini açıkça ifade ettiğini ve kimin arka planda kaldığını kaydeden bir gözlemci seçer. Katılımcılara, katılımcı sayısı kadar ipe bağlanmış bir kalem hazırlanır. Her gruba büyük bir kağıt verilir. Her katılımcı işaretleyiciye iliştirilen iplerden birini tutar ve ortak bir ev çizmeye başlar. Artık tüm katılımcılar, gruptaki diğer kişilerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak "hayallerindeki evin" bireysel ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağı konusunda anlaşmaya varmalıdır.	Grup çalışması	Grup çalışması

11.30	Düşünme ve Tartışma (15 dakika):	İşbirliğine dayalı çizim tamamlandıktan sonra katılımcıları ve sanat eserlerini toplayın. Deneyim üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın. Aşağıdaki gibi sorular sorun: Etkinlik sırasında ihtiyaçlarınızı ifade ederken nasıl hissettiniz? Hangi zorluklarla karşılaştınız ve bunları nasıl aştınız? Etkili iletişim işbirliğine dayalı çizimin başarısına nasıl katkıda bulundu?	Grup tartışması	Grup tartışması
11.45	Kapanış ve Düşünme (15 dakika):	Dersi genel deneyim üzerine bir grup tartışmasıyla sonlandırın. Öğrencileri yaratıcı medya aracılığıyla kendilerini ifade etmenin kendi duygularını anlamalarını ve başkalarıyla bağlantı kurma becerilerini nasıl etkilediğini düşünmeye teşvik edin. Atölye çalışmasının sonunda katılımcıları başlangıçta çizdikleri resimleri incelemeye ve tüm unsurları kolektif imaja eklemeye (drow) davet edin.	Katılımcılar görüşlerini, sorularını paylaşmaya davetlidir....	Paylaşım, konulara ilişkin tartışma yaratır.
12.00	Kullanılan yöntemlerin değerlendirilmesi	Grup tartışması, eğitmen gelecekte kullanılacak yöntemler, olası konular hakkında özgür tartışma yaratır...	Katılımcılar görüşlerini, sorularını paylaşmaya davetlidir....	



12.30

Öğle yemeği molası

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz."



ŠENTPRIMA – Atölye 4 Ekim 2023, 13:30 – 15:00, Ljubljana, Slovenya

Eğitmen Adı: Monishankar Singha	Modülleri: Duygusal Dayanıklılığı Geliştirmek için Aleksitimi ile Mücadele Oturum: 1	Konu: Günlük hayatta Mindfulness tekniklerini öğrenmek...
Öğrenci sayısı: Katılımcılar	Yer: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Ljubljana	Tarih: 4 Ekim 2023 Zaman: 13:30 - 15:00
Atölye sonunda öğrenciler: - Bilginin ne olduğuna dikkat edin - Farkındalığın yararları hakkında bilgi edinin - Farkındalık tekniklerini günlük yaşamda nasıl kullanabileceğimizi keşfedin - Farkındalık tekniği konusunda deneyim kazanın		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: /		
Kaynaklar: • ders planı • pptx sunumu • Zil, fon müziği (isteğe bağlı)	Eşitlik ve Çeşitlilik: • Katılımcılar AB'nin ortak kuruluşlarıdır PROJE TABER, farklı yaşlar (18 ila yaklaşık: 60 yaş arası); • Kültür, din ve cinsiyete göre farklılık gösterirler. • Eğitim düzeyine göre farklılık gösterirler; geldikleri yerdeki organizasyon türüne göre; • Hepsi gençlerle çalışıyor; • Öğrenciler farklı geçmişlerden gelmektedir.	Sağlık ve güvenlik: Oda öğrenime uygun olarak değerlendirildi. Oda risk değerlendirme şablonu tamamlandı Evet

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz."

Gelecekteki sunuma yönelik eğitimci düşüncesi/iyileştirmeler:

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	Proje İçeriği	Eğitmen Faaliyetleri	Öğrenci Etkinlikleri /	Değerlendirme yöntemi ve kanıt
13:30	Hoş geldin	Hoş geldiniz sözleri, eğitmenin sunumu (farklı geçmişlerden, farkındalığın bir yaşam biçimi olduğu kültürden bir eğitimci/sunucu bulmak güzel – Budist).		PPTX sunumu Tartışma, Soru-Cevap, fotoğraflar
13:40	ISINMA AKTİVİTESİ	Etkinlik: http://www.mindfulness.tools/audi O/	Öğrenciler sandalyeye oturur ve eğitmenin talimatlarını takip eder.	fotoğraflar
13.50	Farkındalık tekniklerinin pratik kullanımını içeren SUNUM	Farkındalığın sunumu günlük yaşam	Katılımcılar görüşlerini, sorularını paylaşırlar....	fotoğraflar
öğleden sonra 2	Farkındalık Etkinliği	http://www.mindfulness.tools/audi O/	Öğrenciler sandalyeye otururlar ve yönergeleri takip ederler. antrenör	

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz."



14.15	Kullanılan yöntemlerin değerlendirilmesi	Grup tartışması, eğitmen gelecekte kullanılacak yöntemler, olası konular hakkında özgür tartışma yaratır...	Katılımcılar görüşlerini, sorularını paylaşmaya davetlidir....	fotoğraflar
-------	--	---	--	-------------

"Avrupa Birliği tarafından finanse ediliyor. Ancak ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Bunlardan ne Avrupa Birliği ne de EACEA sorumlu tutulamaz."



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

Ders Planı

Avrupa Gençlik Sağlık ve Kalkınma Derneği, Fethiye, Türkiye, 31 Ocak–01 Şubat 2024

Eğitmen Adı: Kardem Bozacı Gezer	Modüller: Duyguların ifadesi, Grup Dinamiği Oturum: 1	Konu: Duygusal Dram
Öğrenci sayısı: 14	Yer: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Türkiye	Tarih: 31 Ocak 2024 Saat: 09:30 – 12:30
Atölye sonunda öğrenciler: · Ekip üyeleri arasındaki birliği artırın · Duyguları tanımak · Duyguları ifade edin · Başkalarının Duygularını Anlayın · Başkalarının Olaylar ve Durumlar Hakkında Ne Hissettiğini Anlayın · Çocukların Duygularını Anlamak · Yaratıcılığı geliştirin · Deprem vb. Doğal Afetlerden Kaynaklanan Travmaları Anlamak. · Başkalarını kelimeler olmadan anlayın · Yetişkinlerin Çocuklardan Ne Kadar Farklı Olduğunu Anlamak		



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: –

Kaynaklar:

- 14 zarf
- 28 sayfa A4 kağıt
- 14 kalem
- Büyük beyaz bir sayfa
- Katılımcı sayısı kadar boya fırçası
- 14 bardak akrilik boya

Eşitlik ve Çeşitlilik:

- Faaliyetler farklı kökenlerden (etnik kökenler, cinsiyetler, yetenekler, kültürel bakış açıları) temsilcileri içerir.
- Faaliyetler dil engellerini ele almaktadır.
- Faaliyetler, katılımcıların birbirlerinin geçmişlerini anlamalarına ve takdir etmelerine yardımcı olarak kültürel farkındalık yaratır.
- Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri, cinsiyetleri ve yetenekleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar.
- Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.

Sağlık ve güvenlik:

- Oda oyunculuk ve öğrenmeye uygun şekilde düzenlenmiş ve hazırlanmıştır.
- Faaliyetler güvenli ve çevreye saygı duyar.

Gelecekteki sunuma yönelik eğitmen düşüncesi/iyileştirmeler: –

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Zaman içeriği		Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt
“Birbirinizi tanıyın” etkinliği				
9:30	Enerji Verici “Birbirimizi tanımak”	Öncelikle Kardem (Öğretmen) kendisini tanıttı ve katılımcılardan konuyla ilgili bazı basit cümleler söylemelerini istedi.	Katılımcılar kendilerini kendi sözleriyle tanıttılar.	Katılımcıların kendilerini ifade etmek için ürettikleri cümleler.



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

		kişisel geçmişleri.		
	“Duygusal Drama” etkinliği			
9:50	Düşüncelerimizi Ve duygularımızı drama yoluyla ifade etmek	Giriş kısmından sonra; Kardem, her katılımcıya üzerinde duygu isimlerinin yazılı olduğu kağıdın bulunduğu zarfları dağıttı. Etkinlik bittikten sonra eğitmen katılımcıların duygularını sordu.	1. Her katılımcıdan kapalı bir zarf seçmesi istenir 2. Katılımcılar zarfı seçer, açar ve kendilerine karşılık gelen duyguyu okur. 3. Herkes ayağa kalkıp çalışma odasında dolaşır ve nefes egzersizleri başlar. 4. Uygulayıcının eşleştirme komutuyla herkes yanındaki kişiyle iki kişilik gruplar oluşturur. 5. Çiftli gruplardan önce katılımcı, zarfın üzerinde yazılı olan duyguyu, duygunun adını kullanmadan, jest, mimik ve sözlü ifadelerle sanki o duyguyu yaşıyormuş gibi grup arkadaşına anlatmaya başlar. 6. Grubun ilk konuşmacısı duyguyu aktardıktan ve ikinci grup üyesi duyguyu öğrendikten sonra bunun tersi yapılır. 7. Bu uygulama her katılımcı birbiriyle eşleştirilinceye kadar devam eder.	Sözsüz, jestlerle, ifadelerle anlatılan Duygusal İfadeler. Aşağıdaki sorular soruldu: 1. Kağıt üzerinde duyguları ifade etmenin zor olduğu şey neydi? 2. Karşılaştığınız zorlukları nasıl karşıladınız? karşısında 3. Zarfların içinde aşağıdaki duygular vardı Sinirli Sıkılmış Sakinlik Enerjik Mutlu Heyecanlı Acıtmak Tembel Kıskanç Yalnız Güvenli Uykulu Üzgün



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

“Duyguları Anlama Sanatı” etkinliği

10:20	Aynı durumun ortaya çıkması veya aynı karakter diğer bireylerden farklı şekilde övülebilir	Eğitmenler teknik incelemeleri katılımcılarla paylaşarak onlara nasıl yapabileceklerini açıkladılar. Duyguları jestler ve sözlü ifadelerle iletin. Katılımcılara eğitmen tarafından önceden seçilmiş, kişilerarası iletişim ve empati konularını içeren bir resim gösterilecektir. Daha sonra katılımcılar seçim yapar. A resimdeki kişiye ne yaptığını, geçmişini ve nasıl olduğunu sorun Anlamak için resme 5 dakika bakmaları istenir.	Resimler katılımcılara rastgele teslim edilir. Daha sonra, 1. Katılımcıların anlayabilmek için resme 5 dakika bakmaları istenir. 2. 5 dakika tamamlandıktan sonra her katılımcı resimdeki bir kişiyi seçer ve seçtiği kişi hakkında bir hikaye yazmaları istenir. 3. Hikâyeler yazıldıktan sonra her katılımcı yüksek sesle hangi kişiyi seçtiğini söyler ve bir gönüllü hikâyesini tüm gruba yüksek sesle anlatır. 4. Resimden aynı kişiyi seçen katılımcılar grup oluşturarak hikayelerini grup üyesine anlatır ve resimden aynı kişiye nasıl baktıklarını ancak onun hakkında farklı hikâyeler anlatabileceklerini tartışırlar.	Resimde ne görüyorsunuz? Neden bu karakteri seçtiniz? Seçtiğiniz karakter hakkında neler söyleyebilirsiniz? Aynı karakterin farklı şekilde övülmesini nasıl açıklayabilirsiniz?
11:00	Kahve/çay molası			
“Gerçekten Empati Yapabilir miyiz?” aktivite				
11:20	Anlamak Yetişkinler nasıl farklıdır? Çocuklardan ortaya çıkarmak yoluyla	Eğitmen depreme maruz kalan çocukların bitmiş çalışmalarını gösterir ve gerçekleştirecek etkinlik hakkında bilgi verir. 1. Kağıt her katılımcı için masaya yayılır.	Katılımcılar boyalarını seçip diledikleri gibi boyarlar. Yetişkin katılımcıların koyu renkleri seçip negatif resimler çizmeleri beklenmektedir. Tüm katılımcılar boyama işlemini tamamladıktan sonra katılımcılara resim gösterilir.	Aynı vaka üzerinde çalışmak zor oldu mu? Resim öncesinde ve sırasında nasıl hissettiniz? İnsan olarak istenmeyen üzücü durumlar karşısında duygularımızı nasıl yansıtırız?



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



EYHDA

	farklılıklar	boyamak. 2. Katılımcılara şu talimatlar verilmektedir: "2023 yılında Türkiye'nin Kahramanmaraş kentinde çok büyük iki deprem meydana geldi. Bu depremin ardından depremden etkilenen çocukların çarşafra resimleri çizildi ve travma yaşadıktan sonra hayal güçleri incelendi. Sizden depremi yaşamış biri olduğunuzu hayal etmenizi ve çarşafra buna göre boyamanızı istiyorum."	Daha önce depremi yaşamış çocukların yaptığı çarşafra. Bu boyalı sayfanın etrafı renkli boyalar ve pozitif görüntülerle çevrilidir. Yetişkinlere, yetişkinlerin travmayla başa çıkma becerilerinin çocuklardan ne kadar farklı olduğu anlatılıyor.	Hangi şekiller ve hangi renkler seçildi? Neden? Depreme maruz kalan çocukların daha önce yaptıkları çalışmalardan farklı olan neydi?
12:10	Geri bildirim ve sonuçlar	Hocalar bunu sordu –Atölye çalışmaları sırasında kendilerini nasıl hissettiler? –Çocukların ve yetişkinlerin aynı olaya ilişkin algıları arasındaki farklar nelerdir?	Katılımcılar düşüncelerini ve yorumlarını sözlü olarak paylaştılar.	Aşağıdaki sorular tartışıldı. Atölye sırasında ne hissettim/deneyimledim/öğrendim? En çok hangi aktiviteyi beğendiniz? İşinizde hangi aktiviteyi yararlı buluyorsunuz?



Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience – TABER

Ders Planı

Avrupa Gençlik Sağlık ve Kalkınma Derneği, Fethiye, Türkiye, 31 Ocak–01 Şubat 2024

Öğretmenin adı: Murat Demirekin	Modüller: Grup Çalışması, Öğrenciler arasındaki farklılıklar, Sosyal beceriler, Duyguların ifadesi. Oturum: 2	Konu: Duyguları Haritalamak
Öğrenci sayısı: 14	Yer: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75 /C, 48300 Fethiye, Türkiye	Tarih: 1 Şubat 2024 15 Saat: 09:30–12:30
Atölye sonunda öğrenciler: Duygularını ve duygularını kartlar ve şekerler aracılığıyla ifade etme yeteneğini geliştirin Duygularını ve hislerini tanımlayın ve ifade edin: Duyguları Bilmek, katılımcıların kendi duygu ve hislerini daha iyi anlamalarına ve bunları daha etkili bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilir. Kişisel farkındalığı artırın: Katılımcılar, güçlü yönlerini ve becerilerini belirleyerek kendilerinin daha fazla farkına varabilir ve kendi yeteneklerini ve potansiyel kapasitelerini daha iyi anlayabilirler. Ekip çalışması ve sosyal beceriler geliştirin: Atölye, katılımcıları ekip olarak birlikte çalışmaya ve iletişim, işbirliği ve empati gibi sosyal becerileri geliştirmeye teşvik etmek için tasarlanmıştır. Dayanıklılığı geliştirin: Katılımcılar, duygusal dayanıklılık geliştirerek ve etkili başa çıkma stratejilerini öğrenerek, kişisel ve profesyonel yaşamlarındaki zorlukların ve aksaklıkların üstesinden daha iyi gelebilirler.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma:		



Kaynaklar: · Ders planı · Dizüstü bilgisayar · Projektör · 14 balon · 14 Şeker · Üzerinde resimlerin bulunduğu 14 kart	Eşitlik ve Çeşitlilik: · Faaliyetler farklı kökenlerden (etnik kökenler, cinsiyetler, yetenekler, kültürel bakış açıları) temsilcileri içerir. · Faaliyetler dil engellerini ele almaktadır. · Faaliyetler kültürel farklılıklar konusunda farkındalık yaratarak katılımcıların birbirlerinin geçmişlerini anlamalarına ve takdir etmelerine yardımcı olur. · Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri, cinsiyetleri ve yetenekleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	Sağlık ve Güvenlik: · Oda, oyunculuk ve öğrenmeye uygun olarak düzenlenmiş ve hazırlanmıştır. · Faaliyetler güvenli ve saygılı bir atmosferi teşvik eder
Gelecekteki sunuma yönelik eğitmen düşüncesi/iyileştirmeler:		

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	İçerik	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt
9:30	Hoş geldin	Hoş geldin	Kendilerini tanıtır (Adını ve kendileri hakkında bir şey söyleyin)	Kendinizi başkalarına tanıtmak ve özel ders vermek



9:45	Buzkıran oyunu	Eğitmen, buzları eriten "Balon" oyununu katılımcıların önünde deneyimleyerek katılımcılara tanıtıyor.	Her katılımcı bir balona teslim edilir. Öğretmen onlardan balonları şişirmelerini ve balonların ağzını kapatmalarını ister. Katılımcılara eğitmenin talimatlarını çizmeleri için renkli boya kalemleri de hediye ediliyor. Her ortak kendi balonunun üzerine adını yazar. Müzik eşliğinde katılımcılar balonla dans etmeye başlarlar. Müzik biter bitmez, her ortak yerden bir balon alır ve üzerinde adı geçen kişiyi bulur. Öğretmen onlardan balon sahibinin gözlerini çizmelerini ister. Katılımcılar eğitmenin talimatlarını tek tek gözleriyle, burunlarıyla, saçlarıyla, ağızlarıyla, kulaklarıyla vb. uygularlar. Çizim etkinliği tamamlandığında katılımcılardan kendi balonlarını bulmaları ve gerçek yüze ne kadar benzediklerini görmeleri istenir.	Tamamlanan çizilmiş balonlar etkinliğinde her katılımcıya çekilen balonun sahibinin duygularını nasıl yansıttığı sorulur. Bu, bir kişinin başkaları tarafından nasıl görüldüğünün somut sonucudur.
------	----------------	---	---	--



10:10	Birinci Oturum: Durumun İfade Edilmesi Kartlar aracılığıyla duygular Farklı karakterler dahil	Katılımcılara kart etkinliği hakkında tanıtım.	Katılımcılara üzerinde resimlerin bulunduğu kartlar dağıtılır. Her katılımcıya 1 kart. Kartın ana karakteri hakkında düşünmek ve hikayeyi oluşturmak için 4 dakika süre verilir. Yüz ifadeleri ve resmin bağlamı göz önünde bulundurularak katılımcılardan o karakter için hangi duygunun seçildiğini ve neden seçildiğini içeren bir hikaye oluşturmaları istenir. Her katılımcı bir partner bulur ve üzerindeki resmi ve karakteri göstererek hikâyesini anlatır. Her ortak aynı açıklamayı yapmak zorundadır. Gruplar paylaşımlarını tamamladıktan sonra eğitmen gönüllülerden öne çıkıp hangi karakterin seçildiğini ve karakterin duygularını en iyi hangi duygu/ duyguların ifade ettiğini açıklamalarını ister. Soru sormak isteyen diğer katılımcılar soru sormakta ve tartışmakta özgürdür.	Katılımcıların ürettiği kartlar ve hikaye ana ve oluşturulan kanıttır. Üstelik beyin fırtınası Soru-cevap kısmının da yer aldığı etkinlikler de bunun bir başka kanıtıdır.
-------	--	---	--	--



11:00	Kahve molası			
11:20	İkinci Oturum: Haritalama Duygular	Eğitmen sunum aracılığıyla duygular hakkında genel bilgiler verir. Sunumda bazı görsel resimler ve kısa videolar yer alıyor.	Katılımcılar öğretmeni dinler. Aleksitimi nedir ve aleksitimi belirtileri hakkında fikir edinin. Ayrıca Aleksitimia'nın kurucusu hakkında bazı açıklamalar ve genel bilgiler verilmiştir.	Kısa video ve Power Point sunumları.
11:45	Üçüncü Seans: Duyguların yaşanması.	Öğretmen her katılımcıya şeker dağıtır. Onlara şekeri tutup dokunmalarını söyler. Etkinlik, müziğin açılması ve katılımcılara gözlerini kapatmalarının hatırlatılmasıyla başlar. Rüzgar, dalga, yağmur vb. doğanın sesleri adım adım öğrenenlere duyulur.	Öğrenciler öğretmenin talimatlarını dinlerler. Etkinlik yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Öğretmenin talimatıyla her öğrenci şekerin yüzeyini hissetmeye çalışır. Duygularını şekerle ilişkilendirmeye çalışırlar. Öğretmenin eğitim serisi devam ediyor. Sonunda öğretmen lütfen gözlerinizi açın diyor. Daha sonra katılımcılardan rastgele bir şekilde şekere dokunurken duygularını ve duygularını sormalarını ister. Öğrenciler etkinlik sırasında duygularını paylaşırlar.	Her öğrencinin duygularını tartışmak için yeterli zaman olmalıdır. Öğretmen öğrencilere nasıl hissettiklerini, onlar için neyin güçlü ve önemli göründüğünü, bunun hangi duyguları uyandırdığını sormalıdır.
12:15	Geri bildirim vb. Sonuçlar	Öğretmen her katılımcıdan etkinlik devam ederken duygularını paylaşmalarını ister. -Etkinliğin başında ne hissettiniz? -Bu arada ne hissettin?	Katılımcılar duygularını grup önünde sözlerle yansıttı ve paylaştı.	Aşağıdaki sorular tartışıldı. Atölye sırasında ne hissettim/deneyimledim/ öğrendim? En çok hangi aktiviteyi beğendiniz? Hangi etkinliği yararlı buluyorsunuz?

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

		-Etkinliğin sonunda ne hissettiniz? -Etkinliğin başında, ortasında ve sonunda aldığınız şekerin sizin için anlamı neydi?		
--	--	--	--	--

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



Öğretmenin adı: Magdalena Bednarek	Modüller: 1. Oturum: 90 dakika 2. Oturum: 90 dakika	Konu: 1. Oturum: Evrensel İnsan İhtiyaçları – Benimle Empati Yapın! 2. Oturum: Duygusal oyunlar
Öğrenci sayısı: 10	Yer: Beşeri Bilimler ve Ekonomi Üniversitesi, Sterlinga St. 26	Tarih: 24 Nisan 2024 Zaman: 13:30 – 15:00/ 15:15 – 16:45
Atölye çalışmasının sonunda öğrenciler: • Kendi duygularını tanıyacak ve tanımlayacak, kendisinin ve başkalarının duygularını ve duygusal tepkilerini daha iyi anlayacak. • Duygularını daha etkili ve yapıcı bir şekilde ifade edebilme. • Evrensel insan ihtiyaçlarını anlayın (sosyal ihtiyaçlar, fiziksel ihtiyaçlar, özerklik ihtiyaçları, kendini gerçekleştirme ihtiyaçları, manevi ihtiyaçlar, mutluluk ihtiyaçları). • Birincil ve ikincil duyguları ayırt etmek. • Hayal güçlerini harekete geçirin ve duygular ile renkler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayın. • Kişisel ve mesleki çevrelerinde olumlu duygusal iklimleri teşvik etmek için duygusal anlayışlarını uygulamaya teşvik edilmelidir.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: X		
Kaynaklar: • Uzun dondurma çubukları 'gülen yüzler' gibi 'yön işaretleri' için kullanılır • Sunum kağıdı • İşaretçiler • A4 beyaz veya renkli kağıt • İki taraflı yelekler (yapboz için)	Eşitlik ve Çeşitlilik: • Faaliyetler farklı geçmişlerden veya engellerden (etnik kökenler, cinsiyetler, engellilikler, kültürel engeller) gelen temsilcileri içerir. • Faaliyetler kültürel farklılıklar konusunda farkındalık yaratarak katılımcıların	Sağlık ve güvenlik: • Oda atölye çalışmaları için tasarlanmıştır. • Faaliyetler güvenli ve saygılı bir atmosferi teşvik eder çevre.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



• Rol yapma kartları • Duygu ve ihtiyaçların posterleri • Duygu pusulası (2 öge) • Dizüstü bilgisayar • Tepegöz • Hoparlörler	• Özellikle entegrasyon faaliyetleri sırasında birbirinizin geçmişini anlayın ve takdir edin. • Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. • Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	
• 2 takım şeffaf folyo • boyalar, fırçalar, su bardakları, plastik boya paletleri • Broşür 1 (Talimatlar: Duygu kombinasyonları) • Broşür 2 (Çocukluk anılarının kurtarılması)		
Gelecekteki sunuma yönelik eğitimci düşüncesi/iyleştirmeler: X		

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	İçerik	Öğretmen aktiviteleri	Öğrenci Aktiviteleri	Değerlendirme yöntemi ve kanıt
13:30	Enerji Verici – Gülen yüzler	Öğretmen uzun dondurma çubuklarına renkli yüzler hazırlıyor	Katılımcılar keçeli kalemleri alıp ruh hallerini yansıtan yüzleri çiziyorlar.	Öğretmen katılımcılardan yorum yapmalarını ister Açık çizimleri/ruh halleri birer birer, hala oturuyorlar



13:40		 ve onları daire şeklinde dizilmiş sandalyelere yerleştirir. Daha sonra öğretmen katılımcılardan mevcut ruh hallerini yansıtan bir yüz çizmelerini ister.		bir daire içinde. Katılımcılar çizimlerini daha iyi anlıyor ve ruh hallerini anlatıyor.
	Hadi birbirimizi tanıyalım – Buruşuk isimler	Öğretmen katılımcılardan isimlerini büyük harflerle A4 kağıdına (işaretli kalemler kullanarak) yazmalarını ister. Katılımcıların isimleri dışında kendilerine karşılık gelen ancak isimlerinin birinci ve ikinci harflerinden başlayarak iki değer/kişilik özelliği yazmaları gerekmektedir. Eğer harf 'zor' ise (örneğin "v"), katılımcı ikinci harfle başlayıp üçüncü harfle devam edebilir. Öğretmen kuralları açıklıyor.	Katılımcılar isimlerinin birinci ve ikinci harflerinden başlayarak kendilerine karşılık gelen iki değeri/kişilik özelliğini yazarlar. Eğer harf 'zor' ise (örneğin "v"), katılımcı ikinci harfle başlayıp üçüncü harfle devam edebilir. Daha sonra katılımcılar kendilerini tanıtır ve değerlerini sunarlar. Bir daire şeklinde oturuyorlar. Daha sonra kağıtları buruşturuyorlar.	Katılımcılar belirli isimlerin 'sahiplerini' doğru bir şekilde işaret ederek isimleri tahmin ederler ve böylece birbirlerini tanırlar.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



		Görevi kolaylaştırmak için (değerlerin/ özelliklerin isimlendirilmesi) öğretmen duygu ve ihtiyaçların yer aldığı bir poster gösterir (https://empatify.pl/produkt/e-mpatify-plakat-kompas-uczuc-i-universalnych-potrzeb-english/) 	isimleriyle ve koydukları onları sepete koyun. Öğretmen rastgele bir kişi seçer katlanmış/buruşuk bir kağıt parçası ve onu seçilen katılımcıya fırlatır. Onu açar, adını yüksek sesle okur ve bunun 'sahibini' işaret eder. isim.	
13:55	Entegrasyon – Yelek Yapboz bulmaca	Öğretmen, katılımcıların sözcükleri oluşturabilecekleri, böylece bilmeceleri çözebilecekleri, seçilen harflerle çift taraflı özel yelekler hazırlar.	Katılımcılar kolektif olarak hareket ederek, göğüslerini/göğüslerini veya sırtlarını gösterecek şekilde, doğru kelimeyi gösterecek şekilde kendilerini yeniden düzenleyerek bilmeceleri çözmeye çalışırlar.	Uygun şekilde çözülmüş bilmeceler/oluşturulmuş kelimeler.



		 Öğretmen ekibi 5'er kişilik iki takıma ayırır. Her katılımcı iki taraflı bir yelek giyer. Bilmeceler çalıştayı/projenin vb. konusuyla ilgilidir (örn. projenin başlığı: TABER). Öğretmen gerekirse yeleklerdeki harfleri değiştirebilir. (Yelekleri satın alma linki: https://strefa-animatora.com.pl/sklep/kamiz-elki-literki-z-kieszonkami-zestaw-5-szt/).		
14:10	Rol bölümü	Öğretmen rol yapma kartları hazırlar. Katılımcılar bir parça kağıt seçerler. Her kağıt parçasında bir şeyler içeren yanıltıcı bir karakter var	Katılımcılar bir daire şeklinde otururlar, kağıt parçalarını seçerler ve rollerini yüksek sesle okurlar. Duyguları hayal etmeleri gerekiyor ve	Katılımcılar okudukça rollerini biliyorlar.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



		duygusal yük, örneğin: iki çocuk yetiştiren genç bir dul, Ukrayna'dan gelen genç bir kadın mülteci, bir ortaokul borderline kişiliğe sahip öğrenci, 15 yaşında depresyonu olan bir erkek çocuk, DEHB tanısı almış genç bir erkek/kız, Asperger sendromlu bir genç, otizm spektrumuna sahip bir çocuğun genç annesi, bipolar bozukluğu olan bir genç. Eğitmen, rollerin daha iyi anlaşılması için tüm semptomları ve bozuklukları açıklar.	rollerini oynadıkları insanların duyguları.	
14:20	Hepimizin ortak noktası ne? - Duygu Pusulası	Öğretmen katılımcıları iki takıma ayırır. Öğretmen iki pusula hazırlar 	Katılımcılar işaretleyicileri kullanarak Duygu Pusulası'na ruh hallerini çizerler. Daha sonra duygularını açıklıyorlar	Katılımcılar duygularını karşılaştırırken bunları sunmak. Aynı ortamda bulunarak duygularının ne kadar uzak olduğunu değerlendirmeye çalışırlar.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



		Duygular. Öğretmen katılımcılardan ruh hallerini ve duygularını pusula üzerinde işaretlemelerini ister ancak önceki alıştırmada seçilen rolü hayal ederek veya oynayarak.	geri kalanı. Katılımcılar iki takım halinde çalışırlar.	grup. Katılımcılar hepsinin içinde ne olduğunu belirtiyorlar yaygın.
14:50	Tartışma - Duygular nelerdir?	Öğretmen bir video oynatır (https://emotioncompass.org/i-bilgi/duygular/) Duyguların önemine ilişkin tartışmayı başlatmak. Öğretmen katılımcılara sorar: • Anlıyor musunuz? kendiniz/duygularınız iyi mi? • Bunların temel duygular olduğunu düşünüyor musunuz? Bu şekilde öğretmen birincil ve ikincil duygular kavramını tanıtır. Öğretmen temel duygulardan bahseder ve kaygı, depresyon, ruminasyon gibi sağlığını etkileyen bazı kavramları ortaya atar.	Katılımcılar videoyu izliyor ve bazı otopsi örnekleri vererek tartışmaya aktif olarak katılıyorlar.	Katılımcılar deneyimlerini paylaşıyor, Duygularını tanıyın ve anlamaya çalışın veya farklı duygusal durumlardaki tepkiler.



		ve endişe, özeleştirme veya uyku. İlham vermek ve daha fazlasını öğrenmek için şu adrese bakın: www.emotioncompass.org		
15:00	ÇAY MOLASI			
15:15	Duygu aralığı	Öğretmen katılımcıları iki takıma ayırır. Öğretmen gruplar arasında iki set şeffaf folyo dağıtır. Her gruba bir parça sunum kağıdı, boyalar, fırçalar, su bardakları ve plastik boya paletleri. Katılımcılara broşür dağıtılır 1. Görevleri, belirli duygulara yönelik renkleri hayal etmek ve renkleri, arzu edilen duygusal durum için olağanüstü bir renk yaratacak şekilde birleştirmektir. <u>Örnekler:</u> KISKANÇLIK = korku kaybetme + yeterince iyi hissetmemenin utancı + öfke/ saldırganlık	Katılımcılar boya kullanıyor ve kağıtlı sunum tahtası kağıdı üzerinde, El Notu 1'de belirtilen duygulara karşılık gelen farklı renkleri birleştirirler. Farklı duygulara renk atfederken bir uzlaşmaya varmak için müzakere etmeleri gerekir. Sonunda gruplar kendi duygu paletlerini sunarlar.	Katılımcılar duygular ve duygu çeşitleri hakkında farklı bakış açıları ve görüşler göstermektedir. Temsil edebilecekleri renkleri. Katılımcılar duygu kombinasyonlarını karşılaştırır.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



		NEFRET = öfke + korku + aşağılama/iğrenme UMUTSUZLUK = derin umutsuzluk + kişinin kendi yeteneklerine olan inanç eksikliği iyileşmek BAĞLANTI = Sevinç birisiyle birlikte olmak + ayrı kalmanın üzüntüsü veya acısı + biri tarafından tanınmanın gururu + kaybetme korkusu AŞK = başka bir kişiye karşı güçlü ve kalıcı bir duygusal bağ + bağlılık Etkinliğin amacı duyguların karmaşık olduğunun ve çoğu zaman diğer 'tanınmayan' duyguları da içerdiğinin farkına varmaktır. Renk karışımlarının daha iyi görselleştirilmesi için katılımcıların şeffaf folyo kullanmalarına izin verilir.		
15:50	Çocukluk anılarını canlandırmak	Öğretmen Ödev 2'yi dağıtır katılımcılar arasında. Katılımcılar bireysel olarak çalışırlar.	Katılımcılar bir daire şeklinde otururlar. Not 2'deki talimatları okurlar . Sessizce çalışıyorlar. Onlar	Katılımcılar kendi deneyimlerini paylaşıyor.

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



			kişisel hikayelerinizi anlatmaya ve anılarınızı paylaşmaya başlayın. Herkes aktif olarak dinliyor.	
16:40	Sonuçlar	Öğretmen katılımcılara etkinliğe ilişkin algılarını sorar.	Katılımcılar egzersizle ilgili görüş alışverişinde bulunurlar.	Katılımcılar bakış açılarını karşılaştırırlar Açık egzersiz.

NOT 2

Ödev 2'yi Canva'da kopyalama bağlantısı: 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?

TABER Ders planı



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

Öğretmenin adı: Magdalena Bednarek	Modüller: 1. Oturum: 90 dakika	Konu: 1. Oturum: Vahşi göğsü ne rahatlatır?
Öğrenci sayısı: 10	Yer: Beşeri Bilimler ve Ekonomi Üniversitesi, Sterlinga St. 26	Tarih: 25 Nisan 2024 Zaman: 14:00 – 15:30
Atölye sonunda öğrenciler: • Duyguların zihin haritasını oluşturun. • Bir sanat terapisi biçimi olarak elmas boyama tekniğini bilir. • Çok yaratıcı değerlendirme yöntemlerini bilir. • Duygu Farkındalığı Günü hakkında bilgi edinin.		
Özel durumlar/kişiselleştirme/koruma: X		



Kaynaklar: • - DIXIT kartları - Sunum kağıdı - İşaretçiler - Dizüstü bilgisayar - Tepegöz - Hoparlörler - Bir gemiyi ve denizi gösteren bir fotoğraf (örneğin değerlendirme egzersizi) - Renkli şişe şablonları (değerlendirme alıştırması için) - Kalemler - Mıknatıslar - Elmas boyama setleri	Eşitlik ve Çeşitlilik: - Faaliyetler farklı geçmişlerden veya engellerden (etnik kökenler, cinsiyetler, engellilikler, kültürel engeller) gelen temsilcileri içerir. - Faaliyetler, özellikle entegrasyon faaliyetleri sırasında, katılımcıların birbirlerinin geçmişlerini anlamalarına ve takdir etmelerine yardımcı olarak kültürel farklılıklar hakkında farkındalık yaratır. - Faaliyetler kapsayıcı ve farklı kültürleri yansıtan atölye materyalleri ve sunumları sağlar. - Faaliyetler, farklı ülkelerden ve geçmişlerden gelen katılımcılar arasında işbirliğini ve ağ kurmayı teşvik eder ve teşvik eder.	Sağlık ve Güvenlik: • Oda atölye çalışmaları için tasarlanmıştır. Faaliyetler güvenli ve saygılı bir atmosferi teşvik eder çevre.
Gelecekteki sunuma yönelik eğitmen düşüncesi/iyileştirmeler: X		

ÖĞRETME VE ÖĞRENME STRATEJİSİ				
Saat	İçerik	Eğitmen Faaliyetleri	Öğrenci aktiviteleri	Değerlendirme Yöntemi ve kanıt Katılımcılar ruh
14.00	Dixit Harmony Mishmash	Öğretmen iki tabloyu Harmony DIXIT kartları dağınık olarak hazırlar. Öğretmen soruyor	Katılımcılar kartlarını göstererek sorulan iki soruyu yanıtlarlar.	hallerini ve Verilen DIXIT kartlarıyla ilişkilerini paylaşın.



		Katılımcılar iki kart seçecekler; biri birinin o anki ruh halini yansıtıyor, ikincisi ise birinin ruh halini iyiye doğru değiştiren koşulları en iyi tanımlayan kart. Kartları seçtikten sonra katılımcılar bir daire şeklinde otururlar.	öğretmen. Çeşitli kartlar gücünü gösterir dernekler.	
14:20	Duyguların zihin haritası	Eğitmen katılımcıların yardımıyla duyguların zihin haritasını çizer. Eğitmen katılımcılardan olumsuz duyguların patlamasını hafifleten yöntemler/ yaklaşımlarla ilgili bazı bağlantılar kurmalarını ister. Böylece sınıf zihin haritasının dallarını ve alt dallarını oluşturur. Örnekler şunları içerir: doğa, sanat, müzik, konuşma, sosyalleşme, hayvanlar vb. Sonunda öğretmen dersin sonraki aşamasında odaklanmak istediği SANAT'ı seçer.	Katılımcılar, olumsuz duyguları hafifletmek için çeşitli yaklaşımlar geliştirerek şu soruları yanıtlıyor: Vahşi göğsü ne rahatlatır?	Katılımcılar aynı yönü gözlemler/ onların düşünme şekli.



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

TABER Ders planı

14:30	Elmas boyama tekniği – sanat terapisi tekniği	Öğretmen bir video oynatıyor – elmas boyamanın nasıl yapıldığı (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBIIMQ). Öğretmen katılımcılardan elmas boyama setlerini hazırlamalarını/açmalarını ister.	Katılımcılar elmas boyama setlerini açarak resmin küçük bir bölümünü oluşturmaya çalışırlar.	Katılımcılar resimlerinin küçük bir kısmına elmas boyama yapıyorlar.
14:50	Çinlilerin sevinç fısıltıları	Öğretmen katılımcılardan bir daire şeklinde oturup Çin sevinç fısıltılarını çalmalarını ister. Öğretmen son ipucunu veriyor: “ 2 Haziran’da Duygu Farkındalık Günü’nü kutluyoruz.”	Katılımcılar bir daire şeklinde otururlar ve sırayla bazı ipuçları verirler.	Katılımcılar ipuçlarını aktarır ve denerler. bunu tam olarak yapmak için.
15:05	Duygu Farkındalığı Günü	Öğretmen videoyu oynatır (https://www.emotionawarenessday.com/), böylece Duygu Farkındalığı Günü’nü ilan ediyoruz.	Katılımcılar videoyu izliyor.	Katılımcılar tüm dünyada Duygu Farkındalık Günü’nün kutlandığının bilincindedir.
15:10	Değerlendirme – Şişedeki bir mesaj	Öğretmen katılımcılara renkli şişe şablonları ve kalemler dağıtır. Öğretmen geminin ve denizin fotoğrafını projektörde görüntüler.	Katılımcılar şişeye “mesajı bırakırlar”. Bireysel olarak çalışıyorlar. Sonunda mesajları yüksek sesle okurlar ve yapıştırırlar. şişeleri mıknatıs kullanarak resme (ekranda görünen) yapıştırın.	Katılımcılar görüşlerini paylaşırlar ve yüksek sesle okurlar. Gözlemlerini paylaşırlar.



Örnek: —



www.freepik.com

Katılımcılardan “mesajı şişede bırakmaları” isteniyor, böylece atölye çalışması birkaç kelimeyle değerlendirilip özetleniyor.

15:30

ÇAY MOLASI



Proje Numarası: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

Proje Adı: **Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience - TABER**

KAYNAKLAR Gerçekleştirilen atölyeler için bölüm aşağıdadır:

- DMLAS, Trieste Kasım 2022
- BUCOVINA, Suceava Haziran 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana Ekim 2023



Project Number: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Project Name: Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience –
TABER

RESOURCES Section Follows for workshops carried out:

- DMLAS, Trieste November 2022
- BUCOVINA, Suceava June 2023
- SENTPRMIMA, Ljubljana October 2023

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

From “BarSport” to
“Pourquoi pas”







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

Menu board with handwritten text, likely listing prices for various items.







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



14 GIUGNO 2018

Bar Sport

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



The background is a vibrant, multi-colored marbled paper pattern. It features swirling, organic shapes in deep blues, purples, and blacks, interspersed with streaks and patches of warm browns, oranges, and hints of pink. Two speech bubbles are overlaid on the top left. The first is white with a black outline and contains the text 'GREEN CARE'. The second is light blue with a black outline and contains the text 'Pourquoi pas!'.

GREEN CARE

Pourquoi pas!



GRAPES

PHOTOSYNTHESIS





SPLATTERING



WINE POETRY OF THE
LAND

STONEAGE





COOKING



NEW LIFE FLOW

MASS





FODAY PRUNING STYLE



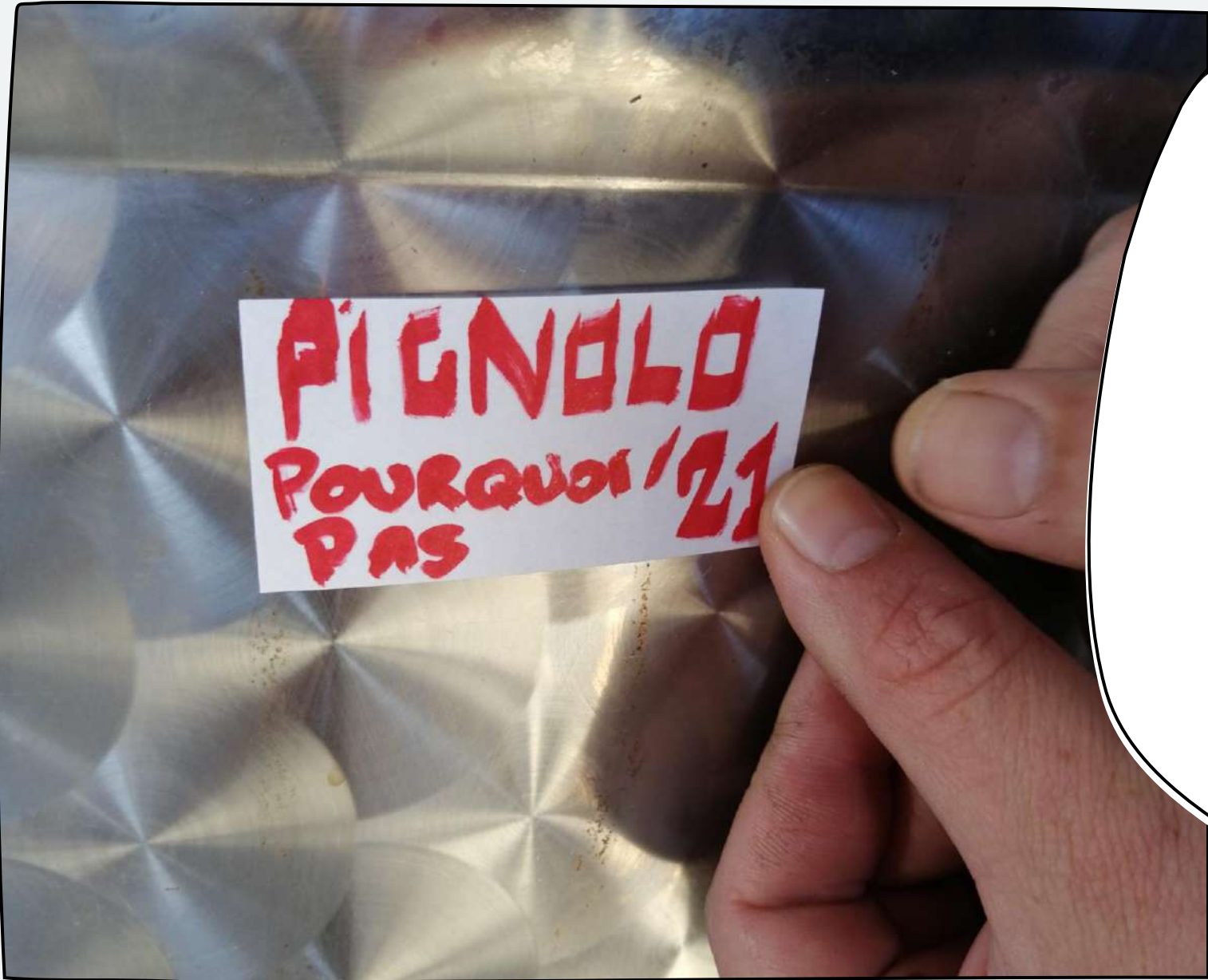
SPRING TIME



NESTED MARKET



270 LITERS "PICOLIT" '21



PIGNOLO
POURQUOI '21
PAS

500LT. "PIGNOLO" '21



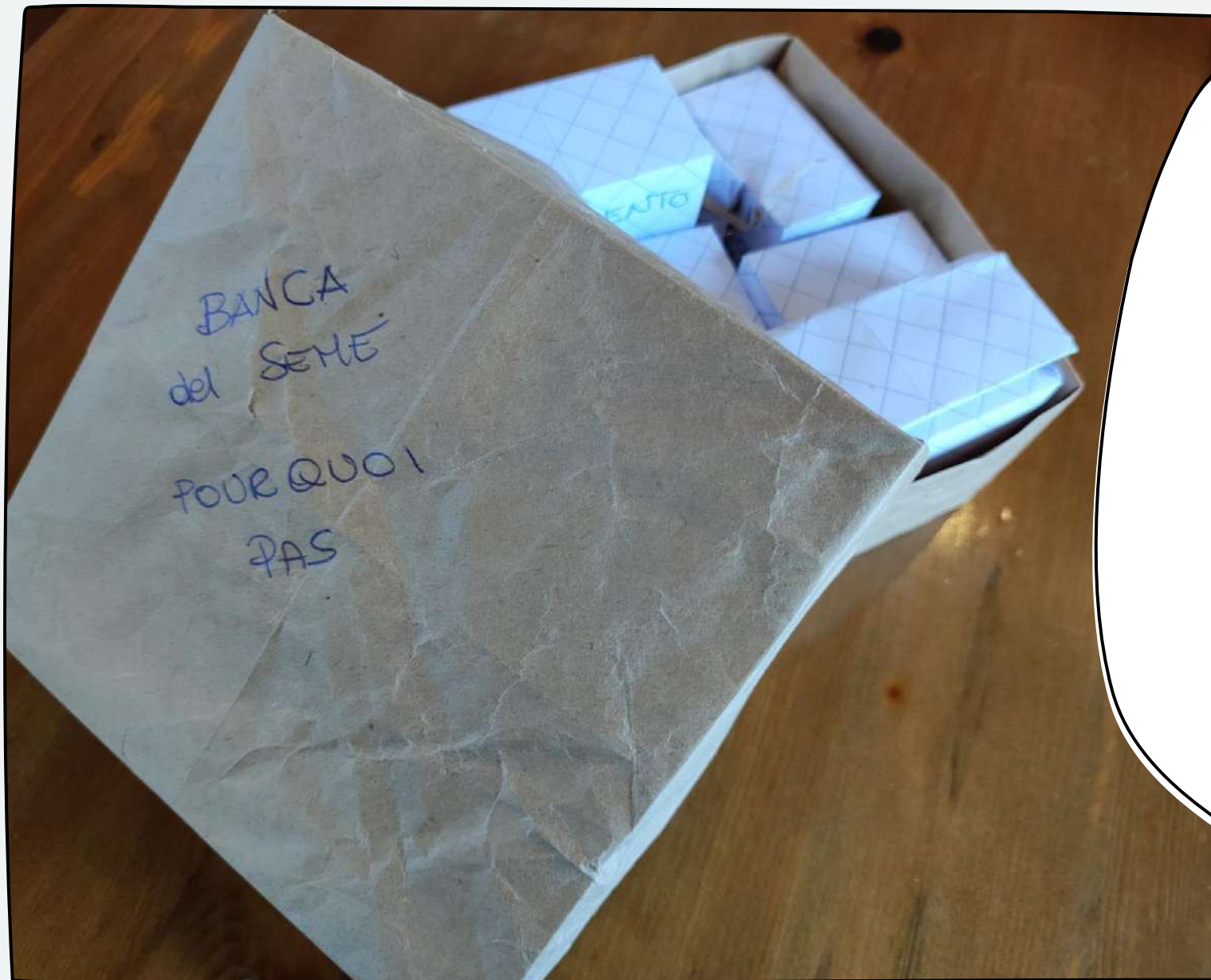
"CHATEAU BANDON" THE
CELLAR



FOOD SPROUTS



THE CREATOR HAS A MASTER
PLAN PEACE AND HAPPYNESS
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)



















Alberto Vallemoci
24 anni

Paolo Castaldi
21 anni

Bernardo Salvato
44 anni

Luigi Turchio
38 anni

Giuseppe Piccini
14 anni

Giuseppe Juretta
15 anni

Giuseppe Calabrese
41 anni

Enrico Iorio
41 anni

Francesco Miele
26 anni

Francesco Crivello
50 anni

Vincenzo Giamberini
60 anni

Sergio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni

Antonio Lotti
57 anni















WORKSHOP

TOPIC INSIDE/OUTSIDE
INCLUSION/EXCLUSION

create a photo collage
by

engraving cutting ripping off piercing reassembling
retracing scratching dissect

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



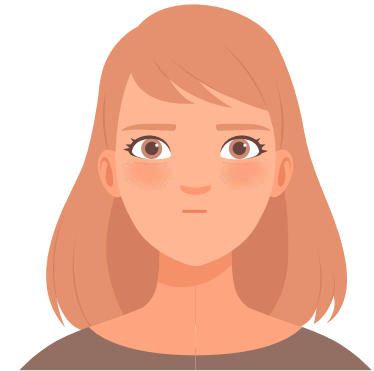
SCARED



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:rattle, 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**.

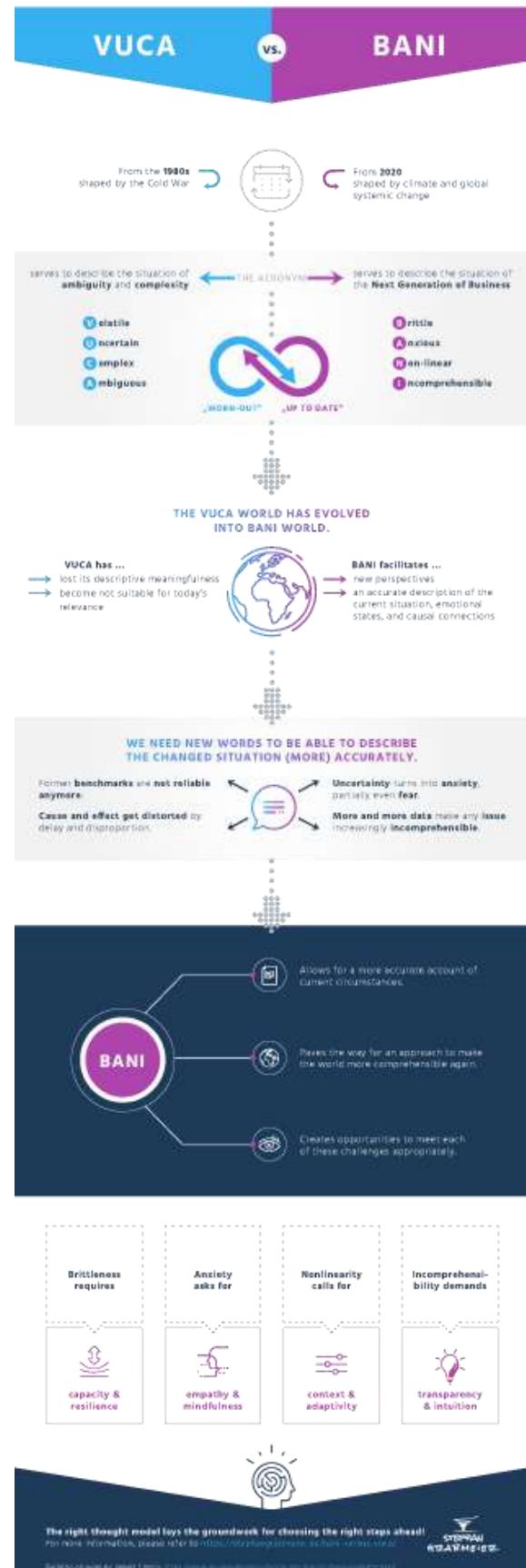
A system turning brittle often is the **result of maximizing profits** – and that applies to basically any area of life. Just take

- **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:

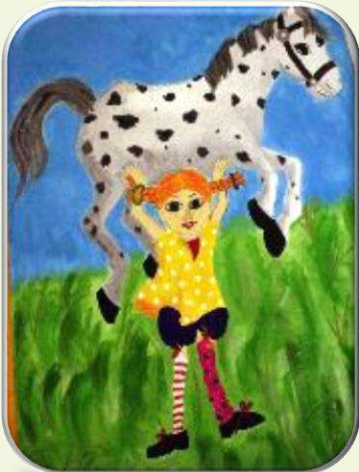
- The proceedings in the world are massive, and we **do not know their full effects** yet.
- **Systems we rely on are subject to changes** – including trading, information, social, societal and collaborate systems.
- And change always comes at a **price**.

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
DETOX**

**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	SPREJEMI	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	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI	POUK	POUK	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
11.30 - 12.00			S KONJI	11.15. - 12.45	11.15. - 12.45		
12.00 - 12.30		PROSTO					
12.30 - 13.00	KOSILO						
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	MALE ŽIVALI		
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	AKTIVNI PROSTI ČAS	
15.30 - 16.00	MALICA						
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	PROSTO	PROSTO	PROSTO
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	DRUŽENJE	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00				S PSM			
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 TEDEN						
	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 (DELUENJE NA ODDELKU)					
9.30 - 10.00	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNOSTI S KONJI 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
10.00 - 10.30						
10.30 - 11.00	MALICA					
11.00 - 11.30	MALE ŽIVALI	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	AKTIVNOSTI S KONJI	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45	ODPUST
11.30 - 12.00						
12.00 - 12.30	PROSTO	PROSTO				
12.30 - 13.00						
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ODPUST
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	PODPORNA TERAPEVSKA SKUPINA	MALE ŽIVALI	
14.00 - 14.30						
14.30 - 15.00						
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	AKTIVNI PROSTI ČAS
15.30 - 16.00	MALICA					
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	PROSTO	PROSTO
16.30 - 17.00	AKTIVNI PROSTI ČAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTIVNI PROSTI ČAS	DRUŽENJE S POGON	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
17.00 - 17.30						AKTIVNI PROSTI ČAS
17.30 - 18.00						
18.00 - 18.30	VEČERJA					
18.30 - 19.00	PROSTI ČAS-TELEFONSKI POGOVORI					
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELUENJE 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 pomagачke 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.



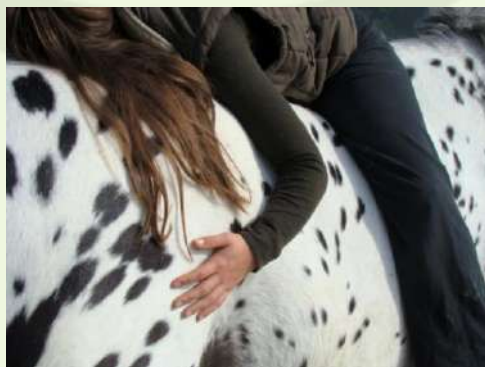
Activities during the program

- 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

USE OF CREATIVE TECHNIQUES FOR BUILDING EMOTIONAL RESILIENCE

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

- To express ourselves in a safe way;

-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... ;

-Help to build mentalisation;

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;*

-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)

** **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-*

compassion

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

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

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

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





šentprima

COPE CARDS/OH CARDS/RESILIO CARDS



Lithuania: www.konsteliacijos.lt

Poland: kartymetaforyczne.pl, poznanklanza.pl

Italy: www.iltrenodibogota.net

Romania: www.facebook.com/distributorOHcards

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 to come back into shape or position after being pressed or stretched

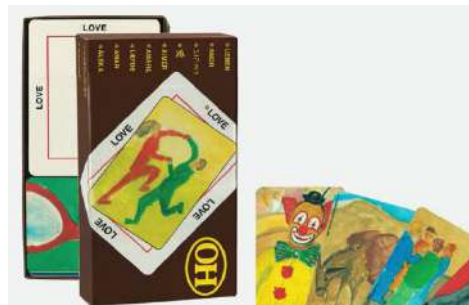
*Artwork Emilie Marti, concept Moritz Egetmeyer

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