



NOT
STRESSED

КУРИКУЛУМ

“Шта?! Нисам под стресом!”

НАСЛОВ:

Курикулум “Шта?! Нисам под стресом!”

ПРОЈЕКАТ:

“Шта?! Нисам под стресом!” финансиран је од стране JUGEND für Europa, Немачке националне агенције за Ерасмус+ програм за младе.

Пројектни партнери су:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Немачка
- Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina “Ostvarenje”, Хрватска
- Центар за неформално образовање и целоживотно учење, Србија
- LINK DMT SRL, Италија
- Out of the Box International, Белгија
- Learning Wizard d.o.o., Хрватска

ИЗДАВАЧ:

LINK DMT SRL, Италија

УРЕДНИК:

Данијела Маторчевић

АУТОРИ:

Данијела Маторчевић;
Наталиа Сериакова;
Марија Бумбак;
Јелена Илић;
Марко Пауновић;
Маја Катинић Видовић

DESIGN GRAFICO:

Соња Бађура

ПРЕВОД СА ЕНГЛЕСКОГ ЈЕЗИКА:

Снежана Андревски

Напомена:

У публикацији се именице граматичког мушког рода подједнако односе на особе мушког и женског рода.



Sufinansira
Evropska Unija



Италија, 2023

Финансирано средствима Европске Уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не мора да се подударају са ставовима и мишљењима Европске Уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАЦЕА). Ни Европска Унија ни ЕАЦЕА не могу да се сматрају одговорнима за њих.

Садржај

САЖЕТАК ПРОЈЕКТА	1
УВОД У КУРИКУЛУМ	3
Програм обуке	5
ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ЗА ОРГАНИЗОВАЊЕ СЛИЧНИХ ОБУКА	6
ДЕТАЉАН ОПИС СЕСИЈА ОБУКЕ: „ШТА?! НИСАМ ПОД СТРЕСОМ!“	8
Увод у обуку и формирање групе	8
Дељење сопствених искустава и стварности са управљањем стресом и његовом превенцијом међу младима	11
Млади са мање могућности и суочавање са стресом и анксиозношћу	14
Разумевање стреса и стресора	17
Омладински рад и неформално образовање (НФО) у суочавању са управљањем стресом	21
Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Музикотерапија	26
Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Фотографија	29
Сарадња омладинских радника, уметника и психолога за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности	33
Улога вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и препоручене вршњачке интервенције	36
Обезбеђивање квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом	40
Индивидуално менторство и праћење корисника/младих са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу	43
Евалуација и затварање обуке	46

САЖЕТАК ПРОЈЕКТА

Млади се данас више него раније суочавају са стресом. Кад претражујете општу статистику у свету, она показује како постоји већа стопа проблема са стресом код младих људи него код одраслих. То је због различитих проблема као што су сукоби међу вршњацима, вршњачко злостављање у образовним институцијама, финансијска ситуација, професионална оријентација која одређује њихову будућност и приходе, и тако даље. Будући да је пандемија цовид-19 присутна у нашим животима прилично дуго, забринутост за ментално здравље још се више повећала.

„Психосоцијални утицаји цовида-19 несумњиво утичу на младе људе. Непосредни и дугорочни фактори који утичу на младе укључују социјалну изолацију, промене у пружању терапијских услуга и скоро потпуни губитак свих структурираних занимања (школа, посао и тренинзи) унутар ове популационе групе¹.“

„Због затварања школа и увођења мера социјалног дистанцирања услед пандемије, милиони деце и младих затворени су код куће. Иако су породице, заједнице и школе покушале да се прилагоде, понекад успешно, многа деца и млади лишени су структуриране подршке, заробљени у дисфункционалним породичним окружењима и увелико се ослањају на односе с вршњацима путем неконтролисаног коришћења друштвених медија².“

Живот у ери у којој друштвене мреже наглашавају важност дружења и објављивања садржаја како би други могли да виде активности и околину, буди у младима још већи осећај за потребу за припадањем и укљученошћу. Такође, количина времена проведеног на друштвеним мрежама омогућује им да виде више туђих живота и да несвесно садржај упоређују са својим животима и постигнућима. Наша забринутост се односи на различите нивое рада са младима и одговарајућим елементима стреса - како за младе, тако и за особе које раде са младима на свим нивоима рада са младима - локалном, националном, европском и међународном - будући да пандемија значајно утиче на начин на који се данас рад са младима и приступ истима организује.

Због тога, постоји хитна потреба за решавањем овог проблема и мобилизацијом особа које раде са младима у Европи за допринос подршци менталном здрављу младих. То се може учинити кроз оснаживање како младих који се боре са стресом, тако и особа које раде са младима и које се баве овим темама и циљаним групама. Циљ овог пројекта је рад на наведеним темама кроз оснаживање младих са смањеним могућностима и особа које раде са младима изградом релевантних едукативних материјала и развијањем квалитетног стратешког партнерства између европских земаља.

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>

Пројектни циљеви:

- Оснажити омладинске раднике за превенцију и управљање стресом међу маргинализованим младима, кроз развој инспиративног и иновативног курикулума, ЛТТА и онлине курса за обуку особа које раде са младима.
- Оснажити младе са смањеним могућностима у суочавању са стресом и анксиозношћу, и упознати их са механизмима суочавања, помоћу иновативне књиге алата са мултидисциплинарним приступом радионицама за кориснике.
- Разменити примере добре праксе и даље развијати квалитетно стратешко партнерство између партнера из 5 европских земаља са различитим искуствима у погледу управљања и превенције стреса код младих.

Пројектне активности су:

- А1 – Пројектни менаџмент
- М1 – Први пројектни састанак
- О1 Књига алата „Шта?! Нисам под стресом!“ - Приручник за омладинске раднике за спровођење различитих радионица са својим корисницима, младима са смањеним могућностима о превенцији и управљању стресом; уз мултидисциплинарни приступ теми.
- М2 – Други пројектни састанак
- О2 Курикулум „Шта?! Нисам под стресом!“ - Курикулум за оснаживање садашњих и будућих омладинских радника за даље образовање, менторство и подршку младима са смањеним могућностима у превенцији и управљању стресом, као и за суочавање са личним стресом у раду са младима који обављају.
- М3 – Трећи пројектни састанак
- О3 Онлајн курс „Шта?! Нисам под стресом!“ - Иновативан и савремен дигитални алат/онлине курс за релевантне теме и са алатима за превенцију и управљање стресом који се догађа у свакодневним ситуацијама лицем-у-лице и онлине међу младима и у раду са младима данас.
- Ц1 - ЛТТА – Стручно оспособљавање тренера у раду са младима за управљање стресом међу младима са смањеним могућностима.
- Е1, Е2, Е3, Е4, Е5 – Отворене конференције у РС, ИТ, ХР, ДЕ, БЕ
- М4 – Закључни евалуацијски састанак

Пројектни партнери су:

- *JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV*, Немачка
- *Udruga za unaprjeđivanje suvremenih životnih vještina "Ostvarenje"*, Хрватска
- Удружење „Центар за неформално образовање и целоживотно учење“, Србија
- *LINK DMT SRL*, Италија
- *Out of the Box International*, Белгија
- *Learning Wizard d.o.o.*, Хрватска

УВОД У КУРИКУЛУМ

„Шта?! Нисам под стресом!“ је курикулум за оснаживање садашњих и будућих омладинских радника за даље образовање, менторство и подршку младима са мање могућности у превенцији и управљању стресом, као и да се носе са сопственим стресом у омладинском раду који обављају. Курикулум је замишљен као ресурсни материјал за тренере за организацију 7-дневне обуке о оснаживању омладинских радника да развију алтернативне компетенције и методе превенције и управљања стресом који се дешава у свакодневним ситуацијама уживо и на мрежи међу младима, као и у омладинском раду. Курикулум се састоји од мултидисциплинарног приступа и перспектива из различитих сектора. Састоји се од детаљно описаних сесија, као и предложене основне и додатне литературе и других препорука за лакшу реализацију.

Док се О1 Књига алата овог пројекта састоји од теоретских концепата, објашњења и описа концепата и специфичних појединачних радионица које се могу реализовати у директном раду са младима, овај О2 курикулум се састоји од детаљног програма за реализацију 7-дневне свеобухватне едукације омладинских радника о управљању стресом. Циљ обуке је да припреми омладинске раднике да даље менторишу, обучавају и усмеравају младе у превенцији и управљању стресом, као и да их оспособи да развијају нове методе у раду са директним корисницима у заједницама – младима са мање могућности.

Познато је да је флукуација омладинских радника кроз организације које спроводе омладински рад велика и зависи од личног напретка и могућности које организације нуде за лични развој. Већа могућност личног развоја омладинских радника утиче на виши ниво њиховог задовољства и они се тада одлучују да дуже остану у одређеној организацији. Овај курикулум треба да послужи као основа за квалитетно управљање знањем и будућу изградњу капацитета у партнерским организацијама, као и другим заинтересованим омладинским организацијама.

Специфични циљеви обуке су:

- Поставити основу за квалитетан процес групног учења на обуци и пружити учесницима корисне информације о пројекту и програму;
- Истраживати и делити информације и добре праксе из различитих земаља/стварности у вези са младима и управљањем стресом;
- Разумети циљну групу младих са мање могућности, препреке са којима се суочавају и разговарати о изворима стреса и анксиозности;
- Развити разумевање стреса и стресора који утичу на младе (са мање могућности) данас;
- Истражити улогу коју омладински рад и НФО могу имати у пружању подршке младим људима да управљају стресом кроз интерактивне активности и практичне технике управљања стресом;
- Истражити музику као средство за самоизражавање у омладинском раду и за суочавање са стресом младих људи са мање могућности;
- Истражити методологију фотографисања за управљање стресом младих и развити вештине фотографисања;
- Омогућити откривање нових мултидисциплинарних приступа управљању стресом међу младима са мање могућности кроз сарадњу уметника, омладинских радника и психолога;
- Омогућити дубље разумевање о улози вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и радити на осмишљавању вршњачких интервенција;

- Развити боље разумевање значаја и различитих аспеката квалитета приликом развоја мултидисциплинарних радионица за управљање стресом;
- Разговарати о концепту менторства и омогућити развој специфичних планова менторства за младе са мање могућности за суочавање са стресом/анксиозношћу;
- Евалуација обуке помоћу различитих метода евалуације.

Овај курикулум за едукаторе и тренере за младе обрађује доле наведене теме и нуди одговарајуће сесије са пратећим едукативним ресурсима:

- Увод у обуку, упознавање и формирање групе;
- Дељење сопствених искустава и стварности са управљањем стресом и његовом превенцијом међу младима;
- Млади са мање могућности и суочавање са стресом и анксиозношћу;
- Разумевање стреса и стресора;
- Омладински рад и неформално образовање (НФО) у суочавању са управљањем стресом;
- Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Музикотерапија;
- Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Фотографија;
- Сарадња омладинских радника, уметника и психолога за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности;
- Улога вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и препоручене вршњачке интервенције;
- Обезбеђивање квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом;
- Индивидуално менторство и праћење корисника/младих са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу;
- Евалуација и затварање обуке.



Програм обуке

Дан 1	
Послеподне	Долазак учесника
Вече	Вече добродошлице
Дан 2	
Преподне	Увод у обуку, упознавање и формирање групе
Послеподне	Дељење сопствених искустава и стварности са управљањем стресом и његовом превенцијом међу младима
Послеподне	Рефлексија и евалуација дана
Вече	Интеркултурално вече
Дан 3	
Преподне	Млади са мање могућности и суочавање са стресом и анксиозношћу
Послеподне	Разумевање стреса и стресора – I
Послеподне	Рефлексија и евалуација дана
Дан 4	
Преподне	Разумевање стреса и стресора – II
Послеподне	Омладински рад и неформално образовање (НФО) у суочавању са управљањем стресом
Послеподне	Рефлексија и евалуација дана
Дан 5	
Преподне	Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Музикотерапија
Послеподне	СЛОБОДНО ПОПОДНЕ
Дан 6	
Преподне	Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Фотографија
Послеподне	Сарадња омладинских радника, уметника и психолога за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности
Послеподне	Рефлексија и евалуација дана
Дан 7	
Преподне	Улога вршњачких едукатора/лидра у превенцији и управљању стресом међу младима и препоручене вршњачке интервенције
Послеподне	Обезбеђивање квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом
Послеподне	Рефлексија и евалуација дана
Дан 8	
Преподне	Индивидуално менторство и праћење корисника/младих са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу
Послеподне	Евалуација и затварање обуке
Вече	Журка „До поновног виђења“
Дан 9	
Преподне	Одлазак ученика

ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ЗА ОРГАНИЗОВАЊЕ СЛИЧНИХ ОБУКА

Курикулум „Шта?! Нисам под стресом!“ је креиран тако да оснажи омладинске раднике, како садашње тако и будуће, да се даље образују, менторишу и подржавају младе са мање могућности у превенцији и управљању стресом, као и да се носе са сопственим стресом у омладинском раду који обављају. Резултати овог пројекта ће бити даље дељени организацијама које раде у сектору младих, као и другим корисницима кроз реализацију развијених сесија и активности. Курикулум је ресурсни материјал за едукаторе о томе како да организују 7-дневну обуку и развију алтернативне компетенције и методе превенције и управљања стресом који се дешава у свакодневним ситуацијама уживо и на мрежи међу младима и у омладинском раду.

Циљ организовања обуке на основу овог курикулума је да наши омладински радници, који ће похађати обуку, развијају нова знања и компетенције:

- Познавање концепта стреса и стресора;
- Знање и актуелне информације о узроцима стреса међу младима;
- Компетенције о техникама управљања стресом и превенцији стреса код младих;
- Компетенције о креативним и уметничким методологијама у раду са младима за управљање стресом;
- Знање и вештине у обезбеђивању квалитета за мултидисциплинарне радионице управљања стресом;
- Детаљно знање о начинима примене релевантних активности/радионица са младим људима са мање могућности на локалном нивоу.

Свака сесија описана у курикулуму обухвата и додатне релевантне препоруке које би могле бити корисне за омладинске тренере који ће организовати и водити обуке на основу овог курикулума. Поред тога, овде представљамо и неке генералне препоруке за квалитетну организацију обуке:

Фаза 1: Пре обуке

- Учесници морају да добију информације везане за њихово учешће и допринос кроз инфо пакет. Ово укључује логистику, путовања и релевантне информације везане за локални контекст у којем се обуке организује.
- Организација која шаље учеснике треба да информише учеснике о важности прихватања различитости и толеранције у раду са људима из различитих друштава и култура. Учесници такође треба да буду спремни да активно доприносе интеркултуралној вечери и да представе своју културу, као и да се припреме за интеркултуралне интеракције са учесницима из других култура/земаља.
- Организације које шаљу учеснике морају да их обавесте и припреме за истраживачке задатке које треба да ураде пре доласка на обуку. Организациони тим и тренери треба да буду у редовној комуникацији о овоме са организацијама које шаљу учеснике, као и директно са омладинским радницима који ће учествовати, ако је то могуће.
- Учесници треба да буду припремљени и спроведу кратко истраживање о томе да ли се и како се спроводи управљање стресом међу младима у њиховим земљама. Треба да припреме презентацију својих постојећих програма на ову тему и изазове са којима се суочавају. Штавише, учесници треба да укључе у своје истраживање информације о циљној групи младих са мање могућности и њиховој стварности. Требало би да обавесте

организаторе у случају да не могу да ураде истраживачки задатак јер то може утицати на развој првих сесија, посебно њихових временских оквира.

Фаза 2: Током обуке

- Требало би организовати интеркултурално вече током којег свака култура/држава представља занимљиве чињенице и карактеристике своје културе. То може укључивати различите демографске податке, навике становништва, неке уобичајене шале, доношење хране и пића, пуштање музике или извођење плесова и тако даље. Најбоље је да се овај догађај организује већ првог или другог дана обуке, како би допринео бржем и квалитетнијем упознавању учесника.
- Време трајања активности може да зависи од енергије групе, знања и разумевања теме, као и продуктивности и потреба учесника. Тренер треба да буде флексибилан када је у питању тајминг и да се прилагоди потребама учесника како би постигао постављене циљеве и исходе учења.
- Кратка сесија рефлексije и евалуације радног дана треба да се одржи на крају сваког радног дана. Она треба да обухвати кратку евалуацију активности, метода рада, рада тренера и давање препорука за наредне дане како би се програм прилагодио потребама учесника.
- Поред дневне евалуације/рефлексije треба да се одржи и сесија завршне евалуације последњег дана обуке. Ово је од великог значаја како за учеснике тако и за тренере/организаторе и требало би да буде спроведено помоћу различитих метода које одговарају потребама свих учесника и поштују њихову анонимност.
- Све сесије и активности треба да буду дизајниране користећи инклузивне приступе тако да учесници не доживе било какву врсту искључености током обуке.

Фаза 3: Након обуке

- Након завршетка обуке, организатори и тренери треба да контактирају учеснике и подрже их у реализацији активности/радионица које су осмислили током обуке. На крају, учесници треба да дају повратне информације и известе о реализованим активностима.



ДЕТАЉАН ОПИС СЕСИЈА ОБУКЕ: „ШТА?! НИСАМ ПОД СТРЕСОМ!“

Увод у обуку и формирање групе

Назив сесије: Увод у обуку и формирање групе

Трајање: 180 минута

Позадина:

Обука почиње са добродошлицом свима и представљањем њеног циља и организације. Ово је први званични састанак учесника и организација. Ово је део где тренер дели све важне информације у вези са програмом, логистичким аспектима и практичним информацијама. Уводне сесије треба да имају опуштenu атмосферу и да укључују неке кратке игре и активности за изградњу група. Пошто учесници долазе из различитих култура и стварности, овом сесијом треба да се постави основа за њихов даљи групни рад, као и дељење знања и искуства током трајања обуке.

Циљ сесије: Поставити основу за квалитетан процес групног учења током обуке и пружити учесницима корисне информације о пројекту и програму.

Специфични подциљеви:

- Представљање пројекта, тема, циља обуке и организационог тим;
- Представљање детаљног програма обуке;
- Упознавање и стварање безбедног и пријатног окружења за учеснике и тренере;
- Осврт на очекивања, доприносе и осећања учесника;
- Створити чврсту основу за активно учешће.

Компетенције које обухвата сесија:

- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Грађанске компетенције;
- Вишејезичне компетенције;
- Тимски рад;
- Комуникација;
- Управљање временом;
- Дигиталне компетенце;
- Писменост;
- Културална освешћеност и компетенције изражавања.

Методологија и методе: теоријски инпут; игра за учење имена; интерактивне вежбе везане за програм; интерактивне вежбе за изградњу тима; дискусија.

Ток сесије:

I. Добродошлица и увод у обуку (10 минута)

Тренер отвара сесију тако што се представља и пожели свима добродошлицу. Затим даје информације о обуци, организацији из које долази и своје лично искуство у вези са темом обуке. Остали чланови организационог тима се такође представљају, дају основне логистичке информације и помињу која ће њихова улога бити током обуке и за каква питања учесници могу да им се обрате.

II. Како се зовеш? (30 минута)

Сви седе у кругу (учесници и чланови тима). Након што пројектни тим заврши са уводом, тренер позива учеснике да се кратко представе својим именом, земљом из које долазе, организацијом и тиме шта тренутно раде у раду са младима. Када се заврши представљање, тренер ће поделити учеснике у четири групе које ће имати до 5 минута да науче имена свих чланова групе. Када су научили сва имена у групи, тренер спаја две мале групе у једну и имају исти задатак, треба да науче сва имена у групи. Сада имају 5-10 минута. На крају се сви учесници враћају у велики круг и тренер позива једну добровољну особу из групе која ће покушати да представи све учеснике из своје групе њиховим именима.

III. Детаљан програм обуке (20 минута)

Тренер презентује детаљан програм обуке тако што представља укратко сваку планирану сесију како би учесници били добро информисани, као и да се избегне могућност било каквог неспоразума. За ту сврху би било добро припремити папире у боји са насловима сесија и да се они током представљања каче на зид како би се добио визуелни приказ програма обуке. Овај део сесије тренер може да организује интерактивно да би учесници боље разумели шта је предвиђено у свакој сесији обуке и како би могли да поставе питања уколико им нешто није јасно.

IV. Очекивања, страхови и доприноси (30 минута)

Пре почетка овог дела сесије, тренер ће поставити на зид 3 флипчарт папира са следећим натписима: Очекивања; Лични допринос; Страхови. Учесницима ће за ову сесију бити потребне оловке/хемијске и самолепљиви папирићи различитих величина и боја. Након што је представљен детаљан програм и одговорено на евентуална питања која су се појавила, тренер позива учеснике да поделе са групом своја очекивања од обуке, тренера и групе. Такође их позива да поделе са групом на који начин могу да допринесу обуци, какво лично искуство имају и које знање и вештине доносе на обуку. Тренер треба да нагласи да је важно да поделе и своје страхове – шта је то чега се прибојавају у вези са обуком. Учесници имају 20 минута да размисле и запишу своја размишљања на папириће које ће касније залепити на одговарајући флипчарт папир на зиду. Када учесници заврше, тренер ће груписати одговоре и дати кратак резиме учесницима за сваки од три флипчарт папира.

V. Ћаскање уз шетњу (65 минута)

Уколико временске прилике дозвољавају ову активност треба спровести на отвореном. Сви учесници добијају једно питање са листе питања коју је тренер припремио пре обуке. Затим, сваки учесник проналази партнера и група напушта зграду и креће у шетњу по граду/месту/парку под вођством тренера. Док ходају, сваки пар разговара о датом питању и обе особе деле своје утиске/мисли. После неколико минута ћаскања, они проналазе новог партнера и добијају ново питање од тренера. Потенцијална питања за ову активност могу бити следећа:

- Које је ваше занимање или професија?

- Шта волите, а шта не волите у свом занимању или професији?
- Шта би ваш најбољи пријатељ могао да каже о снази вашег карактера?
- Шта би ваш најбољи пријатељ могао да каже о слабости вашег карактера?
- Опишите два или три догађаја из ваше прошлости који су имали највећи утицај на то ко сте данас.
- Који су ваши највећи страхови у животу?
- Које су ваше највеће жеље у животу?
- Како изгледа ваше савршено јутро, поподне или вече?
- Зашто сте одабрали своје студије?
- Шта вас чини срећним у вашем животу? Зашто?
- Шта вас растужује у животу? Зашто?
- Шта сте оставили код куће да бисте дошли овде?
- Када бисте могли да промените нешто на себи, шта би то било?
- Најлуђа ствар коју сте урадили у животу.
- Шта вас нервира у животу?
- У ком граду бисте волели да живите? Зашто?
- Која музика или песма чине да се осећате као код куће/схваћено? Зашто?

Након што заврше са свим питањима које је тренер планирао за ову сесију, сви се заједно враћају назад у салу за рад где тренер од учесника тражи да поделе своје утиске о овој активности и пита их шта су научили једни о другима током активности.

VI. Групни договор (25 минута)

Тренер уводи учеснике у последњи део сесије и поставља флипчарт папир са натписом „Групни договор“. Позива све учеснике да на самолепљиве папириће напишу сва правила којих би волели да се цела група придржава током обуке – везано за рад али и генерално. Тренери такође могу користити Менти у ту сврху. Затим заједно са учесницима пролазе кроз сва исписана правила и утврђују групни договор понашања којег ће се сви придржавати током обуке. Тренер ће групни договор исписати на нови флипчарт папир или га одштампати и поставити на видљиво место тако да сви могу да га виде током целе обуке.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја и величина, хемијске оловке, маркери, А4 папири, лаптоп, пројектор, приступ интернету.

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Важно је напоменути да понекад рукопис учесника неће бити у потпуности читљив за тренера. Уколико тренер затражи објашњење за неку белешку, може се десити да учеснику неће бити пријатно да говори о томе у датом тренутку. Ако се то деси, тренер треба да буде спреман за то, и да се позабави том белешком укратко на основу свог личног искуства и да затим пређе на следећу белешку. Овај део сесије треба да подстакне учеснике на кратке дискусије о томе шта су написали, но све је на добровољној бази и не треба никога силити да одмах на првој сесији говори пред целом групом.
- За део сесије са групним договором тренер може замолити учеснике да дођу до флипчарта или одштампаног папира и да га потпишу као „споразум о учењу“ међу њима.

Дељење сопствених искустава и стварности са управљањем стресом и његовом превенцијом међу младима

Назив сесије: Дељење сопствених искустава и стварности са управљањем стресом и његовом превенцијом међу младима

Трајање: 180 минута

Позадина:

Као што је познато, ниво стреса међу младима је порастао током и након пандемије Цовид-19. Нажалост, пандемија је захватила младе људе и њихово лично окружење у свим аспектима, радно окружење, друштвени живот, образовање, запошљивост, итд. Као резултат тога, покренуте су многе иницијативе и програми за младе како би се изборили са стресом који им је нова реалност, која се углавном помиње као нова нормалност, донела. У овој сесији, учесници ће истражити и открити како су млади људи погођени у различитим земљама и који су механизми створени да им се помогне. На крају ће осмислити друга могућа решења која би се могла применити.

Циљ сесије: Истражити и поделити информације и примере добре праксе из различитих земаља у вези са младима и управљањем стресом.

Специфични подциљеви:

- Истражити дефиницију стреса;
- Кратко истраживање о стресу и његовој превенцији у различитим заједницама/земљама;
- Подићи свест о управљању стресом и пронаћи сличности и разлике у управљању стресом у различитим заједницама/земљама.

Компетенције које обухвата сесија:

- Истаживаче компетенције;
- Вишејезичне компетенције;
- Тимски рад;
- Комуникација;
- Вештине презентовања;
- Дигитанел компетенције;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Писменост;
- Културална освешћеност и компетенције изражавања.

Методологија и методе: теоријски инпут; групни рад; изложба; дискусија.

Ток сесије:

- I. Шта је стрес? – теоријски инпут (15 минута)

Тренер даје основне информације о теми стреса које покривају следеће аспекте:

- Дефиниција стреса
- Догађаји који могу изазвати стрес
- Утицај стреса – физички и психички симптоми
- Предности мале дозе стреса у изазовним ситуацијама

Током излагања тренер повезује дате информације са личним искуством и пита учеснике да ли, и како разумеју изложени садржај.

II. Рад у малим групама – Наслов: Омладина под стресом (65 минута)

Тренер дели учеснике у националне групе. У случају да је из неких од земаља дошао мали број учесника, тренер може направити мешовите групе и мало прилагодити задатак томе. Подела у мешовите групе ће се вршити у договору са учесницима. Свака група ће добити флипчарт папир и неопходне материјале за израду насловне стране новина (новине, часописе, маказе, лепило, итд.)
Задаци за групни рад су:

- Истражите статистику ваше земље у вези са младима и стресом.
- Сазнајте који су главни узроци стреса (стресори).
- Како бисте описали „типичну” младу особу и њено окружење (проблеме са којима се суочава) из вашег округа?
- Који су изазови са којима се здравствене, образовне или друге институције суочавају када се баве овим питањем?

III. Изложба и презентације (60 минута)

Након завршеног групног рада, свака група ће представити своје налазе на флипчартовима у облику насловне стране новина. Учесници ће обилазити све насловнице и водити белешке о информацијама из различитих земаља. Након обиласка изложбе свака група укратко представља своје насловне стране.

IV. Дискусија (40 минута)

Тренер започиње кратку дискусију у вези са претходним задатком постављањем следећих питања:

- Да ли је било тешко пронаћи информације током вашег истраживања?
- Које изворе информација сте користили да бисте добили статистику и информације о стварности у вашим земљама?
- Које су сличности и разлике које сте нашли када сте слушали презентације из различитих заједница/земаља?
- Каква може бити улога и утицај институција у превенцији стреса код младих?
- Да ли је било примера добре праксе из различитих земаља који би се могли применити и у вашој заједници/земљи?

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, часописи, маказе, лепак, А4 папири, лаптоп рачунари (број зависности од броја група), пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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/>*

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Ова сесија је повезана са истраживачким задатком који су учесници морали да ураде пре доласка на обуку. Тренер треба да осигура да га сви учесници обавесте о пронађеним истраживањима пре обуке или првог дана обуке како би што боље припремио ову сесију и одредио њен временски оквир – уколико су сви учесници урадили истраживачки задатак може више времена да се посвети дискусији и припреми постера, а мање самом истраживању.

Млади са мање могућности и суочавање са стресом и анксиозношћу

Назив сесије: Млади са мање могућности и суочавање са стресом и анксиозношћу

Трајање: 180 минута

Позадина:

Млади људи са мање могућности суочавају се са више препрека у животу због ограничења са којима се свакодневно сусрећу и самим тим се суочавају са стресом и анксиозношћу на вишем нивоу. Неформално образовање може бити један од механизма за суочавање са стресом и анксиозношћу. Ово се у почетку може учинити подршком младим људима да схвате важност препознавања и решавања стреса и анксиозности, и наставком са развојем специфичних програма рада са младима који се баве овим питањима, као и повезивањем са постојећим стручњацима/могућностима који се професионално баве стресом и анксиозношћу.

Ова сесија је фокусирана на разумевање наше циљне групе - младих са мање могућности и дискусију о њиховој стварности и изазовима са којима се суочавају који доводе до стреса и анксиозности. Ово ће поставити добру основу за све наредне сесије обуке и омогућити да омладински радници који учествују на обуци повећају своје компетенције у пружању подршке овој циљној групи у суочавању са стресом и анксиозношћу на квалитетан начин.

Циљ сесије: Разумети циљну групу, тачније младе са мање могућности, препреке са којима се суочавају и разговарати о потенцијалним изворима њиховог стреса и анксиозности.

Специфични подциљеви:

- Дефинисати и разумети појам „млади људи са мање могућности“;
- Истаћи значај сегментације циљне групе младих са мање могућности при решавању њихових специфичних потреба за укључивање у заједницу и суочавање са стресом;
- Побољшати разумевање препрека и узрока стреса са којима се суочавају млади са мање могућности.

Компетенције које обухвата сесија:

- Грађанске компетенције;
- Аналитичке вештине;
- Критичко мишљење;
- Комуникација и сарадња;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Писменост;
- Културална освешћеност и компетенције изражавања.

Методологија и методе: теоријски инпут; групни рад; мозгање; презентације.

Ток сесије:

I. Ко су млади људи са мање могућности (45 минута)

Тренер је припремио детаљну презентацију са теоријским инпутом о циљној групи – млади са мање могућности. Презентација се састоји од следећег:

- Дефиниција појма „млади људи са мање могућности“
- Ко су људи са мање могућности у Европи
- Њихово учешће у неформалном образовању (НФО)
- Социјална инклузија и искљученост младих са мање могућности
- Практичне и личне препреке

Након презентације, тренер пита учеснике шта им прво пада на памет по питају препрека са којима се ова циљна група суочава у свакодневном животу у њиховим заједницама. Заједно праве листу потенцијалних препрека и тренер мотивише учеснике да сви дају свој допринос о овоме. Када је листа завршена тренер започиње дискусију у којој је фокус на најчешћим ситуацијама у којима су ови млади људи у највећем ризику да буду изложени високом нивоу стреса. Све ове ситуације треба груписати, нпр. образовне препреке, друштвене препреке, здравствене препреке, итд.

II. Мозгање – циљне групе и сегментација (25 минута)

Тренер објашњава да поред дефинисања циљне групе, треба да постоји и конкретнија сегментација група и заједница како би се осветлили специфични изазови са којима се суочавају и како би могла да им се пружи боља подршка. Затим се одвија кратка сесија мозгања на којој тренер прикупља од учесника информације о циљној групи, укључујући демографске податке, социо-економско порекло, претходно образовање, интересовања и страсти, како би направио детаљан профил циљне групе. Главне карактеристике исписује на флипчарт папир.

III. Рад у малим групама (60 минута)

У наставку сесије тренер дели учеснике у мале групе. Свака група има задатак да дискутује о специфичној групи препрека из претходног дела сесије (нпр. образовне препреке, друштвене препреке, здравствене препреке, итд.). Поред тога, треба да размисле о узроцима и последицама ових препрека у стварању вишег нивоа стреса међу младим људима са мање могућности. Осим тога, добијају и следећа питања која треба да укључе у своје задатке ради боље сегментације и разумевања циљних група са којима раде:

Ко: Да ли су тинејџери, миленијалци или бејби бумери? Да ли су мушкарци или жене? Где иду и шта раде?

Шта: Да ли учествују у омладинском раду? У којој врсти омладинског рада учествују/раде? Који су извори њихових проблема и зашто им је потребна подршка? Шта је извор њиховог стреса?

Где: Где живе, какво им је окружење? Где користе омладински рад?

Зашто: Зашто су важни за нашу тему?

Имају 60 минута за рад на овом задатку и припрему кратке презентације.

IV. Презентације (50 минута)

Све групе се окупљају у радној соби и почињу са презентацијама. Након сваке презентације тренер отвара простор за дискусију и питања. Када све групе изложе резултате свог рада тренер истиче кључне тачке у вези са наведеним препрекама са којима се сусрећу млади људи са мање могућности и који су најважнији узроци и последице наведених стресора.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирџи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, селотејп, лаптоп, пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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>
- Млади људи са мање могућности <https://youthcoop.pt/fewer-opportunities/>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Приликом рада у малим групама на дискусији о специфичној групи препрека и узроцима и последицама ових препрека у стварању вишег нивоа стреса међу младим људима са мање могућности, препоручује се да тренери/организатори организују уживо разговор са младима који припадају овим циљним групама, ако је то икако могуће. Ако уживо састанак са дотичним младима није могућ, може се размотрити опција онлајн интервјуа током пленума.

Разумевање стреса и стресора

Назив сесије: Разумевање стреса и стресора

Трајање: 180 + 180 минута

Позадина:

Да би особа била у стању да се успешно носи са било којим фактором који утиче на њен живот неопходно је да дубље разуме тај фактор. Млади људи се данас, нажалост, суочавају са великом количином стреса. Да би могли да се носе са тим и да управљају стресом, морају да разумеју шта га узрокује и да имају механизме који ће им помоћи да се носе са тиме. Ова сесија обухвата неколико активности и задатака који ће учесницима помоћи да боље разумеју концепт стреса, стресоре, узроке стреса и како он утиче на младе људе у заједници у данашње време.

Циљ сесије: Развити боље разумевање стреса и стресора који утичу на младе са мање могућности у савремено доба.

Специфични подциљеви:

- Учење о концепту стреса, стресора и њиховим релевантним аспектима;
- Размишљање о узроцима стреса међу младима;
- Истражити различите аспекте управљања стресом и његову везу са физичким и менталним здрављем;
- Подстицати критичко и аналитичко размишљање омладинских радника о стресу и стресорима који утичу на младе са мање могућности.

Компетенције које обухвата сесија:

- Тимски рад;
- Аналитичке вештине;
- Критичко мишљење;
- Креативно размишљање;
- Комуникација;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Писменост;
- Културална освешћеност и компетенције изражавања.

Методологија и методе: групни изазов – неколико интерактивних задатака; форум театар; дебриефинг; квиз; групни рад; дискусија.

Ток сесије:

I. Увод у тему и сесију (20 минута)

Тренер започиње сесију упознавањем учесника са активностима сесије. Затим их уводи у тему дајући следеће концепте и аспекте стреса:

- Стрес
- Стресори
- Узроци стреса
- Разумевање стреса и његовог утицаја

II. Пуцање балона (15 минута)

Тренер сваком учеснику даје балон и тражи од њих да напишу један узрок стреса у њиховом животу на комад папира, да га ставе у балон и да затим надувају балон. Имају отприлике 5-7 минута да то ураде. Када сви заврше, тренер позива учеснике да испуцају своје балоне и поделе са групом узрок стреса написан на њиховом парчету папира.

III. Мапирање ума (25 минута)

Тренер креира мапу ума на белој табли или великом парчету папира и позива учеснике да мапи додају узроке стреса које су ставили у балон у претходном делу сесије или оне узроке са којима се могу повезати. Тренер их подстиче да поделе своје мисли и искуства о сваком узроку стреса. Затим, заједно, разговарају о томе колико су ови узроци чести и о могућим решењима за управљање стресом. Ова активност омогућава омладинским радницима да схвате како да изразе своје стресоре и виде да се и други могу суочити са сличним изазовима, промовишући тако емпатију и осећај заједништва. Такође пружа визуелни приказ узрока стреса и може послужити као полазна тачка за даље дискусије и решавање проблема.

IV. Рад у малим групама (60 минута)

Тренер дели учеснике у мале групе. Од учесника у групама се тражи да анализирају различите аспекте управљања стресом. Теме подељене групама су:

- Облици стреса и њихове манифестације
- Уобичајена стресна окружења
- Најчешћи стресори са примерима
- Утицај стреса на физичко здравље
- Утицај стреса на ментално здравље

V. Презентације (60 минута)

Све групе се враћају у радну собу да изнесу своје налазе. Свака група има око 5-7 минута за презентацију. Када група заврши своју презентацију, тренер отвара простор за дискусију и питања.

VI. Интерактивна групна вежба – форум театар И (100 минута)

Увод о форум театру: форум театар је врста интерактивног позоришта које омогућава истраживање различитих друштвених питања и подстиче укључивање и учешће публике. Овде га користимо за истраживање стресора са којима се млади људи могу суочити. Тренери формирају мање групе од 4-5 омладинских радника и траже од сваке особе да размисли о времену када је искусио стрес у младости. Свака група треба да напише кратак сценарио о једној уобичајеној ситуацији фокусирајући се на то шта је изазвало стрес и како је особа реаговала.

VII. Интерактивна групна вежба – форум театар ИИ (50 минута)

Тренер позива сваку групу да изведе свој сценарио. Након првог извођења, тренери траже од публике да дискутује о могућим променама у оквиру сценарија и да предложи алтернативне одговоре различитих укључених ликова. Затим, за следећи сценарио, тренери подстичу чланове публике да комуницирају са извођачима, уђу и заузму место једног извођача и испробају различита решења. На пример, један члан публике могао би да одглуми другачији одговор на

стресор, док оригинални извођач и други чланови публице реагују. Понављају овај процес за сваки сценарио, истражујући различите стресоре и одговоре.

VIII. Дискусија (30 минута)

Након извођења свих сценарија, тренер позива учеснике на кратку дискусију о томе шта су научили о теми и како би могли да реагују у сличним ситуацијама. За дискусију се користе следећа питања:

- Како сте се осећали током активности?
- Да ли сте научили нешто ново што ће вам помоћи да боље разумете стресоре и управљате стресом?
- Како можете користити ову вежбу када радите са младим људима са мање могућности?

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, лаптопови (за групни рад), пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Приликом припреме инпута о концептима и аспектима стреса, препоручљиво је да се тренер позива на различите изворе дате у делу „Пропратни документи и додатна литература“. Препоручљиво је да се инпут прилагоди на основу релевантности за омладинске раднике који учествују и њихове стварности у којима раде.
- У активности Пуцање балона, уколико учесницима није пријатно да деле своје личне узроке стреса са групом, тренер треба да наведе учеснике да се мало играју са балонима, да се додају са њима како би се добро помешали. Затим сваки учесник узима по један балон и када га пукне чита шта је написано на папирићу. За ову варијацију је боље користити балоне исте боје.
- У активности Форум театар, тренери треба да одлуче колико пута треба да се изведе један сценарио. То зависи од сложености сценаријске ситуације и различитих могућности о којима је група разговарала након првог оригиналног наступа. Тренери треба да буду свесни потенцијално заморног сценарија, као и укупног времена доступног за ову сесију.

Уколико су учесници веома заинтересовани за ову активност, препоручује се да се она адекватно продужи.

Омладински рад и неформално образовање (НФО) у суочавању са управљањем стресом

Назив сесије: Омладински рад и неформално образовање (НФО) у суочавању са управљањем стресом

Трајање: 180 минута

Позадина:

Питање управљања стресом међу младима, посебно онима са мање могућности, постаје све важније у данашњем друштву. Ови млади људи се често суочавају са различитим изазовима и потешкоћама који могу допринети високом нивоу стреса, укључујући сиромаштво, недостатак приступа образовању и запошљавању и ограничене системе подршке. Утицај стреса на младе људе може бити значајан, што доводи до низа негативних исхода, укључујући смањени академски учинак, смањен квалитет живота и повећан ризик од проблема са менталним здрављем. Омладински рад, са фокусом на неформално образовање, је у доброј позицији да помогне у решавању ових изазова пружајући младим људима вештине, знање и подршку која им је потребна за ефикасно управљање стресом. Неформално образовање је дизајнирано тако да буде флексибилно, да активно укључује учеснике и да буде релевантно за потребе и интересе младих људи, и све се више користи као средство за пружање интервенција чији је циљ промовисање позитивног менталног здравља и благостања. Кроз различите активности и искуства, неформално образовање пружа младим људима могућности да истраже и разумеју узроке стреса, да развију стратегије и технике за управљање стресом и да се повежу са другима који се можда суочавају са сличним изазовима. Градећи отпорност, самопоштовање и самопоуздање, неформално образовање може помоћи младим људима да боље управљају стресом и да воде здравије и испуњеније животе. На овој сесији, омладински радници имају прилику да науче о најбољим праксама и приступима заснованим на искуственим доказима у управљању стресом, да размисле о сопственим искуствима и изазовима, и да истраже нове начине подршке младим људима да се носе са стресом и анксиозношћу кроз омладински рад и неформално образовање.

Циљ раднице: Истражити улогу коју омладински рад и неформално образовање могу да имају у подршци младим људима у управљању стресом помоћу интерактивних активности и практичних техника управљања стресом.

Специфични подциљеви:

- Размотрити разумевање специфичности појмова „омладински рад“ и „неформално образовање“;
- Разговарати о улози омладинског рада и неформалног образовања у решавању проблема управљања стресом међу младима;
- Пружити учесницима практичне алате и технике за суочавање са стресом и анксиозношћу у контексту неформалног образовања;
- Подстакнути учеснике да истраже и поделе своја искуства и перспективе о управљању стресом у контексту омладинског рада;
- Подржати омладинске раднике у стварању подстицајног и инклузивног окружења у којем се млади осећају пријатно разговарајући о свом менталном здрављу.

Компетенције које обухвата сесија:

- Грађанске компетенције;
- Решавање проблема;
- Аналитичке вештине;
- Критичко мишљење;
- Комуникација и сарадња;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Писменост;
- Културална освешћеност и компетенције изражавања.

Методологија и методе: теоријски инпут; бароментар вежба; вођена фантазија; групни рад; презентације; дебрифинг.

Сесион флов:

I. Шта су неформално образовање и омладински рад (15 минута)

Сесија почиње тако што тренер објашњава ток рада и циљеве сесије. Такође је важно да на самом почетку успоставити заједничко разумевање главних концепата сесије:

- Неформално образовање
- Омладински рад

У ту сврху треба користити материјале које су објавили Савет Европе и Европска комисија који дефинишу ове концепте (наведено у одељку Пропратни документи и додатна литература).

II. Вежба „Где стојиш ти?": улоге омладинских радника и едукатора неформалног образовања (30 минута)

Тренер припрема радну собу за бароментар вежбу. Помоћу креп траке или неког другог материјала повлачи линију на средини собе да би је поделио на пола. На једну страну поставља папир са натписом „Слажем се“, а на другу папир са натписом „Не слажем се“. Затим тренер поставља 2 флипчарт папира на зид; једна каже „улога едукатора/тренера у НФО“ а друга „улога омладинског радника“. Листа од најмање 10 изјава у вези са улогом едукатора/тренера у НФО и омладинских радника ће се користити за ову вежбу. Тренер тражи од учесника да стану на линију која је на средини собе и објашњава им да ће од њих бити затражено да искораче лево или десно са линије да покажу своје ставове по питању прочитане изјаве тако што ће прићи папиру „Слажем се“ или „Не слажем се“. Дакле, треба да се поставе на тачку која најбоље представља њихове тренутне ставове.

Након давања упутстава почиње активност давањем прве изјаве.

- „Примарна улога НФО едукатора/тренера је да створе подстицајно окружење за учење и воде учеснике кроз процес учења.“

Тренер охрабрује учеснике да се помере лево или десно од линије и да пажљиво слушају мишљење/перспективе једни других. Пита учеснике са леве или десне стране да прво поделе своје мишљење, а затим оне који су остали на средини, тачније на линији (наутрална позиција). Један од тренера записује кључне ствари на флипчарту. Активност се наставља све док тренер не прочита све припремљене изјаве и док учесници не поделе своје утиске о њима. Примери изјава:

- „НФО едукатори/тренери треба да буду упознати са различитим стиливима учења како би били сигурни да су сви учесници укључени.“

- „НФО едукатори/тренери треба да буду у стању да олакшају дискусије и подстакну размену различитих перспектива.“
- „НФО едукатори/тренери треба да буду у стању да створе безбедно и инклузивно окружење за учење за учеснике.“
- „НФО едукатори/тренери треба да континуирано процењују и вреднују своје наставне методе како би побољшали квалитет своје обуке.“
- „НФО едукатори/тренери треба да настоје да оснаже учеснике тако што ће им пружити алате и ресурсе за наставак учења након обуке.“
- „Омладински радници треба да обезбеде безбедно и инклузивно окружење за младе људе.“
- „Улога омладинских радника је да оснаже младе људе да сами доносе одлуке.“
- „Омладински радници треба да омогуће могућности младим људима да развију нове вештине и интересовања.“
- „Омладински радници треба да слушају потребе и бриге младих и да их подрже у проналажењу решења.“
- „Омладински радници треба да креирају програме који одражавају разноликост младих људи којима служе.“

III. Ментално здравље у радном окружењу и моја искуства (45 минута)

Тренер отвара ову активност наглашавајући да понекад управљамо стресом у свакодневном раду, а да нисмо ни свесни да се стрес дешава нама или људима око нас. Затим, напомиње да ће кроз ову сесију учесници моћи да се присете овог искуства користећи технику вођене фантазије. Упутство за активност је следеће:

Корак 1: Тренер тражи од учесника да заузму удобан положај. Ако соба то дозвољава, од њих се тражи да легну и заузму удобан положај или се опусте у својим столицама. Затим затварају очи и од њих се тражи да размишљају о себи у свом радном окружењу.

Корак 2: Тренер започиње вођену фантазију причајући смирујућим гласом који их враћа у радно окружење и потенцијалну ситуацију стреса (испод је пример приче коју треба користити за овај део).

Корак 3: Тренер тражи од учесника да отворе очи и да се полако врате на обуку. Затим почиње рефлексију и дискусију о управљању стресом и њиховим личним искуствима и техникама које користе. Може да користи следећа питања:

- Како сте се осећали током ове вежбе?
- Који су били кључни елементи стреса којих сте се сетили док сте слушали глас тренера и поменуте примере?
- Жели ли неко да подели како је превазишао стресне ситуације којих се присетио?
- Да ли се можете сетити неког личног стресног искуства у вашем раду као омладински радник или едукатор/тренер у НФО?
- Који су неки потенцијални изазови које предвиђате у примени техника управљања стресом у свом раду као омладински радник или едукатор/тренер у НФО?
- Какву улогу видите да играте у управљању стресом у окружењу НФО?
- Како можете подржати и охрабрити друге у управљању стресом у окружењу НФО?

Пример приче за вежбу вођене фантазије:

Ви сте омладински радник / НФО едукатор/тренер, водите НФО радионицу за групу младих учесника. Ову радионицу сте планирали недељама и жељни сте да испоручите садржај и позитивно утичете на учеснике.

Када започнете радионицу, чини се да све иде добро. Учесници су ангажовани и добро реагују на ваше активности. Међутим, како се радионица одвија, ствари почињу да постају мало изазовније. Један од учесника почиње да омета рад и постаје све теже да учеснике наведете да се фокусирају на садржај радионице.

Почињете да осећате притисак током вођења активности и страхујете да нећете постићи исходе учења и да до краја ангажујете учеснике. Примећујете да учесници имају проблема да се фокусирају на садржај радионице и да им је сва пажња отишла на избегавање стреса и немира који изазива један учесник. Ваш откуцај срца почиње да се повећава, а ви почињете да се осећате узнемирено и под стресом.

Под стресом сте, али покушавате да управљате ситуацијом и смањите стрес за учеснике. Шта сада радите да контролишете сопствени стрес? Које сте мере предузели да отклоните узроке стреса? Како сте се носили са последицама стреса? Да ли сте урадили једну ствар и успела је или сте морали да испробате неколико техника? Како је то утицало на динамику вашег рада у радионици?

IV. Методе омладинског рада и неформалног образовања за управљање стресом – књига алата „Шта?! Нисам под стресом!“ (50 минута)

Тренер уводи различите технике управљања стресом и праксе свесности које могу помоћи омладинским радницима у раду са младим људима са мање могућности да се носе са стресом и анксиозношћу. У ту сврху тренер припрема презентацију на основу материјала доступног у Књизи алата „Шта?! Нисам под стресом!“ (линк у одељку Пропратни документи и додатна литература). Након увођења сета алата и релевантних техника, учесници се деле у мале групе на максимално 45 минута рада и од њих се тражи да анализирају и одаберу неколико техника које сматрају најефикаснијим и у групи деле своје утиске о одабраним техникама. Такође им се предлаже да испробају неке од техника у својим малим групама. Објашњења техника добијају у штампаном формату, а тренери треба да их подрже током рада у групама, у случају да никада раније нису практиковали ове технике. У зависности од нивоа искуства, тренер треба да изабере једноставне или компликованије технике из Књиге алата „Шта?! Нисам под стресом!“.

V. Дискусија: Како су ове методе применљиве у мом омладинском раду и неформалном образовању? (40 минута)

Све групе се окупљају у радној соби, а тренер почиње дискусију постављајући следећа питања:

- Које сте технике управљања стресом испробали у својој малој групи?
- Како сте бирали технике? Шта вас је навело да одаберете специфичну технику за управљање стресом?
- Како сте се осећали док сте испробавали технике?
- Која од техника вам је највише легла и зашто?
- Можете ли да се сетите специфичне ситуације у свом омладинском раду или окружењу НФО у којем бисте могли да примените технике које сте данас научили?
- Како планирате да интегришете ове методе управљања стресом у свој свакодневни рад са младим људима са мање могућности?
- Шта мислите како ове технике могу користити младим људима са којима радите?
- Можете ли да поделите са нама било какву забринутост или изазове које предвиђате у примени ових техника управљања стресом у свом раду?
- Шта мислите, каква би вам подршка могла бити потребна да бисте успешно интегрисали ове методе у свој свакодневни рад?
- Како планирате да наставите да развијате своје вештине у примени техника управљања стресом?

- Шта бисте конкретно из ове сесије могли да користите у свом свакодневном раду са младим људима са мање могућности?

Потребни материјали: Креп трака или било који други материјал за обележавање линије у средини собе, папири са натписима „Слажем се“ и „Не слажем се“, 2 папира за флипчарт, списак од најмање 10 изјава у вези са улогом едукатора у неформалном образовању и омладинских радника; маркери, прича за вођену фантазију (припремити неколико опција), приручник „Шта?! Нисам под стресом!“.

Пропратни документи и додатна литература:

- Књига алата „Шта?! Нисам под стресом!“ <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>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Пре почетка сесије, тренер треба да се увери да је свима пријатно што морају да затворе очи јер то може бити застрашујуће за неке људе.
- Треба припремити штампану верзију техника управљања стресом (из Књиге алата „Шта?! Нисам под стресом!“) како би се избегла ситуација у којој учесници не могу да приступе Књизи алата онлајн.

Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Музикотерапија

Назив сесије: Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Музикотерапија

Трајање: 180 минута

Позадина:

Музикотерапија је приступ који користи музику за побољшање физичког, емоционалног, когнитивног и социјалног благостања појединаца, укључујући младе. У раду са младима, музичка терапија може помоћи у решавању различитих проблема менталног здравља, развојних изазова и друштвених проблема са којима се сусрећу млади људи. Бавећи се музиком у структурираним и терапијским активностима, млади људи могу да се изразе, развију самосвест, изграде социјалне вештине, смање стрес и анксиозност и побољшају укупан квалитет живота. Квалификовани музички терапеути су обучени да осмисле и реализују сесије музикотерапије које одговарају јединственим потребама и циљевима сваке појединачне младе особе. Музика, у свим облицима, помаже појединцима да се изразе. Може помоћи у лечењу и побољшању општег емоционалног благостања. Укључивање у креативни процес стварања музике може бити терапеутско искуство и искуство које младе људе ослобађа стреса. Све у свему, стварање музике може бити позитивно и пријатно искуство за младе људе, помажући им да расту и развијају се у више аспеката њиховог живота.

Циљ сесије: Истражити музику као средство за самоизражавање у омладинском раду и за суочавање са стресом младих људи са мање могућности.

Специфични подциљеви:

- Развити дубље разумевање музике и њених предности у суочавању са стресом;
- Истражити основне активности које користе музику као метод у едукацији о управљању стресом;
- Доживети како групна интеграција и сарадња, у процесу стварања музике, могу бити важни за младе људе;
- Истражити потенцијал музике у образовању и омладинском раду као алата за лично изражавање, креативност, тимски рад и на крају га повезати са управљањем стресом и саветовањем.

Компетенције које обухвата сесија:

- Самоизражавање;
- Креативно и критичко мишљење;
- Тимски рад;
- Одлучивати;
- Управљање временом.

Методологија и методе: вежба загревања; вежба слушања; групни рад; презентације; дискусија; дебрифинг.

Ток сесије:

I. Вежба загревања (20 минута)

Сесија почиње једноставном и забавном активношћу загревања која укључује музику и покрет, као што је групни плес. Једна особа стане у средину круга и плеше, остали учесници понављају покрете, све док особа у средини не позове следећу особу у круг да замене места. Активност је завршена након што сви учесници стану у круг и покажу неки покре/плес. Ово помаже да се створи позитивна атмосфера и да се учесници доведу у право расположење за наставак сесије – да буду разиграни и креативни.

II. Увод у тему (10 минута)

Тренер наставља сесију објашњавајући њен циљ и предности коришћења музике за управљање стресом, посебно када се ради са младима са мање могућности.

III. Слушање музике (10 минута)

Затим тренер учесницима пушта унапред одабрану умирујућу и опуштајућу музику. Подстиче их да затворе очи и да се усредсреде се на дисање и допусте музици да их преплави.

IV. Вођена визуализација (20 минута)

Тренер наставља сесију са вођеном визуализацијом, позивајући учеснике да замисле да су на мирном и смирујућем месту, као што је плажа или шума. Користи описни језик, смирен глас и кроз наративну подстиче учеснике да ангажују своја чула, као што је слушање таласа или мирисање свежег ваздуха.

V. Моје омиљене песме (20 минута)

Тренер поставља 4 флипчарта и позива учеснике да на самолепљиви папирић напишу свој избор песме за:

- опуштање
- инспирацију
- добро расположење
- љубавну песму

Ова активност се такође може реализовати помоћу паметних телефона и, на пример, апликације Ментиметер.цом

VI. Стварање музике (70 минута)

У наставку учесници имају прилику да вежбају музику. Тренер даје учесницима инструменте или друге предмете и уређаје којима могу да производе звук (нпр. удараљке, ксилофоне, рекордере, итд.) и подстиче их да експериментишу и стварају сопствену музику, било појединачно или у малим групама. Ово може бити терапеутско и катарзично искуство и може помоћи у ослобађању напетости и стреса.

У наставку је процес стварања музике са инструментима описан корак по корак:

1) Изаберите инструмент: изаберите инструмент који желите да свирате и вежбајте мало да бисте побољшали своје вештине (5 минута).

2) Осмислите мелодију и редослед акорда: направите једноставну мелодију на инструменту који сте одабрали. Мелодија је главни део песме, она се обично свира на клавиру или гитари. Група може да користи своје паметне телефоне, ако је потребно. Акорди су групе нота које се свирају заједно и могу додати дубину мелодији. Експериментишите са различитим редоследом акорда да бисте пронашли онај који најбоље одговара вашој мелодији (20 минута).

3) Додајте текст: напишите стихове који допуњују мелодију и редослед акорда. Текстови треба да изразе причу или поруку коју желите да пренесете (20 минута).

4) Вежбајте свирање и певање: вежбајте свирање инструмента и певање мелодије и текста заједно (20 минута).

5) Пустите музику да проговори! Свака група треба да представи шта је припремила.

Додатни задаци (опционо):

- Снимите своје извођење: помоћу уређаја за снимање, као што је паметни телефон или дигитални аудио рекордер, снимите извођење своје песме.
- Уредите и дотерајте: послушајте снимак и извршите све потребне измене или дораде. Додајте додатне инструменте или звукове ако желите.

VII. Дебрифинг (30 минутес)

Након музицирања, тренер позива учеснике да разговарају о томе како се осећају и које емоције су искусили током активности. За ову сесију може да користи следећа питања:

- Како сте се осећали док сте правили музику?
- Шта сте научили?
- Колико вам је било лако/тешко да завршите процес од 3 корака у стварању музике?
- Да ли сте се осећали под стресом или опуштено када сте завршили ова 3 корака стварања музике?
- Да ли постоји нешто што сте данас научили што можете користити у свом професионалном раду?
- Како можемо користити музику у раду са младим људима са мање могућности да се носе са стресом и анксиозношћу? Наведите неколико препоруке којих можете да се сетите.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркер, А4 папири, пројектор, приступ интернет, најмање 3 лаптопа.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Пре почетка сесије, тренер треба да провери да ли простор за рад има добру интернет везу и да ли има довољан број лаптопова за учеснике.
- За активност стварања музике, тренер треба да се побрине да има довољно инструмената или предмета који се могу користити као инструменти.

Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Фотографија

Назив сесије: Коришћење креативне/уметничке методологије у раду са младима на управљању стресом: Фотографија

Трајање: 180 минута

Позадина:

Нека истраживања су показала да фотографисање помаже у смањењу стреса јер у том тренутку појединац у потпуности доживљава окружење у ком се налази. Ово важи и за гледање пријатних фотографија. Зарањањем у фотографију, појединац преобликује окружење, своје мисли, вредности и интересовања. Фотографија се може назвати врстом менталног бекства у временима високог нивоа стреса. Модерни паметни телефони су прешли дуг пут у погледу квалитета и могућности камере и са многим моделима могу да се направе врло солидне фотографије. Генерално, паметни телефони високе класе ће понудити боље могућности камере, али чак и модели ниже класе могу да дају добре резултате, посебно ако фотограф зна како да ради са ограничењима камере. На овој сесији учесници имају прилику да науче више о коришћењу фотографије као технике управљања стресом, као и да увежбају своје вештине у фотографији за будући рад са младима.

Циљ сесије: Истражити фотографију као средство за самоизражавање у омладинском раду и за суочавање са стресом младих људи и развијање вештина за фотографисање.

Специфични подциљеви:

- Истражити теоријске концепте фотографије као технике управљања стресом;
- Истражити алате који се могу користити онлајн и офлајн за уређивање фотографија;
- Поделити добре примере и искуство о коришћењу фотографије у омладинском раду;
- Разговор о различитим могућностима употребе фотографије у раду са младима за управљање стресом.

Компетенције које обухвата сесија:

- Самоизражавање;
- Креативно и критичко мишљење;
- Аналитичке вештине;
- Комуникација;
- Тимски рад;
- Одлучивати;
- Управљање временом.

Методологија и методе: мозгање; групни рад; рад у паровима; теоријски инпут; фотографисање; презентације; дискусија.

Ток сесије:

I. Мозгање (10 минута)

Учесници мозгају о томе како фотографија помаже у суочавању са стресом и користи укупном менталном здрављу. Тренер води процес мозгања и тражи од учесника да напишу своје идеје на самолепљиве папириће. Тренер их затим групише према сличностима.

II. Рад у паровима – „Емоције“ (15 минута)

Тренер наставља сесију са следећим упутствима за учеснике: у овој кутији је 20 различитих емоција исписаних на папирићима. Сваки пар треба да узме две емоције, а затим помоћу паметног телефона треба да фотографишу једни друге представљајући емоције које имају у папирићима које су извукли из кутије. Цео процес траје око 20 минута. Списак 20 различитих емоција је следећи: срећа, туга, страх, бес, изненађење, гађење, стид, кривица, љубомора, завист, љубав, задовољство, узбуђење, носталгија, меланхолија, анксиозност, фрустрација, иритација, срамота, захвалност.

III. Размена у великој групи (20 минута)

Сваки пар почиње да презентује фотографије, а остатак групе треба да погоди емоцију изражену на фотографији. Тренер омогућава учесницима да објасне свој приступ и да одговоре на сва питања.

IV. Теоријски инпут о фотографији и управљању стресом (15 минута)

Тренер даје кратак теоријски инпут о фотографији и управљању стресом. Садржај презентације указује на то како је фотографија повезана са управљањем стресом:

- Фокусира пажњу на садашњи тренутак: фотографија захтева да будете у потпуности присутни у тренутку и да посветите велику пажњу свом окружењу. Ово вам може помоћи да померите фокус са стреса и брига и може вам омогућити да будете свесни и опуштенији.
- Подстиче креативност: фотографисање и експериментисање са различитим композицијама и перспективама може бити одличан начин да вежбате своје креативне мишиће. Ово може помоћи да се смањи стрес јер пружа својеврсни вентил за ваше емоције и енергију.
- Повезује вас са природом: провођење времена у природи и фотографисање природних пејзажа и дивљих животиња може бити одличан начин за смањење стреса. Показало се да боравак у природи снижава ниво кортизола и побољшава расположење, што може помоћи у смањењу стреса.
- Пружа осећај достигнућа: прављење серије фотографија или фото дневника може вам дати осећај достигнућа и задовољства. Ово може помоћи да подигнете своје самопоштовање и смањите стрес јер каналише ваше емоције и енергију.
- Повећава друштвене везе: дељење ваших фотографија са другима, било путем друштвених мрежа или лично, може повећати ваше друштвене везе и пружити осећај заједнице. Ово може помоћи у смањењу стреса тако што ће вам пружити подршку мреже пријатеља и породице која вас може охрабрити и разумети.

V. Време је за фотографисање – рад у малим групама (50 минута)

Тренер дели учеснике у мање групе. Свака група има задатак да направи једну тематску фотографију и да је затим обради користећи софтвер за уређивање фотографија. Неке једноставне и приступачне теме за фотографисање паметним телефоном на отвореном могу бити: цвеће и

биљке, заласци и изласци сунца, живот на улици, архитектура, храна, вода, кућни љубимци и животиње, пејзажи, одрази или објекти и детаљи.

Затим, тренер представља листу бесплатних софтвера за уређивање фотографија за паметне телефоне, свака група бира један софтвер:

- *Google fotografije*
- *Instagram*
- *Snapseed*
- *Lightroom*
- *VSCO*
- *Canva*
- *PicsArt*
- *Polarr*
- *Fotor*
- *Pixlr*

VI. Изложба, презентације и дискусија (15 минута)

Групе се окупљају у радној соби и показују своју фотографију и технику коју су користи за њену обраду. Након презентација, тренер позива учеснике да поделе са групом шта су научили током ове активности и како су доживели процес израде тематске фотографије.

VII. Светски кафе: Закључци о употреби фотографије у омладинском раду за управљање стресом (55 минута)

Тренери намештају столове у радној соби за активност Светски кафе. Предвиђено је да за сваким столом седи 4 или 5 учесника и свака група добија један празан флипчарт папир и маркере/фломастере.

Тренери срдачно поздрављају све учеснике у „*HEСтресед кафеу*“ и објашњавају како ће се одвијати активност и какав је бонтон кафеа.

Активност се састоји од 4 рунде у трајању од по 10 минута, у којима учесници слободно размишљају, дискутују и цртају/пишу на задате теме/постављена питања. Након завршетка сваке рунде, учесници одлезе од једног стола до следећег како би разговарали о следећој теми са другим учесницима, опет у трајању од 10 минута. Учесници треба слободно да се крећу као појединци, а не као група, од стола до стола. Важно је да сваки учесник оде до сва четири стола како би допринео свим темама/питањима и како би дискутовао са што више различитих учесника. За сваки сто се бира један учесник као „домаћин“ који ће остати за тим столом током целе активности. Он/она ће сумирати све дискусије које су се до сада одвијале за тим столом за сваку нову групу учесника који долазе за тај сто.

4 теме/питања за 4 рунде дискусија су:

1. Поделите добре примере и искуства омладинског рада користећи фотографију;
2. Предности коришћења фотографије у управљању стресом младих са мање могућности;
3. Изазови коришћења фотографије у управљању стресом младих са мање могућности;
4. Препоруке за организовање фотографских активности са младима са мање могућности.

Након 4 рунде дискусија, „домаћини“ столова укратко деле резултате својих дискусија са целом групом у пленуму. Тренери записују кључне тачке и закључке.

Потребни материјали: паметни телефони, флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

Препоручене књиге за аматерске фотографе:

- *"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>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Тренер треба да провери да ли сви учесници имају паметне телефоне. Ако неки од њих немају паметни телефон, тренер би требало да направи мање групе.
- За презентацију фотографија у пленуму било би добро имати пројектор за бољу визуализацију фотографија у великој групи.



Сарадња омладинских радника, уметника и психолога за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности

Назив сесије: Сарадња омладинских радника, уметника и психолога за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности

Трајање: 180 минута

Позадина:

Сарадња омладинских радника, уметника и психолога постаје све значајнија у области управљања стресом међу младим људима са мање могућности. Ови појединци се суочавају са бројним изазовима и потешкоћама у свом свакодневном животу, укључујући сиромаштво, маргинализацију и ограничен приступ различитим врстама услуга и могућности. Као резултат тога, они често доживљавају висок ниво стреса и анксиозности, што може имати значајан утицај на њихово ментално здравље и добробит. За решавање ових изазова потребан је мултидисциплинарни приступ управљању стресом. Ово укључује сарадњу између омладинских радника, уметника и психолога, који доносе своје јединствене вештине и перспективе на сто. Омладински радници пружају подршку и смернице младим људима, помажући им да идентификују и реше узроке свог стреса. Уметници користе креативно изражавање како би пружили терапеутски излаз за младе, док психолози користе технике засноване на доказима како би помогли младима да управљају својим емоцијама и смање стрес. Овај приступ препознаје важност холистичког и интегрисаног приступа управљању стресом, узимајући у обзир не само психолошке и емоционалне аспекте, већ и друштвени и културни контекст у којем живе млади људи са мање могућности. Радећи заједно, омладински радници, уметници и психолози могу да обезбеде младим људима алате и ресурсе који су им потребни да управљају стресом, побољшају своје ментално здравље и благостање и на крају воде испуњеније и успешније животе.

Циљ сесије: Упознавање са мултидисциплинарним приступима управљања стресом међу младима са мање могућности и освешћивање значаја сарадње уметника, омладинских радника и психолога.

Специфични подциљеви:

- Истражити улогу омладинских радника, уметника и психолога у управљању стресом међу младима са мање могућности;
- Идентификовати ефикасне праксе и стратегије за мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности;
- Развити нове активности засноване на сарадњи омладинских радника, уметника и психолога у решавању стреса међу младима са мање могућности.

Компетенције које обухвата сесија:

- Креативно размишљање;
- Комуникација;
- Сарадња;

- Истраживачке вештине;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Грађанске компетенције.

Методологија и методе: теоријски инпут; игра улога; тимски рад; презентације и дебрифинг.

Ток сесије:

I. Увод у тему и задатке (5 минута)

Тренер започиње сесију представљањем њеног тока и општих циљева. Даје учесницима основне информације о важности укључивања различитих приступа уметника, омладинских радника и психолога у мултидисциплинарне сврхе у раду на управљању стресом међу младима са мање могућности.

II. Рад у малим групама – приступи управљању стресом (25 минута)

Тренер позива учеснике да се поделе у 3 групе у којима ће радити на одређеном питању у складу са додељеном улогом групи – улога уметника, омладинског радника или психолога. Требао би да се придруже групи према свом знању, искуству и/или интересовању. Питања за сваку групу су:

- Уметници – како уметници управљају стресом?
- Омладински радници – како се носе са учесницима са стресом и анксиозношћу?
- Психолози – како психолози гледају на управљање стресом?

Имају 30 минута за групни ради и припрему кратке презентације.

III. Презентације (30 минута)

Групе се окупљају у радној соби ради презентације свог рада. Имају 5 минута за презентацију, након чега следи сесија питања и одговора.

IV. Рад у малим групама – мултидисциплинарни приступ управљању стресом међу младима са мање могућности (90 минута)

Тренер објашњава како ће у наставку сесије комбиновати учеснике из 3 различите радне групе (уметници, омладински радници, психолози) и да ће у новим мешовитим групама радити на наредном задатку. Њихов задатак је да раде на развоју мултидисциплинарних приступа управљању стресом међу младима са мање могућности комбиновањем њихових улога уметника, омладинских радника и психолога, тачније, они морају да осмисле радионицу/активност која има мултидисциплинарни приступ. Имају 90 минута за рад на задатку и треба да користе овај образац:

Назив сесије	
Циљеви сесије	
Методологија	
Детаљан опис сесије	
Потребни материјали и вештине	
Ресурси за тренере	
Жељени исходи сесије	

V. Презентација и дискусија (30 минута)

Након завршеног групног рада, свака група ће представити свој рад. Након сваке презентације, тренер и остали учесници ће имати прилику да постављају питања, поделе мисли и осећања и дискутују о ономе што је представљено.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, лаптоп, пројектор, приступ интернету, образац за развој сесије/активности.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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_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>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Тренер треба да води рачуна о томе да се учесници у првом делу сесије подједнако поделе у групе (уметници, омладински радници, психолози). Такође је важно да су у групама у којима могу да допринесу теми. Омладински радници су врло често креативни и имају уметничког дара, те очекујемо да ће доста учесника себе сматрати креативцима или уметницима. Такође се често дешава да у омладинском раду са младима са мањим могућностима омладински радници имају формално образовање из области психологије, педагогије и других релевантних области, те очекујемо да ће доста учесника ове обуке бити упознато са психологијом и њиховим приступом управљању стресом.
- Иницијално смо предвидели да се учесници за рад у малим групама (уметник, омладински радник или психолог) поделе према свом знању, искуству и интересовању, међутим, овоме може и другачије да се приступи. Тренери могу да замоле учеснике да се поделе тако у групе да оне буду заиста мешовите, што ће и самим учесницима омогућити да уђу у улогу која им није најблискија. На овај начин можемо добити изазовније дискусије у малим групама. Тренери који ће спроводити ову сесију треба да изаберу одговарајући приступ у складу са динамиком групе и њиховим потребама учења (које се разликују на различитим тематским обукама).

Улога вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и препоручене вршњачке интервенције

Назив сесије: Улога вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и препоручене вршњачке интервенције

Трајање: 180 минута

Позадина:

Вршњачка едукација је образовни процес који укључује младе људе који се обучавају и подржавају да образују своје вршњаке о одређеној теми. У вршњачком образовању, улога едукатора је подељена између наставника и ученика, чинећи то сарадничким и партиципативним приступом учењу. Емоционална подршка, с друге стране, је врста подршке која укључује помоћ појединцима да разумеју и носе се са својим емоцијама. Ово се може урадити активним слушањем, валидацијом и усмеравањем, као и обезбеђивањем одговарајућих ресурса и упућивања на професионалну подршку када је то потребно. Пружање емоционалне подршке вршњацима је важно јер може помоћи у промовисању менталног здравља и благостања, смањењу осећаја стреса, изолације и усамљености и повећању отпорности. На овој сесији, учесници ће поделити кључне принципе и најбоље праксе вршњачке едукације и емоционалне подршке. Сесија је осмишљена са активностима које су интерактивне, партиципативне и омогућавају учесницима да схвате важност вршњачке едукације у превенцији и управљању стресом међу младима.

Циљ сесије: Освешћивање важности улоге вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима и рад на осмишљавању вршњачких интервенција.

Специфични подциљеви:

- Разумети улогу вршњачких едукатора/лидера у превенцији/управљању стресом међу младима;
- Разговарати о улози вршњачких едукатора/у превенцији/управљању стресом и пружању емоционалне подршке међу младима;
- Осмислити вршњачке интервенције за превенцију и управљање стресом међу младима.

Компетенције које обухвата сесија:

- Креативно размишљање;
- Комуникација;
- Сарадња;
- Истраживачке вештине;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Грађанске компетенције.

Методологија и методе: теоријски инпут; дискусија; групни рад; презентације.

Ток сесије:

I. Увод у тему и сесију (20 минута)

Тренер упознаје учеснике са темом сесије и објашњава важност пружања емоционалне подршке другима, посебно у оквиру омладинског рада и оквирима неформалног образовања (НФО). Представља следеће податке о овој теми:

- Улога вршњачких едукатора;
- Емоционална подршка вршњака у ситуацијама стреса;
- Подршка вршњацима у побољшању комуникације, међуљудских и лидерских вештина међу вршњачким едукаторима и лидерима.

Постоје различити концепти у вези са овим темама. Тренер треба да користи званичне ресурсе и понуди учесницима увид у те концепте.

II. Методологија „Акваријум“: разумевање емоционалне подршке вршњака (60 минута)

Након упознавања са главним појмовима, време је за почетну дебату о емоционалној подршци и специфичностима вршњачке едукације у пружању емоционалне подршке. У овој сесији користимо методологију названу „Акваријум“. То је метода неформалног образовања (НФО) која укључује малу групу људи који учествују у разговору или дискусији, док остатак групе слуша и посматра. Од посматрача тражи да стално мењају места са онима који учествују у дискусији. То је корисно средство за промовисање активног учешћа и групне динамике, док омогућава свим учесницима да посматрају и уче из искуства, као и да заузму активну позицију у дискусији након што су саслушали остале у групи.

У наставку је описано како да водите сесију „Акваријум“

Корак 1: Одаберите учеснике. Одаберите малу групу учесника који ће учествовати у дискусији. У идеалном случају, група би требало да буде састављена од људи који представљају различите перспективе и искуства. Можете питати учеснике ко жели да отвори дискусију и да их пустите да се добровољно пријаве.

Корак 2: Припремите простор. Распоредите столице у два круга, од којих се мањи налази унутар великог круга. Унутрашњу групу столица ће заузети учесници који ће дискутовати о овој теми. Преостали учесници ће седети у великом кругу и посматрати дискусију.

Корак 3: Уведите тему. Објасните циљ активности и тему о којој ће се разговарати. Уверите се да сви учесници разумеју правила сесије, као што је говор један по један, активно слушање, поштовање мишљења других и одржавање позитивног и конструктивног тона.

Корак 4: Започните дискусију. Учесници који седе у малом кругу ће започети дискусију. Подстакните их да поделе своја искуства, мишљења и увиде о овој теми. Преостали учесници треба да ћуте и активно слушају.

Да би дискусија била динамична можете унапред припремити неколико изјава везаних за дату тему, као на пример:

- „Чврсто верујем да је пружање емоционалне подршке вршњацима важан аспект изградње позитивних односа и унапређења благостања.“
- „Понекад се осећам несигурно како да пружим емоционалну подршку другима, али сам спреман да учим и да дам све од себе.“
- „Верујем да пружање емоционалне подршке вршњацима треба да буде заједнички напор, а не само одговорност једне особе.“
- „Мислим да је пружање емоционалне подршке вршњацима од суштинског значаја, али такође верујем да треба узети у обзир границе и бригу о себи.“

- „Осећам да емоционална подршка вршњака може имати значајан утицај на ментално здравље и добробит особе и верујем да треба да буде приоритет у било ком окружењу.“

Корак 5: Замена учесника. Објасните учесницима да ако желе да говоре морају да додирну раме некога из унутрашњег круга. То значи да особа из унутрашњег круга устаје и дозвољава особи из спољашњег круга да се придружили дискусији. Учесници који су били у унутрашњем кругу сада треба да седну у спољашњи круг и посматрају.

Корак 6: Поновите. Наставите са процесом читања изјава и ротацијом учесника и омогућите различитим појединцима да учествују у дискусији.

Корак 7: Дебрифинг. Током дискусије тренер води белешке и записује кључне тачке и користи их за фасилитацију дискусије, тачније за усмеравање дискусије у правцу постизања исхода учења. Након завршене дискусије тренер затвара сесију са кратким закључцима који су произашли из дискусије и освртом на искуство учесника у овој активности.

III. **Рад у малим групама (50 минута)**

У наставку сесије тренер дели учеснике у 4 радне групе и даје им задатак да испитају методе управљања стресом и да одлуче шта је применљиво у контексту вршњачке едукације. Свака група има иста питања за рад, а то су:

- Која је улога вршњачких едукатора/лидера у превенцији и управљању стресом међу младима?
- Шта би могле бити неке иновативне вршњачке интервенције у превенцији и управљању стресом међу младима?

Имају 45 минута да ураде свој задатак и припреме се за презентацију свог рада.

IV. **Презентације и дискусија (50 минута)**

Групе се окупљају у радној соби ради презентовања резултата групног рада. Свака група има 5-7 минута да представи свој рад, а затим се након сваке презентације одржава кратка сесија са питањима и коментарима.

Потребни материјали: Столице распоређене у 2 круга за активност „Акваријум“, пратећи документи и званични ресурси о емоционалној подршци и вршњачкој едукацији, списак изјава за дискусију, материјал о методи „Акваријум“ и упутства за фасилитацију, флипчарт папир, маркери, лаптоп, пројектор.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Важно је подстаћи учеснике да поделе своја запажања и увиде и да размотре шта би могли да примене у свом послу и личном животу. Важно је да се метода „Акваријум“

прилагоди потребама групе и теми о којој се дискутује, као и да се тренер добро припреми за фасилитацију.

Обезбеђивање квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом

Назив сесије: Обезбеђивање квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом

Трајање: 180 минута

Позадина:

Важан је простор у коме се борави и проводи време. Окружење утиче на опште расположење особе. Стога је важно подићи свест о овом питању. Квалитетно окружење је посебно важно када се спроводе активности или радионице посвећене едукацији о управљању стресом и када се циљна група састоји од осетљивих група као што су млади људи са мање могућности. На овој сесији, учесници имају прилику да дискутују о различитим аспектима обезбеђивања квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом и да истраже различите студије случаја за практично учење.

Циљ сесије: Развити боље разумевање о значају и различитим аспектима обезбеђивања квалитетног окружења приликом развоја мултидисциплинарних радионица за управљање стресом.

Специфични подциљеви:

- Разговарати о важности квалитета простора и целокупног амбијента за радионице;
- Истражити различите аспекте обезбеђивања квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом;
- Развити препоруке шта треба радити, а шта не радити када се размишља о квалитетном окружењу за радионице управљања стресом.

Компетенције које обухвата сесија:

- Креативно размишљање;
- Комуникација;
- Тимски рад;
- Истраживачке вештине;
- Личне, друштвене и компетенције за учење;
- Грађанске компетенције;
- Критичко мишљење.

Методологија и методе: мозгање; групни рад; презентације и дискусија.

Ток сесије:

- I. Зашто је важан квалитет простора и целокупног амбијента за спровођење радионица? (20 минута)

На почетку сесије, тренер поставља учесницима следећа питања:

- Шта је за вас најважнији аспект у радном окружењу?
- Шта волите да имате/видите у соби?
- Шта не волите да имате/видите у соби?

Тренер затим користи инпут учесника за постизање заједничког разумевања о томе шта је квалитет простора и целокупног амбијента за спровођење радионица за младе. Након тога поставља учесницима следеће питање: зашто је важан квалитет простора и целокупног амбијента за спровођење радионица? Док учесници дају своје одговоре тренер записује на флипчарт кључне речи и утиске.

Пред крај уводног дела тренер обавештава учеснике да је ова сесија осмишљена тако да истакне важност постојања квалитетне поставке за мултидисциплинарне радионице управљања стресом и да ће то бити приказано кроз практичне примере и истраживање студија случаја.

II. Обезбеђивање квалитетног окружења за спровођење мултидисциплинарних радионица за управљање стресом – рад у малим групама (90 минута)

Након кратког мозгања, тренер дели учеснике у 5 група које ће радити на дизајнирању квалитетног окружења за мултидисциплинарне радионице управљања стресом. Свака група добија флипчарт са одређеним делом/насловом за рад. Свака група ће морати да смисли различите аспекте и питања на које треба одговорити, које треба осмислити, припремити, организовати и спровести како би тај конкретни део радионице био на високом нивоу. Резултате свог рада ће презентовати у виду препорука шта радити, а шта не радити када се размишља о квалитетној поставци одређеног дела радионице.

Делови/задаци/наслови радионице су следећи:

1. Радно окружење;
2. Учешће младих - приближавање младима, подршка, позив, учење, праћење;
3. Укључивање партнера/актера;
4. Управљање тимом - управљање процесима и подела задатака у развоју мултидисциплинарних радионица за управљање стресом;
5. Садржај обуке - приступ и материјали.

Као инспирацију и помоћне алате, учесници добијају и студије случаја, примере радионица за младе припремљене раније. Учесници могу да их анализирају и виде шта је код њих добро, а шта треба побољшати, како би подигли свој квалитет. Примери датих студија случаја могу бити добра полазна тачка за учеснике да почну да постављају питања о различитим аспектима окружења за радионице и њиховом квалитету.

III. Презентације и дискусије (70 минута)

Након што групе заврше са задацима, поново се окупљају и представљају свој рад. Свака група има до 10 минута да представи свој рад у виду препорука шта радити, а шта не радити када се размишља о квалитетној поставци одређеног дела радионице. Након сваке презентације тренер и учесници могу да поставе питања и дају коментаре.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, лаптоп, пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

- *5 Advantages of Good Workplace Design*

<https://humanize.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>*

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Примери студија случаја који су дати учесницима могу се односити на омладински рад на управљању стресом са младима са мање могућности, или се могу односити на опште теме омладинског рада. Могу бити уопштене или развијене у детаљ. Било би добро да учесници добију како примере квалитетних радионица, тако и оне које то нису, примере који су директно релевантни за тему, као и оне који нису. Важно је да дате студије случаја инспиришу учеснике да постављају питања, анализирају квалитет и уоче недостатке у датим примерима.

Индивидуално менторство и праћење корисника/младих са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу

Назив сесије: Индивидуално менторство и праћење корисника/младих са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу

Трајање: 180 минута

Позадина:

Ментор у омладинском раду игра важну улогу у подршци и усмеравању младих људи у њиховом личном и професионалном развоју. Ово укључује давање савета, дељење искустава и служење као позитиван узор. Ментори могу помоћи младим људима да изграде самопоштовање, поставе циљеве и усмере их у превазилажењу изазова са којима се могу суочити. Поред тога, могу да пруже смернице о избору образовања и каријере, као и подршку у постизању њихових аспирација. На крају крајева, улога ментора у раду са младима је да помогне младим људима да расту и успеју како лично тако и професионално. Сваки омладински радник треба да буде доступан својим корисницима (младима са мање могућности) и након НФО радионица и активности омладинског рада, у виду ментора. Стога је ова сесија важна да припреми омладинске раднике који учествују на обуци и за њихову улогу ментора у раду са младима.

Циљ сесије: Разговарати о концепту менторства и развити специфичне планове менторства за младе са мање могућности за суочавање са стресом/анксиозношћу.

Специфични подциљеви:

- Разговарати о концепту менторства;
- Размишљати и дискутовати о особинама и квалитетима ментора;
- Израдити специфичне акционе планове менторства за кориснике – младе са мање могућности који се суочавају са стресом/анксиозношћу.

Компетенције које обухвата сесија:

- Комуникација;
- Аналитичке вештине;
- Критичко мишљење;
- Грађанске компетенције;
- Предузетничке компетенције;
- Тимски рад.

Методологија и методе: теоријски инпут; тихо мозгање; групни рад; презентације и дискусија.

Ток сесије:

I. Увод у менторство (30 минута)

Тренер почиње сесију увођењем концепта менторства и зашто је оно важно. Затим се учесници деле у мале групе и разговарају о следећим темама:

- Које особине мислите да су важне код ментора?
- Да ли сте имали прилику да искористите улогу ментора?
- Које су предности имати ментора?

Након 10 минута дискусије, свака група дели своје резултате дискусије и заједно саставља листу свих особина (са којима се цела група може сложити) важних за ментора младима.

Затим настављају рад у истим групама и праве колаж или постер који представља њиховог идеалног ментора. Сваки постер треба да садржи опис знања, вештина и ставова ментора, као и свих других особина и квалитета за које сматрају да су важни. Групе имају 20 минута да заврше ово и представе своје постере осталим учесницима.

II. Ситуације стреса и анксиозности за младе са мање могућности (15 минута)

Сесија се наставља тихим мозгањем. Тренер поставља 4 флипчарт папира на под са следећим насловима везаним за наше кориснике - младе са мање могућности:

- Могуће ситуације стреса и анксиозности - везане за школу;
- Могуће ситуације стреса и анксиозности - у вези са породицом;
- Могуће ситуације стреса и анксиозности - у вези са слободним временом;
- Могуће ситуације стреса и анксиозности - везано за омладински рад.

Учесници имају 15 минута да на самолепљиве папире напишу своје доприносе и залепе их на одговарајући флипчарт.

III. Менторство у управљању стресом међу младима са мање могућности (90 минута)

Тренер дели учеснике у парове или мале групе од три учесника (у зависности од укупног броја учесника).

1. Од сваког пара/групе се тражи да се осврне на карактеристике идеалног ментора и на различите ситуације стреса и анксиозности за младе са мање могућности.
2. Треба да осмисле конкретну ситуацију (измишљену или базирану на стварном животу) и објасне је : ко је укључен, каква је млада особа са мање могућности и које су њене потребе, који су стресори укључени, како је стрес /анксиозност изражена, какав је контекст у којем се одиграла одређена ситуација.
3. Након дефинисања и објашњења ситуације, учесници сада треба да развију менторски акциони план о томе како приступити младима и помоћи им да се носе са дефинисаним стресорима, стресом и анксиозношћу у одабраној ситуацији и контексту у коме се она одиграла. У том процесу морају се подсетити идентификованих карактеристика идеалног ментора и побринути се да их користе у планираним менторским активностима. Приликом израде акционих планова менторства, учесницима се саветује да добро испланирају како тренутне активности, тако и неке дугорочне менторске активности које су потребне. Ако је потребно да се у процес укључи и шира заједница, поред самих младих, добро је прилагодити планове менторства у складу са тим.

IV. Презентације (45 минута)

Сви парови/групе се окупљају у радној соби да би представили своје менторске акционе планове за кориснике. Сваки пар/група треба да представи свој рад осталим учесницима, објашњавајући ситуациони контекст, као и квалитете и карактеристике свог плана и објашњавајући своју улогу ментора. Након свих презентација тренер покреће кратку дискусију о сличностима и разликама између планова менторства у оквиру које учесници могу да поставе додатна питања, дају коментаре и конструктивне повратне информације.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, хемијске оловке, маркери, А4 папири, лаптоп, пројектор, приступ интернету.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Важно је да тренер у уводном делу сесије јасно објасни улогу ментора и менторског процеса како би се олакшао процес креирања планова и подржало учење учесника о овој теми.
- У вежби тихог мозгања, тренер треба да обезбеди довољно времена учесницима да се заиста фокусирају и да ставе различите могуће идеје на флипчарт папире са темама/питањима. Чак и ако се у одређеном тренутку чини да су учесници блокирани и да немају више идеја, тренери треба да их охрабре додатним потпитањима и инспиришу учеснике да размисле о различитим додатним ситуацијама.
- Познавајући специфичност менторских планова, тренер треба редовно да проверава напредак сваког пара/групе током израде менторског плана. Неопходно је да учесницима обезбеди корисне изворе који ће их водити у креирању планова и дефинисању улоге ментора.

Евалуација и затварање обуке

Назив сесије: Евалуација и затварање обуке

Трајање: 90 минута

Позадина:

Сврха сесије евалуације је прикупљање повратних информација од учесника о квалитету обуке. Ова активност пружа прилику учесницима да изразе своја мишљења о садржају, реализацији и укупној ефикасности програма обуке. На тај начин, тренер може проценити предности и слабости обуке и извршити неопходна побољшања како би повећао квалитет обуке. Сесија евалуације такође помаже да се подстакне осећај ангажовања и учешћа међу учесницима, пошто они имају свој глас у квалитету обуке коју добијају. Циљ евалуационе сесије је да се континуирано унапређује квалитет НФО обуке и да се обезбеди да он испуњава потребе и очекивања учесника.

Циљ сесије: Евалуација обуке помоћу различитих метода.

Специфични подциљеви:

- Пружање повратних информација и процена програм обуке;
- Процена учинка тренера и коришћених метода током обуке;
- Процена логистичког аспекте обуке;
- Процена сопственог индивидуалног учење током обуке.

Компетенције које обухвата сесија:

- Аналитичке вештине;
- Креативно изражавање;
- Комуникација;
- Писменост;
- Личне, друштвене и компетенције за учење.

Методологија и методе: писана, вербална и визуелна евалуација.

Ток сесије:

I. Приповедање (10 минута)

Тренер почиње сесију причањем приче о обуци, почевши од првог дана и тражи од учесника да затворе очи. Подсећа учеснике на све сесије кроз које су прошли. Затим наводи теме, активности, циљеве програма и почетна очекивања постављена на почетку обуке. Важно је истаћи обављени посао, а посебно закључке сваког дана. Ово ће помоћи учесницима да се присете комплетног рада који су обавили и олакшаће им процес евалуације.

II. Писана евалуација (30 минута)

Тренер је унапред припремио образац за евалуацију (ово може бити штампана верзија или дигитална, нпр. Гоогле формулари, Менти). Образац за евалуацију треба да буде анониман и дели се са свим учесницима. Имју 30 минута да га заврше писану евалуацију. Евалуациони образац треба да обухвати 5 области:

- Повратне информације и евалуација програма обуке;
- Повратне информације и евалуација рада тренера и фасилитатора;
- Повратне информације и евалуација о логистичким аспектима организације обуке;
- Самооцењивање – лични развој;
- Коначне сугестије, недоумице и коментари.

III. Визуелна евалуација (20 минута)

Тренер приказује учесницима графикон у облику пице са различитим аспектима обуке. Сваки учесник појединачно има задатак да у датом графикону означи степен задовољства о различитим аспектима обуке. То могу бити: програм, методе учења, тренери, мој допринос, слободно време и умрежавање, логистички тим, храна и место одржавања или групна динамика, итд. Уцртавањем тачке или иксића ближе центру графикона значу да се ти аспекти вреднују позитивније. Након што сви дају своје оцене, тренер може да коментарише коначни резултат.

IV. Вербална евалуација (30 минута)

Завршна активност евалуације је умесна евалуација у целој групи. Тренер позива све учеснике да укратко изнесу своје утиске о програму и опште искуство током обуке. Након учесника и тренери износе своје утиске и закључке и званично затварају курс.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи различитих боја, евалуациони образац, хемијске оловке, маркери, лаптопови, приступ интернету, пројектор.

Пропратни документи и додатна литература:

- *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/>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову обуку:

- Онлине формулар за евалуацију је лакши за попуњавање и еколошки прихватљивији. Пре спровођења сесије, тренер треба да пита да ли сви имају уређај за приступ формулару за евалуацију, ако не, тренер треба да их обезбеди. Добро је имати и неколико одштампаних образаца.



ИЗДАВАЧ:



LINKDMT^{SRL}