



Razvijanje osnovnih životnih veština kroz izgradnju zajednice: Povezivanje i stvaranje mreža podrške

Program treninga

1. Program treninga	
Naziv aktivnosti:	Razvijanje osnovnih životnih veština kroz izgradnju zajednice: povezivanje i stvaranje mreža podrške
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	[satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija organizovanja aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaji

Ova sesija ima za cilj da osnaži učesnike osnovnim životnim veštinama kao što su empatija, izgradnja odnosa i otpornost, kroz interaktivne i zanimljive aktivnosti usmerene na izgradnju zajednice. Negovanjem osećaja pripadnosti i uzajamne podrške, učesnici će istraživati vrednost ličnih i profesionalnih mreža u prevazilaženju izazova i stvaranju prilika za lični rast.

Kroz diskusije, praktične vežbe i primere iz stvarnog života, steći će uvide u to kako jake veze doprinose ličnoj dobrobiti i razvoju karijere. Sesija takođe podstiče samoposmatranje i aktivno učešće, pomažući učesnicima da prepoznaju sopstvenu ulogu u izgradnji i održavanju smislenih odnosa.

Na kraju treninga, učesnici će imati dublje razumevanje kako da neguju mreže podrške i primenjuju ove veštine u svakodnevnom životu.

3. Učesnici	
Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina
Broj učesnika:	20 mladih
Treneri:	2
Omladinski radnici:	2

4. Program aktivnosti:	
Vreme početka i registracija:	09:30 - 10:00: Dolazak učesnika i registracija - Prijava i podela radnih materijala - Icebreaker: „Jedna zajednička stvar“ Učesnici se udružuju u parove i vode kratak razgovor kako bi otkrili jednu stvar koju imaju zajedničku (npr. hobi, omiljena hrana, mesto koje su posetili). Nakon nekoliko minuta, menjaju partnere i ponavljaju proces. Aktivnost se završava tako što nekoliko volontera podeli zanimljive zajedničke stvari koje su otkrili, čime se postavlja prijateljski i inkluzivan ton za ostatak sesije.
Uvodna sesija:	10:00 - 10:30: Dobrodošlica i uvod - Uvodno obraćanje organizatora - Kratko predstavljanje trenerskog tima i pregleda programa - Aktivnost zagrevanja: „Zajednica kao slagalica“ Svaki učesnik dobija prazan deo slagalice i na njemu upisuje jednu snagu koju donosi zajednici (npr. „Dobar slušalac“, „Rešavam probleme“, „Podržavam druge“). Jedan po jedan, učesnici spajaju svoje delove na tabli ili stolu, formirajući slagalicu koja simbolizuje njihove kolektivne snage. Facilitator ističe kako različite veštine i kvalitete zajedno doprinose izgradnji snažne i podržavajuće mreže.
Sesija 1:	10:30 - 11:30: Istraživanje zajednice i mreža podrške <u>Opis:</u> „Šta čini jednu zajednicu snažnom?“

	Učesnici istražuju elemente koji čine podržavajuću zajednicu, uključujući poverenje, komunikaciju i zajedničke ciljeve. Aktivnost: - Mapiranje zajednice: Učesnici crtaju „mapu“ svoje trenutne mreže podrške (porodica, prijatelji, mentori, itd.), uz razmišljanje o prazninama i mogućnostima za izgradnju novih veza. Ciljevi: - Pomaganje učesnicima da prepoznaju vrednost mreža podrške - Identifikovanje prostora za lični rast kroz jačanje odnosa Trener: [ime trenera]
Pauza	11:30 - 11:45: Pauza za kafu i osveženje
Sesija 2:	11:45 - 13:00: Izgradnja poverenja i empatije Opis: „Stvaranje sigurnog prostora za povezivanje“ Učesnici uče kako da razvijaju poverenje i empatiju u ličnim i profesionalnim odnosima. Aktivnosti: - Šetnja empatije: U parovima, učesnici se smenjuju u deljenju lične priče dok šetaju. Partner aktivno sluša i reflektuje emocije koje čuje. - Most poverenja: Timovi zajedno grade simbolični „most“ koristeći papir, lepak, traku i markere. Svaki deo mosta predstavlja aspekt poverenja ili povezanosti. Pitanja za refleksiju: - Kako ste se osećali kada vas je neko zaista slušao? - Koje ste izazove imali tokom izgradnje mosta i kako ste ih prevazišli? Ciljevi: - Jačanje veština aktivnog slušanja i empatije - Podizanje svesti o tome kako se gradi poverenje u odnosima Trener: [ime trenera]
Sesija 3:	13:00 - 14:30: Prilagođavanje promenama i izgradnja sistema podrške

	Opis: „Zajedno kroz neizvesnost“ Ova sesija pomaže učesnicima da razviju sposobnost prilagođavanja i izgrade snažne sisteme podrške u ličnom i profesionalnom kontekstu. Kroz interaktivni izazov, učesnici će iskusiti važnost fleksibilnosti, timskog rada i snalažljivosti u neočekivanim situacijama. Aktivnosti: - Izazov „Neočekivani preokret“: Timovima se zada jednostavan zadatak, ali ih na polovini čeka neočekivani obrt (npr. zadatak moraju dovršiti jednom rukom, menjaju se uloge u timu, gube deo materijala itd.). Ovo ih primorava da se brzo prilagode, komuniciraju efikasno i međusobno podržavaju kako bi postigli cilj. Vođena refleksija: Nakon izazova, učesnici zajedno odgovaraju na pitanja: - Kako ste reagovali kada su se stvari neočekivano promenile? - Koje strategije su pomogle vašem timu da se prilagodi? - Kako to možemo primeniti na izazove u stvarnom životu? Ciljevi: - Jačanje sposobnosti učesnika da se prilagode nepredvidivim situacijama - Isticanje značaja komunikacije i sistema podrške u prevazilaženju prepreka - Podsticanje razvojnog načina razmišljanja, pokazujući da izazovi mogu dovesti do kreativnih rešenja Trener: [ime trenera]
Završna sesija	14:30 - 15:00: Zaključak i evaluacija - Rezime ključnih saznanja sa treninga - Evaluacioni upitnik za učesnike - Podela sertifikata o učešću - Zahvalnica i zatvaranje događaja

5. Potrebni resursi

Materijali

- Sveske i olovke

	- Prazni delovi slagalice, isečeni od papira ili kartona (za aktivnost <i>Zajednica kao slagalica</i>) - Papir, lepljiva traka, markeri (za aktivnost <i>Most poverenja</i>) - Odštampani scenariji za preživljavanje (za aktivnost <i>Neočekivani preokret</i>)
Osoblje	- 2 trenera/facilitatora - 2 eksterna omladinska radnika
Tehnička oprema	- Projektor i ekran/platno - Wi-Fi pristup

6. Saradnici

[lista saradnika]

7. Kontakt informacije

Kontakt osoba:	[ime kontakt osobe]
Broj telefona:	[broj telefona kontakt osobe]
E-mail adresa:	[e-mail adresa kontakt osobe]

Dodatne napomene

Osigurati da su svi učesnici upoznati sa lokacijom održavanja događaja i rasporedom.

Volontere unapred informisati o njihovim ulogama i odgovornostima.

Fotograf će dokumentovati događaj, pa je potrebno pribaviti saglasnost učesnika za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.