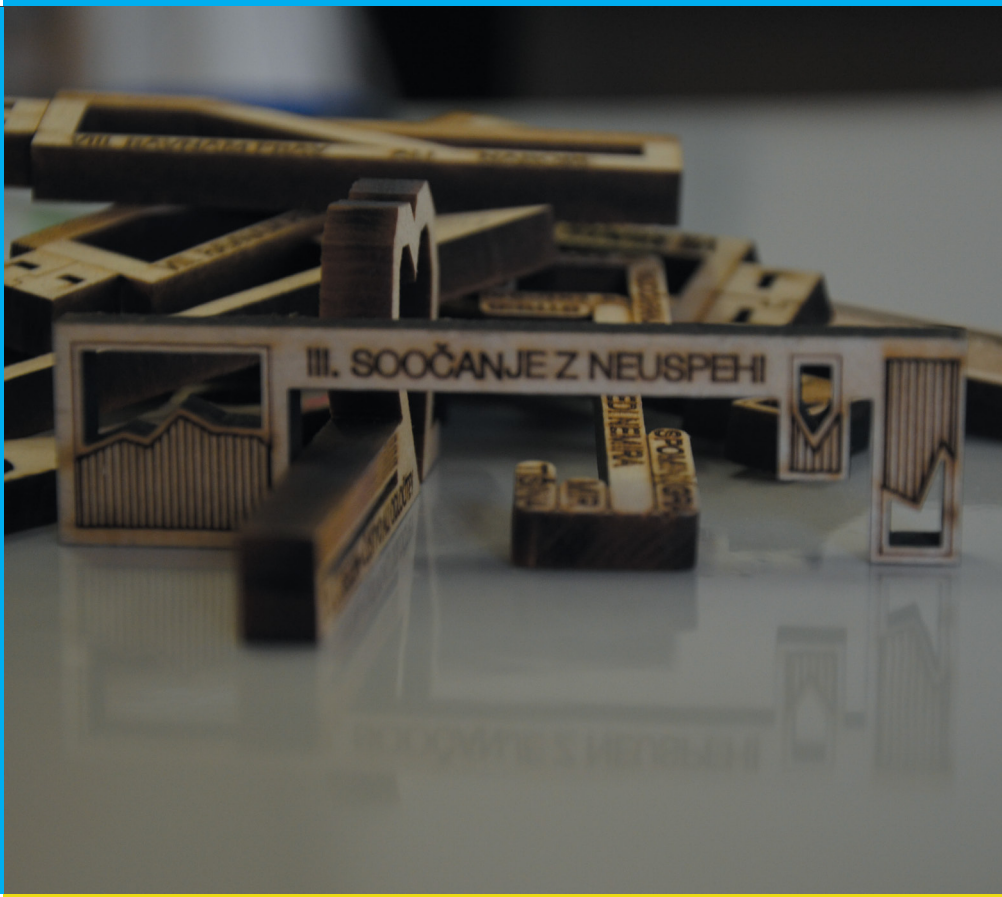
10 KLJUČNIH STVARI



PRIROČNIK ZA IZVAJANJE MLADINSKIH DELAVNIC

10 KLJUČNIH STVARI

Priročnik za izvajanje mladinskih delavnic

Socialna akademija – zavod za izobraževanje, raziskovanje in kulturo

Ulica Janeza Pavla II. 13
1000 Ljubljana

Spletna stran: www.socialna-akademija.si
Elektronski naslov: info@socialna-akademija.si
Kontakt: +386 1 439 97 95

Socialna akademija je nevladna organizacija, katere poslanstvo je mlade in odrasle spodbujati na poti njihovega odgovornega državljanstva in udejstvovanja v družbi. Socialna akademija je preko izobraževanja, raziskovanja in kulture prostor formacije mladih in odraslih za družbeno odgovorno delovanje v javni sferi, v zasebni sferi, v sferi trga in v sferi civilne družbe.

Geslo Socialne akademije - gnezdo družbenih pobud razkriva, da Socialna akademija želi biti prostor dialoga in kritične refleksije družbe na temelju vrednot človekovega dostojanstva, solidarnosti, subsidiarnosti in skupnega dobrega.

Prepoznavne dejavnosti:
- Študij na Socialni akademiji
- Vodim, torej sem
- Multimedijski center
- Socialni teden: www.socialniteden.si
- Backpack journalism: www.bpjournalism.eu/
- 10 ključnih stvari: www.10kljucnihstvari.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.015.311
316.346.32-053.6

DESET
10 ključnih stvari : priročnik za izvajanje mladinskih delavnic / [urednica Neža Repanšek]. - Ljubljana : Salve, 2013

ISBN 978-961-211-720-7
1. Repanšek, Neža
270433024

KAZALO

UVODNIK 4
VZPOSTAVITEV DELOVNIH SKUPIN 13
IZVEDBA INTERVJUJEV 13
IZBOR 10 KLJUČNIH STVARI 13
VIDEO IZZIVI 14
DELAVNICE 14
Kako razločevati med »prav« in »narobe« ter to tudi živeti? 26
Odkrivanje osebne identitete 30
Čustvo ali odločitev? 36
Kako se umiriti in priti k sebi? 40
Je potrebno odpuščati? 44
Bodi gospodar svojega časa 50
Padel sem, grem naprej… 54
Kako premagovati različnosti in delati skupaj? 60
Odkrij svojo poklicanost in premaknil boš svet 64
OPOMBE 68
Priloga 1.1: delavnica Čustva 70
Priloga 1.2: delavnica Čustva 71
Priloga 1.3: delavnica Čustva 72
Priloga 2.1: delavnica Etična drža 73
Priloga 2.2: delavnica Etična drža 74
Priloga 3.1: delavnica Identiteta in domoljubje 75
Priloga 3.2: delavnica Identiteta in domoljubje 76
Priloga 3.3: delavnica Identiteta in domoljubje 77
Priloga 3.4: delavnica Identiteta in domoljubje 78
Priloga 3.5: delavnica Identiteta in domoljubje 79
Priloga 4.1: delavnica Ljubezen 80
Priloga 5.1: delavnica Prava mera 81
Priloga 5.2: delavnica Prava mera 82
Priloga 6.1: delavnica Soočanje z neuspehi 83
Priloga 7.1: delavnica Sodelujmo 88
Priloga 7.2: delavnica Sodelujmo 94
Priloga 8.1: delavnica Želja storiti nekaj več 95
Priloga 8.2: delavnica Želja storiti nekaj več 97
VIRI 99

Peter Korenčan, vodja projekta

UVODNIK

Ideja za sam projekt je začela nastajati v jeseni leta 2011, ko se še ni vedelo kako se bo razvila gospodarska kriza, ki je najbolj udarila prav v Evropski uniji. V družbi se je lahko začutilo vse več apatije, še posebej med mladimi je bil opazen strah pred prihodnostjo, kar je vzbujalo apatijo in pasivnost pri nekaterih, oziroma jezo in agresijo pri drugih. Proti koncu leta 2011 se je tako zvrstila vrsta neformalnih sestankov na katerih smo se pogovarjali, kako bi lahko mladi pomagali najti svojo pot tudi skozi te težke čase. Celoten koncept je nazadnje zajemal izbor 10 ključnih stvari, pripravo 10 delavnic, pripravo dveh večdnevnih seminarjev in pripravo 10 izzivov.

Koncept projekta je bil tako spisan na prijavnico in oddan na razpis Mladi v akciji. Ideja je bila sprejeta in tako smo lahko z 5.1.2012 začeli izvajati aktivnosti. Od zavoda MOVIT smo dobili dotacijo v višini 5000 € za stroške izvajanja samega projekta. Najprej je bilo potrebno začeti zbirati ekipo prostovoljcev, ki bo izvajala projekt. Razdelili smo se v štiri skupine: Delavnice, Odnosi z javnostjo, Video skupina in Poletna akademija. V začetku je bilo največ pozornosti usmerjene k Video ekipi, ki je posnela 15 intervjujev z raznimi znanimi in manj znanimi osebami, vsakdo je povedal 10 stvari, ki se mu zdijo v življenju najbolj ključne. Iz nabora vseh idej smo na velikem srečanju vseh prostovoljcev izbrali 10 Ključnih stvari za življenje, ki jih šola ne nauči: Prava mera, Identiteta in domoljubje, Soočanje z neuspehi, Odpuščanje, Etična drža, Želja storiti nekaj več, Odnosi in konflikti, Ljubezen, Notranji mir in Sodelovanje.

Naslednji korak je bil priprava Ključnega tedna, ki je potekal konec avgusta 2012. Na njem smo bodoči ustvarjalci projekta prisostvovali delavnicam na teme 10 Ključnih stvari, ki so jih izvajali profesionalci iz sorodnih področij. Tako smo dobili veliko znanja in idej iz omenjenih področij, zadnji dan in pol tedna pa je bil namenjen učenju, kako pripraviti delavnice. Po ključnem tednu se je začelo celotno kolesje projekta hitreje premikati. Ekipa za Odnose z javnostjo je tako pripravila prvo oglaševalsko akcijo na srečanju mladih v Stični. Skupaj z Video ekipo so začeli pripravljati prvi izziv, ki je izšel konec septembra. Prvi izziv je bil na temo osebne identitete, mlade je vzpodbujal, da narišejo svojo karikaturo in s tem poudarijo svoje osebne značilnosti. Izziv je bil sestavljen iz videa, ki je prikazoval postopek risanja in navodil za izpolnjevanje. Odnosi z javnostjo in Video skupina sta lepo delovali in sodelovali, na področju skupine Delavnice pa se je neprestano zatikalo. Ni uspelo zbrati dovolj motivirane in ustaljene ekipe, da bi lahko začeli s pripravo delavnic. Tako je prihajalo do stalnih menjav v ekipi dokler se v začetku januarja 2013 zadeva ni ustalila in smo lahko pričeli z delom. V drugi polovici leta se je tako zvrstilo izvajanje 20 delavnic, konec junija 2013 je izšel še 10. izziv in tisti, ki so zvesto izpolnjevali izzive so dobili za nagrado brezplačno udeležbo na drugem Ključnem tednu. Le tega je skupina Poletna akademija začela pripravljati že spomladi, na njem so se ponovno zvrstile delavnice na temo 10 Ključnih stvari z drugimi izvajalci kot preteklo leto, potekal je sredi avgusta v Marijinem domu v Mekinjah. Udeležilo se ga je 16 udeležencev, bil pravi uspeh, saj je bilo vzdušje naravnost odlično.

Po koncu Ključnega tedna je ostal samo še čas za zaključne aktivnosti. Tako smo izvedli še nekaj delavnic, začeli pripravljati poročila in tole publikacijo. Slednja je namenjena vsem, ki ste že razmišljali o temah 10 Ključnih stvari in bi radi svoje poznavanje obogatili, ga delili z drugimi, posredo-

vali mlajšim generacijam na zanimiv način, ali ga širili po spletu vsem, ki bi jim to lahko pomagalo k boljšem življenju. Projekt 10 Ključnih stvari je bil zasnovan kot proces, ki je uspel izluščiti zelo bogato vsebino in ga prek stikov med mladimi, ter socialnih omrežij posredovati velikemu številu ljudi. Vsak, ki je v projektu sodeloval je dodal svoj košek v ta bogat mozaik, zato si sedaj povabljen še ti dragi bralec, da se pridružiš tej pisani druščini in obogatiš svoje življenje ter življenja drugih.

O PROJEKTNI IDEJI

Ideja za sam projekt je nastajala postopoma skozi več srečanj projektne skupine, ki je počasi sestavljala idejo. V začetku leta 2012 smo postavili osnutek, ki smo ga nadgradili in na koncu tako oblikovali projektno idejo:

»Deset ključnih stvari bo izbrano s pomočjo intervjuvanja znanih oseb, njihove predloge bomo nato preučili, jim dodali svoje ideje in sestavili seznam najboljših desetih. Sam projekt se bo začel s Ključnim tednom, kjer se bodo na teme 10 Ključnih stvari izvedlo deset delavnic. Zadnji del bo namenjen izobraževanju prostovoljcev, da bodo le ti sposobni sami sestaviti delavnico. Naslednja koraka bosta priprava delavnic in priprava izzivov. Prostovoljci bodo pripravili delavnico na vsako izmed 10 Ključnih stvari, te delavnice se bo nato izvajalo po različnih koncih Slovenije. Tekom šolskega leta se bo prav tako pripravilo vsak mesec en izziv, ki bo sestavljen iz oglasnega videa in enostavne spletne aplikacije. Te izzivi bodo mlade spomnili na določeno ključno stvar, tisti, ki bo izziv opravil pa bo za nagrado prejel umetniško izdelan ključ. Tistim, ki bo uspelo zbrati več kot 6 ključev bodo dobili prost vstop na Ključni teden 2, ki bo predstavljal povzetek celotnega projekta.«

Proces smo prijavili na razpis za financiranje mladinskih pobud v okviru programa Mladi v akciji. Projekt je bil sprejet in se uradno začel 1. 5. 2012. Nadaljeval se bo tudi po izteku financiranja s strani programa.

KONTEKST IN IZVOR PROJEKTA

Projekt 10 ključnih stvari se je oblikoval znotraj skupine mladih, ki so zaznali potrebo po drugačnem socialnem vključevanju mladih in podpori pri odraščanju ter prevzemanju odgovornosti, h kateri formalni izobraževalni sistem ne teži dovolj. Mladi smo zaskrbljeni nad velikimi izzivi, s katerimi se sooča Evropa, še posebej brezposelnostjo mladih, apatijo in z njima povezano dolgotrajnim odraščanjem in ne-prevzemanjem odgovornosti. Z željo po nadgraditvi formalnega znanja, smo se osredotočili na oblikovanje seznama tem, ki so po mnenju posameznikov različnega poklicnega profila pomembne, če ne kar ključne za kvalitetnejše in polnejše osebno življenje.

Med 10 ključnih tem smo vključili teme, ki spodbujajo osebnostni razvoj na naslednjih področjih: razporejanje časa, postavljanje prioritet in ciljev, soočanje z uspehi in neuspehi, solidarnost in strpnost, socialna vključenost oz. odraščanje, zdrav način življenja in identiteto.

POTEK PROJEKTA

Projekt smo si zamislili kot serijo izzivov, ki se jih predstavi v obliki kratkih videoposnetkov, objavljenih na spletu in preko spletnih socialnih omrežij. Hkrati se mlade spodbuja k odzivom na mesečne izzive na interaktivnih delavnicah, prilagojenih starostnim skupinam, ki jih izvajamo po vsej Sloveniji skupaj s skupinami, ki delujejo v okviru Socialne akademije in skupinami/organizacijami izven nje.

VZPOSTAVITEV DELOVNIH SKUPIN

Projekt se je začel z vzpostavitvijo štirih delavnih skupin: Video skupine, Skupine za delavnice, Skupine za odnose z javnostjo in Skupine za pripravo Ključnega tedna. V času trajanja mladinske pobude so v projektu sodelovali:

- Delavnice: Peter Korenčan, Sara Grebenc, Majdi Zdešar, Tina Zadravec, Damjan Škrabanja, Nejc Čuk, Igor Pigac, Bojana Petković, Veronika Čemažar, Neža Repanšek, Kristina Kosmač, Zdenka Pišek, Monika Tratnik, Sara Repanšek
- Odnosi z javnostjo: Marko Jerina, Katja Dovžan, Igor Pigac, Martin Lesar
- Video skupina: Bojana Petković, Janez Jarc, Elizabeta Korenčan, Peter Merše, Anja Petković
- Poletna akademija: Rok Bečan, Peter Korenčan, Damjan Škrabanja

IZVEDBA INTERVJUJEV

Video skupina se je nato, lotila snemanja intervjujev z različnimi ljudmi, ki so bili pripravljeni našteti deset ključnih stvari, ki so ključne za življenje, vendar se jih v šoli niso naučili. Tako smo dobili 15 različnih oseb iz slovenske javne sfere, ki so nam našteli in obrazložili svojih 10 ključnih stvari.

IZBOR 10 KLJUČNIH STVARI

Z naborom idej smo lahko začeli postopek izbiranja. Na sestanku smo se zbrali vsi sodelavci projekta in pretehtali predloge, ter iz njih izbrali 10 Ključnih stvari, ki so obsegale: Pravo mero, Ljubezen, Željo storiti nekaj več, Etično držo in Odpuščanje, Sodelovanje, Odnose in konflikte, Identiteto in domoljubje, Kako se pobrati po padcu, Notranji mir. S tem se je tudi začel praktični del projekta. Najprej je bila na vrsti priprava Ključnega tedna, ki se je izva-

jal od 27. do 31. avgusta 2012. Na njem so udeleženci pridobili nekaj osnovnih znanj iz področja 10 Ključnih stvari in pripravljanja delavnic, ter praktične izkušnje iz izvajanja delavnic pred vrstniki.

VIDEO IZZIVI

V začetku šolskega leta, smo tako začeli s pripravo oglaševanja projekta in pripravo izzivov. Prvič smo se širši javnosti predstavili na srečanju katoliške mladine v Stični v septembru 2012. Mladim smo na stojnici ponudili izziv in od njih pridobili kontakte. Tako smo začeli graditi svojo mrežo sledilcev. Tekom naslednjih mesecev se je vsak mesec pripravili video, ki je predstavljal uvod v aplikacijo, ki je bila povezana z eno od ključnih stvari.

DELAVNICE

Prav tako se je začelo pripravljati delavnice in izobraževati izvajalce. Skupina za odnose z javnostjo je ves čas urejala spletno stran in tistim, ki so uspešno izpolnili izzive, pošiljala ključe. V prvih mesecih leta 2013 je prepoznavnost projekta prišla že do te mere, da smo začeli dobivati prošnje za izvajanje delavnic. Vzporedno z izvajanjem delavnic so se izvajala tudi izobraževanja izvajalcev, kjer se je pregledalo zasnove delavnic in se jih nadgrajevalo. Proti koncu šolskega leta 2012/2013, se je začela organizacija Ključnega tedna 2013. V juniju se je objavilo še zadnji izziv in razposlalo zadnje ključe. Tisti , ki so jih izbrali več kot 6 so dobili prost vstop na Ključni teden 2013, ki se je odvijal od 18. do 21. Avgusta, tam smo še enkrat povzeli vse znanje o 10 Ključnih stvareh in vsem sodelavcev, ter sledilcem projekta podali možnosti nadaljnjega udejstvovanja pri tem projektu.

PREPOZNAVNOST PROJEKTA

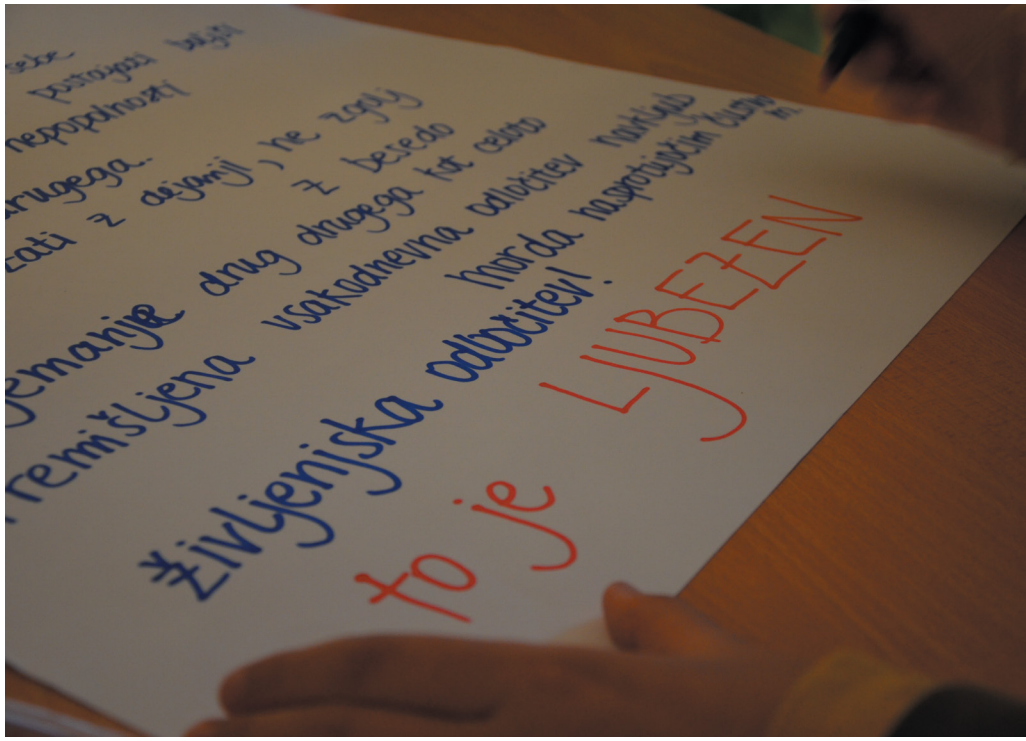
Spletna promocija projekta je potekala na Facebook strani 10 ključnih stvari in na spletni strani www.10kljucnihstvari.si. Prek obeh medijev smo mlade spodbujali k sodelovanju na izzivih in udeležbo na interaktivnih delavnicah. Prispevke so objavljali gostitelji naših delavnic na njihovih spletnih straneh. Prispevke o projektnih aktivnostih smo objavljali tudi na:

- spletni strani Socialne akademije (www.socialna-akademija.si)
- portalu www.videonaklik.si
- portalu www.mlad.si

KAKO NAPREJ?

Mladinska pobuda in financiranje iz tega naslova se je iztekla 30.9.2013, vendar pa projektna ideja 10 ključnih stvari živi naprej. 10 Ključnih stvari ,ki smo jih izbrali, namreč predstavlja idejo osebne rasti in razvoja, ki jo na tak ali drugačen način doživlja vsak izmed nas.

Pričujoči priročnik je namenjen vsem, ki se ukvarjajo in se bodo ukvarjali, z mladimi (in manj mladimi) ter njihovim iskanjem življenjske usmeritve.



DELAVNICE

Delavnice 10 ključnih stvari predstavljajo osrednji del te publikacije. Skupina voditeljev delavnic je od novembra 2012 dalje oblikovala in preizkušala različne koncepte delavnic, ki smo jih v okviru posameznih tematik oblikovali mladi prostovoljci. Pri oblikovanju delavnic smo uporabljali najrazličnejšo dostopno literaturo, materiale in praktične pristope. Vse delavnice smo preizkusili (in v kasnejšem obdobju intenzivno uporabljali) v različnih mladinskih skupinah in srednjih šolah.

Tekom projekta so tako naše delavnice gostili:

- mladinska skupina Ej, mi (Ljubljana) – 2 delavnici
- oratorijski animatorji (Homec) – 2 delavnici
- Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (Homec) – 1 delavnica
- Dijaški dom Antona Martina Slomška (Maribor) – 5 delavnic
- Centr'Most (Ljubljana Moste) – 2 delavnici

- Mladinska skupina Iskalci (Ljubljana) – 1 delavnica
- Mladinski center Tržič (Tržič)– 6 delavnic
- Mladinski center Zagorje (Zagorje) – 1 delavnica
- Škofijska klasična gimnazija (Ljubljana) – 10 delavnic
- Gimnazija Nova Gorica (Nova Gorica) – 1 delavnica
- Mladinska skupina Železniki (Železniki) – 1 delavnica
- Mladinski center Idrija (Idrija) – 1 delavnica
- Mladinska skupina Spodnja Idrija (Idrija) – 1 delavnica

Namen delavnic 10 ključnih stvari je med mladimi spodbuditi ukvarjanje z različnimi tematikami, ki znotraj šolskega sistema niso dobro obravnavane oz. nas jih šola ne nauči. Uporabljane so tako lahko kot dopolnitev rednemu šolskemu sistemu, na srečanjih različnih mladinskih skupin, skupin animatorjev ipd. Posamezne delavnice smo od začetnih verzij večkrat spremenili in dodelali, vedno pa smo jih prilagodili glede na potrebe gostujoče skupine.

KLJUČNA TEMA	DELAVNICA	VIDEO IZZIV
čustva	Odnosi in konflikti – čustvena pismenost za vsakdanjo rabo	2. izziv: Kako s čustvi?, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=DwTbHHkqi7E
etična drža	Pogumen je tisti, ki ravna prav (kako razločevati med prav in narobe in to tudi živeti ?)	8. izziv: Ravnati prav/narobe, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=W5KzA7PcGOQ
identiteta in domoljubje	Ponosen na to, kar sem (odkrivanje osebne identitete)	1. Izziv: Identiteta, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=zROSh8U1qjQ
ljubezen	Ljubezen – čustvo ali odločitev?	9. izziv: Ljubezen – čustvo ali odločitev?, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=sZuNrDYE3F4
notranji mir	Mir sredi nemira - kako se umiriti in priti k sebi?	6. izziv: Mir sredi nemira, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=qHS5IrZFRp8
odpuščanje	Je potrebno odpuščati?	7. izziv: Brez zamere!, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=pJCpIggmbQ0
prava mera	Vsega pravo mero! Bodi gospodar svojega časa.	4. izziv: Gospodar svojega časa, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=i5HxVCIb0XI
soočenje z neuspehi	Padel sem – grem naprej. Kako se soočiti z neuspehi?	3. Izziv: Padel sem, kako naprej?, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=P6kgmmw7QHw
sodelovanje	Sodelujmo – kako premagovati različnosti in delati skupaj?	10. izziv: Sodelujmo, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=5PJgniRu_xQ
želja storiti nekaj več	Od poklica do poklicanosti – kako življenje izkoristiti za prave stvari?	5. izziv: Želja storiti nekaj več, dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=CvVsnVy0XOM

Avtorji: Tina Zadravec, Damjan Škrabanja, Monika Tratnik

ČUSTVA

Čustvena pismenost za vsakdanjo rabo

Namen delavnice:

Udeleženec/ka bo spoznala/prepoznala več vrst čustev, inteligentnosti. Spoznal/a bo, da ni napačnih čustev.

Cilji delavnice:

- Udeleženec/ka bo spoznal različna čustva in njihovo izražanje
- Udeleženec/ka bo spoznal več vrst inteligenc
- Udeleženec/ka bo spoznal, da so vsa čustva sprejemljiva

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	predstavitev	spoznati voditelja in udeležence delavnice	žogica
5 min	kratek filmček o čustvih (10 KS)	seznanitev s temo delavnice	posnetek izziva št.2: Kako s čustvi?
15 min	čustivity	igranje, petje ali opisovanje posameznih čustev z namenom boljšega prepoznavanja (čustvena pismenost)	• priloga 1.2.(kot osnova) • manjši listki • škarje
30 min	klasifikacija[1] čustev	spoznati razvrščanje čustev glede na intenzivnost občutkov, ki jih spremljajo	• priloga 1.2 • manjši listki • pisala
10 min	debata	spodbuditi med udeleženci izražanje lastnega stališča	/
10 min	inteligentnost in njene vrste	tehnično preveriti in ovrednotiti stopnjo čustvene inteligence pri posameznikih	priloga 1.1
10 min	vprašalnik o čustveni inteligenci	zaključne ugotovitve in povzetek delavnice	/
5 min	zaključek	zaključne ugotovitve in povzetek delavnice	/

Vsebina

Predstavitev

Udeležence povabimo v krog in si podajamo žogo. Udeleženec, ki žogo prejme, pove svoje ime in čustvo, ki mu prvo pride na misel (npr. Špela – veselje ipd.). Potem si ogledamo kratek filmček o čustvih (Izziv št.2: Kako s čustvi?, dostopen na YouTube).

Čustivity

Voditelj pripravi manjše listke, na katere napiše naključno izbrana čustva iz priloge 1.2, ki jih pripravi za žrebanje. Poišče 10 prostovoljcev, ki bodo pokazali/narisali/razložili za katero čustvo gre. V primeru, da se skupini zatakne pri obrazložitvi čustev, jim pomagamo z zanimivimi namigi.

Klasifikacija čustev

V našem jeziku je veliko besed, s pomočjo katerih izražamo čustva in občutke; večinoma pa se spomnimo le nekaterih in vedno enakih. Zato se lahko zgodi, da se bomo odzivali na neprijetne situacije s stavkom »To me jezi«, čeprav se v nas poraja popolnoma drugačna mešanica občutij (Weisbach 1999). Ker je zelo pomembno, da se naučimo natančno izražati naša občutja, bomo z udeleženci pripravili 'čustveni klasifikacijski sistem'. Voditelj pripravi liste, na katerih je naveden sistem razvrščanja čustev, glede na njihovo intenziteto (glej Prilogo 1.2). Predhodno voditelj pripravi razrezano razpredelnico,[2] ki jo skupaj z udeleženci poskusijo postaviti v smiselno celoto. Če se pri kakšnem čustvu zatakne, se s celotno skupino pogovorimo in debatiramo za kakšno čustvo gre.

Debata

Voditelj (izvirajoč iz zadnje aktivnosti) udeležence delavnice napelje v debato s pomočjo spodnjih vprašanj:

- Kako se v šoli (na delovnem mestu) spopadaš s čustvi?
- Pomisli na osebo, ki je imela nate velik vpliv v dosedanjem življenju. Kakšen je bil tvoj odnos do te osebe? Kakšen je bil odnos te osebe do čustev?

Inteligentnost in njene vrste

Voditelj udeležencem predstavi dejstvo, da so njihove čustvene sposobnosti tiste, ki odločajo o tem, kako ravnajo z drugimi in s seboj ter posledično vplivajo na njihove uspehe v zasebnem in poklicnem življenju. Izraz 'čustvena inteligenca' opisuje raznovrstne človekove lastnosti: značaj, obzirnost, rahločutnost, človečnost – Goethe ga je na primer imenoval kat 'srčna kultura' (Weisbach 1999). Sposobnosti na čustveni ravni namreč sodijo prej 'v srce' kot na raven razuma.

Da bi lahko razumeli pojem čustvene inteligentnosti, si moramo z udeleženci razjasniti klasični pojem 'inteligentnosti'. Klasičen pojem zajema matematično – logično inteligenco, obvladovanje jezika, prostorsko predstavljivost, nadarjenost za glasbo in motorično spretnost (Weisbach 1999). Voditelj udeležencem razdeli Prilogo 1.1, ki opisuje različne tipe inteligence, ki si skupaj sestavljajo človekovo inteligentnost.

Vprašalnik o čustveni inteligenci

Voditelj udeležencem razdeli anketne vprašalnike, ki jih udeleženci rešijo ter skupaj preverijo rezultate. Pričakovanja in realni rezultat lahko v skupini tudi pokomentiramo ter ovrednotimo.

Zaključek

Voditelj udeležence vpelje v zaključno debato, s katero poskuša povzeti ugotovitve delavnice, hkrati pa udeležencem ponudi nekaj iztočnic za prihodno razmišljanje o njih.

- Katera zgodba iz tvojega življenja ponazarja zanimiv element posamezne inteligence?[3]
- Če bi se ponovno znašel/a v enakem položaju – bi ravnala enako?
- Katera sposobnost čustvene inteligence – samozavedanje, samoupravljanje, družbeno zavedanje ali upravljanje medosebnih odnosov – je po vašem mnenju najbolj preprosta? Katera je najtežja?

2

Avtorici: Majdi Zdešar in Sara Grebenc

ETIČNA DRŽA

Kako razločevati med »prav« in »narobe« ter to tudi živeti?

Namen delavnice:

Udeleženec/ka je spodbujen/a k razmišljanju o tem, kaj je prav in kaj narobe in kako se v življenju odločati za prav. Obenem spoznava različna mišljenja, jih sprejema in širi svoja obzorja.

Cilji delavnice:

- Udeleženec/ka razmišlja o aktualnih etičnih vprašanjih.
- Udeleženec/ka si ustvarja mnenje o aktualnih vprašanjih.
- Udeleženec/ka se odloči, za katerih 5 vrednot se bo zavzemal/a v življenju.

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
10 min	predstavitev udeležencev	preko igre spoznati udeležence delavnice	/
45 min	pro et contra	iskati argumente za zagovarjanje vnaprej določenega stališča	• priloga 2.1 • prazni listi • pisala
15 min	pogovor o prav in narobe	razmišljati, kaj je za posameznika prav in kaj narobe ter kaj ga spodbudi pri odločitvi za zagovarjanje nekega stališča	/
15 min	vrednote	razmišljati, katere vrednote so pomembne za posameznikovo življenje	• priloga 2.2 • pisala
5 min	zaključek	povzetek delavnice in ogled video izziva	posnetek izziva št. 8: Ravnati prav/ narobe?

Vsebina

Predstavitev

V krogu vsak udeleženec pove svoje ime. Sledi igra, pri kateri vsi udeleženci in voditelja še naprej v krogu govorijo svoja imena. Vendar je potrebno pred imenom izreči še medmet aaa. Le tak način izreke imena je pravilen, ostali načini so napačni. Voditelj svoje ime vedno pove na pravilen način, sprva neopazno, v nadaljevanju lahko tudi bolj izrazito, da na ta način pomaga udeležencem. Voditelj vsakemu udeležencu sproti pove, ali je njegov način izreke imena pravilen ali ne. Igra se igra, dokler vsi udeleženci ne ugotovijo, kakšen je pravilni način izreke imena.

Pro et contra

Voditelja povesta, da se je potrebno pri vsaki stvari odločiti za eno izmed možnih poti (tudi odločanje, ali bom zjutraj vstal ali pa bom ves dan preživel v postelji, je pomembno!). Tako se vedno znova postavlja vprašanje kako ravnati pravilno. Le pravilna odločitev namreč prinaša dolgotrajno srečo. Voditelja lahko povesta kakšno osebno izkušnjo o odločanju za pravilno ali nepravilno in

tako predstavita posledice neke odločitve in njenega vpliva na svoje življenje.

Udeležence razdelita na dve skupini. Vsaka skupina dobi listek z isto trditvijo, s tem, da jo ena zagovarja, druga pa ji nasprotuje (priloga 1). Skupina za svoje stališče samostojno išče argumente. Nato vsaka skupina svoje stališče predstavi drugi in jo zagovarja z argumenti. Okviren čas priprave argumentov za posamezno stališče je 5 minut, za soočenje stališč pa 10 minut.

Pogovor o prav in narobe

Voditelja se z udeleženci pogovorita o njihovih občutjih med dejavnostjo pro et contra. Spodbujata jih k razmišljanju o tem, kako se kot posamezniki odločajo v življenju, kdo ali kaj vpliva na njihove odločitve, kaj si predstavljajo pod pojmoma prav in narobe. Lahko si pomagata z naslednjimi vprašanji:

- Kako si se počutil/a med dejavnostjo pro et contra? Ti je bilo težko predstavljati in zagovarjati nasprotno stališče, kot ga imaš sam/a, ali pa ti je predstavljalo izziv, da si se vživel/a v vlogo tistega, ki razmišlja drugače kot ti?
- Kaj je zate prav in narobe (to, kar čutiš ti ali kar pravi okolica)?
- Kaj vpliva na tvoje odločitve?
- Kaj spodbuja družba (večino ali osebno mnenje)?
- Te družba spodbuja k razmišljanju o vrednotah in ti pomaga pri odločitvah za prav?

Vrednote

Vsak udeleženec dobi seznam z napisanimi vrednotami (priloga 2.2). Pozorno jih prebere in izbere 5 zapisanih vrednot, ki se mu zdijo najpomembnejše in se bo zanje trudil in zavzemal v vsakodnevnem življenju.

Zaključek

Voditelja se zahvalita za sodelovanje povzameta delavnico in ključne ugotovitve in za zaključek predvajata še video izziv (izziv 8: Ravnati prav/narobe?).

3

Avtorja: Bojana Petkovič in Igor Pigac

IDENTITETA IN DOMOLJUBJE

Odkrivanje osebne identitete

Namen delavnice:

Udeleženec/ka bo spodbujen/a k razmišljanju o identitetah in soočen z realnostjo 'lepljenja nalepk' posameznikom glede na njihove družbene vloge.

Cilji delavnice:

- Udeleženci bodo utrdili svoje znanje o različnih oblikah identitete.
- Udeleženci se bodo soočili z mnenji drugih članov skupine ter s svojimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi.
- Udeleženci bodo pridobili pozitivne afirmacije za prihodnost.

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	predstavitev	predstavitev izvajalcev in udeležencev	žogica
5 min	uvod v temo: Kaj je identiteta?	utrditev znanja o različnih oblikah identitete in družbenih vlog	/
5 min	čebulna identiteta	ozaveščanje lastne multi – identitete	• priloga 3.1. • pisala
10 min	vaja z rožo	iskanje skupnih lastnosti	priloga 3.2
30 min	vaja zvezdice in pike	izražanje mnenj in stereotipov o članih skupine	• priloga 3.4 • priloga 3.5
10 min	slikanica Poseben si	uokoljanje aktivnosti zvezdice in pike v zgodbo	Lucado, Max. 2007. Poseben si. Ljubljana: Noella
10 min	refleksija o zgodbi	soočanje z stereotipi in mnenji drugih o nas	/
10 min	domača naloga	samopotrditev in pozitivne afirmacije v prihodnosti	• priloga 3.3 • prazni listki
5 min	refleksija delavnice	povzetek dejavnosti in evalvacija	/

Vsebina

Predstavitev

Udeležence povabimo v krog in si podajamo žogo. Udeleženec, ki žogo prejme, pove svoje ime in pridevnik, s katerim bi se najraje opisal (npr. preprosti Marko). Povejo eno pozitivno lastnost o sebi, na katero so ponosni. Po opravljeni nalogi udeležence vpeljemo v debato (lahko si pomagamo s spodnjimi vprašanji).

- Kaj vpliva nate?
- S čim izražaš sebe?

Obvezno vključimo vse prisotne.

Uvod v temo: Kaj je identiteta?

Identiteta je edinstvena osebnostna struktura posameznika. Zajema osebnost, poistovetenje posameznika z drugimi in drugih s posameznikom in to, ker je edinstveno na posamezniku v odnosu

z drugimi. Zajema to, kako posameznik zaznava sebe, kakšno mnenje ima o sebi. Identiteta je podzavesten proces, na katerem posamezniki osnujemo svoje misli, čustva in naša dejanja. Naša identiteta je osnovana na petih stebrih: naše telo, naša socialna mreža, naše delo in dosežki, naša materialna varnost in naše vrednote.

Identiteta je življenjski proces, ki se odraža navzven kot mimika, gestikulacija, govor, fizična moč ali šibkost in navznoter kot samozaznava in samozaupanje.

Identiteta se gradi z vprašanji:

- Kako se vidim jaz? Kako me vidijo drugi?
- Osebna identiteta – prepoznavamo sebe kot edinstvene
- Skupinska identiteta – vključeni smo v različne skupine (družina, prijatelji, verske in etnične skupine,...)
- Narodnostna identiteta

Čebulna identiteta

Voditelj udeležencem razloži pojem multi identitete. Treba je, da razumejo, da ima vsak posameznik veliko identitet in da se te tudi spreminjajo. S to vajo tudi poglobimo spoštovanje za skupno razumevanje in spodbujamo občutek pripadnosti skupini. Vsak posameznik dobi sliko čebulne identitete (Priloga 3.1), ki jo izpolni glede na družbene vloge/identitete, ki jih pri sebi prepoznava. Ko celotna skupina konča, udeležence lahko vpraša:

- Katere vloge ste prepoznali pri sebi? Bi jih želeli deliti s skupino?
- Je bilo težko najti toliko različnih identitet?
- Se vedno zavedaš vseh svojih vlog (jih upoštevaš v svojih ravnanjih?

Vaja z rožo (skupine po 4)

Udeležence razdelimo v skupine po 5 posameznikov. Razdelimo jim rožice (priloga 3.2) in jih prosimo, naj poskusijo najti nekaj, kar imajo vsi skupno ter nekaj, kar je unikatna značilnost posameznega člana skupine. V sredini rože napišejo kaj imajo vsi člani v skupini (potreba po skupnosti) v cvetovih pa kaj ima posameznik različno od drugih v tej skupini (potreba po biti poseben).

Vaja zvezdice in pike

Vsak prejme za vsakega soudeleženca v majhni skupini dve zvezdici in eno piko iz papirja. Na vsako zvezdico napiše pozitivno lastnost o soudeležencu. Na piko pa napiše področje, na katerem bi njegov soudeleženec lahko delal na sebi. Cilj naloge je, da ima na koncu vsak prilepljene zvezdice in pike. V primeru, da gre za večjo skupino, jo razdelimo v manjše podskupine. Manjše kot bodo skupine, hitreje bo vaja opravljena, vendar naj število članov v skupini ne bo manjše od 4.

Po vaji se z udeleženci pogovorimo o občutkih ob prejemanju in branju nalepk.[4]

V kolikšni meri so se pozitivne in negativne lastnosti, ki so mi jih napisali drugi, ujemali z mojim mnenjem o sebi?

Slikanica Poseben si

Voditelj ali nekdo iz skupine prebere pravljico »Poseben si« (avtor Max Lucado). Udeleženci zgodbo spremljajo tudi ob ilustracijah (izvedba prikaza ilustracij je odvisna od pripomočkov, ki so na voljo -power point, knjiga, plakati itd.)

Svet dopoveduje otrokom: 'Poseben si, če ... si pameten, če si prijetnega videza, če si nadarjen.' Zgodba pa govori: 'Poseben si zato, ker si. Ne potrebuješ nobenih posebnih sposobnosti.' Očarljiva otroška zgodbica Maxa Lucada z ilustracijami bo voditeljem pomagala, da boste to sporočilo prenašali tudi starejšim udeležencem.

Refleksija o zgodbi

Udeležence vprašamo, kaj jih je najbolj nagovorilo ob zgodbi. Šele nato si snamejo nalepke. Pogovor o občutkih ob prejemanju in branju nalepk.

- Ali nalepke potrebujemo ali ne?
- So vas mnenja drugih na nalepkah presenetila/prizadela?
- Ali ste kaj novega spoznail o sebi?
- Kako gledatj na sebe sedaj, ko je poznate tudi mnenja drugih?

Kako bo to zavedanje vplivalo na tvoje življenje?

Domača naloga

Voditelj pripravi sezname z domačo nalogo. Udeleženci dobijo pomembno nalogo (priloga 3.3): en teden si vsak dan dajo vsaj eno pohvalo (Če želijo, jo napišejo na Facebook, nujno pa naj jo napišejo na delavnici).

Refleksija delavnice

Voditelj pozove udeležence, da delijo mnenje o delavnici in se zahvali za sodelovanje.

4

Avtorji: Bojana Petkovič, Igor Pigac, Zdenka Pišek in Kristina Kosmač

LJUBEZEN

Čustvo ali odločitev?

Namen delavnice:

Udeleženci tekom delavnice prepoznajo stvari, ki so jim pomembne v njihovih odnosih s sabo, fantom/punco in bližnjimi.

Cilji delavnice:

- Udeleženci se naučijo razlikovati med ljubeznijo kot čustvom in ljubeznijo kot odločitvijo.
- Udeleženci se tekom delavnice naučijo, da je pomembno imeti rad sebe in da ostale ljubezni izhajajo iz te.
- Udeleženci skupaj oblikujejo en primer, kako izboljšati svoj odnos s starši.

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
3 min	uvod z videom za iztočnico	uokoljenje udeležencev v obravnavano tematiko	izziv št. 9: Ljubezen – čustvo ali odločitev
7 min	predstavitev	predstavitev voditeljev, udeležencev	žogica
10 min	fotogovorica	izražanje različnih vrst ljubezni s pomočjo slik	fotogovorica
10 min	plakat 3 ključne stvari v odnosih	ozaveščanje ključnih stvari za vsak odnos	plakati
15 min	ljubezen do sebe	refleksija samospoštovanja posameznika	• beli listi • priloga 4
20 min	ljubezen do partnerja	izražanje občutij do partnerja	vrv ali selotejp (za razdelitev prostora)
15 min	ljubezen do drugih, prijateljev, staršev in drugih živih bitij	igra vlog - refleksija medsebojnih odnosov	listki z vlogami
10 min	zaključek in refleksija	povzetek dejavnosti in evalvacija	/

Vsebina

Uvod

Ogled 9. video izziva: Ljubezen – čustvo ali odločitev

Predstavitev voditeljev, udeležencev

Udeleženci si podajajo žogico – povejo ime od sebe, od katere so žogico prejeli ter osebe, kateri jo bodo dali; v drugem krogu si čim hitreje podajajo žogico in ponavljajo samo imena.

Fotogovorica

Vsak od udeležencev si izbere eno sliko, glede na to, koga/kaj ima rad. Po skupinah po 5 si povejo, zakaj so izbrali to sliko in kaj slika predstavlja. Nato prinesejo slike naprej in jih razdelijo v 3 skupine: ljubezen do sebe; do fanta/punce in do drugih.

Plakat 3 ključne stvari v odnosih

Ostanejo v skupinah, v katere so se razdelili že pri fotogovorici. Na plakat udeleženci napišejo svoje 3 ključne stvari za vsak odnos (ljubezen do sebe, do Fanta/punce in do drugih). Predstavijo zakaj so izbrali ravno te in zakaj so pomembne.

Ljubezen do sebe (Samostojno delo)

Udeleženci na bel list narišejo sebe, nato okoli sebe narišejo stvari, ki jih predstavljajo (osebnostne lastnosti, izgled) in stvari, ki jih imajo radi. Nato vsak na kratko predstavi svojo risbo. Udeleženci v pomoč dobijo 3 vprašanja:

- Zakaj je pomembno, da imam rad sebe?
- Katere stvari na meni so mi všeč? Katere so tiste, ki jih še lahko popravim?
- Kako si ljubezen do sebe izkažem?

Ljubezen do partnerja

Udeležencem preberemo stavke. Prostor navidezno razdelimo na 3 dele. Na levo stran se postavijo, tisti, ki se s prebranim stavkom strinjajo, na desno, če se s prebranim ne strinjajo ter na sredino, če o prebranem niso odločeni. Nato nekaj posameznikov pozovemo, da svojo odločitev glasno komentirajo.

- Ko se s fantom/punco skregava, želim stvar takoj razčistiti.
- S fantom/punco se slišim vsaj enkrat na dan.
- Če se s fantom/punco ne vidiva vsak trikrat na teden, nimam občutka, da sem v zvezi.
- Mislim, da je najpomembnejša stvar v zvezi pogovor.
- Zveza na daljavo ne more funkcionirati.
- Fant/punca me mora podpirati pri vseh mojih življenjskih odločitvah.
- Mislim, da morava s fantom/punco hoditi vsaj dve leti, preden bi začela razmišljati o poroki.
- V zvezi je najpomembnejše to, da imaš skupne interese.
- Dobra zveza je tista, v kateri je fant starejši od punce.
- Mislim, da brezpogojna ljubezen ne obstaja.
- V dobri zvezi si morata fant/punca vse zaupati.
- Mislim, da se najboljša zveza razvije iz prijateljstva.

Ljubezen do drugih[5] – igra vlog

Udeležence razdelimo v skupine (lahko so ponovno v skupinah, v katere so se razdelili pri fotogovorici). Vsak član skupine dobi na listku napisano svojo vlogo s kratko razlago.[6]

V skupini se morajo v okviru svojih vlog dogovoriti o enem načinu/receptu, kako izboljšati odnos s svojimi starši. Ob koncu vaje, jih vprašamo, ali jim je uspelo priti do rešitve, kako so se v skupini počutili, kaj jim je bilo težko ter zakaj.

Zaključek in refleksija

Udeležence razdelimo v dve skupini. Ena skupina najde argumente, zakaj je ljubezen čustvo, druga, zakaj je odločitev. Soočimo argumente po sistemu pro et contra. Ali je ljubezen čustvo ali odločitev? (Skrivna formula: 45% čustvo, 55% odločitev).

5

Avtorja: Sara Grebenc in Majdi Zdešar

MIR SREDI NEMIRA

Kako se umiriti in priti k sebi?

Namen delavnice:

Udeleženec/ka se sreča z vprašanjem stresa in pojavom le-tega v svojem življenju. Razmišlja, kaj ga/jo spravlja v stres in kako se z njim sooča.

Cilji delavnice:

- Udeleženec/ka se sreča s stresno situacijo.
- Udeleženec/ka se vpraša, kaj ga/jo spravlja v stres.
- Udeleženec/ka išče rešitve proti stresu.

Trajanje delavnice: 120 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	uvod	spoznati voditelja in projekt 10 ključnih stvari	/
10 min	predstavitev	likovno izraziti svojo predstavo stresa in se ob njeni predstavitvi spoznati	• prazni listi • barvice
15 min	Kaj je zame stres?	razmišljati o stresnih situacijah v svojem življenju in soočanju z njimi	/
20-25 min	igra Mutava pantomima in pogovor	srečati se s stresno situacijo	/
15 min	kolobarjenje	razmišljati o lastnem spopadanju s stresom	• trije plakati z vprašanji • pisala
15 min	izdelava stres žogic	izdelati pripomoček za umirjanje	• baloni • kus kus
5 min	zaključek	zahvala za sodelovanje evalvacija	/

Vsebina

Uvod

Voditelja se predstavita in udeležence prosita, naj se jima predstavita brez uporabe glasu. Vključeni morajo biti vsi udeleženci delavnice. Medtem, ko se posameznik predstavlja, vzdržujemo tišino.

Predstavitev

Vsak udeleženec nariše stres, kot si ga sam predstavlja. Nato predstavi svojo umetnino ostalim (ime lahko tokrat glasno ponovi).

Kaj je zame stres?

Voditelja se z udeleženci pogovarjata o tem, kaj je za njih stres, kaj si pod tem pojmom predstavljajo, kdaj so pod stresom in na kakšen način ga občutijo. Skupaj ugotavljajo, katere stresne situacije so skupne večini udeležencev.

Igra Mutava pantomima in pogovor

Izmed udeležencev se javijo trije prostovoljci. Eden od voditeljev gre z njimi v drug prostor, drugi voditelj pa ostane z ostalimi udeleženci. Voditelj, ki je s prostovoljci, vsakemu določi eno besedo (prvi prostovoljec dobi besedo ŠOLA, drugi STARŠI, tretji pa KOŠARKA) in mu da navodilo, naj besedo čim bolje opiše ostalim udeležencem, da jo bodo ugotovili, seveda pa je ne sme uporabiti. Voditelj, ki ostane z udeleženci, udeležencem razloži, da bo vsak prostovoljec opisal eno besedo (besedo jim pred prihodom prostovoljca pove), njihova naloga pa je, da morajo ugotoviti, katero besedo prostovoljec opisuje. Ker udeleženci besedo poznajo, je pomembno, da se pretvarjajo, da besede ne poznajo in je tudi ne smejo izreči. Ko prostovoljec obupa nad udeleženci, se mu predstavi pravilo igre.

Igri sledi pogovor. Voditelja si lahko pomagata z naslednjimi vprašanji:

- Kako si se počutil/a med igro?
- Ali si občutil/a stres ali jezo?
- Kaj si med igro razmišljal/a – si se zabaval/a ali pa se ti je prostovoljec/ka smilil/a?
- Ali si želel/a rešiti situacijo? Kako?

Kolobarjenje

Na vsakem od treh plakatov je zapisano eno vprašanje, in sicer:

- Kaj naredim, ko sem pod stresom?
- Kaj naredim, ko je nekdo poleg mene pod stresom?
- Kakšne načine umirjanja poznam in kako se umirim sam/a?

Udeleženci na plakate pišejo svoje asociacije na vprašanja. Po 10 minutah voditelja povzameta napisano. Skupaj z udeleženci v pogovoru ugotavljajo povezave med tem, kar udeležence spravlja v stres in tem, kako se z njim spopadajo.

Izdelava stres žogic

Iz balonov in kus kusa vsak izdela svojo stres žogico. Balon do ¾ napolnimo s kuskusom (direktno, ali pa kuskus prej zavijemo v folijo za živila) in mu odrežemo zgornji 'ozki' del. Potem vzamemo drugi balon, ki smo mu enako pristrigli ožji del in ga 'prevlečemo' čezenj. V nadaljevanju lahko ustvarjalno okrasimo balon.

Zaključek

Voditelja pozoveta udeležence, da delijo mnenje o delavnici in se jim zahvali za sodelovanje.

6

Avtorja: Damjan Škrabanja in Tina Zadravec

ODPUŠČANJE

Je potrebno odpuščati?

Namen delavnice:

Udeleženec/ka bo ozavestil pomen odpuščanja sebi in drugim in kakšen je vpliv takšnega ravnanja na njegovo življenje.

Cilji delavnice :

- Udeleženci doživijo srečanje, v katerem se pogovarjajo o odpuščanju, drugim in sebi
- Udeleženci spoznavajo; zakaj je vredno odpuščati drugim ter samemu sebi. Spoznali bodo tudi, kako se spoprijeti s tem problemom.
- Udeleženci napišejo kakšne so posledice, ko odpustim in ko ne odpustim.

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	predstavitev udeležencev	udeleženci in vodje delavnice se predstavijo, da v skupini bolje sodelujejo	/
15 min	igra Tujec v mestu	udeleženec spozna, da je veliko lepše z nekom biti prijatelj, kot gojiti zamero do drugega	/
20 min	ko odpustim, ko ne odpustim	spoznati, da je bolje odpustiti, čeprav ni vedno lahko	• listi papirja • pisala • Uroš Topić: kratki film Odpuščanje
30 min	odgovarjanje na vprašanja	postavljanje v vlogo in oblikovanje lastnega mnenja ter njegovo izražanje	listki z vprašanji
15 min	citati o odpuščanju	spoznati mnenja drugih o odpuščanju	citati
5 min	zaključek	zahvala za sodelovanje in evalvacija	/

Vsebina

Predstavitev udeležencev

Na začetku delavnice se vodja oz. vodje predstavijo udeležencem in obratno. Če se med sabo ne poznajo, začnejo z imeni, od kod prihajajo in ostalimi splošnimi stvarmi. Če se med seboj že poznajo, lahko povejo kakšno stvar, ki jo drugi še ne vedo.

Igra - Tujec v mestu

Udeleženci hodijo po prostoru, gledajo v tla in se pretvarjajo, da nobenega ne poznajo. Čez čas, ko vodja reče, začno gledati višje, okoli sebe, nato v oči in na koncu si podajo roke. Sledi refleksija, udeleženci povejo, kako se jim je zdelo, kako so se počutili ko so gledali v tla in kako, ko so gledali v prijatelja. Ta igra je prispodoba, da je veliko lepše biti z nekom prijatelj in v dobrem odnosu oz. odpustiti, kot gojiti zamero, biti osamljen, zagrenjen in gledati v tla namesto drug v drugega.

Ko odpustim, ko ne odpustim

Udeleženci dobijo list papirja, na katerem naredijo dva stolpca. V prvega pišejo, kakšne posledice, ko ne odpustim, kako se takrat počutim in v drugega, kadar odpustim. Udeleženci naj si vzamejo čas in skrbno premislijo, nato sledi razprava o napisanem. Na začetku se govori o posledicah, ko ne odpustim, udeleženci po vrsti povejo, kaj so napisali, zakaj so takšnega mnenja ali imajo konkretno izkušnjo iz življenja (izkušnja ni obvezna, če kdo ne želi). V drugem krogu vsak pove kaj meni o tem, ko odpustim, zakaj je takšnega mnenja, izkušnja iz življenja. Na koncu pridemo do zaključka, da je dobro odpuščati, da to naredi človeka svobodnega, a da ni vedno lahko. Lahko si ogledamo tudi kratki film Uroša Topić: »Odpuščanje«[7] https://www.youtube.com/watch?v=hHvly5vT5EY (odvisno od klime v skupini).

Odgovarjanje na vprašanja

Udeleženci izvlečejo po en listek s spodnjimi vprašanji. Vprašanja dobro premislijo in po vrsti poskušajo nanje odgovoriti.

- Kaj bi se zgodilo, če bi ne bilo odpuščanja? Kakšne bi bile posledice?
- Kdaj si nazadnje potreboval odpuščanje?
- Kdaj je nekdo drug potreboval tvoje odpuščanje?
- Kako je živeti v stalni zameri?
- Ali življenje v zameri (sovraštvu), četudi nezavedno, zahteva veliko energij in vzdržuje stalni stres?
- Se želim maščevati? Kaj povzroči maščevanje?
- Ali je odpuščanje svobodno?
- Ali odpustiti pomeni pozabiti?
- Komu nameniti odpuščanje? (Odpustiti sebi, članom družine, prijateljem in bližnjim, tujcem, ustanovam, običajnim sovražnikom)

Citati o odpuščanju

Vodja delavnice ali eden izmed udeležencev prebere naslednje citate, nekaterih znanih ljudi, o odpuščanju, ki so nam v spodbudo:

- *»Resnica je, da ne moreš napredovati, če ne spustiš, če ne odpustiš sebi, če ne odpustiš situaciji, če se ne zaveš, da je situacija mimo.«*
- *»Pomembno je, da odpustimo sebi za napake, ki smo jih storili. Moramo se učiti iz naših napak in iti dalje. » (Steve Maraboli)*
- *»Šibki ne more nikoli odpustiti. Odpuščanje je lastnost močnih. » (Mahatma Gandhi)*
- *»Odpuščanje ni posamezno dejanje, je stalna drža.« (Martin Luther King Jr.)*
- *»Zamera je kot da pijemo strup in upamo, da se bomo ubili svoje sovražnike.«*
- *»Ko sem šel skozi vrata proti izhodu, ki bi me privedel do svobode, sem vedel, da če ne pustim svoje zagrenjenosti in sovraštva, bom še vedno v zaporu.« (Nelson Mandela)*
- *»Odpuščanje je tisto darilo, ki ga ne damo drugim. Pravzaprav je darilo, ki ga damo sebi, da smo lahko spet svobodni. » (Shannon Alder).*

Zaključek

Skupaj z udeleženci pridemo do zaključka, da je potrebno in koristno odpuščati, da je včasih težko in da potrebujemo čas za ta korak, ko odpustimo ter da odpuščanje na koncu najbolj koristi nam, saj nas naredi svobodne. Liste, na katere so pisali ter vprašanja vzamejo seboj, da bodo ob njih razmišljali in jim bodo v pomoč v težkih situacijah.

7

Avtorja: Neža Repanšek in Nejc Čuk

PRAVA MERA!

Bodi gospodar svojega časa

Namen delavnice:

Udeleženci v svojem življenju prepoznavajo pomen učinkovitega upravljanja s časom in vključevanja različnih dejavnosti za kvalitetnejše življenje.

Cilji delavnice:

- Udeleženci bodo spoznali različne kategorije pomembnosti in nujnosti posameznih opravil in dejavnosti
- Udeleženci bodo upoštevali čas kot vrednoto in neomejeno dobrino
- Udeleženci bodo usvojili sistem postavljanja prioritet in ciljev za prihodnost

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	spoznavna igra – uvod v temo	prek igre spoznati udeležence	listki z različnimi urami v dnevu (2 enaka)
35min	dejavnosti preteklega tedna	spoznati različne kategorije, v katere lahko ločimo dejavnosti preteklega tedna	• priloga 5.1 • mirna glasba
10 min	fotogovorica	spoznati čas kot vrednoto	slike ura, računalnik, denar, človek
35 min	načrt naslednjega tedna	postaviti si prioritete in cilje za prihodnji teden	• priloga 5.2 • mirna glasba
5 min	zaključek in zahvala	zaključek celotne delavnice	ogled izziva št. 4

Vsebina

Spoznavna igra

Voditelj v krogu razdeli listke z različnimi urami v dnevu (10, 12, 18 ipd.). Vsak udeleženec dobi 1 listek (število listkov se mora ujemati s številom udeležencev). Voditelj da navodilo, naj vsak udeleženec poišče ujemajoči par k svoji uri. Ko se pari najdejo jim voditelj da navodilo, naj se v parih v hitri minutki pogovorijo kaj navadno počnejo ob tej uri. Udeležence potem prosi naj sedejo in po parih poročajo skupne ugotovitve.

Voditelj povabi udeležence, da si razdelijo liste in na levo stran lista napišejo čim več dejavnosti, ki so jih počeli v preteklem tednu (učenje, družba, obiski, trgovina, filmi, šport itd. - ob mirni glasbi jim za to da 5 min). Po 5 minut jim predstavi kvadrat (glej prilogo 5.1 - spodaj).

Udeležence po predstavitvi kvadrata povabi, naj svoje (predhodno zapisane) dejavnosti v naslednjih 5 minutah razporedijo po kvadratih. Na koncu voditelj pove 'rešitev'.

- nujno pomembno - stori sam takoj - PREŽIVETJE
- ni nujno pomembno - stori sam čim prej - KAKOVOST
- nepomembno nujno - naj storijo drugi- delegiraj - PREVARA
- nepomembno ni nujno - odloži/nikoli – NAZADOVANJE

Fotogovorica

V nadaljevanju voditelj po tleh postavi slike ure, denarja, nov računalnik in sliko človeka. Udeležence povabi, naj si slike ogledajo in glede na to kar so imeli/počeli prejšnji teden izberejo česa bi si najbolj želeli. Bistvo je, da udeleženci povejo svoje mnenje in da voditelja poudarita, da je čas najbolj pravično razdeljena stvar na svetu – vsi imamo danih 24 ur :).

Načrt naslednjega tedna

Voditelj udeležencem razloži kako najpomembnejše stvari postavijo na svoje mesto:

1. korak: povezava z vizijo in poslanstvom
2. korak: opredelitev vlog – zelo pomembno je balansiranje med vlogami
3. korak: v vsaki vlogi izberite cilje
4. korak: oblikujte tedenski okvir odločitev in urnik prednosti
5. korak: delujte z integriteto v vsakem trenutku
6. korak: ocena / refleksija

Zaključek in zahvala

Voditelj se zahvali udeležencem za sodelovanje in za zaključek predvaja izziv št.5: Gospodar svojega časa.

8

Avtorja: Neža Repanšek in Nejc Čuk

SOOČANJE Z NEUSPEHI

Padel sem, grem naprej…

Namen delavnice:

Udeleženec/udeleženka v delavnici kritično ovrednoti svoj odnos do neuspeha in vpliv dojemanja le-tega na njeno življenje.

Cilji delavnice:

- Udeleženci s skupino delijo svoje izkušnje z neuspehom
- Udeleženci kritično ovrednotijo 1 svoj neuspeh/padec.
- Udeleženci prek vprašalnika proučijo svoj pogled na življenje - primerjajo optimistični in pesimistični pogled na življenje
- Udeleženci pripravijo akcijski načrt soočanje z lastnimi neuspehi.

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	uvod	spoznati voditelja in udeležence	/
15 min	padanje…	udeleženci s skupino delijo svoje poglede na neuspeh	fotogovorica
25 min	moj neuspeh	udeleženci kritično ovrednotijo 1 svoj neuspeh/ padec	• prazni listi • barvice
15 min	pesimist ali optimist?	udeleženci prek vprašalnika proučijo svoj pogled na življenje	priloga 6.1
20-25 min	akcijski načrt: Žirafa	udeleženci pripravijo akcijski načrt soočanje z lastnim neuspehom	• prazni listi • barvice • posnetek Robot chicken: Quicksand[8]
5 min	zaključek	zaključek celotne delavnice	video št.3: Padel sem, kako naprej?

Vsebina

Uvod

Na začetku delavnice se vodja oz. vodje predstavijo udeležencem in obratno. Če se med sabo ne poznajo, začnejo z imeni, od kod prihajajo in ostalimi splošnimi stvarmi.

Padanje…

Voditelj po tleh razporedi različne slike (metoda fotogovorice[9]). Posameznike povabi, da si v tišini slike ogledajo ter izberejo sliko, ki jih najbolj spominja na izkušnjo neuspeha v njihovem osebnem življenju.

Moj neuspeh

Udeleženci si za aktivnost vzamejo pisalo, izbrano sliko iz fotogovorice, papir in poiščejo udoben (zaseben) prostor. Medtem voditelj pripravi umirjeno instrumentalno zvočno podlago ter udeležencem naroči, naj s pomočjo izbrane slike na listu papirja opišejo/narišejo svojo izkušnjo neuspeha. Med celotno

aktivnostjo (10 min) naj v skupini vlada tišina in naj bo slišna samo glasbena podlaga. Po 10 minutah udeležence prosimo, naj se posedejo nazaj v krog ter z nami delijo osebno izkušnjo/nam predstavijo svojo umetnino.

Pesimist ali optimist?[10]

Voditelj udeležencem razdeli vprašalnike s testom, ki jim pomaga uvideti ali so pesimisti ali optimisti. Opozori jih, naj si za vsako vprašanje vzamejo toliko časa, kot ga potrebujejo.[11] Poudari tudi, da na vprašanja ni pravilnih in napačnih odgovorov. Pomembno je, da si udeleženci čim bolj živo predstavljajo situacijo; če jim ne ustreza noben odgovor naj izberejo tistega, ki jim je bližji. Pri vsakem vprašanju naj izberejo samo en odgovor. Udeleženci v 10 minutah vprašalnik izpolnijo. Ko končajo, jim voditelj obrazloži, kako pridobijo rezultate in kakšna je njihova interpretacija.

Interpretacija vprašalnikov

vprašanje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
odgovor a	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
odgovor b	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1

vprašanje	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
odgovor a	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
odgovor b	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0

vprašanje	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
odgovor a	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0
odgovor b	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1

vprašanje	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
odgovor a	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
odgovor b	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0

Točkovnik:

1. **TRAJNOST: PmB (Permanent Bad – trajno slabo: vprašanja 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46) Odgovori pokažejo, v kolikšni meri mislite, da so vzroki za slabe dogodke trajni.**

a. 0-1: zelo optimistični
b. 2-3: zmeren optimizem
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmeren pesimizem
e. 7-8: močan pesimizem

2. **ZAČASNOST: PmG (Permanent Good – trajno dobro: vprašanja 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40) Odgovori pokažejo koliko verjamete, da so dobre stvari trajne – stvari razlagate optimistično.**

a. 0-1: zelo pesimistični
b. 2-3: zmeren pesimizem
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmeren optimizem
e. 7-8: močan optimizem

3. **SPLOŠNOST: PvB (Pervasive Bad – obsežno slabo: vprašanja 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48) Odgovori pokažejo splošni pesmizem/optimizem.**

a. 0-1: zelo optimistični
b. 2-3: zmeren optimizem
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmeren pesimizem
e. 7-8: močan pesimizem

4. **SPECIFIČNOST: PvG (Pervasive Good – obsežno dobro: vprašanja 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43) Odgovori kažejo kolikšno obsežnost pripisujete dobrim dogodkom.**

a. 0-1: zelo pesimistični
b. 2-3: zmeren pesimizem
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmeren optimizem
e. 7-8: močan optimizem

5. **UPANJE: HoB (PmB+PvB) seštevek upanja za slabe dogodke – polna mera upanja/brezupno**

a. 0-2: polni upanja
b. 3-6: zmerno upajoči
c. 7-8: povprečje
d. 9-11: zmerno brezupni
e. 12-16: izredno brezupni

6. **SAMOSPOŠTOVANJE: PsB (Personalized Bad – poosebljeno slabo: vprašanja 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47)**

a. 0-1: zelo visoko samospoštovanje
b. 2-3: zmerno visoko samospoštovanje
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmerno nizko samospoštovanje
e. 7-8: zelo nizko samospoštovanje

7. **VPLIV okolice: PSG (Personalized Good – poosebljeno dobro: vprašanja 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45)**

a. 0-1: zelo pesimistični
b. 2-3: zmeren pesimizem
c. 4: povprečje
d. 5-6: zmeren optimizem
e. 7-8: močan optimizem

SPLOŠNI REZULTAT:

B – SLABI DOGODKI
G – DOBRI DOGODKI

G-B = PESIMIST/OPTIMIST

a) Nad 8: zelo optimistični
b) 6-8 zmerno optimistični
c) 3-5 povprečje
d) 1-2 zmeren pesimizem
e) 0 ali manj zelo močan pesimizem

Akcijski načrt

Udeležencem voditelj za motivacijo pokaže video posnetek žirafe, ki gre skozi faze žalovanja. Faze žalovanja lahko primerno apliciramo tudi na neuspeh, saj gre za nekakšne vrste 'žalovanje za uspehom'. Udeležencem razdeli dodatne liste in jih povabi, naj svojemu neuspehu napišejo 'instant rešitev' (upoštevajoč ugotovitve iz prejšnje vaje – glede na stopnjo pesimizma/optimizma pri posamezniku). Posamezne udeležence (nekatere) , prosimo, če svojo rešitev delijo s celotno skupino. Rešitve komentiramo v pozitivnem duhu – pri odločitvah za spremembe, pa jih spodbujamo k majhnim korakom (3% naenkrat).

Zaključek in evalvacija

Voditelj se zahvali udeležencem za sodelovanje in za zaključek predvaja izziv št. 3: Padel sem, kako naprej (priložnost tudi za kratko evalvacijo).

9

Avtorja: Neža Repanšek in Sara Repanšek

SODELUJMO!

Kako premagovati različnosti in delati skupaj?

Namen delavnice:

Udeleženci/ke bodo prek aktivnosti prepoznavali pomen sodelovanja (v različnih situacijah) za uspešno delovanje skupine.

Cilji delavnice:

- Udeleženci izdelajo čim višji papirnati stolp z omejenimi sredstvi (navaden papir)
- Udeleženci prepoznajo različne karakteristike članov skupine in načine za boljšo komunikacijo z njimi (barve)

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
10 min	ogled filmčka o sodelovanju, pogovor o oslih in delovanju v timu (kaj je za vas timsko delo)	uokoljenje v obravnavano tematiko	filmček Minions – Teamwork[12]
20 min	Vaja najvišji stolp!	udeleženci izdelajo najvišji stolp zgolj iz papirja	navadni beli listi
15 min	barve v skupini - vprašalniki	udeleženci izdelajo najvišji stolp zgolj iz papirja	priloga 7.1
10 min	barve v skupini in razlaga vprašalnikov + delitev v skupine	udeleženci spoznajo načine za boljšo komunikacijo s posamezniki glede na njihove barve	priloga 7.2
15 min	preizkus: vaja komunikacije	udeleženci poiščejo skupne značilosti posamezne barvne skupine	listi v barvah skupin (rdeč, rumen, moder, zelen)
15 min	preizkus: eggcercise	udeleženci v praksi preizkusijo delovanje 'popolnih' skupin	• jajca • vrvice • časopisni papir • slamice
5 min	zaključek	zaključek celotne delavnice	/

Vsebina

(So)delovanje v skupini

Na začetku delavnice voditelj udeležencem predvaja video Minions – Teamwork,[13] da ustvari dobro vzdušje v skupini in po ogledu udeležence nagovori k 'možganski' nevihti o vsem, kar zanje predstavlja sodelovanje oziroma delo v skupini ali timu. Voditelj odgovore udeležencev beleži in jih ob koncu aktivnosti spodbudi, da lahko tudi med samo delavnico na plakat/tablo dodajo pojme, ki jih spomnijo na delovanje v skupini (voditelj jih med prihodnjimi dejavnostmi na to tudi opomni).

Najvišji stolp!

Voditelj naključno razdeli udeležence delavnice v manjše (enakovredne) skupine in vsaki skupini da 8 praznih belih listov (A4). Vsaka skupina dobi navodilo, naj zgolj iz teh listov zgradi čim višji stolp (zmagovalni skupini lahko tudi ponudimo nagrado). Izdelavo časovno omejimo na 5 minut – potem igro prekinemo in si ogledamo posamezne stolpe. Skupaj ocenimo kateri stolp je najvišji, potem pa udeležencem ponudimo še 4 dodatne liste za nadgradnjo stolpa. Zmaga skupina, katere končni stolp je najvišji.

Katera barva si?

Voditelj delavnice pripravi in razdeli vprašalnike,[14] dodatno obrazloži navodila na vprašalnikih in počaka, da jih udeleženci rešijo. Ko udeleženci rešijo vprašalnike, dobijo navodila, naj seštejejo rezultate, ki so jih dobili v navpičnih stolpcih (4 stolpci). Prvi stolpec označuje rdečo barvo, drugi rumeno barvo, tretji modro barvo in četrti zeleno barvo. Udeležencem voditelj na vidno mesto nariše simbol v njegovi barvi, da bo delovanje v naslednjih aktivnostih potekalo bolj gladko.

Preizkus – vaja komunikacije

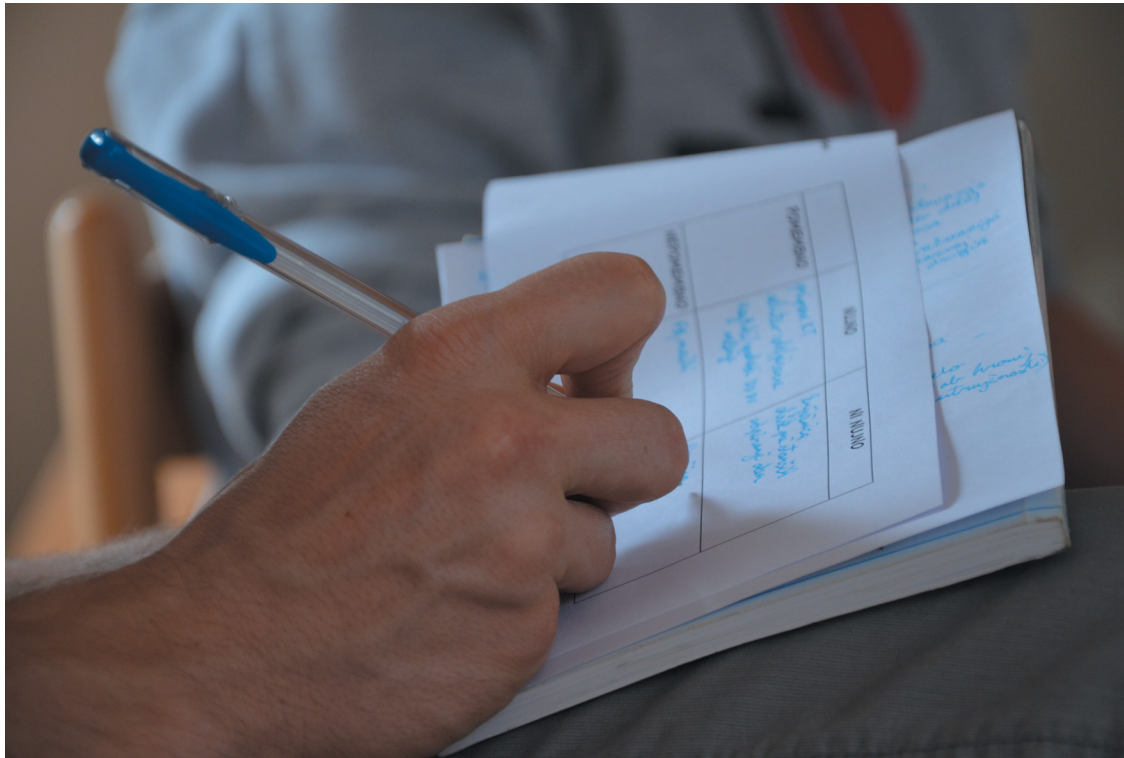
Udeležence voditelj razdeli v skupine glede na rezultate, ki so jih dobili v vprašalnikih (rdeča, rumena, modra in zelena skupina). Vsaki skupini razdeli obrazložitev njihove barve v skupini ter list papirja v barvi njihove skupine in jih prosi, naj kritično ovrednotijo izjave, ki so napisane v prvem delu delovnega lista – v kolikšni meri veljajo za njih kot posameznika in njih kot celotno skupino (5 minut). Posamezne skupine svoje ugotovitve predstavijo ostalim, ponudimo pa tudi čas in prostor za razpravo.

Preizkus – Eggcercise

Voditelj udeležencem obrazloži teorijo, da skupina najbolje deluje, če je v njej vsaj en zastopnik vsake barvne skupine. Z namenom preizkušanja teorije v praksi, voditelj udeležence razdeli v enakovredne skupine, s posebno pozornostjo na barve posameznih članov skupine (v pomoč mu bodo narisani barvni simboli na udeležencih). Vsaki skupini voditelj zagotovi primeren prostor za delo (naj si skupine ne bodo v oviro) in vsaki skupini da enak material: 1 jajce na vrvici, časopisni papir, plastične slamice ipd.[15] Udeleženci naj izdelajo 'lovilec jajc' – napravo, ki bo preprečila, da bi se jajce ob padcu z višine 1.5m razbilo. Pri udeležencih spodbujamo kreativnost, pozorni pa smo na enako uporabo materialov. Po 10 minutah 'lovilce jajc' testiramo (vsaki uspešni ekipi iskreno čestitamo).

Zaključek

Z udeleženci se vrnemo k plakatu, kjer je napisana naša 'možganska nevihta' in ovrednotimo, katere lastnosti/pojme smo uporabili pri današnji delavnici. Voditelj se zahvali udeležencem za sodelovanje in jih spodbudi k takšnemu sodelovanju tudi v prihodnje.



10

Avtorja: Peter Korenčan in Veronika Čemažar

ŽELJA STORITI NEKAJ VEČ

Odkrij svojo poklicanost in premaknil boš svet

Namen delavnice:

Udeleženec prepoznava pomen poklicanosti in njenega uresničevanja in udejstvovanja.

Cilji delavnice:

- Udeleženci spoznavajo svoje talente, iščejo svojo poklicanost in razmišljajo, kako jo uresničevati preko študija in nazadnje preko službe.
- Udeleženci osvojijo pojme s katerimi si lahko pomagajo pri iskanju svoje poklicanosti.

Trajanje delavnice: 90 minut

ČAS	AKTIVNOST	NAMEN	PRIPOMOČKI
5 min	uvodna igra	uokoljenje v obravnavano tematiko.	upravni obrazci (opcijsko)
20 min	odkrivanje talentov	vsak udeleženec poišče tri svoje talente in enega predstavi	priloga 8.1
20 min	poklicanost in poslanstvo	Talenti so nam podarjeni, a s kakšnim namenom?	žogica
15 min	univerza	izbrati katero znanje potrebujemo za razvijanje naših talentov	priloga 8.2
15 min	služba	razmisliti o službi, kjer bi si rad služil »kruh«	• priloga 8.3 • žogica
10 min	ustvariti si sliko o svoji poklicni prihodnosti	ustvariti si sliko o svoji poklicni prihodnosti	• trši papir • sponke

Vsebina

Uvodna igra

Pred začetkom delavnice, animatorja pripravita dve mizi ter jih uredita tako, da udeleženci lahko dobijo vtis, kot da so na Upravni enoti. Na začetku se udeležencem razdeli obrazce (različnih vrst, kar lahko nadalje uporabimo tudi za deljenje udeležencev v manjše skupine). Udeležencem se naroči naj čim prej izpolnijo obrazce, v primeru vprašanj lahko pristopijo k enemu od »uslužbencev«. Pove se jim tudi to, da naj pohitijo z izpolnjevanjem in naj nato čim prej oddajo obrazce pri okencu. Eden od animatorjev igra vlogo prijaznega uradnika, ki uživa v svojem delu, drugemu pa je delo monotono in komaj čaka, da gre lahko domov. Med tem, ko udeleženci oddajajo obrazce morata, animatorja svojo vlogo kar se da intenzivno odigrati.

Po tem, ko vsi udeleženci oddajo obrazce se animatorja še enkrat predstavita in odpreta razpravo z vprašanjem; zakaj mislijo, da lahko v realnosti naletimo na podobne primere, kjer dva op-

ravljata podobno službo, vendar jo eden z veseljem drugi, pa za grenkobo? Ali bi lahko rekli, da je prijazni uslužbenec svoje delo opravljal z veseljem, ker je za to delo talentiran oz. mu leži?

Odkrivanje talentov

Udeležencem se razdeli delovne liste in se jim naroči naj vsak napiše tri svoje talente. Enega od talentov naj nato tudi s pantomimo predstavi. Nato se udeležence sooči z vprašanji za razpravo. Ali lahko svoje talente razvijam? Kako mi lahko talenti služijo v življenju? Ali znam svoje talente uporabiti tako, da z njimi razveseljujem druge (primer)? Kako bodo moji talenti vplivali na izbiro študija?

Poklicanost in poslanstvo

Udeležence razdelimo v pare, vsak od njih se usede na drug konec učilnice (Če je udeležencev manj kot 20 se pogovarjamo v skupini). Začnemo z izhodiščno trditvijo; Bog nam je dal talente oz. talenti so na bili dani. Na tablo napišemo vprašanja: s kakšnim namenom so nam bili dani talenti? Mislite, da obstaja načrt za naše življenje? Kako ga lahko odkrijemo? Sledi nekaj minut razprave o načrtu za naše življenje, pomembno je, da se ohranja rdeča nit. Po petih minutah vsak par predstavi, svoje odgovore.

Univerza; Kar želite to dobite

Tema se začne z izjavo, da za dobro uporabo talentov potrebujemo znanje, prav tako za uresničevanje svoje poklicanosti. Vprašanje je kako bi ga pridobili? Udeleženci imajo na delovnih listih, ki so jih prejeli razpredelnico v kateri imajo navedeno veliko število predmetov. Izmed teh predmetov vsak udeleženec izbere 8 predmetov, ki se mu zdijo pomembni za razvijanje talentov in uresničevanje poklicanosti. Nato vsak izpostavi še enega ali dva predmeta, ki predstavljate področje iz katerega bi udeleženec pisal diplomsko nalogo. Po nekaj minutah tišine vsak predstavi svoj idealen predmetnik. Na koncu se z udeleženci pogovori še o tem, kako bi lahko svoje talente razvijali med študijem.

Moja sanjska služba

Udeleženci najprej na kos papirja narišejo, kako bo izgledala njihova sanjska služba. Nato naj list papirja spravijo v žep in se posvetijo vprašanjem. Po sobi se razpostavi liste z napisi Maslowih nivojev potreb. Nato se da udeležencem navodilo, da se morajo postaviti ob list, ki predstavlja odgovor na vprašanje. Vprašanja:

- Katero potrebo ti mora služba zagotovo zadovoljevati?
- Za katero ti ni nujno, da jo zadovoljuje?
- Kateri potrebi se boš najprej odpovedal?
- Kaj lahko v zameno za dobro službo pogrešaš izven službe? (manj stika s prijatelji, manj časa za osebne konjičke…)
- Kateri potrebi so se (in se ji še) odpovedali vaši starši?

Nato se udeleženci dajo v pare in en drugemu predstavijo svojo službo s tem, da mu jo opišejo, vendar pri tem ne smejo uporabljati korenov iskane besede.

Zaključek

Za konec si vsak od udeležencev iz kartona naredi priponko na kateri poudari svoj poklicni naziv. S sponko si to priponko pripne na obleko in se nato predstavi celi skupini, s tem, da pove, kdo je, kaj zna in kaj počne.

Na koncu: Iskanju na pot; udeležencem se pove, da lahko delovne liste vzamejo s seboj in ob njih razmišljajo kadar bo do sprejemali pomembne odločitve, saj lahko to kar smo danes spoznali služi kot smerokaz na poklicni poti. Poleg tega se jim zahvali za sodelovanje in jih povabi k nadaljnjem spremljanju projekta 10 Ključnih stvari, na okoli se pošlje preglednico za vpisovanje.

OPOMBE

1. Čustva, ki naj jih udeleženci razporedijo so v prilogi 1.2. Voditelja sliko v prilogi lahko voditelj razreže na manjše koščke in jo udeležencem ponudi kot sestavljanko.
2. Da je delavnica bolj dinamična in če prostor to dopušča, lahko voditelj pripravi posamezne dele razpredelnice na liste, ki jih potem postavlja na tla ali lepi na tablo oz. ravno površino. V tem primeru uporabi manjše listke za vsako čustvo in večje liste za opredelitev intenzitete (visoka, srednja, blaga) in za posamezne občutke.
3. Vsak član skupine lahko prispeva svojo zgodbo.
4. Nalepke udeleženci obdržijo na sebi vse do refleksije o zgodbi.
5. Pod druge na tem mestu razumemo prijatelje, starše ter druga živa bitja.
6. Primer vlog: NERGAČ – včeraj si se skregal s starši, zato si danes že ves dan slabe volje in spodbijaš vse ideje skupine; VODJA; NASPROTNIK VODJE; PROVOKATOR; SPRAŠEVALEC; STRINJAM SE Z VSEM; NE IZRAŽAM SVOJEGA MNENJA.
7. Film je dostopen na: https://www.youtube.com/watch?v=hHvly5vT5EY .
8. Posnetek je dostopen na Youtube: http://www.youtube.com/watch?v=G_Z3lmidmrY
9. Pri izvajanju je potrebno upoštevati, da je fotogovorica sredstvo, ki pomaga k pogovoru v skupini in da voditelj ni v vlogi kritika, ampak v vlogi vzdrževalca komunikacijskega procesa, v katerem je enakovredno udeležen vsak član skupine (sam je 'prvi med enakimi'). Ko udeleženci začnejo opisovati svoje vtise o določeni fotografiji, govorijo pravzaprav o sebi in svojih izkušnjah/doživetjih neuspehov, ki so prišla iz podzavesti v zavest ob opazovanju in analiziranju fotografije (Balažic, 2002).
10. Vsebina aktivnosti povzeta po: Seligman, Martin - Naučimo se optimizma, 2009.
11. V splošnem so udeleženci test rešili v 10 minutah.
12. Posnetek dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=C8MJUox3Llg
13. Posnetek dostopen prek: http://www.youtube.com/watch?v=C8MJUox3Llg
14. Lahko dodajamo poljubne materiale, pomembno je le, da se vsaki skupini zagotovi enake možnosti.

Priloga 1.1: delavnica Čustva

Vrste inteligenc

»Inteligenca je sposobnost ali vrsta sposobnosti, ki omogoča posamezniku reševati probleme, ki so pomembni v posebnem kulturnem okolju« (Dr. Howard Gardner)

LOGIČNO-MATEMATICNA INTELIGENCA je sposobnost logičnega mišljenja, reševanja matematičnih problemov. Ta inteligenca je po naravi nejezikovna. (rad rešuje uganke in problem, sprejema predvsem logične razlage, svoje delo zna razporediti, vedno išče vzorce, vedno ugotavlja odnose med stvarmi, nalog in problemov se loteva po korakih).

JEZIKOVNA INTELIGENCA je sposobnost dobrega pisanja ali ustnega izražanja. Nekateri ljudje imajo dar govora in znajo svoje misli spretno zapisati. Za jezikovno izražanje je odgovoren poseben del možganov, ki se nahaja na levi hemisferi. (ceni knjigo, radio, ima razvit čut za jezik, lahko se uči iz knjig, z magnetofonskega traku, s predavanj in pri poslušanju drugih, svoje misli zna tekoče izraziti, dobro razlaga).

GLASBENA INTELIGENCA je nadarjenost za glasbo. To je sposobnost ustvarjanja glasbe, smisel za ritem. Večinoma imamo vsi dobro razvito osnovno glasbeno inteligenco, lahko pa jo se razvijemo. Znani so primeri avtističnih otrok, ki čudovito igrajo instrument, govoriti pa ne morejo. To potrjuje neodvisnost glasbene inteligence od drugih inteligenc. (zanima se za glasbo, rad posluša in ustvarja glasbo, ima dober občutek za ritem, besedilo pesmi se hitro nauči in dolgo pomni, brez težav pomni melodijo, ki jo je slišal).

GIBALNO INTELIGENCO uporabljamo, ko govorimo o sposobnostih, ki se nanašajo na uporabo celega telesa ali različnih delov telesa (npr. rok) v reševanju problemov. Uporabljajo jo v vseh umetnostih in obrteh. Plesalci, atleti, igralci, instrumentalisti, kirurgi, ... vsi kažejo določeno gibalno inteligentnost. (uživa v dejavnostih, ki zahtevajo ročne spretnosti, ima rad šport, igre, ples, najbolj si zapomni tisto, kar naredi sam).

PROSTORSKA INTELIGENCA je sposobnost, da si predstavljamo, zamišljamo, vidimo z notranjim očesom. Uporabljamo jo pri risanju ali pri prostorski orientaciji. Dobri arhitekti imajo prostorsko inteligenco zelo razvito. (dobro se orientira v prostoru, dobro opazuje stvari iz okolja, ima dobro nazorno predstavo, dobro se uči iz filmov, diapozitivov, dobro bere zemljevide, tabele in diagrame).

AVTOREFLEKSIVNA-INTRAPERSONALNA inteligenca pomeni poznavanje notranjih vidikov osebnosti: ocenjevanje lastnega čustvenega življenja, to je sposobnost objektivne samoanalize. Uporabljamo jo pri načrtovanju svojih ciljev ter pri presojanju uspehov in napak. (rad sanjari in si v mislih predstavlja, uživa, če je neodvisen od drugih, zaveda se svojih občutkov in misli, v vsem poskusa najti smisel).

MEDOSEBNA INTELIGENCA je nadarjenost za družabnost. Je sposobnost dobre komunikacije in navezovanja stikov. Mnogi ljudje imajo to sposobnost. Ob njih se drugi sprostijo in zabavajo. V veliki meri se pojavlja pri učiteljih, terapevtih ... (ljudem v težavah priskoči na pomoč, zanima ga kaj drugi čutijo in menijo, vključuje se v skupinske dejavnosti, rad dela v skupini, sodeluje, rad poučuje in usposablja druge, zna poslušati druge).

Priloga 1.2: delavnica Čustva

V tabeli je od leve proti desni prikazanih pet osnovnih čustev. V stolpcih spodaj pa so opisana čustva. glede na intenzivnost njihovega občutenja.

intezivnost občutkov	SREČA	ŽALOST	JEZA	STRAH	SRAMEŽLJIVOST
visoka	vznesenost razburjenost vzhičenost navdušenje živahnost zamaknjenost razvnetnost veselje	depresija razočaranje osamljenost ranljivost zavrženost brezup žalost mizernost	bes zlovoljnost ogorčenost razdražljivost jeza razburjenost	prestrašenost navdanost z grozo prestrašenost na smrt okamenelost groza panika	obžalovanje skesanost prezir ničvrednost onečaščenost osramočenost
srednja	vedrost dobra volja dobro razpoloženje sproščenost potešenost	zlomljeno srce potrtost prepirljivost obup obžalovanje melanholija	prepirljivost ponorelost vročekrvnost razočaranje pretresenost zgroženost	preplašenost bojazljivost ogroženost negotovost nelagodje pretresenost	spravljivost opravljivost klečeplazenje občutek krivde
blaga	zadovoljstvo mirnost prijetnost lepo všečnost	nesrečnost slabovoljnost otožnost izgubljenost slabo razpoloženje nezadovoljstvo	zmedenost nadležnost napetost vznejevoljenost vznemirjenost občutljivost	boječnost nervoznost zaskrbljenost sramežljivost negotovost nestrpnost	zadrega razočaranje zapuščenost

Povzeto po viru: Bradberry Travis in Jean Greaves: Čustvena inteligenca - kratek vodnik, 2008

Priloga 1.3: delavnica Čustva

		Vedno	Običajno	Včasih	Redko	Nikoli
1.	Vedno se zavedam svojih občutkov, tudi najneznatnejših.					
2.	Svojim občutkom prisluhnem, da me vodijo pri sprejemanju pomembnih življenskih odločitev.					
3.	Slabo razpoloženje me v celoti prevzame.					
4.	Ko sem jezen(-a), se zelo razburim ali tiho trpim.					
5.	Da bi dosegel(-a) svoj cilj, sem sposoben(-a) počakati in ne dopustiti trenutnemu vzgibu, da prevlada.					
6.	Ko sem pred izzivom (npr. testom ali javnim nastopom) in me prevzame tesnoba, se ne morem dobro pripraviti.					
7.	Ob soočenju s porazi in razočaranji ohranim upanje in optimizem, ter se ne predam.					
8.	Ni potrebno, da mi ljudje povedo, kaj občutijo, saj to začutim.					
9.	Moja sposobnost prepoznavati čustva drugih mi omogoča sočustvovati z njimi.					
10.	V svojih odnosih z drugimi imam težave pri obvladanju konfliktov on čustvenih izpadov.					
11.	Sposoben(-a) sem občutiti utrip skupine ali določenega odnosa in opredeliti neizrečena čustva.					
12.	Sposoben(-a) sem obvladati neprijetna čustva, da me ne bi ovirala pri stvareh, ki jih moram narediti.					

Trditve pod zaporednimi številkami 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11 in 12 točkujte na naslednji način: vedno - 4, običajno -3, včasih -2, redko -1, nikoli -0
Trditve pod zaporednimi številkami 3, 4, 6, in 10 pa: vedno - 0, običajno - 1, včasih -2, redko - 3, nikoli -4
Rezultat: 36 ali več je odlično, 25 -35 je dobro, 24 ali manj je možnost napredovanja

Povzeto po viru: Goleman, David: Čustvena inteligenca - zakaj je pomembnejša od IQ, 2008.

Priloga 2.1: delavnica Etična drža

Pro et kontra

Ni zabave brez alkohola in cigaret.	ZA	PROTI
Ni zabave brez alkohola in cigaret.	ZA	PROTI
Učenje ni potrebno, saj lahko vse prepišem med testom.	ZA	PROTI
Učenje ni potrebno, saj lahko vse prepišem med testom.	ZA	PROTI

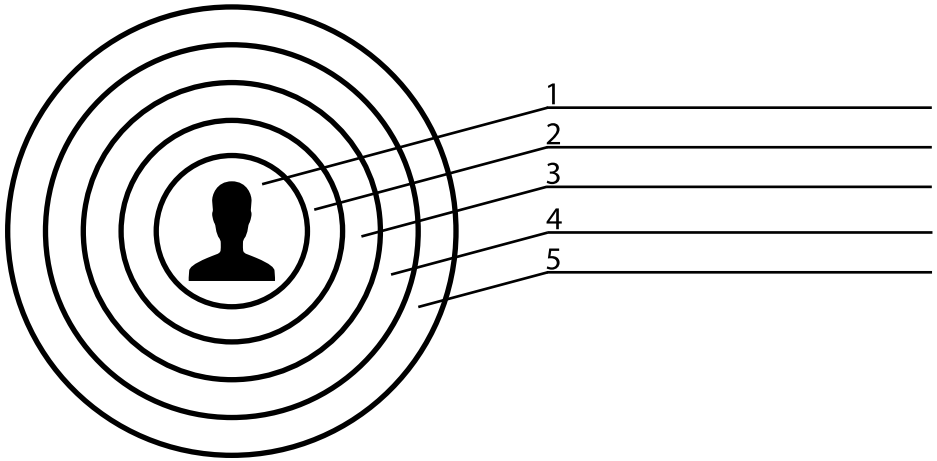
Priloga 2.2: delavnica Etična drža

Seznam vrednot

SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE
POŠTENOST
DRUŽABNO ŽIVLJENJE
LJUBEZEN DO OTROK
SOŽITJE Z NARAVO
ZNANJE
DOBROTA
NESEBIČNOST
DELAVNOST
DOLGO ŽIVLJENJE
UGLED V DRUŽBI
RAZUMEVANJE S PARTNERJEM
SVOBODA
MORALNA NAČELA
SOŽITJE IN SLOGA MED LJUDMI
USPEH V POKLICU
ŠPORT IN REKREACIJA
VERA V BOGA
UDOBNO ŽIVLJENJE
LJUBEZEN DO DOMOVINE
SPOŠTOVANJE ZAKONOV
TOVARIŠTVO IN SOLIDARNOST
LEPOTA, UŽIVANJE LEPOTE
MIR NA SVETU
USTVARJALNI DOSEŽKI
ZVESTOBA
SMISEL ZA KULTURO
DOBRI SPOLNI ODNOSI
MOČ IN VPLIVNOST
DENAR IN IMETJE
NAPREDEK ČLOVEŠTVA
IZPOPOLNJEVANJE SAMEGA SEBE
ZDRAVJE
PROSTI ČAS
ENAKOPRAVNOST MED NARODI
OSEBNA PRIVLAČNOST
POLNO IN VZNEMIRLJIVO ŽIVLJENJE
VARNOST IN NEOGROŽENOST
DRUŽINSKA SREČA
MIR IN POČITEK
PRAVIČNOST
DOBRA HRANA IN PIJAČA
PRIJATELJSTVO
MODROST
ENAKOST MED LJUDMI
NARODNOSTNI PONOS
SLAVA IN OBČUDOVANJE
PROSTOST IN GIBANJE
VESELJE IN ZABAVA
UPANJE V PRIHODNOST
LJUBEZEN
SPOZNAVANJE RESNICE
RED IN DISCIPLINA
UŽIVANJE V UMETNOSTI
POLITIČNA USPEŠNOST
PREKAŠANJE IN PRESEGANJE DRUGIH

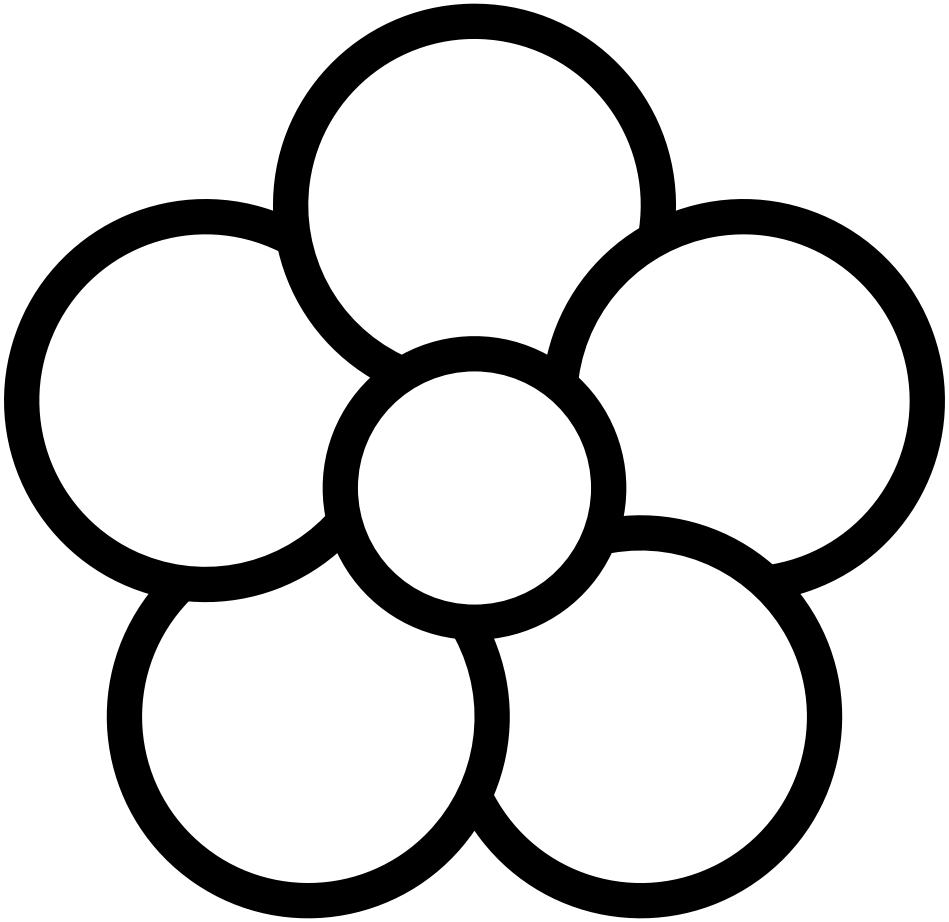
Priloga 3.1: delavnica Identiteta in domoljubje

Čebulna identiteta



Priloga 3.2: delavnica Identiteta in domoljubje

Roža



Priloga 3.3: delavnica Identiteta in domoljubje

Domača naloga

Področje, na katerem sem najbolj uspešen-a

Čas, ko sem bila najbolj srečen-a v življenju

Osebe, ki so odigrale pomembno vlogo v mojem življenju (ali pa jo še igrajo)

Moje sanje so

Najboljši prijatelj, prijateljica je

Na meni me najbolj jezi

Preden zaspim, si zaželim

Ko bom velik-a bom

Celo večnost že čakam, da mi bo kdo podaril

Stvari, ki me spravljajo v dobro voljo

Na meni mi je najbolj všeč

Nikoli si ne bom dovolil-a

Na ves glas bi povedal-a

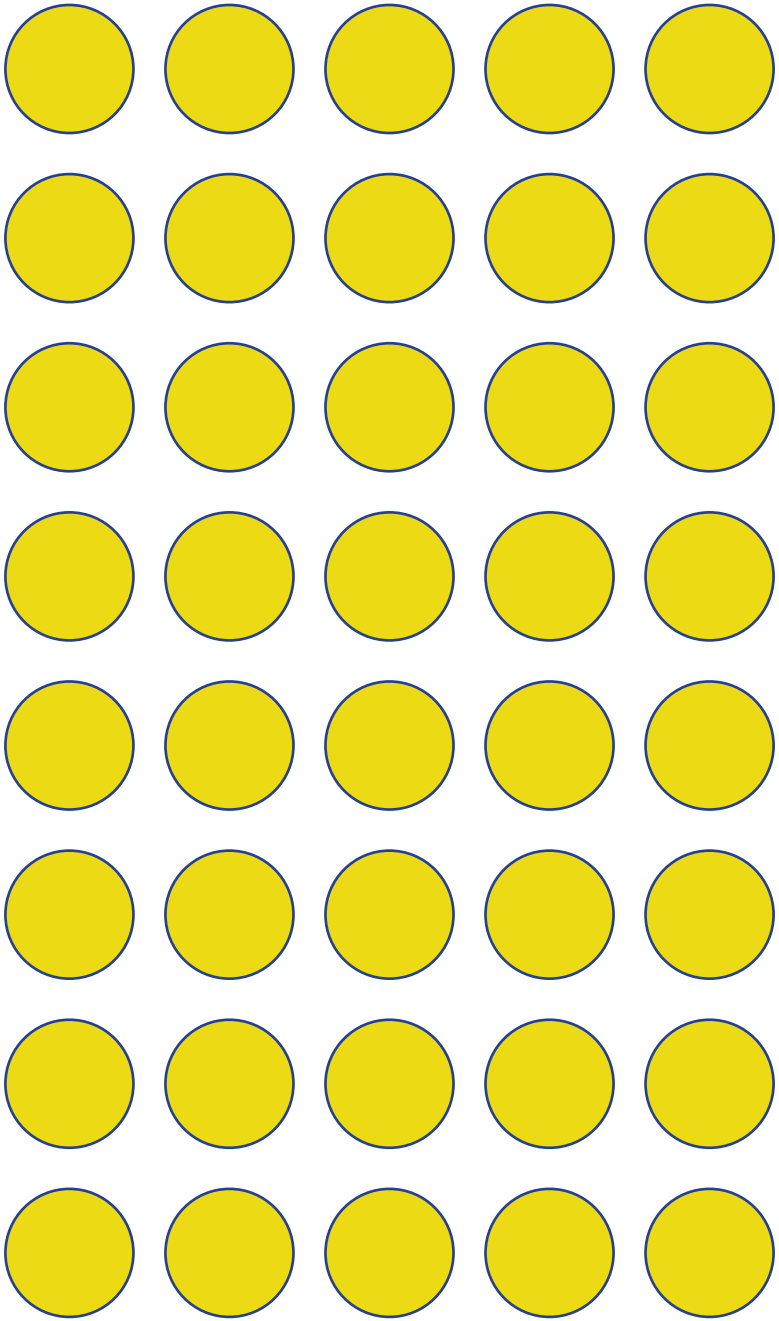
Če bi imel pred sabo samo še leto dni življenja bi

Čez 10 let bom

Moj moto v življenju

Priloga 3.4: delavnica Identiteta in domoljubje

Priloga 3.5: delavnica Identiteta in domoljubje



Priloga 4.1: delavnica Ljubezen

KAJ JE NAJPOMEMBNEJŠE V ODNOSU DO SEBE?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAJ JE NAJPOMEMBNEJŠE V ODNOSU DO PARTNERJA?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAJ JE NAJPOMEMBNEJŠE V ODNOSU DO STARŠEV?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KAJ JE NAJPOMEMBNEJŠE V ODNOSU DO PRIJATELJEV?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Priloga 5.1: delavnica Prava mera

Dejavnosti preteklega tedna

	NUJNO	NI NUJNO
POMEMBNO		
NI POMEMBNO		

	NUJNO	NI NUJNO
POMEMBNO	**I** • krize • neodložljive težave • naloge, ki jih imajo skrajne roke • (nekateri) sestanki, priprave	**II** • priprave in planiranje • preprečevanje • jasne vrednote • načrtovanje • grajenje odnosev • prava rekreacija • moč • mnoge priljubljene dejavnosti
NI POMEMBNO	**III** • prekinitve, nekateri telefonski klici • nekatera pošta in poročila • mnoge neposredne, neodložljive naloge	**IV** • nepomembno, nesmiselno • nepomembna pošta • nekateri telefonski klici • zapravljanje časa • ubežne dejavnosti

S.R.Covey: Najprej najbolj pomembna, 1997

Priloga 5.2: delavnica Prava mera

Vloga 1:	Cilji:	Prednosti ABC:
Vloga 2:	Cilji:	Prednosti ABC:
Vloga 3:	Cilji:	Prednosti ABC:
Vloga 4:	Cilji:	Prednosti ABC:
Prednosti v tem tednu:		

Priloga 6.1: delavnica Soočanje z neuspehi

Vprašalnik Pesimist ali optimist?

1. Projekt, ki si ga vodil, je bil zelo uspešen(PsG).
a. Pozorno sem spremljal delo vseh udeležencev.
b. Vsi udeleženci so v projekt prispevali veliko časa.

2. S partnerjem sta se po prepiru botala (PmG).
a. Odpustil/a sem ji/mu.
b. Običajno sem popustljiva oseba.

3. Na poti k prijatelju si se izgubil (PsB).
a. Napačno sem zavil.
b. Prijatelj mi je slabo opisal pot.

4. Partner te je presenetil z darilom (PsG).
a. Verjetno so mu povišali plačo.
b. Ja, saj sem ga včeraj peljal na večerjo.

5. Pozabil si na prijateljev rojstni dan (PmB).
a. Nikoli si ne zapomnim kdaj ima kdo rojstni dan.
b. Misli sem imel zasedene z drugimi stvarmi.

6. Od skrivnega oboževalca si dobil rožo (PvG).
a. Najbrž sem mu/ji všeč.
b. Mnogim sem všeč.

7. Kandidiral si v šolski parlament in bil izvoljen (PvG).
a. Kampanji sem posvetil veliko časa in energije.
b. Vedno si močno prizadevam, da dosežem svoje cilje.

8. Zamudil si pomemben sestanek (PvB).
a. Včasih mi nagaja spomin.
b. Včasih pozabim preveriti svoj planer.

9. Kandidiral si za občinskega svetnika, vendar nisi bil izvoljen (BsB).
a. Kampanji se nisem dovolj posvetil.
b. Zmagali so tisti, ki imajo veze in poznanstva.

10. Priredil si uspešno večerjo za pomembne goste (PmG).
a. Ta večer sem bil še posebej očarljiv.
b. Dober gostitelj sem.

11. Uspelo ti je preprečiti zločin, ker si pravočasno obvestil policijo (PsG).
a. Mojo pozornost je pritegnil čuden hrup.

b. Danes sem bil še posebej pozoren.

12. Vse leto si bil zelo zdrav (PmB).
a. Okoli mene ni bilo veliko bolnih ljudi, zato se nisem okužil.
b. Pazil sem na zdravo prehrano in veliko počival.

13. V knjižnici si dolžan 10€ za zamudnino (PmB).
a. Kadar me knjiga resnično zanima, pogosto pozabim, kdaj preteče rok za vračilo.
b. Tako sem zaposlen, da sem knjige preprosto pozabil vrniti.

14. Pravilen nakup delnic mi je prinesel velik dobiček (PmG).
a. Moj svetovalec se je odločil, da bo tvegal z naložbo v nove delnice
b. Moj svetovalec dobro obvlada svoj posel

15. Zmagal si na nogometnem turnirju (PmG).
a. Zdelo se mi je, da sem nepremagljiv!
b. Trdo sem treniral za to.

16. Padel si na pomembnem izpitu (PvB).
a. Zgleda, da nisem tako pameten kot tisti, ki so naredili izpit
b. Za izpit se nisem dovolj dobro pripravil

17. Prijatelju ste skuhali kosilo, on pa se je hrane komaj dotaknil (PvB).
a. Slabo kuham.
b. Hrano sem pripravil preveč na hitro.

18. Slabo si se odrezal na ljubljanskem maratonu, na katerega si se pripravljal 3 mesece (PvB).
a. Sem slab športnik.
b. Nisem dober tekač.

19. Pozno ponoči ti sredi ničesar zmanjka bencina (PsB).
a. Nisem preveril, če števec kaže prav.
b. Števec je pokvarjen.

20. Prijatelj te je razjezil, zato si mu povedal, kar mu gre (PmB).
a. Vedno nekaj nerga in me izziva.
b. Včeraj je bil slabe volje.

21. Plačali si kazen, ker nisi pravočasno prevzel paketa, ki so mi ga poslali na dom (PmB).
a. Vedno odlašam do zadnjega, preden grem na pošto.
b. Bil sem prelen, da bi šel do pošte.

22. Simpatičnega fanta/dekle si povabil ven, on/ona pa te je zavrnila (PvB).
a. Tisti dan si res nisem bil podoben…
b. Od strahu se mi je zavozlal jezik…

23. Na TV oddaji so te izžrebali za sodelovanje(PsG).
a. Sedel sem na pravem stolu
b. Videti sem bil najbolj navdušen

24. V klubu so te velikokrat povabili na ples (PmG).
a. Sem zelo družabna oseba.
b. Tisti večer sem bil res dobro razpoložen.

25. Punci/fantu si kupil darilo, ki mu ni všeč (PsB).
a. Nakupu sem namenil premalo pozornosti.
b. On/a ima zelo zahteven okus.

26. Na razgovoru za službo si naredil izjemen vtis (PmG).
a. Med pogovorom sem se počutil izjemno samozavestno.
b. Na pogovorih mi gre vedno dobro.

27. Povedal si šalo, ki je celo družbo do solz nasmejala (PsG).
a. Očitno je bila dobra šala.
b. Šale znam povedati na pravi način.

28. V službi so ti dali premalo časa za dokončanje projekta, ki si ga vseeno uspešno zaključil (PvG).
a. Dober/a sem v tem, kar delam.
b. Učinkovitost je moja velika prednost.

29. Zadnje čase se počutim precej 'povoženo'(PmB).
a. Nimam časa, da bi se pošteno odpočil.
b. Ta teden sem imel res veliko dela.

30. Opogumiš se in povabiš fanta/dekle na ples, ampak te zavrne (PsB).
a. Nisem mu/ji všeč.
b. Očitno ne mara plesati.

31. Nekoga si z uspešnim posredovanjem rešil pred zadušitvijo (PvG).
a. Poznam tehniko za preprečevanje zadušitve.
b. Vem, kako reagirati v kriznih situacijah.

32. Tvoj partner si želi, da si vzameta 'pavzo' (PvB).
a. Samo nase mislim, ni čudno, da me ima dovolj.
b. Nisem se ji/mu dovolj posvečal.

33. Prijatelj ti je rekel nekaj, kar te je prizadelo (PmB).
a. On nikoli ne razmisli o tem, kako njegove besede vplivajo na druge.
b. Bil je slabe volje in se je znesel name.

34. Tvoj vodja v službi te je prosil za nasvet (PvG).
a. Sem strokovnjak za področje, s katerega je imel vprašanje.
b. Vedno dajem koristne nasvete.

35. Prijatelj se ti je zahvalil, ker si mu pomagal v težkih časih (PvG).
a. Z veseljem sem mu pomagal.
b. Na splošno rad/a pomagam ljudem.

36. Na zabavi si se imel super (PsG).
a. Vsi so bili dobre volje.
b. Jaz sem bil dobre volje.

37. Zdravnik ti je na sistematskem pregledu povedal, da si v dobri fizični kondiciji (PvG).
a. Redno telovadim.
b. Pozorno skrbim za svoje zdravje.

38. Tvoj fant/punca te pelje na romantični izlet za vikend (PmG).
a. Za nekaj dni je hotel pobegniti od mestnega vrveža.
b. Rad raziskuje nove kraje.

39. Zdravnik ti je povedal, da uživaš preveč sladkorja (PsB).
a. Ne preberem deklaracije, ko kupujem živila.
b. Kako naj se izognem sladkorju, če pa ga povsod dodajajo?

40. V službi so te prosili, da bi vodil pomemben projekt (PmG).
a. Ravnokar sem zaključil podoben projekt.
b. Dober projektni vodja sem.

41. S fantom/punco se zadnje čase pogosto prepirata (PsB).
a. Zadnje čase sem razdražljiv in pod pritiskom.
b. On je razdražljiv in tečen.

42. Med smučanjem si hudo padel (PmB).
a. Smučanje je težko.
b. Proga je bila zaledenela.

43. V službi si dobil pomembno nagrado(PvG).
a. Rešil si zoprn problem.
b. Bil sem najboljši med zaposlenimi.

44. Delnice, ki si jih kupil, so dosegle rekordno najnižjo vrednost (PvB).
a. Ko sem jih kupil, nisem vedel veliko o vrednostnih papirjih.
b. Kupil sem napačne delnice.

45. Zadel si na loteriji (PsG)!
a. Čisto naključje.
b. Izbral sem pravo kombinacijo števil

46. Med počitnicami si se zredil/a in zdaj se ne moreš otresti kilogramov (PmB).

a. Dolgoročno diete ne delujejo.
b. Izbral sem napačno dieto.

47. Zdraviš se v bolnišnici, ampak te nihče ni obiskal (PsB).
a. Ko sem bolan, nisem dobra družba.
b. Moji prijatelji niso skrbni.

48. V trgovini so ti zavrnili bančno kartico (PvB).
a. Včasih precenim, koliko denarja še imam.
b. Včasih pozabim položiti denar na račun.

Tvoj rezultat:

PmB	PmG	HoB	PsB	PsG	Skupaj B	Skupaj B	G-B

Priloga 7.1: delavnica Sodelujmo

PUSTOLOVŠČINA (RDEČA BARVA)

Rad sem svoboden in počnem stvari na svoj način.

Kje so meje neodkritega, kje so moje meje?

Želim raziskovati.

Življenje je čudovita igra – zatorej igrajmo se!

Kjer je akcija, kjer dogaja – tam sem!

Raznovrstnost in vznemirjenost sta zabavna, vzpodbujata.

Pokaži mi izziv, takoj se spoprimem z njim!

Rad sem v središču pozornosti – glej me, kako nastopam, kako blestim.

Poiščimo novo in drugačno pot, kako se lotiti problema.

Svoboda mi je zelo pomembna, ne omejuj me, ne ogradi me.

Pravila, ki nimajo smisla, naj se prekršijo.

Igre so namenjene zmagovanju, gore so namenjene plezanju.

RDEČI se bolj ukvarjajo s tem, kaj se dogaja prav zdaj v tem trenutku, kot pa s tem, kaj se bo zgodilo v prihodnosti. Drzni konjički, impulzivno vedenje. V kolikor ni zabavno, lahko kar pozabiš. Zmedo je moč z lahkoto ignorirati. Velikodušnost, radodarnost, pripravljenost pomagati. Čakanje nikakor ni sprejemljivo. Pogosto jim hitro postane dolgčas, hitro postanejo nemirni. **RDEČI** se učijo preko dela in izkustva – ne preko branja priročnikov. Po naravi so tekmovalni, duhoviti in očarljivi. Porazi so zgolj začasni. Vznemirjeni in veseli.

KAKO KOMUNICIRATI Z RDEČO OSEBO

Ko srečaš osebo, ki se zdi tekmovalna, pripravljena tvegati in impulzivna, je zelo verjetno, da gre za nekoga, katerega prevladujoča barva je **RDEČA**. **RDEČI** so spontani, radi pritegnejo pozornost, se lahko oblačijo smelo in drzno in so akcijsko naravnani. Zelo težko jim je dlje časa sedeti pri miru. V pomoč ti bo, če takoj preideš k bistvu.
Že samo dejstvo, da so ti pripravljeni nameniti nekaj časa je priznanja

vredno in naj se ceni. Poudari aktivni del tistega, kar želiš predstaviti ali predlagati. Takoj se loti povzetka in zaključkov in se nato vrni k podrobnostim, a zgolj kolikor je absolutno potrebno. Nenehno razglabljanje o eni in isti zadevi bo povzročilo, da bodo **RDEČI** odšli ali pobegnili – bodisi fizično ali mentalno – in želeni rezultati ne bodo doseženi.

Humor, bistroumni izrazi in celo besedne igre predstavljajo uporabna komunikacijska orodja.

Vedno govori o takojšnjih prednostih. Jasno poudari posledico odločitve, predstavi jo karseda zveneče. Pozornost **RDEČE** osebe boš vzdrževal s pripovedovanjem o pustolovščinah, novih idejah, razburljivih zgodbah, športu in ustvarjalnih pristopih.

Prvi vtis o **RDEČI** osebi bi utegnil biti, da se dolgočasi in da je nonšalantna. Ko pričneš s pogovorom, se bo zdelo, da ne sodeluje preveč. Pa vendar, ko bo ugledala dodano vrednost v tem, kar pripoveduješ, utegneš začutiti pristno navduševanje in zanimanje. In v kolikor začutijo, da gre za nekaj nujnega, se bo njen interes še dodatno povečal.
RDEČI iščejo akcijo in dogajanje, takojšnje rezultate in sodelovanje. Nagnjeni so k impulzivnosti, tekmovalnosti in uživajo v telesni dejavnosti. Vsekakor pozdravljajo možnost »biti na odru«.

V kolikor želiš prodreti s svojo idejo pri **RDEČI** osebi, jo naredi zabavno, igrivo, izkustveno in noro.

ODGOVORNOST (RUMENA BARVA)

Cenim pravila, tradicijo in avtoriteto.

Imam jasno predstavo o tem, kaj naj bi ljudje počeli.

Pripadamo različnim organizacijam in prispevam k skupnosti,v kateri živim.

Podorbnosti mi gredo dobro od rok, sem zelo marljiv.

Sem koristen, delaven, prispevam.

Skrbim za ljudi okoli sebe – s tem, ko podpiram pravila in spodbujam njihovo izpolnjevanje.

Predvidevam kakšna bo prihodnost in se nanjo pripravim.

Dom in družina sta temelj in sredica družbe.

Pomembno je imeti strukturo, zakone in preverjanje.

Cenim nagrade in javno priznanje.

V organizaciji prispevam k stabilnosti.

Ljubezen izkazujem na praktičen način.

RUMENI so lojalni, zanesljivi, točni, zaupanja vredni. In vedo, da bi prav vsak moral biti takšen. Red in struktura sta zelo pomembna. Postavljajo in ohranjajo institucije. So hrbtenica stabilne družbene ureditve. **RUMENI** se upirajo spremembam. Zanje je hierarhija življenjsko pomembna za delovanje družbe, podjetja ali družine. Vsako voditeljstvo ali avtoriteta morata biti zaslužena. So močno nagnjeni k planiranju svojega dela in k natančni izvedbi svojega načrta.

KAKO KOMUNICIRATI Z RUMENO OSEBO

Ko si z nekom, katerega prevladujoča barva je **RUMENA**, dobiš močan vtis marljivosti, spoštovanja delovne vneme kot tudi vtis resne skrbi za za pravila, navodila in navade. **RUMENI** bodo navidez pogosto delovali precej konzervativno. Ponosni so na svojo zanesljivost, odgovornost in pripravljenost pomagati.

Če si del neke ustanove ali organizacijske strukture, ti bo to zelo v pomoč, ko boš želel z **RUMENO** osebo vzpostaviti dober in pristen stik. Izražaj se jasno in neposredno. Bodi precizen pri uporabi izrazoslovja, tvoj pristop naj bo posloven. **RUMENA** oseba želi biti prepričana, da je to, kar sporočaš, resnica, pravilno in skladno s pravili.

Razpravljaj o preteklih uspehih. Povej, kako se je pravilnost tvoje ideje potrdila tekom let. Tvoj predlog naj bo jasno povezan s končno posledico.

Priporočila in reference bodo na **RUMENE** napravile močan vtis. Status in spoštovanje sta pomembna. Ideja mora imeti jasne in oprijemljive koristi, obenem se mora splačati. Upoštevaj, da so **RUMENI** nagnjeni k planiranju – radi razmišljajo o dolgoročnih posledicah.

RUMENA oseba te bo sprejela s spoštovanjem, z vsemi tozadevno primernimi formalnostmi vred. Bodi pozoren na to, da bodo tvoje misli urejene in predstavljene v smiselnem redu. Najpomembnejše pa je biti točen – rajši pet minut prej!

RUMENI bodo želeli vse zelo dobro premisliti, tako da bodo prepričani, da so na pravi poti. Je misel iskrena? Ali utrjuje status in spoštovanje? Ali podpira naše usmeritve in poslanstvo? Ali je predlog smiseln in skladen z uveljavljeno proceduro?

Izogibaj se abstrakciji in posploševanju, dokler nisi predstavil trdnih temeljev svojega predloga. Pravila in navodila bodo v pomoč. In ko jo **RUMENA** oseba sprejme odločitev, ne pozabi potrditi pravilnosti te odločitve.

RADOVEDNOST (ZELENA BARVA)

Uživam v iskanju, učenju in razumevanju.

Ljubim uganke, probleme in iskanje rešitev.

Rad delam samostojno in neodvisno.

Inteligenca, pravica in pravičnost so pomembne.

Želim biti spodoben – želim narediti prav.

Raziskati vesolje bi bilo nadvse zabavno.

Ko enkrat najdem rešitev, zadevo lahko prevzamejo drugi in poskrbijo za izvedbo.

Mirna zunanjost utegne skrivati malce notranjega nemira.

Rad ustvarjam nekaj povsem novega.

Biti sposoben je bistvena zadeva.

Želim, da moji možgani nadzorujejo in prevladajo moja čustva.

Uživam v raziskovanju in branju priročnikov.

Računalnik je moj zvest prijatelj.

ZELENI želijo vedeti vse o vsem. Radi analizirajo, preučujejo, izumljajo, preiskujejo in raziskujejo. So neprilagodljivi in neodvisni. Navzven so skoraj venomer videti umirjeni in zbrani. **ZELENI** bi se najslabše počutili, če bi se izkazali za neumne. V kolikor jim poleg »pomembnih knjig« in časopisov ostane še kaj časa za branje, bodo v roke vzeli znanstveno fantastiko ali knjige o skrivnostih. Ljubijo abstrakcijo in »rešljive« uganke.

KAKO KOMUNICIRATI Z ZELENO OSEBO

ZELENI se zdijo nenasitno radovedni. Kadar srečaš nekoga, ki je poln vprašanj, ki želi vedeti več o skoraj vsem, je zelo verjetno, da gre za **ZELENO** osebo.

Videti so lahko mirni ali odsotni, s čustvi pod primerno kontrolo.

Vendar če se od srčnih zadev premakneš k možganom, boš našel spodbudnega sogovornika. **ZELENI** so lahko precej skeptični. »Zakaj?« je njihovo temeljno vprašanje. Veliko časa porabijo za branje največkrat tehničnih informacij (in morda skrivnosti ter znanstvene fantastike). Takšni ljudje so usmerjeni v prihodnost, osredotočeni na možnosti in na končni rezultat. Z namenom, da se povsem prepričajo, da so samostojni, vse počnejo na svoj način. Do rešitve problema oziroma uganke želijo priti povsem samostojno in neodvisno.

Govori o teorijah, modelih, paradigmah in **ZELENI** te bodo pozorno poslušali. Predlagaj možnost izkustvenega učenja, predlagaj napredek v znanju ali modrosti. Pri vsem tem pa bodi logičen in ostani pri dejstvih. Bodi pripravljen na preizkus ali dokazovanje svojih trditev. Pokaži, kako lahko osebi pomagaš razviti znanje in razumevanje.

Ne ukvarjaj se s kramljanjem kar tako in nesmiselnim govoričenjem. Razpravljaj o konceptih, abstrakcijah, novih idejah in načrtih, ki bodo vplivali na prihodnost. Ponudi logično rešitev jasno opredeljenih vprašanj oziroma ugank. Izzovi **ZELENO** osebo naj pomaga najti rešitev.

Bodi ustvarjalen, inovativen, pa vseeno ne neverjeten. Zadeve morajo imeti smisel. Ko se znajdeš v razpravi, četudi povsem prijateljski, bodi pripravljen braniti svojo pozicijo. **ZELENA** oseba ti bo vedno postavljala vprašanja. Preden zaupa tvojim odgovorom, moraš pridobiti njeno spoštovanje.

Izpostavi temelj oziroma teorijo, na podlagi katerih si razvil svoje ideje oziroma predloge. Ta razmišljujoča (**ZELENA)** oseba bo želela preučiti, interpretirati in preizkusiti. To je smisel in največja zabava življenja. **ZELENO** osebo boš pridobil na svojo stran s tem, ko boš cenil njene sposobnosti. Razkrij, kako se tvoja ideja prepleta z njihovo vizijo. Prikaži jo kot model ali pa razpravljaj o filozofskem smislu. Zapomni si, da želijo biti **ZELENI** prepričani, da ima vse, kar počnejo, svoj smisel!

Priloga 7.2: delavnica Sodelujmo

Vprašalnik: POIŠČI SE!

V prvi vodoravni vrstici izmed štirih kvadratov izberi tistega, katerega vsebina (tri besede) te najboljše opiše – v ta kvadratek zapiši številko **4**. Med preostalimi tremi kvadratki v prvi vrstici izberi tistega, ki vsebuje besede, ki te izmed teh preostalih najbolj opišejo – v ta kvadratek zapiši številko **3**. Nato po enakem pravilu v enega izmed preostalih dveh kvadratkov zapiši številko **2** in kvadratek s skupino besed, ki imajo s teboj najmanj skupnega, zapiši številko **1**.

Ponovi vajo v vsaki izmed ostalih vrstic in zapiši ustrezne številke v kvadratke: **4** v kvadratek z besedami, ki te najbolj opisujejo in **1** v kvadratek z besedami, ki te opisujejo najmanj. **2** in **3** zapiši v kvadratka z besedami, ki te opisujejo nekje vmes med obema skrajnostima.

prva vrstica	spontan impulziven vihrav	stabilen metodičen načrtovalec	kooperativen idealist iskren	razumen radoveden kompleksen
druga vrstica	pustolovski drzen nagel	tradicionalen odgovoren zanesljiv	zvest sočuten navdih	logičen analitičen samotar
tretja vrstica	navdušen raziskovalec nepredvidljiv	vesten učitelj marljiv	pristen empatičen motivator	intelektualen iznajdljiv reševalec pro- blemov
četrta vrstica	energičen prikladen šaljiv	postavlja pravila redoljuben dobro pripravljen	biti v oporo samozavesten skrben	sistematičen neodvisen perfekcionist
peta vrstica	neustrašen duhovit rad tvega	lojalen zanesljiv strukturiran	romantičen fleksibilen prijazen	teoretski bistroumen individualist

Seštej po stolpcih in vsote zapiši v spodnje kvadratke:

☐ ☐ ☐ ☐

Priloga 8.1: delavnica Želja storiti nekaj več

ŽELJA STORITI NEKAJ VEČ

Odkrij svojo poklicanost in premaknil boš svet.

Naštej tri svoje talente:

_____

_____

_____

Univerza; Kar želite to dobite!

Iz nabora predmetov izberite 6 predmetov, za katere mislite, da bi vam lahko pomagali pri razvijanju svojih talentov. V kolikor pogrešate kakšen predmet, lahko izberete enega, ki ga ni na razpredelnici.

matematika	ekonomija	politologija	filozofija	agronomija
statistika	trženje	državni sistemi	sociologija	hortikultura
fizika	mikro ekonomija	državna uprava	psihologija	sadjarstvo
statika	makro ekonomija	mednarodni odnosi	primerjalna književnost	živinoreja
kinematika	poslovne finance	novinarstvo	zgodovina	umetnost
trdnost	pravo	biologija	umetnostna zgodovina	kiparstvo
mehanika kamnin	mednarodno pravo	medicina	komunikologija	slikarstvo
gradbeništvo	slovenski pravni sistem	kemija	muzikologija	ples
elektrotehnika	kazensko pravo	formacija	fotografija	film
informatika	igranje inštrumenta	igralstvo	osnove lingvistike	stara grščina
latinščina	sinologija (kitajščina)	slovenščina	angleščina	ruščina
francoščina	španščina	arabščina	pravo družb	babištvo
mehanika gibanja	športna vzgoja	kinezologija	fizioterapija	arhitektura
krajinska arhitektura	etnologija	teologija	rudarstvo	…

_____ _____

_____ _____

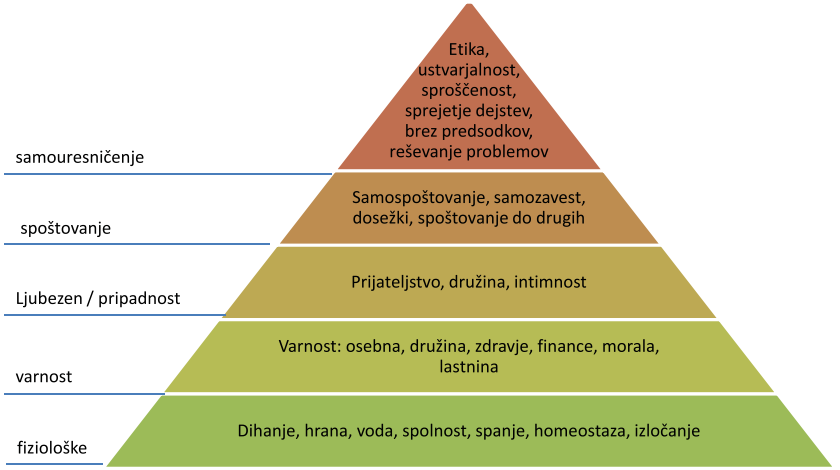
_____ _____

Izberi enega ali dva predmeta, ki bi ti predstavljala temelj za nadaljnjo poklicno pot oz. bi iz tega področja pisal diplomsko nalogo:

_____

_____

Priloga 8.2: delavnica Želja storiti nekaj več



povzeto po: Wikipedia

Označi potrebe za katere meniš, da jih mora izpolnjevati služba.

VIRI

- Balažic, Branko. 2002. Fotogovorica. Založba Salve.
- Bradberry, Travis in Jean Greaves. 2008. Čustvena inteligenca – kratek vodnik. Ljubljana: Založba Tuma.
- Goleman, David. 2008. Čustvena inteligenca - zakaj je pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Seligman, Martin. 2009. Naučimo se optimizma. Mladinska knjiga Založba.
- Weisbach, Christian. 1999. Kako razvijemo čustveno inteligenco – Razmišljajmo s srcem. Ljubljana: DZS.

Naslov: 10 ključnih stvari
Podnaslov: Priročnik za izvajanje mladinskih delavnic
Urednica: Neža Repanšek
Oblikovanje in prelom: Sabina Hosta
Izdaja: Socialna akademija – zavod za izobraževanje, raziskovanje in kulturo
Založba in tisk: Salve d.o.o., Ljubljana
Leto izida: 2013
Naklada: 300 izvodov

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

Ljubljana
Program Mladi v akciji
socialna akademija
MOVIT
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

Ob besedni zvezi »ključne stvari« vsak pomisli na nekaj drugega. V okviru projekta 10 ključnih stvari smo mladi izbrali najpomembnejše teme za naše življenje in na njihovi osnovi oblikovali naslednje delavnice:

1. Čustvena pismenost za vsakdanjo rabo
2. Pogumen je tisti, ki ravna prav
3. Ponosen na to, kar sem
4. Ljubezen – čustvo ali odločitev?
5. Mir sredi nemira - kako se umiriti in priti k sebi?
6. Brez zamere!
7. Vsega pravo mero!
8. Padel sem – grem naprej …
9. Sodelujmo!
10. Od poklica do poklicanosti

Ljubljana
Program Mladi v akciji
socialna akademija
MOviT
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.