

CARE2CARE – VOCEA NOASTRĂ



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

CONȚINUT

Bun venit	1
Cine suntem noi?	2
Care este vocea noastră?	6
Antrenamentul nostru de voce	9
Activități locale	20
Jocuri, instrumente, metode folosite	26
Feedback	37
Contact	40

Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului Erasmus+ Care2Care.

Tip de acțiune: Parteneriate de cooperare în rândul tinerilor

ID proiect: 2022-2-HU01-KA220-YOU-000096823

AUTORI:

Fundația de Utilitate Publică Casa Părinților (Ungaria) Fundația
Asociația Pro Agriensis (România) De Stuyverij vzw (Belgia)
Fundația Communio (Ungaria)

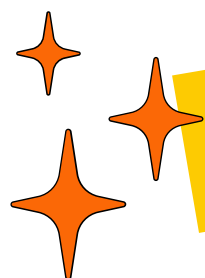
DREPTURI DE AUTOR ȘI EDITOR:

Fundația de folos public Casa Părinților
8089 Vértesacsza, Ady Endre utca 10, Ungaria [https://tegyeljot.hu/
szulokhaza@szulokhaza.hu](https://tegyeljot.hu/szulokhaza@szulokhaza.hu)
2024



Funded by
the European Union

Această publicație a fost realizată cu sprijinul Uniunii Europene. Conținutul reprezintă doar punctul de vedere al autorilor și Comisia Europeană nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în acesta.



Bună ziua,

aceasta este
Vocea Noastră!



Care2Care - Our Voice este un proiect internațional Erasmus+ care își propune să promoveze incluziunea socială, oferind 24 de tineri aflați în îngrijire oportunitatea de a-și face vocea auzită.

Lucrăm cu patru organizații din trei țări pentru a instrui participanții cu vârsta cuprinsă între 16 și 20 de ani pentru a deveni ajutoare de egalitate, dându-i puterea de a-și sprijini colegii mai tineri din comunitățile lor locale. Pe parcursul proiectului, echipa internațională de tineri a călătorit în Ungaria, România și Belgia pentru a participa la sesiuni de formare de o săptămână.

Odată ce au terminat pregătirea internațională, fiecare tânăr a avut șansa de a pune în practică ceea ce a învățat în mediul local.

Scopul nostru este de a crește stima de sine și încrederea tinerilor implicați și de a stimula un sentiment de apartenență și participare în comunitatea mai largă.

Patronul programului este dr. Dénes Kemény, fondatorul Fundației de Utilitate Publică a Casei Părinților.



Dr. Dénes Kemény a fost antrenor și președinte al echipei maghiare de polo pe apă masculin, triplu medaliat olimpic de aur, timp de 15 ani și, de asemenea, ca președinte al Federației Ungare de polo pe apă până în 2018.

Această broșură conține detalii despre proiect, structura formării noastre și o perspectivă asupra activităților locale desfășurate de tineri. De asemenea, am adunat instrumentele, metodele și tehnicile pe care le-am folosit în timpul săptămânilor internaționale de formare și activităților locale.





Proiectul Care2Care – Our Voice este implementat de două organizații din Ungaria, una în Belgia și una în România.

COORDONATOR DE PROIECT:

Fundația de ajutor public Casa Părinților (Ungaria)

Casa Părinților este un program complex de sprijin pentru familie, o întreprindere socială, care a fost lansat în 2007 de Judit Regős, expert în politici sociale și consilier de familie.

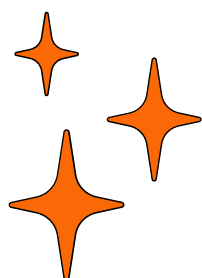


Programul răspunde nevoii societății de a proteja bunăstarea copiilor la toate vârstele și de a fi sensibil la mediul familial, social și comunitar mai larg. Programul funcționează acum ca o franciză civilă cu obiectivul de a sprijini procesul de formare a familiei și integrare socială a familiilor din medii sociale diferite.

Metodologia de sprijin pentru părinți a fost premiată cu cea mai bună practică de către Fundația Eurofound a Uniunii Europene în 2012 și a fost inclusă în bunele practici ale Băncii Mondiale în 2014.

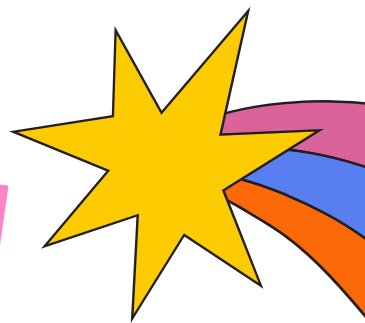
În 2018, Banca Mondială a recomandat stabilirea unui parteneriat cu Guvernul Ghanei pentru adaptarea programului. Acesta a fost urmat de un parteneriat similar cu Guvernul Marocului în 2019.

În 2015, dr. Dénes Kemény a înființat Fundația Casa Părinților cu intenția de a reprezenta în continuare principiile și obiectivele programului Casa Părinților într-o formă organizatorică. Fundația oferă asistență copiilor aflați în îngrijirea statului și familiilor defavorizate. Fundația oferă sprijin eficient copiilor, tinerilor și familiilor aflate în circumstanțe dificile prin furnizarea de abilități specializate, sport, arte și evenimente comunitare, care facilitează integrarea acestora în țesutul social al familiilor din medii mai bogate. Programul încurajează astfel voluntariatul, promovează conștientizarea socială și este eficient în reducerea prejudecăților.



Cine sunt

noi?



PARTENERI DE PROIECT:

Asociația Pro Agriensis (România)

Asociația Pro Agriensis este o organizație comunitară cu sediul în România. Obiectivul nostru este de a promova creșterea culturală și spirituală a comunităților rurale și de a consolida comunitățile locale.



Facilităm evenimente culturale precum festivaluri de dans popular, sărbători tradiționale și adunări locale, care contribuie la păstrarea tradițiilor și identității. În plus, punem mare accent pe educație și construirea cunoștințelor, oferind o gamă largă de programe educaționale și cursuri de formare pentru comunitățile locale.

Promovarea coeziunii comunitare și a solidarității este o prioritate pentru noi. Facilităm o serie de programe și inițiative caritabile pentru a-i sprijini pe cei cu mai puține oportunități și colaborăm cu alte organizații locale și internaționale pentru a atinge obiective comune.

Asociația noastră este dedicată promovării colaborării comunității și promovării culturii. Suntem angajați față de bunăstarea și perspectivele de viitor ale tinerilor din casele de copii și suntem dedicați să îi ajutăm să depășească provocările și să-și atingă potențialul maxim. Este esențial pentru noi să ne asigurăm că vocile lor sunt auzite, nu numai pentru că cresc în circumstanțe dezavantajate, ci și pentru că mulți dintre ei se luptă să învețe limba majoritară a națiunii lor.



PARTENERI DE PROIECT:

De Stuyverij (Belgia)

„Stuyverij vzw este un „laborator” public care a dezvoltat metoda Stuyfplek pe baza propriilor experimente, descoperiri și experiențe.”



De la curiozitate autentică la antreprenoriat pasionat

De Stuyverij este o rețea de situri locale: locuri speciale în sate și orașe. Aceste locuri sunt acolo pentru a te dezvolta, a conduce sau a participa la sesiuni Stuyf (mici experimente sociale), a bea o cafea, a cunoaște alte persoane, a lua masa și chiar a sta peste noapte.

Porțile noastre sunt deschise tuturor – persoane singure, părinți, copii, bunici, antreprenori, artiști și ghiduri.

Un „Stuyverij” este un loc grozav pentru a întâlni oameni și idei noi și pentru a aduce o perspectivă nouă mediului sau cercului tău de cunoștințe actual. Puteți să vă conectați, să învățați și să faceți schimb de experiență cu alții în deplină siguranță și prietenie, dacă doriți.

De la solo la o rețea

Când vă alăturați unui Stuyverij, puteți, de asemenea, să vă conectați cu o întreagă rețea de oameni. O rețea de oameni cu cunoștințe, experiență, idei și rețele suplimentare. Oameni care doresc să se ajute reciproc și să facă din lume un loc mai bun. Oameni care sunt dornici să creeze noi oportunități. Acesta este ceea ce face ca mediul nostru să fie un biotop atât de inspirator și extrem de fascinant.

„Așa a evoluat conceptul nostru de bază: să oferim cetățenilor – la propriu și la figurat – un spațiu în care să poată inventa și dezvolta soluții pentru provocările lor personale și societale. Acest lucru duce la o inovație de jos în sus, individuală și colectivă. Aceasta este esența lui De Stuyverij” - Eefje Cottenier, fondator



PARTENERI DE PROIECT:

Fundația Kommunió (Ungaria)

Obiectivul principal al Fundației Kommunió este de a oferi sprijin pentru activități științifice, de cercetare și educaționale în domeniul administrației publice.



Pentru atingerea obiectivelor menționate mai sus, Fundația se angajează în următoarele activități:

- Cercetare și analiză
- Producție de materiale profesionale
- Realizarea unei reviste științifice
- Instruire pentru sectorul public
- Organizarea conferințelor
- Sfaturi de licitație
- Promovarea dezvoltării profesionale a tinerilor cercetători
- Strângere de fonduri
- Sprijinirea cercetătorilor cu granturi

Pentru a-și atinge obiectivele, Fundația lucrează în colaborare cu organizații sociale cu obiective similare, guvernul central și autoritățile locale.

Fundația Kommunió operează Centrul de familie al Casei Părinților și Centrul de îngrijire de zi din Győr. De asemenea, supraveghează un „Cerc de sprijin” local din Győr, care facilitează colaborarea între familiile de voluntari și actorii de pe piață interesați în sprijinirea instituțiilor de protecție a copilului și de sprijin pentru familie. Cercul de Sprijin este legat de Programul „Fă lucruri bune!” al Casei Părinților, care ajută copiii și tinerii aflați în îngrijire și familiile în circumstanțe dificile, în primul rând prin activități experiențiale și inițiative de strângere de fonduri.



Programul Erasmus+ oferă oportunități de parteneriat în domeniul tineretului, permițând organizațiilor participante să câștige experiență în cooperarea internațională, să-și îmbunătățească capacitatea și să învețe și să dezvolte metode inovatoare. (Pentru mai multe detalii despre acest tip de aplicație, vă rugăm să faceți clic aici.)

Am profitat de această oportunitate când am început proiectarea și implementarea proiectului Care2Care de 21 de luni.

Obiectivul nostru a fost să dezvoltăm o soluție care să le permită tinerilor cu mai puține oportunități să participe la programul Erasmus+ și să faciliteze utilizarea abilităților pe care le-au dobândit în comunitățile locale.

Proiectul lucrează cu tineri aflați în îngrijire: oameni care au crescut în centre de plasament sau case de copii și care în curând își vor începe viața de adult independent. Obiectivul nostru a fost să oferim acestui grup-țintă o experiență care să aibă un impact transformator asupra vieții lor, permițându-le să prospere pe termen lung.

Experiența noastră a arătat că, deși există multe oportunități excepționale disponibile prin Erasmus+, unii tineri nu pot profita de ele din cauza lipsei de informații, sprijin sau competențe.

Se întâmplă adesea ca acei tineri cărora le-ar fi, altfel, foarte greu să câștige experiență internațională și să-și dezvolte abilitățile și ale căror vieți ar putea fi afectate în mare măsură de aceste programe, pierd aceste oportunități.



OUR VOICE

În contextul parteneriatului nostru, obiectivul nostru a fost să dezvoltăm un program de instruire care:

- răspunde cu sensibilitate provocărilor și situațiilor de viață ale tinerilor care cresc în îngrijire
- se bazează puternic pe potențialul învățării informale
- deschide lumea tinerilor
- oferă tinerilor o comunitate internațională de susținere, de acceptare
- oferă cunoștințe care pot fi folosite în viața reală
- sprijină dezvoltarea stimei de sine și a încrederii tinerilor
- favorizează sentimentul de apartenență și
- evidențiază beneficiile învățării limbilor străine

Am organizat un curs de formare de trei săptămâni pentru tineri. Obiectivul instruirii a fost de a îmbunătăți abilitățile participanților în mod individual și colectiv, echipându-i cu cunoștințele și încrederea pentru a facilita programe pentru colegii lor mai tineri ca facilitatori de egali până la sfârșitul programului de trei săptămâni.

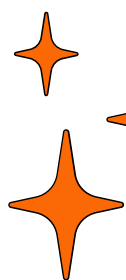


Ca indivizi, ne-am stabilit obiectivul ca tinerii să-și găsească propria voce și cauzele și obiectivele pentru care pot lupta. Acest proces i-a ajutat să devină mai conștienți de sine, să-și construiască o imagine de sine pozitivă și să-și dezvolte propriul mod de a se exprima.

În grupuri, ne-am concentrat pe dezvoltarea abilităților în cooperare, comunicare, managementul conflictelor și reglarea emoțiilor. Am vrut să le arătăm tinerilor că au talente și potențial despre care poate nici nu știau..

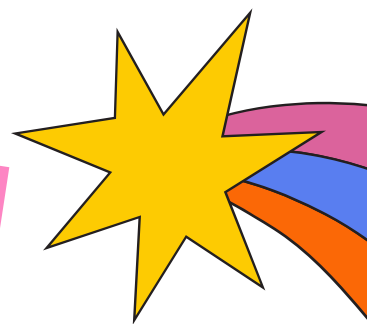
PROIECTUL NE-A OFERIT OPORTUNITATEA DE A:

- implica și sprijini direct tinerii
- dezvolta și testa o metodă de formare inovativă și interesantă,
- dobândi experiență în cooperarea internațională la nivel organizațional
- inspira organizațiile și instituțiile care lucrează în domeniu
- dezvolta noi abilități și cunoștințe la nivel organizațional
- promova interesele tinerilor cu mai puține oportunități în cadrul programului Erasmus+



Vocea Noastră

instruire



Pentru a ne pregăti pentru săptămânile internaționale de instruire, am format un grup de lucru format din câte 2 persoane din fiecare organizație

PE PARCURSUL COLABORĂRII NOASTRE...

...am ajuns să cunoaștem sistemele de protecție a copilului din cele 3 țări participante

...am învățat despre nevoile locale, cerințele, provocările și bunele practici

... am observat caracteristicile comune (provocările, nevoile, punctele forte) ale grupului nostru țintă dincolo de granițe

...am stabilit principiile noastre profesionale comune de abordare

... am definit criteriile pentru selectarea participanților

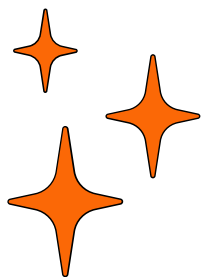
...am pregătit materialele de instruire

...am convenit asupra formei de feedback și a instrumentelor de evaluare

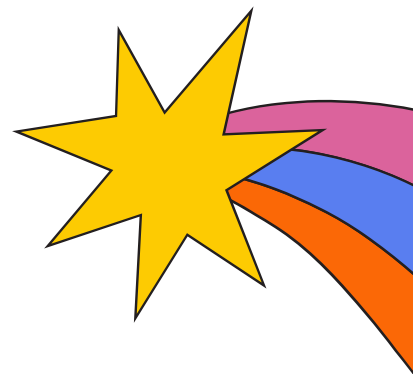
SI PE BAZA ACESTORA:

AM PREGĂTIT STRUCTURA PROGRAMULUI DE FORMARE DE TREI SĂPTĂMÂNI

Grupul de lucru a organizat întâlniri online săptămânale pentru a dezvolta programul de formare. O serie de resurse, instrumente și idei au fost analizate.



Abordarea



ABORDAREA BAZATĂ PE TRAUMĂ A FOST BAZA PRINCIPALĂ A PROGRAMULUI DE FORMARE.

Definiția unei abordări și a unui sprijin bazat pe traumă se bazează pe definiția dezvoltată de Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) din Statele Unite, care a fost recomandată oficial de Regatul Unit.



Pe baza acestei definiții, „trauma este definită ca rezultatul unui eveniment, al unei serii de evenimente sau al unui set de circumstanțe care este perceput de un individ ca fiind dăunător sau amenințător pentru viață. Deși unic pentru fiecare individ, în general, experiența traumei poate provoca efecte adverse de durată, limitând capacitatea de a funcționa și de a atinge starea de bine mentală, fizică, socială, emoțională sau spirituală

Practica sensibilă la traumă este o abordare utilizată în profesii din domeniul sănătății și al asistenței care „se bazează pe înțelegerea faptului că expunerea la traumă poate afecta dezvoltarea neurologică, biologică, psihologică și socială a individului”

Cele șase principii ale practicii sensibile la traumă sunt:

1. **siguranță**
2. **încredere**
3. **alegere**
4. **colaborare**
5. **împuternicire**
6. **consideratie culturala**

AM ADAPTAT ACESTE PRINCIPII PENTRU A LE ALINIA CU PROPRIUL NOSTRU CADRU OPERAȚIONAL ȘI PROGRAM.



CURSURILE DE FORMARE AU FOST DEZVOLTATE AVÂND ÎN VEDERE URMĂTOARELE PRINCIPII:

- Creați un mediu primitor în care toți participanții se simt în largul lor.
- Organizați activități care favorizează independența în lume (dezvoltarea abilităților de viață de bază).
- Oferiți oportunități și spațiu pentru retragere, alegere și posibilitatea de a spune nu (de exemplu, creați o zonă de relaxare cu cărți, benzi desenate și pagini de colorat).
- Aveți un ritm la programe: „tăcere urmată de zgomot, liniște urmată de mișcare”.
- Folosiți exerciții captivante și directe, care învață, printre altele, punctualitatea, munca în echipă, compromisul, cererea de ajutor și așa mai departe.
- Afișați rezultate: Unul dintre obiectivele principale ale diferitelor jocuri și exerciții este acela de a demonstra că tinerii pot obține rezultate. Există un rezultat vizibil care este rezultatul muncii pe care au făcut-o. Este esențial ca aceștia să experimenteze sentimentul de realizare care vine odată cu atingerea acestui obiectiv.
- Tinerii sunt încurajați în mod constant să ofere feedback.
- Oferiți tinerilor instrumentele pentru a se asculta unii pe alții pe parcursul programelor și, pe rând, să-și împărtășească punctele de vedere.
- Oferiți tinerilor șansa de a câștiga experiență într-o varietate de roluri și ajutați-i să-și identifice punctele forte și domeniile de interes.



selecția

participanților

UNGARIA

Organizațiile maghiare au o lungă istorie de contact direct cu grupul țintă al proiectului. Fundația de ajutor public Casa Părinților lucrează cu 20 de cămine de copii din toată țara. Fundația Kommunió menține contactul cu casele din regiunea Győr a țării prin „Cercul de Sprijin”, care reunește programele din regiune.

În consecință, selecția a fost făcută dintr-un anumit grup de beneficiari din partea maghiară, iar procesul a putut să se bazeze pe programele și experiența anterioare.

În vara anului 2023, am fost încântați să putem organiza o tabără pregătitoare pentru tinerii din Ungaria la Balatonberény. Obiectivul taberei a fost să permită acelor tineri interesați să înțeleagă programul, să decidă dacă sunt interesați de oportunitatea și să evalueze dacă ar putea participa la proiect pe termen lung.

În timpul taberei, le-am prezentat programul Erasmus+ și, prin exerciții și discuții ludice, le-am dat o perspectivă asupra la ce se puteau aștepta de la proiect dacă s-ar decide să participe. În tabără, experții din organizații au evaluat cine s-ar putea simți cel mai confortabil cu programul pe termen lung, pe baza criteriilor de participare care au fost elaborate anterior de grupul de lucru. Pe baza acestor criterii, cei 12 participanți din Ungaria au fost selectați în final.

BELGIA:

Organizația belgiană și-a folosit metodologia inovatoare și incluzivă cu o serie de grupuri țintă. Cu toate acestea, ca și în România, aceștia nu au colaborat zilnic în mod specific cu grupul țintă al proiectului. De Stuyverij s-a angajat, de asemenea, cu organizațiile locale de protecție a copilului (Xplo – Wervik & Kortrijk, Minor-Ndako) pentru a intra în legătură cu tinerii și a facilita programe de informare. Participanții au fost selectați în conformitate cu criterii prestabilite, ținând cont de circumstanțele individuale ale tinerilor și în consultare cu educatorii acestora.

ROMÂNIA:

Grupul țintă direct al organizației din România include copiii și tinerii cu mai puține oportunități, dar nu exclusiv și specific tinerii aflați în îngrijirea statului. Procesul de selecție în România a fost, așadar, precedat de contactul cu Direcția Generală locală pentru Protecția Copilului, prin intermediul căreia organizația a vizitat mai multe site-uri pentru a contacta tinerii interesați. Organizația românească are sediul în Satu Mare, zonă cu o populație mare minoritară maghiară, astfel încât tinerii vorbesc și maghiară, ceea ce a făcut mai ușor să abordeze problema multilingvismului în proiect. Participanții finali au fost selectați de Asociația Pro Agriensis pe baza întâlnirilor, în consultare cu casele și educatorii și consilierii tinerilor.





Pe lângă tineri, este important de menționat personalul din organizațiile prezente la training.

Fiecare organizație a oferit câte doi însoțitori pentru cei șase tineri. Însoțitorii nu numai că au însoțit tinerii la formare, ci au acționat și ca persoane de sprijin pe tot parcursul programului.

Sarcinile suporterilor au fost următoarele:

- asigurarea călătoriei în siguranță a participanților (de exemplu, asigurarea că au documentele și echipamentul necesar);
- supravegherea participanților la fața locului;
- asigurarea bunăstării participanților;
- managementul primar al problemelor acute ale participanților;
- confruntarea cu situații neașteptate care implică participanți (de exemplu, boală, accident, furie, izbucniri emoționale, agresivitate, încălcare a regulilor casei);
- oferirea de suport emoțional individual participanților, atunci când este necesar.

Pentru grupul țintă a fost extrem de important ca adulții prezenți să fie puncte de contact de încredere și sigure, pe care să se poată baza pentru mai mult decât probleme logistice.

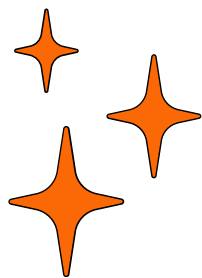
Pe lângă sprijin, formatorii din țara gazdă au susținut sesiunile de formare în fiecare țară, în timp ce personalul local a asistat la derularea săptămânilor.

Din cauza barierei lingvistice (deoarece mulți dintre participanți nu vorbeau engleza), am cerut personalului să ne ajute cu traducerea.

În România, am apelat la serviciile unor tineri voluntari care au facilitat comunicarea între vorbitorii de limbă maghiară și olandeză folosind engleza ca limbă intermediară.

În Belgia, având în vedere complexitatea programului, am angajat serviciile unui interpret olandez-maghiar pentru a oferi sprijin, în timp ce personalul nostru s-a ocupat de traducerea în curs de desfășurare a olandeză-engleză și maghiară-engleză.

Întrucât grupul a inclus un participant cu deficiențe de auz, a fost oferit și un interpret în limbajul semnelor pentru a ne ajuta.



Structura

săptămânilor de formare



SĂPTĂMÂNA 1

Locație: Ungaria, Balatonfenyves **Data:** 24.09.2023.-30.09.2023.

Focus principal, obiective:

- construirea încrederii și crearea unui spațiu sigur pentru toți
- construirea unei comunități
- punerea bazelor pentru o comunicare eficientă
- dezvoltarea muncii în echipă
- dobândirea de experiență interculturală
- învățarea despre țările și culturile celorlalți
- dezvoltarea conștientizării de sine

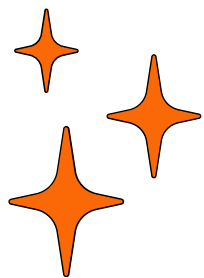
Rezultat: Vision Board

Prima săptămână a fost dedicată cunoașterii, adaptării la noua experiență și devenirii unui grup.

Lucrările pregătitoare ale grupului de lucru au evidențiat necesitatea de a acorda timp acestor procese, deoarece construirea încrederii, cunoașterea și stabilirea regulilor sunt toate părți esențiale ale programului. Fără de care nu putem desfășura celelalte activități planificate.

Săptămâna a fost plină de o varietate de excursii, activități și jocuri de descoperire. Seara interculturală a fost un mare succes, tinerii interacționând între ei cu ușurință.

Ca urmare a săptămânii, fiecare tânăr și-a creat propriul tablou de viziune.



Structura

săptămânilor de formare



SĂPTĂMÂNA 2

Locație: România, Livada **Data:** 29.10.2023 - 04.11.2023

Focus principal, obiective:

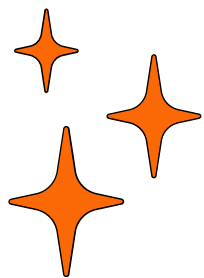
- găsirea propriei voci
- însuflețirea și împuternicirea tinerilor
- consolidarea încrederii și sprijinirea tinerilor să se exprime
- evidențierea punctelor forte ale tinerilor
- îmbunătățirea imaginii de sine a tinerilor
- încurajarea exprimării de sine
- creșterea conștientizării de sine

Rezultat: Fiecare participant creează o propoziție în care identifică cauza sau domeniul pe care dorește să o reprezinte în lume.

Programul celei de-a doua săptămâni a inclus elemente suplimentare de formare, urmând stabilirea unor baze comune. Obiectivul săptămânii a fost să ajutăm tinerii să își identifice și să recunoască valorile și punctele forte personale.

În conformitate cu programul de formare, ne-am propus ca, până la sfârșitul celei de-a doua săptămâni, tinerii să identifice o cauză pentru care simt pasiune, împreună cu o adâncire a conștientizării de sine și o creștere a încrederii în sine. Aceștia au fost ajutați să identifice o cauză pe care ar putea să o reprezinte în activități locale destinate colegilor mai tineri. Până la sfârșitul săptămânii, participanții au fost rugați să furnizeze un scurt rezumat al cauzei alese, într-o sau două propoziții. Aceste informații au fost apoi utilizate pentru a crea un portret personal pentru fiecare.

Pe lângă zilele de formare programate în timpul săptămânii, am organizat și excursii, activități fizice și recreative.



Structura

săptămânilor de
formare



SĂPTĂMÂNA 3

Locație: Belgia, Kortrijk **Data:** 26.11.2023.-02.12.2023.

Focus principal, obiective:

- oferirea de instrumente concrete tinerilor pentru a desfășura sesiuni locale
- introducerea abordării de coaching și mentorat
- consolidarea autonomiei
- participanții învață cum să pună întrebări precise
- participanții învață importanța oferirii și primirii feedback-ului
- participanții devin comunicatori mai încrezători
- pregătirea participanților pentru a desfășura propriile activități locale
- adaptarea metodologiei de antreprenariat a DeStuyverij la obiectivele proiectului (simulare de afaceri)

Rezultat: Tinerii vor strânge banii necesari pentru a merge într-o excursie la parcul tematic Efteling din Olanda, ca rezultat al jocului de simulare de afaceri.

A treia săptămână a fost săptămâna cu cel mai complex program.

Era timpul ca tinerii să pună mâna pe câteva instrumente practice care îi vor ajuta în activitățile lor locale.

În prima zi de formare, participanții au învățat despre diferențele dintre tehnicile de mentorat și coaching, au învățat despre diferite tipuri de întrebări și au luat parte la o varietate de exerciții de comunicare.

Restul săptămânii s-a bazat pe o adaptare a metodologiei proprii a lui DeStuyverij. Tinerii au participat la un joc de simulare în care au condus împreună o companie.

Compania era formată din diferite departamente, așa că tinerii au lucrat împreună în diferite grupuri mici, ținând cont de interesele întregii „companii”. Departamentul financiar al companiei era format din angajați ai De Stuyverij.

COMPANIA A FOST ALCĂTUITĂ DIN URMĂTOARELE GRUPURI MICI:

- **Catering:** Echipa a fost responsabilă pentru organizarea meselor, inclusiv întocmirea listei de cumpărături, achiziționarea, gătitul și planificarea financiară și coordonarea meselor la fața locului.
- **Turism și timp liber:** Grupul a fost responsabil pentru organizarea excursiilor, inclusiv planificarea călătoriei la locație, verificarea aspectelor financiare și monitorizarea biletelor.
- **Divertisment:** Grupul a fost responsabil pentru organizarea activităților de seară, inclusiv evaluarea nevoilor, achiziționarea echipamentelor și desfășurarea programului.
- **Comunicare și media:** Echipa a fost responsabilă pentru documentarea evenimentelor zilei și comunicarea activităților și programelor companiei în diverse moduri.

Obiectivul jocului de simulare a fost de a echipa tinerii cu abilități pentru a lua decizii independente, de a le dezvolta capacitatea de a lucra în colaborare, de a le îmbunătăți abilitățile de comunicare și gestionare a conflictelor și de a-i încuraja să își asume responsabilități.

Sarcinile au fost facilitate prin utilizarea diferitelor instrumente de coaching. Fiecărui grup mic i-a fost alocat un facilitator care a sprijinit tinerii în implementarea sarcinilor pregătite de DeStuyverij. În conformitate cu abordarea de coaching, facilitatorii nu au dat instrucțiuni, ci au pus întrebări pentru a ghida grupurile.

Ideea a fost ca departamentele companiei să colaboreze pentru a organiza o zi completă din săptămâna de aventură și anumite elemente ale programului.

A doua zi a săptămânii a fost dedicată sarcinilor organizaționale. Departamentele au lucrat individual, în grupuri mici și împreună pentru a planifica activitățile de miercuri.

Miercuri, echipa și-a pus planul în aplicare și a petrecut ziua cu activități de dimineață până seara târziu.

Joi, fiecare departament a fost responsabil să își prezinte munca. Obiectivul a fost să prezinte aceste prezentări investitorilor (angajații DeStuyverij) pentru a promova activitățile companiei. Intenția a fost de a folosi prezentările pentru a convinge investitorii să ofere finanțare suficientă pentru a permite o excursie la parcul tematic Efteling din Olanda, vineri.

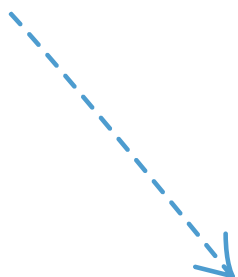
A fost o experiență valoroasă să observăm cum tinerii lucrau cu sârguință la sarcinile lor.

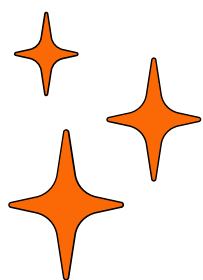
Miercuri, au organizat o excursie la mare și au reușit să includă în program și o sesiune de patinaj pe gheață. Pe lângă documentarea fotografică și video, echipa de comunicare și-a creat propriile pagini de social media, pe care le gestionează până în prezent. În plus, au inițiat un blog despre săptămână și au creat propriul ziar, Hot News, care a fost tipărit și distribuit tuturor participanților.

Joi, toate departamentele au realizat prezentări impresionante, care au atins fără îndoială obiectivul unei zile de neuitat în parcul tematic, vineri.

Jocul a oferit o perspectivă asupra proceselor implicate în organizarea unui program, de la planificare la implementare. Le-a oferit participanților oportunitatea de a câștiga experiență în planificare și de a exersa luarea deciziilor responsabile și asumarea responsabilității.

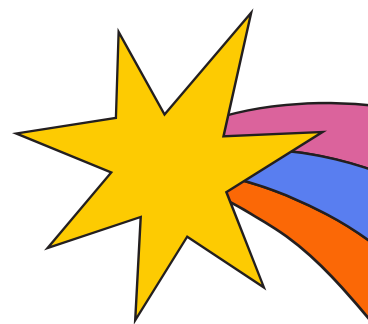
Baza teoretică, elementele activităților și descrierea detaliată a jocului vor fi disponibile pe site-ul proiectului.





Activități

locale



ÎN URMA PROGRAMULUI INTERNAȚIONAL DE FORMARE DE TREI SĂPTĂMÂNI, TINERII AU FOST PE DEPLIN PREGĂTIȚI SĂ ÎȘI IMPLEMENTEZE PROPRIILE PROGRAME.

Aceste activități au fost precedate de planificare comună și întâlniri de grup. Pe parcursul procesului de planificare, tinerii au fost însoțiți de lucrători de tineret (care i-au sprijinit în timpul săptămânilor de formare) și de angajați ai organizațiilor. Întâlnirile au fost parțial față în față și parțial online.

Din cauza diferitelor reglementări ale instituțiilor de protecție a copilului, în Ungaria și Belgia sesiunile s-au desfășurat în mare parte în afara caselor, în timp ce în România tinerii și-au putut desfășura programele în interiorul caselor.

Planul inițial era să se organizeze activități locale în fiecare săptămână, cu participarea tuturor celor șase tineri din fiecare țară (de exemplu, prima săptămână a lunii în Belgia, a doua săptămână în România și a treia săptămână în Ungaria). Totuși, acest calendar nu a fost fezabil din cauza specificităților grupului țintă și a zonei. Deoarece tinerii proveneau din locuri și orașe diferite, nu a fost posibil ca grupurile să organizeze sesiunile împreună în toate cazurile. Cu toate acestea, tinerii, în special în România și Ungaria, au fost dornici să aibă cât mai mulți participanți prezenți la una dintre aceste sesiuni. Prin urmare, am conceput soluții diferite pentru fiecare țară.

Obiectivul activităților locale a fost să ofere tuturor tinerilor oportunitatea de a participa la activități individuale. În mai multe locații, activitățile locale au fost atât de reușite încât tinerii organizează și/sau planifică în prezent noi activități pentru vară



UNGARIA



Tinerii maghiari au fost împărțiți în două grupe în funcție de locul de reședință pentru a facilita organizarea activităților locale. Tinerii din Budapesta au colaborat cu personalul Fundației de Utilitate Publică Casa Părinților, în timp ce tinerii din mediul rural au lucrat cu personalul Fundației Kommunió pentru a-și pregăti propriile activități.

La întoarcerea din Belgia, echipa maghiară de 12 s-a întâlnit din nou la evenimentul de Crăciun de două zile al Casei Părinților. Aceasta a fost prima întâlnire față în față, urmată de o discuție preliminară în grup mic cu casele de copii în ianuarie și februarie. Unele întâlniri s-au desfășurat personal, în timp ce altele au fost ținute online.

Toate evenimentele au fost pregătite, planificate, implementate și evaluate cu participarea activă a tinerilor. Evenimentele au avut loc la Centrul de familie al Casei Părinților din Budapesta și la Centrul de familie al Fundației Kommunió din Győr.

Primele sesiuni locale au avut loc în februarie. Am organizat un eveniment de carnaval de o zi întreagă în Győr și Budapesta, unde tinerii s-au rotit printr-o serie de activități pentru copii:

- jocuri de carnaval,
- test de carnaval,
- sesiune de dans,
- joc de societate,
- realizarea de tatuaje cu sclipici,
- crearea măștilor de carnaval

Al doilea program de o zi întreagă a avut loc la Budapesta cu ocazia Zilei Internaționale a Femeii, unde au fost prezente și beneficiarii Fundației Kommunió. Tinerii au fost angajați în organizarea și implementarea sarcinilor de bază. Unii dintre ei au participat la fotografierea evenimentului cu copiii, în timp ce alții au asistat la realizarea decorațiunilor pentru program. În plus, unii dintre ei au încercat să-și asume rolul de prezentatori ai evenimentului. Activitățile directe pentru copii au fost orientate în primul rând către fete. Acestea au inclus pictura de unghii, coafura, sfaturi de stilist și o selecție comună de haine într-un butic pop-up. În plus, tinerii au organizat un test, o demonstrație de autoapărare pentru fete, pictură pe față și o sesiune de șah.

Cel de-al treilea eveniment a fost organizat de Paște, coincidând cu vacanțele școlare ale copiilor. Tinerii au organizat o serie de activități pentru copii, printre care vânătoare de ouă, chestionare, activități de dans, pictură pe față, pictură cu ouă, fotografie și un turneu de foosball.

În aprilie, am organizat o excursie de o zi întreagă în care tinerii s-au angajat în discuții informale cu copiii. La sfârșitul lunii mai, tinerii au participat la evenimentul Ziua Copilului Casa Părinților, unde au condus o activitate de joacă captivantă pentru copii.

Unii dintre tineri s-au oferit ca mentori la tabăra anuală de vară „Faceți lucruri bune!”, de o săptămână, a Casei Părinților. În timpul taberei, tinerii au participat la o varietate de activități, inclusiv sesiuni de joacă, sport și discuții. Ei au oferit actualizări cu privire la activitățile pe care le-au desfășurat pe pagina lor de Facebook „Vocea noastră” din Ungaria, pe care o gestionează.

Este evident că, în diferite grade, tinerii rămân implicați în programe, demonstrând entuziasm și angajament chiar și după închiderea oficială a activităților locale. Organizațiile maghiare continuă să ofere sprijin cuprinzător pentru a asigura sustenabilitatea programelor.

ROMÂNIA



În România, tinerii au demonstrat un puternic sentiment de apartenență, manifestând un interes deosebit pentru organizarea de sesiuni în care să fie prezenți împreună. Asociația Pro Agriensis, într-un mod similar cu exemplul din Ungaria, a organizat sesiuni mai lungi cu tinerii, fiecare sesiune durând câteva ore.

Locațiile au fost vizitate cu permisiunea Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului din Satu Mare. Înainte de fiecare program, au avut loc întâlniri online pentru a pregăti planul exact al sesiunilor, a discuta echipamentele necesare și a ne pregăti pentru nevoile locale cu ajutorul instituției. Am desfășurat sesiuni pentru copii mici în trei case de copii diferite.

Pentru prima dată, am organizat un program de Paște ortodox. Tinerii au ținut un atelier de încondeiere a ouălor pentru copii. Le-au explicat în detaliu simbolismul ouăului de Paște în cultura românească și i-au introdus în diverse tehnici tradiționale de decorare. Întreaga sesiune a fost interactivă și tinerii au avut o conversație personală cu copiii. De asemenea, au organizat un „concurs de rostogolire a ouălor”, o tradiție românească amuzantă. Aceasta constă în rostogolirea ouălor fierte și pictate împreună, în timp ce se cântă. Programul de Paște a continuat cu o masă comună și s-a încheiat cu o vânătoare de ouă de ciocolată.

Pe lângă activitățile comune, tinerii au oferit și activități suplimentare pentru copii:

- pictura pe față
- activități sportive și prelegeri despre sănătatea fizică și psihică
- activitate de jocuri de societate
- prezentare interactivă despre provocările vieții și siguranța personală
- discurs motivațional despre depășirea dezavantajelor educaționale

Al doilea program a avut loc într-un alt cămin pentru copii, unde unul dintre tineri fusese anterior îngrijit. Tinerii au fost întâmpinați de 30 de copii și au petrecut împreună o zi cu adevărat semnificativă. În timpul programului, tinerii au avut oportunitatea de a încerca diferite roluri. Au ținut prezentări, au condus discuții interactive, iar de această dată accentul a fost pus pe experiențele de joc comunitar.

Tinerii le-au învățat pe copiii mai mici jocuri pe care le încercaseră în timpul săptămânilor internaționale de formare și s-au bucurat de sesiunile jucăușe cu elemente de dans și mișcare. Pe parcursul programului, au fost nevoiți să își folosească abilitățile de comunicare și să își testeze abilitățile de gestionare a conflictelor, deoarece au trebuit să rezolve conflictele care au apărut în grupul de copii în timpul jocurilor. Tinerii s-au descurcat excelent în fața tuturor obstacolelor, iar a-i vedea devenind din ce în ce mai curajoși și determinați cu fiecare minut a fost o adevărată plăcere. Ei au spus că a fost o provocare să conducă o sesiune cu atât de mulți copii, dar a fost un vis devenit realitate să facă parte din această experiență împreună. După jocuri, au urmat discuții deschise între participanți despre importanța învățării, cum să depășească dificultățile individuale și cum să ceară ajutor.

Al treilea program a avut loc într-un cămin în care locuiesc tineri de aceeași vârstă cu organizatorii. În timpul procesului de pregătire, am simțit că acest program va fi cel mai provocator de desfășurat, deoarece ar necesita un tip complet diferit de activități, subiecte și instrumente. Cu toate acestea, spre surprinderea tinerilor și a personalului organizației, aceasta a fost ocazia pentru ei de a-și atinge potențialul maxim. Au umplut ziua cu activități distractive, conversații motivante, sincere și pline de încurajare, precum și cu multe subiecte serioase, alături de elementele de distracție. Împărtășirea experiențelor personale și confruntarea împreună cu provocări și dificultăți similare a fost o mare recompensă pentru ambele părți. Ascultând poveștile colegilor lor și văzându-le entuziasmul, participanții și-au arătat, de asemenea, un interes deosebit pentru oportunitățile oferite de programul Erasmus+.

La finalul programului, au fost lansate discuții pentru organizarea unor sesiuni suplimentare pentru tinerii din cămin în timpul verii.

BELGIA



În Belgia, tinerii erau responsabili pentru organizarea propriilor activități în conformitate cu condițiile locale. Întâlnirile pregătitoare au fost facilitate de personalul desemnat al DeStuyverij, iar în organizare au fost implicați și educatorii caselor și instituțiilor de copii participante. Întâlnirile pregătitoare au avut loc de obicei în ianuarie și februarie, după care au început să aibă loc sesiunile. Pașii în organizarea și implementarea sesiunilor au fost următorii:

1. Pregătirea și brainstormingul sesiunii de implementat
2. Implicarea caselor și a educatorilor în organizație
3. Contactul direct cu grupurile de copii - evaluarea nevoilor, cunoașterea
4. Finalizarea temei sesiunii
5. Alegerea datei
6. Pregătirea pentru sesiune (o altă întâlnire online sau offline)
7. Ținerea ședinței
8. Evaluare și feedback

Sesiunile au fost implementate fie la centrul DeStuyverij din Kortrijk, fie la casele de copii sau la locațiile organizațiilor partenere.

Programul a inclus sesiuni de antrenament de fotbal, discuții motivaționale, coacere clătite, sesiuni de muzică, coacere prăjituri și activități pentru ziua de naștere.

O realizare semnificativă pentru tineri a fost să-și conducă propriile sesiuni și să ia inițiativa de a-și implementa propriile programe, ceea ce le-a impus să iasă din zona lor de confort. Organizarea sesiunilor a necesitat timp și efort semnificativ, dar rezultatele au fost extrem de satisfăcătoare.

Deoarece DeStuyverij nu s-a implicat anterior cu tinerii implicați în proiect, a fost deosebit de îmbucurător să observăm traiectoria de dezvoltare pe care am realizat-o în mod colectiv. Organizația este deschisă colaborării ulterioare cu tinerii, mulți exprimându-și interesul față de posibilitatea de a organiza sesiuni ulterioare.

O serie de angajați ai organizațiilor de tineret și locuitorii caselor și-au exprimat, de asemenea, interesul pentru posibila continuare a proiectului.

Colecție de

jocuri, metode și instrumente

INSTRUMENTE GENERALE:

Pentru săptămânile internaționale de formare, am creat un jurnal de reflecție pentru tineri, pe care aceștia îl puteau folosi liber pentru a-și înregistra experiențele.

The beginnings

My thoughts before the trip:

I listened to this music while preparing for or during the trip:

This is how I felt during the travelling:

I had enough sleep and rest before the trip:

The first things I saw in Hungary:

My roommates for the week:

The beginnings

DAILY RECAP

I had a bad feeling about...

I had a good feeling about...

If I had to describe my day in one word, I would say it was:

This is how I felt at the end of the day:

Monday

This is how I felt when I woke up:

What I would like to experience this week is...

What I'm afraid of this week is...

Monday

What have we done today with the group?

In the morning:

In the afternoon:

That's what I'll remember about this day:

This is how I felt today:

Monday

What do I feel in my body?

any cold?

any tension?

any warm?

any relaxed parts?

...or something else?

Am pus un mare accent pe feedback în toate etapele proiectului. Tinerilor li s-au oferit oportunități regulate de a-și exprima opiniile verbal și, de asemenea, le-am solicitat o evaluare scrisă la sfârșitul fiecărei săptămâni de formare.

OUR VOICE

My thoughts

Evaluation of the 2nd adventure week / Az 2. kalandhét értékelése /
Evaluatie van de tweede avonturenweek

I'm taking this with me: / Ezt viszem magammal erről a hétről: /
Dit neem ik mee:

Questions left unanswered / Ezek a kérdések maradtak bennem: /
Onbeantwoorde vragen:

I had a bad feeling this week about... / Rossz érzéssel töltött el a héten... /
Ik had een slecht gevoel bij ...

I had a good feeling this week about... / Jó érzéssel töltött el a héten... /
Ik had een goed gevoel bij ...

OUR VOICE

Evaluation of the 2nd adventure week / Az 2. kalandhét értékelése /
Evaluatie van de tweede avonturenweek

If I had to describe my week in one word, I would say it was: / Ha egy szóval kellene jellemeznem a hetemet, azt mondanám: / Als ik deze week in één woord zou moeten beschrijven dan is het:

Overall, how did you feel this week? / Összességében hogy éreztet magad ezen a héten? / In het algemeen, hoe voelde je je deze week?

😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

Do you want to share anything else? / Van bármi más, amit megosztanál? / Wil je iets anders delen?

Thank you!

Funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Fiecare săptămână am început procesul prin stabilirea și discutarea unor reguli comune de grup. Am încurajat participanții să creeze reguli pe care le considerau importante, dar pe care le puteau și respecta. Deoarece regulile au fost create în comun, a fost mai ușor pentru toată lumea să accepte feedback-ul privind încălcarea acestora.

Participanților le-a plăcut foarte mult să poată urmări agenda și activitățile care îi așteptau pe o interfață clar vizibilă. Este o experiență comună faptul că detaliile aparent minore pot avea un impact semnificativ asupra încrederii, previzibilității și sentimentului de siguranță.

JOCURI ȘI INSTRUMENTE:

PRINCIPALELE JOCURI, INSTRUMENTE ȘI METODE UTILIZATE ÎN PRIMA SĂPTĂMÂNĂ:

PLASA GRUPULUI

Scop: Cunoașterea reciprocă - învățarea numelor

Cum funcționează: Membrii grupului sunt răspândiți prin cameră. O persoană ține o minge mare de sfoară și începe să o arunce celorlalți, spunând numele persoanei vizate înainte de a arunca mingea. Continuați să aruncați până când toată lumea are o bucată de sfoară în mână. Apoi încercăm să punem sfoara pe podea împreună și ne uităm la forma pe care a făcut-o: a devenit plasa noastră de grup.

CÂND TE-AI NĂSCUT?

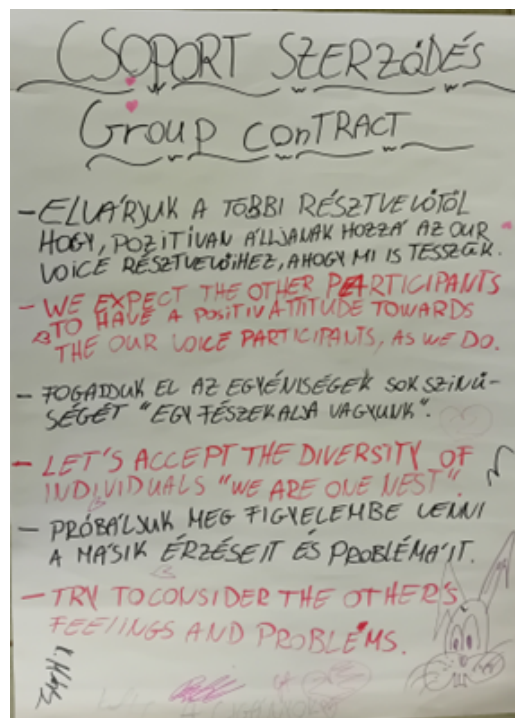
Scop: Cunoașterea reciprocă, dezvoltarea comunicării non-verbale, depășirea barierelor lingvistice

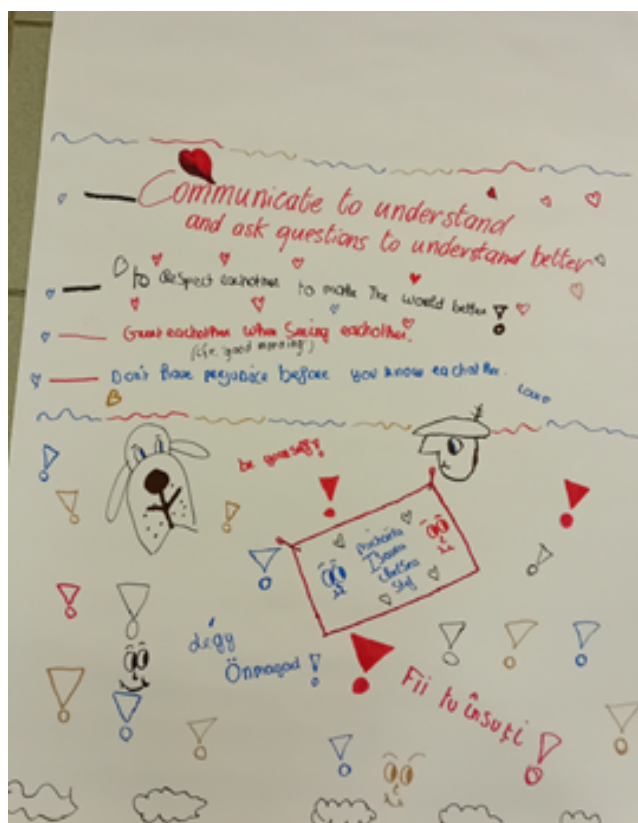
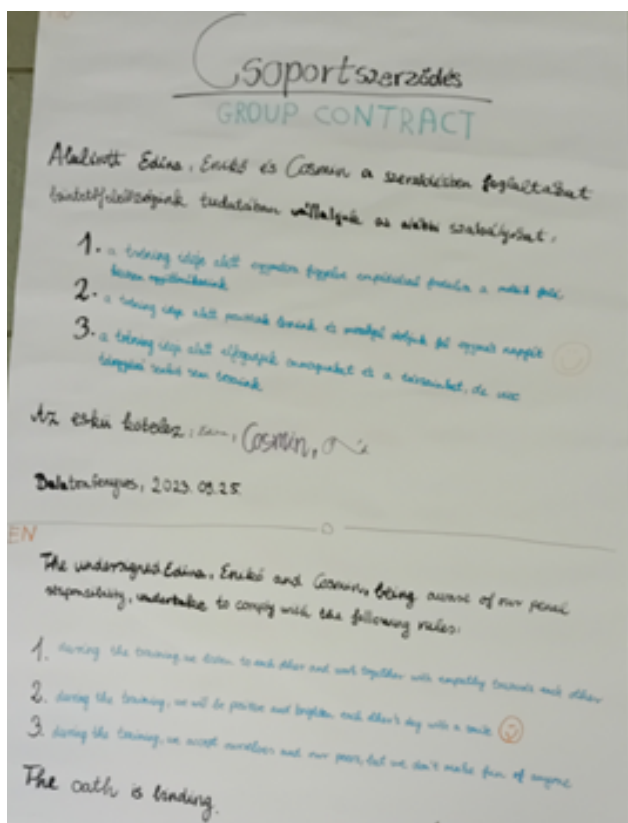
Cum funcționează: Scopul jocului este să exersăm comunicarea non-verbală și să ne cunoaștem mai bine, prin crearea unui șir de participanți în ordinea zilelor lor de naștere, din ianuarie până în decembrie. Ei pot comunica doar non-verbal despre data nașterii și se aliniază unul în spatele celuilalt.

CONTRACTUL ECHIEI

Scop: Construirea comunității, răbdare, consolidarea comunicării

Cum funcționează: O sarcină importantă din prima săptămână de formare a fost stabilirea unor reguli comune și cunoașterea ideilor fiecăruia despre cum funcționează comunitatea. În jocul „Contractul echipei”, întregul grup a fost invitat să facă sugestii despre cum arăta o echipă bună. Caracteristicile și sugestiile colectate au fost apoi întocmite într-un contract de către tineri, în echipe de câte 3, și prezentate cu ajutorul unui reprezentant.





STEAGUL ECHIPEI

Scop: construirea comunității, stimularea creativității

Cum funcționează: Împreună cu întreaga echipă, realizăm propriul nostru steag pe un material mare (de exemplu, un cearșaf). Fiecare poate adăuga propriul desen sau simbol pe steag, reprezentând valorile care sunt cele mai importante pentru el.



JOCURI EXPERIENȚIALE ÎN ECHIPĂ ÎN AER LIBER:

ZONA DE CONFORT - ZONA DE ÎNVĂȚARE - ZONA DE PANICĂ

În acest joc, modelăm fundalul psihologic al învățării experiențiale.

1. Folosind un fel de instrument (de exemplu, frânghie, balize), formăm 3 cercuri concentrice, lăsând suficient spațiu între fiecare cerc pentru a încăpea participanții.
2. Fiecare cerc este numit de la cel mai mic la cel mai mare:
 - Cel mai mic cerc: Zona de panică
 - Cercul din mijloc: zona de învățare
 - Cel mai mare cerc: zona de confort
3. Pe măsură ce stăm în fiecare cerc, le spunem participanților ce înseamnă aceste zone.
 - 'Zona de confort: situații în care ne simțim confortabil și în largul nostru, mediul familiar al vieții noastre de zi cu zi. Îi spunem așa pentru că ne simțim confortabil aici. În această zonă putem face totul, știm totul, suntem încrezători și de rutină.
 - Zona de învățare: situații în care există multe provocări și lucruri noi, dar și mult sprijin. Poate fi puțin inconfortabil, dar nu atât de mult încât să nu te simți în siguranță din punct de vedere spiritual, fizic, mental sau social. Aici poate avea loc cea mai mare parte a învățării noastre despre noi înșine, alții și interacțiunile noastre cu mediul înconjurător. Această zonă conține tot ce nu știm încă, tot ceea ce încă nu am experimentat cu adevărat. Ceva pe care vrem să știm și, prin urmare, vrem să stăpânim. Ceva pentru care avem nevoie de curaj și abilități de legătură, pentru că nu ne mai simțim atât de confortabil și în siguranță aici. Transpirațiile reci și bătaile puternice ale inimii sunt semne tangibile ale ieșirii din zona noastră de confort.
 - Zona de panică: circumstanțe sau situații care provoacă stres și anxietate. Aici nu are loc nicio învățare. Aici găsim tot ce ne temem, ne temem și nu putem depăși. Orice este „mai mare” cu unul sau mai multe numere, pe care nu îl putem controla și, prin urmare, riscul și pericolul devin prea mari pentru noi. În această zonă nu putem învăța, suntem întotdeauna frustrați.” (Sursa: András Horváth: Educație experiențială alternativă)
4. După explicație, punem întrebări grupului. De exemplu: Cum te-ai simțit când ai aplicat pentru acest program? Cum te-ai simțit să călătorești în această țară? Cum se simt ei la școală? Cum se simt când fac sport? Stb. Pentru fiecare întrebare, participanții pot alege în ce zonă intră.
5. Apoi începem o conversație despre motivul pentru care cineva din zona de confort a ales acel loc și despre cum se simte despre el. Repetăm acest lucru cu zona de învățare și zona de panică.
6. În cele din urmă, discutăm cum să recunoaștem când ne aflăm în zona de învățare sau de panică și ce să facem dacă ne aflăm în zona de panică.

GĂSEȘTE-MĂ!

În timpul jocului, participanții trebuie să se caute legați la ochi. Întorsătura este că trebuie să se găsească unul pe altul în ordinea crescătoare a datelor de naștere.

BUNĂ, SUNT EU!

Scopul jocului este de a surprinde învățarea numelor și de a promova eliberarea, încurajând tinerii să-și facă vocea auzită. Jocul implică un participant care stă în mijlocul unui cerc și se prezintă tuturor celor din cerc, unul câte unul. Odată ce au completat cercul, li se oferă posibilitatea de a-și striga numele în lume cât de tare pot.

Jocul poate fi deosebit de puternic dacă tinerii intră în spiritul lui și, în timp ce își strigă numele, își experimentează propria importanță și putere de a se reprezenta pe ei înșiși în lume.

DANSUL DE RELAXARE

Odată ce jocul structurat s-a terminat, este timpul pentru niște dansuri spontane pentru a elibera tensiunea. Regula este că nu există reguli, doar încurajează participanții să danseze pe săturate!

SEARĂ INTERCULTURALĂ

Una dintre cele mai populare activități de seară este seara interculturală. Tinerilor li se oferă posibilitatea de a arăta tot ce este important pentru ei din propria lor cultură, din tradițiile propriei țări. Seara poate include copt, gătit și bineînțeles muzică și dans.

EXCURSIE CONCENTRATĂ

Adesea le-am acordat tinerilor accent pe diferite călătorii. În unele excursii i-am rugat să facă poze cu lucruri care le-au plăcut sau au fost foarte impresionați. Alteori le-am rugat să asculte sunete sau mirosuri și să noteze sentimentele pe care le evoca. Atenția concentrată asupra simțurilor susține prezența conștientă.

În zilele de după excursie, ei pot reflecta împreună la experiențele lor și pot prezenta fotografiile pe care le-au făcut.

ÁLOMTÁBLA - CONSILIUL DE VIZIUNE

Tinerilor li s-a prezentat metoda Vision Board. Vision Board este un instrument vizual care prezintă aspirațiile și obiectivele noastre sub forma unui colaj. Participanții au primit o varietate de reviste și imagini, pe care le-au folosit împreună cu propriile elemente vizuale și textuale creative pentru a-și crea propriul Vision Board. Este important să se acorde suficient timp pentru finalizarea sarcinii, care poate fi realizată în două părți. După ce toată lumea își finalizează tabloul, participanții își prezintă lucrările unii altora. Acest exercițiu încurajează creativitatea, concentrarea și auto-exprimarea.

PRINCIPALELE JOCURI, INSTRUMENTE ȘI METODE UTILIZATE ÎN A DOUA SĂPTĂMÂNĂ:

CARTONAȘELE DE FOCUS

Cartonașele cu imagini diferite s-au dovedit a fi un excelent instrument de formare. Pot fi folosite pentru jocuri de încălzire (de exemplu, „Cum mă simt acum?”, „Cum am ajuns în această săptămână/astăzi?”), pentru feedback (de exemplu, „Ce exprimă cel mai bine sentimentele mele când mă gândesc la ziua de azi?”) sau pentru conversații mai profunde.

CHIBRITUL

Participanții stau în cerc. Fiecare persoană ține un chibrit și, când îi vine rândul, îl aprinde. Ideea jocului este că fiecare participant are la dispoziție atât timp pentru a se prezenta sau a vorbi despre un subiect, cât durează arderea chibritului. Jucătorii învață într-un mod distractiv cum să își exprime punctul de vedere, să se încadreze în limitele de timp și să formuleze mesaje coerente într-o unitate de timp.

JOCURI DE RITM

Activitățile mental solicitante sunt întotdeauna urmate de un joc relaxant și dinamic. Un exemplu ilustrativ este exercițiul „mâinile alergătoare”. Participanții stau în cerc la o masă și își așază mâinile pe masă astfel încât să se încrucișeze mereu. De exemplu, un jucător își pune mâna dreaptă pe masă, iar jucătorul din dreapta sa își pune mâna stângă în spatele mâinii drepte a jucătorului din fața sa. Apoi, jucătorul original își pune mâna stângă pe masă, iar jucătorul din dreapta își pune mâna dreaptă. Acest proces se repetă până când toți participanții au mâinile încrucișate și așezate pe masă. Următorul pas este ca cineva să inițieze mișcarea mâinilor lovind palma pe masă. Obiectivul este să continue rotația, cu următoarea mână în linie lovind întotdeauna masa. Dacă un jucător nu reușește să mențină ritmul, acea mână este eliminată din joc. Dacă un jucător lovește masa de două ori, direcția jocului se inversează și continuă din acel punct.

Un alt exemplu este folosirea imitației dansului. Grupul formează un cerc mare și alege un membru care să iasă din cerc în timp ce ceilalți discută rolul „dirijorului”. Dirijorul va conduce grupul demonstrând mișcări, pe care ceilalți membri le vor copia. Odată ce dirijorul a fost ales, persoana care a fost absentă din cerc este invitată să se alăture grupului, ocupând o poziție în centrul cercului. Rolul membrului echipei este să găsească dirijorul care inițiază mișcările. Odată ce dirijorul este identificat, el va fi plasat în mijlocul cercului. Acest joc este o metodă eficientă de reducere a stresului și tensiunii acumulate în timpul sarcinilor prelungite și oferă un echilibru excelent pentru perioadele de imobilitate.

DANS LIBER!

Stăm într-un cerc și fiecărui participant i se oferă posibilitatea de a-și prezenta starea/sentimentele actuale despre ceva dintr-o mișcare de dans. Acest joc scurt și distractiv dezvoltă abilitățile de auto-exprimare și gândirea abstractă.

LOCURI REZERVATE

Într-o cameră sau în aer liber, așezați scaunele pe două coloane, în perechi. Membrii grupului se așează pe propriile scaune, iar arbitrul se ridică de pe scaun și se îndepărtează cât mai mult posibil de propriul scaun gol. Odată ce ajunge în acest punct, începe să se miște cu o viteză constantă spre scaunul său pentru a se așeza din nou. Este datoria membrilor grupului să împiedice arbitrul să stea jos. Ei pot face acest lucru punând pe cineva să stea pe scaunul gol. Totuși, un alt scaun rămâne apoi gol, așa că arbitrul își schimbă direcția și se deplasează întotdeauna spre scaunul liber.

Scopul este de a menține arbitrul în picioare cât mai mult posibil. Puteți lăsa ceva timp între două runde pentru ca membrii grupului să discute strategia lor. Acest joc este foarte bun pentru dezvoltarea abilităților de cooperare și a gândirii sistemice.

APROFUNDAREA CONȘTIENTIZĂRII DE SINE

Fiecare pereche de membri ai grupului primește o foaie de hârtie cu 4 întrebări:

- Care sunt cele trei calități interioare pe care le apreciez cu adevărat?
- Ce îmi place să fac?
- Ce știu să fac bine?
- Ce vreau să îmbunătățesc?

Sarcina lor este să răspundă pe rând la întrebări și să discute răspunsurile în perechi.

ÎNVĂȚARE DESPRE ROLURILE ÎN GRUP

Participanții primesc apoi o imagine printată cu o echipă extinsă de fotbal. Li se cere să aleagă personajul cu care se identifică cel mai mult și să îl coloreze.

La sfârșitul exercițiului, discutăm în grup despre rolurile, punctele forte și locul fiecărui personaj în cadrul unei echipe.

PREZENTAREA LIMBAJELOR IUBIRII

Vom prezenta pe scurt grupului teoria limbajelor iubirii a lui Gary Chapman.

„Pe baza deceniilor de practică, terapeutul american de familie și cuplu Gary Chapman a ajuns la concluzia că învățăm iubirea în același mod în care ne învățăm limba maternă și că iubirea este comunicată prin cinci canale de comunicare de bază. Fiecare dintre noi primește și exprimă dragostea în limba la care educația și predispozițiile personale ne-au făcut cei mai receptivi. De aceea, expresiile noastre de iubire eșuează adesea, deoarece emițătorul și receptorul mesajului nu se înțeleg.

CELE 5 LIMBAJE ALE IUBIRII:

1. Cuvinte de afirmare:

Cuvintele de apreciere oferă o întărire verbală pentru persoana iubită. Aprecierea poate fi despre personalitatea persoanei, aspectul sau o acțiune pe care a făcut-o pentru noi sau pentru alții. „A fost drăguț din partea ta să speli mașina. Este foarte drăguț”. — Îți mulțumesc că ai scos gunoiul. „Rochia aceea ți se pare grozav”. — Îmi place că ești atât de optimist. „Îmi place felul în care ai ajutat-o pe mama ta”. „Zâmbetul tău este captivant. Ai observat cum s-a luminat fața tuturor când ai intrat?” Pentru cei care exprimă dragostea în primul rând prin apreciere, vor fi receptivi la cuvintele noastre de laudă.

2. Timp de calitate: Timpul de calitate înseamnă să-i acordați partenerului dvs. atenție totală. A ne uita la televizor împreună nu este un timp de calitate pentru că nu ne acordăm atenție unul altuia. Dacă vrem să petrecem timp de calitate împreună, nu deschidem televizorul și nu răsfoim ziarul. Când vorbim, ne uităm unul la altul și ascultăm cu atenție. O plimbare împreună poate fi un timp de calitate, cu condiția să fie despre a fi împreună, nu doar despre mișcare. Timpul de calitate exprimă faptul că ne face plăcere să fim împreună. Fie că plantăm în grădină, fie că mergem în camping în weekend, o facem pentru că ne bucurăm de compania celuilalt.

3. Primirea de cadouri: Mulți oameni simt cea mai mare dragoste atunci când primesc un cadou. Cadoul le arată că partenerul lor se gândea la ei chiar și atunci când nu erau împreună. De unde știm ce fel de cadou ne-ar aduce bucurie? Putem observa cum reacționați când primiți cadouri de la alții sau ce comentarii faceți în timp ce răsfoiți cataloage sau vizionați reclame TV. Putem chiar să-i cerem să enumere ce fel de cadouri vrea. Un cadou nu trebuie neapărat să fie scump. Un buchet de flori, o cutie de bomboane de ciocolată, o carte poștală sau o carte ne pot exprima și dragostea.

4. Acte de slujire: Pentru cei care vorbesc limbajul iubirii de serviciu, acțiunile vorbesc mai tare decât cuvintele. Dacă spui cuvinte de apreciere, probabil că ei se vor gândi: „Dacă mă iubești, de ce nu mă ajuți la treburile casnice? Pentru ei, spălatul mașinii, tunde gazonului, aspirarea sau schimbarea bebelușului sunt expresii de dragoste. Dacă vrem să se simtă îngrijiți, trebuie să ascultăm cu ce vor să ne ajute și apoi să o facem în mod regulat.

5. Atingerea fizică: știm de mult că atingerea fizică are un impact emoțional puternic. Cercetările arată că cei care au fost hrăniți și mângâiați mult în copilărie se descurcă mai bine în viața lor emoțională decât cei care au primit puțină atingere iubitoare. Ceea ce este acceptabil și ceea ce este considerat nepotrivit atingere între sexe este specific fiecărei culturi. Atingerea acceptabilă exprimă afecțiune, în timp ce atingerea inadecvată poate fi ofensatoare sau umilitoare. Atingerea fizică transmite energie emoțională celor pentru care este limbajul lor de dragoste.” (Sursa: <https://szeretetnyelvek.hu/>)

Obiectivul sesiunii este de a traduce conceptul în limbajul tinerilor, demonstrând diferitele moduri în care percepem lumea. Prin intermediul exemplelor tangibile, le demonstrăm tinerilor cum își pot modifica perspectiva într-o situație socială și devin mai în acord cu oamenii cu care interacționează. Această sesiune dezvoltă abilitățile de empatie, facilitează conexiunea socială și ajută la înțelegerea naturii conflictelor.

BÂRFA BUNĂ

Jocul de bârfă pozitivă este o tehnică de feedback care trebuie folosită într-un stadiu mai profund al formării grupului, la sfârșitul unui proces. Participanții sunt împărțiți în grupuri de trei și li se cere să își ofere reciproc feedback pozitiv. Despre persoana care primește feedback ar trebui să se vorbească despre ea ca și cum nu ar fi în grup - celelalte două părți ar trebui să vorbească despre a treia parte la persoana a treia singular. Cei doi participanți care bârfesc sunt unul față de celălalt, al treilea participant despre care se bârfește este cu spatele la ei și doar ascultă ce spun ei.

Putem ajuta membrii grupului la început punând întrebări conducătoare pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine posibilitățile de a oferi feedback pozitiv (de exemplu, o caracteristică internă/externă care le place la el/ea, o experiență bună legată care a făcut o mare impresie asupra lor pentru oarecare motiv, un lucru la care el/ea este deosebit de bun, un talent.) Se stabilește o limită de timp pentru durata bârfei și apoi schimbăm.

La sfârșitul jocului, lucrăm prin experiență în grupuri mari.

TEST DE CONȘTIENTIZARE DE SINE

Jocul poate fi jucat în grupuri mici sau mari. În timpul jocului, membrii grupului trebuie să răspundă la diverse întrebări de conștientizare de sine (de exemplu, care este filmul sau cartea lor preferată, care este cel mai relaxant lucru pe care îl fac, care a fost cel mai bun/cel mai rău lucru care li sa întâmplat în acea zi, ce face ei fericiți, ce îi înfurie etc.).

Puteți folosi carduri cu întrebări prefabricate sau jocuri create digital, de asemenea.

ARBORELE VIEȚII MELE

Acest exercițiu permite membrilor grupului să reflecteze asupra vieții lor și asupra lor înșiși într-un mod nou desenând un copac.

Solicităm tinerilor să deseneze un copac cu rădăcini, tulpină, ramuri și frunze.

Pentru fiecare parte a arborelui, participanții ar trebui să noteze următoarele:

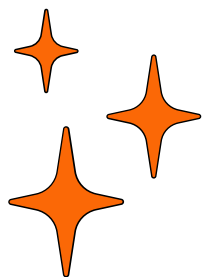
- **Rădăcini:** ceea ce le dă putere, îi menține puternici (aceștia pot fi oameni, aptitudini, calități, orice din care își pot extrage putere).
- **Stem:** abilități, aptitudini, calități care le sunt specifice.
- **Ramuri:** scopuri, aspirații, viziuni pentru viitor.
- **Frunze:** principalele lor realizări și succese până în prezent.

Odată ce desenele au fost finalizate, ei pot lucra individual și apoi în grup asupra modului în care sarcina i-a afectat (de exemplu, Cum a fost să creez desenul? Cât de ușor a fost? Cum vă face să vă simțiți când vă uitați la copac?)

Există mai multe versiuni ale exercițiului Arborele Vieții. Este important să folosiți această versiune orientată spre prezent și spre viitor pentru acest grup țintă, deoarece relația cu trecutul și evenimentele din trecut poate fi deosebit de tulburătoare pentru ei. Permiteți participanților să coboare doar la o adâncime pe care o putem gestiona în siguranță individual și la nivel de grup. Exercițiul se referă la consolidarea unei imagini de sine pozitive, găsirea punctelor forte, a resurselor și a ancorelor care îi pot sprijini în atingerea obiectivelor viitoare.

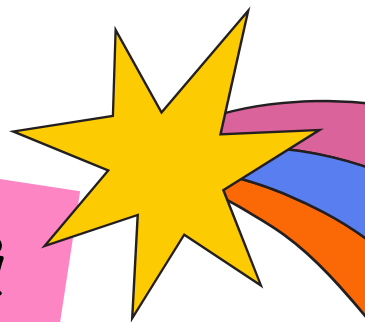
ÎN A TREIA SĂPTĂMÂNĂ AM FOLOSIT JOCUL DE
SIMULARE DE AFACERI. BAZA TEORETICĂ,
ELEMENTELE DE ACTIVITATE ȘI DESCRIEREA
DETALIAȚĂ A JOCULUI VOR FI DISPONIBILE PE SITE-UL
PROIECTULUI.





Câteva

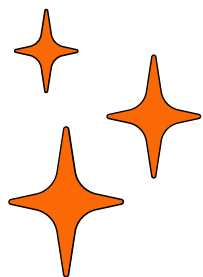
impresii



LA SFÂRȘITUL SĂPTĂMÂNILOR INTERNAȚIONALE, AM PUS PARTICIPANȚILOR O SERIE DE ÎNTREBĂRI ÎNTR-UN CHESTIONAR DE FEEDBACK. I-AM ÎNTREBAT ȘI CE AU LUAT CU EI DIN SĂPTĂMÂNĂ. IATĂ CE AU SCRIS:

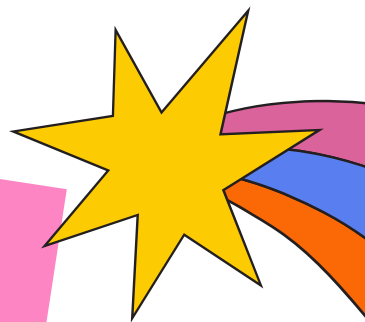
- Iau totul cu mine
- fericire, prietenie
- fericire, bună dispoziție, mai mult curaj
- unitate și respect
- Vocea Noastră!
- chiar dacă vorbim o limbă diferită, poți comunica întotdeauna într-un fel, așa cum am făcut-o în această săptămână
- curajul de a spune mai multe despre cum mă simt
- Vocea Noastră
- Vocea Noastră!
- iubirea, toleranța, buna dispoziție, grația
- pe mine însumi
- multe zâmbete, bucurie, gestionarea conflictelor, experiențe bune
- bucurie, experiențe bune
- experiențele bune pentru că vreau să uit de cele rele
- experiență și aventuri
- bucurie, veselie
- multe lucruri învățate (ce am învățat: cultură)
- prietenie
- cultură
- să vorbesc despre sentimentele mele





Câteva

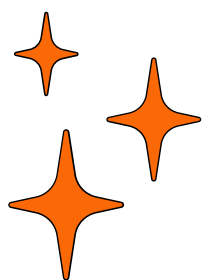
impresii



LA SFÂRȘITUL SĂPTĂMÂNILOR INTERNAȚIONALE, AM PUS PARTICIPANȚILOR O SERIE DE ÎNTREBĂRI ÎNTR-UN CHESTIONAR DE FEEDBACK. I-AM ÎNTREBAT ȘI CE AU LUAT CU EI DIN SĂPTĂMÂNĂ. IATĂ CE AU SCRIS:

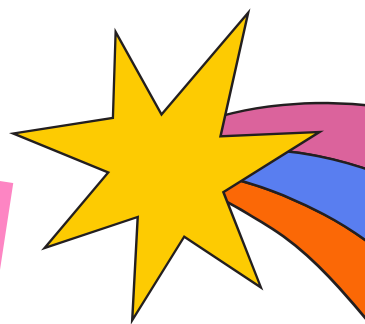
- -Jocul și gândirea împreună cu membrii grupului
- -O bună dispoziție în timpul călătoriilor
- Iau cu mine multă dragoste
- Zâmbete, fericire, jocuri și prieteni
- Personalitățile formatorilor au fost foarte captivante
- Jocurile comune
- Traducerea și traducătorii au fost buni
- Am învățat multe lucruri noi despre mine
- Băile, jocurile și urcările
- Iau cu mine multe experiențe
- Iau cu mine mai multă încredere
- Jocul de bârfe pozitive
- Voi lua cu mine peisajele pe care le-am văzut în călătoria noastră împreună
- Programele colorate din după-amiază
- Gândirea strategică
- Discuțiile comune
- Prieteni noi
- Râsete, experiențe
- Muzică și cuvinte românești





Câteva

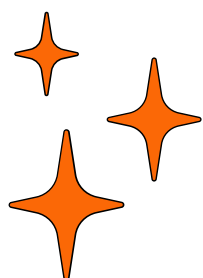
impresii



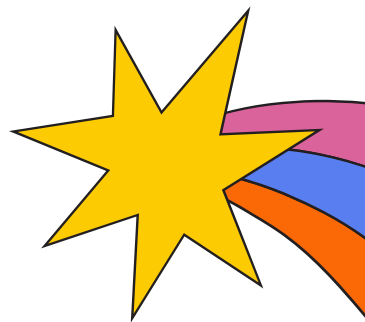
LA SFÂRȘITUL SĂPTĂMÂNILOR INTERNAȚIONALE, AM PUS PARTICIPANȚILOR O SERIE DE ÎNTREBĂRI ÎNTR-UN CHESTIONAR DE FEEDBACK. I-AM ÎNTREBAT ȘI CE AU LUAT CU EI DIN SĂPTĂMÂNĂ. IATĂ CE AU SCRIS:

- experiențe; lecții învățate despre coaching; colaborarea cu grupul de social media; mai bine un „ops” decât un „ce ar fi fost dacă”
- experiențe minunate
- totul
- am învățat engleză
- Limbă nouă
- Multă distracție, un dar
- Veselie, distracție
- toate momentele bune
- locuri noi, cultură
- amintiri frumoase
- vis
- comunicarea între noi
- că lucrul în echipă este important
- toate momentele frumoase





Contactați-ne!



SPERĂM CĂ AȚI GĂSIT UTIL ACEST MATERIAL.

**DACĂ DORIȚI SĂ AFLAȚI MAI MULTE DESPRE PROIECTUL NOSTRU,
ACCESAȚI SITE-UL NOSTRU ȘI URMĂRIȚI-NE PE REȚELELE SOCIALE!**

- [Fundația de Utilitate Publică Casa Părinților](#)
- [Asociația Pro Agriensis](#)
- [Fundația Kommunio](#)
- [De Stuyverij](#)

NE PUTEȚI CONTACTA ȘI PRIN E-MAIL DACĂ AVEȚI ÎNTREBĂRI SPECIFICE:

Ungaria: Lilla Balla, coordonator proiect: lilla@szulokhaza.hu

Belgia: Stefanie Deleu, manager program: stefanie@destuyverij.be

România: Zsuzsanna Márton, manager program: proagriensis@gmail.com



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.