



NoT

STRESSED

KURIKULUM

“Što?! Nisam pod stresom!”

NASLOV:

Kurikulum "Što?! Nisam pod stresom!"

PROJEKT:

"Što?! Nisam pod stresom!" financiran je od strane JUGEND für Europa, Njemačke nacionalne agencije za Erasmus+ program za mlade.

Projektne partneri su:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Njemačka
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina "Ostvarenje", Hrvatska
- Centar za neformalno obrazovanje i celoživotno učenje, Srbija
- LINK DMT SRL, Italija
- Out of the Box International, Belgija
- Learning Wizard d.o.o., Hrvatska

IZDAVAČI:

LINK DMT SRL, Italija

UREDNIK:

Danijela Matorčević

AUTORI:

Danijela Matorčević;
Natalia Seriakova;
Marija Bumbak;
Jelena Ilić;
Marko Paunović;
Maja Katinić Vidović

GRAPHIC DESIGN:

Sonja Bađura

PRIJEVOD S ENGLESKOG JEZIKA:

Lea Pavlović

Napomena:

U publikaciji se gramatičke imenice muškog roda jednako odnose na muškarce i žene.



Sufinancira
Europska unija



Italija, 2023

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Sadržaj

SAŽETAK PROJEKTA	1
UVOD U KURIKULUM.....	3
Program obuke	5
PREPORUKE ZA KORIŠTENJE OVOG KURIKULUMA I ZA ORGANIZIRANJE SLIČNIH OBUKA	6
DETALJAN OPIS SESIJA OBUKE: „ŠTO?! NISAM POD STRESOM!“	8
Uvod u obuku i formiranje grupe.....	8
Razmjena vlastitih iskustava i stvarnosti o upravljanju stresom i njegovoj prevenciji među mladima.....	11
Mladi sa smanjenim mogućnostima i suočavanje sa stresom i tjeskobom	14
Razumijevanje stresa i stresora	17
Rad s mladima i neformalno obrazovanje (NFO) u suočavanju s upravljanjem stresom.....	20
Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Glazbena terapija	25
Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Fotografija.....	28
Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima	32
Uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima i preporučene vršnjačke intervencije.....	35
Osiguravanje kvalitetnog okruženja za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom	38
Individualno mentorstvo i praćenje korisnika/mladih sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom/anksioznošću	41
Evaluacija i zatvaranje obuke	44

SAŽETAK PROJEKTA

Mladi se danas suočavaju s više stresa nego prije. Kad se pretraži opća statistika u svijetu, vidi se kako je veća stopa problema sa stresom kod mladih nego kod odraslih. Razlog tome su različiti problemi kao što su sukobi među vršnjacima, vršnjačko zlostavljanje u odgojno-obrazovnim ustanovama, financijska situacija, profesionalna orijentacija koja određuje njihovu budućnost i prihode i slično. Budući da je pandemija covid-19 već duže vrijeme prisutna u našim životima, zabrinutost za mentalno zdravlje još je više porasla.

„Psihosocijalni učinci covid-19 nedvojbeno utječu na mlade ljude. Neposredni i dugoročni čimbenici koji utječu na mlade uključuju socijalnu izolaciju, promjene u pružanju terapijskih usluga i gotovo potpuni gubitak svih strukturiranih zanimanja (škola, posao i obuka) unutar ove populacijske skupine¹.“

„Zbog zatvaranja škola i uvođenja mjera socijalnog distanciranja zbog pandemije, milijuni djece i mladih zatvoreni su kod kuće. Iako su se obitelji, zajednice i škole pokušale prilagoditi, ponekad uspješno, mnoga djeca i mladi ljudi lišeni su strukturirane podrške, zarobljeni su u disfunkcionalnim obiteljskim okruženjima i uvelike se oslanjaju na odnose s vršnjacima kroz nekontrolirano korištenje društvenih medija².“

Život u eri u kojoj društvene mreže naglašavaju važnost druženja i objavljivanja sadržaja kako bi drugi mogli vidjeti aktivnosti i okruženje u mladima budi još veći osjećaj potrebe za pripadanjem i uključenošću. Također, količina vremena provedenog na društvenim mrežama omogućuje im vidjeti više života drugih ljudi i nesvjesno uspoređuju sadržaj sa svojim životima i postignućima. Naša zabrinutost odnosi se na različite razine rada s mladima i odgovarajuće elemente stresa - i za mlade ljude i za osobe koje rade s mladima na svim razinama rada s mladima - lokalnoj, nacionalnoj, europskoj i međunarodnoj - budući da pandemija značajno utječe na način rada s mladima i organizaciju pristupa.

Stoga, postoji hitna potreba za rješavanjem ovog problema i mobiliziranjem osoba koje rade s mladima u Europi kako bi doprinijeli podršci mentalnom zdravlju mladih. To se može učiniti osnaživanjem kako mladih koji se bore sa stresom, tako i osoba koji rade s mladima i bave se ovim temama i ciljnim skupinama. Cilj ovog projekta je raditi na navedenim temama kroz osnaživanje mladih sa smanjenim mogućnostima i osoba koje rade s mladima kroz izradu relevantnih edukativnih materijala i razvijanje kvalitetnog strateškog partnerstva između europskih zemalja.

Projektne ciljevi:

- Osnažiti osobe koje rade s mladima kako bi spriječili i upravljali stresom među marginaliziranim mladima, kroz razvoj inspirativnog i inovativnog nastavnog plana i programa, LTTA i online tečaja za obučavanje osoba koje rade s mladima.

¹ Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/youth-mental-health-in-the-time-of-covid19/7174278848C172FB81E367523B1F7C7D>

² Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>

- Osnažiti mlade sa smanjenim mogućnostima kako bi se nosili sa stresom i tjeskobom te ih upoznati s mehanizmima suočavanja, koristeći inovativni priručnik s multidisciplinarnim pristupom korisničkim radionicama.
- Razmijeniti primjere dobre prakse i dalje razvijati kvalitetno strateško partnerstvo između partnera iz 5 europskih zemalja s različitim iskustvima u upravljanju i prevenciji stresa kod mladih.

Projektne aktivnosti su:

- A1 – Projektni menadžment
- M1 – Prvi projektni sastanak
- O1 Knjiga alata „Što?! Nisam pod stresom!“ - Priručnik za osobe koje rade s mladima za provođenje raznih radionica sa svojim korisnicima, mladima sa smanjenim mogućnostima, o prevenciji i upravljanju stresom; uz multidisciplinarni pristup temi.
- M2 – Drugi projektni sastanak
- O2 Kurikulum „Što?! Nisam pod stresom!“ - Kurikulum za osnaživanje sadašnjih i budućih osoba koje rade s mladima za daljnje obrazovanje, mentorstvo i podršku mladima sa smanjenim mogućnostima u prevenciji i upravljanju stresom, kao i za suočavanje s osobnim stresom u radu s mladima.
- M3 – Treći projektni sastanak
- O3 Online tečaj „Što?! Nisam pod stresom!“ - Inovativan i suvremen digitalni alat/online tečaj za relevantne teme i s alatima za prevenciju i upravljanje stresom koji se javlja u svakodnevnim osobnim i online situacijama među mladima i u radu s mladima.
- C1 - LTTA – Stručno osposobljavanje trenera u radu s mladima za upravljanje stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima.
- E1, E2, E3, E4, E5 – Otvorene konferencije u RS, IT, HR, DE, BE
- M4 – Zaključni evaluacijski sastanak

Projektne partneri su:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Njemačka
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina „Ostvarenje“, Hrvatska
- Udruženje „Centar za neformalno obrazovanje i celoživotno učenje“, Srbija
- LINK DMT SRL, Italija
- Out of the Box International, Belgija
- Learning Wizard d.o.o., Hrvatska

UVOD U KURIKULUM

„Što?! Nisam pod stresom!“ je kurikulum za osnaživanje sadašnjih i budućih osoba koje rade s mladima za daljnje obrazovanje, mentorstvo i podršku mladima sa smanjenim mogućnostima u prevenciji i upravljanju stresom, kao i za suočavanje s vlastitim stresom u radu s mladima kojim se bave. Kurikulum je zamišljen kao izvorni materijal za trenere za organizaciju 7-dnevnog osposobljavanja osoba koje rade s mladima za razvoj alternativnih kompetencija i metoda prevencije i upravljanja stresom koji se javlja u svakodnevnim situacijama uživo i online među mladima, kao i u radu s mladima. Kurikulum se sastoji od multidisciplinarnog pristupa i perspektiva iz različitih sektora. Sastoji se od detaljno opisanih sesija, te predložene osnovne i dodatne literature te drugih preporuka za lakšu provedbu.

Dok se O1 knjiga alata ovog projekta sastoji od teorijskih koncepata, objašnjenja i opisa pojmova te konkretnih individualnih radionica koje se mogu implementirati u neposrednom radu s mladima, ovaj O2 kurikulum sastoji se od detaljnog programa za provedbu 7-dnevne cjelovite edukacije osoba koje rade s mladima o upravljanju stresom. Cilj edukacije je pripremiti mlade osobe za daljnje mentorstvo, osposobljavanje i usmjeravanje mladih u prevenciji i upravljanju stresom, kao i osposobiti ih za razvoj novih metoda u radu s izravnim korisnicima u zajednicama – mladima sa smanjenim mogućnostima.

Poznato je kako je fluktuacija osoba koje rade s mladima kroz organizacije koje provode rad s mladima velika i ovisi o osobnom napretku i mogućnostima koje organizacije nude za osobni razvoj. Veća mogućnost osobnog razvoja osobe koja radi s mladima utječe na višu razinu njihova zadovoljstva te se oni tako odlučuju za duži ostanak u određenoj organizaciji. Ovaj kurikulum trebao bi poslužiti kao osnova za kvalitetno upravljanje znanjem i buduću izgradnju kapaciteta u partnerskim organizacijama, ali i drugim zainteresiranim organizacijama mladih.

Specifični ciljevi obuke su:

- Postaviti temelje za kvalitetan proces grupnog učenja na obuci i pružiti sudionicima korisne informacije o projektu i programu;
- Istraživanje i razmjena informacija i dobrih praksi iz različitih zemalja/stvarnosti u vezi s mladima i upravljanjem stresom;
- Razumjeti ciljnu skupinu mladih sa smanjenim mogućnostima, prepreke s kojima se suočavaju i razgovarati o izvorima stresa i tjeskobe;
- Razviti razumijevanje stresa i stresora koji danas utječu na mlade ljude (sa smanjenim mogućnostima) danas;
- Istražiti ulogu koju rad s mladima i nevladine organizacije mogu imati u pružanju potpore mladim ljudima u upravljanju stresom kroz interaktivne aktivnosti i praktične tehnike upravljanja stresom;
- Istražiti glazbu kao sredstvo samoizražavanja u radu s mladima i za pomaganje sa smanjenjem stresa mladih sa smanjenim mogućnostima;
- Istražiti metodologiju fotografije za upravljanje stresom mladih i razviti fotografske vještine;
- Omogućiti otkrivanje novih multidisciplinarnih pristupa upravljanju stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima kroz suradnju umjetnika, osoba koje rade s mladima i psihologa;
- Omogućiti dublje razumijevanje uloge vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima te raditi na osmišljavanju vršnjačkih intervencija;
- Razviti bolje razumijevanje važnosti i različitih aspekata kvalitete pri razvoju multidisciplinarnih radionica za upravljanje stresom;

- Razgovarati o konceptu mentorstva i omogućiti razvoj specifičnih mentorskih planova za mlade sa smanjenim mogućnostima kako bi se nosili sa stresom/tjeskobom;
- Evaluacija obuke korištenjem različitih metoda evaluacije.

Ovaj kurikulum za edukatore i trenere mladih bavi se temama u nastavku i nudi odgovarajuće radionice s popratnim obrazovnim resursima:

- Uvod u obuku, upoznavanje i formiranje grupe;
- Razmjena vlastitih iskustava i stvarnosti o upravljanju stresom i njegovoj prevenciji među mladima;
- Mladi sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom i tjeskobom;
- Razumijevanje stresa i stresora;
- Rad s mladima i neformalno obrazovanje (NFO) u borbi protiv stresa;
- Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Glazbena terapija;
- Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Fotografija;
- Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima;
- Uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima i preporučene vršnjačke intervencije;
- Osiguravanje kvalitetnog okruženja za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom;
- Individualno mentorstvo i praćenje korisnika/mladih sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom/anksioznošću;
- Evaluacija i zatvaranje obuke.



Program obuke

1. dan	
Poslijepodne	Dolazak sudionika
Večer	Večer dobrodošlice
2. dan	
Prijepodne	Uvod u obuku, upoznavanje i formiranje grupe
Poslijepodne	Razmjena vlastitih iskustava i stvarnosti o upravljanju stresom i njegovoj prevenciji među mladima
Poslijepodne	Refleksija i evaluacija dana
Večer	Interkulturalna večer
3. dan	
Prijepodne	Mladi sa smanjenim mogućnostima i suočavanje sa stresom i tjeskobom
Poslijepodne	Razumijevanje stresa i stresora – I
Poslijepodne	Refleksija i evaluacija dana
4. dan	
Prijepodne	Razumijevanje stresa i stresora – II
Poslijepodne	Rad s mladima i neformalno obrazovanje (NFO) u suočavanju sa upravljanjem stresom
Poslijepodne	Refleksija i evaluacija dana
5. dan	
Prijepodne	Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Glazbena terapija
Poslijepodne	SLOBODNO POPODNE
6. dan	
Prijepodne	Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Fotografija
Poslijepodne	Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima
Poslijepodne	Refleksija i evaluacija dana
7. dan	
Prijepodne	Uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima i preporučene vršnjačke intervencije
Poslijepodne	Osiguravanje kvalitetnog okruženja za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom
Poslijepodne	Refleksija i evaluacija dana
8. dan	
Prijepodne	Individualno mentorstvo i praćenje korisnika/mladih sa smanjenim mogućnostima koji se nose sa stresom/anksioznošću
Poslijepodne	Evaluacija i zatvaranje obuke
Večer	Zabava „Do ponovnog susreta“
9. dan	
Prijepodne	Odlazak sudionika

PREPORUKE ZA KORIŠTENJE OVOG KURIKULUMA I ZA ORGANIZIRANJE SLIČNIH OBUKA

Kurikulum „Što?! Nisam pod stresom!“ je osmišljen kako bi osnažio osobe koje rade s mladima, sadašnje i buduće, kako bi se dodatno obrazovali, mentorirali i podržali mlade ljude sa smanjenim mogućnostima u prevenciji i upravljanju stresom, kao i kako bi se nosili s vlastitim stresom u radu s mladima. Rezultati ovog projekta će se dalje dijeliti s organizacijama koje rade u sektoru mladih, kao i drugim korisnicima kroz implementaciju razvijenih sesija i aktivnosti. Kurikulum je izvorni materijal za edukatore o tome kako organizirati 7-dnevnu obuku i razviti alternativne kompetencije i metode za prevenciju i upravljanje stresom koji se javlja u svakodnevnim situacijama uživo i online među mladima i u radu s mladima.

Cilj organiziranja obuke temeljene na ovom kurikulumu jest da osobe koje rade s mladima, koje će pohađati obuku, razviju nova znanja i kompetencije:

- Poznavanje koncepta stresa i stresora;
- Znanje i aktualne informacije o uzrocima stresa među mladima;
- Kompetencije o tehnikama upravljanja stresom i prevenciji stresa kod mladih;
- Kompetencije o kreativnim i umjetničkim metodologijama u radu s mladima za upravljanje stresom;
- Znanje i vještine u osiguravanju kvalitete za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom;
- Detaljno znanje o načinima primjene relevantnih aktivnosti/radionica s mladim ljudima sa smanjenim mogućnostima na lokalnom nivou.

Svaka sesija opisana u kurikulumu uključuje dodatne relevantne preporuke koje bi mogle biti korisne trenerima mladih koji će organizirati i voditi obuke temeljene na ovom kurikulumu. Osim toga, ovdje donosimo neke opće preporuke za kvalitetnu organizaciju obuke:

1. faza: Prije obuke

- Sudionici trebaju dobiti informacije vezane uz svoje sudjelovanje i doprinos putem info paketa. To uključuje logistiku, putovanja i relevantne informacije vezane uz lokalni kontekst u kojem se organizira obuka.
- Organizacija koja šalje sudionike treba informirati sudionike o važnosti prihvaćanja različitosti i tolerancije u radu s ljudima iz različitih društava i kultura. Sudionici također trebaju biti spremni aktivno doprinijeti interkulturalnoj večeri i predstaviti svoju kulturu, kao i pripremiti se za interkulturalne interakcije sa sudionicima iz drugih kultura/zemalja.
- Organizacije koje šalju sudionike trebaju ih informirati i pripremiti za istraživačke zadatke koje trebaju obaviti prije dolaska na obuku. Organizacijski tim i treneri trebali bi biti u redovnoj komunikaciji o tome s organizacijama koje šalju sudionike, kao i izravno sa sudjelujućim osobama koje rade s mladima, ako je moguće.
- Sudionici se trebaju pripremiti i provesti kratko istraživanje o tome prakticira li se i kako upravljanje stresom među mladima u njihovim zemljama. Trebali bi pripremiti prezentaciju svojih postojećih programa na ovu temu i izazove s kojima se susreću. Štoviše, sudionici bi u svoje istraživanje trebali uključiti informacije o ciljanoj skupini mladih sa smanjenim mogućnostima i njihovoj stvarnosti. Trebali bi obavijestiti organizatore u slučaju kako ne mogu obaviti istraživački zadatak jer to može utjecati na razvoj prvih sesija, posebno na njihove vremenske okvire.

2. faza: Tijekom obuke

- Treba organizirati interkulturalnu večer tijekom koje svaka kultura/zemlja predstavlja zanimljivosti i karakteristike svoje kulture. To može uključivati različite demografske podatke, navike stanovništva, neke uobičajene šale, donošenje hrane i pića, puštanje glazbe ili izvođenje plesova i tako dalje. Najbolje je da se ovaj događaj organizira već prvi ili drugi dan obuke, kako bi se pridonijelo bržem i boljem upoznavanju sudionika.
- Trajanje aktivnosti može ovisiti o energiji grupe, znanju i razumijevanju teme, kao i produktivnosti i potrebama sudionika. Trener treba biti fleksibilan kad je u pitanju tajming i prilagoditi se potrebama sudionika kako bi se postigli zadani ciljevi i ishodi učenja.
- Na kraju svakog radnog dana treba održati kratku sesiju refleksije i evaluacije radnog dana. To treba sadržavati kratku evaluaciju aktivnosti, načina rada, rada trenera i davanje preporuka za naredne dane kako bi se program prilagodio potrebama sudionika.
- Uz dnevnu evaluaciju/refleksiju, posljednjeg dana obuke treba održati završno evaluacijsko predavanje. Ovo je od velike važnosti i za sudionike i za trenere/organizatore i trebalo bi se provoditi različitim metodama koje odgovaraju potrebama svih sudionika i poštuju njihovu anonimnost.
- Sve sesije i aktivnosti trebaju biti osmišljene korištenjem uključivih pristupa kako sudionici ne bi doživjeli nikakvu vrstu isključenja tijekom obuke.

3. faza: Nakon obuke

- Nakon završetka obuke, organizatori i treneri trebaju kontaktirati sudionike i podržati ih u provedbi aktivnosti/radionica koje su osmislili tijekom obuke. Na kraju sudionici trebaju dati povratnu informaciju i izvješće o provedenim aktivnostima.



DETALJAN OPIS SESIJA OBUKE: „ŠTO?! NISAM POD STRESOM!“

Uvod u obuku i formiranje grupe

Naziv radionice: Uvod u obuku i formiranje grupe

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Obuka započinje dobrodošlicom i predstavljanjem svrhe i organizacije. Ovo je prvi službeni susret sudionika i organizacija. Ovo je dio u kojem trener dijeli sve važne informacije o programu, logističkim aspektima i praktičnim informacijama. Uvodne sesije trebaju imati opuštenu atmosferu i uključivati kratke igre i aktivnosti za izgradnju grupe. Budući da sudionici dolaze iz različitih kultura i realnosti, ova bi sesija trebala postaviti temelje za njihov daljnji grupni rad, kao i razmjenu znanja i iskustava tijekom obuke.

Cilj sesije: Postaviti temelje za kvalitetan grupni proces učenja tijekom obuke i pružiti sudionicima korisne informacije o projektu i programu.

Specifični podciljevi:

- Predstavljanje projekta, tema, cilja obuke i organizacijskog tima;
- Predstavljanje detaljnog programa obuke;
- Upoznavanje i stvaranje sigurnog i ugodnog okruženja za sudionike i trenere;
- Osvrt na očekivanja, doprinose i osjećaje sudionika;
- Stvoriti čvrstu osnovu za aktivno sudjelovanje.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Građanske kompetencije;
- Višejezične kompetencije;
- Timski rad;
- Komunikacija;
- Upravljanje vremenom;
- Digitalne kompetencije;
- Pismenost;
- Kulturalna osvještenost i kompetencije izražavanja.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; igra za učenje imena; interaktivne vježbe vezane za program; interaktivne vježbe za izgradnju tima; rasprava.

Tijek sesije:

I. Dobrodošlica i uvod u obuku (10 minuta)

Trener otvara sesiju predstavljanjem i dobrodošlicom. Zatim daje informacije o obuci, organizaciji iz koje dolazi i svoje osobno iskustvo vezano uz temu obuke. Predstavljaju se i ostali članovi organizacijskog tima, daju osnovne logističke informacije te navode koja će biti njihova uloga tijekom obuke i za koja pitanja im se sudionici mogu obratiti.

II. Kako se zoveš? (30 minuta)

Svi sjede u krugu (sudionici i članovi tima). Nakon što projektni tim završi s uvodom, trener poziva sudionike da se ukratko predstavite imenom, državom iz koje dolaze, organizacijom i čime se trenutno bave u radu s mladima. Po završetku prezentacije, trener će podijeliti sudionike u četiri grupe koje će imati do 5 minuta za naučiti imena svih članova grupe. Kad nauče sva imena u grupi, trener spaja dvije male grupe u jednu i imaju isti zadatak, trebaju naučiti sva imena u grupi. Sad imaju 5-10 minuta. Na kraju se svi sudionici vraćaju u veliki krug i trener poziva jednog volontera iz grupe koji će pokušati poimence predstaviti sve sudionike iz svoje grupe.

III. Detaljan program obuke (20 minuta)

Trener predstavlja detaljan program obuke tako što ukratko predstavlja svaku planiranu sesiju kako bi sudionici bili dobro informirani i kako bi se izbjegla mogućnost nesporazuma. U tu svrhu bilo bi dobro pripremiti papire u boji s naslovima sesija i objesiti ih na zid tijekom prezentacije kako bi se dobio vizualni prikaz programa obuke. Ovaj dio obuke trener može organizirati interaktivno kako bi sudionici bolje razumjeli što je planirano na svakom dijelu obuke te kako bi mogli postaviti pitanja ako im nešto nije jasno.

IV. Očekivanja, strahovi i doprinosi (30 minuta)

Prije početka ovog dijela sesije, trener će postaviti 3 *flipchart* papira na zid sa sljedećim natpisima: Očekivanja; Osobni doprinos; Strahovi. Sudionicima će za ovu sesiju trebati olovke/kemijske olovke i *post-it* papirići različitih veličina i boja. Nakon detaljnog predstavljanja programa i odgovora na pitanja koja su se pojavila, trener poziva sudionike da s grupom iznesu svoja očekivanja od obuke, trenera i grupe. Također ih poziva da s grupom podijele kako mogu doprinijeti obuci, kakvo osobno iskustvo imaju i koja znanja i vještine donose na obuku. Trener treba naglasiti kako im je važno podijeliti i svoje strahove – čega se to boje u vezi s obukom. Sudionici imaju 20 minuta za razmišljanje i zapisivanje svojih misli na papiriće koje će kasnije zalijepiti na odgovarajući *flipchart* papir na zidu. Kad sudionici završe, trener će grupirati odgovore i dati kratak sažetak sudionicima za svaki od tri *flipchart* lista.

V. Pričanje uz šetnju (65 minuta)

Ako vrijeme dopušta, ovu aktivnost treba provoditi na otvorenom. Svi sudionici dobivaju jedno pitanje s popisa pitanja koje priprema trener prije obuke. Zatim, svaki sudionik pronalazi partnera i grupa napušta zgradu i odlazi u šetnju gradom/mjestom/parkom pod vodstvom trenera. U hodu svaki par razgovara o zadanom pitanju i obje osobe iznose svoje dojmove/mišljenja. Nakon nekoliko minuta čavljanja pronalaze novog partnera i dobivaju novo pitanje od trenera. Moguća pitanja za ovu aktivnost mogu biti sljedeća:

- Koje je vaše zanimanje ili profesija?
- Što volite, a što ne volite u svom zanimanju ili profesiji?
- Što bi vaš najbolji prijatelj mogao reći o snazi vašeg karaktera?
- Što bi vaš najbolji prijatelj mogao reći o slabosti vašeg karaktera?
- Opišite dva ili tri događaja iz vaše prošlosti koji su imali najveći utjecaj na to tko ste danas.

- Koji su vaši najveći strahovi u životu?
- Koje su vaše najveće želje u životu?
- Kako izgleda vaše savršeno jutro, popodne ili večer?
- Zašto ste odabrali svoj studij?
- Što vas čini sretnim u vašem životu? Zašto?
- Što vas rastužuje u životu? Zašto?
- Što ste ostavili kod kuće kako biste došli ovdje?
- Kad biste mogli promijeniti nešto na sebi, što bi to bilo?
- Najluđa stvar koju ste napravili u životu.
- Što vas nervira u životu?
- U kojem gradu biste voljeli živjeti? Zašto?
- Koja glazba ili pjesma čini da se osjećate kao kod kuće/shvaćeno? Zašto?

Nakon što završe sa svim pitanjima koja je trener planirao za ovu sesiju, svi se zajedno vraćaju u radnu sobu gdje trener traži od sudionika iznošenje svojih dojmova o aktivnosti i pita ih što su naučili jedni o drugima tijekom aktivnosti.

VI. Grupni dogovor (25 minuta)

Trener uvodi sudionike u zadnji dio radionice i postavlja *flipchart* papir s natpisom „Grupni dogovor“. Poziva sve sudionike da na papiriće napišu sva pravila za koja bi željeli da se cijela grupa pridržava tijekom obuke – vezano uz posao, ali i općenito. Treneri također mogu koristiti *Menti* u tu svrhu. Zatim zajedno sa sudionicima prolaze kroz sva zapisana pravila i uspostavljaju grupni dogovor ponašanja kojeg će se svi pridržavati tijekom obuke. Trener će grupni dogovor napisati na novi *flipchart* papir ili ga isprintati i postaviti na vidljivo mjesto kako bi ga svi mogli vidjeti tijekom cijelog osposobljavanja.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja i veličina, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, laptop, projektor, pristup internetu.

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Važno je napomenuti kako ponekad rukopis sudionika neće biti potpuno čitljiv za trenera. Ako trener traži objašnjenje za bilješku, može se dogoditi da se sudionik u tom trenutku neće osjećati ugodno razgovarati o njoj. Ako se to dogodi, trener bi trebao biti spreman na to, te se ukratko osvrnuti na tu bilješku na temelju svog osobnog iskustva, a zatim prijeći na sljedeću bilješku. Ovaj dio sesije trebao bi potaknuti sudionike na kratke rasprave o onome što su napisali, ali sve je dobrovoljno i nitko ne bi trebao biti prisiljen govoriti pred cijelom grupom odmah u prvoj sesiji.
- Za dio sesije grupnog dogovora, trener može zamoliti sudionike da dohvate *flipchart* ili ispisani papir i potpišu ga kao „sporazum o učenju“.

Razmjena vlastitih iskustava i stvarnosti o upravljanju stresom i njegovoj prevenciji među mladima

Naziv radionice: Razmjena vlastitih iskustava i stvarnosti o upravljanju stresom i njegovoj prevenciji među mladima

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Kao što je poznato, razina stresa među mladima porasla je tijekom i nakon pandemije Covid-19. Nažalost, pandemija je pogodila mlade ljude i njihovu osobnu okolinu u svim aspektima, radno okruženje, društveni život, obrazovanje, zapošljivost itd. Kao rezultat toga, pokrenute su mnoge inicijative i programi za mlade kako bi se nosili sa stresom koji im je donijela nova stvarnost, često nazivana novim normalnim. U ovoj sesiji, sudionici će istražiti i otkriti kako su mladi ljudi pogođeni u različitim zemljama i koji su mehanizmi stvoreni kako bi im se pomoglo. Na kraju će iznijeti druga moguća rješenja koja bi se mogla provesti.

Cilj sesije: Istražiti i podijeliti informacije i primjere dobre prakse iz različitih zemalja u vezi s mladima i upravljanjem stresom.

Specifični podciljevi:

- Istražiti definiciju stresa;
- Kratko istraživanje o stresu i njegovoj prevenciji u različitim zajednicama/zemljama;
- Podići svijest o upravljanju stresom i pronaći sličnosti i razlike u upravljanju stresom u različitim zajednicama/zemljama.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Istraživačke kompetencije;
- Višejezične kompetencije;
- Timski rad;
- Komunikacija;
- Vještine prezentiranja;
- Digitalne kompetencije;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Pismenost;
- Kulturalna osvještenost i kompetencije izražavanja.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; grupni rad; izložba; rasprava.

Tijek sesije:

- I. Što je stres? – teorijski doprinos (15 minuta)

Trener pruža osnovne informacije o temi stresa pokrivajući sljedeće aspekte:

- Definicija stresa
- Događaji koji mogu izazvati stres
- Utjecaj stresa – fizički i psihički simptomi
- Prednosti male doze stresa u izazovnim situacijama

Tijekom prezentacije, trener povezuje dane informacije s osobnim iskustvom i pita sudionike razumiju li i kako prezentirani sadržaj.

II. Rad u malim grupama – Naslov: Mladi pod stresom (65 minuta)

Trener dijeli sudionike u nacionalne skupine. U slučaju da iz neke od zemalja dolazi manji broj sudionika, trener može napraviti mješovite grupe i prema tome malo prilagoditi zadatak. Podjela u mješovite grupe vršit će se u dogovoru sa sudionicima. Svaka grupa će dobiti *flipchart* papir i potreban materijal za izradu naslovnice za novine (novine, časopise, škare, ljepilo i sl.) Zadaci za grupni rad su:

- Istražite statistiku vaše zemlje u vezi s mladima i stresom.
- Saznajte koji su glavni uzroci stresa (stresori).
- Kako biste opisali „tipičnu“ mladu osobu i njeno okruženje (probleme s kojima se suočava) iz vašeg okruga?
- Koji su izazovi s kojima se zdravstvene, obrazovne ili druge institucije suočavaju kad se bave ovim pitanjem?

III. Izložba i prezentacije (60 minuta)

Nakon završetka grupnog rada, svaka grupa će prezentirati svoje nalaze na *flipchartu* u obliku novinske naslovnice. Sudionici će pregledati sve naslovnice i bilježiti informacije iz različitih zemalja. Nakon obilaska izložbe, svaka skupina ukratko predstavlja svoje naslovnice.

IV. Rasprava (40 minuta)

Trener započinje kratku raspravu u vezi s prethodnim zadatkom postavljanjem sljedećih pitanja:

- Je li bilo teško pronaći informacije tijekom vašeg istraživanja?
- Koje izvore informacija ste koristili kako biste dobili statistiku i informacije o stvarnosti u vašim zemljama?
- Koje su sličnosti i razlike koje ste primijetili kad ste slušali prezentacije iz različitih zajednica/zemalja?
- Kakva može biti uloga i utjecaj institucija u prevenciji stresa kod mladih?
- Jesu li postojali primjeri dobre prakse iz različitih zemalja koji bi se mogli primijeniti u vašoj zajednici/državi?

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, časopisi, škare, ljepilo, A4 papiri, laptopi (broj ovisi o broju grupa), projektor, pristup internetu.

Propratni dokumenti i dodatna literatura:

- *Global wellness institute; stress-related articles and information*
<https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/stress-management/>
- *Defining Work Stress in Young People; research paper;*
https://www.researchgate.net/publication/325566150_Defining_Work_Stress_in_Young_People
- *Study "Young Europe" published by the TUI Foundation;* https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_07_06_JungesEuropa2022_Report.pdf

- *Articles and information on outside factors and their effect on young people*
<https://www.greens-efa.eu/opinions/youth-mental-health/>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Ova sesija povezana je s istraživačkim zadatkom koji su sudionici trebali obaviti prije dolaska na obuku. Trener se treba pobrinuti da ga svi sudionici izvijeste o pronađenom istraživanju prije edukacije ili prvog dana obuke kako bi ovu sesiju što bolje pripremio i odredio njen vremenski okvir – ako su svi sudionici obavili istraživački zadatak, više vremena se može posvetiti raspravi i pripremi postera, a manje vremena samom istraživanju.

Mladi sa smanjenim mogućnostima i suočavanje sa stresom i tjeskobom

Naziv radionice: Mladi sa smanjenim mogućnostima i suočavanje sa stresom i tjeskobom

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Mladi ljudi sa smanjenim mogućnostima susreću se s više prepreka u životu zbog ograničenja s kojima se svakodnevno susreću te se stoga suočavaju s višim razinama stresa i tjeskobe. Neformalno obrazovanje može biti jedan od mehanizama suočavanja sa stresom i tjeskobom. To se u početku može učiniti pružanjem podrške mladim ljudima kako bi shvatili važnost prepoznavanja i suočavanja sa stresom i tjeskobom te nastavkom razvoja posebnih programa rada s mladima koji se bave ovim problemima, kao i povezivanjem s postojećim stručnjacima/ustanovama koje se profesionalno bave stresom i tjeskobom. Ova sesija je usmjerena na razumijevanje naše ciljne skupine – mladih ljudi sa smanjenim mogućnostima te na razgovor o njihovoj stvarnosti i izazovima s kojima se suočavaju, a koji dovode do stresa i tjeskobe. Time će se postaviti dobra podloga za sve naredne edukacije te omogućiti osobama koje rade s mladima koji sudjeluju u edukaciji povećanje svojih kompetencija u pružanju podrške ovoj ciljnoj skupini u kvalitetnom suočavanju sa stresom i anksioznošću.

Cilj sesije: Razumjeti ciljnu skupinu, posebno mlade ljude sa smanjenim mogućnostima, prepreke s kojima se suočavaju i razgovarati o potencijalnim izvorima njihovog stresa i tjeskobe.

Specifični podciljevi:

- Definirati i razumjeti pojam „mladi ljudi sa smanjenim mogućnostima“;
- Naglasiti važnost segmentiranja ciljne skupine mladih sa smanjenim mogućnostima pri rješavanju njihovih specifičnih potreba za uključivanjem u zajednicu i suočavanjem sa stresom;
- Poboljšati razumijevanje prepreka i uzroka stresa s kojima se suočavaju mladi sa smanjenim mogućnostima.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Građanske kompetencije;
- Analitičke vještine;
- Kritičko mišljenje;
- Komunikacija i suradnja;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Pismenost;
- Kulturalna osvještenost i kompetencije izražavanja.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; grupni rad; mozganje; prezentacije.

Tijek sesije:

I. Tko su mladi ljudi sa smanjenim mogućnostima (45 minuta)

Trener je pripremio detaljnu prezentaciju s teorijskim doprinosom o ciljnoj skupini – mladima sa smanjenim mogućnostima. Prezentacija se sastoji od sljedećeg:

- Definicija pojma „mladi ljudi sa smanjenim mogućnostima“
- Tko su ljudi sa smanjenim mogućnostima u Europi
- Njihovo sudjelovanje u neformalnom obrazovanju (NFO)
- Društvena uključenost i isključenost mladih sa smanjenim mogućnostima
- Praktične i osobne prepreke

Nakon prezentacije, trener pita sudionike što im prvo padne na pamet kad su u pitanju prepreke s kojima se ova ciljna skupina susreće u svakodnevnom životu u svojim zajednicama. Zajedno sastavlja popis potencijalnih prepreka, a trener motivira sudionike kako bi dali svoj doprinos o tome. Kad je popis dovršen, trener započinje raspravu fokusirajući se na najčešće situacije u kojima su ti mladi ljudi u najvećem riziku od izloženosti visokim razinama stresa. Sve ove situacije treba grupirati, npr. obrazovne barijere, društvene barijere, zdravstvene barijere itd.

II. Mozganje – ciljne grupe i segmentacija (25 minuta)

Trener pojašnjava kako osim definiranja ciljne skupine, treba i specifičnije segmentirati skupine i zajednice kako bi se osvijetlili specifični izazovi s kojima se suočavaju i kako bi im se mogla pružiti bolja podrška. Zatim se odvija kratka sesija mozganja u kojoj trener prikuplja informacije od sudionika o ciljnoj skupini, uključujući demografiju, socio-ekonomsko porijeklo, prethodno obrazovanje, interese i strasti, kako bi stvorio detaljan profil ciljne skupine. Zapisuje glavne značajke na *flipchart* papir.

III. Rad u malim grupama (60 minuta)

U nastavku sesije, trener dijeli sudionike u male grupe. Svaka grupa ima zadatak raspraviti određenu skupinu prepreka iz prethodnog dijela sesije (npr. obrazovne prepreke, društvene prepreke, zdravstvene prepreke itd.). Osim toga, trebali bi razmotriti uzroke i posljedice ovih prepreka u stvaranju viših razina stresa među mladima u nepovoljnom položaju. Osim toga, dobivaju sljedeća pitanja koja trebaju uključiti u svoje zadatke radi bolje segmentacije i razumijevanja ciljnih skupina s kojima rade:

Tko: Jesu li oni tinejdžeri, milenijalci ili baby boomeri? Jesu li muškarci ili žene? Kamo idu i što rade??

Što: Sudjeluju li u radu s mladima? U kojoj vrsti rada s mladima sudjeluju? Koji su izvori njihovih problema i zašto im je potrebna podrška? Koji je izvor njihovog stresa?

Gdje: Gdje žive, kakvo je njihovo okruženje? Gdje koriste rad s mladima?

Zašto: Zašto su važni za našu temu?

Za izradu ovog zadatka i pripremu kratke prezentacije imaju 60 minuta.

IV. Prezentacije (50 minuta)

Sve grupe se okupljaju u učionici i započinju svoja izlaganja. Nakon svake prezentacije, trener otvara prostor za raspravu i pitanja. Kad sve skupine prezentiraju rezultate svog rada, trener ističe ključne točke vezane uz navedene prepreke s kojima se susreću mladi sa smanjenim mogućnostima te koji su najvažniji uzroci i posljedice navedenih stresora.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, selotejp, laptop, projektor, pristup internetu.

Pratni dokumenti i dodatna literatura:

- *T-Kit 8: Social Inclusion (Published by the Council of Europe and the European Commission.)*
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>
- *T-Kit 6: Training Essentials (Published by the Council of Europe and the European Commission.)*
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>
- *Mladi ljudi sa smanjenim mogućnostima* <https://youthcoop.pt/fewer-opportunities/>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- U radu u malim grupama na kojem se raspravlja o određenoj skupini prepreka te uzrocima i posljedicama tih prepreka u stvaranju veće razine stresa među mladima sa smanjenim mogućnostima, preporuča se da treneri/organizatori organiziraju razgovor uživo s mladima koji pripadaju tim ciljanim skupinama, ako je to moguće. Ako susret licem u lice s dotičnim mladima nije moguć, može se razmotriti mogućnost online intervjua tijekom plenuma.

Razumijevanje stresa i stresora

Naziv radionice: Razumijevanje stresa i stresora

Trajanje: 180 + 180 minuta

Pozadina:

Kako bi se čovjek mogao uspješno nositi s bilo kojim čimbenikom koji utječe na njegov život, potrebno je taj čimbenik dublje razumjeti. Mladi su danas, nažalost, pod velikim stresom. Kako bi se nosili sa stresom i upravljali njime, moraju razumjeti što ga uzrokuje i znati mehanizme koji će im pomoći kako bi se s njime nosili. Ova sesija uključuje nekoliko aktivnosti i zadataka koji će sudionicima pomoći bolje razumjeti pojam stresa, stresore, uzroke stresa i kako utječe na mlade ljude u današnjoj zajednici.

Cilj sesije: Razviti bolje razumijevanje stresa i stresora koji utječu na mlade u nepovoljnom položaju u modernom dobu.

Specifični podciljevi:

- Učenje o konceptu stresa, stresora i njihovim relevantnim aspektima;
- Razmišljanje o uzrocima stresa među mladima;
- Istražiti različite aspekte upravljanja stresom i njegov odnos sa fizičkim i mentalnim zdravljem;
- Poticati kritičko i analitičko razmišljanje osoba koje rade s mladima o stresu i stresorima koji utječu na mlade sa smanjenim mogućnostima.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Timski rad;
- Analitičke vještine;
- Kritičko mišljenje;
- Kreativno razmišljanje;
- Komunikacija;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Pismenost;
- Kulturalna osvještenost i kompetencije izražavanja.

Metodologija i metode: grupni izazov – nekoliko interaktivnih zadataka; forum kazalište; debriefing; kviz; grupni rad; rasprava.

Tijek sesije:

I. Uvod u temu i sesiju (20 minuta)

Trener započinje sesiju uvodeći sudionike u aktivnosti sesije. Zatim ih uvodi u temu pružajući sljedeće koncepte i aspekte stresa:

- Stres
- Stresori

- Uzroci stresa
- Razumijevanje stresa i njegovog utjecaja

II. Bušenje balona (15 minuta)

Trener daje svakom sudioniku balon i traži od njih da na komad papira napišu jedan uzrok stresa u svom životu, stave ga u balon i zatim napuhnu balon. Za to imaju otprilike 5-7 minuta. Kad su svi završili, trener poziva sudionike na bušenje svojih balona i podijele s grupom uzrok stresa napisan na njihovom komadu papira.

III. Mapiranje uma (25 minuta)

Trener izrađuje mentalnu mapu na ploči ili velikom komadu papira i poziva sudionike da na kartu dodaju uzroke stresa koje su stavili u balon u prethodnom dijelu sesije ili one uzroke s kojima se mogu povezati. Trener ih potiče da podijele svoja razmišljanja i iskustva o svakom uzroku stresa. Zatim zajedno razgovaraju o tome koliko su ti uzroci česti i o mogućim rješenjima za upravljanje stresom. Ova aktivnost omogućuje osobama koje rade s mladima da razumiju kako izraziti svoje stresore i vide kako se drugi mogu suočiti sa sličnim izazovima, promičući tako empatiju i osjećaj zajedništva. Također pruža vizualni prikaz uzroka stresa i može poslužiti kao polazište za daljnje rasprave i rješavanje problema.

IV. Rad u malim grupama (60 minuta)

Trener dijeli sudionike u male grupe. Od sudionika u grupama se traži analiza različitih aspekata upravljanja stresom. Teme podijeljene u skupine su:

- Oblici stresa i njihove manifestacije
- Uobičajena stresna okruženja
- Najčešći stresori sa primjerima
- Utjecaj stresa na fizičko zdravlje
- Utjecaj stresa na mentalno zdravlje

V. Prezentacije (60 minuta)

Sve grupe se vraćaju u učionicu kako bi predstavile svoje nalaze. Svaka grupa ima oko 5-7 minuta za svoju prezentaciju. Kad grupa završi svoju prezentaciju, trener otvara prostor za raspravu i pitanja.

VI. Interaktivna grupna vježba – forum kazalište I (100 minuta)

Uvod u forum kazalište: forum kazalište je vrsta interaktivnog kazališta koje omogućuje istraživanje različitih društvenih problema i potiče uključivanje i sudjelovanje publike. Ovdje ga koristimo za istraživanje stresora s kojima se mladi ljudi mogu suočiti. Treneri formiraju male grupe od 4 do 5 osoba koje rade s mladima i traže od svake osobe da razmisle o trenutku kad je doživio stres u svojoj mladosti. Svaka grupa treba napisati kratak scenarij o uobičajenoj situaciji s fokusom na ono što je uzrokovalo stres i kako je osoba reagirala.

VII. Interaktivna grupna vježba – forum kazalište II (50 minuta)

Trener poziva svaku grupu da izvede svoj scenarij. Nakon prve izvedbe, treneri traže od publike da razgovaraju o mogućim promjenama unutar scenarija i predlože alternativne odgovore različitih likova koji su uključeni. Zatim, za sljedeći scenarij, treneri potiču članove publike na komunikaciju s izvođačima, na ulazak i zauzimanje mjesta jednog izvođača i probavanje različitih rješenja. Na primjer, jedan član publike može odglumiti drugačiji odgovor na stresor dok izvorni izvođač i ostali članovi publike reagiraju. Ponavljaju ovaj proces za svaki scenarij, istražujući različite stresore i reakcije.

VIII. Rasprava (30 minuta)

Nakon izvođenja svih scenarija, trener poziva sudionike na kratku raspravu o tome što su naučili o temi i kako bi mogli reagirati u sličnim situacijama. Za raspravu se koriste sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti?
- Jeste li naučili nešto novo što će vam pomoći kako biste bolje razumijeli stresore i upravljali stresom?
- Kako možete koristiti ovu vježbu kad radite s mladim ljudima sa smanjenim mogućnostima?

Potrebni materijali: flipchart papiri, post-it papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, laptopi (za grupni rad), projektor, pristup internetu.

Prpratni dokumenti i dodatna literatura:

- *World Health Organisation: "Doing What Matters in Times of Stress - An Illustrated Guide"*
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?qclid=Cj0KCQjw1_SkBhDwARIsANbGpFusWiKyMkvm3uWNbsIZPC_qrmhXEPycXyJT3Q0VuQZC0o-20k6i8JgaArCxEALw_wcB
- *How much do you know about mental health, European Youth Forum*
https://youth.europa.eu/get-involved/your-rights-and-inclusion/how-much-do-you-know-about-mental-health_en
- *Mental health in Europe - statistics & facts*
https://www.statista.com/topics/7916/mental-health-in-europe/#topicHeader_wrapper
- *European Youth Forum, The social, economic and mental health impact of COVID-19 on young people in Europe report*
<https://www.youthforum.org/files/European20Youth20Forum20Report20v1.2.pdf>
- *The effects of Covid-19 on young people's mental health and psychological well-being / An updated literature review*
<https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+mental+health.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e?t=1663861381000>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Prilikom pripreme teorijskog doprinosa o konceptima i aspektima stresa, preporuča se da se predavač pozove na različite izvore navedene u odjeljku „Popratni dokumenti i dodatna literatura“. Preporuča se prilagodba unosa na temelju relevantnosti za osobe koje rade s mladima koji sudjeluju i njihove stvarnosti u kojoj rade.
- U aktivnosti Bušenje balona, ako sudionicima nije ugodno dijeliti svoje osobne uzroke stresa s grupom, trener bi trebao navesti sudionike da se malo igraju s balonima, da ih bacaju okolo kako bi se dobro izmiješali. Zatim, svaki sudionik uzima po jedan balon i kad ga probuši, čita što je napisano na papiriću. Za ovu varijantu bolje je koristiti balone iste boje.
- U aktivnosti Forum kazališta, treneri trebaju odlučiti koliko puta će se jedan scenarij izvesti. Ovisi o složenosti scenarijske situacije i različitim mogućnostima o kojima grupa raspravlja nakon prve originalne izvedbe. Treneri bi trebali biti svjesni potencijalno napornog scenarija kao i ukupnog vremena dostupnog za ovu sesiju. Ukoliko su sudionici jako zainteresirani za ovu aktivnost, preporuča se da se ona adekvatno produži.

Rad s mladima i neformalno obrazovanje (NFO) u suočavanju s upravljanjem stresom

Naziv radionice: Rad s mladima i neformalno obrazovanje (NFO) u suočavanju s upravljanjem stresom

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Problem upravljanja stresom među mladima, posebice onima sa smanjenim mogućnostima, postaje sve važniji u današnjem društvu. Ti se mladi ljudi često suočavaju s različitim izazovima i poteškoćama koje mogu pridonijeti visokim razinama stresa, uključujući siromaštvo, nedostatak pristupa obrazovanju i zapošljavanju te ograničene sustave podrške. Utjecaj stresa na mlade ljude može biti značajan, što dovodi do niza negativnih ishoda, uključujući smanjeni akademski uspjeh, smanjenu kvalitetu života i povećan rizik od problema s mentalnim zdravljem. Rad s mladima, s fokusom na neformalno obrazovanje, u dobroj je poziciji da pomogne u rješavanju ovih izazova pružajući mladima vještine, znanje i podršku koja im je potrebna za učinkovito upravljanje stresom. Neformalno obrazovanje osmišljeno je da bude fleksibilno, da aktivno uključuje sudionike i da bude relevantno za potrebe i interese mladih ljudi, a sve se više koristi kao sredstvo pružanja intervencija usmjerenih na promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja i dobrobiti. Kroz razne aktivnosti i iskustva, neformalno obrazovanje mladima pruža priliku da istraže i shvate uzroke stresa, da razviju strategije i tehnike za upravljanje stresom te da se povežu s drugima koji se možda suočavaju sa sličnim izazovima. Izgradnjom otpornosti, samopoštovanja i povjerenja, neformalno obrazovanje može pomoći mladima da bolje upravljaju stresom i vode zdravije i ispunjenije živote. U ovoj sesiji osobe koje rade s mladima imaju priliku naučiti o najboljim praksama i pristupima upravljanju stresom utemeljenim na dokazima, razmisliti o vlastitim iskustvima i izazovima te istražiti nove načine pružanja podrške mladima kako bi se nosili sa stresom i tjeskobom kroz rad s mladima i neformalno obrazovanje.

Cilj sesije: Istražiti ulogu koju rad s mladima i neformalno obrazovanje mogu imati u podršci mladim ljudima u upravljanju stresom kroz interaktivne aktivnosti i praktične tehnike upravljanja stresom.

Specifični podciljevi:

- Razmotriti razumijevanje specifičnosti pojmova „rad s mladima“ i „neformalno obrazovanje“;
- Raspraviti o ulozi rada s mladima i neformalnog obrazovanja u rješavanju problema upravljanja stresom među mladima;
- Omogućiti sudionicima praktične alate i tehnike za suočavanje sa stresom i anksioznošću u kontekstu neformalnog obrazovanja;
- Potaknuti sudionike da istražuju i podijele svoja iskustva i perspektive o upravljanju stresom u kontekstu rada s mladima;
- Podržati osobe koje rade s mladima u stvaranju poticajnog i uključivog okruženja u kojem se mladi osjećaju ugodno razgovarajući o svom mentalnom zdravlju.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Građanske kompetencije;
- Rješavanje problema;
- Analitičke vještine;

- Kritičko mišljenje;
- Komunikacija i suradnja;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Pismenost;
- Kulturalna osvještenost i kompetencije izražavanja.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; vježba barometar; vođena fantazija; grupni rad; prezentacije; debriefing.

Tijek sesije:

I. Što su neformalno obrazovanje i rad s mladima (15 minuta)

Sesija počinje tako što trener objašnjava tijek rada i ciljeve sesije. Također je važno uspostaviti zajedničko razumijevanje glavnih koncepata sesije na samom početku:

- Neformalno obrazovanje
- Rad s mladima

U tu svrhu koristite materijale koje su objavili Vijeće Europe i Europska komisija koji definiraju te pojmove (navedene u odjeljku Popratni dokumenti i dodatna literatura).

II. Vježba „Gdje ti stojiš?": uloge osoba koje rade s mladima i edukatora neformalnog obrazovanja (30 minuta)

Trener priprema učionicu za vježbu barometra. Koristeći krep traku ili neki drugi materijal, povucite crtu niz sredinu sobe kako biste je podijelili na pola. S jedne strane stavlja papir s natpisom „Slažem se“, a s druge strane papir s natpisom „Ne slažem se“. Zatim trener postavlja 2 *flipchart* papira na zid; jedan kaže „uloga edukatora/trenera u NFO“, a drugi „uloga osobe koja radi s mladima“. Za ovu vježbu koristit će se popis od najmanje 10 izjava koje se odnose na ulogu edukatora/trenera u NFO i osoba koje rade s mladima. Trener traži od sudionika da stanu u red u sredini sobe i objašnjava kako će se od njih tražiti da zakorače lijevo ili desno od crte kako bi izrazili svoje mišljenje o pročitanoj izjavi približavanjem „Slažem se“ ili „Ne slažem se“ ili da ostanu a crti. Stoga bi se trebali odlučiti za ono što najbolje predstavlja njihova trenutna stajališta.

Nakon davanja uputa, aktivnost započinje s prvom tvrdnjom.

- „Primarna uloga NFO edukatora/trenera je stvoriti poticajno okruženje za učenje i voditi sudionike kroz proces učenja.“

Trener potiče sudionike da se pomaknu lijevo ili desno od reda i pažljivo slušaju međusobna mišljenja/perspektive. Pita sudionike s lijeve ili desne strane da prvo iznesu svoje mišljenje, a zatim one koji su ostali u sredini, točnije na crti (neutralni položaj). Jedan od trenera zapisuje ključne točke na *flipchart*. Aktivnost se nastavlja dok trener ne pročita sve pripremljene izjave i dok sudionici ne iznesu svoje dojmove o njima. Primjeri iskaza:

- „NFO edukatori/treneri trebaju biti upoznati s različitim stilovima učenja kako bi osigurali da su svi sudionici uključeni.“
- „NFO edukatori/treneri trebali bi biti u stanju olakšati rasprave i potaknuti razmjenu različitih perspektiva.“
- „NFO edukatori/treneri trebali bi biti u mogućnosti stvoriti sigurno i uključivo okruženje za učenje za sudionike.“
- „NFO edukatori/treneri trebaju kontinuirano vrednovati i evaluirati svoje metode podučavanja kako bi poboljšali kvalitetu svoje obuke.“

- „NFO edukatori/treneri trebali bi nastojati osnažiti sudionike dajući im alate i resurse za nastavak učenja nakon obuke.“
- „Osobe koje rade s mladima trebaju osigurati sigurno i uključivo okruženje za mlade.“
- „Uloga osoba koje rade s mladima je osnažiti mlade kako bi sami donosili odluke.“
- „Osobe koje rade s mladima trebaju mladima pružiti prilike za razvoj novih vještina i interesa.“
- „Osobe koje rade s mladima trebaju slušati potrebe i brige mladih i podržati ih u pronalaženju rješenja.“
- „Osobe koje rade s mladima trebale bi stvarati programe koji odražavaju raznolikost mladih kojima služe.“

III. Mentalno zdravlje u radnom okruženju i moja iskustva (45 minuta)

Trener započinje ovu aktivnost naglašavajući kako ponekad upravljamo stresom u svakodnevnom radu, a da nismo ni svjesni kako se stres događa nama ili ljudima oko nas. Zatim napominje kako će se kroz ovu sesiju sudionici moći prisjetiti ovog iskustva koristeći tehniku vođene fantazije. Upute za aktivnost su sljedeće:

Korak 1: Trener traži od sudionika da zauzmu udoban položaj. Ako prostorija dopušta, od njih se traži da legnu i zauzmu udoban položaj ili se opuste u svojim stolicama. Zatim, zatvaraju oči i od njih se traži da razmisle o sebi u svom radnom okruženju.

Korak 2: Trener započinje vođenu fantaziju pričajući umirujućim glasom koji ih vraća u radno okruženje i potencijalnu stresnu situaciju (ispod je primjer priče za ovaj dio).

Korak 3: Trener zamoli sudionike da otvore oči i polako se vrate na obuku. Zatim započinje razmišljanje i raspravu o upravljanju stresom i njihovim osobnim iskustvima i tehnikama koje koriste. Može koristiti sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali tijekom ove vježbe?
- Koji su ključni elementi stresa kojih ste se sjetili slušajući glas trenera i navedene primjere?
- Želi li netko podijeliti kako su prebrodili stresne situacije kojih su se prisjetili?
- Možete li se sjetiti nekog osobnog stresnog iskustva u svom radu kao osobe koja radi s mladima ili edukatora/trenera u NFO?
- Koji su potencijalni izazovi koje predviđate u primjeni tehnika upravljanja stresom u svom radu kao osobe koja radi s mladima ili edukatora/trenera u NFO?
- Koju ulogu vidite u upravljanju stresom u NFO okruženju?
- Kako možete podržati i ohrabriti druge u upravljanju stresom u NFO okruženju?

Primjer priče za vježbu vođene fantazije:

Vi ste osoba koja radi s mladima/NFO edukator/trener, vodite NFO radionicu za grupu mladih sudionika. Planirali ste ovu radionicu tjednima i nestrpljivi ste isporučiti sadržaj i pozitivno utjecati na sudionike.

Kad započnete radionicu, čini se kako sve ide dobro. Sudionici su angažirani i dobro reagiraju na vaše aktivnosti. Međutim, kako radionica napreduje, stvari postaju malo izazovnije. Jedan od sudionika počinje ometati rad i postaje sve teže natjerati sudionike da se koncentriraju na sadržaj radionice.

Počinjete se osjećati pod pritiskom prilikom vođenja aktivnosti i bojite se kako nećete postići ishode učenja i angažirati sudionike do kraja. Primjećujete kako se sudionici teško koncentriraju na sadržaj radionice te kako je sva njihova pažnja usmjerena na izbjegavanje stresa i tjeskobe koju uzrokuje jedan sudionik. Vaši otkucaji srca počinju ubrzavati i počinjete se osjećati tjeskobno i pod stresom.

Pod stresom ste, ali pokušavate kontrolirati situaciju i smanjiti stres za sudionike. Što sad radite kako biste upravljali vlastitim stresom? Koje ste mjere poduzeli za uklanjanje uzroka stresa? Kako ste se nosili s posljedicama stresa? Jeste li učinili jednu stvar i uspjelo je ili ste morali isprobati nekoliko tehnika? Kako je to utjecalo na dinamiku vašeg rada u radionici?

IV. Metode rada s mladima i neformalnog obrazovanja za upravljanje stresom – knjiga alata „Što?! Nisam pod stresom!“ (50 minuta)

Trener predstavlja različite tehnike upravljanja stresom i prakse svjesnosti koje mogu pomoći osobama koje rade s mladima u radu s mladim ljudima koji se teže nose sa stresom i tjeskobom. U tu svrhu trener priprema prezentaciju na temelju materijala dostupnog u knjizi alata „Što?! Nisam pod stresom!“ (link u rubrici Popratni dokumenti i dodatna literatura).

Nakon predstavljanja knjige alata i relevantnih tehnika, sudionici se dijele u male grupe te se za maksimalno 45 minuta, od njih traži da analiziraju i odaberu nekoliko tehnika koje smatraju najučinkovitijima te da razmijene svoje dojmove o odabranim tehnikama u skupina. Također im se predlaže da isprobaju neke od tehnika u svojim malim grupama. Objašnjenja tehnika dobivaju u tiskanom obliku, a treneri bi ih trebali podržati tijekom grupnog rada, ako nikad prije nisu prakticirali ove tehnike. Ovisno o razini iskustva, trener bi trebao odabrati jednostavne ili kompliciranije tehnike iz knjige alata „Što?! Nisam pod stresom!“.

V. Rasprava: Kako su te metode primjenjive u mom radu s mladima i neformalnom obrazovanju? (40 minuta)

Sve grupe se okupljaju u učionici, a trener započinje raspravu postavljanjem sljedećih pitanja:

- Koje ste tehnike upravljanja stresom isprobali u svojoj maloj grupi?
- Kako ste birali tehnike? Što vas je potaknulo na odabir određene tehnike upravljanja stresom?
- Kako ste se osjećali kad ste isprobali tehnike?
- Koja vam je od tehnika najviše odgovarala i zašto?
- Možete li se sjetiti konkretne situacije u svom radu s mladima ili NFO okruženju gdje biste mogli primijeniti tehnike koje ste danas naučili?
- Kako planirate integrirati ove metode upravljanja stresom u svoj svakodnevni rad s mladima sa smanjenim mogućnostima?
- Što mislite kako ove tehnike mogu koristiti mladima s kojima radite?
- Možete li s nama podijeliti bilo kakve brige ili izazove koje predviđate u primjeni ovih tehnika upravljanja stresom na svom poslu?
- Što mislite kakva bi vam podrška mogla biti potrebna za uspješnu integraciju ovih metoda u vaš svakodnevni rad?
- Kako planirate dalje razvijati svoje vještine u primjeni tehnika upravljanja stresom?
- Što biste konkretno iz ove sesije mogli koristiti u svakodnevnom radu s mladima sa smanjenim mogućnostima?

Potrebni materijali: Krep traka ili bilo koji drugi materijal za označavanje crte na sredini prostorije, papiri sa „Slažem se“ i „Ne slažem se“, 2 *flipchart* papira, popis od najmanje 10 izjava vezanih uz ulogu edukatora neformalnog obrazovanja i osoba koje rade s mladima; markeri, priča za vođenu fantaziju (pripremite nekoliko opcija), knjiga alata "Što?! Nisam pod stresom!".

Popratni dokumenti i dodatna literatura:

- Knjiga alata „Što?! Nisam pod stresom!“ <https://www.link-dmt.eu/what-im-not-stressed/>
- *Youth work essentials* <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- *Youth work, Council of Europe* <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>
- *Non-formal education, Council of Europe* <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/non-formal-education>

- *Manual for facilitators in non-formal education of the Council of Europe:*
<https://rm.coe.int/16807023d1>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Prije početka sesije, trener bi se trebao uvjeriti kako je svima ugodno zatvoriti oči jer to može biti zastrašujuće za neke ljude.
- Treba pripremiti tiskanu verziju tehnika upravljanja stresom (iz knjige alata „Što?! Nisam pod stresom!“) kako bi se izbjegla situacija u kojoj sudionici ne mogu pristupiti knjizi alata online.

Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Glazbena terapija

Naziv radionice: Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Glazbena terapija

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Glazbena terapija je pristup koji koristi glazbu za poboljšanje fizičkog, emocionalnog, kognitivnog i društvenog blagostanja pojedinaca, uključujući mlade ljude. U radu s mladima, glazbena terapija može pomoći u rješavanju različitih problema mentalnog zdravlja, razvojnih izazova i društvenih problema s kojima se mladi ljudi suočavaju. Baveći se glazbom u strukturiranim i terapijskim aktivnostima, mladi se mogu izraziti, razviti samosvijest, izgraditi društvene vještine, smanjiti stres i tjeskobu te poboljšati ukupnu kvalitetu života. Kvalificirani glazbeni terapeuti obučeni su za osmišljavanje i vođenje glazbenih terapijskih sesija koje zadovoljavaju jedinstvene potrebe i ciljeve svake pojedine mlade osobe. Glazba, u svim oblicima, pomaže pojedincima kako bi se izrazili. Može pomoći u liječenju i poboljšanju općeg emocionalnog blagostanja. Uključivanje u kreativni proces stvaranja glazbe može biti terapijsko iskustvo i iskustvo oslobađanja od stresa za mlade ljude. Općenito, stvaranje glazbe može biti pozitivno i ugodno iskustvo za mlade ljude, pomažući im u rastu i razvoju u mnogim aspektima njihovih života.

Cilj sesije: Istražiti glazbu kao sredstvo samoizražavanja u radu s mladima i nositi se sa stresom mladih sa smanjenim mogućnostima.

Specifični podciljevi:

- Razviti dublje razumijevanje glazbe i njezinih prednosti u suočavanju sa stresom;
- Istražiti osnovne aktivnosti koje koriste glazbu kao metodu edukacije o upravljanju stresom;
- Iskusiti kako grupna integracija i suradnja, u procesu stvaranja glazbe, može biti važna za mlade ljude;
- Istražiti potencijal glazbe u obrazovanju i radu s mladima kao alata za osobno izražavanje, kreativnost, timski rad i na kraju je povežite s upravljanjem stresom i savjetovanjem.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Samoizražavanje;
- Kreativno i kritičko mišljenje;
- Timski rad;
- Odlučivanje;
- Upravljanje vremenom.

Metodologija i metode: vježba zagrijavanja; vježba slušanja; grupni rad; prezentacije; rasprava; debriefing.

Tijek sesije:

I. Vježba zagrijavanja (20 minuta)

Sesija počinje jednostavnom i zabavnom aktivnošću zagrijavanja koja uključuje glazbu i pokret, kao što je grupni ples. Jedna osoba stoji u sredini kruga i pleše, ostali sudionici ponavljaju pokrete, sve dok osoba u sredini ne pozove sljedeću osobu u krugu da zamijene mjesta. Aktivnost je završena nakon što svi sudionici stanu u krug i pokažu neki pokret/ples. Ovo pomaže u stvaranju pozitivne atmosfere i dovodi sudionike u pravo raspoloženje do kraja sesije – razigrano i kreativno.

II. Uvod u temu (10 minuta)

Trener nastavlja sesiju objašnjavajući njenu svrhu i dobrobiti korištenja glazbe za upravljanje stresom, posebno u radu s mladima u nepovoljnom položaju.

III. Slušanje glazbe (10 minuta)

Zatim trener pušta unaprijed odabranu umirujuću i opuštajuću glazbu za sudionike. Potiče ih da zatvore oči i usredotoče se na svoje disanje te dopuste glazbi da ih obuzme.

IV. Vođena vizualizacija (20 minuta)

Trener nastavlja sesiju vođenom vizualizacijom, pozivajući sudionike da zamisle kako se nalaze na mirnom i umirujućem mjestu, poput plaže ili šume. Koristi opisni jezik, miran glas i kroz naraciju potiče sudionike da angažiraju svoja osjetila, poput slušanja valova ili mirisanja svježeg zraka.

V. Moje omiljene pjesme (20 minuta)

Trener postavlja 4 *flipcharta* i poziva sudionike da na *post-it* papirić napišu svoj izbor pjesme za:

- opuštanje
- inspiraciju
- dobro raspoloženje
- ljubavnu pjesmu

Ova se aktivnost može provoditi i pomoću pametnih telefona i, primjerice, aplikacije Mentimeter.com.

VI. Stvaranje glazbe (70 minuta)

U nastavku sudionici imaju priliku vježbati glazbu. Trener sudionicima daje instrumente ili druge predmete i uređaje kojima mogu proizvoditi zvuk (npr. udaraljke, ksilofoni, blok-flaute i sl.) te ih potiče na eksperimentiranje i stvaranje vlastite glazbe, bilo individualno ili u malim grupama. Ovo može biti terapijsko i katarzično iskustvo i može pomoći u oslobađanju od napetosti i stresa.

U nastavku je korak po korak opisan proces stvaranja glazbe pomoću instrumenata:

1) Izaberite instrument: odaberite instrument koji želite svirati i vježbajte malo kako biste poboljšali svoje vještine (5 minuta).

2) Osmislite melodiju i redoslijed akorda: napravite jednostavnu melodiju na instrumentu po izboru. Melodija je glavni dio pjesme, obično se svira na klaviru ili gitari. Grupa može koristiti svoje pametne telefone, ako je potrebno. Akordi su skupine nota koje se sviraju zajedno i mogu dodati dubinu melodiji. Eksperimentirajte s različitim redoslijedom akorda kako biste pronašli onaj koji najbolje odgovara vašoj melodiji (20 min).

3) Dodajte tekst: napišite stihove koji nadopunjuju melodiju i slijed akorda. Stihovi trebaju izražavati priču ili poruku koju želite prenijeti (20 minuta).

4) Vježbajte sviranje i pjevanje: vježbajte sviranje instrumenta i pjevanje melodije i teksta zajedno (20 minuta).

5) Pustite glazbu da govori! Svaka grupa treba predstaviti što je pripremila.

Dodatni zadaci (opcionalno):

- Snimite svoju izvedbu: pomoću uređaja za snimanje, poput pametnog telefona ili digitalnog audio snimača, snimite svoju izvedbu pjesme.
- Uredite i doradite: poslušajte snimku i napravite sve potrebne izmjene ili poboljšanja. Dodajte dodatne instrumente ili zvukove ako želite.

VII. Debriefing (30 minuta)

Nakon stvaranja glazbe, trener poziva sudionike na razgovor o tome kako se osjećaju i kakve su emocije doživjeli tijekom aktivnosti. Za ovu sesiju mogu se koristiti sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali dok ste stvarali glazbu?
- Što ste naučili?
- Koliko vam je bilo lako/teško završiti proces stvaranja glazbe u 3 koraka?
- Jeste li se osjećali pod stresom ili opušteno kad ste završili ova 3 koraka stvaranja glazbe?
- Postoji li nešto što ste danas naučili što možete koristiti u svom profesionalnom radu?
- Kako možemo upotrijebiti glazbu u radu s mladima koji se teže nose sa stresom i tjeskobom? Navedite nekoliko preporuka kojih se možete sjetiti.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, marker, A4 papiri, projektor, pristup internetu, najmanje 3 laptopa.

Pratni dokumenti i dodatna literatura:

- *7 Ways Music Can Help Reduce Stress and Anxiety*
<https://www.ascap.com/help/wellness/7-ways-music-reduces-stress-anxiety>
- *The Power of Music to Reduce Stress*
<https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress>
- *Some useful links for creating music with young people: Make Beats 101:*
<https://makebeats101.com/>
- *Some useful links for creating music with young people: Little Bits:*
<https://littlebits.com/music>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Prije početka sesije, trener treba provjeriti ima li radni prostor dobru internetsku vezu i ima li dovoljan broj prijenosnih računala za sudionike.
- Za aktivnost stvaranja glazbe, trener bi trebao osigurati postojanje dovoljno instrumenata ili predmeta koji se mogu koristiti kao instrumenti.

Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Fotografija

Naziv radionice: Korištenje kreativne/umjetničke metodologije u radu s mladima na upravljanju stresom: Fotografija

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Neka istraživanja su pokazala kako fotografija pomaže u smanjenju stresa jer u tom trenutku pojedinac u potpunosti doživljava okolinu u kojoj se nalazi. To se također odnosi i na gledanje ugodnih fotografija. Uranjajući u fotografiju, pojedinac preoblikuje okolinu, svoja razmišljanja, vrijednosti i interese. Fotografiranje se može nazvati svojevrsnim mentalnim bijegom u vremenima visokog stresa. Moderni pametni telefoni daleko su odmakli što se tiče kvalitete i mogućnosti kamere, a mnogi modeli mogu snimiti vrlo solidne fotografije. Općenito, vrhunski pametni telefoni nudit će bolje mogućnosti kamere, ali čak i modeli niže klase mogu dati dobre rezultate, posebno ako fotograf zna kako raditi s ograničenjima kamere. U ovoj sesiji sudionici imaju priliku naučiti više o korištenju fotografije kao tehnike upravljanja stresom, kao i uvježbati svoje fotografske vještine za budući rad s mladima.

Cilj sesije: Istražiti fotografiju kao sredstvo samoizražavanja u radu s mladima i za suočavanje sa stresom mladih i za razvoj fotografskih vještina.

Specifični podciljevi:

- Istražiti teorijske koncepte fotografije kao tehnike upravljanja stresom;
- Istražiti alate koji se mogu koristiti online i offline za uređivanje fotografija;
- Podijeliti dobre primjere i iskustva korištenja fotografije u radu s mladima;
- Rasprava o različitim mogućnostima korištenja fotografije u radu s mladima za upravljanje stresom.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Samoizražavanje;
- Kreativno i kritičko mišljenje;
- Analitičke vještine;
- Komunikacija;
- Timski rad;
- Odlučivanje;
- Upravljanje vremenom.

Metodologija i metode: mozganje; grupni rad; rad u parovima; teorijski doprinos; fotografiranje; prezentacije; rasprava.

Tijek sesije:

I. Mozganje (10 minuta)

Sudionici razmišljaju o tome kako fotografija pomaže u suočavanju sa stresom i koristi općem mentalnom zdravlju. Trener vodi proces mozganja i traži od sudionika da zapišu svoje ideje na *post-it* papiriće. Nastavnik ih zatim grupira prema sličnostima.

II. Rad u parovima – „Emocije” (15 minuta)

Trener nastavlja sesiju sa sljedećim uputama za sudionike: u ovoj kutiji je 20 različitih emocija ispisanih na papiriće. Svaki par bi trebao uzeti dvije emocije, a zatim bi svojim pametnim telefonom trebali fotografirati jedno drugo s licem koje predstavlja emocije sa papirića izvađenih iz kutije. Cijeli proces traje oko 20 minuta. Popis od 20 različitih emocija je sljedeći: sreća, tuga, strah, ljutnja, iznenađenje, gađenje, sram, krivnja, ljubomora, zavist, ljubav, zadovoljstvo, uzbuđenje, nostalgija, melankolija, tjeskoba, frustracija, iritacija, neugoda, zahvalnost.

III. Razmjena u velikoj grupi (20 minuta)

Svaki par počinje predstavljati fotografije, a ostatak grupe mora pogoditi osjećaj izražen na fotografiji. Trener omogućuje sudionicima da objasne svoj pristup i odgovore na sva pitanja.

IV. Teorijski doprinos o fotografiji i upravljanju stresom (15 minuta)

Predavač daje kratke teorijske informacije o fotografiji i upravljanju stresom. Sadržaj prezentacije ukazuje na povezanost fotografije s upravljanjem stresom:

- Fokusira pozornost na sadašnji trenutak: fotografija od vas zahtijeva da budete potpuno prisutni u trenutku i obratite pozornost na svoje okruženje. To vam može pomoći kako bi pomaknuli fokus sa stresa i briga te vam to može omogućiti biti pažljiviji i opušteniji.
- Potiče kreativnost: fotografiranje i eksperimentiranje s različitim kompozicijama i perspektivama može biti izvrstan način vježbanja kreativnih mišića. To može pomoći u smanjenju stresa jer pruža svojevrsan odušak za vaše emocije i energiju.
- Povezuje vas sa prirodom: Provođenje vremena u prirodi i fotografiranje prirodnih krajolika i divljih životinja može biti odličan način za smanjenje stresa. Dokazano je kako boravak u prirodi snižava razinu kortizola i poboljšava raspoloženje, što može pomoći u smanjenju stresa.
- Pruža osjećaj postignuća: Stvaranje serije fotografija ili foto dnevnika može vam dati osjećaj postignuća i zadovoljstva. To može pomoći u jačanju vašeg samopoštovanja i smanjenju stresa jer usmjerava vaše emocije i energiju.
- Povećava društvene veze: Dijeljenje vaših fotografija s drugima, bilo putem društvenih medija ili osobno, može povećati vaše društvene veze i pružiti osjećaj zajednice. To može pomoći u smanjenju stresa pružajući vam podršku mreže prijatelja i obitelji koji vas mogu ohrabriti i razumjeti.

V. Vrijeme je za fotografiranje – rad u malim grupama (50 minuta)

Trener dijeli sudionike u manje grupe. Svaka grupa ima zadatak snimiti jednu tematsku fotografiju i zatim je obraditi pomoću softvera za uređivanje fotografija. Neki jednostavni i pristupačni subjekti za fotografiranje pametnim telefonom na otvorenom mogu biti: cvijeće i biljke, zalasci i izlasci sunca, život na ulici, arhitektura, hrana, voda, kućni ljubimci i životinje, krajolici, odrazi ili objekti i detalji.

Zatim, trener predstavlja popis besplatnog softvera za uređivanje fotografija za pametne telefone, svaka grupa bira jedan softver:

- *Google fotografije*
- *Instagram*
- *Snapseed*
- *Lightroom*

- VSCO
- Canva
- PicsArt
- Polarr
- Fotor
- Pixlr

VI. Izložba, prezentacije i rasprava (15 minuta)

Grupe se okupljaju u radnoj sobi i pokazuju svoju fotografiju i tehniku kojom su je obradili. Nakon prezentacija, trener poziva sudionike da podijele s grupom što su naučili tijekom ove aktivnosti i kako su doživjeli proces stvaranja tematske fotografije.

VII. Svjetski kafić: Zaključci o upotrebi fotografije u radu s mladima za upravljanje stresom (55 minuta)

Treneri su postavili stolove u radnoj sobi za aktivnost Svjetskog kafića. Predviđeno je da za svakim stolom bude 4 ili 5 sudionika, a svaka grupa će dobiti jedan prazan *flipchart* papir i markere/flomastere. Treneri srdačno pozdravljaju sve sudionike u „NEStresnom kafiću“ i objašnjavaju kako će se odvijati aktivnost i kakav je bonton kafića.

Aktivnost se sastoji od 4 kruga u trajanju od 10 minuta, u kojima sudionici slobodno razmišljaju, raspravljaju i crtaju/pišu na zadane teme/pitanja. Nakon svakog kruga, sudionici se kreću od jednog stola do sljedećeg kako bi razgovarali o sljedećoj temi s ostalim sudionicima, opet 10 minuta. Sudionici se trebaju slobodno kretati kao pojedinci, a ne kao grupa, od stola do stola. Važno je da svaki sudionik dođe za sva četiri stola kako bi doprinio svim temama/pitanjima i raspravljao sa što više različitih sudionika.

Za svaki stol bira se jedan sudionik kao „domaćin“ koji će boraviti za tim stolom tijekom cijele aktivnosti. On/ona će sažeti sve rasprave koje su se do sada odvijale za tim stolom za svaku novu grupu sudionika koji dođu za taj stol.

4 teme/pitanja za 4 kruga rasprave su:

1. Podijelite dobre primjere i iskustva rada s mladima korištenjem fotografije;
2. Prednosti korištenja fotografije u upravljanju stresom mladih sa smanjenim mogućnostima;
3. Izazovi korištenja fotografije u upravljanju stresom mladih sa smanjenim mogućnostima;
4. Preporuke za organiziranje fotografskih aktivnosti s mladima sa smanjenim mogućnostima.

Nakon 4 kruga rasprava, „domaćini“ stolova ukratko dijele rezultate svojih rasprava s cijelom grupom u plenumu. Treneri zapisuju ključne točke i zaključke.

Potrebni materijali: pametni telefoni, *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, projektor, pristup internetu.

Pratni dokumenti i dodatna literatura:

Preporučene knjige za amatere fotografe:

- *"Digital Photography for Dummies" by Julie Adair King*
<https://www.amazon.com/Digital-Photography-Dummies-Julie-Adair/dp/111960964X>
- *"Street Photography Now" by Sophie Howarth and Stephen McLaren*
<https://www.amazon.com/Street-Photography-Now-Sophie-Howarth/dp/0500289077>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Trener treba provjeriti imaju li svi sudionici pametne telefone. Ako neki od njih nemaju pametni telefon, trener treba napraviti manje grupa.
- Za prezentaciju fotografija u plenumu bilo bi dobro imati projektor za bolju vizualizaciju fotografija u većem društvu.



Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima

Naziv radionice: Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Suradnja osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa postaje sve važnija u području upravljanja stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima. Ove se osobe suočavaju s brojnim izazovima i poteškoćama u svakodnevnom životu, uključujući siromaštvo, marginalizaciju i ograničen pristup različitim vrstama usluga i prilika. Zbog toga često doživljavaju visoku razinu stresa i tjeskobe, što može imati značajan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Rješavanje ovih izazova zahtijeva multidisciplinarni pristup upravljanju stresom. To uključuje suradnju između osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa, koji iznose svoje jedinstvene vještine i perspektive. Osobe koje rade s mladima pružaju podršku i smjernice mladim ljudima, pomažući im prepoznati i riješiti uzroke svog stresa. Umjetnici koriste kreativno izražavanje kako bi mladima pružili terapijski izlaz, dok psiholozi koriste tehnike utemeljene na dokazima kako bi pomogli mladima upravljati svojim emocijama i smanjiti stres. Ovaj pristup prepoznaje važnost holističkog i integriranog pristupa upravljanju stresom, uzimajući u obzir ne samo psihološke i emocionalne aspekte, već i društveni i kulturni kontekst u kojem žive mladi sa smanjenim mogućnostima. Radeći zajedno, osobe koje rade s mladima, umjetnici i psiholozi mogu mladim ljudima pružiti alate i resurse koji su im potrebni za upravljanje stresom, poboljšanje njihovog mentalnog zdravlja i blagostanja te u konačnici vode ispunjenije i uspješnije živote.

Cilj sesije: Upoznavanje sa multidisciplinarnim pristupima upravljanja stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima i svijest o važnosti suradnje između umjetnika, osoba koje rade s mladima i psihologa.

Specifični podciljevi:

- Istražiti ulogu osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa u upravljanju stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima;
- Identificirati učinkovite prakse i strategije za multidisciplinarni pristup upravljanju stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima;
- Razviti nove aktivnosti temeljene na suradnji osoba koje rade s mladima, umjetnika i psihologa u rješavanju stresa među mladima sa smanjenim mogućnostima.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Kreativno razmišljanje;
- Komunikacija;
- Suradnja;
- Istraživačke vještine;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; igra uloga; timski rad; prezentacije i debriefing.

Tijek sesije:

I. Uvod u temu i zadatke (5 minuta)

Trener započinje sesiju predstavljanjem njezinog tijeka i općih ciljeva. Daje sudionicima osnovne informacije o važnosti uključivanja različitih pristupa umjetnika, osoba koje rade s mladima i psihologa u multidisciplinarnu svrhu u radu na upravljanju stresom kod mladih sa smanjenim mogućnostima.

II. Rad u malim grupama – pristupi upravljanju stresom (25 minuta)

Trener poziva sudionike da se podijele u 3 grupe u kojima će raditi na određenom pitanju u skladu s ulogom koja je grupi dodijeljena - ulogom umjetnika, osobe koja radi s mladima ili psihologa. Grupi se trebaju pridružiti prema svom znanju, iskustvu i/ili interesu. Pitanja za svaku grupu su:

- Umjetnici – kako umjetnici upravljaju stresom?
- Osobe koje rade s mladima – kako se sudionici nose sa stresom i tjeskobom?
- Psiholozi – kako psiholozi gledaju na upravljanje stresom?

Imaju 30 minuta za grupni rad i pripremu kratke prezentacije.

III. Prezentacije (30 minuta)

Grupe se okupljaju u radnoj sobi zbog prezentacije svog rada. Imaju 5 minuta za prezentaciju, nakon čega slijedi sesija pitanja i odgovora.

IV. Rad u malim grupama – multidisciplinarni pristup upravljanju stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima (90 minuta)

Trener objašnjava kako će u nastavku sesije spojiti sudionike iz 3 različite radne grupe (umjetnici, osobe koje rade s mladima, psiholozi) te kako će sljedeći zadatak raditi u novim mješovitim grupama. Njihov je zadatak raditi na razvijanju multidisciplinarnih pristupa upravljanju stresom među deprivilegiranim mladima kombinirajući svoje uloge umjetnika, osoba koje rade s mladima i psihologa, točnije osmisliti radionicu/aktivnost koja ima multidisciplinarni pristup. Imaju 90 minuta za rad na zadatku i trebaju koristiti ovaj obrazac:

Naziv sesije	
Ciljevi sesije	
Metodologija	
Detaljan opis sesije	
Potrebni materijali i vještine	
Resursi za trenere	
Željeni ishodi sesije	

V. Prezentacija i rasprava (30 minuta)

Nakon završenog grupnog rada, svaka će grupa predstaviti svoj rad. Nakon svake prezentacije, trener i ostali sudionici imat će priliku postaviti pitanja, podijeliti misli i ojećaje te diskutirati o onome što je prezentirano.

Potrebni materijali: flipchart papiri, post-it papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, laptop, projektor, pristup internetu, obrazac za razvoj sesije/aktivnosti.

Propratni dokumenti i dodatna literatura:

- *Social inclusion-involving young people with fewer opportunities in international projects*
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/618d310a-ecfd-4dea-aeb0-432a3094d42c/Social_inclusion_involving%20young%20people%20with%20fewer%20opportunities%20in%20international%20projects.pdf
- *Salto Inclusion and Diversity: "Who are we talking about?"*
<https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- *European research on benefits of international projects for young people with fewer opportunities*
<https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3230/ImpactOfMobilityOnYPFO.pdf>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Trener treba voditi računa da su sudionici u prvom dijelu sesije ravnomjerno podijeljeni u grupe (umjetnici, osobe koje rade s mladima, psiholozi). Također je važno da su u grupama gdje mogu doprinijeti temi. Osobe koje rade s mladima vrlo su često kreativne i imaju umjetnički dar, pa očekujemo kako će se mnogi sudionici smatrati kreativcima ili umjetnicima. Također se nerijetko događa da u radu s mladima sa smanjenim mogućnostima osobe koje rade s mladima imaju formalno obrazovanje iz područja psihologije, pedagogije i drugih relevantnih područja, te očekujemo kako će mnogi sudionici ove edukacije biti upoznati s psihologijom i njihovim pristupom kontrola stresa.
- Inicijalno smo planirali da sudionici rade u malim grupama (umjetnik, osoba koja radi s mladima ili psiholog) koje ćemo podijeliti prema svom znanju, iskustvu i interesu, no tome se može pristupiti i drugačije. Treneri mogu zamoliti sudionike da se podijele u grupe tako da budu istinski izmiješani, što će omogućiti samim sudionicima ulazak u ulogu koja im nije najbliža. Na taj način možemo dobiti izazovnije rasprave u malim grupama. Treneri koji će voditi ovu sesiju trebali bi odabrati odgovarajući pristup u skladu s grupnom dinamikom i njihovim potrebama učenja (koje se razlikuju u različitim tematskim obukama).

Uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima i preporučene vršnjačke intervencije

Naziv radionice: Uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima i preporučene vršnjačke intervencije

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Vršnjačka edukacija je obrazovni proces koji uključuje osposobljavanje i podršku mladih ljudi da educiraju svoje vršnjake o određenoj temi. U vršnjačkom obrazovanju, uloga edukatora podijeljena je između učitelja i učenika, što ga čini suradničkim i participativnim pristupom učenju. S druge strane, emocionalna podrška je vrsta podrške koja uključuje pomaganje pojedincima da razumiju svoje emocije i da se nose s njima. To se može učiniti aktivnim slušanjem, provjerom valjanosti i usmjeravanjem, kao i pružanjem odgovarajućih resursa i upućivanjem na profesionalnu podršku kad je to potrebno. Pružanje emocionalne podrške vršnjacima važno je jer može pomoći u promicanju mentalnog zdravlja i blagostanja, smanjiti osjećaj stresa, izolacije i usamljenosti te povećati otpornost. U ovoj sesiji sudionici će podijeliti ključna načela i najbolje prakse vršnjačkog obrazovanja i emocionalne podrške. Sesija je osmišljena s aktivnostima koje su interaktivne, participativne i omogućuju sudionicima razumijevanje važnosti vršnjačke edukacije u prevenciji i upravljanju stresom među mladima.

Cilj sesije: Svijest o važnosti uloge vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima te rad na osmišljavanju vršnjačkih intervencija.

Specifični podciljevi:

- Razumjeti ulogu vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji/upravljanju stresom među mladima;
- Raspravljati o ulozi vršnjačkih edukatora/u prevenciji/upravljanju stresom i pružanju emocionalne podrške mladima;
- Osmisliti vršnjačke intervencije za prevenciju i upravljanje stresom među mladima.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Kreativno razmišljanje;
- Komunikacija;
- Suradnja;
- Istraživačke vještine;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Građanske kompetencije.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; rasprava; grupni rad; prezentacije.

Tijek sesije:

- I. Uvod u temu i sesiju (20 minuta)

Trener uvodi sudionike u temu sesije i objašnjava važnost pružanja emocionalne podrške drugima, posebno u okviru rada s mladima i neformalnog obrazovanja (NFO). Predstavlja sljedeće informacije o ovoj temi:

- Uloga vršnjačkih edukatora;
- Emocionalna podrška vršnjaka u situacijama stresa;
- Podrška vršnjacima u poboljšanju komunikacije, međuljudskih i liderskih vještina među vršnjačkim edukatorima i liderima.

Postoje različiti koncepti u vezi s ovim temama. Predavač bi trebao koristiti službene izvore i ponuditi sudionicima uvid u te koncepte.

II. Metodologija „Akvarij“: razumijevanje emocionalne podrške vršnjaka (60 minuta)

Nakon upoznavanja s glavnim pojmovima, vrijeme je za početnu debatu o emocionalnoj podršci i specifičnostima vršnjačke edukacije u pružanju emocionalne podrške. U ovoj sesiji koristimo metodologiju pod nazivom „Akvarij“. To je metoda neformalnog obrazovanja (NFO) koja uključuje malu grupu ljudi koji sudjeluju u razgovoru ili raspravi dok ostatak grupe sluša i promatra. Od promatrača se traži da stalno mijenjaju mjesta s onima koji sudjeluju u raspravi. To je koristan alat za promicanje aktivnog sudjelovanja i grupne dinamike, te omogućuje svim sudionicima promatranje i učenje iz iskustva, kao i zauzimanje aktivne pozicije u raspravi nakon što saslušaju druge u grupi.

U nastavku je opisano kako provesti sesiju „Akvarij“

Korak 1: Odaberite sudionike. Odaberite malu grupu sudionika za sudjelovanje u raspravi. U idealnom slučaju, grupa bi trebala biti sastavljena od ljudi koji predstavljaju različite perspektive i iskustva. Možete zamoliti sudionike koji žele otvoriti raspravu i dopustiti im da volontiraju.

Korak 2: Pripremite prostor. Rasporedite stolice u dva kruga, od kojih je manji unutar većeg kruga. Unutarnju grupu stolica zauzet će sudionici koji će raspravljati o ovoj temi. Preostali sudionici sjedit će u velikom krugu i promatrati raspravu.

Korak 3: Uvedite u temu. Objasnite cilj aktivnosti i temu o kojoj će se raspravljati. Pobrinite se da svi sudionici razumiju pravila sesije, kao što je govorenje jedan po jedan, aktivno slušanje, uvažavanje mišljenja drugih i održavanje pozitivnog i konstruktivnog tona.

Korak 4: Započnite raspravu. Sudionici koji sjede u malom krugu započet će raspravu. Potaknite ih da podijele svoja iskustva, mišljenja i uvide o temi. Preostali sudionici trebaju šutjeti i aktivno slušati.

Kako bi rasprava bila dinamična, možete unaprijed pripremiti nekoliko izjava vezanih uz zadanu temu, na primjer:

- „Čvrsto vjerujem kako je pružanje emocionalne podrške vršnjacima važan aspekt izgradnje pozitivnih odnosa i poboljšanja dobrobiti.“
- „Ponekad se osjećam nesigurno kako pružiti emocionalnu podršku drugima, ali spreman sam učiti i dati sve od sebe.“
- „Vjerujem da bi pružanje emocionalne podrške vršnjacima trebalo biti zajednički napor, a ne samo odgovornost jedne osobe.“
- „Mislim da je pružanje emocionalne podrške vršnjacima ključno, ali također vjerujem kako treba uzeti u obzir granice i brigu o sebi.“
- „Osjećam kako emocionalna podrška vršnjaka može imati značajan utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit osobe i vjerujem kako bi trebala biti prioritet u bilo kojem okruženju.“

Korak 5: Zamjena sudionika. Objasnite sudionicima da ako žele govoriti moraju dodirnuti rame nekoga u užem krugu. To znači da osoba iz unutarnjeg kruga ustaje i dopušta osobi iz vanjskog kruga da se uključi u raspravu. Sudionici koji su bili u unutarnjem krugu sad trebaju sjediti u vanjskom krugu i promatrati.

Korak 6: Ponovite. Nastavite s procesom čitanja izjava i rotiranjem sudionika te dopustite različitim pojedincima sudjelovanje u raspravi.

Korak 7: Debriefing. Tijekom rasprave trener vodi bilješke i zapisuje ključne točke te ih koristi za **facilitaciju** rasprave, točnije za usmjeravanje rasprave u smjeru postizanja ishoda učenja. Nakon rasprave, trener završava sesiju kratkim zaključcima proizašlim iz rasprave i osvrtom na iskustva sudionika u ovoj aktivnosti.

III. Rad u malim grupama (50 minuta)

U nastavku sesije, trener dijeli sudionike u 4 radne grupe i daje im zadatak da ispituju metode upravljanja stresom i odluče što je primjenjivo u kontekstu vršnjačke edukacije. Svaka grupa ima ista pitanja za rad, a to su:

- Koja je uloga vršnjačkih edukatora/lidera u prevenciji i upravljanju stresom među mladima?
- Koje bi mogle biti neke inovativne vršnjačke intervencije u prevenciji i upravljanju stresom kod mladih?

Imaju 45 minuta za napraviti zadatak i pripremiti se za prezentaciju svog rada.

IV. Prezentacije i rasprava (50 minuta)

Grupe se okupljaju u radnoj sobi kako bi prezentirale rezultate grupnog rada. Svaka grupa ima 5-7 minuta za prezentaciju svog rada, nakon čega slijedi kratka sesija pitanja i odgovora nakon svake prezentacije.

Potrebni materijali: Stolice raspoređene u 2 kruga za aktivnost „Akvarij“, popratni dokumenti i službeni resursi o emocionalnoj podršci i vršnjačkoj edukaciji, popis izjava za raspravu, materijal o metodi „Akvarij“ i upute za provedbu, *flipchart* papir, markeri, laptop, projektor.

Propratni dokumenti i dodatna literatura:

- *Peer education* <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/program-types/peer-education/>
- *Framework for Youth Peer Education Programmes* https://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework.pdf
- *Salto-youth peer education manual* https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-193/CD%20telling%20it%20like%20it%20is%20peer%20education%20and%20training%20manual.pdf

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Važno je potaknuti sudionike da podijele svoja zapažanja i uvide te razmotre što bi mogli primijeniti u svom poslu i privatnom životu. Važno je da je metoda „Akvarij“ prilagođena potrebama grupe i temi o kojoj se govori, kao i da je trener dobro pripremljen za **facilitaciju**.

Osiguravanje kvalitetnog okruženja za multidisciplinarne radionice upravljanja stresom

Naziv radionice: Osiguravanje kvalitetnog okruženja za multidisciplinarne radionice upravljanja stresom

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Važan je prostor u kojem boravite i provodite vrijeme. Okolina utječe na opće raspoloženje čovjeka. Stoga je važno podići svijest o ovom problemu. Kvalitetno okruženje posebno je važno kod provođenja aktivnosti ili radionica posvećenih edukaciji o upravljanju stresom te kad su ciljna skupina ranjive skupine poput mladih sa smanjenim mogućnostima. U ovoj sesiji sudionici imaju priliku raspravljati o različitim aspektima pružanja kvalitetnog okruženja za multidisciplinarne radionice upravljanja stresom i istražiti različite studije slučaja za praktično učenje.

Cilj sesije: Razviti bolje razumijevanje važnosti i različitih aspekata pružanja kvalitetnog okruženja pri razvoju multidisciplinarnih radionica upravljanja stresom.

Specifični podciljevi:

- Razgovarati o važnosti kvalitete prostora i cjelokupnog ambijenta za radionice;
- Istražiti različite aspekte pružanja kvalitetnog okruženja za multidisciplinarne radionice upravljanja stresom;
- Razviti preporuke što treba, a što ne treba činiti pri razmatranju kvalitetnog okruženja za radionice upravljanja stresom.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Kreativno razmišljanje;
- Komunikacija;
- Timski rad;
- Istraživačke vještine;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje;
- Građanske kompetencije;
- Kritičko mišljenje.

Metodologija i metode: mozganje; grupni rad; prezentacije i rasprava.

Tijek sesije:

I. Zašto je važna kvaliteta prostora i cjelokupnog ambijenta za provođenje radionica? (20 minuta)

Na početku sesije, trener postavlja sudionicima sljedeća pitanja:

- Što je za vas najvažniji aspekt u radnom okruženju?
- Što volite imati/vidjeti u sobi?

- Što ne volite imati/vidjeti u sobi?

Trener zatim koristi doprinose sudionika kako bi postigao zajedničko razumijevanje o tome kakva je kvaliteta prostora i cjelokupnog okruženja za provođenje radionica za mlade. Nakon toga sudionicima postavlja sljedeće pitanje: zašto je kvaliteta prostora i cjelokupnog ambijenta važna za izvođenje radionica? Dok sudionici daju odgovore, trener zapisuje ključne riječi i dojmove na *flipchart*.

Pred kraj uvodnog dijela, trener informira sudionike kako je ova sesija osmišljena kako bi istaknula važnost posjedovanja kvalitetnog okruženja za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom te kako će se to pokazati kroz praktične primjere i istraživanje studija slučaja.

II. Osiguravanje kvalitetnog okruženja za provođenje multidisciplinarnih radionica za upravljanje stresom – rad u malim grupama (90 minuta)

Nakon kratkog mozganja, trener dijeli sudionike u 5 grupa koje će raditi na osmišljavanju kvalitetnog okruženja za multidisciplinarnu radionicu upravljanja stresom. Svaka grupa dobiva *flipchart* s određenim dijelom/naslovom za rad. Svaka grupa će morati osmisliti različite aspekte i pitanja na koja treba odgovoriti, koja treba osmisliti, pripremiti, organizirati i provesti kako bi taj dio radionice bio na visokoj razini. Rezultate svog rada iznijet će u obliku preporuka što činiti, a što ne činiti kad se razmišlja o kvalitetnom postavljanju pojedinog dijela radionice.

Dijelovi/zadaci/naslovi radionice su sljedeći:

1. Radno okruženje;
2. Sudjelovanje mladih - približavanje mladima, podrška, poziv, učenje, praćenje;
3. Uključivanje partnera/aktera;
4. Upravljanje timom - upravljanje procesima i podjela zadataka u razvoju multidisciplinarnih radionica za upravljanje stresom;
5. Sadržaj obuke - pristup i materijali.

Kao inspiraciju i pomoćne alate sudionici dobivaju i studije slučaja te primjere ranije pripremljenih radionica za mlade. Sudionici ih mogu analizirati i vidjeti što je na njima dobro, a što treba poboljšati kako bi se podigla njihova kvaliteta. Navedeni primjeri studija slučaja mogu biti dobra polazna točka za sudionike kako bi počeli postavljati pitanja o različitim aspektima okruženja radionice i njegove kvalitete.

III. Prezentacije i rasprava (70 minuta)

Nakon što grupe završe svoje zadatke, ponovno se okupljaju i prezentiraju svoj rad. Svaka grupa ima do 10 minuta za prezentirati svoj rad u obliku preporuka što činiti, a što ne činiti kad se razmišlja o kvalitetnom postavljanju određenog dijela radionice. Nakon svake prezentacije, trener i sudionici mogu postavljati pitanja i komentirati.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, laptop, projektor, pristup internetu.

Pratni dokumenti i dodatna literatura:

- *5 Advantages of Good Workplace Design*
<https://humanyze.com/blog-advantages-of-good-workplace-design/#:~:text=The%20design%20and%20structure%20of,and%20ergonomics%20of%20the%20workspace>
- *Non-monetary employee benefits*
<https://www.pacificprime.sg/blog/advantages-of-a-good-workplace-design/>
- *CREST project of OTB International:* <https://cresteu.org>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Primjeri studija slučaja koji se daju sudionicima mogu se odnositi na rad s mladima na upravljanju stresom s mladima u nepovoljnom položaju ili se mogu odnositi na općenite teme rada s mladima. Mogu biti opći ili detaljno razvijeni. Bilo bi dobro da sudionici dobiju kako primjere kvalitetnih radionica tako i one koje to nisu, primjere koji su izravno relevantni za temu, kao i one koji nisu. Važno je da navedene studije slučaja potaknu sudionike na postavljanje pitanja, analizu kvalitete i uočavanje nedostataka u datim primjerima.

Individualno mentorstvo i praćenje korisnika/mladih sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom/anksioznošću

Naziv radionice: Individualno mentorstvo i praćenje korisnika/mladih sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom/anksioznošću

Trajanje: 180 minuta

Pozadina:

Mentor u radu s mladima ima važnu ulogu u podršci i usmjeravanju mladih u njihovom osobnom i profesionalnom razvoju. To uključuje davanje savjeta, razmjenu iskustava i služenje kao pozitivan uzor. Mentori mogu pomoći mladim ljudima izgraditi samopoštovanje, postaviti ciljeve i voditi ih kroz izazove s kojima se mogu suočiti. Osim toga, mogu pružiti smjernice o izboru obrazovanja i karijere, kao i podršku u ostvarivanju njihovih težnji. Naposljetku, uloga mentora u radu s mladima je pomoći mladima rasti i uspjeti, osobno i profesionalno. Svaka osoba koja radi s mladima trebala bi biti dostupna svojim korisnicima (mladima sa smanjenim mogućnostima) i nakon NFO radionica i aktivnosti rada s mladima, u obliku mentora. Stoga je ova sesija važna za pripremu osoba koje rade s mladima koji sudjeluju u obuci za njihovu ulogu mentora u radu s mladima.

Cilj sesije: Razgovarati o konceptu mentorstva i razviti specifične planove mentorstva za mlade sa smanjenim mogućnostima kako bi se nosili sa stresom/tjeskobom.

Specifični podciljevi:

- Razgovarati o konceptu mentorstva;
- Razmišljati i raspravljati o značajkama i kvalitetama mentora;
- Izraditi posebne mentorske akcijske planove za korisnike - mlade ljude sa smanjenim mogućnostima koji se suočavaju sa stresom/tjeskobom.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Komunikacija;
- Analitičke vještine;
- Kritičko mišljenje;
- Građanske kompetencije;
- Preduzetničke kompetencije;
- Timski rad.

Metodologija i metode: teorijski doprinos; tiho mozganje; grupni rad; prezentacije i rasprava.

Tijek sesije:

I. Uvod u mentorstvo (30 minuta)

Trener započinje sesiju predstavljanjem koncepta mentorstva i zašto je ono važno. Zatim se sudionici dijele u male grupe i raspravljaju o sljedećim temama:

- Što mislite, koje su osobine važne kod mentora?
- Jeste li imali priliku iskoristiti ulogu mentora?
- Koje su prednosti imati mentora?

Nakon 10 minuta rasprave, svaka grupa dijeli rezultate rasprave i zajedno sastavlja popis svih osobina (o kojima se cijela grupa može složiti) koje su važne za mentora mladih.

Zatim, nastavljaju s radom u istim skupinama i izrađuju kolaž ili poster koji predstavlja svog idealnog mentora. Svaki poster treba sadržavati opis znanja, vještina i stavova mentora, kao i sve druge osobine i kvalitete koje se smatraju važnima. Grupe imaju 20 minuta za dovršetak i predstavljanje svojih postera ostalim sudionicima.

II. Situacije stresa i anksioznosti za mlade sa smanjenim mogućnostima (15 minuta)

Sesija se nastavlja tihim mozganjem. Trener na pod stavlja 4 *flipchart* papira sa sljedećim naslovima koji se odnose na naše korisnike - mlade sa smanjenim mogućnostima:

- Moguće situacije stresa i anksioznosti - vezane za školu;
- Moguće situacije stresa i anksioznosti - u vezi s obitelji;
- Moguće situacije stresa i anksioznosti - u vezi sa slobodnim vremenom;
- Moguće situacije stresa i anksioznosti - vezano za rad s mladima.

Sudionici imaju 15 minuta za napisati svoje priloge na *post-it* papiriće i zalijepiti ih na odgovarajući *flipchart*.

III. Mentorstvo u upravljanju stresom među mladima sa smanjenim mogućnostima (90 minuta)

Trener dijeli sudionike u parove ili male grupe od po tri sudionika (ovisno o ukupnom broju sudionika).

1. Od svakog para/grupe traži se da razmisli o karakteristikama idealnog mentora i o različitim situacijama stresa i tjeskobe za mlade u nepovoljnom položaju.
2. Trebaju osmisлити konkretnu situaciju (izmišljenu ili temeljenu na stvarnom životu) i objasniti je: tko je uključen, kakva je mlada osoba sa smanjenim mogućnostima i koje su njene potrebe, koji su stresori uključeni, kako se izražava stres/anksioznost, koji je kontekst u kojem se određena situacija dogodila.
3. Nakon definiranja i objašnjenja situacije, sudionici sad trebaju razviti mentorski akcijski plan kako pristupiti mladima i pomoći im kako bi se nosili s definiranim stresorima, stresom i tjeskobom u odabranoj situaciji i kontekstu u kojem se ona odvijala. U tom procesu moraju zapamtiti identificirane karakteristike idealnog mentora i pobrinuti se da ih koriste u planiranim mentorskim aktivnostima. Prilikom izrade mentorskih akcijskih planova, sudionicima se savjetuje da dobro planiraju kako trenutne aktivnosti tako i neke dugoročne mentorske aktivnosti koje su potrebne. Ukoliko je u proces potrebno uključiti i širu zajednicu, osim samih mladih, dobro je tome prilagoditi mentorske planove.

IV. Prezentacije (45 minuta)

Svi parovi/grupe okupljaju se u učionici kako bi predstavili svoje akcijske planove mentorstva korisnika. Svaki par/grupa trebao bi predstaviti svoj rad ostalim sudionicima, objašnjavajući situacijski kontekst kao i kvalitete i karakteristike svog plana te objašnjavajući svoju ulogu mentora. Nakon svih prezentacija, trener započinje kratku raspravu o sličnostima i razlikama između mentorskih planova u kojoj sudionici mogu postavljati dodatna pitanja, davati komentare i konstruktivne povratne informacije.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, kemijske olovke, markeri, A4 papiri, laptop, projektor, pristup internetu.

Prpratni dokumenti i dodatna literatura:

- *11 Roles and Responsibilities for You to Build a Better Mentor and Mentee Relationship:* <https://eller.arizona.edu/news/2022/06/11-roles-responsibilities-you-build-better-mentor-mentee-relationship>
- *"The Stress Survival Guide for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Stress"* by Jennifer Shannon: <https://jennifershannon.com/monkey-mind-books/books-for-teens/the-anxiety-survival-guide-for-teens/>
- *"The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles"* by Karen Reivich and Andrew Shatte: https://www.goodreads.com/book/show/1466276.The_Resilience_Factor

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Važno je da trener u uvodnom dijelu sesije jasno objasni ulogu mentora i proces mentoriranja kako bi olakšao proces izrade planova i podržao učenje sudionika o ovoj temi.
- U vježbi tihog mozganja, trener treba dati dovoljno vremena sudionicima da se stvarno skoncentriraju i stave različite moguće ideje na *flipchart* papire s temama/pitanjima. Čak i ako se u određenom trenutku čini da su sudionici zablokirali i ostali bez ideja, treneri bi ih trebali potaknuti dodatnim potpitanjima i inspirirati sudionike da razmišljaju o različitim dodatnim situacijama.
- Poznavajući specifičnosti mentorskih planova, trener treba redovito provjeravati napredak svakog para/grupe tijekom izrade mentorskog plana. Sudionicima je potrebno osigurati korisne resurse koji će ih voditi u izradi planova i definiranju uloge mentora.



Evaluacija i zatvaranje obuke

Naziv radionice: Evaluacija i zatvaranje obuke

Trajanje: 90 minuta

Pozadina:

Svrha evaluacijske sesije je prikupiti povratne informacije od sudionika o kvaliteti obuke. Ova aktivnost pruža priliku sudionicima izraziti svoje mišljenje o sadržaju, provedbi i ukupnoj učinkovitosti programa osposobljavanja. Na taj način trener može procijeniti prednosti i slabosti obuke i učiniti potrebna poboljšanja za povećanje kvalitete obuke. Sesija evaluacije također pomaže u poticanju osjećaja angažmana i sudjelovanja među sudionicima, jer oni imaju pravo glasa o kvaliteti obuke koju pohađaju. Cilj evaluacijske sesije je kontinuirano poboljšavati kvalitetu obuke NFO-a i osigurati da ona ispunjava potrebe i očekivanja sudionika.

Cilj sesije: Evaluacija obuke pomoću različitih metoda.

Specifični podciljevi:

- Pružanje povratnih informacija i evaluacija programa obuke;
- Procjena rada trenera i metoda korištenih tijekom obuke;
- Procjena logističkih aspekata obuke;
- Procjena vlastitog individualnog učenja tijekom obuke.

Kompetencije koje sesija obuhvaća:

- Analitičke vještine;
- Kreativno izražavanje;
- Komunikacija;
- Pismenost;
- Osobne, društvene i kompetencije za učenje.

Metodologija i metode: pisana, verbalna i vizualna evaluacija.

Tijek sesije:

I. Pripovijedanje (10 minuta)

Trener počinje sesiju pričajući priču o obuci, počevši od prvog dana i tražeći od sudionika da zatvore oči. Podsjeća sudionike na sve sesije kroz koje su prošli. Zatim se navode teme, aktivnosti, ciljevi programa i početna očekivanja postavljena na početku obuke. Važno je istaknuti obavljene posao, posebno zaključke svakog dana. To će pomoći sudionicima da se prisjete cjelokupnog posla koji su obavili i olakšat će im proces ocjenjivanja.

II. Pisana evaluacija (30 minuta)

Trener je unaprijed pripremio evaluacijski obrazac (može biti tiskana verzija ili digitalna, npr. *Google Forms*, *Menti*). Evaluacijski obrazac treba biti anoniman i podijeljen svim sudionicima. Imaju 30 minuta za ispunjavanje pismene evaluacije. Evaluacijski obrazac treba obuhvatiti 5 područja:

- Povratne informacije i evaluacija programa obuke;
- Povratne informacije i evaluacija rada trenera i edukatora;
- Povratne informacije i evaluacija o logističkim aspektima organizacije obuke;
- Samoocjenjivanje – osobni razvoj;
- Konačne sugestije, nedoumice i komentari.

III. Vizualna evaluacija (20 minuta)

Trener pokazuje sudionicima kružni graf s različitim aspektima obuke. Svaki sudionik pojedinačno ima zadatak u zadanom grafu označiti stupanj zadovoljstva različitim aspektima obuke. To mogu biti: program, metode učenja, treneri, moj doprinos, slobodno vrijeme i umrežavanje, logistički tim, hrana i mjesto ili grupna dinamika itd. Povlačenjem točke ili strelice bliže središtu grafa, to znači kako se ti aspekti vrednuju pozitivnije. Nakon što su svi dali svoje ocjene, trener može komentirati konačni rezultat.

IV. Verbalna evaluacija (30 minuta)

Završna aktivnost evaluacije je evaluacija u cijeloj grupi. Trener poziva sve sudionike da ukratko iznesu svoje dojmove o programu i općem iskustvu tijekom obuke. Nakon što sudionici i treneri iznesu svoje dojmove i zaključke, službeno zatvaraju obuku.

Potrebni materijali: *flipchart* papiri, *post-it* papirići različitih boja, evaluacijski obrazac, kemijske olovke, markeri, laptopi, pristup internetu, projektor.

Prpratni dokumenti i dodatna literatura:

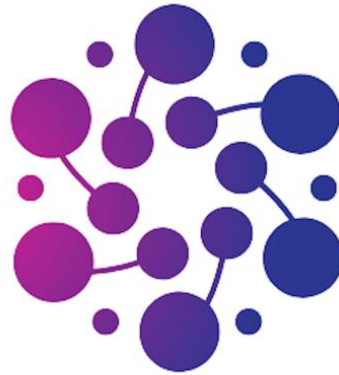
- *Further / different techniques and methods for implementation of the session*
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/pizza/>
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/thermometer/>

Preporuke za trenere koji će umnožavati ovu obuku:

- Online obrazac za ocjenjivanje lakše je ispuniti i ekološki je prihvatljiviji. Prije izvođenja sesije, trener bi trebao pitati imaju li svi uređaj za pristup obrascu za evaluaciju, ako ne, trener bi ih trebao osigurati. Također je dobro imati nekoliko tiskanih obrazaca.



IZDAVAČ:



LINKDMT^{SRL}