



Emocionalna inteligencija

Program treninga

1. Program treninga

Naziv aktivnosti:	Emocionalna inteligencija [Prilagoditi naslov u zavisnosti od konkretnog fokusa radionice, npr. „Emocionalna inteligencija u obrazovanju“ ili „Upravljanje emocijama u konfliktnim situacijama“]
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	[satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija organizovanja aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaji

Događaj je osmišljen sa ciljem razvoja emocionalne inteligencije kod mladih uzrasta od 16 do 25 godina. Program uključuje interaktivne sesije neformalnog obrazovanja i tematsku tango radionicu, usmerene na jačanje kompetencija kao što su empatija, emocionalna samoregulacija i otpornost.

3. Učesnici

Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
Broj učesnika:	20 mladih
Treneri:	2 + 1 osoba za podršku
Omladinski radnici:	1-2 (opciono)



4. Program aktivnosti:	
Vreme početka i registracija:	10:00 - 10:15: Dolazak učesnika i registracija Dolazak učesnika i registracija Potpisivanje formulara
Uvodna sesija:	10:15 - 10:30: Dobrodošlica i uvod Pozdravna reč organizatora Predstavljanje trenera i omladinskih radnika Pregled programa obuke i ciljeva 10:30 - 10:45: Icebreaker - Igra imena Opis: Učesnici stoje u krugu. Svaka osoba izgovara svoje ime uz jedinstveni gest. Ostatak grupe odmah ponavlja ime i gest. Ako je grupa mala i uslovi dozvoljavaju, učesnici mogu biti zamoljeni da se prisete imena i gesta jedne, dve ili tri osobe koje su bile pre njih.
Sesija 1:	10:45 - 11:15: Radionica o emocionalnoj inteligenciji Opis: Uvodna prezentacija o emocionalnoj inteligenciji koja obuhvata njene osnovne komponente (samosvest, samoregulaciju, motivaciju, empatiju i socijalne veštine) i njen značaj u svakodnevnom životu mladih. Biće prikazan i kratak video koji ilustruje realne životne situacije. 👉 Prezentacija je dostupna na veb-sajtu projekta. 👥 Link ka video: ovde 11:15 - 11:30: Igra pogađanja emocija – mimika ili crtež Opis: Svakom učesniku se dodeljuje jedna od pet emocija koje su prethodno predstavljene. Njihov zadatak je da tu emociju izraze mimikom ili crtežom, bez korišćenja verbalne komunikacije. Ostatak grupe pokušava da pogodi o kojoj se emociji radi. U zavisnosti od veličine

	grupe, aktivnost se može sprovoditi pojedinačno, u parovima ili manjim grupama. 11:30 - 12:00: Pozorište potlačenih – Forum teatar Opis: Učesnici se dele u 2–3 grupe kako bi izveli Forum teatar, metod inspirisan radom Augusta Boala i njegovim konceptom "Pozorišta potlačenih". Publika ("gled-gumci") posmatra scenu zasnovanu na socijalnom ili emocionalnom konfliktu. Nakon scene, bilo ko iz publike može da uđe u ulogu potlačenog lika i predloži drugačije postupke ili ishod. Ova dinamična metoda podstiče kritičko razmišljanje, empatiju i kolektivno učenje, a učesnicima omogućava da vežbaju asertivnu emocionalnu komunikaciju. Trener: <i>[ime trenera]</i>
Pauza	12:00 - 12:20: Kafe-pauza
Sesija 2:	12:20 - 12:30: Energizer – Prati vođu Opis: Učesnici stoje u krugu i imitiraju pokrete „vođe“. Jedna osoba se nalazi u sredini i ne zna ko je vođa; njen zadatak je da pogodi ko vodi igru posmatrajući koordinisane pokrete grupe. 12:30 - 13:00: Tango radionica Opis: Praktična sesija u kojoj učesnici istražuju tango kao način povezivanja sa sopstvenim i tuđim emocijama. Kroz ples rade na prisutnosti u trenutku (mindfulness), izražavanju emocija, poverenju i neverbalnoj komunikaciji. Nije potrebno prethodno plesno iskustvo. Trener: <i>[ime trenera]</i>
Završna sesija	13:30 - 14:30: Zaključci i povratne informacije Rezime ključnih saznanja sa treninga Refleksivna aktivnost korišćenjem Dixit karata za izražavanje osećanja i utisaka

	Pisana evaluacija kroz upitnik za povratne informacije Zahvalnica i završna reč organizatora
--	---

5. Potrebni resursi	
Materijali	• Sveske i olovke • Projektori i platna • Laptopovi ili tableti za učesnike (po potrebi) • Post-it stikeri • Papiri • Dixit kartice • Hrana i piće
Osoblje	• 2 trenera/facilitatora • 1 osoba za podršku
Tehnička oprema:	• Projektori i ozvučenje • Wi-Fi pristup • Alati za digitalnu saradnju (npr. Google Workspace, Microsoft Teams)

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 događaja i rasporedom aktivnosti.

Volontere unapred informisati o njihovim ulogama i zadacima tokom događaja.

Tokom događaja biće angažovan fotograf – biće zatražena saglasnost učesnika za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.