PRIROČNIK ZA IZVAJANJE MLADINSKIH DELAVNIC

socialna akademija

ZVEZDE SO BLIZU
zavod za socialno-gibalni razvoj in integracijo

ŠTUDIJSKI KROŽKI

Mestna občina Ljubljana

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

KAZALO

Vsebina

3 UVOD

10 FITNES ZA DUŠO

14 S »TROJNIM S« (SAMOPODOBA, SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE Z DVIGNJENO GLAVO NAPREJ)

17 VEČ GLAV, VEČ VE

21 POMIGAJ Z NAMI

25 OPOGUMI SE!

28 MAJHNE SIMPATIČNE STVARI – NAJ VSAK TRENUTEK ŠTEJE

33 MEDIJSKA PISMENOST

37 KAJ PA TI VEŠ O SPOLNOSTI?

40 UČENJE UČENJA – KAKO SE UČINKOVITEJE UČITI?

44 KAJ BOŠ PA TI, KO BOŠ »VELIK«?

Uvod

Projekt 10 ključnih stvari, ki te jih šola ne nauči, se je začel z uvodnim sestankom v oktobru 2018 v prostorih Socialne akademije na Dolgem mostu.

Po sedmih letih se je vzpostavila nova ekipa, z nadaljevanjem poslanstva originalnega projekta 10 ključnih stvari. Ideja za projekt je nastala že jeseni 2011 in se potem realizirala v naslednjem letu. Veliko tedanjih idej in dejavnosti smo osvežili in ogromno stvari na novo predstavili. **Jesen 2018 je pomenila nov začetek nove originalne ekipe.**

Na začetku se je začelo ambiciozno glede na kvantiteto, čeprav najverjetneje nihče ni imel prave predstave o tem, kaj nas čaka, razen legendarnih deklet Sabine Belc iz Socialne akademije ter vodje projekta in izvršne direktorice Zavoda Zvezde so blizu, Maje Dežman Sterle.

Po uvodnih srečanjih smo lepo nastavili smer projekta, v katero uspešno in sproščeno vozimo našo ladjo, katere posadka se je s časom, ob dodajanju in reduciranju članov, vzpostavila v pravi »tim«.

Zasnovali smo nepozaben dvoletni projekt za aktivacijo mladih na poti do njihovega življenjskega uspeha.

Najprej smo določili in razdelili prostovoljce na izvajalce, avtorje delavnic, predavanj in pa na tehnični del ekipe.

Vendar smo bili več ali manj vsi povsod vključeni. Od jeseni 2018 do junija 2019 je video tandem pripravil 5 izzivov in en predstavitveni film v avdio-vizualnem mediju, pri katerem pa so bili tudi ostali člani »avtorji« vključeni kot akterji.

Prvi izziv smo objavili decembra kot poseben božični video lepih želja in misli o osebi, na katero se večkrat spomniš, in v tem ritmu nadaljevali v smeri samopodobe, veliko nasmehov (kjer smo sprožili nov interdisciplinarni projekt znotraj obstoječega), nadaljevali smo socialno-gibalno in pogumno zaokrožili sezono z izzivom na temo poguma. 5 opravljenih izzivov je pomenilo sestavljeno sestavljanko in tako … NAGRADO!

Tako imenovani projekt znotraj projekta, kampanja #Đabenasmeh, nam je omogočila, da z uličnim delom ozaveščamo, oglašujemo in predvsem »delimo« brezplačne nasmehe po celi Sloveniji. Tako smo to kampanjo izvedli v Ljubljani, Celju, Mariboru in Kopru.

Od januarja 2019 naprej smo se izoblikovali v stalen tim, nas »neverjetnih 6«. Tako smo vsi iz različnih vetrov, z različnimi znanji in veščinami kreirali delavnice, potovanja in predvsem nepozabno vzdušje.

V 10 ključnih stvari, ki jih šola ne nauči, smo vključili teme: Fitnes za dušo; Trojni S (Samopodoba, Samozavest, Samospoštovanje); Več glav več ve;
Pomigaj z nami; Pogum; Igrivost: Kreativnost;
Diskurz – medijska pismenost; S polnost; Učenje; Poklici/prihodnost.

Naše delavnice so se izvajale v Ljubljani na Dolgem mostu (prostori SAK), v Naklem, Zagorju, Kopru, Mariboru, Lendavi itd. Delavnice so bile izvedene za mladostnike, polnoletnike, osnovnošolce, srednješolce in ostale, skratka za vse »mlade«, ki v življenju želijo nekaj več!

Sklepni del sezone je prišel poleti, ko smo julija začeli pripravljati to publikacijo. Slednja je namenjena vsem, ki ste že razmišljali o temah 10 ključnih stvari (10 KS) in bi svoje poznavanje obogatili, ga delili z drugimi, posredovali mlajšim generacijam ali ga širili po spletu vsem, ki bi jim to lahko pomagalo k boljšemu načinu življenja.

Projekt 10 KS je namreč zasnovan kot proces povezovanja mladih, zastavljen je z odlično idejo, nadgrajen s še boljšo izvedbo in obogaten s stiki med mladimi in tak prek družabnih omrežij posredovan v širni svet.

Zdaj pa ta projekt čaka nate, ki to bereš, da se nam pridružiš, se vključiš, povežeš in deliš ter poskrbiš, da postanemo še boljši. Obogatil boš svoje življenje in s tem življenja vseh drugih okoli sebe.

Skupaj z nami poišči ključ do uspeha! V prihodnji sezoni novih 5 izzivov, 5 norih mladinskih kampanj in delavnic.

O PROJEKTNI IDEJI

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Uspeh … Hmmm.
Kaj pravzaprav to pomeni? Je uspeh to, da imaš veliko »pod palcem« ali pa da imaš dovolj denarja za spodobno življenje?

Ali biti uspešen pomeni, da imaš izjemno kariero ali spodobno službo, vse brez večjih pretresov? Je uspešnost to, da imaš partnerja in otroke, ali da si popotnik, svetovljan, sam svoj človek?

Je potrebno za uspeh združiti vse: uspešno kariero, partnerstvo, starševstvo, prijateljstvo, »popolno« postavo, sproščenost? Torej: je biti uspešen – biti »superčlovek« ali popolnoma popolna oseba v svoji nepopolnosti … m m m m m h h h m - mmm.

Takšna vprašanja so bila iztočnica našega projekta. Po več srečanjih in debatah smo se morali sprijazniti s tem, da pravega odgovora nanja nimamo in nikoli ne bomo imeli.

Zakaj?

Ker smo si tako različni, da besedo uspeh vsak od nas razume po svoje! Glede nečesa pa smo si bili ob zastavitvi projekta povsem enotni: pozitivni pristop in naravnanost ter usmerjenost v dobrobit mladih, so postali naša vodila, naš dežnik, ki je pokril vsak, še tako majhen korak.

Združili smo se v iskanju tistih zabrisanih prvin, vrednot, ki izginjajo iz sodobnega sveta v kopici pritiskov in tveganj, s katerimi se soočajo mladi, jih poiskali ter preko preprostih video izzivov in inovativnih zabavnih delavnic posredovali naprej.

KONTEKST IN IZVOR PROJEKTA

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Mladi se dnevno soočajo z družbenimi pritiski po popolnosti, po izražanju popolnih rezultatov in navideznega uspeha.

Posameznik morda že doseže neki uspeh, toda – ali je ob tem srečen?

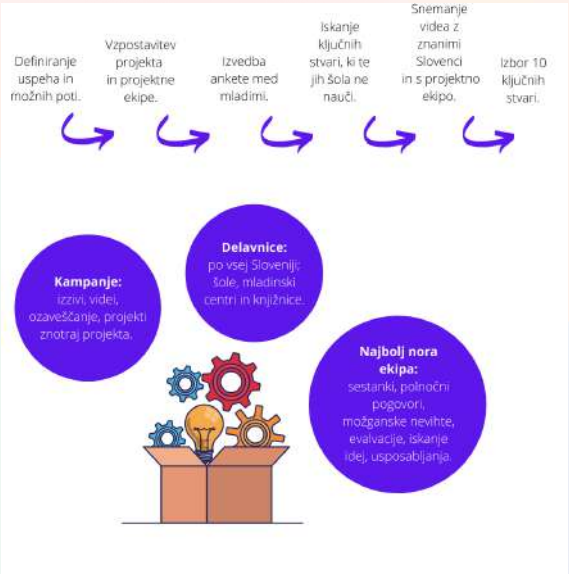
Večkrat se torej zdi, da je uspeh postal sinonim za družbeno sprejetost (npr. imeti popolno postavo in ustrezati družbenim pogledom), ob tem pa se pozablja na tisto notranje zadovoljstvo, na uspeh, ki osrečuje tebe kot posameznika in ti daje motivacijo, da to izraziš »na ven«. Torej je bolj res to, da je tvoje zadovoljstvo tisto, ki se izraža v družbi, kot obratno. Na tak način, s takim mišljenjem smo tu, da zadeve obračamo na glavo!

Iščemo vzgibe v nas, naše kompetence, tiste, zaradi katerih smo edinstveni, zastavljamo nove izzive, cilje ter jih postavljamo na višjo raven.

Mimogrede, si se kdaj vprašal/-a, kaj tebe osrečuje, kaj je tisto, kar imaš, kar te žene naprej, s čem ti lahko pripomoreš k boljši družbi, k spremembam? No, dokazano je, da ljudi osrečujejo tiste »cute little things,« kot sta pozdrav, pogled v oči … Ljudi bolj kot lastna sreča osrečuje osrečevanje sočloveka … Hmmmm … Zanimivo …

Znotraj projekta 10 ključnih stvari se tako obračamo k temam, ki so pomembne za doseganje uspeha in zadovoljstva, ki ti dajo vzgib, da postaneš odgovoren in srečen posameznik, da nekega dne živiš svoje sanje. V ta namen smo se osredotočili na interdisciplinarni pristop, na znanja, veščine, ki jih ima posameznik znotraj projektne skupine, na preplet različnih ved, teorije in dejanske prakse, na proces (kajti lahke poti ni in nič se ne zgodi čez noč), na totalno »pozitivo« in to kot zgled posredovali naprej, za boljšo prihodnost mladih. Na tak način smo osvetlili dejanja, ki jih zmore vsak. V slogu različnosti, brez stereotipov in predsodkov, združeni v ekipo, v kateri je viden prispevek vsakega posameznika za skupno dobro mladih, na katerih, kot pravijo, svet stoji.

No, kakorkoli. Povsem ohlapno bi lahko naš projekt opredelili s tremi elementi: ekipa, kampanja in delavnice.



Strnjeno rečeno: ideja projekta 10 ključnih stvari 2018-2020 temelji na aktivni vključenosti mladih, na tem, da vsak glas šteje, vsak korak pa te popelje bližje k zvezdam, tvojim ciljem, uspehu.

POTEK

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Naši mali koraki …

Kar nekaj sestankov je bilo potrebnih, da smo našli skupno vez, fokus in da se je dokončno izoblikovala projektna skupina. In ker nismo vsevedi, smo pa mladi, ki delamo za mlade, smo najprej za mnenje vprašali ravno te – naše uporabnike, ki smo jih že od samega začetka želeli vključevati v naš proces.

Nato smo se osredotočili na znane Slovence, ki so uspešni in so tako ali drugače zaznamovali mladostnike, ter na koncu njihovo, naše mnenje, mnenje naših uporabnikov združili. In … tadaaaaaa … dobili smo seznam 10 ključnih stvari, ki so več kot pomembne za uspeh posameznika, niso pa posredovane v šolskem sistemu, ali v katerem od teh, s katerimi se dnevno srečujemo.

Načrt je bil postavljen. Vendar tako, kot v današnjem svetu nič ni fiksnega, se je v določenih prvinah spreminjal tudi ta. Povsem gladko in smiselno smo si utirali pot do uspeha. Sledile so kreacije delavnic, video izzivov. Projektna ekipa je samoiniciativno osnovala še en projekt, Na ulico, ki se ga izvaja v sodelovanju z Javnim zavodom Mladi zmaji.

Tu in tam je padla kakšna nova ideja, kot je recimo ta, da od vsega v družbi najbolj manjka pristnih nasmehov, zato smo osnovali še kampanjo, znotraj katere smo po Sloveniji z uličnim delom osrečevali mimoidoče, delili majhna darilca v zameno za pristne nasmehe. Tako čisto brez obveznosti oziroma brezplačno, za đabe nasmeh...

S fokusom, na poti k večjim stopinjam …

Čeprav smo začeli kot neznanci (tako drug za drugega kot za zunanji svet), nas je prepričanje, da se dobro z dobrim povrne, peljalo vedno višje in višje. Vedno več je bilo odzivov, vedno več vpletenih mladostnikov, vedno več kreatorjev, vedno bolj skupne zgodbe, ki se nadaljujejo!

S polnim zagonom naprej …

… ker za nas vsak korak šteje …

PREPOZNAVNOST:

Ključne stvari

kljucne.stvari

YouTube 10 ključnih stvari

#ključnestvari
#đabenasmeh

10ključnihstvari.si
socialna-akademija.si
zvezdesoblizu.si
mlad.si

KAKO NAPREJ

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Nadaljujemo. Redno evalviramo naš program in vnašamo izboljšave, vpletamo nove ideje, rastemo skupaj z uporabniki, izdajamo nove bloge, izzive, izboljšujemo delavnice ter snujemo nove kampanje.

Zakaj? Ker nasmeh naših uporabnikov pove več kot tisoč besed …

DELAVNICE

Avtor: Nejc Lampič, član projektne skupine, polnočni montažer

Publikacija, ki jo ravnokar bereš z nasmejanim obrazom, se osredotoča na delavnice, ki jih izvajamo po Sloveniji po osnovnih in srednjih šolah, v mladinskih centrih ali kar na ulici.

Naš cilj je, da skozi totalno zabavne delavnice, ki temeljijo na prepletu teorije in prakse, v pozitivnem ozračju snujemo okolje, v katerem vsak udeleženec sam poišče svoj ključ do uspeha.

Naš cilj je osredotočanje na pozitivne kompetence vsakega posameznika, na iskanje poti za nadgradnjo …

FITNES ZA DUŠO	KLJUČNA TEMA: DUŠEVNO ZDRAVJE	1. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=jEgW-Bqir5q4&t=19s
S »TROJNIM S« Z DVIGNJENO GLAVO NAPREJ	KLJUČNA TEMA: SAMOPODOBA, SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE	2. IZZIV: https://www.youtube.m/watch?v=EsZw4ouKngQ
VEČ GLAV VEČ VE	KLJUČNA TEMA: TIMSKO DELO, RAZLIČNOST	3. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=KS-KhT0-MKk
POMIGAJ Z NAMI	KLJUČNA TEMA: GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE IN ZDRAVJE	4.IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=936u0-89zZk
OPOGUMI SE	KLJUČNA TEMA: POGUM	5. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=5hVA8pTEDy8
MAJHNE SIMPATIČNE STVARI – NAJ VSAK TRENUTEK ŠTEJE	KLJUČNA TEMA: RAZBITJE RUTINE, IGRIVOST, KREATIVNOST	6. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=HGGeZOwWvfM
KAKO BRATI MEDIJE	KLJUČNA TEMA: MEDIJSKA PISMENOST	7. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=mV5XufjJj0Y
KAJ PA TI VEŠ O SPOLNOSTI	KLJUČNA TEMA: SPOLNOST, DRUŽBENO SPOLNE VLOGE	8. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=RzCpam3ujpA
UČENJE UČENJA – KAKO SE UČINKOVITEJE UČITI	KLJUČNA TEMA: PRODUKTIVNO UČENJE	9. IZZIV: https://www.youtube.com/watch?v=8yw1SrZUUFY
KAJ BOŠ PA TI, KO BOŠ VELIK	KLJUČNA TEMA: POKLICI PRIHODNOST	10. IZZIV:

1. Fitnes za dušo

Avtorica: Kaja Koražija, članica projektne skupine, BossyLady

Si pod stresom, pa ne veš, kako se ga rešiti? Ali veš, da je stres lahko tudi pozitiven? Poznaš simptome stresa? Kaj pa posledice, ki jih lahko povzroči stres? Si pod stresom zaradi šole in šolskih obveznosti?

V šoli preživiš večino časa, zato je pomembno ustvariti okolje, ki bo spodbujalo učinkovitost in omejilo količino in intenzivnost stresa.

Vstopi v fitnes za dušo in na zabaven način odkrij, kako se spopasti sam s seboj in svojimi težavami tudi takrat, ko ti je to zelo težko!

Namen delavnice je mlade na interaktiven način ozavestiti o stresu, ki je povezan s šolo, in jih spodbuditi k lastni aktivnosti za omejevanje le-tega.

Cilji:

-krepitev pozitivnega odnosa do življenja

-krepitev samozavesti in samopodobe

-ozaveščanje mehanizmov za obvladovanje stresa

-krepitev sposobnosti izražanja svojih čustev, občutkov in razmišljanj

-učenje sproščanje stresa in izražanja morebitnih frustracij

-prepoznavanje simptomov stresa

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Uvod	Spoznavanje udeležencev in ciljev delavnice.	Govorni predmet
5 min	Duševno zdravje	Uvod v temo, poznavanje pomena duševnega in telesnega zdravja	Govorni predmet
5 min	Kipar	spodbujanje udeležencev, da se zazrejo vase, krepitev sposobnosti izražanja svojih čustev, občutkov in razmišljanj.	Govorni predmet
5 min	O stresu	Spoznavanje stresa in vpliva le-tega na življenje	Grafična fasilitacija
10 min	Čustvena inteligenca in stres	Samorefleksija, učenje prepoznavanja simptomov stresa.	3 plakati, flumastri, govorni predmet
10 min	Adijo stres	Spoznavanje tehnik sproščanja in preprečevanja stresa	
5 min	Zaključek	Refleksija in analiza delavnice	Govorni predmet

VIRI:

https://www.zdstudenti.si/aktualno/strokovni-prispevki/razumevanje-in-obvladovanje-stresa/,https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ko_ucenca_strese_stres.pdf, http://pd-iskra-lj.si/wp-content/uploads/2016/12/Delovni-zvezek-stres.pdf,

https://www.dijaskisvet.si/dijaski-os/clanki/premagajte-stres-v-soli/

Dostopno dne 30. 7. 2019

Vsebina

Uvod

Sedimo v krogu in si podajamo govorni predmet (žogica). Razložimo pomen govornega predmeta – tisti, ki ima v roki govorni predmet, ima moč govorjenja, ostali imamo moč poslušanja. Ko vsak udeleženec dobi žogico, pove svoje ime in eno besedo, ki ga najbolje opiše.

Duševno zdravje

Diskutiramo o zdravju nasploh, razliki med telesnim in duševnim zdravjem ter njunem pomenu, o stresu itd. Vnaprej si pripravimo nekaj vprašanj, nato pa pustimo, da diskusija teče v svojo smer.

Kipar

Udeleženci razmislijo, kateri dejavnik jim povzroča največ stresa v povezavi s šolo. Nato se udeleženci razporedijo v skupine glede na dejavnike. Vsaka skupina s telesi naredi kip, ki predstavlja njihov stresni dejavnik. Ob vsakem kipu se pogovorimo o njihovih občutkih.

O stresu

S pomočjo grafične fasilitacije predstavimo stres. Povemo, da poznamo dve vrsti stresa, pozitivni in negativni, oba opišemo, nato pa se osredotočimo na negativni stres, njegove posledice in vpliv le-teh na življenje.

Čustvena inteligenca in stres

Tiha refleksija (po prostoru razporedimo tri plakate, na prvega udeleženci pišejo čustva, ki jih doživljajo v stresnih situacijah, na drugega telesne odzive, na tretjega vedenja). Ko se vsi udeleženci vrnejo v krog, sledi diskusija o napisanem – povezava s čustveno inteligenco.

Adijo stres

Udeležencem predstavimo nekaj tehnik sproščanja in načinov, kako preprečiti stres, ki nastane zaradi šole ali drugih okoliščin.

Zaključek

Odgovarjanje na morebitna vprašanja udeležencev, kratek povzetek celotne delavnice.

2. S »TROJNIM S« (SAMOPODOBA, SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE) Z DVIGNJENO GLAVO NAPREJ

Avtorica: Kaja Koražija, članica projektne skupine, BossyLady

V črki S se nahaja mnogo več, kot se ti dozdeva.

Te zanima?

Pridruži se zabavni delavnici, spoznaj pomene besed, kot so: samopodoba, samozavest in samospoštovanje in odšel/-šla boš »z dvignjeno glavo«!

SAMOPODBA – Moje mnenje o tem, kakšen sem.

SMOZAVEST – Občutek zaupanja v lastne sposobnosti.

SAMOSPOŠTOVANJE – Občutek, da sem vreden ljubezni, zavest o tem, koliko se cenim in sprejemam.

Namen delavnice je ozavestiti mlade o pomenu samopodobe, samozavesti in samospoštovanja in o tem, kako »trojni S« krepiti.

Cilji:

-krepitev samopodobe, samozavesti in samospoštovanja

-sprostitev in izražanje lastnih misli, občutkov

-ozaveščanje pomena samopodobe, samozavesti in samospoštovanja za doseganje uspehov

-učenje reševanja konfliktnih situacij s pozitivno samopodobo, samozavestjo in samospoštovanjem

-osebna rast

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
15 min	Uvod Hitri zmenki	Namestitev v prostor, predstavitev in spoznavanje, uvod v delavnico. Čas za hitre zmenke se prilagaja potrebi.	Govorni predmet
5 min	Krog moje samopodobe	Ocenitev lastne samopodobe. anonimno, vsak zase	Delovni list, flumastri
15 min	Diskusija o »trojnem S«	Spoznavanje samopodobe, samozavesti in samospoštovanja, deljenje različnih mnenj. Navezava na prejšnjo vajo	Govorni predmet
Čas prilagajamo diskusiji	Samuraji	Sprostitev in krepitev samozavesti. Navezava na teorijo refleksija	
5 min	Ogledalo	Krepitev »trojnega S«, povezava s teorijo – pomen družbene podpore, zaključek	

VIRI: http://svetovalnicakameleon.si/9-nasvetov-kako-pri-otroku-spodbuditi-samozavest/; dostopno dne 15. 11. 2018

Vsebina

Uvod

Sedimo v krogu in si podajamo govorni predmet (žogica). Razložimo pomen govornega predmeta – tisti, ki ima v roki g. p., ima moč govorjenja, ostali imamo moč poslušanja. Vsak udeleženec, ko dobi žogico, pove svoje ime in pridevnik, ki ga najbolje opiše in se začne na prvo črko njegovega imena.

Hitri zmenki

Udeleženci se razporedijo v pare.
Skupaj določimo
1. temo pogovora,
2.tema je Kako si danes? Kako se počutiš?
3. tema je ena dobra in ena slaba lastnost.
Udeleženci se v parih pogovarjajo o določenih temah

Krog moje samopodobe

Udeleženci sedijo v krogu, razdelimo jim delovne liste (glej primer v prilogi) in flumastre. Pri vsaki lastnosti pobarvajo tolikšen del, kolikor lastnost velja za njih. Delovni list ostane udeležencem, čez nekaj časa ga lahko ponovno rešijo z drugo barvo, da vidijo svoj napredek. Rešuje vsak zase, rezultatov ni treba deliti z ostalimi, so anonimni.

Diskusija o »trojnem S«

Kaj je »trojni S« (samopodoba, samozavest in samospoštovanje)? Kako do zdravega »trojnega S«? Zakaj je pomemben na poti do uspeha?

Samuraji

Udeleženci se postavijo v krog. Določimo začetnega samuraja. Ta mora z rokami pokazati na enega izmed udeležencev. Udeleženec, na katerega pokaže, mora dvigniti roke, njegova soseda pa ga »presekata«. Nato ta udeleženec pokaže na naslednjega udeleženca. Ob vsakem premiku rok, mora udeleženec glasno zavpiti »Ha!«.

Ogledalo

Udeleženci se razporedijo v pare. En partner je ogledalo. Partner v prvi osebi govori o 2 pozitivnih lastnostih druge osebe v paru, ogledalo mora ponoviti vse, kar govori partner. Na polovici časa se vlogi v paru zamenjata. Na koncu sledi še povezava prakse in teorije (pomen družbene podpore) in zaključek.

3. VEČ GLAV, VEČ VE

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Ekipno delo, kompetence in različnost

Se včasih sprašuješ, kdo v resnici si? Kaj je tvoja identiteta?

Naj ti zaupamo skrivnost: vsak od nas nima samo ene identitete, temveč kar mnogo teh …

Te zanima zakaj?

Pridruži se delavnici, kjer boš preko timskega dela spoznal/-a, kako se spopasti z vsakodnevnimi pritiski in priti do uspeha.

Namen delavnice je preko socialnih iger ter s pomočjo izpolnjevanja gibalnih in komunikacijskih izzivov v parih, manjših skupinah in celotni skupnosti vzpostaviti kvalitetne timske odnose, tako da so vsi člani enakopravni in imajo pravično razporejene vloge, s pomočjo katerih pridemo do kvalitetnejših rezultatov.

Cilji:

-spoznati in razumeti pomen mešanih ekip/v slogu različnosti

-začrtanje ciljev in delitev vlog

-osnovanje zaupanja

-vzpostavitev miselne odprtosti

-snovanje sreče

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Uvod	Predstavitev	
20 min	V slogu različnosti	Spoznati koncept različnosti, različnih pogledov, interpretacij, osredotočanje na pozitivne lastnosti vsakega posameznika, osebni prispevek k ekipnim dosežkom	Razglednice, pisala, listi
20 min	Začrtanje ciljev in delitev vlog	Znati jasno določiti cilje in vloge ter vzpostaviti uspešno komunikacijo	
15 min	Osnovanje zaupanja	Osnovati zaupanje, znati zaupati in upravičiti zaupanje	Preveze, stožci, ovire
15 min	Vzpostavitev miselne odprtosti	Razumevanje ukoreninjenosti v stereotipe, antistereotipizacija in miselna odprtost	
5 min	Snovanje sreče	Opolnomočenje, sreča, vzdušje, zabava	
10 min	Zaključek in refleksija	Kratka obnova in razvoj refleksije, izpostavljanje ugotovitev	Razglednice

Vsebina

Predstavitev

Vsakodnevne vloge od nas zahtevajo hitro menjavanje družbenih identitet. Vpeti smo namreč v vsakodnevna pričakovanja v vseh situacijah, pritiski v smeri družbene primernosti in mimikrije pa so že povsem samoumevni.

Vse več je zaprtosti vase, individualizma, egoističnega zastopanja lastnih ciljev, brez globljih pogledov in refleksije. Pristen stik je zamenjala virtualna resničnost. Snovane sanje so zamenjale hitre zadovoljitve, ki pa posameznika ne osrečijo dolgoročno. Vse bolj smo prepuščeni sebi, posledice dejanj so usmerjene v posameznika, izgublja se družbena podpora. ž

Naša rešitev?

Spoštovanje različnosti in timsko delo! Samo če izhajamo iz osebe kot enkratnega bitja, ki je rojeno z lastnim genskim zapisom, v svojevrstnih okoliščinah, socializirano, vzgojeno v različnih smernicah in ga razumemo kot nekaj edinstvenega, se lahko osredotočimo na njegove pozitivne lastnosti in prispevek k družbi. Tako bomo lažje sprejeli tudi sebe ter svoje veščine in vloge, ki nas bodo s timskim pristopom popeljale do večjih uspehov.

Uvod

Beseda tim predstavlja enotnost, svojevrstno vzdušje, svojevrstne vrednote, pravično in enakopravno razporejene vloge glede na skupno zastavljen cilj. Po tem se tim loči od naključno zbrane skupine ljudi.

Timsko delo je dokazano najboljša in najbolj učinkovita različica dela. Da pa bi učinkovito delovali v timu, moramo znati prepoznati in spoštovati različnost posameznikov.

Preko delavnice se posvetimo 5 zlatim pravilom uspešnega tima.

V slogu različnosti

Damo se v pare. Razdelimo si razglednice. Eden v paru razloži drugemu, kaj naj nariše. Nato se zamenjata. Spoznamo, da imamo ljudje zelo različne pomene in poglede.

Začrtanje ciljev in delitev vlog

Razdelimo si vloge, določimo cilje. Vaja se izvaja v parih. Ena oseba drugo vodi zrcalno po prostoru (neverbalna komunikacija), nato zamenjata vlogi. Sledi vaja, med katero sta obe osebi postavljeni s hrbtom ob hrbtu in ena drugo z verbalno komunikacijo vodita po prostoru.

S to vajo ozaveščamo pomen verbalne in neverbalne komunikacije (ko zadeve niso vizualno razvidne, je zaupanja manj) ter se preizkušamo v vlogi vodje in aktivnega poslušalca.

Osnovanje zaupanja

Potreniramo zaupanje tako, da v parih drug drugega (eden ima na očeh prevezo) varno peljemo po prostoru, in to preko različnih ovir. Gre za odnos zaupanja in upravičevanja zaupanja. Vlogi zamenjamo.

Vzpostavitev miselne odprtosti

Skupaj naredimo velik krog, vsak pove svoje ime in določi smer gibanja, ostali na glas ponovimo za njim in skočimo v isto smer. Potem vajo ponovimo tako, da skočimo v obratno smer, kot smo jo povedali na glas. Preko vaje ugotovimo, da ljudje zelo težko delujemo obratno od tega, kot smo navajeni. Samoumevnosti pa večkrat vodijo v stereotipizacijo, ki škodi pristnim odnosom.

Snovanje sreče

Postavimo se v dve koloni, skozi kateri posamezno tečemo. Vsakemu, ki gre skozi, damo “petko.” Preko vaje začutimo opolnomočenje in dokažemo, da so majhne, večkrat pozabljene stvari tiste, ki nas osrečujejo.

Zaključek in refleksija.

Udeleženci si izberejo razglednico, ob kateri podajo refleksijo na delavnico. Še zadnjič postane očitno, da so naši pogledi različni, vsak posameznik pa ravno z različnostjo bogati tim.

Ne pozabi: sreča se nahaja v majhnih stvareh! Majhne pa so tudi stopinje do velikih uspehov!

4. POMIGAJ Z NAMI

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrin

Gibanje in druženje

Gibanje ni samo pogoj za dobro postavo, je veliko več!

Namen je, da povežemo večkrat ločena koncepta – druženje in gibanje ter dokažemo prepletenost in uporabnost povezanega za »zdrav duh v zdravem telesu«.

Cilji:
-povezati koncept gibanja in druženja

-osnovati interdisciplinarni pristop k zdravju

-razmigati se v prijetni družbi

-sprostitev

-dobro počutje

-vzpostavljanje ravnovesja

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Uvod	Predstavitev	Opomba: delavnico spremlja glasba
15 min	Spoznavne igre	Spoznavanje, praktično doživljanje pomena gibanja in druženja.	Stoli
15 min	Razmigajmo telo	Poživitev telesa, dobro počutje, fizični kontakt, komunikacija, prilagajanje.	Stožci, žogice
20 min	Poživitvena/ledolomilna igra	Povezovanje gibanja in učinkovite komunikacije, integracija, druženje, prebujanje, poživitev, zabava …	Stoli
15 min	Gibalne vaje in socialne igre	Krepitev mišic in hkratna družbena integracija	Krepitev mišic in hkratna družbena integracija
5 min	Pantomima z uporabo rekvizitov	Obuditev, zavedanje vrednot, gibanje.	Različni rekviziti (žoge, stožci, elastike ...)
10 min	Raztezne vaje in sproščanje	Razteg preobremenjenih mišic in sprostitev, praktični prikaz za razbremenitev v vsakodnevnem življenju.	

Vsebina

Predstavitev

Gibanje je, dokazano, edini medij, ki ima takojšnji in najdlje trajajoč pozitivni vpliv na naše možgane, naše razpoloženje, energijo, spomin in zbranost, produktivnost, zdravje in srečo. Gibanje namreč nemudoma sproži proizvodnjo hormonov (dopamina, serotonina in noradrenalina), ki v trenutku vplivajo na naše telo in počutje.

Zakaj?

Mišice so hormonski organ in zato morajo biti aktivne. Uravnavajo jih možgani, ki poskrbijo za njihovo povezanost. Počutje je po telesni aktivnosti popolnoma drugačno!

Za gibanje sploh ne potrebuješ denarja, le čim več priložnosti je potrebno izkoristiti (namesto dvigala uporabi stopnice, usedi se na kolo za zdravo telo …).

Kaj pa ima tukaj zraven druženje?

Na videz nezdružljivi temi, pa ni tako … Zakaj?

Med gibanjem se spreminja energija, ki prehaja iz ene oblike v drugo in to omogočajo različni fiziološki procesi. Vsaka gibalna dejavnost je vedno povezana z družbenim prostorom in z (večinoma) ugodnimi psihološki procesi.

Vadba/rekreacija v družbi je tako pomembna sestavina kakovostnega življenja, ki je povezana tudi z družbeno etiko (fizični in psihični kontakt, skrb za osebno zdravje in zdravje drugih, napori za doseganje ciljev, sprejemanje pravil, samokontrola, sociabilnost, zavedanje interesov drugih udeležencev). Gibanje je zato tudi sredstvo izgradnje tvoje osebnosti, saj nudi sposobnost analize izkušenj za reševanje problemov ali pa natančno opazovanje ljudi in čustveno toplino.

Uvod

Z gibanjem povezujemo vrednote, osebne lastnosti, temperament, pojem sebe in motivacijske vzgibe. Ob podpori strukturiranih oblik gibanja se razvija tudi sposobnost koncentracije, kvalitetna izvedba dela, avtomatizacija navad in spretnosti ter odpornost na stres. V končni fazi gre za nekakšno avtonomijo veščin in navad, za uporabo izkušenj v novih okoliščinah in odpornost na vplive okolij.

Spoznavne igre

Postavimo se v krog. Vsak pove svoje ime in pridevnik na tisto črko, ki ga opredeljuje. Vsak naslednji ponovi za predhodnimi tremi in pove svoje. Nato v krog postavimo stole in stopimo nanje tako, da se razvrstimo po abecedi. Pri tem si med seboj spoštljivo pomagamo, tako da nihče ne pade.

Razmigajmo telo

Razmigamo telo, predvsem zakrčene mišice, naredimo nekaj vaj za ravnotežje (posamezno, v parih, skupinah), se ogrejemo.

Poživitvena/ledolomilna igra:

Postavimo stole, in sicer enega več kot je udeležencev, določimo pravila igre, vodja gre ven, ko se vrne, hoče zasesti stol, ostali se gibljejo tako, da ga zasedejo pred njim. Večkrat ponovimo, udeleženci vsakokrat poiščejo ustreznejšo metodo.

Gibalne vaje in socialne igre

Izvedemo nekaj vaj za gibljivost. Pri tem uporabimo elastike. Razporedimo jih tako, da jih držimo na različne načine (v parih, manjših in večjih skupinah). Sledi zapletanje, odpletanje, krepitev mišic v skupini.

Pantomima z uporabo rekvizitov

Nam pomembne vrednote predstavimo s pomočjo gibanja z asociativno uporabo rekvizitov, ki niso dejansko povezani s posameznimi vrednotami.

Raztezne vaje in sproščanje ob hkratnemu razvoju refleksije.

Sproščanje in dihanje s pomočjo vizualizacije, nekaj joga vaj za razteg obremenjenih mišic in debata.

5. OPOGUMI SE!

Avtorica: Kaja Koražija, članica projektne skupine, BossyLady

Prva asociacija ob besedi POGUM je največkrat odsotnost strahu, da si upaš
nekaj storiti. Kdo pa se ni s prijatelji izzival, kaj si kdo upa? Kdo je bolj pogumen? Kdo se ničesar ne boji?

Pa je pogum res le odsotnost strahu? Je ta teorija pravilna?

Pridi na delavnico in boš poleg tega izvedel/-a še marsikaj zanimivega, ob tem pa se boš še zelo zabaval/-a.

Namen delavnice je naučiti mlade, kaj je pogum, kako do njega priti, kako se soočati s strahovi in reševati probleme.

Cilji:

-udeleženci ozavestijo svoje strahove in občutke, ki te strahove spremljajo

sestavin poguma, ki jih potrebujemo za soočanje s strahovi

-udeleženci spoznajo, da imajo tudi drugi ljudje podobne strahove kot oni

-udeleženci se naučijo 5 osnovnih

-udeležencem omogočiti, da se v varnem okolju soočijo s strahovi

-okrepiti medsebojno zaupanje v skupini

-udeležence spodbuditi, da se začnejo aktivno soočati s svojimi strahovi

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Uvod	Spoznavanje udeležencev in uvod v temo	Široki ducktape, flumastri
10 min	Kultura strahu – kipar	Ozaveščanje lastnih strahov	
5 min	Domišljija – tangram ali hulahup	Urjenje domišljije. Dve možni aktivnosti, izberemo primernejšo glede na prostor in udeležence	Tangrami + predloge (več skupin) ali hulahup obroč
5 min	Obup – Igra s stoli	Za rešitev problema je treba razmišljati pozitivno in iskati možnosti za rešitev problema. Negativno razmišljanje in osredotočanjem na to, kaj je problem, pa ne bo dalo rešitve.	Stoli
5 min	Fokus – Padec zaupanja	Zaupanje – partnerju moraš zaupati, da te bo ujel in s tem preprečil, da padeš in se poškoduješ. Pazimo, da je dovolj prostora, da lahko varno izvedemo aktivnost.	
15 min	Kolektivni pogum – Padec z mize	Zaupanje – članom skupine moraš zaupati, da te bodo ujeli in s tem preprečili, da padeš in se poškoduješ. Pazimo, da je dovolj prostora in da so udeleženci dovolj tesno skupaj, da lahko varno izvedemo aktivnost.	Miza
5 min	Zaključek	Prenos teorije v prakso in povezava s 3 S (samopodoba, samospoštovanje, predvsem pa samozavest)	

Vsebina

Uvod

Vsak udeleženec na ducktape napiše svoje ime in zraven nariše svoj največji strah. Nato vsak pove svoje ime in strah.

Kultura strahu – kipar

Kaj je tvoj največji strah? Udeleženci se razporedijo v skupine glede na vrsto strahu in vsaka skupina s telesi naredi kip, ki predstavlja njihov strah. Nato se pogovorimo o strahovih in njihovih vzrokih.

Domišljija

Dve možni aktivnosti, izberemo primernejšo glede na prostor in udeležence:

Tangram: udeleženci se razdelijo v skupine in vsaka skupina dobi en komplet tangrama, iz katerega morajo sestaviti najbolj izvirno sliko. (za primer se uporabi že narejene predloge).

Hulahup: Udeleženci stojijo v krogu in se držijo za roke. Trener obesi hulahup obroč na roko enega udeleženca. Naloga je, da obroč spravijo po celotnem krogu, brez da bi se prenehali držati za roke.

Obup – igra s stoli

Vsak udeleženec stoji za svojim stolom. Levo roko ima na hrbtu, z desno pa drži stol tako, da ga nagne naprej in so zadnje noge v zraku. Udeleženci morajo priti okoli kroga, ne da bi katerikoli stol padel. Če kateri stol pade, se morajo vsi udeleženci vrniti na izhodiščno točko in pričeti znova.

Fokus – padec zaupanja

Udeleženci se razdelijo v pare. Partnerja se postavita eden za drugim tako, da sta oba obrnjena v isto smer. Med njima naj bo korak ali dva razmaka. Partner, ki stoji spredaj, se nagne nazaj, partner za njim pa ga mora ujeti. Na polovici časa se vlogi zamenjata.

Kolektivni pogum – padec z mize

Udeleženci se postavijo pred mizo v dve strnjeni koloni tako, da gledajo eden proti drugemu. Vsak tak par udeležencev se prime za roke. En udeleženec se postavi na rob mize, tako da je s hrbtom obrnjen proti ostalim. Nagne se nazaj in »pade« na roke ostalih udeležencev. Aktivnost lahko ponavljamo toliko časa, da pridejo na vrsto vsi udeleženci, ki želijo. V koloni sodelujejo vsi udeleženci, za padec z mize pa nikogar ne silimo.
Zaključek: Povzetek petih osnovnih sestavin poguma in njihov pomen v življenju.

6. MAJHNE SIMPATIČNE STVARI – NAJ VSAK TRENUTEK ŠTEJE

Avtorica: Maja Dežman Sterle, vodja projekta, aka EnergyDrink

Igrivost in kreativnost, užitek v trenutku

Se še spomniš svoje najljubše igrače iz otroštva?

Obiščeš kdaj svoje starše, sorodnike in obujaš spomine na dolge ure sestavljanja lego kock, na izdelovanje pušk iz lesa ali igro tetrisa na gameboyu, pa na metanje žetonov, lov za zakladom?

He he, včasih kar pozabimo na to, kako se igrati … Škoda, da smo padli v ta suhoparni svet odraslih, ki samo še drvijo po opravkih in ne opazijo trenutka …

Namen delavnice je razbiti rutino in opomniti na spontanost, kreativnost in užitek v trenutku.

Cilji:

-preko iger posredovati teoretična spoznanja

-opomniti udeležence, da vsak trenutek šteje

-učiti se osredotočati na »tukaj in zdaj«

-spodbujati kreativnost

-razmigati se v prijetni družbi

-sprostitev

-dobro počutje

-vzpostavljanje ravnovesja

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
15 min	Uvod	Predstavitev	Spoznavanje, sprostitev, razmigavanje Opomba: delavnico spremlja glasba
15 min	Se še znate igrati?	Vpeljava v igrivost, ustvarjanje sproščenega ozračja.	Stoli, igrače, škatle
15 min	Vrednote	Opozarjanje na zanemarjene vrednote, razvoj refleksije in natančnosti, vztrajnosti.	Kinder jajčka, vedrca
15 min	Iskanje povezav	Vzpostavljane povezav med na videz nepovezanim, spoznavanje vodil za kreativnost.	Sestavljanke
15 min	»Izokviri se«	Prečenje družbenih okvirov.	Obroči, baloni, vrvice
15 min	Pogum	Spodbujanje poguma, spoznavanje smernic za soočanje s strahovi, spodbude za sprejemanje novih izzivov.	Vedra, zajemalke, ovire, voda.

Vsebina

Predstavitev

Igra je razvedrilna dejavnost, je tekmovanje v veščinah, spretnostih ali sposobnostih, a brez resničnih/usodnih posledic. Igra je razvojna točka, predstavlja učenje osebnih in socialnih veščin v varnem okolju. Igra je osnovno gibalo psihičnega razvoja v zgodnjem otroštvu ter osnova za primarne oblike učenja.

Uvod

Igra je spontana, ustvarjalna aktivnost, ki jo zasledimo v različnih obdobjih človekovega življenja in ne le v otroštvu. Je osnovana na aspektih, kot so:

-prostovoljnost, notranja motivacija in pozitivni občutki (užitek),

-usmerjenost pozornosti na igralne dejavnosti in ne na cilje (rezultate),

-neresnično, nestvarno vedenje,

-otroci prikazujejo druge ljudi, njihove dejavnosti ali predmete,

-fleksibilnost,

-aktivna udeležba.

Udeležence čaka osebna predstavitev, kratko razmigavanje ter spoznavna igra z rabo rjuhe, pri kateri so razporejeni v dve ekipi, vmes je rjuha. Ko ta pade, določen udeleženec posamezne ekipe poimenuje določenega udeleženca iz druge. Zmaga tista ekipa, ki prva prav pokliče največ oseb iz druge ekipe.

Se še znate igrati?

Igrivost je pomembna lastnost posameznika.

Preko igre se najhitreje in najbolj spontano učimo novih veščin.

NAVODILA

-Postavite se v pare.

-Na glavo si poveznite klobuk ter v parih zajahajte palico.

-Pri tem klobuk držite z rokami, palica vam ne sme pasti na tla.

-S kolegom odjezdite do označenega prostora.

-Če pade palica na tla, se vrnete na začetek in začnete znova.

-V cilju se postavite v kolono in počakajte še ostale kolege.

-Naslednji par štarta, ko predhodni pride do cilja.

-Na koncu udeleženci v koloni postavijo noge v črko A in si podajajo igrače tako, da te potujejo izmenično: pod nogami in nad glavo.

Vrednote:

Vrednote so majhni, včasih nevidni, a zelo pomembni elementi našega življenja, ki nas osmislijo.

NAVODILO:

-Postavite se v kolono.

-Z označenega mesta poskušajte »vrednote« (element iz kinder jajčka) vreči v vedrce ljubezni. Vsak svojo »vrednoto« meče tako dolgo, da zadene, nato je na vrsti naslednji …

Povezave

Največji geniji so znali uporabljati cele možgane. Znali so spretno vzpostavljati povezave med na videz nepovezanim. Se jim znate približati?

NAVODILO:

-Pojdite v pare in si skupaj zvežite roke tako, da so prsti usmerjeni k tlom.

-Na označena mesta čim prej prenesite izrezke in ob tem ne pozabite prebroditi vseh življenjskih ovir, ki vas čakajo na poti.

-Vsaka življenjska pot je težka, nič se ne zgodi čez noč, vse je proces … Na progo se zato lahko podate samo z enim izrezkom.

-Obrnite ga tako, da je obarvana stran usmerjena v nebo in sestavite sestavljanko po barvah.

-Naslednji par štarta, ko dobi dotik predhodnega.

“Izokrivi se”

-Se včasih počutite utesnjeno? Se nenehno prilagajate in s tem zanemarjate ritem svojega srca. Na življenje poglejte širše – stopite iz okvirov!

-Postavite se v vrsto in sklenite roke ter se »izokvirite« – pošljite obroč naprej od prvega do zadnjega, ne da bi se pri tem spustili.

-Na koncu obroč nataknite na označeno mesto.

-Vsak od vas mora skozi tunel prenesti balon in ga zavezati na obroč.

-Ko posameznik zaveže balon, teče nazaj na svoje mesto.

-Takrat štarta naslednji.

Pogum

NA SREDI JE VOTEL, OKROG GA NIČ NI, VMES PA GROZLJIVO POŠASTNO DONI.

Kaj je to?

NAVODILO

Pogumno stopi na pot preprek z zajemalko, ki si jo predhodno napolnil z vodo.

Vodo prenesi (čim več vode v najkrajšem možnem času) do naslednjega vedra:

- skozi pajkovo mrežo,

- čez ovire

- in med stožci.

7. MEDIJSKA PISMENOST

Avtorica: Maša Virščček, članica projektne skupine, ki jo zanima vse, čisto vse

Kako medijske predstave oblikujejo in spreminjajo svet?

Kako razumeti novice?

Kako razumeti medije?

Jih osmisliti?

Kako pridobiti sposobnosti kritičnega mišljenja za uspešno navigacijo med poplavo novičarskih objav v dobi družbenih medijev?

Medijska pismenost je še relativno neznan termin, a v svetu vse večje manipulacije v medijih še kako pomemben.

Namen delavnice je razvijanje medijske pismenosti.

Cilji:

-udeleženci bodo spoznali pojem medijska pismenost,

-udeleženci bodo spoznali različne medijske modele,

-udeleženci se bo seznanili s kritičnim pogledom na medijske prispevke.

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Predstavitev	Spoznavanje voditelja in udeležencev	Žogica
10 min	Fotogovorica	Seznanitev s terminom medijska pismenost	Dixit kartice, slike ali fotografije
15 min	Plakati	Razprava o tem, kaj udeležence v medijih posebej zanima in kritičnost udeležencev do informacij iz medijev	A3 plakati, pisala
15 min	Razlaga osnovnih pojmov	Spoznavanje z različnimi medijskimi modeli in koncepti	
5 min	Brainstorming: Kaj je novica?	Razmišljanje o tem, kaj vse je (lahko) novica	Tabla oz. plakat, na katerega zapisujemo odgovore
30 min	Skupinsko delo na praktičnem primeru	Praktično delo, kritično ovrednotenje prispevka	Različne revije, časopisi
10 min	Zaključek in refleksija	Zaključne ugotovitve in refleksija po delavnici	

Vsebina

Predstavitev

Z udeleženci smo v krogu in si podajamo žogo. Tisti, ki prejme žogo, pove svoje ime in zadnjo stvar, za katero se spomni, da jo je bral/si jo ogledal.

Fotogovorica

Slike, fotografije oz. kartice razporedimo po ravni površini. Vsak udeležence si v tišini vzame tisto, ki mu nudi asociacijo na termin medijska pismenost. Potem v skupini vsak posebej predstavi in obrazloži svojo izbiro. Sledi diskusija, med katero obrazložimo, kaj medijska pismenost pomeni in kaj vse obsega.

Plakati

Na ravni površini so 4 plakati, vsak s svojim naslovom: Kje v medijih iščete in najdete informacije? Katerim virom informacij zaupate? Katerim virom informacij ne zaupate? Katere so tiste teme, ki vas najbolj zanimajo? Udeleženci hodijo okoli plakatov, se pogovarjajo ter pišejo svoje odgovore nanje. Sledi pogovor.

Razlaga osnovnih pojmov

Udeležencem razložimo nekaj osnovnih pojmov in razlik v medijskem svetu: kateri so stari in novi mediji, kaj so razlike med oglaševalskim in naročniškim modelom, kateri so komercialni in kateri javni mediji (kakšna je razlika med njimi) ter kaj je novinarstvo.

Brainstorming: Kaj je novica?

Skupaj z udeleženci izvedemo kratko možgansko viharjenje na vprašanje: kaj vse je lahko novica? Odgovore zapišemo, da bodo do konca delavnice ostali na vidnem mestu.

Skupinsko delo na praktičnem primeru

Udeleženci se razdelijo v skupine. Vsaka dobi svojo revijo (časopis). V povezavi s prejšnjo vajo morajo poiskati, katere teme pokriva izbrana revija oz. časopis, o čem poroča, komu so te teme namenjene (ciljna skupina) ter izbrati en članek, ki ga podrobneje analizirajo. Izbrani članek analizirajo s kritično refleksijo napisanega: kdo je avtor/-ica, ali mu/ji lahko zaupamo, o čem piše in na kakšen način, kakšne informacije podaja, so te preverjene, poda kakšne citate, navaja priče oz. imena, ali podanim informacijam lahko verjamemo, jih je članek prepričal (če da, s čim mu je to uspelo in zakaj) ipd.

Pri tem jim pomagamo tako, da jih stalno spodbujamo, naj pogledajo na napisano z več možnih vidikov. Rezultate na koncu predstavijo celotni skupini.

Zaključek in refleksija

Udeleženci predstavijo, kaj so se naučili, kaj jim je bilo in kaj jim ni bilo všeč, postavijo morebitna vprašanja in razmišljajo o tem, kako bi lahko še sami povečali svoj nivo medijske pismenosti. Njihovo refleksijo uporabimo kot povratno informacijo za izboljšavo naslednjih delavnic.

8. KAJ PA TI VEŠ O SPOLNOSTI?

Avtor: Branko Kralj, Just »servus«

SPOLNO ZDRAVJE

Spolno zdravje po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (https://www.who.int/ , dostopano 27. 3. 2019) iz leta 2006 opredelimo kot fizično, čustveno, duševno in socialno blagostanje v odnosu s spolnostjo. Ne gre le za odsotnost bolezni, disfunkcije ali bolehnosti. Spolno zdravje zahteva pozitiven in spoštljiv odnos do spolnosti in spolnih odnosov, možnost uživanja v varni spolnosti, ki mora biti brez prisile, diskriminacije in nasilja. Da se doseže in ohranja spolno zdravje, morajo biti spoštovane, zaščitene in izpopolnjene vse pravice, ki se dotikajo spolnosti posameznika.

Področje spolnosti in spolnega zdravja je eno težjih področij zdravja, saj še vedno sodi med tabu teme. Ravno zaradi tega je treba o njej govoriti in se informirati, saj ima izredno pomembno vlogo pri zdravju posameznika in v partnerskem odnosu.

Namen delavnice je mlade na interaktiven način informirati o spolnem zdravju ter jih spodbuditi k skrbi za lastno spolno zdravje.

Cilji:

-mlade informirati o pomenu zdrave spolnosti na starosti primeren način,

-mlade spodbuditi h kritičnemu razmišljanju v zvezi s spolnim zdravjem,

-ozavestiti, da smo odgovorni za svoje spolno zdravje, v kontekstu spolnosti in spolno prenosljivih okužb tudi za spolno zdravje drugih,

-dvigniti zavest o pomenu pozitivne samopodobe v povezavi s spolnim zdravjem.

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
10 min	Elektrika	Spoznavanje	
5 min	Udeleženci na listke napišejo tista vprašanja o spolnosti in spolnem zdravju, na katere bi želeli odgovor	Anonimno postavljanje vprašanj	Sticklit listki, škatla/vrečka, papir, pisala
10 min	Stališča	Spoznanje lastnih stališč	
20 min	Časopisna tehnika	Kako mediji prikazujejo tematiko spolnosti	Članki z interneta
20 min 20 min	Igra vlog Debata in ŠKATLA VPRAŠANJ Odgovori	Odgovori na vprašanja	škatla/vrečka, papir, pisala
5 min	Zaključek	Evalvacija in zahvala	

Vsebina

Elektrika

Udeleženci dajo sosedoma dlan na kolena. Vodja pošlje signal tako da enega od sosedov tapne s dlanjo po kolenu. Ta pošlje signal dalje po celem krogu, čez čas pošlje trener še drugi, tretji signal, dokler se signali ne vrnejo k njemu. Signali se lahko pošiljajo v obe smeri.

Stališča

Moški so vedno razpoloženi za spolnost.

Moški in ženska ne moreta biti samo prijatelja.

Moški mora žensko vprašati za zmenek, za žensko se to ne spodobi.

Fant, ki pogosto menja punce, je frajer.

Ženska, ki pogosto menja fante, je lahka.

Ženska ima svoje mesto za štedilnikom, moški ne sme opravljati gospodinjskih del.

Lepa dekleta ljubijo barabe.

Pri izbiri punce oz. fanta mi je pomemben le videz.

Biti gej ni ok.

Seks v pornogarfiji je resničen.

Časopisna tehnika

S pomočjo člankov iz različnih časopisov se skupina seznani s različnimi pogledi na spol, na vlogo medijev pri ustvarjanju ideala lepote itd. Vsaka skupina dobi svoj članek, ki opisuje določen spekter spolnosti. Prebere ga in nato predstavi njegovo vsebino ter pove, ali se udeleženci z zapisanim strinjajo.

Igra vlog

Za Luka se govori, da so mu všeč moški. Zadnjič je šel v kino s fantom, za katerega se ve, da je gej. Zato z Rokom ne moreta več biti najboljša prijatelja. Da se ne naleze njegovega vedenja. Na pijači ga ostali prepričujejo, da nima prav.

Na ulici/pred šolo skupina fantov/deklet vsak dan glasno komentira mimoidoče in jim javno dodeluje ocene. Nekoga izmed mimoidočih to končno zmoti in se sooči z njimi.

Zaključek in evalvacija

S pomočjo prstov pokažejo emotikon, ki pove, kako so se počutli na delavnici. Sledi debata.

9. UČENJE UČENJA – KAKO SE UČINKOVITEJE UČITI?

Avtorica: Maša Virščček, članica projektne skupine, ki jo zanima vse, čisto vse

Za koga se učiš? Za starše, učitelje, sošolce, prijatelje ali zase? Kakšen je tvoj odnos do učenja? Ga jemlješ kot mučno opravilo ali kot del življenja? Odideš od doma z vsemi letnicami zgodovinskih bitk v glavi, samo da pozabiš vse tik pred testom?

Prvo je potrebno poznati naš odnos do učenja, da se lahko premaknemo v smer, ko postane le-to učinkovitejše (in morda celo zabavnejše). Po naravi smo učeča se bitja, čeprav nas šolski sitem pogosto sili v razmišljanje, da je učenje mučno delo. Kaj pa če je pravzaprav lahko zabavno in veselo?

Namen delavnice je spodbujanje samorefleksije o načinu učenja, zato da bi izboljšali učne strategije in učne rezultate.

Cilji:
-udeleženci bodo spoznali teorije o učenju in učne strategije.

-udeleženci bodo spoznali praktične pristope za izboljšanje učnih rezultatov.

-udeleženci se bodo seznanili z osnovami delovanja spomina in izboljšavami le-tega.

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Predstavitev	Spoznavanje	Žogica
15 min	Pogovor	Samorefleksija učne-ga procesa	Listi, pisala, žogica
15 min	Premikanje po prostoru	Spoznavanje teorij učenja	
5 min	Hitri prsti	Obvladovanje frus-tracij	
15 min	Igra menjave stolov	Seznanjanje z učnimi strategijami ydrugih	
20 min	Vaje s spominom in za spomin	Razumevanje delovanja spomina	Listi, pisala
5 min	Sproščanje in raztezanje	Prikaz pomembnosti sprostitve in gibanja	
10 min	Zaključek in re-fleksija	Zaključne ugotovitve in refleksija delavnice	

Predstavitev

Z udeleženci smo v krogu in si podajamo žogico. Tisti, ki jo prejme, pove svoje ime in svoj najljubši predmet v šoli.

Pogovor

Pogovarjamo se o tem, zakaj so jim določeni predmeti ljubši od drugih. Kdor ima žogico, govori. Vprašamo po njihovem odnosu do učenja in njihovih učnih navadah. Spodbujamo razmišljanje o tem, kako se pravzaprav učijo. Na koncu jim damo čas, da si vsak zase napiše svoje učne navade.

Premikanje po prostoru

Udeležencem predstavimo različne teorije o učenju, ti pa se premikajo po prostoru glede na to, ali se z njimi strinjajo ali ne. Po vsaki postavitvi pustimo čas za pogovor, takrat teorije tudi podrobneje razložimo (aplikacija posamezne teorije na učni proces).

Hitri prsti

Udeležencem pokažemo koreografijo tapkanja in premikanja prstov, ki smo se jo sami že dobro naučili. Naloga je, da se je čim hitreje čim bolje naučijo. Načrtno povečujemo pritisk s stopnjevanjem hitrosti, saj želimo v njih vzbuditi frustracijo. Namen je prikazati, kakšen je vpliv čustev na učenje ter pomembnost ponavljanja oz. vadbe.

Igra menjave stolov

Pred začetkom igre razložimo, kaj so to učne strategije (čas in ura učenja, poznavanje zahtev učitelja, učenje v skupini, v dvoje ali samostojno, prepoznavanje napak, kako delati zapiske, uravnavanje pozornosti, iskanje smiselnosti učenja itd.).

Udeleženci sedijo razporejeni v zaprtem krogu. Mi stojimo na sredini, vsi stoli so zasedeni. Začnemo s trditvijo o učni strategiji, ki jo sami uporabljamo: npr: „Jaz si delam miselne vzorce.“ Kdor se prepozna v trditvi, mora vstati in zamenjati prostor, na katerem sedi. Tisti, ki mu ne uspe najti sedeža in ostane na sredini, nadaljuje igro.

Vaje s spominom in za spomin

Sledijo vaje, pri katerih spoznavamo posebnosti spomina in načine, kako si lahko pomagamo pri njegovi izboljšavi (mnemonične tehnike). Ponudimo praktične primere za razbijanje spominskih blokad (uporaba abecede, preusmeritev pozornosti, sproščanje, poustvarjanje okoliščin) ter izboljšanje spominskih zmožnosti (spominska palača, asociacije, metoda veznih členov), ki jih v praksi tudi preizkusimo.

Sproščanje in raztezanje

Z udeleženci stoje naredimo nekaj kratkih razteznih vaj. Krožimo z glavo in stopamo na prste, da poženemo kri po telesu (kisik v možganih za večjo koncentracijo). Sledijo dihalne vaje, ko jih najprej naučimo dihanja z diafragmo. Naslednja vaja je 4-7-8: izdihnemo skozi usta, nakar usta zapremo in vdihnemo skozi nos (4 štetja/štejemo do 4). Zadržimo dih (7 štetij/štejemo do 7), nakar zrak izdihnemo (8 štetij/štejemo do 8). Vajo trikrat ponovimo. Ker je izdih daljši, s tem spodbudimo parasimpatično živčevje, znižamo srčni utrip in se na ta način sprostimo (pomembno pred testom).

Zaključek in refleksija

Udeleženci predstavijo, kaj uporabnega so se naučili za izboljšavo svojega učnega procesa, postavijo tudi morebitna vprašanja. Na koncu naredimo še povzetek delavnice in s tem prikažemo še en način za izboljšanje pomnjenja.

10. KAJ BOŠ PA TI, KO BOŠ »VELIK«?

Avtorica: Kaja Koražija, članica projektne skupine, BossyLady

Končuješ osnovno ali srednjo šolo? Razmišljaš o vpisu na srednjo šolo ali fakulteto? Starši in učitelji pritiskajo nate, ti pa še vedno ne veš, kam naprej? Potrebuješ pomoč pri iskanju ustreznega izobraževalnega programa, pa ne veš, kam se obrniti?

Ker vemo, kako stresno je lahko to obdobje, ti želimo olajšati izbiro in ti podati odgovore na vprašanja, ki si jih zastavljaš v zvezi z vpisom v srednjo šolo ali na fakulteto.

Te zanima kako? Beri dalje in se nam pridruži na delavnici!

Namen delavnice je mladim pomagati pri izbiri srednje šole/fakultete in jih spodbuditi k lastni aktivnosti pri zbiranju informacij.

Cilji:

-udeleženci spoznajo svoj osebnostni profil in njegove značilnosti,

-udeleženci izvejo, kje najdejo informacije o izobraževalnih programih in poklicih,

-spodbuditi udeležence, da začnejo razmišljati o tem, kaj želijo početi v življenju,

-motivirati udeležence, da prevzamejo aktivnejšo vlogo pri iskanju ustreznega programa za nadaljnje izobraževanje.

Trajanje delavnice: 90 min

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	Uvodna aktivnost	Spoznavanje udeležencev in ciljev delavnice	Široki ducktape, flumastri, govorni predmet
10 min	Ko bom velik, bom …	Samorefleksija	A4-listi, flumastri, govorni predmet
5 min	PSN-trikotnik – osebnostni test	Spoznavanje osebnostnih profilov	Učni listi, flumastri, vprašanja, barvni listi A4
5 min	Poklicne družine	Spoznavanje poklicev glede na osebnostne profile	Listi s poklici, listi z osebnostnimi profili (barvni listi iz prejšnje aktivnosti)
5 min	Šolski predmeti in poklici	Udeleženci spoznajo, kateri šolski predmet je pomemben za posamezne poklice	Flumastri, listi s poklici, plakat, lepilo
10 min	Kam po izobrazbo?	Udeleženci spoznajo, kam se obrniti po pomoč pri izbiri srednje šole/fakultete	Računalnik, projektor
5 min		Refleksija in analiza delavnice	Govorni predmet

VIRI: https://www.ess.gov.si/ncips/cips/cipsi_po_sloveniji, https://www.16personalities.com/sl, https://www.mojaizbira.si/
https://www.mojaizbira.si/sites/www.mi.si/files/documents/karierni_dan.pdf.

Dostopno dne 28. 7. 2019

Vsebina

Uvod

Vsak udeleženec na ducktape napiše svoje ime in kaj je njegov sanjski poklic.

Ko bom velik bom

Udeleženci se razporedijo v skupine, glede na sanjski poklic. Manj pogoste poklice združimo glede na podobnost. V skupini se na kratko pogovorijo o izbranem poklicu (kaj jim je pri tem poklicu všeč, zakaj so izbrali ta poklic), nato pa ugotovitve delijo z ostalimi skupinami.

Šolski predmeti in poklici

Udeleženci razvrščajo liste s poklici v poklicne družine glede na osebnostne profile.

Kam po izobrazbo?

Udeležencem predstavimo vire informacij o poklicih in izobraževanju.

Zaključek

Odgovarjanje na morebitna vprašanja udeležencev, kratek povzetek celotne delavnice.