



Manual pentru lucrătorii de tineret

Activități de învățare activă





Cuprins

Cuprins.....	2
Introducere	6
Subiectul 1: Autoreglarea emoțională.....	8
Introducere	8
Activitate creativă: Jurnalizarea emoțiilor cu impulsuri vizuale	9
Materiale necesare:.....	9
Instrucțiuni pas cu pas:	10
Rezultate preconizate:	10
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	10
Activitate muzicală: Curarea unei liste de redare Spotify bazate pe starea de spirit	11
Materiale necesare:.....	11
Instrucțiuni pas cu pas:	12
Rezultate preconizate:	12
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	13
Activitate artistică: Autoportret emoțional sau Vision Board.....	14
Materiale necesare:.....	14
Instrucțiuni pas cu pas:	15
Rezultate preconizate:	15
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	16
Tema 2: Mindfulness & Relaxare	17
Introducere	17
Activitate creativă: Pictură Mandala conștientă	18
Materiale necesare:.....	18
Instrucțiuni pas cu pas:	18



Recomandări pentru lucrătorii de tineret	19
Activitate muzicală: Baie de sunet conștientă	20
Materiale necesare:	20
Instrucțiuni pas cu pas:	20
Rezultate preconizate:	21
Recomandări pentru lucrătorii de tineret și tineri:	21
Activitate artistică: Colaj de mindfulness pentru natură	22
Materiale necesare:	22
Instrucțiuni pas cu pas:	22
Rezultate preconizate:	23
Recomandări pentru lucrătorii de tineret și tineri:	23
Tema 3: Comunicare eficientă și soluționarea conflictelor	24
Introducere	24
Activitate creativă: Scenarii conflictuale în care se joacă roluri	25
Materiale necesare:	25
Instrucțiuni pas cu pas:	25
Rezultate preconizate:	26
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	26
Activitate muzicală: Exercițiu de ascultare activă	27
Materiale necesare:	27
Instrucțiuni pas cu pas:	27
Rezultate preconizate:	28
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	28
Activitate artistică: Storytelling pentru rezolvarea conflictelor	29
Materiale necesare:	29
Instrucțiuni pas cu pas:	29
Rezultate preconizate:	30



Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	30
Tema 4: Consolidarea rezilienței și a competențelor de adaptare.....	31
Introducere	31
Activitate creativă: Reziliență Storyboarding.....	33
Materiale necesare:.....	33
Instrucțiuni pas cu pas:	33
Rezultate preconizate:	34
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	34
Activitate muzicală: Ritmul rezilienței.....	35
Materiale necesare:.....	35
Instrucțiuni pas cu pas:	35
Rezultate preconizate:	36
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	36
Activitate artistică: Mandala Rezilienței.....	37
Materiale necesare:.....	37
Instrucțiuni pas cu pas:	38
Rezultate preconizate:	38
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	38
Tema 5: Auto-imaginea pozitivă și stima de sine	40
Introducere	40
Activitate creativă: Cartografierea punctelor forte pentru tineri	42
Materiale necesare:.....	42
Instrucțiuni pas cu pas:	42
Activitate muzicală: Practici de afirmare pentru starea de bine	44
Materiale necesare:.....	44
Instrucțiuni pas cu pas:	44



Activitate artistică: Pozitivitatea corpului și auto-acceptarea în rolurile profesionale	46
Materiale necesare:.....	46
Instrucțiuni pas cu pas:	46
Tema 6: Sprijin reciproc și coeziune socială	48
Introducere	48
Activitate creativă: Povești de conexiune.....	49
Materiale necesare:.....	49
Instrucțiuni pas cu pas:	49
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	50
Activitate muzicală: Armonia în diversitate	52
Materiale necesare:.....	52
Instrucțiuni pas cu pas:	52
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	53
Activitate artistică: Empatia prin portrete	55
Materiale necesare:.....	55
Instrucțiuni pas cu pas:	55
Recomandări pentru lucrătorii de tineret:	56
Concluzia manualului	58

Introducere

Sprijinirea stării de bine a tinerilor nu a fost niciodată mai importantă. Într-o lume în care stresul, incertitudinea și schimbările rapide pot defini viața de zi cu zi, tinerii au nevoie de instrumente practice și de spații sigure pentru a-și explora emoțiile, a se exprima și a-și construi abilitățile care îi vor ajuta să crească și să-și consolideze reziliența. În calitate de lucrători de tineret, educatori și mentori, avem o oportunitate unică de a oferi acest sprijin, nu prin prelegeri sau manuale, ci prin creativitate, conectare și joacă. Acest manual reunește 18 activități active de învățare bazate pe abordări creative, muzicale și artistice ale bunăstării. Acesta este conceput atât pentru a ajuta tinerii să se simtă mai bine în acest moment, cât și pentru a le oferi strategii pe tot parcursul vieții pentru reglarea emoțională, mindfulness, comunicare, reziliență, auto-valoare și sprijin reciproc.

Acest manual oferă activități active de învățare care abordează următoarele șase subiecte principale:

- Tema 1 - Autoreglarea emoțională
- Tema 2 - Mindfulness și relaxare
- Tema 3 - Comunicare eficientă și soluționarea conflictelor
- Tema 4 – Consolidarea rezilienței și a competențelor de adaptare
- Tema 5 - Imaginea de sine pozitivă și stima de sine
- Tema 6 - Sprijin reciproc și conexiune socială

Fiecare dintre cele șase subiecte de bază este explorat prin intermediul a trei activități antrenante (una creativă, una muzicală și una artistică), oferind puncte de intrare variate pentru ca tinerii să se conecteze cu sinele lor interior și cu ceilalți. Fie că este vorba de curatarea unei liste de redare bazate pe starea de spirit, de pictarea unei mandale de reziliență sau de cartografierea punctelor forte care fac ca fiecare participant să fie unic, aceste activități sunt la fel de mult despre descoperire pe cât sunt despre vindecare.

Sperăm că acest manual va acționa ca un partener de încredere în practica dvs. de lucru pentru tineret și va fi folosit ca o resursă care inspiră atât reflecție, cât și acțiune

și care vă ajută să cultivați bunăstarea emoțională a tinerilor cu care lucrați, un pas creativ la un moment dat.

Subiectul 1: Autoreglarea emoțională

Introducere

Autoreglarea emoțională este abilitatea de a gestiona și de a răspunde la experiențele emoționale într-un mod echilibrat și sănătos. Aceasta implică conștientizarea emoțiilor, înțelegerea lor și utilizarea de strategii pentru a modula intensitatea sau durata lor, în special în situații dificile sau stresante.

Pentru lucrătorii de tineret, reglarea emoțională este importantă nu numai pentru bunăstarea lor personală, ci și pentru modelarea răspunsurilor emoționale sănătoase pentru tinerii cu care lucrează. Acest lucru va permite lucrătorilor de tineret să gestioneze cu calm situațiile stresante și să creeze un mediu favorabil și sigur din punct de vedere emoțional pentru tineri.

Pentru tineri, reglarea emoțională este o abilitate esențială, fundamentală pentru bunăstarea generală și sănătatea mintală. Adolescenții și adulții tineri se pot confrunta cu emoții sporite din cauza provocărilor de dezvoltare, sociale și de mediu. Fără instrumentele de reglare a emoțiilor, ei pot experimenta stres sporit, anxietate sau frustrare, care le pot afecta sănătatea mintală, relațiile și performanța academică sau profesională. Competențele de reglare emoțională le permit acestor tineri să proceseze emoțiile în mod constructiv, îmbunătățind reziliența și ajutându-i să facă față suferințelor și coborâșurilor vieții.

Încorporarea activităților creative, muzicale și artistice în activitățile pentru tineret poate sprijini reglarea emoțională, oferind tinerilor mijloace nonverbale și expresive pentru emoțiile lor. Aceste activități pot promova, de asemenea, atenția, auto-reflecția și un sentiment de control, ajutând tinerii să-și înțeleagă mai bine emoțiile și să dezvolte strategii de reglare a acestora. Mai jos sunt trei activități pe care lucrătorii de tineret le pot încorpora în practica lor pentru a sprijini autoreglarea emoțională.

Activitate creativă: Jurnalizarea emoțiilor cu impulsuri vizuale

Jurnalizarea emoțiilor este o modalitate creativă pentru tineri de a-și exprima emoțiile și de a-și dezvolta conștiința de sine. Prin combinarea scrisului cu stimulii vizuali, această activitate poate încuraja tinerii participanți să reflecteze asupra experiențelor lor emoționale într-un mod structurat, dar creativ. Scrierea despre emoții îi poate ajuta, de asemenea, să-și clarifice gândurile, în timp ce solicitările vizuale pot acționa ca un stimul pentru o reflecție mai profundă. Jurnalizarea emoțiilor este o activitate privată, introspectivă, ceea ce o face un spațiu sigur pentru tinerii participanți pentru a-și explora sentimentele fără teama de judecată.

Scopuri și obiective:

- Încurajați conștiința de sine și reflecția asupra experiențelor emoționale.
- Ajutați tinerii să identifice factorii declanșatori și modelele emoționale.
- Oferiți o ieșire structurată pentru exprimarea emoțională.

Durata: **Lucrătorii** de tineret ar trebui, în mod ideal, să introducă această activitate în rândul tinerilor printr-o sesiune informală, care să dureze 20-30 de minute; și ar trebui apoi să încurajeze tinerii să practice jurnalizarea emoțională o dată pe zi timp de două săptămâni și apoi să reflecteze asupra impactului pe care acest lucru îl are asupra capacității lor de a-și recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile.

Materiale necesare:

- Jurnale sau caiete
- Stilouri sau creioane
- Solicitări vizuale prețipărite (cum ar fi imagini ale naturii, artă abstractă sau scene care evocă emoții diferite)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Începeți prin a discuta despre importanța reglementării emoționale și despre modul în care jurnalizarea poate ajuta.
2. Distribuiți jurnalele și materialele de scris tinerilor.
3. Arătați tinerilor solicitările vizuale și cereți-le să aleagă una care să rezoneze cu starea lor emoțională actuală.
4. Cereți-le să scrie despre modul în care imaginea îi face să se simtă și legați-o de o experiență emoțională recentă pe care au avut-o.
5. Încurajați-i să-și exploreze emoțiile prin scriere gratuită timp de 10-15 minute.
6. Acordați timp participanților pentru a-și împărtăși reflecțiile (opțional).

Rezultate preconizate:

- Creșterea conștiinței de sine a declanșatoarelor emoționale și a tiparelor.
- Abilitatea de a-și exprima emoțiile în mod constructiv prin scris.
- O mai mare claritate emoțională și înțelegere.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

Lucrătorii de tineret ar trebui să se asigure că mediul este calm și lipsit de prejudecăți. Ei ar trebui, de asemenea, să sublinieze că jurnalizarea este un proces privat, iar partajarea este opțională. În cele din urmă, este important ca lucrătorii de tineret să fie atenți la participanții care pot experimenta emoții intense și pot oferi sprijin după cum este necesar.

Activitate muzicală: Curarea unei liste de redare Spotify bazate pe starea de spirit

Muzica este un instrument unic pentru exprimarea și reglarea emoțională, capabil să schimbe starea de spirit, să calmeze mintea sau să energizeze corpul. În cadrul acestei activități, lucrătorii de tineret îi vor îndruma pe tineri să creeze liste de redare personalizate Spotify pentru diferite stări de spirit, cum ar fi fericirea, calmul, concentrarea sau catharsisul. Acest proces va permite tinerilor să reflecteze asupra modului în care diferite genuri și stiluri de muzică influențează stările lor emoționale și, de asemenea, modul în care pot folosi muzica în mod intenționat pentru a gestiona stresul, a procesa emoțiile și a găsi eliberarea emoțională. Prin crearea de liste de redare pentru diferite situații emoționale, tinerii pot dezvolta o înțelegere mai profundă a modului în care muzica le influențează starea de bine și modul în care o pot folosi ca instrument de auto-îngrijire.

Scopuri și obiective:

- Ajutați participanții să exploreze modul în care diferite tipuri de muzică influențează emoțiile.
- Sprijiniți reglarea emoțională prin liste de redare organizate pentru diferite stări de spirit.
- Promovați conștiința de sine în jurul impactului emoțional al muzicii.

Durata: Se recomandă ca lucrătorii de tineret să petreacă între 45 și 60 de minute pe această activitate – acordând timp suplimentar dacă tinerii doresc să își împărtășească listele de redare și să discute puțin mai mult despre alegerile lor muzicale pentru diferite emoții.

Materiale necesare:

- Acces la Spotify, YouTube Music sau altă platformă de streaming muzical
- Un smartphone, o tabletă sau un computer



- Vorbitori (pentru discuții de grup)
- Opțional: Un spațiu comun pentru lista de redare pentru grup (prin intermediul funcției de listă de redare colaborativă a Spotify)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Începeți cu o discuție despre modul în care muzica afectează emoțiile, solicitând participanților să reflecteze asupra melodiilor sau genurilor care evocă stări specifice (de exemplu, relaxare, motivație, tristețe).
2. Apoi, cereți fiecărui tânăr să identifice cel puțin trei stări emoționale diferite pe care le experimentează în mod regulat (de exemplu, stres, bucurie sau frustrare). Dacă nu se simt confortabil să împartă cu grupul, ei pot doar să scrie diferitele emoții care le vin în minte.
3. Cereți participanților să organizeze o listă de redare de 5-10 melodii care se aliniază cu fiecare stare emoțională. De exemplu, ei pot alege melodii liniștitoare pentru stres sau muzică optimistă pentru fericire.
4. Odată ce listele de redare sunt complete, cereți participanților să joace și să împărtășească câteva melodii din listele lor cu grupul (dacă se simt confortabil).
5. Facilitați o discuție de grup cu privire la modul în care diferite melodii le-au făcut să se simtă și rolul muzicii în reglarea emoțiilor.
6. Încheie prin încurajarea participanților să utilizeze aceste liste de redare în momentele în care au nevoie de sprijin emoțional sau de reglare.

Rezultate preconizate:

- O mai bună înțelegere a modului în care diferite tipuri de muzică influențează emoțiile și stările de spirit.
- Liste de redare care pot fi folosite ca un instrument de reglare emoțională în viața de zi cu zi.
- Conștientizare de sine îmbunătățită cu privire la răspunsurile emoționale personale la muzică.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

În această activitate, este important ca lucrătorii de tineret să țină seama de diferitele gusturi muzicale și să se asigure că toate genurile sunt respectate în cadrul grupului. De asemenea, este important ca lucrătorii de tineret să încurajeze discuțiile deschise, dar să fie sensibili la participanții care pot găsi anumite cântece sau emoții dificil de împărtășit. Lucrătorii de tineret ar trebui, de asemenea, să pună capăt acestei activități, recomandând participanților să continue să își actualizeze listele de redare pe măsură ce starea lor de spirit și nevoile lor emoționale evoluează în timp.

Activitate artistică: Autoportret emoțional sau Vision Board

Crearea unui autoportret emoțional sau a unui panou vizual permite tinerilor să-și exprime vizual lumea emoțională explorând utilizarea culorilor, formelor și imaginilor pentru a reprezenta diferite sentimente. Această activitate poate ajuta, de asemenea, participanții să externalizeze și să exploreze emoții complexe într-un mod non-verbal, promovând conștientizarea emoțională și auto-reflecția. Prin asocierea anumitor culori, imagini sau forme abstracte cu emoțiile lor, participanții pot crea o reprezentare tangibilă a peisajului lor emoțional. Indiferent dacă aleg să creeze un portret al lor sau un panou de viziune mai abstract, acest proces oferă o oportunitate de exprimare creativă și explorare emoțională.

Scopuri și obiective:

- Încurajează exprimarea emoțională prin artă.
- Promovați conștiința de sine prin explorarea emoțiilor folosind culori și imagini.
- Încurajați o înțelegere mai profundă a stărilor emoționale și a factorilor declanșatori.

Durata: Se recomandă ca lucrătorii de tineret să aloce între 60 și 90 de minute pentru această activitate, permițând 60 de minute pentru crearea autoportretelor sau a panourilor vizuale; și 30 de minute pentru prezentările tinerilor (dacă se simt confortabil) și discuții despre modul în care diferite culori și forme ne pot capta emoțiile.

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie sau pânză
- Vopsele, markere sau creioane colorate
- Reviste sau imagini imprimate (pentru panouri vizuale)
- Foarfece și clei

- Opțional: Oglinzi (pentru participanții care doresc să creeze autoportrete mai literale)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Începeți cu o discuție despre modul în care diferite culori și imagini pot evoca sau reprezenta emoții (de exemplu, roșu pentru furie, albastru pentru calm). Pentru mai multe informații despre acest lucru, vă rugăm să cercetați mai multe despre psihologia culorilor prin site-uri de renume, cum ar fi VeryWellMind: <https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824>
2. Cereți tinerilor să se gândească la starea lor emoțională actuală sau la o experiență emoțională recentă; și apoi să folosească culori, forme și/sau imagini pentru a crea un autoportret sau un panou vizual care să le reprezinte emoțiile. Încurajați-i să gândească abstract dacă preferă să nu creeze o reprezentare literală.
3. Oferiți tinerilor suficient timp pentru a-și finaliza lucrările de artă, permițându-le să experimenteze culori și texturi.
4. Odată ce arta este completă, invitați participanții să reflecteze asupra creațiilor lor. Ei pot partaja cu grupul (opțional) sau pot păstra opera de artă pentru reflecție personală.
5. Facilitați o discuție de grup cu privire la modul în care diferite emoții au fost exprimate prin opera lor de artă și ce perspective au câștigat despre stările lor emoționale.

Rezultate preconizate:

- O mai mare conștientizare emoțională prin explorarea vizuală a sentimentelor.
- Un debușeu creativ pentru exprimarea emoțională, care duce la eliberarea emoțională.
- Reprezentare tangibilă a emoțiilor care pot fi revăzute în momente de reflecție sau autoreglare.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

Lucrătorii de tineret ar trebui să încurajeze participanții să experimenteze diferite culori și texturi, subliniind că nu există o modalitate corectă sau greșită de a-și crea arta. De asemenea, este important ca în cadrul acestei activități, în special, lucrătorii de tineret să fie sensibili la participanții care pot experimenta emoții puternice în timpul procesului și să ofere un spațiu de susținere pentru reflecție. Această activitate poate fi foarte personală, astfel încât lucrătorii de tineret ar trebui să le permită participanților să aleagă dacă să își împărtășească sau nu opera de artă cu grupul.

Tema 2: Mindfulness & Relaxare

Introducere

În lumea de astăzi cu ritm rapid, este ușor să te simți copleșit și stresat. Barajul constant de informații, termene limită și așteptări ne poate face să ne simțim confuzi și incapabili să facem față. Mindfulness, o practică de a acorda atenție momentului prezent fără judecată, oferă un antidot puternic la aceste provocări. Prin învățarea și aplicarea tehnicilor de mindfulness, putem cultiva un sentiment de calm, reduce anxietatea și crește capacitatea noastră de a rămâne prezenți și concentrați.

Mindfulness implică antrenarea minților noastre pentru a fi mai conștiente de gândurile, sentimentele și senzațiile noastre în momentul prezent. Ne ajută să ne eliberăm de ciclul de ruminare și îngrijorare, permițându-ne să ne concentrăm asupra a ceea ce se întâmplă aici și acum. Când suntem prezenți, suntem mai capabili să gestionăm stresul, să ne îmbunătățim relațiile și să ne îmbunătățim calitatea generală a vieții.

În acest subiect, vom explora trei activități care vă pot ajuta să dezvoltați strategii de relaxare, reducere a stresului și claritate mentală. Prin încorporarea atenției în viața de zi cu zi, puteți experimenta numeroase beneficii ale acestei practici transformatoare.

Activitate creativă: Pictură Mandala conștientă

În această activitate conștientă de pictură mandala, vom explora puterea creativității și a exprimării de sine ca instrument de relaxare și reducere a stresului. Mandalele sunt modele geometrice complicate care pot fi folosite ca un accent pentru meditație și mindfulness. Prin pictarea unei mandale, putem cultiva un sentiment de calm, putem reduce anxietatea și ne putem îmbunătăți starea de bine generală.

Obiectiv: Pentru a stimula mindfulness, creativitatea și relaxarea prin actul picturii.

Durata: Aproximativ 30-60 de minute

Materiale necesare:

- Pânză sau hârtie
- Vopsele acrilice sau creioane colorate
- Perii
- Paleta
- Elice (dotare opțională)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Crearea unui mediu pașnic: Găsiți un spațiu liniștit în care să nu fiți deranjați. Redați muzică moale, relaxantă sau sunete naturale pentru a îmbunătăți experiența meditativă.
2. Adunați-vă materialele: Configurați-vă spațiul de lucru cu pânza, vopselele, pensulele și paleta.
3. Alegeți o culoare: Selectați o culoare care rezonăază cu dvs. și aplicați-o în centrul pânzei sau hârtiei.
4. Începe să pictezi: Începeți să adăugați straturi de culoare, concentrându-vă pe momentul prezent și pe senzațiile loviturilor de pensulă. Nu vă faceți griji cu privire la crearea unui design perfect sau simetric.
5. Observație atentă: Pe măsură ce pictezi, observă mandala pe măsură ce crește. Observați culorile, modelele și texturile care apar.



6. Renunță la judecată: Evitați să vă judecați munca. Pur și simplu permiteți-vă să vă exprimați creativitatea fără teama de a face greșeli.
7. Completați mandala: Continuați să pictați până când vă simțiți mulțumiți de rezultatul final. Nu există nici o modalitate corectă sau greșită de a crea o mandala.
8. Reflecțați asupra experienței dumneavoastră: Acordați-vă un moment pentru a aprecia mandala pe care ați creat-o. Reflecțați asupra modului în care pictura v-a făcut să vă simțiți și asupra a ceea ce ați învățat despre voi înșivă în timpul procesului.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret

- **Experiment cu diferite culori și tehnici:** Nu vă fie teamă să încercați lucruri noi și să explorați diferite modalități de a vă crea mandala.
- **Nu te grăbi:** Nu este nevoie să vă grăbiți. Bucurați-vă de acest proces și permiteți-vă să vă relaxați și să fiți prezenți.
- **Utilizați un cronometru:** Dacă vă este greu să rămâneți concentrat, setați un cronometru timp de 15-20 de minute și concentrați-vă asupra picturii în acest timp.
- **Împărtășește-ți creația:** Luați în considerare partajarea mandalei cu alții sau afișarea acesteia într-un loc unde o puteți admira.

Activitate muzicală: Baie de sunet conștientă

În această activitate relaxantă și transformatoare, vom experimenta o baie de sunet conștientă. Lăsați-vă într-o simfonie liniștitoare de sunete, permițându-le să vă spele și să promoveze relaxarea profundă și reducerea stresului. Prin puterea sunetului, vom călători în interior, găsind pace și liniște în interior.

Durata: Aproximativ 30-45 de minute

Materiale necesare:

- Diverse instrumente de sunet (de exemplu, boluri pentru cântat, clopote, gonguri)
- Scaune sau covorașe confortabile
- Muzică blândă și calmantă

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Crearea unei atmosfere pașnice: Diminuați luminile și redați muzică moale și calmantă pentru a stabili starea de spirit.
2. Adunați-vă materialele: Aranjați instrumentele de sunet într-un spațiu confortabil și primitor.
3. Introduceți baia de sunet: Explicați conceptul unei băi de sunet și modul în care poate promova relaxarea și reducerea stresului.
4. Începeți baia de sunet: Redați instrumentele de sunet într-un mod liniștitor și ritmic. Încurajați participanții să închidă ochii și să se concentreze asupra sunetelor.
5. Meditație ghidată: Pe măsură ce baia de sunet progresează, ghidați participanții printr-o meditație ghidată sau vizualizare. Concentrați-vă pe senzațiile sunetelor și permiteți-le să vă spele.
6. Terminați baia de sunet: Reduceți treptat volumul instrumentelor și permiteți participanților să revină la momentul prezent.

Rezultate preconizate:

- Relaxare profundă și reducerea stresului
- Claritate mentală îmbunătățită și concentrare
- Sentimentul sporit de pace și liniște
- Creșterea bunăstării emoționale

Recomandări pentru lucrătorii de tineret și tineri:

- **Creați un spațiu confortabil:** Asigurați-vă că camera este caldă, liniștită și fără distrageri.
- **Purtați îmbrăcăminte confortabilă:** Îmbrăcați-vă în haine largi, care vă permit să vă relaxați liber.
- **Aduceți o pătură sau o pernă:** Dacă preferați, aduceți o pătură sau o pernă pentru un plus de confort.
- **Practică în mod regulat:** Experimentați beneficiile complete ale băilor de sunet exersând în mod regulat.

Activitate artistică: Colaj de mindfulness pentru natură

În această activitate creativă și conștientă, vom explora frumusețea și puterea vindecătoare a naturii prin realizarea de colaje. Prin conectarea cu elemente și imagini naturale, putem cultiva un sentiment de pace, împăământare și apreciere pentru lumea din jurul nostru.

Durata: Aproximativ 30-60 de minute

Materiale necesare:

- Reviste sau ziare
- Foarfece
- Adezivul
- Tablă de afiș
- Materiale naturale (de exemplu, frunze, flori, ramuri)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Adunați-vă materialele: Colectați imagini și materiale care reprezintă natura, cum ar fi copaci, flori, oceane și munți.
2. Observație atentă: Acordați-vă un moment pentru a observa materialele și pentru a aprecia frumusețea lor. Observați culorile, texturile și formele.
3. Începeți să creați: Tăiați imaginile și materialele naturale care rezonă cu dvs. Fii atent la alegerile tale și ai încredere în intuiția ta.
4. Aranjați elementele: Aranjați imaginile și materialele de pe panoul de afiș într-un mod care se simte semnificativ și atrăgător din punct de vedere vizual. Luați în considerare compoziția, culorile și mesajul general pe care doriți să îl transmiteți.
5. Reflectați asupra colajului dvs.: Acordați-vă timp pentru a reflecta asupra colajului pe care l-ați creat. Ce emoții evocă? Ce reprezintă pentru tine?



6. Împărtășește-ți creația: Luați în considerare partajarea colajului dvs. cu alții sau afișarea acestuia într-un loc unde îl puteți admira.

Rezultate preconizate:

- Conexiune sporită cu natura
- Îmbunătățirea conștientizării și a conștientizării momentului prezent
- Creativitate sporită și auto-exprimare
- Un sentiment de pace și liniște

Recomandări pentru lucrătorii de tineret și tineri:

- **Alegeți materiale care rezonază cu dvs.:** Selectați imagini și materiale care evocă emoții și amintiri pozitive.
- **Nu vă fie frică să experimentați:** Încercați diferite aranjamente și compoziții pentru a vedea ce se simte bine.
- **Nu te grăbi:** Bucurați-vă de proces și nu vă grăbiți. Permiteți-vă să fiți creativi și să vă explorați imaginația.
- **Conectarea cu natura:** Dacă este posibil, petreceți ceva timp în aer liber înainte sau după crearea colajului pentru a vă aprofunda conexiunea cu natura.

Tema 3: Comunicare eficientă și soluționarea conflictelor

Introducere

În mediile interconectate de astăzi, comunicarea eficientă și rezolvarea conflictelor sunt abilități cheie pentru succesul personal și profesional. Neînțelegerile, dezacordurile și conflictele pot apărea în orice relație, fie că este vorba de un coleg, de un membru al familiei sau de un prieten. Prin dezvoltarea strategiilor de comunicare eficientă și de soluționare a conflictelor, putem promova relații mai sănătoase, reduce stresul și ne putem atinge obiectivele mai eficient.

Acest subiect va explora diferite activități care vă pot ajuta să vă îmbunătățiți abilitățile de comunicare și de soluționare a conflictelor. Prin jocuri de rol, exerciții de ascultare activă și tehnici de construire a empatiei, veți învăța cum să vă exprimați în mod clar, să înțelegeți perspectivele altora și să navigați cu încredere în situații provocatoare.

Activitate creativă: Scenarii conflictuale în care se joacă roluri

Imaginați-vă că vă aflați într-o situație conflictuală dificilă. Cum te-ai descurca? În această activitate, vom explora diferite scenarii de conflict și vom practica strategii eficiente de comunicare și de soluționare a conflictelor prin jocuri de rol creative. Pășind în pantofii diferitelor personaje, veți obține perspective valoroase asupra perspectivelor și emoțiilor lor. Acest lucru vă va ajuta să dezvoltați empatia și să vă îmbunătățiți capacitatea de a răspunde la conflict într-un mod constructiv. Prin jocul de rol, veți avea posibilitatea de a experimenta diferite tehnici de comunicare și de a vedea modul în care acestea au un impact asupra rezultatului unui conflict.

Obiectiv: Să practice strategii eficiente de comunicare și de soluționare a conflictelor în situații simulate folosind elemente creative.

Durata: Aproximativ 30-45 de minute

Materiale necesare:

- Lista scenariilor de conflict (de exemplu, dezacorduri școlare, dispute familiale, provocări de prietenie etc.)
- Cărți de joc (atribuirea rolurilor participanților)
- Recuzită sau costume pentru a spori creativitatea (opțional)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Împărțiți-vă în perechi sau grupuri mici.
2. Atribuirea rolurilor: Distribuți cărți de roluri participanților, asigurându-vă că fiecare grup are cel puțin două roluri diferite.
3. Prezentări scenarii: Citiți cu voce tare scenariul conflictului, furnizând context și informații de context.
4. Îndeplinește rolurile în mod creativ: Încurajați participanții să își îndeplinească rolurile atribuite utilizând elemente creative, cum ar fi elemente de recuzită, costume sau dialog improvizat. Acest lucru poate ajuta la aducerea scenariului la viață și la a-l face mai captivant.



5. Observați și discutați: După jocul de roluri, discutați eficacitatea strategiilor de comunicare și de soluționare a conflictelor utilizate. Identificarea domeniilor în care se pot aduce îmbunătățiri și explorarea abordărilor alternative.

Rezultate preconizate:

- Îmbunătățirea capacității de a se exprima în mod clar și asertiv în situații provocatoare.
- O mai bună înțelegere a perspectivelor și emoțiilor celorlalți.
- Creșterea încrederii în gestionarea situațiilor conflictuale.
- Elaborarea unor strategii eficiente de comunicare și soluționare a conflictelor.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Încurajează empatia:** Amintește-le participanților să încerce să înțeleagă perspectiva și sentimentele celeilalte persoane.
- **Utilizați afirmațiile "I":** Încurajați utilizarea declarațiilor "eu" pentru a exprima sentimentele personale și pentru a evita învinovățirea sau acuzarea.
- **Practicați ascultarea activă:** Amintește-le participanților să fie atenți la ceea ce spune cealaltă persoană, să pună întrebări clarificatoare și să-și parafrazeze afirmațiile.

Activitate muzicală: Exercițiu de ascultare activă

Muzica are puterea de a evoca emoții puternice și de a ne conecta cu ceilalți la un nivel mai profund. În această activitate, vom explora modul în care muzica poate fi folosită ca un instrument pentru ascultare activă și empatie. Prin ascultarea atentă a celorlalți și alegerea muzicii care reflectă starea lor de spirit sau mesajul, veți dezvolta o mai bună înțelegere a perspectivelor și sentimentelor lor. Acest exercițiu vă va ajuta să vă îmbunătățiți abilitățile de ascultare activă și să construiți relații mai puternice cu ceilalți.

Obiectiv: Pentru a îmbunătăți abilitățile de ascultare activă și empatie folosind muzica.

Durata: Aproximativ 20-30 de minute

Materiale necesare:

- O varietate de selecții muzicale cu diferite stări și emoții.

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Asocierea: Împărțiți participanții în perechi.
2. Vorbiți pe rând: O persoană va vorbi pentru o anumită perioadă de timp (de exemplu, 5 minute), în timp ce cealaltă ascultă cu atenție.
3. Ascultarea activă: Ascultătorul trebuie să mențină contactul vizual, să evite întreruperea și să parafrazeze ceea ce vorbitorul a spus pentru a demonstra înțelegerea.
4. Alege o melodie: După ce prima persoană a terminat de vorbit, ascultătorul alege o melodie pe care o simte reflectă starea de spirit sau mesajul vorbitorului.
5. Împărtășește cântecul: Ascultătorul redă cântecul pentru vorbitor și explică de ce l-a ales.
6. Discutați: După ce ambii participanți au avut ocazia să vorbească și să împărtășească o melodie, să discute despre experiența și provocările ascultării active.



Rezultate preconizate:

- Îmbunătățirea abilităților de ascultare activă, inclusiv capacitatea de a menține contactul vizual, de a evita întreruperile și de a parafraza.
- Îmbunătățirea empatiei și a înțelegerii emoțiilor celorlalți.
- Creșterea capacității de a se conecta cu ceilalți la un nivel mai profund.
- Dezvoltarea unei aprecieri mai mari pentru puterea muzicii de a transmite emoții și mesaje.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Evitați distragerile:** Încurajați participanții să pună deoparte telefoanele și să se concentreze asupra conversației.
- **Practică empatia:** Reamintiți-le participanților să încerce să înțeleagă perspectiva și sentimentele vorbitorului, chiar dacă nu sunt de acord.
- **Oferă feedback constructiv:** Încurajați participanții să ofere feedback cu privire la abilitățile de ascultare și la opțiunile muzicale ale celorlalți.

Activitate artistică: Storytelling pentru rezolvarea conflictelor

Povestirea este o modalitate puternică de a ne conecta cu ceilalți și de a ne împărtăși experiențele. În această activitate, vom combina povestirea cu arta vizuală pentru a explora puterea expresiei creative în înțelegerea conflictului. Prin crearea de povești și reprezentări vizuale din diferite perspective, veți obține o înțelegere mai profundă a emoțiilor și motivațiilor personajelor implicate într-un conflict. Această activitate vă va ajuta să dezvoltați empatia, să vă îmbunătățiți abilitățile de povestire și să descoperiți potențialul artei vizuale de a transmite mesaje complexe.

Obiectiv: Dezvoltarea empatiei și înțelegerii perspectivelor altora prin povestiri creative și reprezentare vizuală.

Durata: Aproximativ 45-60 de minute

Materiale necesare:

- Hârtie și creioane/markere
- Opțional: Vopsea, pensule, materiale pentru colaje

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Brainstorming: Ca un grup, brainstorming o listă de situații comune de conflict pe care oamenii le pot întâlni în viața lor de zi cu zi.
2. Alegeți un scenariu: Selectați un scenariu de conflict pe care să vă concentrați pentru activitatea de povestire.
3. Povestirea individuală: Fiecare participant spune pe rând o poveste din perspectiva uneia dintre persoanele implicate în scenariul conflictului. Povestea ar trebui să includă gândurile, sentimentele și motivațiile personajului.
4. Reprezentare vizuală: După ce își spune povestea, fiecare participant creează o reprezentare vizuală a perspectivei personajului său. Acesta ar putea fi un desen, o pictură sau un colaj. Încurajați participanții să



folosească culori, simboluri și imagini pentru a exprima emoțiile și experiențele personajelor lor.

5. Împărtășiți și discutați: Participanții își împărtășesc poveștile și reprezentările vizuale cu grupul. Încurajați dialogul deschis și discuțiile respectuoase despre diferitele perspective și emoții exprimate în povestiri și opere de artă.
6. Reflectați asupra perspectivelor colective: Ca grup, reflectați asupra diferitelor perspective împărtășite prin povești și reprezentări vizuale. Discutați despre importanța înțelegerii și empatiei în rezolvarea conflictelor.

Rezultate preconizate:

- Îmbunătățirea abilităților de povestire și de exprimare creativă.
- Sporirea empatiei și a înțelegerii perspectivelor celorlalți.
- Dezvoltarea unei conexiuni mai profunde cu personajele și emoțiile lor.
- Creșterea capacității de a folosi reprezentările vizuale pentru a comunica eficient ideile și emoțiile.
- O mai mare apreciere pentru puterea artei de a transmite mesaje complexe.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Încurajarea creativității:** Încurajați participanții să fie creativi și să experimenteze diferite tehnici de artă.
- **Promovarea comunicării deschise:** Încurajați participanții să-și împărtășească gândurile și sentimentele cu onestitate și respect.
- **Concentrați-vă pe înțelegere:** Subliniați importanța înțelegerii perspectivelor altora, chiar dacă există dezacorduri.
- **Luați în considerare impactul artei:** Discutați despre modul în care reprezentările vizuale pot îmbunătăți povestirea și pot ajuta spectatorii să se conecteze cu personajele și cu emoțiile lor.

Tema 4: Consolidarea rezilienței și a competențelor de adaptare

Introducere

Reziliența și competențele de adaptare sunt fundamentale pentru sănătatea mintală și bunăstarea generală. Acestea reprezintă capacitatea de a se redresa în urma eșecurilor, de a gestiona stresul în mod eficace și de a se adapta la provocările și schimbările vieții. Construirea rezistenței nu înseamnă eliminarea stresului sau a greutăților, ci dezvoltarea instrumentelor pentru a le naviga cu putere, flexibilitate și o perspectivă pozitivă.

Pentru lucrătorii de tineret, reziliența este esențială pentru menținerea sănătății lor emoționale și mintale, deoarece aceștia se confruntă cu stresul și cerințele unice ale rolurilor lor. Acești profesioniști se află adesea în prima linie, oferind sprijin și îndrumare tinerilor aflați în situații dificile. Prin promovarea propriilor mecanisme de reziliență și de adaptare, lucrătorii de tineret pot servi mai bine ca modele, demonstrând strategii sănătoase și eficace pentru a face față adversităților.

Pentru tineri, reziliența și abilitățile de adaptare sunt esențiale pentru a prospera într-o lume în continuă schimbare. Adolescența și vârsta adultă timpurie sunt caracterizate de emoții sporite, presiuni sociale și schimbări de dezvoltare, toate acestea putând duce la creșterea stresului și a anxietății. Dotarea tinerilor cu abilitățile necesare pentru a gestiona aceste provocări este esențială pentru capacitatea lor de a atinge obiective personale, sociale și academice. Reziliența îi ajută pe tineri să facă față dificultăților inevitabile ale vieții, menținând în același timp un sentiment de control și optimism.

Încorporarea activităților creative, muzicale și artistice în activitățile pentru tineret oferă abordări dinamice și antrenante pentru promovarea acestor competențe. Aceste activități oferă participanților șansa de a-și explora emoțiile, de a reflecta asupra experiențelor lor și de a se exprima în moduri netradiționale. Punctele de vânzare creative pot inspira mindfulness, pot îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor

și pot consolida conexiunile emoționale. Muzica și arta pot reduce decalajele culturale și emoționale, permițând tinerilor să-și proceseze și să-și comunice sentimentele într-un mediu sigur și de susținere. Prin implicarea lucrătorilor de tineret și a tinerilor în activități de consolidare a rezilienței, le oferim instrumentele și încrederea necesare pentru a face față provocărilor în mod direct. Aceste activități nu numai că promovează creșterea individuală, ci și cultivă un sentiment de comunitate, conexiune și sprijin reciproc, punând bazele unei societăți mai reziliente și mai sănătoase din punct de vedere emoțional.

Activitate creativă: Reziliență Storyboarding

Crearea unui storyboard este o activitate creativă și reflexivă care permite participanților să vizualizeze călătoria lor de depășire a provocărilor. Prin cartografierea unei narațiuni, participanții își pot identifica punctele forte, mecanismele de adaptare și sursele de sprijin care i-au ajutat să revină. Această activitate încurajează conștiința de sine și încurajează un sentiment de realizare în gestionarea adversității.

Obiectivele **acestei** activități sunt:

- să încurajeze participanții să reflecteze asupra provocărilor și mecanismelor de adaptare din trecut.
- Îmbunătățește conștiința de sine și creșterea personală prin povestire.
- promovarea exprimării creative și a procesării emoționale.

Durata: Această activitate durează, de regulă, 45-60 de minute, cu 15 minute pentru planificare, 30 de minute pentru crearea tabloului de bord și 15 minute pentru partajare și discuții.

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie sau carton.
- Markere, creioane colorate sau creioane colorate.
- Note lipicioase (opțional pentru planificarea scenelor).

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Începeți prin discutarea conceptului de reziliență și a importanței sale în depășirea provocărilor. Explicați modul în care povestirea vizuală poate ajuta la procesarea experiențelor.
2. Cereți participanților să se gândească la o provocare personală sau ipotetică cu care s-au confruntat sau cu care s-ar putea confrunta. Încurajați-i să aleagă ceva semnificativ, dar ușor de gestionat, asupra căruia să reflecteze în acest cadru.
3. Furnizați materiale pentru ca participanții să creeze un tablou de bord 4-6. Fiecare panou ar trebui să descrie o etapă diferită a călătoriei lor:
 - Provocare: Situația sau problema cu care se confruntă.



- Răspuns: Reacția inițială sau strategia de adaptare.
 - Sprijin: Oamenii, instrumentele sau resursele care au ajutat.
 - Rezultatul: Modul în care a fost rezolvată sau gestionată provocarea.
 - Creștere economică: Ce au învățat sau au câștigat din această experiență.
4. Invitați participanții să-și împărtășească scenariile cu grupul, dacă se simt confortabil și să reflecteze asupra experiențelor lor.
 5. Facilitarea unei discuții despre strategiile și resursele comune identificate în scenariile lor, subliniind puterea rezilienței și abilitățile de adaptare.

Rezultate preconizate:

- Creșterea gradului de conștientizare a strategiilor de reziliență personală.
- Îmbunătățirea capacității de a articula și de a reflecta asupra provocărilor.
- O mai mare încredere în depășirea obstacolelor viitoare.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- Asigurați-vă că mediul este calm și de susținere pentru a încuraja reflecția onestă.
- Amintește-le participanților că activitatea se referă la proces, nu la calitatea artistică a scenariului lor.
- Fiți pregătiți să sprijiniți participanții care se pot simți emoțional în timpul activității.

Activitate muzicală: Ritmul rezilienței

"Ritmul rezilienței" îmbină muzica și auto-exprimarea pentru a ajuta participanții să exploreze modul în care sunetul și ritmul pot simboliza călătoria lor prin provocări. Participanții creează ritmuri personalizate care reflectă momente de luptă, creștere și triumf, prezentându-și reziliența interioară. Această activitate este modernă, dinamică și atinge limbajul universal al muzicii, atrăgând o gamă largă de participanți.

Scopuri și obiective:

Obiectivele acestei activități sunt:

- Utilizați ritmul pentru a reflecta experiențele personale și colective de reziliență.
- Încurajați exprimarea emoțională și ameliorarea stresului prin muzică.
- Consolidarea colaborării și a sentimentului de comunitate.

Durata: Această activitate durează 30-45 de minute. Începeți cu o discuție (10 minute), urmată de crearea ritmului (20 de minute) și partajarea în grup (10-15 minute).

Materiale necesare:

- Tobe sau instrumente de percuție (pot include tamponi digitale moderne sau articole simple, cum ar fi găleți sau bastoane de lemn).
- Un smartphone sau o tabletă cu o aplicație de baterie a tamburului (opțional pentru participanții cu cunoștințe tehnice).
- Vorbitori pentru a reda exemple de ritmuri sau bătăi (opțional).

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Începeți prin a explica modul în care ritmul poate reprezenta provocările și victoriile vieții. Redați câteva exemple de muzică cu tempouri diferite pentru a demonstra expresia emoțională prin ritm.
2. Cereți participanților să se gândească la o provocare cu care s-au confruntat și să-și traducă emoțiile într-un ritm. Furnizați tobe sau instrumente sau permiteți-le să utilizeze aplicații pe telefoanele lor pentru a crea bătăi.



3. Formați grupuri mici în care participanții își îmbină ritmurile pentru a crea o "coloană sonoră de reziliență" coerentă, care reprezintă o creștere colectivă.
4. Grupurile își împărtășesc coloanele sonore cu toată lumea, explicând semnificația din spatele ritmurilor lor.
5. Facilitați o conversație despre modul în care ritmul și muzica pot fi instrumente pentru exprimarea emoțională și construirea rezilienței.

Rezultate preconizate:

- Îmbunătățirea abilității de a-și exprima emoțiile și provocările prin muzică.
- O mai bună înțelegere a modului în care muzica influențează starea de spirit și stimulează reziliența.
- Consolidarea muncii în echipă și un sentiment de experiență împărtășită.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- Evidențiați faptul că nu este nevoie de experiență muzicală; Încurajează experimentarea și distracția.
- Respectați gusturile și preferințele muzicale individuale.
- Fiți atenți la participanții care ar putea asocia anumite ritmuri sau muzică cu emoții puternice și oferiți sprijin după cum este necesar.

Activitate artistică: Mandala Rezilienței

Mandala Rezilienței combină arta și atenția pentru a ajuta participanții să exploreze vizual și să-și organizeze sursele de putere, strategiile de adaptare și aspirațiile. Inspirați de desenele complexe ale mandalelor, participanții își creează propriile opere de artă cu tematică de reziliență, combinând elemente abstracte și simbolice pentru a reflecta călătoria lor personală. Această activitate valorifică atracția modernă a atenției și creativității, evitând în același timp abordările prea convenționale.

Scopuri și obiective:

Obiectivele acestei activități sunt:

- Încurajați participanții să își exploreze reziliența internă și sistemele de sprijin extern.
- Promovarea atenției și a autorefecției prin exprimare artistică.
- Dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a factorilor interconectați care contribuie la reziliență.

Durata: Această activitate durează de obicei 60-90 de minute. Acordați timp pentru introducere și îndrumare (15 minute), crearea mandalei (45 de minute) și partajarea și discutarea opțională (30 de minute).

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie sau șabloane circulare (pentru contururi mandala).
- Markere cu vârf fin, creioane colorate sau stilouri cu gel (încurajează modele complicate).
- Materiale decorative, cum ar fi stilouri metalice, șabloane sau imagini imprimate (opțional).
- Fișe de referință care prezintă exemple de mandala sau modele pentru inspirație.

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Împărtășiți semnificația mandalelor ca reprezentări simbolice ale echilibrului și plenitudinii. Explicați modul în care participanții pot adapta conceptul pentru a-și cartografia parcursul în materie de reziliență.
2. Proiectarea Mandalei:
 - Împărțiți mandala în secțiuni (de exemplu, cercul interior pentru punctele forte personale, straturile de mijloc pentru strategiile de adaptare, stratul exterior pentru aspirațiile viitoare).
 - Încurajați participanții să umple fiecare secțiune cu modele, culori și simboluri care reprezintă aceste aspecte ale rezilienței.
3. Redați muzică de fundal liniștitoare pentru a promova o atmosferă relaxată în timp ce participanții lucrează la mandalele lor.
4. Permiteți participanților să explice semnificația din spatele desenelor lor în grupuri mici sau cu grupul mai mare.
5. Încheiați cu o conversație despre diferitele moduri în care reziliența poate fi vizualizată și sărbătorită.

Rezultate preconizate:

- Crearea unei reprezentări artistice unice și personale a rezilienței.
- Creșterea atenției și a reflecției în timpul procesului artistic.
- Recunoașterea punctelor forte și a strategiilor de adaptare într-un mod holistic și creativ.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- subliniază că mandala este o creație personală și simbolică; Nu există un mod "corect" sau "greșit" de a-l proiecta.
- Oferiți sprijin participanților care s-ar putea lupta cu gândirea abstractă sau simbolismul.
- Încurajați participanții să-și păstreze mandalele ca memento-uri ale rezistenței și creșterii lor.



Co-funded by
the European Union

Tema 5: Auto-imaginea pozitivă și stima de sine

Introducere

O imagine de sine pozitivă și un puternic sentiment de stimă de sine sunt fundamentale pentru tinerii care navighează într-o lume plină de presiuni sociale. Lucrătorii de tineret joacă un rol esențial în crearea de spații în care tinerii se simt în siguranță să își exploreze și să își aprecieze calitățile și punctele forte unice. Încurajând reflecția asupra talentelor, abilităților și atributelor personale, lucrătorii de tineret îi ajută pe tineri să-și dezvolte o imagine de sine mai autentică. Discuțiile de grup în cadrul cărora participanții pot împărtăși în mod deschis ceea ce le place despre ei înșiși sau activitățile creative, cum ar fi „cartonașele de forță”, în cadrul cărora fiecare participant își identifică și își împărtășește punctele forte, le permit tinerilor să se mândrească cu cine sunt. Prin întrebări de reflecție ghidate, lucrătorii de tineret îi pot ajuta pe tineri să își recunoască valoarea dincolo de nevoia de validare externă, încurajându-i să vadă realizările ca fiind semnificative pentru ei înșiși, mai degrabă decât condiționate de aprobarea altora.

Construirea încrederii este o călătorie, iar lucrătorii de tineret sunt acolo pentru a ghida și sprijini fiecare pas. Afirmările pozitive sunt un instrument puternic pe această cale, ajutând la înlocuirea auto-vorbirii negative sau a criticii externe cu gânduri mai bune și mai constructive. Încurajarea tinerilor să scrie afirmații precum „Sunt suficient de bun așa cum sunt” sau „Valoarea mea nu este definită de opiniile altora” promovează reziliența și îi ajută pe tineri să își dezvolte un obicei de auto-vorbire de susținere. Lucrătorii de tineret care modelează acest comportament - demonstrând că încrederea este ceva la care toată lumea lucrează, chiar și adulții - creează un mediu relatabil și încurajator. Această prezență face ca afirmațiile pozitive să se simtă normale, valoroase și realizabile.

Sprijinirea autoacceptării și a pozitivității corporale este deosebit de relevantă, având în vedere mesajele vizuale pe care tinerii le întâlnesc zilnic pe platformele de comunicare socială și în reclame. În acest caz, lucrătorii de tineret pot introduce o abordare bazată pe neutralitatea corpului, care trece de la aspectul fizic la aprecierea a ceea ce face corpul zilnic, ajutându-i pe tineri să își dezvolte recunoștința pentru funcțiile corpului lor, mai degrabă decât doar pentru aspectul lor fizic. Lucrătorii de tineret pot ghida practicile de recunoștință, solicitând participanților să reflecteze asupra modului în care corpurile lor le susțin viața și obiectivele personale. În plus, lucrătorii de tineret pot facilita discuțiile privind educația în domeniul mass-mediei, care îi ajută pe tineri să analizeze și să pună sub semnul întrebării imaginile și idealurile pe care le văd online sau în reclame. Punerea unor întrebări precum „Care credeți că este scopul acestui anunț?” sau „Cum vă face acest lucru să vă simțiți în legătură cu dvs.?” îi încurajează pe tineri să abordeze mass-media în mod critic, reducând impactul standardelor corporale nerealiste.

Activitate creativă: Cartografierea punctelor forte pentru tineri

Această activitate urmărește să promoveze o imagine de sine pozitivă și să recunoască punctele forte personale, dotând în același timp lucrătorii de tineret cu tehnici care să îi ajute pe tineri să își recunoască propriile puncte forte.

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie
- Indicatori
- Abțibilduri
- Solicitări de reflecție (de exemplu, cărți de întrebări tipărite)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Explicați obiectivul activității: să îi ajute pe tineri să își recunoască punctele forte și să dezvolte modalități de a-i capacita pe alții să își identifice propriile puncte forte.
2. Furnizați o scurtă prezentare generală a modului în care identificarea punctelor forte personale este esențială atât pentru reziliența profesională, cât și pentru îndrumarea tinerilor în dezvoltarea unor imagini de sine pozitive.
3. Distribuți solicitările de reflecție. Exemple de solicitări includ:
 - *Care sunt cele mai mari realizări ale tale în viața personală?*
 - *Cum îți descriu alții punctele forte?*
 - Permiteți participanților 10 minute să reflecteze individual asupra acestor întrebări și să-și noteze răspunsurile.
4. Cereți fiecărui participant să creeze o "hartă a punctelor forte" pe o foaie mare de hârtie. Această hartă ar trebui să aibă numele lor în centru, punctele lor forte identificate ieșind din centru.
5. Pentru fiecare putere, cereți-le să scrie cum o folosesc în viața lor de zi cu zi.



6. Formați grupuri mici (3-5 persoane) și cereți fiecărui participant să prezinte pe scurt harta punctelor forte. În cadrul grupurilor, se discută următoarele întrebări:
 - Cum pot fi evidențiate aceste puncte forte și cum pot contribui la susținerea bunăstării?
 - Ce strategii sau activități ar putea oferi lucrătorii de tineret pentru a ajuta mai mulți tineri să își identifice punctele forte?
7. Cereți participanților să reflecteze asupra discuției și să creeze un plan de acțiune care să prezinte modul în care vor pune în aplicare activități bazate pe punctele forte, ca parte a rutinei lor zilnice de bunăstare. Aceasta poate include jurnalizarea sau proiecte creative, de exemplu.
8. Reuniți grupul și cereți voluntarilor să își împărtășească planurile de acțiune.

Activitate muzicală: Practici de afirmare pentru starea de bine

Această activitate urmărește să consolideze stima de sine și încrederea prin afirmații pozitive și să creeze instrumente pentru sprijinirea rutinelor de sănătate mintală ale tinerilor.

Materiale necesare:

- Jurnale sau caiete
- Stilouri
- Lista tipărită a afirmațiilor pozitive (furnizată în prealabil)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Explicați puterea afirmațiilor pozitive în consolidarea stimei de sine și combaterea auto-vorbirii negative.
2. Evidențiați modul în care afirmațiile pot fi un instrument eficient de zi cu zi pentru gestionarea stresului și construirea încrederii pentru tineri.
3. Oferiți participanților lista tipărită a afirmațiilor. Printre exemple se numără:
 - *Sunt capabil să depășesc provocările.*
 - *Aduc valoare și sprijin grupului meu de tineri.*
 - *Sunt rezistent în fața stresului și adversității.*
4. Cereți participanților să revizuiască lista și să vină cu 3-5 afirmații personale care rezonază cel mai mult cu provocările lor actuale ca tineri.
5. Participanții vor crea apoi două dintre propriile afirmații care reflectă valorile și obiectivele lor personale și le vor combina ca un refren scurt sau cântec scurt.
6. Ghidați participanții prin dezvoltarea unei rutine zilnice în care integrează afirmațiile cântate în practica lor de dimineață sau de seară. Acest lucru poate include scrierea afirmațiilor în jurnalul lor, cântându-le cu voce tare în fața unei oglinzi sau setarea memento-urilor zilnice pe telefonul lor sub formă de refrene muzicale.



7. Cereți participanților să scrie un plan de când și cum vor practica aceste afirmații zilnic (de exemplu, în timpul unei plimbări de dimineață, înainte de a începe școala / locul de muncă etc.).
8. Cereți participanților să împărtășească / să cânte o afirmație care rezonă cu ei și să explice de ce au ales-o.
9. Încurajați-i să reflecteze asupra modului în care această afirmație le-ar putea îmbunătăți încrederea și reziliența în rolurile lor profesionale.
10. Încheiați cu o reflecție asupra modului în care afirmațiile pot promova starea de bine personală. Consolidarea ideii că aceste practici, atunci când sunt puse în aplicare în mod regulat, pot contribui la consolidarea rezilienței.

Activitate artistică: Pozitivitatea corpului și auto-acceptarea în rolurile profesionale

Această activitate își propune să sporească acceptarea de sine și pozitivitatea corporală pentru tineri, oferind instrumente de promovare a acestor concepte în rândul grupurilor lor de colegi.

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie
- Indicatori
- Impulsuri de pozitivitate corporală

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Introduceți subiectul pozitivității corporale și modul în care aceasta se referă la bunăstarea mentală. Explicați că această activitate se concentrează pe acceptarea de sine în contexte personale.
2. Discutați despre modul în care imaginea negativă a corpului poate afecta încrederea și reziliența emoțională.
3. Distribuiți solicitări de reflecție. Printre exemplele de solicitări se numără:
 - *Cum ți-a afectat imaginea corpului încrederea în trecut?*
 - *Ce calități apreciezi la corpul tău astăzi?*
 - *Cum practici acceptarea de sine în viața ta și cum îți poate îmbunătăți munca?*
 - Permiteți participanților să reflecteze în privat și să-și scrie gândurile.
4. Oferiți participanților o foaie mare de hârtie și markere și cereți-le să deseneze o siluetă sau o schiță a corpului lor și în interiorul acestuia, să scrie sau să deseneze mesaje de acceptare de sine și pozitivitate (de exemplu, „Sunt puternic”, „Sunt capabil”).



5. În jurul schiței, participanții vor adăuga mesaje pe care le pot împărtăși cu colegii lor pentru a promova pozitivitatea corporală (de exemplu, „Corpul dumneavoastră este unic și valoros”, „Sărbătoriți ceea ce poate face corpul dumneavoastră”).
6. În grupuri mici, cereți participanților să împărtășească părți din desenele lor care reprezintă calitățile pe care le apreciază cel mai mult despre ei înșiși.
7. Încheiați cu o reflecție asupra importanței pozitivității corporale în promovarea bunăstării generale. Subliniați modul în care promovarea autoacceptării poate contribui la consolidarea rezilienței emoționale pentru ei înșiși și pentru colegii lor.

Tema 6: Sprijin reciproc și coeziune socială

Introducere

Sprijinul reciproc și coeziunea socială sunt esențiale pentru promovarea rezilienței în rândul tinerilor, în special în lumea actuală, caracterizată de un ritm rapid și adesea izolat. Aceste concepte oferă o bază pentru construirea de conexiuni semnificative, înțelegere reciprocă și un mediu de susținere în care indivizii pot prospera împreună. Încurajându-i pe tineri să se implice în sprijinul colegilor și să cultive legături sociale, lucrătorii de tineret le pot permite să facă față provocărilor, să sărbătorească succesele și să dezvolte un sentiment de apartenență în cadrul comunităților lor.

Activitățile artistice, creative și muzicale oferă o platformă dinamică pentru a explora și consolida aceste conexiuni. Astfel de activități nu numai că stimulează creativitatea individuală, ci și încurajează colaborarea, comunicarea și empatia, care sunt parte integrantă a construirii unor relații puternice. Prin participarea la aceste activități, tinerii pot învăța să valorifice diverse perspective, să își împartă responsabilitățile și să colaboreze în vederea atingerii unor obiective comune – competențe-cheie pentru promovarea muncii în echipă și a coeziunii sociale.

Acest subiect se concentrează pe a permite lucrătorilor de tineret să utilizeze metode inovatoare și angajate pentru a ajuta tinerii să înțeleagă importanța sprijinului reciproc și a conexiunilor sociale, să dezvolte abilitățile necesare pentru relații sănătoase și să-și sporească capacitatea de a colabora în mod eficient în grupuri. Prin aceste activități, participanții vor descoperi puterea conexiunii, creativitatea și sprijinul reciproc în construirea rezilienței și crearea unui mediu social armonios.

Activitate creativă: Povești de conexiune

În acest sens, vom încuraja participanții să reflecteze asupra rolului sprijinului reciproc în călătoriile lor personale, să recunoască semnificația conexiunilor sociale și să creeze în colaborare o reprezentare vizuală a liniilor de viață interconectate care prezintă experiențe comune și munca în echipă.

Obiective: Înțelegeți importanța sprijinului reciproc și a conexiunilor sociale și dezvoltați abilități pentru a construi și menține relații sănătoase.

Durata: Aproximativ 75 de minute

Materiale necesare:

- Role lungi de hârtie (sau mai multe coli mari lipite împreună)
- Markere colorate, pixuri și creioane colorate
- Note lipicioase sau cărți mici
- Șiruri sau fire
- Solicități de reflecție (imprimare pe carduri)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Explicați obiectivul activității: să exploreze modul în care sprijinul reciproc și conexiunile sociale au modelat călătoriile personale ale participanților și să creeze o reprezentare vizuală a liniilor de viață comune.
2. Oferiți o scurtă prezentare a modului în care reflectarea asupra conexiunilor ajută la construirea rezilienței, la consolidarea relațiilor și la promovarea muncii în echipă.
3. Distribuți solicitările de reflecție. Exemple de solicitări includ:
 - Cine a jucat un rol important în călătoria ta personală și de ce?
 - Ce momente cheie din viața ta au fost influențate de sprijinul celorlalți?
 - Cum i-ai sprijinit pe alții în călătoria lor?
4. Permiteți participanților 10 minute pentru a reflecta individual și scrie răspunsurile lor pe note lipicioase sau carduri mici.



5. Oferiți fiecărui participant o secțiune a rolei lungi de hârtie sau o foaie mare. Cereți-le să deseneze o "linie de salvare" care să reprezinte călătoria lor personală, marcând momentele cheie și relațiile de-a lungul drumului. Încurajați participanții să folosească simboluri, desene sau cuvinte pentru a-și reprezenta călătoria, inclusiv oamenii și experiențele care i-au susținut. Lăsați un spațiu la capetele liniilor lor de viață pentru a se conecta cu alții.
6. Adunați participanți în grupuri mici (4-5 persoane) pentru a le împărtăși elementele vitale și pentru a explica semnificația conexiunilor pe care le-au descris.
7. Folosind sfori sau fire, participanții își conectează fizic liniile de viață cu cele ale altora din grupul lor, pe baza experiențelor, valorilor sau temelor împărtășite. De exemplu, două linii de salvare se pot conecta într-un punct în care ambele menționează munca în echipă sau depășirea provocărilor.
8. Combinați toate liniile vitale din grupurile mai mici într-o "hartă de călătorie" mare. Încurajați participanții să continue să adauge conexiuni acolo unde poveștile lor se intersectează cu cele ale altora.
9. Facilitați o discuție despre harta finalizată:
 - Ce noi conexiuni sau teme au apărut din activitatea grupului?
 - Cum subliniază această reprezentare vizuală importanța sprijinului reciproc și a coeziunii sociale?
10. Cereți participanților să reflecteze asupra a ceea ce au învățat despre ei înșiși și despre alții prin intermediul activității. Invitați-i să împărtășească informații cheie sau povești din viața lor.
11. Încheie prin sublinierea importanței recunoașterii și cultivării conexiunilor sociale pentru a consolida reziliența și a promova munca în echipă.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Promovarea unui mediu sigur și favorabil incluziunii:** Începeți activitatea prin stabilirea unui ton pozitiv, asigurându-vă că toți participanții se simt confortabil împărtășind povești personale.
- **Adaptare pentru dinamica de grup:** Adaptarea solicitărilor de reflecție și a punctelor de discuție la vârsta grupului, la contextul cultural și la experiențele



comune. <https://sites.manchester.ac.uk/humteachlearn/2021/03/26/lifeline-exercises-030/>

- **Furnizați instrucțiuni clare:** Explicați în mod clar fiecare etapă a activității, utilizând exemple sau o demonstrație vizuală, dacă este necesar.
- **Facilitarea conexiunii:** În timpul colaborării de grup, ajutați participanții să identifice punctele comune și conexiunile dintre liniile lor de viață. Utilizați întrebări deschise pentru a orienta discuțiile, cum ar fi „Ce ați descoperit despre colegii dumneavoastră prin această activitate?” sau „Cum consolidează relațiile experiențele împărtășite?”
- **Reflecți asupra rezultatelor învățării:** La sfârșitul activității, facilitați o discuție despre modul în care participanții pot aplica lecțiile din această activitate în viața lor de zi cu zi.

Activitate muzicală: Armonia în diversitate

În această activitate captivantă, vom încuraja participanții să exploreze conceptele de sprijin reciproc și coeziune socială prin muzică, creând în colaborare un imn care celebrează diversitatea, munca în echipă și conexiunea.

Obiectiv: Îmbunătățiți munca în echipă și colaborarea prin activități de grup

Durata: Aproximativ 70 de minute

Materiale necesare:

- Foi mari de hârtie sau table albe pentru brainstorming
- Markere sau stilouri
- Instrumente muzicale (opționale, de exemplu, instrumente de percuție, chitare, claviaturi)
- Echipamente de redare audio (opțional, pentru muzică de fundal sau înregistrare)
- Șabloane lirice și o probă de ritm (opțional)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Explicați obiectivul activității: să colaboreze pentru a crea un imn de grup care să întruchipeze principiile sprijinului reciproc, conexiunilor sociale și unității în diversitate.
2. Discutați despre importanța muzicii ca instrument de auto-exprimare și de construire a comunității. Evidențiați modul în care munca în echipă și colaborarea vor fi esențiale în crearea imnului.
3. Împărțiți participanții în grupuri mici și cereți-le să se gândească la teme și cuvinte asociate cu sprijinul colegilor și coeziunea socială.
4. Furnizați întrebări orientative, cum ar fi:
 - Cum arată și cum se simte sprijinul din partea colegilor?
 - Cum ne pot îmbunătăți viața conexiunile sociale puternice?
 - Ce simboluri sau imagini reprezintă unitatea și munca în echipă pentru tine?



- Grupurile ar trebui să-și scrie ideile pe foi mari de hârtie sau pe o tablă albă.
5. Adună grupurile pentru a-și împărtăși ideile. În ansamblu, alegeți câteva teme sau fraze-cheie pentru a construi versurile imnului.
 6. Scrieți în colaborare versuri și un cor care reflectă aceste teme. Încurajați participanții să includă un limbaj pozitiv și de împuternicire. Dacă este necesar, furnizați o structură lirică simplă, de exemplu:
 - Versetul: Descrie o provocare sau o luptă
 - Corul: Evidențiază puterea suportului și a conexiunii
 - Versetul: Sărbătoriți împreună depășirea provocărilor.
 7. Dacă sunt disponibile instrumente muzicale, încurajați participanții să experimenteze melodii sau ritmuri care să însoțească versurile. Dacă nu sunt disponibile instrumente, participanții pot crea un ritm folosind percuția corporală (de exemplu, aplauze, pocniri sau atingeri) sau armonii vocale simple. Încurajați creativitatea și permiteți-le participanților să își sugereze și să își valorifice reciproc ideile.
 8. Practicați cântând sau interpretând imnul ca un grup. Subliniați importanța de a vă asculta unul pe celălalt și de a lucra ca o echipă pentru a crea armonie. Dacă timpul permite, efectuați imnul pentru un alt grup sau înregistrați-l pentru partajarea ulterioară.
 9. Facilitarea unei discuții de grup cu întrebări precum:
 - Ce ați învățat despre munca în echipă și colaborare prin această activitate?
 - Cum reflectă imnul importanța sprijinului reciproc și a conexiunilor sociale?
 - Cum pot fi aplicate abilitățile pe care le-ați folosit aici în relațiile din viața reală?
 10. Încheie prin celebrarea creativității grupului și consolidarea valorii unității și a sprijinului reciproc.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Adaptări:** Pentru participanții mai puțin încrezători în muzică, oferiți un ritm sau o melodie preînregistrată ca bază pentru imn.



- **Simplificați acolo unde este necesar:** Furnizați exemple sau șabloane pentru a ghida participanții în structurarea imnului lor.
- **Utilizarea instrumentelor online pentru a crea muzică:** Recomandați un studio de muzică online ușor de utilizat, unde participanții să poată crea melodii, să adauge beat-uri și să colaboreze în timp real (de exemplu, BandLab, Drumbit, Audacity, Canva).
- **Recomandări de reflecție:** Explorați ceea ce au învățat despre munca în echipă, comunicare și empatie în timpul activității.

Activitate artistică: Empatia prin portrete

În această activitate artistică, vom promova empatia, înțelegerea reciprocă și coeziunea socială, încurajând participanții să creeze portrete artistice, evidențiind calitățile pozitive și promovând conexiuni mai profunde.

Obiectiv: Dezvoltarea abilităților de a construi și menține relații sănătoase.

Durata: Aproximativ 30-60 de minute

Materiale necesare:

- Foi de hârtie de desen A4 sau A3
- Creioane, creioane colorate, markere sau vopsele
- Oglinzi (opțional, pentru autoportrete)
- Solicități de reflecție tipărite
- Șevalete sau clipboard-uri (opțional pentru desen)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Explicați obiectivul activității: să încurajeze participanții să îi vadă și să îi aprecieze pe ceilalți printr-o lentilă empatică, prin crearea de portrete artistice care să reflecte calitățile unice ale fiecărei persoane.
2. Evidențierea modului în care concentrarea asupra atributelor pozitive poate promova coeziunea socială și poate consolida sprijinul reciproc.
3. Asociați participanții la întâmplare sau lăsați-i să aleagă partenerii. Dacă grupul este neuniform, formați triouri sau încurajați autoportretele pentru o rundă.
4. Cereți participanților să petreacă câteva minute vorbind cu partenerul lor pentru a afla mai multe despre ei. Furnizați indicații orientative, cum ar fi:
 - Ce te pasionează?
 - Care este forța sau calitatea cu care vă mândriți?
5. Fiecare participant creează un portret al partenerului său pe hârtie, încorporând elemente care reprezintă personalitatea, punctele forte sau aspirațiile partenerului.



6. Încurajarea creativității: portretele nu trebuie să fie realiste; Acestea pot include desene abstracte, simboluri sau cuvinte care surprind esența persoanei. Subliniați că accentul se pune pe exprimarea pozitivă, nu pe aptitudinile artistice.
7. Afișați toate portretele pe un perete sau pe o masă pentru a crea o "galerie" temporară. Permiteți participanților să se plimbe, să vadă portretele și să aprecieze diversitatea și atenția în reprezentări.
8. Cereți fiecărui participant să-și prezinte portretul partenerului și să explice de ce a ales anumite caracteristici sau simboluri. Încurajați partenerii să își exprime recunoștința și să împărtășească modul în care s-au simțit văzându-se prin ochii altcuiva.
9. Facilitați o discuție de grup folosind întrebări precum:
 - Cum a fost să faci portretul altcuiva?
 - Cum te-ai simțit când te-ai văzut reprezentat din perspectiva altcuiva?
 - Cum poate înțelegerea calităților unice ale celorlalți să consolideze relațiile și munca în echipă?
10. Rezumați principalele concluzii, consolidând modul în care empatia și înțelegerea contribuie la un sprijin reciproc mai puternic și la coeziune socială. Încurajați participanții să aplice aceeași abordare empatică în interacțiunile lor zilnice.

Recomandări pentru lucrătorii de tineret:

- **Adaptări:** Dacă timpul este limitat, simplificați portretele concentrându-vă pe schițe rapide sau reprezentări simbolice.
- **Setați așteptările:** Consolidați faptul că aceasta este o activitate pozitivă și de susținere, concentrându-se pe punctele forte și calități, mai degrabă decât pe precizia fizică.
- **Adaptare pentru nevoile grupului:** Fiți atenți la participanții care se pot simți timizi sau inconfortabili la desen. Oferiți opțiuni abstracte, cum ar fi simboluri sau cuvinte pentru a-și reprezenta partenerul.



- **Încurajarea continuării practicii:** Sugerați modalități prin care participanții pot aplica lecțiile activității în viața de zi cu zi, cum ar fi recunoașterea punctelor forte ale celorlalți sau practicarea ascultării active.

Concluzia manualului

În centrul activităților pentru tineret se află convingerea că fiecare tânăr are valoare, potențial și dreptul de a fi ascultat. Activitățile din acest manual reflectă această credință și urmăresc să invite și să implice tinerii să își exprime emoțiile, să își împărtășească poveștile și să își consolideze sentimentul de sine și de apartenență în moduri accesibile, creative și afirmative.

Indiferent dacă sunt livrate într-un cadru de grup sau adaptate pentru sprijin unu-la-unu, aceste sesiuni oferă mai mult decât exerciții de angajare. Acestea oferă oportunități semnificative de construire a încrederii, de modelare a empatiei și de menținere a spațiului pentru creștere, care este atât de important pentru consolidarea rezilienței și dezvoltarea rutinelor de pentru starea de bine. Pe măsură ce aduceți aceste activități în practica voastră, vă încurajăm să le faceți ale voastre. Adaptați-le, extindeți-le, răspundeți la energia din cameră. Aveți încredere în proces și în cunoașterea faptului că chiar și momentele mici de conectare pot avea un impact de durată.



RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



**Co-funded by
the European Union**

Finanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate sunt ale autorilor și nu reflectă neapărat cele ale Uniunii Europene sau ale Czech National Agency for International Education and Research. Nici Uniunea Europeană, nici furnizorul de granturi nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.
2023-2-CZ01-KA220-YOU-000175004