



MERCURY

MERCURY

# REKOMENDACJE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ



Co-funded by  
the European Union

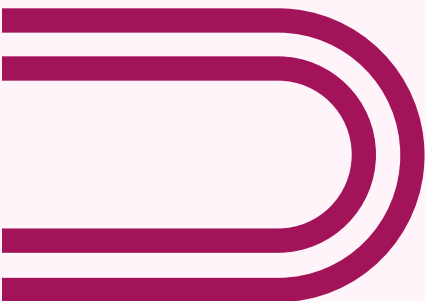
MSK:

ART+INN



## SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE .....	3
O projekcie MERCURY	
Cele niniejszej publikacji	
OPINIE GRUP DOCELOWYCH NA TEMAT PROGRAMU SZKOLENIOWEGO .....	4
Pozytywne opinie	
Propozycje ulepszeń	
REKOMENDACJE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ .....	6
Przygotowanie i organizacja	
Przeprowadzenie szkolenia	
Dobre rady dla prowadzących	
Ulepszenia programu szkolenia	
Wsparcie młodych osób po zakończeniu szkolenia	
PODSUMOWANIE .....	9



## WPROWADZENIE

Projekt MERCURY ma na celu promowanie przedsiębiorczości wśród młodych ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych wydarzeń, poprzez wyposażenie pracowników młodzieżowych w innowacyjne narzędzia oparte na dramaterapii. Doświadczenia traumatyczne często pozostawiają trwałe ślady psychologiczne, które utrudniają młodym osobom adaptację, podejmowanie ryzyka oraz dążenie do celów zawodowych i przedsiębiorczych. Projekt stawia czoło tym wyzwaniom, łącząc dramaterapię, teorię wzrostu potraumatycznego oraz narzędzia cyfrowe, tworząc unikalne podejście edukacyjne.

Rekomendacje zawarte w tym dokumencie mają na celu wspieranie pracowników młodzieżowych w skutecznej integracji materiałów edukacyjnych opracowanych w projekcie w ich codziennej pracy z młodymi ludźmi. Te materiały, w tym Przewodnik Metodyczny (WP2) oraz Zestaw Ćwiczeń (WP3), są dostępne na oficjalnej stronie projektu: [www.erasmus-mercury-project.eu](http://www.erasmus-mercury-project.eu). Oferują one wskazówki, praktyczne ćwiczenia z zakresu dramaterapii oraz teoretyczne podstawy, które wspierają rozwój kompetencji zawodowych i przedsiębiorczych młodzieży.

Przewodnik Metodyczny (WP2) wprowadza pracowników młodzieżowych w obszary teoretyczne, pomagając im zrozumieć powiązania między traumą a przedsiębiorczością. Łączy on teoretyczne aspekty dramaterapii z praktycznymi metodami wzmacniania odporności i kształtowania postawy przedsiębiorczej.

Zestaw Ćwiczeń (WP3) to praktyczny zbiór scenariuszy, interaktywnych działań i narzędzi cyfrowych dostosowanych do pracy z młodzieżą. Zawiera metody dramatopijne, takie jak odgrywanie ról czy wizualizacje, które wzmacniają pewność siebie, umiejętność pracy zespołowej i kreatywne rozwiązywanie problemów.

Rekomendacje (WP4), to znaczy ta publikacja, zawierają praktyczne wskazówki dla pracowników młodzieżowych dotyczące skutecznej implementacji materiałów edukacyjnych projektu MERCURY do edukacji nieformalnej. Podkreślają one znaczenie jasnej komunikacji, elastyczności oraz profesjonalnego wsparcia psychologicznego tam, gdzie jest to konieczne.

Podstawą do opracowania rekomendacji były szczegółowe opinie zebrane od grup docelowych podczas dwóch faz pilotażowych szkolenia. Sesje testowe odbyły się w Budapeszcie (Węgry, wrzesień 2024 – dla pracowników młodzieżowych) oraz w Łodzi (Polska, październik 2024 – dla młodzieży). W trakcie tych warsztatów uczestnicy oceniali program pod kątem jego przydatności, struktury i możliwości ulepszeń, co pozwoliło dostosować rekomendacje do rzeczywistych potrzeb odbiorców.

Celem tej publikacji jest wyposażenie pracowników młodzieżowych w narzędzia, które pomogą im nie tylko jako edukatorom, ale również jako mentorom wspierającym młodych ludzi w przezwyciężaniu traumy i odkrywaniu ich potencjału. Przyjęcie tych strategii pomoże stworzyć środowisko, w którym młodzież czuje się doceniona, wspierana i zdolna do realizacji swoich aspiracji.



## OPINIE GRUP DOCELOWYCH NA TEMAT PROGRAMU SZKOLENIOWEGO

Na podstawie zebranych ankiet i dokumentacji ewaluacyjnej wybrano najczęściej powtarzające się komentarze, oto one:

### Pozytywne opinie

#### Przyjazne i włączające środowisko:

Uczestnicy docenili życzliwość i otwartość trenerów, które pomogły stworzyć komfortowe i wspierające środowisko.

Pozytywnie oceniono możliwość współpracy w czasie szkolenia z osobami z różnych krajów.

#### Angażujące i ciekawe ćwiczenia:

Ćwiczenia uznano za kreatywne, zabawne i skutecznie rozwijające pewność siebie, komunikację oraz umiejętności pracy w zespole.

Szczególnie podobały się metody oparte na dramaterapii, takie jak odgrywanie ról czy medytacja.

#### Wzrost pewności siebie i rozwój umiejętności:

Wielu uczestników dostrzegło poprawę w zakresie tych umiejętności społecznych i interpersonalnych.

Niektórzy zauważyli, że szkolenie pomogło im wyjść ze strefy komfortu i dostarczyło narzędzi do współpracy z innymi.

### Propozycje ulepszeń

#### Jasne cele i instrukcje:

Uczestnicy wskazali, że prowadzący powinni lepiej wyjaśniać cele każdego z ćwiczeń i pokazywać ich związek z przezwyciężaniem traumy oraz rozwojem przedsiębiorczości.

#### Organizacja i logistyka:

Niektóre z ćwiczeń wymagają więcej przestrzeni dla uczestników, należy zwracać uwagę na wielkość pomieszczeń szkoleniowych i dostosować je do wymogów ćwiczeń.



Sugerowano punktualne rozpoczynanie i kończenie sesji oraz zapewnienie odpowiedniego sprzętu przed rozpoczęciem zajęć.

### **Wsparcie emocjonalne:**

Uczestnicy zwrócili uwagę na potrzebę obecności psychologa lub specjalisty ds. traumy w trakcie ćwiczeń intensywnych emocjonalnie.

Medytacja i wizualizacje były skuteczne, ale niektóre osoby uznały je za przytłaczające, dlatego postulowano większe wsparcie do strony psychologicznej, które mogłoby pomóc w trudnej sytuacji.

### **Wielkość grupy i interakcje:**

Uczestnicy preferowali mniejsze grupy podczas niektórych ćwiczeń, ponieważ dawało im to poczucie większego bezpieczeństwa i komfortu w dzieleniu się swoimi myślami.

Mniejsze grupy pozwoliłyby też na większą indywidualną uwagę ze strony trenerów w stosunku do każdego uczestnika.

### **Zawartość merytoryczna szkolenia:**

Uczestnicy zasugerowali wprowadzenie większej liczby dynamicznych, ruchowych ćwiczeń, szczególnie w celu przeciwdziałania zmęczeniu.

Chcieliby również większej liczby ćwiczeń bezpośrednio koncentrujących się na stresie, lęku i inteligencji emocjonalnej.

Mimo że uczestnicy ogólnie ocenili szkolenie jako wartościowe i angażujące, konsekwentnie wskazywali na potrzebę usprawnień w organizacji, lepszego powiązania zajęć z tematyką traumy oraz większej integracji profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Opinie te podkreślają konieczność zachowania równowagi między tworzeniem wspierającego, angażującego środowiska a uwzględnianiem poważnych aspektów procesu wychodzenia z traumy i rozwoju umiejętności.



## REKOMENDACJE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

W odpowiedzi na opinie młodych ludzi uczestniczących w szkoleniu sformułowano następujące praktyczne rekomendacje mające na celu usprawnienie realizacji zajęć dramaterapeutycznych dla młodzieży:

### Przygotowanie i organizacja

#### Logistyka i warunki lokalowe

Należy zapewnić odpowiednią przestrzeń do ćwiczeń – zbyt małe lub załtroczone pomieszczenia mogą negatywnie wpłynąć na komfort i zaangażowanie uczestników. Jeśli nie ma dostępu do dużych sal, należy rozważyć podział grup na mniejsze zespoły.

Należy planować sesje szkoleniowe w miejscach zapewniających wystarczającą przestrzeń i komfort, aby zminimalizować stres i dyskomfort uczestników.

Przed rozpoczęciem zajęć dokładnie należy sprawdzić sprzęt (np. telewizory, projektory, maty), aby uniknąć zakłóceń w przebiegu sesji. Należy zarezerwować odpowiedni czas na przygotowanie – trenerzy powinni mieć możliwość przetestowania wszystkich materiałów i narzędzi przed rozpoczęciem zajęć.

Harmonogram zajęć szkoleniowych powinien być przejrzysty z jasno określonymi godzinami rozpoczęcia i zakończenia sesji – pomoże to budować profesjonalizm i zaufanie uczestników.

#### Przygotowanie uczestników

Należy wprowadzić identyfikatory z imionami oraz zajęcia integracyjne, szczególnie podczas pierwszego dnia, aby ułatwić nawiązywanie kontaktów.

Każda sesja powinna się rozpoczynać od ćwiczeń energetycznych, które zwiększą spójność grupy i zaangażowanie uczestników.

Uczestnicy powinni otrzymać wstępne informacje na temat celów szkolenia i oczekiwanych rezultatów, warto też podkreślać związek proponowanych zajęć z procesem wychodzenia z traumy i rozwijaniem umiejętności przedsiębiorczych.

### Prowadzenie szkolenia

#### Struktura i przebieg zajęć

Należy pamiętać o planowaniu ćwiczeń w logicznej kolejności – początek od rozgrzewek, następnie bardziej wymagające emocjonalnie ćwiczenia, a na koniec ćwiczenia wyciszające lub refleksyjne.



Dobrze jest wprowadzać energetyzujące ćwiczenia między sesjami, aby utrzymać koncentrację i zaangażowanie uczestników.

### **Praca z traumą**

Warto zapewnić obecność psychologa lub specjalisty ds. traumy podczas sesji o dużym ładunku emocjonalnym, aby wesprzeć uczestników i zapewnić im bezpieczeństwo.

Osoby prowadzące szkolenie powinny być przeszkolone w zakresie podejścia uwzględniającego traumę (trauma-informed care), aby potrafili skutecznie radzić sobie z emocjonalnymi wyzwaniami uczestników i zapewnić im wsparcie.

Warto zachęcać uczestników szkolenia do dyskusji na temat powiązań między ćwiczeniami a procesem zdrowienia i budowania odporności psychicznej. Przykładowo, można wyjaśnić, jak medytacja może wspierać uważność i redukcję stresu.

Ćwiczenia bardziej wymagające emocjonalnie należy wprowadzać stopniowo, upewniając się, że uczestnicy są na nie gotowi.

Należy uwzględnić możliwość rezygnacji z ćwiczeń, które mogą być dla niektórych osób zbyt obciążające. W ten sposób zostanie zagwarantowana inkluzywność i szacunek dla indywidualnych granic uczestników.

## **Dobre rady dla prowadzących**

### **Komunikacja i informacja zwrotna**

Instrukcje dotyczące każdego ćwiczenia powinny być klarowne, przekazywane krok po krok.

Należy zapewnić czas na dyskusję po każdym ćwiczeniu, aby uczestnicy mogli przetworzyć swoje doświadczenia i lepiej zrozumieć ich powiązanie z głównymi celami szkolenia.

Należy aktywnie słuchać opinii uczestników zarówno w trakcie, jak i po ćwiczeniach, oferując konstruktywne odpowiedzi zamiast jedynie przyjmowania uwag do wiadomości.

### **Wrażliwość kulturowa i językowa**

Należy brać pod uwagę potencjalne bariery językowe, stosując proste instrukcje oraz materiały wizualne ułatwiające zrozumienie treści.

Środowisko w trakcie trwania szkolenia powinno być inkluzywne środowisko. Wszyscy uczestnicy powinni się czuć komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami i perspektywami, niezależnie od różnic kulturowych czy językowych.



## Ulepszenia programu szkolenia

### Rozwój inteligencji emocjonalnej

W razie potrzeby należy dodać więcej ćwiczeń wspierających regulację emocji, np. techniki uziemienia (grounding techniques) i działania wzmacniające odporność na stres.

Można też dodać ćwiczenia, które pomagają uczestnikom rozpoznawać i wyrażać emocje – zarówno swoje, jak i innych osób.

### Powiązania z przedsiębiorczością

Należy podkreślać, w jaki sposób konkretne ćwiczenia ze szkolenia rozwijają umiejętności istotne w przedsiębiorczości, np. współpracę w zespole czy rozwiązywanie problemów.

Należy korzystać ze scenariuszy opartych na rzeczywistych wyzwaniach przedsiębiorczych, umożliwiając uczestnikom praktyczne zastosowanie nabytych umiejętności miękkich.

### Integracja narzędzi cyfrowych

Należy wykorzystywać cyfrowe narzędzia wspierające zajęcia, np. platformy online do dzielenia się zasobami lub prowadzenia wspólnych ćwiczeń.

Warto zapewnić uczestnikom dostęp do materiałów, które pozwolą im praktykować nabyte umiejętności również po zakończeniu zajęć stacjonarnych.

## Wsparcie po zakończeniu szkolenia

### Dalsze zaangażowanie uczestników

Warto organizować sesje uzupełniające lub grupowe dyskusje, aby utrwalić zdobytą wiedzę i odpowiedzieć na pojawiające się pytania.

Należy udostępnić uczestnikom materiały wspierające samorozwój, takie jak strony internetowe poświęcone mindfulness czy edukacyjne materiały wideo na temat przedsiębiorczości.

### Mechanizmy zbierania opinii

Należy regularnie zbierać i analizować opinie uczestników w celu ulepszenia przyszłych sesji – można wykorzystywać ankiety po szkoleniu oraz nieformalne rozmowy.

Warto zachęcać uczestników do dzielenia się swoimi historiami dotyczącymi rozwoju osobistego – może to inspirować innych i pomóc im docenić własne postępy.





## PODSUMOWANIE

Projekt MERCURY stanowi cenne narzędzie wspierające młodych ludzi w ich drodze do przedsiębiorczości i budowania odporności emocjonalnej. Wdrożenie tych rekomendacji pozwoli pracownikom młodzieżowym na prowadzenie szkoleń, które będą skuteczne, inkluzywne i dostosowane do rzeczywistych potrzeb uczestników.

Ostatecznym celem jest wzmocnienie młodzieży poprzez pomoc w przezwyciężaniu traumy, budowanie pewności siebie i rozwijanie potencjału przedsiębiorczego.



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN





**MERCURY**

**draMatErapia jako naRzędzie do zwiększania potenCjałU przedsiębiorczości młodzieŻY**

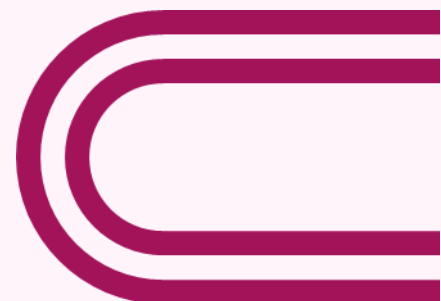
**Autorzy:**

Joanna Szczecinska (MSK)

Eglé Naureckyté (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)

Milos Pavlovic (BAPUSS)



*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

