

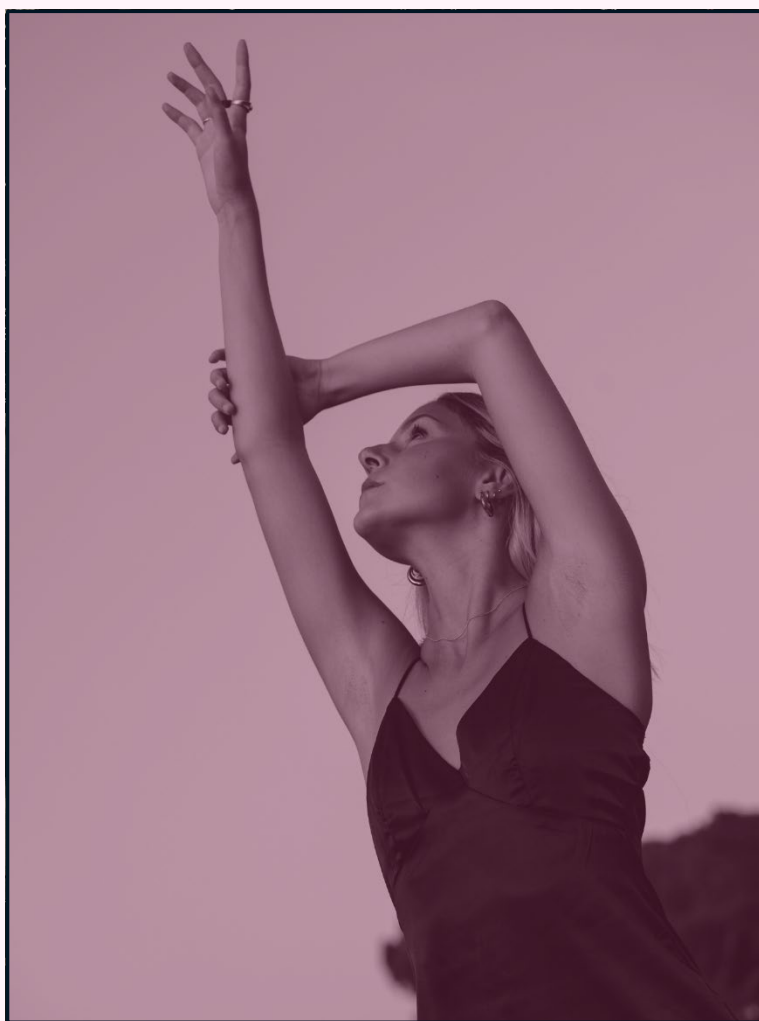


MERCURY

МЕРКУРИ

ПРИРУЧНИК

Овај приручник се фокусира на коришћење пет метода драмске терапије, укључујући дигиталне технике, како би се унапредиле предузетничке и вештине запослења међу младима који су доживели трауматске догађаје.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



САДРЖАЈ

УВОД	4
Кратак увод у пројекат	4
О чему је реч у MERCURY приручнику? - Циљеви и циљне групе	5
Дефиниције и објашњења појмова за пројекат МЕРКУРИ	5
Објашњење избора главних метода за приручник	6
Објашњење које предузетничке компетенције ће бити развијене кроз приручник.	7
ИМПРОВИЗАЦИЈЕ – УВОД У СЕБЕ	10
Вежба бр. 1: Бајка	10
Вежба бр. 2: Без тишине	14
Вежба бр. 3: Изненађујућа прича	17
Вежба бр. 4: Речи из слика	20
Вежба бр. 5: Лифт.....	23
УЛОГА – ИГРАЊЕ – ПРОШЛО ЈА.....	27
Вежба бр. 1: Три предмета	27
Вежба бр. 2: Играње улога – Филмска сцена.....	31
Вежба бр. 3: Интервју	35
Вежба бр. 4: Повратно играње улога	38
Вежба бр. 5: Интерактивно играње улога.....	41
ПОЗОРИШНЕ ИГРЕ – САДАШЊЕ ЈА	43
Вежба бр. 1: Рефлексација предузетника у огледалу – Игра предузетника и саветника	43
Вежба бр. 2: Замрзнути ситуацију.....	46
Вежба бр. 3: Предузетнички звучни круг	49
Вежба бр. 4: Промена улога.....	51
Вежба бр. 5: Монолог предмета	54
ВОЂЕНА ИМАГИНАЦИЈА – БУДУЋЕ ЈА	57
Вежба бр. 1: Воз живота	57
Вежба бр. 2: Писмо будућем себи	60
Вежба бр. 3: Будуће ја – Вођена имажинација.....	62
Вежба бр. 4: Временска капсула	64
Вежба бр. 5: Пут у 2034. годину	66
ПРИЧАЊЕ ПРИЧА – МОТИВАЦИЈА	68
Вежба бр. 1: Наша кућа.....	68

Вежба бр. 2: Кућа, дрво, пас.....	71
Вежба бр. 3: Аукција.....	73
Вежба бр. 4: Ја као бренд.....	75
Вежба бр. 5: Чек награде.....	77
ЗАКЉУЧАК	79



УВОД

Кратак увод у пројекат

Овај приручник представља кључни резултат пројекта 'Драмска терапија за повећање предузетничког потенцијала младих - МЕРКУРИ', који се спроводи у оквиру програма Ерасмус+.

Главни циљ пројекта је остваривање предузетничког и професионалног потенцијала младих који су доживели трауматске догађаје. Пројекат такође има за циљ да их боље припреми за улазак на тржиште рада, развије њихове интерперсоналне компетенције и примени технике позоришта и драме у те сврхе. Комбиновањем теорије посттрауматског раста, драмске терапије и дигиталних алата, пројекат ће створити иновативан приступ образовању у области предузетништва и запошљивости. Пројекат спроводе 4 партнерске институције из Пољске, Литваније, Мађарске и Србије.

Пројекат има за циљ остваривање следећих оперативних циљева:

- Боље разумевање повезаности између трауме и потенцијала младих за предузетништво и запошљивост.
- Развој иновативног методолошког водича, приручника и препорука заснованих на теорији посттрауматског раста, драмској терапији и дигиталним алатима како би се омладинским радницима омогућило да раде на иновативан и инклузиван начин.
- Подршка рањивим младим особама у превазилажењу трауматских животних догађаја, повећање њиховог благостања, запошљивости и предузетничких вештина.
- Допринос развоју компетенција омладинских радника у пружању подршке младима који су доживели трауму.
- Допринос иновативнијем, активнијем и боље функционишућем омладинском раду широм Европе.

Пројекат траје од 2. априла 2023. до 1. априла 2025. године.

Више информација о пројекту можете пронаћи на званичном сајту пројекта:

www.erasmus-mercury-project.eu/

О чему је реч у MERCURY приручнику? - Циљеви и циљне групе

Приручник се састоји од едукативних материјала и практичних вежби које користе пет различитих метода драмске терапије за подстицање нових предузетничких и запошљивих вештина код младих који су доживели трауму.

Приручник ће иновирати и модернизовати омладински рад пружањем нових образовних материјала из области предузетништва заснованих на драмској терапији, као и унапредити индивидуалне компетенције омладинских радника, чиме ће системи подршке у партнерским земљама постати доступнији младима који су доживели трауму.

Приручник се надовезује на и допуњује ранију публикацију, која представља више теоријски увод у тему – "МЕРКУРИ МЕТОДОЛОШКИ ВОДИЧ", који се може преузети са званичног сајта пројекта.

Приручник је првенствено намењен омладинским радницима који пружају подршку младима са трауматским искуствима, онима који улазе у област омладинског рада, пружаоцима неформалног образовања у предузетништву и неформалним каријерним саветницима за младе.

Главни циљеви приручника:

- Унапредити професионалне компетенције омладинских радника који раде са младима који имају трауматска искуства, у области коришћења драмских техника за подучавање предузетништву.
- Припремити омладинске раднике за вођење неформалних часова о предузетништву користећи драмске технике.
- Упознати омладинске раднике са примерима практичних вежби које могу користити у раду са младима који имају трауматска искуства.

Дефиниције и објашњења појмова за пројекат МЕРКУРИ

У контексту овог пројекта, важно је појаснити дефиницију појма "траума" у односу на искуства младих. Иако се термин "траума" често повезује са психолошком траумом и њеним клиничким импликацијама, у оквиру овог пројекта неопходно је успоставити посебно разумевање.

За потребе овог пројекта, "траума" се дефинише као изазовна или тешка искуства са којима се млади могу сусрести током свог живота. Ова искуства могу укључивати, али нису ограничена на, личне неуспехе, социо-економске неповољне околности, дискриминацију, губитак или значајне животне промене. Кључно је напоменути да ова дефиниција не обухвата клиничко или дијагностичко разумевање трауме које се односи на стања менталног здравља.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Усвајањем ове дефиниције, пројекат има за циљ да призна и адресира разне препреке и тешкоће са којима се млади могу суочити, а које могу утицати на њихов предузетнички потенцијал и запошљивост. Препознавањем потенцијалног утицаја ових изазовних искустава, развија се свеобухватнији приступ за подршку младима у њиховим предузетничким подухватима и унапређењу њихових вештина запошљивости.

Приручник није погодан за третирање менталних поремећаја или умерених/озбиљних емоционалних траума и не замењује стручне медицинске или психолошке третмане. Ако корисници приручника током његове употребе открију било какве умерене или тешке проблеме са менталним здрављем, треба одмах потражити стручну помоћ.

Објашњење избора главних метода за приручник

Категоризација вежби у приручнику. Категоризација вежби стратешки ставља акценат на развој предузетничких вештина. Циљ је да се прикаже природни процес личног и предузетничког развоја, почевши од самосвести, преко суочавања са прошлошћу, разумевања садашњости, планирања будућности, и на крају, одржавања мотивације. Свака од ових фаза је неопходна како би учесници свеобухватно и постепено развили потребне вештине, постајући тако ефикасни и самопоуздани појединци у динамичном свету предузетништва. Предложена градација заснива се на постепеној унутрашњој интеграцији. Приказивањем у фазама, полазимо од претпоставке да је самосвест основа за ефикасно деловање. Разумевање сопствених снага и слабости, вредности и креативности јача самопоуздање и даје смернице за развој. Затим, анализа прошлых, често трауматских искустава, кључна је за ослобађање од њиховог негативног утицаја. Учесници вежби имају прилику да обраде прошле емоције и догађаје.

Садашњост, с друге стране, омогућава разумевање тренутних емоција. Вежбе уче учеснике како да ефикасно граде односе засноване на здравој комуникацији. Након тога, долази визуализација циљева и планирање, што је кључно за постизање успеха и креирање јасне визије будућности. Последњи елемент је одржавање мотивације за даљу активност, посебно када су у питању дугорочни планови. На тај начин, наглашавамо значај одржавања посвећености у постизању циљева.

У наставку су детаљно објашњене категорије вежби:

1. **Импровизације – Увод у себе:** Ова категорија се фокусира на истраживање унутрашњих карактеристика учесника, подстичући области које су обично маскиране или скривене због страха и потребе за самоконтролом у непријатним ситуацијама. Кроз задатке који отежавају ту самоконтролу, учесник открива потиснуте елементе своје личности и особине које га чине јединственим. Захваљујући томе, учесник може редефинисати сопствени карактер, снаге и вештине.

2. **Играње улога – Прошлост:** Вежбе у овој категорији осмишљене су тако да одговарају стварним искуствима учесника у контексту трауматских догађаја. Кроз постепено повећање тежине задатака, учесници могу на сигуран начин симулирати ситуације које су проживели, од замишљених, преко аналогних, до стварних ситуација. На овај начин, учесници редеофинишу своја искуства, идентификују шта су могли променити и примењују те увиде на будуће ситуације.
3. **Позоришне игре – Садашњост:** Трећа категорија директно се односи на тренутну ситуацију учесника. Кроз тимске и индивидуалне вежбе, учесници истражују своје способности и потребе у садашњем тренутку. Кључни елемент овде је емпатија, која се широко развија. Критички приступ тренутним околностима и способност уживљавања у позицију других воде ка важним закључцима и повећавају могућности за будућност.
4. **Вођена имагинација – Будућност:** Категорија "будућност" фокусира се на визуализацију циљева и њихово планирање, чиме се ствара простор за амбицију и развој иницијативе. Предложене вежбе имају сигуран карактер, омогућавајући учесницима да креирају своје снове и мотивацију за њихово остварење. Уз то, вежбе укључују односе прошлости и будућности, развијајући концепте раста и промене у обрасцима понашања који могу водити ка постизању циљева.
5. **Причање прича – Мотивација:** Последња категорија фокусира се на јачање осећаја учесника да могу постићи своје циљеве, подстичући их да широко замишљају будуће могућности. Кроз развој вештина као што су сарадња, преговарање и комуникација, учесници развијају основне способности потребне за постизање жељених резултата. На овај начин, вежбе пружају практичне основе за рад у групи, препознавање сопствене вредности и доношење храбрих одлука – што је идеална припрема за предузетничке активности у пракси.

Објашњење које предузетничке компетенције ће бити развијене кроз приручник.

Овај приручник нуди свеобухватне вежбе за оснаживање младих одраслих особа које су доживеле трауму, опремајући их вештинама и ресурсима за суочавање са савременим сложеним изазовима. Драмска терапија, као метода која подржава лични и друштвени развој, постаје мост који повезује прошлост са будућношћу, омогућавајући стварање нових, позитивних наратива и идентитета. Такође је важно нагласити утицај људи за које је овај приручник креиран и којима је на крају намењен. Према истраживању спроведеном у оквиру пројекта МЕРКУРИ, млади који су доживели трауму и изразили потребу за развојем предузетничких вештина јасно су нагласили које компетенције треба да буду кључне тачке овог приручника. На основу закључака проистеклих из

добрих пракси коришћених у другим земљама, као и поменутих истраживања, одлучили смо се фокусирати на следеће категорије предузетничких компетенција:

1. **Комуникационе компетенције:** Кључни елемент вежби је коришћење вештина комуникације и тимског рада, с нагласком на елементе емпатије и безбедног окружења за истраживање ових вештина. Способност вођења расправа, преговарања и решавања конфликта уз развијен вокабулар и реторичке вештине јача код учесника ставове попут самопоуздања, логике изражавања и ефикасне комуникације прилагођене ситуацији.
2. **Тимски рад и управљање тимом:** Овај сет вештина представља интегрални део приручника. Фокус на ефикасно решавање сукоба унутар тима, уз додатно увођење елемената управљања тимом, служи као основа за развијање емпатичног приступа у групи, без обзира на улогу, као и за развијање заједничких циљева и стварање прилика за њихово постизање.
3. **Самопрезентација и самосвест:** Следећи кључни елемент приручника су вежбе повезане са изградњом самопоуздања на основу индивидуалних карактеролошких и личних особина учесника у контексту самопрезентације. Ово подразумева унутрашњу свест о најважнијим и највреднијим елементима карактера сваког учесника и истраживање начина њихове примене у предузетничким ситуацијама.
4. **Креативност и иновативност:** Овај сет компетенција укључује развој маште учесника и спремност на преузимање ризика повезаних са њиховом инвентивношћу, која се ослања на самопоуздање и самопрезентацију. Такође обухвата препознавање прилика за своје идеје у околној стварности, основна истраживања тржишта и способност креативног описивања пословних предлога. Кроз импровизацију и визуализацију учесници стичу свеобухватан скуп вештина и знања за унапређење своје економске ситуације.
5. **Јачање отпорности:** Предложене вежбе јачају став учесника према предузетничким ситуацијама. Излагање критичком мишљењу, као и формулисање сопствене критике, развија психолошки приступ према таквим ситуацијама у сигурном окружењу за тестирање. Ово подстиче учеснике да предлажу сопствене идеје и решења без страха од критике или одбијања, а у случају препрека, да истражују прилагођавање својих идеја према потребама.
6. **Коришћење нових технологија:** Одређене вежбе осмишљене су тако да укључују употребу електронских уређаја, што може учесницима донети предност на тржишту рада. Креативан приступ коришћењу ових уређаја може довести до стицања нових знања о њиховој употреби, као и размене информација и искустава у вези са доступним апликацијама и њиховом потенцијалном применом у предузетничким ситуацијама.

Овај приручник одговара јединственим потребама појединаца чија трауматска искуства отежавају успостављање односа, изградњу поверења и управљање стресом и свакодневним изазовима. Приручник нуди едукативне алате с терапеутским потенцијалом, пружајући јединствене могућности за развој кључних друштвених и, посредно, предузетничких компетенција.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



ИМПРОВИЗАЦИЈЕ – УВОД У СЕБЕ

Вежба бр. 1: Бајка

Циљ вежбе

Вежба „Бајка“ има за циљ развијање осећаја самопоуздања у самопрезентацији. Кроз импровизацију приче у којој је наратор главни јунак који се суочава са изазовима, учесници откривају и именују своје снаге и слабости.

Исходи учења вежбе

Знање

- Самосвест: Учесници стичу способност да опишу своје снаге и слабости.
- Разумевање културних кодова: Обогаћивање знања симболима и значењем прича, укључујући и приче о себи.

Став

- Самопоуздање: Свесност о сопственим талентима, снагама и слабостима које учесник користи у кризним ситуацијама.
- Вербални израз: Обогаћивање језика изражавања у граматичком и логичком смислу.

Вештине

- Самопоуздано изражавање: Обогаћивање унутрашњег света кроз имагинацију и рефлексивно изражавање.
- Самопрезентација: Кроз форму бајки, учесници развијају способност да обогате своје изјаве у лингвистичком и наративном смислу.

Кратки теоријски увод у вежбу

Вежба „Бајка“ развија низ вештина фокусираних на самопрезентацију. Форма приче омогућава проналажење, именовање, описивање и практичну примену специфичних карактеристика које су кључне за ефикасно деловање у предузетничким ситуацијама.

Симболичко именовање кризних ситуација, попут сукоба или потребе за компромисом, омогућава дистанцирање од проблема и објективно сагледавање ситуације. На тај начин проналажење правог решења постаје лакше и ефикасније.

Додатни мотивациони аспект вежбе је временско ограничење. Импровизација бајке подстиче брзе реакције, без потребе за претераним планирањем, чиме се учесници ослањају на интуицију. Импровизована бајка о себи постаје симболичка основа за анализу карактеристика које користимо.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативно решавање проблема:** Кроз приповедање бајке у којој је главни циљ решавање конфликта, учесници су мотивисани да креативно траже решења. Форма бајке омогућава објективизацију проблема и анализу из перспективе креатора. Импровизација развија брзу реакцију у кризним ситуацијама и повећава ефикасност.
- **Комуникационе компетенције:** Стресна ситуација изазвана изазовом и временским ограничењем подстиче учеснике на брзо и јасно изражавање. Вежба директно утиче на развој језика у граматичком и лексичком смислу, осигуравајући комуникативност и разумљивост.
- **Самопоуздано изражавање:** Кроз форму бајке, учесници користе знање о културним кодовима и имагинацију за конструкцију занимљиве и јасне приче, чиме подстичу индивидуално изражавање и препознавање стварности.

Шта чини ову вежбу посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Емпатија и активно слушање:** Индивидуална презентација уз подршку израза омогућава младима са траумом да безбедно изразе своју индивидуалност. Инклузивни простор пружа могућност елиминисања несигурности уз осећај прихватања грешака и дискусију о индивидуалним вредностима.
- **Индивидуализована подршка:** Људи у менталној кризи често имају потребу да буду саслушани. Вежба се фокусира на индивидуални приступ свакој изјави, повећавајући пажњу према сваком учеснику. Ово омогућава ослобађање карактера у сигурном простору и подстиче њихов развој.
- **Развој комуникационих вештина:** Сигуран простор за приповедање прича подстиче комуникационе вештине учесника, развијајући храброст за изношење индивидуалних ставова уз задржавање јасности и прецизности.

Препоруке за тренере

- **Интегративни приступ:** Нека вежба буде интегративна. Искористите прилику коју пружа приповедање прича о себи у форми бајки како бисте боље упознали учеснике и омогућили им међусобно упознавање. Фокусирајте се на карактеристичне елементе личности или историје и истакните их у дискусији.
- **Креирање сигурног и инклузивног простора:** Осигурајте да атмосфера вежбе омогући грешке без страха од негативних коментара. Нека вежба буде забавна и усмерена на уживање у дељењу прича за заједничко задовољство.

Библиографија

Bruno Bettelheim, *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*



Co-funded by
the European Union

MSK:



Преглед вежбе

- **Трајање:** 120 минута
- **Величина групе:** до 10 људи
- **Потребни материјали:** уређај за снимање и репродукцију звука
- **Коришћење ИКТ алата:** Вежба се ослања на уређаје за снимање, који омогућавају индивидуалне делове вежбе. Препоручује се коришћење аудио уређаја високог квалитета за репродукцију.

План вежбе корак по корак

Фаза	Опис активности	Трајање
Припрема	Припремите једну просторију са опремом за аудио снимање. Осигурајте да просторија буде минимално сугестивна, али са пријатном атмосфером за приповедање (столица, сто). Такође припремите просторију у којој ће учесници слушати и анализирати снимке. Ова просторија може служити и као чекаоница за оне који снимају током прве фазе вежбе. Потребан је и аудио сет за слушање снимака.	10 минута
Уводна фаза – објашњење вежбе	Окупите учеснике у чекаоници и представите им прву фазу вежбе, али без откривања суштине задатка. Објасните да ће један по један ићи у другу просторију где ће морати да говоре о себи у трајању од 2 минута. Предложите да се присете ситуације у којој им је недавно било тешко да пронађу решење за проблем или сукоб и како су ту ситуацију решили. Одредите редослед учесника – случајно или по редоследу.	10 минута
Фаза 2 – Снимање приче	У датом редоследу, учесници прелазе у просторију са опремом за снимање. Пре уласка у просторију, проширите објашњење задатка. Сваки учесник треба индивидуално да буде обавештен да прича о себи треба да буде у форми бајке. Учесник је главни јунак бајке, а проблематична ситуација је основа за заплет приче. Подсетите учеснике да имају 2 минута за причу. Сваки учесник добија исте инструкције и време за снимање приче.	30 минута
Фаза 3 – Слушање снимака и дискусија	Представите наредну фазу вежбе. Информишите учеснике да ће се снимци слушати и позовите их да активно и критички слушају у следећим категоријама: - Какве су карактеристике јунака? - Које су његове снаге и слабости? - Да ли је представљени	40 минута

Фаза	Опис активности	Трајање
	конфликт/проблем тешко решити? - Које карактеристике јунака су му помогле у решавању проблема?/Које карактеристике су га спречиле? Почните са слушањем снимака редоследом учесника и водите дискусију.	
Фаза 4 – Прерађена прича	Када сваки учесник карактерише свог јунака, дозволите им да поново испричају причу. Овога пута, јунак мора да користи своје добре особине које су именоване током дискусије. Проблем такође треба решити на основу што већег броја снажних карактеристика јунака. Време за причу је такође 2 минута.	30 минута
Завршна фаза – Закључак	Водите разговор о пронађеним снажним особинама које су бајковити јунаци користили. Усмерите дискусију ка примени ових особина од стране учесника у проблематичним ситуацијама. Предложите учесницима да поделе ситуације у којима нису користили своје снажне особине и како би данас поступили другачије.	15 минута

Предлог за закључке и евалуацију

Сумирајте најважније закључке:

Фокусирајте се на добре особине које треба ојачати и тренирати у реалности. Током дискусије, разговарајте и о слабостима и тражите решења како да се са њима изборите. Обратите пажњу на то да ли учесници траже стварне индивидуалне карактеристике које произилазе из њихове личности.

Обезбедите пријатну атмосферу за дискусију:

Не дозволите да вежба постане само критичка. Фокусирајте се на уживање у причама које се причају и подстакните више прича ако учесници осете потребу да наставе са приповедањем. Причање бајки и прича треба да донесе радост, и осигурајте да учесници разумеју ту суштину.

Вежба бр. 2: Без тишине

Циљ вежбе:

Циљ вежбе је подстицање креативности у покушају описивања себе и развијање свести о телу у простору и у групи.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Самосвест: Вежба је усмерена на именовање и описивање карактеристичних и личних особина учесника. Додатно, фокусира се на проширење и обогаћивање овог описа.

Вештине:

- Вербална комуникација: Вежба обогаћује вокабулар који се може користити за самопрезентацију. Додатно, због своје природе, открива нове, могуће необрађене описе особина које превазилазе очигледне оквире самопрезентације.
- Периферна визија и одговор на групу: Вежба, кроз свој облик, захтева широк и активан поглед, усредсређен на кретање групе и сарадњу у динамичној људској констелацији.
- Самопрезентација: Резултат вежбе је опсежан нацрт самопрезентације, који се може користити за даљи предузетнички развој и као полазна тачка за даљи интроспективни рад користећи стимулисан облик самоописа.

Став:

- Самопоуздање: Опсежна самопрезентација са обогаћеним вокабуларом и номенклатуром особина, као и откривање нових, индивидуалних значења сопственог понашања и његових узрока, има за циљ да ојача самопоуздање учесника.

Кратки теоријски увод у вежбу: Вежба „Забрана тишине“ најчешће се користи као импровизациони облик проширивања унутрашњег света ликова у уметности. Због своје динамичне природе и услова у којима се вежба изводи, може подстаћи необичне идеје и њихов развој кроз често несвесне и непланиране секвенце реченица. Ово је највећа предност овог задатка. Артикулишући очигледне закључке у почетној фази, учесник је приморан на даљу интроспекцију, што му омогућава да обогати размишљање о себи и открије догађаје или особине које му првобитно не би пале на памет.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих:

- **Самопоуздање и самопоштовање:** Опсежна прича о биографији учесника представља основу за изградњу осећаја поноса и, последично, самопоуздања. Свесност о сопственим снагама и слабостима, као и критички приступ себи у прошлости, може бити полазна тачка за интерну дискусију о личном развоју у будућности.

- **Наративна реконструкција:** Због интроспективне природе вежбе, учесници ће се враћати на прошле догађаје, препричавати их, развијати и „преписивати“ ове приче на потпуно нов начин. Враћање на трауматске догађаје у контексту динамике вежбе може такође објективизовати емоционална осећања.
- **Осећај агенције:** Преименовање и изградња сопствене биографије на основу динамике вежбе има за циљ да подстакне учеснике да се поново идентификују са догађајима у којима су учествовали. Ово помаже да се примете узрочно-последичне секвенце и позиционирање себе не само као учесника, већ и као узрочника догађаја.

Карактеристике које ову вежбу чине погодном за младе у менталној кризи:

- **Изражавање и регулисање емоција:** Кроз ретроспективну и интроспективну анализу, учесници имају прилику да поново анализирају и са дистанце сагледају проблематичне и трауматске ситуације.
- **Комуникационе компетенције:** Импровизација у вежби утиче на квалитет испричане приче и обогађује је елементима који превазилазе једноставне и очигледне концепте.
- **Моделовање идентитета:** Биографска прича, оснажена потребом и могућношћу продубљивања, представља полазну тачку за редефинисање сопствене личности и карактера.

Препоруке за тренере:

- Изградите осећај сигурног простора за изражавање.
- Одржавајте забавну атмосферу како би учесници вежбу схватили као забаву, што ће им омогућити дубљу интроспекцију.

Оквир за вежбу:

- Трајање: 45 минута
- Величина групе: 15 људи
- Потребни материјали: аудио сет, папири, оловке

План вежбе корак по корак

Корак	Опис активности	Трајање
1. Уводна фаза – Припрема	Припремите простор довољно велики да учесници могу слободно да се крећу. Припремите аудио сет са динамичним музичким нумерама које ће се пуштати током вежбе. Припремите папире и оловке у истом броју као што је број учесника.	5 минута

Корак	Опис активности	Трајање
2. Фаза два – Правила вежбе	Објасните учесницима правила вежбе: У наредних 15 минута обавезујуће је једно главно правило: нема тишине. То значи да учесник не сме престати да говори о задатој теми ни у једном тренутку током вежбе. Обавестите учеснике да ће током вежбе бити пуштена гласна музика. Учесници морају бити у сталном покрету, кретати се просторијом, пазећи да се не сударају. Тема: Ко сам ја?	5 минута
3. Главна фаза – Спровођење	Пустите музику и започните вежбу. Спроводите вежбу у складу са правилима, активно мењајући темпо ходања и издавајући команде за пљескање. Током вежбе, можете обавештавати учеснике о томе колико им је времена остало.	15 минута
4. Фаза четири – Белешке	Након 15 минута, захвалите учесницима на труду и дајте сваком папир и оловку. Предложите да запишу све закључке до којих су дошли, фокусирајући се на своја открића. Наведите да су најпожељнији елементи они који су учесницима били откривење током вежбе. Прецизирајте време за писање бележака. Препоручено време: 10 минута.	10 минута
5. Завршна фаза – Дискусија	Разговарајте са учесницима о њиховим закључцима, фокусирајући се на њихова открића.	15 минута

Предлог за закључке и евалуацију

Групна дискусија:

Спроведите дискусију фокусирајући се на открића у појединачним причама. Постављајте питања о елементима за које мислите да је потребно разговарати. Постављајте уводна питања.

Презентација:

Предложите учесницима да формулишу кратку самопрезентацију засновану на монологу који је настао током вежбе и открићима која су уследила. Захтев је да се користе индивидуални резултати вежбе, који се могу демонстрирати кроз дискусију која претходи презентацији.

Вежба бр. 3: Изненађујућа прича

Циљ вежбе

Вежба је усмерена на развој комуникационих вештина, наративних способности и брзог вербалног одговора у сложеној или проблематичној ситуацији.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Изградња кохерентног излагања: Сет основних принципа структуре наратива представљен током увода у вежбу, као и емпиријско искуство кроз њихову примену, доводе до проширења практичног знања о кохерентној и логичној причи.
- Подстицање креативности: Увођење принципа насумичности у вежбу захтева брзу и креативну реакцију. Ово се посебно односи на прилагођавање представљеног света насумично извученој речи и њено уклапање у већ конструисан наратив.

Вештине:

- Рефлекс говора: Учесник стиче способност да брзо одговори на задату тему у односу на главни циљ, који је континуитет приче са закључком.
- Логичко излагање: Због тешкоћа повезаних са насумичним елементима, учесник мора значајно да се труди да одржи логичку конзистентност излагања, базирајући га на основним принципима структуре наратива.

Ставови:

- Самопоуздање у говору: Тежина задатка, која подразумева неочекиване промене и њихову ефикасну имплементацију у условима континуитета говора, активира и јача искуство јавног наступа, што доводи до повећања квалитета излагања и стицања самопоуздања у њему.

Кратки теоријски увод у вежбу

Представљена вежба директно се односи на развој креативности и јачање логичких компетенција у дужем излагању. Задатак је постављање наративног изазова у импровизационом димензиону са додатком неочекиваних смерова причања, уз очување логичког и кохерентног наратива. Додатни изазов је причање приче у оквиру основне структуре наратива: експозиција, увод, успостављање конфликта, решавање конфликта и закључак.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Самоизражавање:** Вежба јача лингвистичке и логичке компетенције дужег, кохерентног и јасног излагања. Елемент импровизације додаје компоненте које превазилазе очигледне правце размишљања, чиме се

проширује вокабулар, способност креирања представљеног света и скраћује време реакције.

- **Комуникационе компетенције:** Правила вежбе јасно указују на развој комуникационих способности учесника, произашлих из потребе за причама и разумевањем.
- **Креативно размишљање:** Вежба мотивише учесника да тражи неконвенционална решења за превазилажење тешкоћа које доносе неочекиване промене у причи.

Карактеристике које ову вежбу чине погодном за младе у менталној кризи

- **Јачање отпорности на стрес:** Вежба јача имунитет на стрес кроз симулацију ситуација које захтевају брзу адаптацију на неочекиване промене.
- **Креативно решавање проблема:** Импровизација јача креативне вредности у изградњи јединственог наративног израза.
- **Јачање самопоштовања:** Тежина задатка и завршена прича могу активирати осећај поноса и самопоуздања.

Препоруке за тренере

- **Забавна атмосфера:** Осигурајте пријатељску атмосферу током вежбе. Учесници морају осетити задовољство и радост у задатку који обављају.
- **Учествујте сами:** Као увод у вежбу, можете и сами учествовати. Ово ће не само охрабрити учеснике, већ и поставити тон и ритам вежбе.

Библиографија или референце

Die Krise der Narration, Byung Chul Han

Оквир за вежбу

- Трајање: 40-50 минута
- Величина групе: 8-10 људи
- Потребни материјали: паметни телефон или таблет, мали папирићи, оловке, столица
- Коришћење ИКТ алата: Можете користити апликације за насумичну генерацију речи, као што је *Random Generator* доступна на Google Play.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Припрема	Припремити једну столицу и паметни телефон са апликацијом за лутрију или мале папириће за извлачење речи.	5 минута
2. Додељивање редоследа	Доделити редослед причања користећи апликацију за насумичан избор или ручно.	5 минута
3. Објашњење правила	Објаснити учесницима редослед и правила вежбе, укључујући структуру приче и улогу изненађујућих речи.	10 минута
4. Припрема речи	Сваки учесник тајно смишља 10 речи (именице или властита имена) и убацује их у посуду или уноси у апликацију.	10 минута
5. Причање приче	Први учесник седе на столицу и започиње причу. Вођа вежбе извлачи речи и наглас их изговара, а учесник их укључује у своју причу.	5-10 минута по учеснику
6. Промена наратора	Када један учесник заврши, следећи учесник заузима столицу и наставља нову причу, пратећи исти процес.	5-10 минута по учеснику
7. Завршетак	Након што сви учесници испричају своје приче, сумирају се утисци и поуке вежбе.	10 минута

Предлог закључака и евалуације

Закључци и дискусија након сваког учесника: Спровести евалуацију вежбе и дискусију након сваког учесника. Фокусирати се на елементе који произилазе из импровизације изазване изненађујућим речима. Проширити дискусију на целу групу, са посебним освртом на следеће елементе: стварање света, рефлекс изјаве, квалитет и логику приче, вођење ка завршетку приче и квалитет завршне поенте.

Вежба бр. 4: Речи из слика

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је првенствено јачање способности сарадње у групи и развој креативног компромиса, који је полазна тачка за импровизацију усмерену на решавање унапред дефинисаног конфликта. Поред тога, вежба обогаћује учеснике новим знањима у виду културних кодова и историје уметности, проширујући њихове културне и уметничке компетенције.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Историја уметности и културни концепти: Учесници стичу знање из области историје уметности учествујући у ситуацијама инспирисаним сликама које представљају симболичне сцене и значајне историографске моменте. Такође, стичу теоријска знања о културним епохама и њиховим представницима у уметности.
- Кључни елементи изражавања: Коришћење историјске друштвене игре *tableau vivant* у вежби подстиче препознавање најважнијих елемената изражавања, као што су мимика, гестови, елементи одеће или сценографије. Ово скреће пажњу на значај пажљиве контроле ових елемената у свакодневним ситуацијама, укључујући и оне које се односе на предузетништво.

Вештине:

- Креативна употреба материјала: Учесници ће у вежби креативно и симболично користити свакодневне материјале за приказане ситуације, чиме ће унапредити способност решавања проблема коришћењем доступних ресурса.
- Подела задатака: Вежба захтева рад у групи и транспарентну поделу одговорности, уз нагласак на одговорно извршавање додељених улога како би се остварио договорени резултат.

Ставови:

- Лидерство: У оквиру група, учесници ће се прилагодити раду у хијерархијски постављеним улогама. Именовање вође групе, а затим прилагођавање кроз компромис и дискусију, јача осећај иницијативе у преузетим функцијама.

Кратак теоријски увод у вежбу

Tableau vivant или жива слика је друштвена игра која датира из 19. века. Заснива се на реконструкцији слике или скулптуре коју учесници приказују помоћу мимике, положаја тела, гестова, одеће или сценографије. Ова игра потиче из позоришне културе 19. века, када су глумци често остајали у симболичним позама на крају представе. Данас је *tableau vivant* самосталан уметнички израз

који се фокусира на оживљавање историјски значајних уметничких дела, пружајући им додатну димензију реализма. Ова форма такође подстиче тимски рад, јер сваки учесник има суштинску улогу у представљеној сцени.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- Креативно решавање проблема: Коришћењем доступних материјала, учесници ће симболично и флексибилно конструисати сцену, развијајући способност проналажења решења у динамичним и неочекиваним ситуацијама.
- Свесност тела: Задатак захтева употребу телесних ресурса и изражајних елемената. Кроз овај процес, учесници стичу свест о томе како њихово тело комуницира са окружењем и групом.
- Сарадња: Вођа групе одређује поделу задатака на основу талената учесника, што јача вештине планирања и организације, као и способност ефективног тимског рада.

Које карактеристике чине ову вежбу посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Друштвене компетенције: Рад у групи подстиче вештине решавања проблема и води ка компромисним решењима. Дискусија о идејама и њихово заступање јача самопоуздање и социјалну интеракцију.
- Уважавање туђе перспективе: Подела задатака у групи подстиче емпатију и разумевање способности и ограничења других учесника.
- Самопоуздање: Учествовање у формирању живе слике и добијање позитивних повратних информација олакшава развој самопоуздања и препознавање личних талената.

Препоруке за тренере који спроводе вежбу

- Избор слика: Одаберите слике са снажним емоционалним и симболичким порукама. Не дозволите да костими представљају препреку – они могу послужити као основа за креативну адаптацију. Припремите и контекстуалне информације о слици како бисте додатно обогатили знање учесника о историји уметности.
- Атмосфера у групи: Обратите пажњу на динамику у групи. Осигурајте да сви учесници прихвате избор вође и јасно објасните његову улогу. Не дозволите да лидерство буде сведено на наређивање и поделу задатака.

Библиографија или референце везане за ову вежбу

Tableau vivant као позоришни израз:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nleyulbiB0A&t=108s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YIX3rs5HQzQ&t=313s>



Co-funded by
the European Union

MSK:



Оквир вежбе

- Трајање: Око 60 минута
- Величина групе: 10-20 учесника
- Потребни материјали: Пројектор, свакодневни предмети, комади тканине, унапред припремљен сет слика

Како ИКТ алати могу бити коришћени у овој вежби?

Коришћењем паметних телефона, учесници могу фотографисати предложену живу слику и упоредити је са оригиналним уметничким делом. Такође, могу користити пројектор за приказивање фотографија у два нивоа: један са живом сликом, а други са оригиналним уметничким делом.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Уводна фаза – припрема	Припремити неколико слика високе резолуције са најмање два лика из различитих историјских периода. Припремити кратку причу о свакој слици. Припремити свакодневне предмете и тканине за реквизите. Обезбедити просторију са пројектором.	10 минута
2. Друга фаза – објашњење правила првог нивоа	Поделити учеснике у групе тако да број чланова одговара броју ликова на слици. Објаснити концепт живих слика и доступних изражајних средстава. Именовати вођу групе и нагласити његову улогу у организовању рада.	10 минута
3. Трећа фаза – први ниво	Приказати слику првој групи и објаснити њен контекст. Дати групи 5 минута да припреми живу слику. Надгледати рад групе и однос вође и чланова. Након презентације, започети дискусију о употреби изражајних елемената.	20 минута
4. Четврта фаза – објашњење правила другог нивоа	Свакој групи дати задатак да анализира ситуацију на слици и осмисли потенцијални сукоб међу ликовима. Објаснити следећи корак: приликом звука (пљесак), учесници започињу импровизовану сцену која решава сукоб.	10 минута
5. Пета фаза – други ниво	Свака група добија 5 минута за анализу ситуације и проналажење сукоба. Затим следи презентација живе слике и импровизоване сцене, која завршава решавањем конфликта или застоја у радњи.	20 минута

Вежба бр. 5: Лифт

Циљ вежбе

Циљ вежбе је јачање самопрезентације и предузетничких вештина у продаји сопственог производа или идеје. Поред тога, вежба јача креативност и подстиче богате описе и аргументе.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Еристика:** Учесници имају прилику да науче основне принципе реторике кроз покушај убеђивања друге стране у вредност сопствене идеје. Вежба даје могућност истраживања специфичних техника као што су реторичко питање, хипербола, метафора, наглашавање и др.

Вештине:

- **Убеђивање:** Поред теоријског знања о реторичким средствима, вежба омогућава њихову практичну примену, што значи способност њиховог коришћења уз емпиријски доказану ефикасност у убеђивању.
- **Креативан опис:** Вежба подразумева креирање сопственог бренда/производа, што захтева креативан и индивидуалан приступ описним елементима како би се производ истакао међу потенцијалним конкурентима.

Ставови:

- **Вербализација самопоуздања:** Учесник стиче вештине самопрезентације и јасног представљања производа. Ово доводи до промене у ставу учесника као резултат самопоуздања у вредност осмишљеног производа, а самим тим и у сопствену креативност и иницијативу.
- **Креативан приступ реалности:** Покушај креирања сопственог бренда/производа на основу основног истраживања тржишта (да ли је производ потребан? у којим категоријама живота?) подстиче креативан приступ решавању проблема. Производ представља решење за уочени проблем и креативно се примењује у категоријама реалности којима припада.

Кратак теоријски увод у вежбу

Вежба Лифт подразумева брзо и прецизно, сажето и сликовито описивање осмишљеног производа. Поред тога, важан елемент вежбе је реторичка функција која треба да представи производ што ефикасније, како би друга страна у дијалогу (произвођач/инвеститор) показала интересовање за производ и жељу да у њега инвестира.

Ова вежба се често користи у академским филмским круговима у контексту продаје филмске или сценаријске идеје. Разликујемо две фазе вежбе: креативну фазу (стварање производа) и продуктивну фазу (продаја производа). Свака фаза карактерише различите вештине, а ове фазе омогућавају ефикаснији фокус на одређене компетенције.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Убеђивачке вештине:** Главни циљ вежбе је учење и практична примена реторичких средстава.
- **Креативна и сликовита презентација:** Покушај стварања бренда/производа захтева индивидуалан приступ који произлази из карактера и личности учесника, јачајући осећај храбрости у предлагању сопствених идеја и стимулишући креативност у погледу јединствености и необичности.
- **Основно тржишно истраживање:** Једна од фаза вежбе подразумева основну идентификацију потреба тржишта у мањој, друштвеној средини. Ово резултира покушајем препознавања потреба у одређеној категорији живота и проналажењем решења у виду сопственог производа/бренда. Вежба је посебно ефикасна ако идентификована потреба не произлази из глобалне перспективе, већ се односи на мање заједнице блиске учесницима.

Које карактеристике ове вежбе је чине погодном за младе у менталној кризи?

- **Прихватање ризика:** Ограничено време за вежбу, потенцијално непријатна ситуација говора у малом простору, као и покушај ефикасног и убедљивог описивања представљају изазове који могу изазвати стрес. Превазилажење ових препрека у сигурном окружењу јача осећај храбрости и подстиче учесника да преузме још веће ризике.
- **Комуникационе компетенције/реторика:** Формулисање јасног излагања, одржавање логичког смисла и коришћење реторичких средстава за подстицање друге стране да активно учествује у дијалогу представљају основу за развој самопоуздања у комуникацији. Вежба подстиче комуникацију као практични алат за постизање жељеног ефекта.
- **Самопоуздање и предлагање сопствених идеја:** Осећај самопоуздања који произлази из стварања сопственог бренда/производа представља основу за његово ефикасно и сликовито описивање. Из тога проистичу две кључне вредности: изградња осећаја сигурности у сопствену креативност и могућност побољшања одређене категорије живота захваљујући њој.

Препоруке за тренере који спроводе вежбу

Предложена реторичка средства са кратким објашњењем:

1. **Метафора** – повезивање речи ради стварања новог значења
2. **Хипербола** – појачавање описа предмета о коме се говори

3. **Наглашавање** – давање емотивног карактера изјави
4. **Перифраза** – замена једне речи описом
5. **Анафора/Епифора** – понављање исте речи на почетку/крају наредних реченица
6. **Синонимија** – коришћење сличних речи
7. **Реторичко питање** – постављање питања и самосталан одговор
8. **Анацефалеоза** – сумирање најважнијих изјава у закључку
9. **Тавтологија** – понављање једне мисли користећи различите речи

Библиографија или референце повезане са овом вежбом

<https://www.ccssoh.us/cms/lib/OH01913306/Centricity/Domain/207/Rhetorical%20Devices%20List.pdf>

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Уводна фаза - правила првог нивоа	Објаснити правила вежбе, поделити папире и оловке. Учесници осмишљавају свој бренд или производ и описују га.	10 минута
2. Фаза два - Први ниво	Учесници имају 15 минута да разраде и опишу свој производ.	15 минута
3. Преглед првог нивоа	Сваки учесник представља своју идеју и заједно се разматрају могућа побољшања.	15 минута
4. Објашњење правила другог нивоа	Упознавање учесника са реторичким средствима и формирање парова (инвеститор-проналазач).	10 минута
5. Фаза пет - Други ниво	Парови изводе вежбу „Лифт презентације“.	10 минута

Закључак и евалуација

Дискусија у два корака: Спровести евалуацију вежбе након сваке од две фазе.

1. **Након прве фазе („Мој производ/бренд“)** – Фокусирати се на креативни приступ учесника предложеном производу/бренду. Обратити пажњу на дескриптивност која произилази из карактера, личности и индивидуалних особина учесника, те подстицати креативне ставове.

2. **Након друге фазе („Лифт“)** – Фокусирати се на коришћење реторичких средстава, употребу најкарактеристичнијих особина производа/бренда и њихову најефикаснију имплементацију у излагању.

Креативни простор за покушаје и грешке: Посебну пажњу посветити свему што произилази из личности учесника и јачати њихов осећај да могу експериментисати и ризиковати у оквиру креативних и реторичких средстава која изаберу. Креирати простор у којем грешке нису разлог за осећај неуспеха, већ део процеса тестирања сопствених идеја.



УЛОГА – ИГРАЊЕ – ПРОШЛО ЈА

Вежба бр. 1: Три предмета

Циљ вежбе

Циљ је подстаћи креативност и емпатију, истовремено истражујући иновативне методе за подршку младима погођеним траумом на њиховом путу ка запошљивости.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Разумевање управљања ресурсима:** Учесници уче о важности ефикасног управљања ресурсима у подстицању личног и професионалног развоја.
- **Схватање креативних приступа:** Учесници стичу разумевање значаја креативног размишљања у решавању комплексних изазова.
- **Подстицање иновација:** Учесници су охрабрени да истражују иновативна решења и приступе подршци младима који се суочавају са препрекама, препознајући вредност креативности и неконвенционалног размишљања у превазилажењу системских баријера.

Вештине:

- **Креативно размишљање:** Стварање ликова и осмишљавање сценарија подстиче учеснике да размишљају изван уобичајених оквира и истражују иновативна решења за сложене проблеме.
- **Сарадња:** Рад у малим групама на развоју сценарија унапређује тимски рад и колаборативне вештине, јер учесници уче како да граде на идејама других.
- **Активно слушање:** Учесће у импровизованим сценаријима захтева од учесника да пажљиво слушају перспективе и идеје других.

Ставови:

- **Разумевање управљања ресурсима:** Учесници схватају важност ефективног управљања ресурсима у личном и професионалном развоју.
- **Схватање креативних приступа:** Учесници стичу увид у значај креативног размишљања у решавању сложених изазова.
- **Изградња отпорности:** Кроз играње улога и истраживање путовања ликова, учесници развијају отпорност, учећи како да се прилагоде и истрају у суочавању са изазовима.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Кратак теоријски увод у вежбу

Вежба комбинује технике драмске терапије и интерактивни групни рад како би истражила изазове и могућности са којима се млади сусрећу у свом личном и професионалном развоју. Кроз креирање ликова и развој сценарија, учесници учествују у заједничком размишљању, подстичући емпатију и разумевање искустава својих вршњака, док истовремено имају користи од колективних увида и разноврсних перспектива унутар групе. Креативно размишљање игра кључну улогу, подстичући учеснике да истражују неконвенционалне приступе и замишљају нове могућности. Кроз овај процес, учесници развијају вештине тимског рада, уче како да користе разноврсне снаге групе заједничким напорима.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативно решавање проблема:** Вежба подстиче учеснике да размишљају неконвенционално и истражују иновативна решења за изазове, развијајући креативност и прилагодљивост у решавању проблема.
- **Ефикасна комуникација:** Кроз заједнички групни рад и играње улога, учесници унапређују комуникационе вештине артикулисањем идеја, слушањем других и јасним изражавањем својих ставова.
- **Изградња отпорности и прилагодљивости:** Кроз улазак у искуства својих ликова и навигацију различитих сценарија, учесници развијају отпорност и прилагодљивост – кључне особине за успех у предузетништву.
- **Управљање ресурсима:** Учесници уче како да ефективно распоређују и користе ресурсе кроз стратешку употребу предмета које су донели на вежбу.
- **Постављање и управљање циљевима:** Кроз развој ликова и сценарија, учесници практикују постављање циљева и њихово управљање, учећи како да приоритизују задатке, прате напредак и прилагођавају стратегије.

Које карактеристике ове вежбе је чине посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Терапијска ангажованост:** Вежба пружа безбедно и подржавајуће окружење у ком млади могу креативно да се изразе, подстичући терапијски ангажман који може помоћи у ублажавању менталне узнемирености и подстицању емоционалне добробити.
- **Овлашћење кроз играње улога:** Урањањем у искуства измишљених ликова, млади могу истражити и процесуирати сопствене емоције и искуства на ненаметљив начин, што им помаже у развоју стратегија суочавања са проблемима.
- **Колаборативна подршка:** Групно окружење подстиче вршњачку подршку и сарадњу, омогућавајући младима да се повежу са другима који можда

имају слична искуства, пружајући међусобно охрабрење и осећај припадности, смањујући осећај изолације.

Препоруке за тренере

- Пре вежбе, препоручује се да се подстакну учесници да донесу три мала предмета.
- Пре главне вежбе, препоручује се кратка активност за разбијање леда како би се учесници осећали пријатно и повезано једни с другима.

Оквир вежбе

- **Трајање:** Око 1 сат.
- **Величина групе:** 8-12 учесника.
- **Потребни материјали:**
 - Папир и оловке за сваког учесника.
 - Три предмета које су учесници донели за креирање ликова.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Увод	Поставити столице или јастучиће у круг. Позвати учеснике да седну удобно.	2 мин.
2. Креирање ликова	Позвати сваког учесника да представи три предмета које су донели и објасни њихов значај. Охрабрити их да на основу тих предмета створе фиктивног лика. Тренери дају папир и оловке за скицирање или описивање ликова.	15 мин.
3. Развој сценарија	Поделити учеснике у мале групе од 3-4 особе. Инструкције да сарађују у развоју сценарија који укључују њихове ликове. Охрабрити креативност и иновативност у развоју сценарија.	25 мин.
4. Играње улога и импровизација	Групе наизменично представљају своје сценарије. Учесници глуме сцене, истражујући како би њихови ликови реаговали на изазове. Дискусија и размена увида након сваке сцене.	20 мин.
5. Закључак и рефлексција	Група се окупља за завршну рефлексiju. Позвати учеснике да поделе најважније увиде из вежбе.	10 мин.

Предлог закључака и евалуације



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Вежба *Три предмета* представља јединствен спој драмске терапије и групног рада, пружајући сигуран простор младима да истражују своју креативност, развијају основне вештине и пронађу подршку на свом путу ка запошљивости. Ова вежба је нарочито погодна за оне који се суочавају са менталним изазовима, јер им омогућава да кроз креативан процес изразе себе и стекну осећај самопоуздања.

Да би се проценила ефикасност вежбе, тренери могу подстаћи учеснике да одмах након активности дају повратне информације, фокусирајући се на своја искуства, стечене увиде и предлоге за побољшање. Такође, могу се користити кратки упитници или отворена дискусија како би се анализирали утицај вежбе и евентуалне промене у размишљању и осећањима учесника.

Вежба бр. 2: Играње улога – Филмска сцена

Циљ вежбе

Ова вежба користи сцене из филмова за анализу динамике радног окружења. Пружа учесницима прилику да стекну увид, развију критичко размишљање и истраже практичне стратегије за превазилажење изазова који се често јављају у професионалном окружењу. Кроз вођено играње улога, дискусију и заједничко решавање проблема, учесници ће анализирати успешне и неуспешне сценарије, што ће им омогућити дубље разумевање тимског рада, лидерства и доношења одлука.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Разумевање запошљивости:** Учесници ће стећи увид у основе запошљивости, са фокусом на самостално оспособљавање и лични развој.
- **Истраживање иновативних метода самопомоћи:** Учесници ће истраживати технике као што су саморефлексија, постављање циљева и креативна визуализација ради подстицања личног развоја и отпорности.
- **Препознавање личних баријера:** Учесници ће идентификовати и препознати личне препреке које могу утицати на њихове професионалне амбиције, подстичући самосвест и проактивно решавање проблема.

Вештине:

- **Решавање проблема:** Кроз заједничке дискусије, учесници ће развити практичне вештине решавања проблема у професионалном окружењу.
- **Ефикасна комуникација:** Учесници ће унапредити своје комуникационе вештине кроз креирање дијалога и играње улога инспирисаних филмским сценама.
- **Иновативно размишљање:** Учесници ће развити иновативно размишљање кроз истраживање креативних решења за проблеме приказане у сценама.

Ставови:

- **Самосвест и развојни мисаони оквир:** Учесници ће развијати самосвест и усвојити развојни мисаони оквир, прихватајући могућности за учење и напредовање.
- **Изградња отпорности и прилагодљивости:** Вежба подстиче учеснике да развијају менталну снагу и способност адаптације, помажући им да се боље носе са изазовима у професионалном окружењу.

Кратак теоријски увод у вежбу



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Ова вежба користи снагу филмског приповедања како би младима омогућила дубљи увид у професионалне односе и динамику на радном месту. Комбинујући сцене из филмова које приказују успешне и неуспешне радне ситуације са заједничким решавањем проблема и играњем улога, учесници ће стећи практично искуство у комуникацији, тимском раду и управљању конфликтима.

Кроз овај процес, учесници ће стећи корисне вештине и развити отпорност потребну за професионални успех. Разумевањем и анализом филмских сцена, они ће истражити како различити начини комуникације, одлучивања и тимске сарадње утичу на крајњи исход.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Вештине решавања проблема:** Кроз анализу филмских сцена и заједничко решавање проблема, учесници уче како да идентификују и реше сложене изазове.
- **Комуникационе вештине:** Вежба подстиче учеснике да развију способност артикулисања идеја, активног слушања и ефективне комуникације.
- **Изградња отпорности и прилагодљивости:** Посматрањем како различите стратегије комуникације утичу на успех, учесници стичу боље разумевање радне динамике.

Које карактеристике ове вежбе је чине посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Терапијска ангажованост:** Кроз креативно изражавање и играње улога, учесници могу истражити своје емоције у сигурном и подржавајућем окружењу.
- **Овлашћење:** Учесници се оснажују кроз учешће у решавању проблема, што им помаже да стекну осећај контроле над сопственим животом.
- **Подржавајуће окружење:** Усвајањем приступа осетљивог на трауме, ова вежба ствара безбедан простор за лични развој.

Препоруке за тренере

- Обезбедити да су сви учесници активно укључени у вежбу, при чему је могуће креирати додатне улоге ако је потребно.
- Због дужине вежбе, препоручљиво је планирати паузе како би се одржала ангажованост и концентрација учесника.

Оквир вежбе

- **Трајање:** 2-3 сата.
- **Величина групе:** Максимално 12 учесника.
- **Потребни материјали:**

- Лаптоп или пројектор за приказивање сцена.
- Реквизити за играње улога.
- Папир и оловке.

Како ИКТ алати могу бити коришћени у вежби?

Лаптоп или пројектор су неопходни за приказивање филмских сцена, олакшавајући визуелно учење и пружајући контекст за анализу.

Наставићу са детаљним планом вежбе корак по корак. Да ли желиш да наставим у овом формату или имаш неке додатне захтеве?

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Увод	Окупити групу и замолити их да седну у круг. Дати кратак преглед вежбе.	5 мин.
2. Избор успешне филмске сцене	Омогућити учесницима да предложи и одаберу сцену из филма која приказује успешног пословног човека или ефикасан радни тим. Уколико учесници немају предлог, тренер може препоручити сцену.	10 мин.
3. Приказивање успешне сцене	Приказати изабрану сцену. Замолити учеснике да обрате пажњу на кључне интеракције, стилове комуникације и стратегије решавања проблема. Након гледања, тренер заједно са групом резимира радњу и кључне поенте.	15 мин.
4. Играње улога успешне сцене и дискусија	Група заједно додељује улоге из сцене учесницима (за оне који не могу да изаберу улогу). Учесници изводе сцену. Затим се одржава дискусија о томе шта је сцену учинило успешном и које су стратегије биле ефективне.	40 мин.
5. Избор неуспешне филмске сцене	Учесници предлажу и бирају сцену која приказује неуспешан радни тим или пословног човека. Ако немају предлог, тренер даје препоруку.	10 мин.
6. Приказивање неуспешне сцене	Приказати изабрану сцену. Замолити учеснике да анализирају проблеме, конфликте и неефикасне стратегије. Након гледања, тренер и учесници резимирају сцену и разматрају њене кључне елементе.	15 мин.

Корак	Опис	Трајање
7. Играње улога неуспешне сцене и дискусија	Учесници преузимају улоге из сцене и изводе је, фокусирајући се на приказивање проблема и неефикасних стратегија. Затим следи дискусија о томе шта је довело до неуспеха.	40 мин.
8. Мозгалица – проналажење решења за неуспешну сцену	Учесници заједно осмишљавају креативна решења за изазове из неуспешне сцене. Поново изводе сцену уз предложене корекције и анализирају како се ситуација побољшала.	20 мин.
9. Групне презентације и рефлексја	Учесници дискутују о упоредним сценама (успешним и неуспешним), анализирајући разлике у понашању, стратегијама и резултатима. Размишљају о личним поукама из вежбе.	20 мин.

Предлог закључака и евалуације

Вежба *Играње улога – Филмска сцена* значајно доприноси развоју предузетничких компетенција, укључујући решавање проблема, комуникацију и отпорност. Тренери треба да прилагоде вежбу специфичним потребама учесника, стварајући подстицајно окружење за активно учење.

Да би се ефикасност вежбе проценила, тренери могу:

- Посматрати учеснике током активности и пратити њихову ангажованост и реакције.
- Охрабрити учеснике да дају повратне информације одмах након активности, фокусирајући се на искуства, научене лекције и сугестије за унапређење.

Вежба бр. 3: Интервју

Циљ вежбе

Циљ је побољшање вештина вођења интервјуа, активног слушања и памћења у симулираном окружењу за интервју за посао.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Разумевање динамике интервјуа:** Учесници стичу знање о улогама новинара и испитаника, као и о значају отворених питања за вођење смислених разговора.
- **Свесност ефикасних комуникацијских техника:** Учесници постају свесни важности активног слушања и емпатичног одговарања како би олакшали продуктивне интервјуе.

Вештине:

- **Формулисање питања:** Учесници вежбају креирање отворених питања како би добили детаљне и смислене одговоре.
- **Активно слушање и емпатична комуникација:** Кроз играње улога, учесници унапређују вештину пажљивог слушања и развијају способност да реагују емпатично.
- **Прецизно преношење информација:** Учесници побољшавају способност тачног преношења информација, јачајући памћење и значајну пажњу у интервјуима.

Ставови:

- **Прихватање учења и раста:** Кроз повратне информације и рефлексiju, учесници развијају приступ континуираном усавршавању интервју вештина.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба користи играње улога за унапређење вештина интервјуисања у структурираном и интерактивном окружењу. Ефикасан интервју захтева постављање питања која подстичу детаљне и смислене одговоре, као и активно слушање ради разумевања перспективе испитаника.

Учесници ће преузети улоге новинара и испитаника у симулираним интервјуима, током којих ће практиковати постављање питања, активно слушање и прецизно преношење добијених информација.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Комуникација и умрежавање:** Вежба унапређује вештине комуникације кроз праксу отворених питања и активног слушања.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



- **Решавање проблема и прилагодљивост:** Динамичне интеракције развијају вештине брзог размишљања и сналажења у непредвидивим ситуацијама.
- **Управљање ресурсима:** Учесници уче како да организују питања и воде интервјуе ефикасно, што је важно у предузетничким и пословним контекстима.

Препоруке за тренере

- Подсетити учеснике да се не оцењује њихова способност говора, већ развој комуникацијских вештина.
- Осигурати подстицајно и ненаметљиво окружење.

Оквир вежбе

- **Трајање:** Око 1 сат.
- **Величина групе:** До 14 учесника.
- **Потребни материјали:**
 - Смартфони или уређаји за снимање.
 - Папир и оловке.
 - Штоперица или тајмер.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Увод (10 мин.)	Поздравити учеснике и представити циљ вежбе. Објаснити структуру интервјуа и очекиване исходе. Информисати учеснике да ће интервјуи бити снимани искључиво у едукативне сврхе и осигурати њихову приватност.	10 мин.
2. Формирање парова и инструкције (10 мин.)	Поделити учеснике у парове. Један учесник је новинар, други испитаник. Новинари добијају задатак да формулишу три отворена питања за интервју.	10 мин.
3. Прва сесија интервјуа (15 мин.)	Новинари интервјуишу испитанике користећи своја припремљена питања. Интервјуи се снимају на паметне телефоне или уређаје за снимање. Новинари се фокусирају на активно слушање без бележења напомена.	15 мин.
4. Замена улога	Учесници мењају улоге. Нови новинари имају кратко време за припрему нових питања.	10 мин.

Корак	Опис	Трајање
5. Друга сесија интервјуа	Нови новинари воде интервју са својим испитаницима и снимају га. Учесници поново вежбају активно слушање без бележења.	15 мин.
6. Вежба препричавања	Један учесник стоји иза другог, стављајући руке на њихова рамена. Стојећи учесник препричава одговоре добијене током интервјуа у првом лицу, као да говори из перспективе испитаника.	10 мин.
7. Преслушавање и поређење	Репродуковати снимљене интервјуе. Учесници пореде своје препричане одговоре са оригиналним записима, анализирајући тачност и евентуалне разлике.	15 мин.
8. Групна дискусија и повратне информације	Окупити све учеснике на групну дискусију. Разговарати о искуствима, шта су научили о ефективном постављању питања, активном слушању и памћењу. Подстаћи повратне информације и сугестије за унапређење.	20 мин.

Предлог закључака и евалуације

Вежба *Интервју* ефикасно побољшава вештине интервјуисања, активног слушања и памћења кроз симулацију стварних интервјуа. Учесници развијају емпатију, самопоуздање и комуникационе вештине, што је посебно корисно за професионални развој.

За процену ефикасности вежбе, тренери могу:

- Посматрати учеснике током активности како би проценили њихову ангажованост и реакције.
- Охрабрити учеснике да дају повратне информације одмах након вежбе, фокусирајући се на искуства, увиде и предлоге за унапређење.

Вежба бр. 4: Повратно играње улога

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да унапреди емпатију, комуникацију и вештине решавања проблема кроз коришћење приповедања, креирање ликова и импровизовану игру улога. Подели искуства учесника у вези са радним окружењем и омогућава им да их истраже и реше у креативном и подржавајућем окружењу.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Разумевање личних наратива:** Учесници стичу увид у различите животне приче везане за професионална искуства, чиме проширују разумевање изазова и успеха младих у различитим контекстима.
- **Истраживање техника импровизације:** Учесници се упознају са импровизационим техникама, као што су развој ликова и поставка сцене, како би ефикасно учествовали у динамичним приповедачким и играма улога.

Вештине:

- **Емпатично приповедање и играње улога:** Кроз интерактивне вежбе, учесници развијају вештине емпатичног приповедања и играња улога, што им омогућава да аутентично разумеју и пренесу искуства других.
- **Сараднички развој сцене:** Учесници сарађују на креирању импровизованих сцена заснованих на личним причама, усавршавајући способност заједничког стварања и истраживања комплексности личних искустава.

Ставови:

- **Развијање емпатије и осетљивости:** Вежба има за циљ да подстакне емпатију и осетљивост међу учесницима, стварајући подстицајно и безбедно окружење за размену искустава.
- **Прихватање креативности и иновација:** Учесници се охрабрују да буду креативни у причању и игрању улога, што подстиче отвореност за нове приступе и искуства.
- **Посвећеност подршци и развоју:** Кроз заједничко учешће и рефлексивни дијалог, учесници граде културу међусобне подршке и солидарности у групи.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба комбинује елементе приповедања, играња улога и рефлексације како би истражила међусобну повезаност личних искустава и професионалних аспирација. С обзиром на изазове са којима се млади суочавају, вежба пружа могућност за разумевање утицаја животних искустава на њихову запошљивост.

Кроз импровизоване сцене инспирисане стварним искуствима, учесници не само да стичу увид у психолошке баријере младих, већ и развијају емпатију и разумевање. Укључивањем принципа драмске терапије, ова вежба опрема омладинске раднике алатима за подршку младима у превазилажењу траума и изградњи самопоуздања.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативно решавање проблема:** Учесници уче како да приступе изазовима из више углова, подстичући креативност и сналажљивост.
- **Ефикасна комуникација:** Вежба подстиче активност слушања, јасно изражавање и прилагођавање комуникацијских вештина у зависности од ситуације.
- **Изградња отпорности и адаптабилности:** Анализирањем личних искустава и препрека, учесници развијају отпорност и способност да се суоче са изазовима.

Препоруке за тренере

- Препоручује се да се пре почетка вежбе организује кратка активност за разбијање леда како би се створила пријатна атмосфера.
- Избегавати увођење вежбе на првим сусретима како би се учесници боље упознали и осетили сигурност у окружењу.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Увод	Поставити столице или јастучиће у круг. Поздравити учеснике и представити циљеве вежбе. Објаснити важност емпатије и приповедања у развоју комуникационих и предузетничких вештина.	5 мин.
2. Подела личних искустава	Позвати учеснике да поделе кратке приче о проблематичним искуствима са радног места или професионалног окружења. Охрабривати их да изразе своја осећања и перспективе у вези са тим искуствима.	15 мин.
3. Избор приче за репродукцију	Након што сви поделе своје приче, учесници заједно бирају једну причу која ће служити као основа за вежбу. Тренер помаже у одабиру приче која има потенцијал за анализу и развој решења.	10 мин.
4. Додељивање улога	Када је прича изабрана, учесници добровољно преузимају улоге или им се оне додељују.	10 мин.

Корак	Опис	Трајање
	Охрабрити учеснике да изаберу улоге које их изазивају или мотивишу.	
5. Развој сцене	Групно осмишљавање сцене која одражава стварне догађаје из приче. Учесници додају дијалоге, покрете и емоције како би што боље приказали ситуацију.	15 мин.
6. Импровизована изведба сцене	Учесници изводе сцену, одговарајући аутентично као своји ликови. Охрабривати креативност и спонтаност. Тренер прати сцену и записује кључне моменте за анализу.	20 мин.
7. Рефлексција и дискусија	Након изведбе, тренер води дискусију о ситуацији: Шта је било изазовно? Који су узроци проблема? Како је било играти одређене улоге? Какве су емоције доживели?	15 мин.

Предлог закључака и евалуације

Вежба *Повратно играње улога* подстиче емпатију, оснажује учеснике и пружа им увид у решавање професионалних и социјалних проблема. Учесници кроз практичан рад уче како да комуницирају са другима, препознају баријере и осмишљавају креативна решења.

Тренери могу проценити ефикасност вежбе кроз:

- Анализу учешћа и реакција током вежбе.
- Повратне информације учесника о њиховом доживљају, наученим лекцијама и осећају самопоуздања након вежбе.

Вежба бр. 5: Интерактивно играње улога

Циљ вежбе

Ова вежба оснажује младе погођене траумом кроз заједничко извођење сцена инспирисаних њиховим животним искуствима. Кроз интерактивну драматизацију, учесници стичу увид у психолошке баријере које утичу на њихову запошљивост, развијају стратегије суочавања са изазовима и јачају емпатију.

Исходи учења вежбе

Знање:

- **Разумевање динамике трауме:** Учесници истражују психолошке и социјалне аспекте трауматских искустава и њихов утицај на понашање и доношење одлука.
- **Истраживање наративног оснаживања:** Учесници уче како причање сопствене приче може довести до трансформације личног идентитета и ојачати осећај контроле над животним ситуацијама.

Вештине:

- **Оснаживање кроз играње улога:** Учесници практикују алтернативне приступе решавању конфликта и превазилажењу препрека.
- **Адаптивна комуникација:** Учесници уче како да реагују на различите ситуације и конструктивно комуницирају у социјалном и професионалном окружењу.

Ставови:

- **Јачање аутономије:** Учесници развијају осећај контроле и утицаја на свој живот.
- **Подстицање сарадничке емпатије:** Учесници препознају важност подршке заједнице у превазилажењу личних препрека.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба користи колаборативно играње улога као средство за суочавање са трауматским искуствима. Учесници деле своје приче и учествују у њиховој импровизованој драматизацији. Овај процес не само да оснажује учеснике, већ и помаже у развоју стратегија суочавања са изазовима, прилагођавању стресним ситуацијама и унапређењу комуникације.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативност и иновација:** Вежба подстиче учеснике да размишљају о новим решењима за животне изазове.
- **Комуникација и сарадња:** Учесници развијају вештине активног слушања, јасног изражавања и заједничког рада.

- **Изградња отпорности:** Превазилажење стресних ситуација и траума оснажује учеснике у професионалном и приватном животу.

Препоруке за тренере

- Ову вежбу не треба уводити на првим сусретима, већ тек када учесници стекну осећај сигурности у групи.
- Тренери треба да осигурају сигурно и подржавајуће окружење у коме учесници могу слободно да изразе своја искуства.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
1. Увод	Поздравити учеснике и представити циљеве вежбе. Објаснити процес играња улога и значај стварања сигурног окружења.	10 мин.
2. Дељење личних прича	Позвати учеснике да поделе приче о трауматским или изазовним искуствима (опционо). Охрабривати отвореност и подршку.	20 мин.
3. Избор приче за драматизацију	Заједнички одабир једне приче за импровизовану сцену.	10 мин.
4. Припрема и играње улога	Учесници заједно креирају сцене и приказују их. Током изведбе, онај ко је поделио причу може прекинути сцену и предложити алтернативне акције.	40 мин.
5. Дискусија и рефлексја	Након изведбе, води се групна дискусија о поукама из вежбе и осећањима током играња улога.	15 мин.

Предлог закључака и евалуације

Ова вежба омогућава учесницима да истраже своја искуства, развију стратегије за решавање проблема и добију подршку заједнице. Тренери могу мерити ефикасност активности путем повратних информација, анализе реакција учесника и посматрања њиховог ангажмана.

ПОЗОРИШНЕ ИГРЕ – САДАШЊЕ ЈА

Вежба бр. 1: Рефлексација предузетника у огледалу – Игра предузетника и саветника

Циљ вежбе

Циљ вежбе је да се учесници усмере ка предузетничкој креативности и да је материјализују у облику конкретних планова са нагласком на могуће постизање циљева. Поред тога, вежба јача ставове потребне у пословном окружењу и упознаје учеснике са јавним наступом, као и са конструктивним давањем и прихватањем критике.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање тржишних изазова: Учесници уче како да идентификују и анализирају тржишне изазове и прилике.
- Развој производа: Упознавање са процесом развоја производа, укључујући истраживање тржишта и креирање концепта.
- Финансијска питања: Основе буџетирања, финансијског планирања и управљања финансијама.
- Стратешко планирање: Формулисање и имплементација пословних стратегија у складу са тржишним захтевима.

Вештине:

- Вештине презентације: Побољшање способности за јасно и ефективно представљање пословних идеја.
- Интеграција повратних информација: Вештина прихватања и примене конструктивне критике ради унапређења пословног плана.
- Критичко размишљање: Побољшање способности за анализу ситуација и развој одрживих решења.

Ставови:

- Самопоуздање: Јачање самопоуздања у представљању пословних идеја.
- Отвореност за повратне информације: Развој става који омогућава прихватање и коришћење критике за лични и пословни развој.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба симулира реалне предузетничке изазове и решења. Учесници се смењују у улогама предузетника и саветника, стичући увид у оба аспекта



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



пословног процеса – креирање и евалуацију пословног плана. Оваква динамична размена развија слушање, емпатију и критичко размишљање.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- Отпорност на стрес: Учесници добијају искуство у јавном наступу, уз подршку и подстицај за квалитетно представљање.
- Креативност: Учесници развијају способност да осмисле иновативне идеје и адаптирају их према тржишним потребама.
- Конструктивна критика: Учесници истовремено добијају и пружају повратне информације, учећи како да их користе за унапређење својих планова.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Развој самопоуздања кроз презентације и јавни наступ.
- Развој емпатичне комуникације кроз размену конструктивних коментара.
- Јачање осећаја контроле и агенције кроз креирање и представљање конкретног акционог плана.

Препоруке за тренере

Вежба укључује елементе стреса, као што су представљање идеја и прихватање критике. Тренери треба да осигурају подстицајну атмосферу која охрабрује учеснике и спречава осећај такмичарског притиска.

Литература

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social cognitive theory*. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Припремити просторију и материјале (табле, флипчарт, маркере, бележнице, мобилне телефоне за снимање).	10 мин.
Уводна фаза	Сваком учеснику се даје папир и време да осмисли пословни план (шта продаје, ко је циљна група, конкуренција, трошкови, главне поруке).	10 мин.

Корак	Опис	Трајање
Рад на плану	Учесници имају време да разраде свој план и припреме презентацију.	20 мин.
Презентације	Подела у парове: један учесник представља идеју, други игра улогу саветника који даје конструктивне повратне информације.	40 мин.
Размена улога	Учесници мењају улоге и други члан пара представља свој план.	40 мин.
Закључак	Дискусија о процесу, преглед снимака презентација, анализа комуникационих вештина и креативности.	25 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Фокусирајте се на кључне елементе: креативност, логичан пословни план, планирање, конструктивну критику и емпатију.
- Нека закључна дискусија буде позитивна и подстицајна, а не само критичка.

Вежба бр. 2: Замрзни ситуацију

Циљ вежбе

Циљ вежбе је изградња свести о тренутној ситуацији учесника, развијање њиховог разумевања окружења и могућности које из њега проистичу. Кроз креирање сценарија и представљање „замрзнутих сцена“, учесници имају прилику да изграде причу о себи.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Перспективе у друштвеном и професионалном животу: Развијање способности за сагледавање различитих погледа на свет.
- Емоционална свест: Разумевање и препознавање емоција повезаних са различитим животним ситуацијама.

Вештине:

- Невербална комуникација: Побољшање способности за изражавање емоција и ставова кроз говор тела.
- Креативност: Развој иновативних начина представљања ситуација и емоција.

Ставови:

- Емпатија: Јачање разумевања и прихватања различитих перспектива.
- Прилагодљивост: Флексибилност у размишљању и деловању у различитим ситуацијама.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба подстиче учеснике да изразе емоције и ставове кроз говор тела и мимику, подстичући спонтаност и креативност. Укључивањем у приказ различитих ситуација, учесници развијају способност разумевања туђих погледа на свет и побољшавају своје комуникационе вештине.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Развој отпорности на стрес:** Учесници добијају прилику да јавно прикажу своју причу кроз статичне сцене, што може бити изазовно, али уједно доприноси изградњи самопоуздања.
- **Тимски рад:** Рад у групи захтева сарадњу, комуникацију и компромис како би се дошло до заједничког сценарија.
- **Свесност тела и невербалне комуникације:** Коришћењем говора тела и мимике, учесници развијају свест о сопственим невербалним сигнаlima, што је од кључног значаја за комуникацију у пословном свету.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Изградња самосвести:** Учесници добијају прилику да се дистанцирају од своје тренутне ситуације и анализирају је кроз сценарије.
- **Развој емпатије:** Отворена природа вежбе омогућава учесницима да уоче сличности са другима, што доприноси осећају повезаности.
- **Подстицање креативности:** Учесници добијају прилику да креирају и реализују сценарио на основу сопствених искустава.

Препоруке за тренере

- Осигурајте сигурну и подстицајну атмосферу у којој ће учесници моћи да деле своје искуства.
- Подстакните креативност и слободу изражавања без страха од осуде.

Литература

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.
- Cuddy, A. (2015). *Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*. Little, Brown and Company.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема 1	Подела учесника у групе од 2 до 4 особе. Објашњење правила – свака група осмишљава кратак сценарио о тренутној животној ситуацији учесника.	15 мин.
Припрема 2	Објашњење реализације сценарија – свака група припрема „замрзнуте слике“ које представљају кључне тренутке сценарија.	15 мин.
Презентација	Групе представљају своје замрзнуте сцене пред осталим учесницима.	40 мин.
Евалуација и дискусија	Учесници дискутују о сценама, изражавајући шта су уочили и осетили током вежбе.	25 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Фокусирајте се на креативност, сарадњу и невербалну комуникацију.

- Осигурајте да дискусија остане подстицајна и охрабрујућа, а не искључиво критичка.
- Подстакните учеснике да размене утиске и уоче заједничке елементе у својим причама.

Вежба бр. 3: Предузетнички звучни круг

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је развој свести о садашњем тренутку, повезаности са групом и предузетничког начина размишљања кроз вокализацију и покрет.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање кључних предузетничких појмова и емоција.
- Развој свести о емоционалним аспектима предузетничког пута.

Вештине:

- Изражајна комуникација: Побољшање способности за изражавање идеја и емоција кроз звук и покрет.
- Прилагодљивост: Развој вештине прилагођавања изражајних облика различитим контекстима.

Ставови:

- Креативност: Јачање креативности у изражавању сложених идеја.
- Отпорност: Развој отпорности кроз повезаност са предузетничким темама.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба подстиче учеснике да размишљају о кључним концептима и емоцијама повезаним са предузетништвом. Кроз вокализацију својих мисли и ослушкивање доприноса других, учесници развијају свест о садашњем тренутку и продубљују повезаност са предузетничким темама.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Невербална комуникација:** Коришћење звука и покрета за представљање предузетничких концепата.
- **Храброст у експериментисању:** Учесници се ослобађају страха од испробавања нових начина изражавања.
- **Јачање комуникационих алата:** Развој гласа и говора тела као важних елемената јавног наступа.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Осећај слободе:** Вежба омогућава учесницима да истражују различите облике изражавања без ограничења.
- **Градња заједништва:** Заједничко учешће у звучном кругу подстиче осећај припадности.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



- **Искусствено откривање тела и гласа:** Откривање нових могућности изражавања доводи до већег самопоуздања.

Препоруке за тренере

- Вежбу претворите у игру како би учесници осетили радост експериментисања.
- Подстакните учеснике да испробају различите начине изражавања гласа и покрета.

Литература

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain*. Penguin Books.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Учесници се распоређују у круг. Припремају се кључни предузетнички појмови који ће бити изражени кроз звук и покрет.	10 мин.
Уводна фаза	Објашњење циља вежбе и кратак приказ могућих вокализација и покрета.	10 мин.
Вокализација и покрет	Учесници редом доприносе звуцима и покретима повезаним са одређеним предузетничким концептима.	30 мин.
Рефлексација и закључак	Дискусија о томе како је вежба помогла у разумевању и повезивању са предузетничким темама.	15 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Фокусирајте се на креативност и слободу изражавања током вежбе.
- Осигурајте да дискусија остане подстицајна и усмерена на позитивне утиске учесника.
- Подстакните учеснике да повежу своја искуства са предузетничким изазовима.

Вежба бр. 4: Промена улога

Циљ вежбе

Циљ вежбе је развијање емпатије и разумевања различитих перспектива кроз сценарије улога. Учесници стичу способност гледања из угла друге особе, што унапређује њихове комуникационе и предузетничке вештине.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање различитих перспектива у социјалним и професионалним ситуацијама.
- Основе динамике међуљудских односа у различитим контекстима.

Вештине:

- Емпатија: Побољшање способности разумевања и прихватања ставова других.
- Вербална и невербална комуникација: Развој способности преношења идеја на јасан и утицајан начин.

Ставови:

- Саосећање: Јачање осећаја разумевања за туђе проблеме и перспективе.
- Инклузивност: Стварање атмосфере подршке и прихватања различитих искустава.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба омогућава учесницима да кроз промену улога стекну увид у различите перспективе, што доприноси њиховом личном и професионалном развоју. Играњем различитих улога, учесници се сусрећу са изазовима који им помажу да побољшају комуникационе вештине и способност решавања проблема.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Вештине аргументације:** Свака ситуација у вежби укључује проблем који треба решити, што подстиче учеснике да аргументују своје ставове.
- **Решавање проблема:** Учесници кроз игру улога развијају способност анализирања проблема из различитих углова.
- **Отпорност на стрес:** Јавни наступ и промена улога омогућавају учесницима да се суоче са непознатим ситуацијама и постану отпорнији на стрес.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Развој емпатије:** Улога критичара и особе која прима критику помаже учесницима да разумеју различите перспективе.
- **Групни рад:** Развој комуникације и сарадње кроз припрему сценарија.
- **Дистанцирање и објективност:** Играње стварних животних ситуација у улози друге особе омогућава учесницима да објективније сагледају своје изазове.

Препоруке за тренере

- Осигурајте да се сценарији фокусирају на изазове у предузетништву и пословној комуникацији.
- Избегавајте сценарије који могу изазвати превише личне емоционалне реакције код учесника.

Литература

- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford Press.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Подела учесника у парове и припрема папира и оловака за записивање сценарија.	10 мин.
Уводна фаза	Објашњење правила вежбе – сваки пар припрема сценарио заснован на стварној ситуацији у предузетништву.	20 мин.
Игра улога	Учесници играју сцену из сценарија, након чега мењају улоге и поново играју исту сцену из друге перспективе.	30 мин.
Дискусија и рефлексција	Разговор о искуствима учесника, размена утисака и анализа научених лекција.	40 мин.
Закључак	Истраживање примене вештина стечених у овој вежби у реалним ситуацијама.	15 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да дискутују о томе како им је промена улога помогла да разумеју различите перспективе.
- Нагласите важност емпатије и флексибилности у комуникацији.
- Охрабрите учеснике да примене стечена знања у свакодневним интеракцијама.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Вежба бр. 5: Монолог предмета

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је развој самопоуздања, приповедачких вештина и дигиталних компетенција кроз креирање монолога инспирисаних свакодневним предметима.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање симболике и значаја свакодневних предмета.
- Основе дигиталне писмености у снимању и обради мултимедијалних презентација.

Вештине:

- Приповедање: Развој способности креирања и презентовања прича.
- Дигиталне вештине: Употреба алата за снимање и монтажу мултимедијалних садржаја.

Ставови:

- Креативност: Подстицање маштовитог размишљања и иновативног изражавања.
- Самопоуздање: Изградња сигурности у самопредстављању.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба омогућава учесницима да се кроз перспективу предмета изразе на симболички начин. Одабиром предмета који их представља, учесници имају прилику да анализирају своја осећања, искуства и лични развој. Овакав приступ подстиче саморефлексију и повећава емпатију према себи и другима.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативност:** Отклањање ограничења у размишљању кроз персонификацију предмета.
- **Грађење коherentног излагања:** Развој приповедачких вештина и структурирања садржаја.
- **Иновативна самопрезентација:** Истраживање алтернативних начина представљања сопствених идеја.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Симболично размишљање о себи:** Коришћење предмета као симбола личних искустава омогућава емоционално дистанцирање и објективније сагледавање сопственог пута.
- **Приповедање као терапија:** Развијање вештине приповедања може помоћи у обради емоција и искустава.

- **Истраживање узрочно-последичних веза:** Монолог омогућава анализу прошлости и садашњости кроз перспективу предмета.

Препоруке за тренере

- Омогућите учесницима да бирају предмете који их инспиришу и имају личну вредност.
- Охрабрите их да користе различите приповедачке стилове (озбиљан, хумористичан, емотиван).

Литература

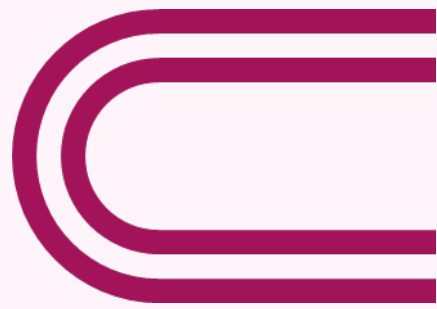
- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. Guilford Press.
- Lambert, J. (2013). *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community*. Routledge.
- Bruner, J. S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life*. Harvard University Press.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Омогућити учесницима приступ предметима и дигиталним алатима за снимање.	10 мин.
Креирање монолога	Учесници одабирају предмет и креирају монолог из његове перспективе.	30 мин.
Снимање и монтажа	Учесници снимају своје монологе и уређују их помоћу дигиталних алата.	40 мин.
Презентација и дискусија	Приказивање снимака и анализа значења и емоција које су изражене.	20 мин.
Закључак	Рефлексација о процесу и значају стечених вештина за лични и професионални развој.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Анализирајте како избор предмета одражава карактер и искуства учесника.
- Истражите како су коришћени тон гласа, ритам и начин снимања утицали на ефекат поруке.
- Охрабрите учеснике да примене научене технике у будућим презентацијама и самопредстављању.



ВОЂЕНА ИМАГИНАЦИЈА – БУДУЋЕ ЈА

Вежба бр. 1: Воз живота

Циљ вежбе

Циљ вежбе је да подстакне учеснике на саморефлексију и визију сопствене будућности кроз метафору путовања возом. Вежба им омогућава да размотре свој досадашњи животни пут, анализирају тренутну ситуацију и усмере се ка будућим циљевима.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање животног пута као процеса који се континуирано развија.
- Препознавање значаја избора и промена које утичу на лични и професионални развој.

Вештине:

- Способност планирања и постављања краткорочних и дугорочних циљева.
- Развој аналитичког размишљања и саморефлексије.
- Визуелизација будућих корака у личном и професионалном животу.

Ставови:

- Отвореност за промене и способност прилагођавања новим околностима.
- Самопоуздање у доношењу одлука и преузимању иницијативе.
- Свесност о значају личних избора и њихових последица.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба користи метафору воза као симбол животног путовања. Учесници кроз вођену имагинацију замишљају свој живот као путовање возом, при чему истражују ко су њихови сапутници, где се тренутно налазе, које станице су већ прошли и где желе да стигну. Овакав приступ омогућава дубљу саморефлексију, развој свести о личним изборима и мотивацију за постављање циљева.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Доношење одлука:** Развој способности анализе избора и њиховог дугорочног утицаја.
- **Планирање и визија:** Стварање јасне представе о личним и професионалним циљевима.
- **Флексибилност и адаптација:** Свесност да живот доноси промене и да је прилагођавање кључно за успех.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- **Безбедна рефлексивност:** Вежба омогућава учесницима да на сигуран начин анализирају свој живот.
- **Контрола над својом будућношћу:** Помаже учесницима да схвате да су они ти који могу усмеравати свој пут.
- **Прихватање промена:** Развија осећај прихватања прошлости и усмерености на будућност.

Препоруке за тренере

- Осигурајте мирно окружење за вођену имагинацију.
- Користите умирујућу музику како бисте појачали ефекат вежбе.
- Након вежбе, подстакните учеснике да забележе своје мисли и осећања.

Литература

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Објаснити концепт вежбе и припремити учеснике за вођену имагинацију.	5 мин.
Вођена имагинација	Тренер води учеснике кроз визуелизацију путовања возом (од прошлости до будућности).	15 мин.
Размишљање и бележење утисака	Учесници записују своје утиске, размишљају о порукама које су добили током вежбе.	10 мин.

Корак	Опис	Трајање
Дискусија у групи	Размена искустава и кључних увида међу учесницима.	15 мин.
Закључак	Рефлексација о значају личних избора и постављање конкретних корака ка остваривању будућих циљева.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да се фокусирају на осећај контроле над својом будућношћу.
- Охрабрите их да креирају конкретан план акције заснован на увиду добијеном током вежбе.
- Разговарајте о значају сапутника у животу – ко су људи који подржавају њихово путовање?

Вежба бр. 2: Писмо будућем себи

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да помогне учесницима да поставе своје личне и професионалне циљеве, изразе своје тренутне мисли и осећања, и мотивишу себе кроз директну поруку будућем себи.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање значаја саморефлексије и планирања будућности.
- Усвајање стратегија за постављање дугорочних и краткорочних циљева.

Вештине:

- Способност формулисања јасних циљева и жеља.
- Развој самопроцене и структурирања мисли кроз писање.
- Ојачавање вештина мотивације и позитивног размишљања.

Ставови:

- Оснаживање осећаја контроле над будућим изборима.
- Развој позитивног односа према будућности и могућностима које доноси.
- Прихватање промена и развој менталне отпорности.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба комбинује елементе саморефлексије, визуелизације и личног развоја кроз једноставан али моћан чин писања писма будућем себи. Када учесници напишу своје мисли, циљеве и очекивања, они стварају мост између садашњег и будућег себе, што може деловати као мотивациони алат за континуирани развој.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Стратегијско планирање:** Писање писма помаже учесницима да конкретизују своје циљеве.
- **Самомотивација:** Вежба оснажује личну мотивацију кроз директан контакт са будућим себи.
- **Анализа напретка:** Омогућава увид у лични и професионални развој у одређеном временском периоду.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Безбедан начин изражавања мисли и осећања.
- Осећај повезаности са будућношћу и сопственим развојем.

- Могућност да се читање писма касније искористи као инспирација за превазилажење изазова.

Препоруке за тренере

- Подстакните учеснике да буду искрени и да не осећају притисак да пишу „савршено писмо“.
- Понудите могућност да писма буду запечаћена и отворена након одређеног времена.
- Охрабрите учеснике да укључе конкретне кораке које могу предузети да би постигли своје циљеве.

Литература

- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Atria Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Објаснити учесницима концепт писања писма себи у будућности.	5 мин.
Размишљање и постављање циљева	Учесници размишљају о својој садашњој ситуацији и где желе да буду у будућности.	10 мин.
Писање писма	Учесници пишу писмо будућем себи, укључујући своје циљеве, жеље и савете.	20 мин.
Чување или дељење писама	Учесници могу да одлуче да запечате писмо и отворе га након одређеног времена или га поделе са тренером.	5 мин.
Закључак	Рефлексција о значају писма и како оно може послужити као мотивација у будућности.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да се присете шта их инспирише и шта желе постићи.
- Разговарајте о томе како писмо може бити подршка у тешким тренуцима.

- Охрабрите их да периодично размишљају о свом напретку и циљевима.

Вежба бр. 3: Будуће ја – Вођена имагинација

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да учесници визуелизују свој идеални живот у будућности, истраже могућности за лични и професионални развој и створе стратегију за остварење својих циљева.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање процеса дугорочног планирања.
- Улога имагинације у стварању позитивне будућности.

Вештине:

- Способност постављања јасних и остваривих циљева.
- Развој фокуса и концентрације кроз вођену имагинацију.
- Усмеравање мисли ка конкретним корацима за будући успех.

Ставови:

- Оптимизам и позитиван однос према будућности.
- Спремност за лични развој и самопроцену.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова техника користи менталну симулацију како би помогла учесницима да замисле себе у будућности. Истраживања показују да визуелизација може повећати мотивацију и самопоуздање, што је од суштинске важности за лични и професионални успех.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Развој визије:** Омогућава јасније разумевање циљева и путева до њих.
- **Повећање мотивације:** Ојачава вољу за рад на личном и професионалном напретку.
- **Одржавање фокуса:** Помаже у задржавању пажње на важне животне аспекте.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Осећај наде и позитивне перспективе.
- Ментално путовање у бољу будућност смањује анксиозност у садашњости.

- Омогућава осећај контроле и сигурности у сопственом развоју.

Препоруке за тренере

- Осигурајте мирно окружење без ометања.
- Користите умирујући тон гласа како бисте помогли у процесу визуелизације.
- Након вежбе, охрабрите учеснике да поделе своје визије ако желе.

Литература

- Schwartz, T. (2010). *The Way We're Working Isn't Working*. Free Press.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Учесници се опуштају и припремају за визуелизацију.	5 мин.
Вођена имагинација	Тренер води учеснике кроз процес визуелизације њиховог будућег ја.	15 мин.
Записивање утисака	Учесници записују своје мисли и планове за будућност.	10 мин.
Дискусија	Размена искустава и осећања у групи.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Питајте учеснике шта су научили о себи током вежбе.
- Охрабрите их да редовно примењују технику визуелизације.
- Разговарајте о томе како могу применити увид који су стекли на свој лични и професионални развој.
- Подстакните их да наставе са планирањем и постављањем циљева користећи ову методу.
- Нагласите важност стрпљења и доследности у раду на својој будућности.

Вежба бр. 4: Временска капсула

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да подстакне учеснике на саморефлексију и планирање будућности кроз стварање „временске капсуле“ која ће садржати њихове тренутне мисли, жеље, циљеве и симболичке предмете који представљају њихов живот у овом тренутку.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање концепта личног и професионалног развоја у дужем временском периоду.
- Значај документовања циљева и праћења личног напретка.

Вештине:

- Способност изражавања својих мисли и осећања кроз симболичке предмете и писану реч.
- Развој дугорочног размишљања и планирања.
- Критичка анализа личних вредности и аспирација.

Ставови:

- Оснаживање осећаја контроле над сопственим животом.
- Прихватање времена као фактора личног развоја.
- Развој оптимизма и отворености према будућим могућностима.

Кратак теоријски увод у вежбу

Концепт временске капсуле користи се као метод архивирања садашњих мисли и осећања ради будућег прегледа. Када учесници након неког времена отворе своје капсуле, добијају увид у сопствени развој, што може деловати као мотивациони фактор.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Постављање циљева:** Помоћ у креирању дугорочних планова и праћењу напретка.
- **Критичко размишљање:** Анализа тренутних вредности у односу на будуће аспирације.
- **Стратегијско планирање:** Подстицање учесника да планирају конкретне кораке ка својим циљевима.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Омогућава осећај контроле над будућношћу.
- Подстиче саморефлексију у безбедном окружењу.

- Креира мотивацију за рад на личном развоју.

Препоруке за тренере

- Објаснити да временска капсула треба да садржи искрене мисли, жеље и предмете који имају личну вредност.
- Охрабрити учеснике да изаберу датум када ће отворити капсулу (нпр. за годину дана).
- Осигурати да учесници имају довољно времена за размишљање и писање.

Литература

- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Учесници добијају кутије/коверте за креирање временске капсуле.	5 мин.
Размишљање о будућности	Разматрање где желе да буду у наредних 1-5 година.	10 мин.
Писање поруке себи	Записивање мисли, циљева, очекивања и порука будућем себи.	15 мин.
Бирање предмета	Додавање симболичних предмета који представљају садашње стање.	10 мин.
Затварање и чување капсуле	Свако бира датум када ће отворити своју капсулу.	5 мин.
Закључак	Размена осећања о вежби и важности саморефлексије.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Охрабрите учеснике да се фокусирају на промене које желе да остваре.
- Разговарајте са њима о томе како мисле да ће се осећати када у будућности отворе капсулу.
- Подстакните их да наставе да прате своје циљеве и мере свој напредак.

Вежба бр. 5: Пут у 2034. годину

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да подстакне учеснике да замисле себе у далекој будућности, истраже могућности за развој, и конкретизују кораке које треба да предузму како би остварили своју визију.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање дугорочних последица избора и одлука.
- Улога планирања и визије у професионалном и личном развоју.

Вештине:

- Способност формулисања стратегије за будући успех.
- Развој маштовитог и логичког размишљања.
- Разумевање утицаја тренутних одлука на будући живот.

Ставови:

- Позитиван однос према будућности и променама.
- Самопоуздање у обликовању сопственог живота.
- Спремност за дугорочно планирање и рад на личном развоју.

Кратак теоријски увод у вежбу

Вежба омогућава учесницима да користе машту и представе себе у будућности – како изгледају, шта су постигли, како живе. Овакав приступ помаже у развијању дугорочног размишљања и постављању реалних циљева.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Доношење одлука:** Омогућава анализу и предвиђање последица избора.
- **Креативност у решавању проблема:** Подстиче учеснике да размишљају шире о могућностима које имају.
- **Флексибилност и адаптација:** Развија спремност за суочавање са изазовима.

Шта ову вежбу чини посебно погодном за младе у менталној кризи?

- Осећај наде и инспирације.
- Могућност да се фокусирају на позитивне аспекте будућности.
- Јасно дефинисање корака који воде ка бољем животу.

Препоруке за тренере

- Поставите учесницима водичка питања како би лакше замислили себе у 2034. години.

- Охрабрите их да детаљно опишу своју будућност (где живе, шта раде, како се осећају).
- Након вежбе, предложите им да идентификују кораке које могу предузети већ сада.

Литература

- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.
- Sinek, S. (2009). *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Portfolio.

План вежбе корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Учесници добијају смернице за визуелизацију будућности.	5 мин.
Вођена имагинација	Тренер води учеснике кроз процес размишљања о 2034. години.	15 мин.
Записивање визије	Учесници бележе своје мисли и креирају сценарио будућности.	15 мин.
Дискусија	Размена утисака и дефинисање корака ка циљевима.	10 мин.

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да размотре шта их је највише инспирисало током вежбе.
- Охрабрите их да редовно користе визуелизацију као алат за лични и професионални развој.
- Разговарајте о томе како могу применити увид који су стекли у планирање својих будућних корака.
- Подстакните их да идентификују конкретне кораке које могу почети да предузимају већ сада како би се приближили својој визији будућности.

ПРИЧАЊЕ ПРИЧА – МОТИВАЦИЈА

Вежба бр. 1: Наша кућа

Вежба бр. 1: Наша кућа

Циљ вежбе

Вежба је осмишљена да подстакне сарадњу, комуникацију и способност проналажења заједничког језика – вештине које су важне како за групну динамику, тако и за будуће планирање.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Динамика групе: Учесници стичу увид у начине доношења одлука у групи, решавање конфликта и балансирање индивидуалних потреба са колективним циљевима.
- Основни принципи дизајна: У зависности од сложености коришћених алата, могу бити представљени основни концепти планирања простора, ентеријерског дизајна или чак еколошких аспеката.
- Саморазумевање: Размишљање о сопственим преференцијама помаже учесницима да боље разумеју своје потребе и приоритете у групном контексту.

Вештине:

- Сарадња: Рад на заједничком пројекту јача вештине тимског рада.
- Комуникација: Учесници вежбају јасно изражавање идеја, активно слушање и артикулисање својих преференција.
- Преговарање и компромис: Вежба помаже у разумевању како да се постигну договори и пронађу решења која укључују различите потребе.
- Решавање проблема: Учесници развијају стратегије за решавање изазова у оквиру ограничења дизајна и процеса доношења групних одлука.
- Визуелизација: Омогућава практиковање преношења идеја у визуелне форме.

Ставови:

- Отвореност за сарадњу: Учесници могу развити веће уважавање користи рада у тиму и укључивања различитих перспектива.
- Емпатија: Разумевање и узимање у обзир потреба других подстиче емпатију унутар групе.

- Поштовање разлика: Процес охрабрује уважавање различитих гледишта и проналажење заједничког језика.
- Флексибилност: Учење како да се почетне идеје прилагоде на основу повратних информација из групе.

Кратак теоријски увод у вежбу

У свету који је све више фокусиран на индивидуализам, вежбе које подстичу сарадњу, комуникацију и разумевање су од суштинског значаја. Вежба „Наша кућа“ омогућава учесницима да преузму улогу ко-дизајнера и заједно осмисле простор у коме ће живети. Ова вежба извлачи снагу из концепта „дома“, јер дом није само грађевина – он представља сигурност, идентитет и припадност. Учесници природно уносе своје индивидуалне потребе и жеље у процес. Ово ствара минијатурну верзију реалног света сарадње, комуникације и преговарања.

Коришћењем различитих алата за визуелизацију, учесници развијају мишљење усмерено ка будућности. Кроз дискусију након вежбе, додатно се продубљује учење – учесници анализирају процес доношења одлука, степен уважавања различитих гледишта и сопствену спремност за адаптацију.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Креативно решавање проблема и иновација:** Дизајнирање заједничког животног простора подразумева суочавање са ограничењима као што су простор, потребе других и функционалност. Ово подстиче учеснике да осмишљавају иновативна решења, што је директно применљиво у предузетништву.
- **Комуникација и преговарање:** Вежба је заснована на ефективној комуникацији. Учесници треба да артикулишу своје идеје, активно слушају и пронађу начин да премосте разлике у ставовима. Ове исте вештине су кључне за младе предузетнике који морају да презентују идеје инвеститорима, сарађују са партнерима и граде пословне односе.
- **Адаптабилност и отвореност за повратне информације:** Током процеса дизајнирања, иницијалне идеје ће неизбежно морати да се прилагоде. Учесници уче да буду флексибилни, прихватају конструктивну критику и мењају своје планове на основу повратних информација, што је од суштинског значаја за пословање.

План активности корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Тренер припрема радни простор и материјале (таблете са дизајн апликацијама или папир и маркере).	10 минута

Корак	Опис	Трајање
Увод	Тренер поздравља учеснике и уводи их у вежбу. Спроводи кратку загревање активност за изградњу односа у групи.	10 минута
Дизајнирање куће	Тренер објашњава задатак: учесници заједно осмишљавају животни простор, узимајући у обзир жеље и потребе свих чланова групе.	30 минута
Презентација	Учесници представљају своје куће, објашњавајући како су дошли до заједничких одлука.	20 минута
Закључак и дискусија	Групна расправа о процесу сарадње, комуникацији и креативности.	15 минута

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да размотре на који начин су донели заједничке одлуке.
- Разговарајте о томе колико су били отворени за предлоге других и како су решавали неслагања.
- Питајте их да ли би нешто урадили другачије да поново пролазе кроз процес.

Вежба бр. 2: Кућа, дрво, пас

Циљ вежбе

Циљ вежбе „Кућа, дрво, пас“ је унапређење невербалне комуникације, емпатије, сарадње и лидерских вештина међу учесницима кроз креативну активност цртања у паровима.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Учесници стичу дубље разумевање невербалних канала комуникације као што су говор тела и покрети.
- Усвајају значај невербалне комуникације у преношењу идеја и емоција.

Вештине:

- **Невербална комуникација:** Унапређење способности изражавања и сарадње без коришћења речи.
- **Емпатија:** Развој способности разумевања и узимања у обзир перспектива других.
- **Сарадња:** Јачање способности заједничког рада на остварењу заједничког циља.
- **Лидерство (индиректно):** Уочавање особа које природно преузимају улогу вође у тимском раду.

Ставови:

- **Тимски дух:** Развој позитивног става према сарадњи и заједничкој одговорности.
- **Отвореност:** Подстицање отворености за различите идеје и приступе у ненаметљивом окружењу.
- **Решавање проблема:** Развој решавачког начина размишљања кроз потребу за креативним решењима путем невербалне комуникације.

Кратак теоријски увод у вежбу

Ова вежба је заснована на принципима драмске терапије, која користи креативно изражавање за лични раст и развој. Идеја се ослања на психодраму и импровизациони театар, где учесници користе имагинацију и сарадњу за креирање заједничке слике са три елемента – куће, дрвета и пса.

Кроз ћутање и цртање у пару, учесници се сусрећу са изазовима сарадње без вербалне комуникације, што доприноси унапређењу тимског рада и међусобног разумевања.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Комуникација и тимски рад:** Вежба помаже младима да науче како да разумеју друге без речи, што је важно у пословним окружењима где се често ради у мултикултурним и мултидисциплинарним тимовима.
- **Креативно размишљање и решавање проблема:** Учесници морају пронаћи начин да уклопе своје и туђе идеје у заједничку целину без вербалне комуникације, што подстиче креативност и флексибилност у размишљању.
- **Лидерство:** Вежба индиректно открива ко има природне лидерске способности кроз ненаметљиво вођење процеса цртања.

План активности корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Припрема	Тренер поставља папире и маркере, организује простор у паровима.	5 минута
Формирање парова	Учесници се деле у парове, сваки пар добија један маркер и један папир.	2 минута
Визуелизација пејзажа	Учесници затварају очи и замишљају пејзаж са кућом, дрветом и псом.	3 минута
Цртање у тишини	Учесници цртају заједно, држећи маркер истовремено, без разговора.	10 минута
Рефлексација у пару	Учесници разговарају о својим искуствима током цртања, како су се осећали и шта су научили.	10 минута
Групна дискусија	Заједничка анализа искуства: како су комуницирали, да ли су се разумели, шта би урадили другачије.	10 минута

Предлог за закључак и евалуацију

- Подстакните учеснике да размотре како су се осећали током процеса и да ли су успели да разумеју партнера без речи.
- Разговарајте о томе како невербална комуникација може бити корисна у послу и свакодневном животу.
- Питајте их шта би урадили другачије у следећој сличној ситуацији.

Вежба бр. 3: Аукција

Циљ вежбе

Циљ вежбе „Аукција“ је развој емоционалне интелигенције, финансијске писмености, способности препознавања вредности и вештина управљања ресурсима. Кроз процес куповине и продаје различитих предмета, учесници уче да процене вредност, преговарају и доносе стратешке одлуке у условима ограничених ресурса.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање појма вредности – како се она може мерити у материјалним и нематеријалним облицима.
- Развијање свести о томе како емоције утичу на одлуке.

Вештине:

- **Финансијска писменост:** Основни концепти као што су алокација ресурса, стратешко одлучивање и буџетирање.
- **Преговарање:** Вештина налажења оптималног решења у процесу куповине и продаје.
- **Самопроцена:** Развој способности процене сопствених приоритета и вредности.

Ставови:

- **Критичко размишљање:** Развој свести о томе како различити људи различито вреднују одређене ствари.
- **Отвореност за искуства:** Подстицање на истраживање различитих вредности и перспектива.
- **Сналажљивост:** Подстицање ефикасног управљања ресурсима у условима ограничења.

Кратак теоријски увод у вежбу

Аукција је динамичан процес који симулира тржишне механизме у којима учесници доносе одлуке у ограниченим условима. Класична економија истиче да је цена резултат понуде и тражње, али ова вежба проширује тај концепт на вредновање нематеријалних добара, попут пријатељства, личног развоја или среће.

Учесници кроз ову вежбу имају прилику да развију финансијску писменост, истраже како субјективне и објективне вредности утичу на одлуке, као и да развију стратегије преговарања и управљања ресурсима.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Препознавање вредности и управљање ресурсима:** Млади уче како да разликују краткорочне жеље од дугорочних циљева.
- **Креативно решавање проблема и преговарање:** Ограничавањем ресурса, учесници су приморани да размишљају креативно и преговарају.
- **Самопроцена и процена ризика:** Кроз учешће у аукцији, млади анализирају своје приоритете, што се може применити у реалним пословним одлукама.

План активности корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Увод и поставка	Објашњавање правила, подела жетона (сваки учесник добија 100 жетона).	15 минута
Финансијска аукција (Прва фаза)	Лицитирање материјалних добара (нпр. кућа, аутомобил, мобилни телефон).	30 минута
Рефлексција након прве фазе	Дискусија о доношењу одлука, алокацији ресурса и тактици учесника.	15 минута
Емоционална аукција (Друга фаза)	Лицитирање нематеријалних вредности (нпр. љубав, срећа, поверење).	30 минута
Рефлексција и закључак	Групна дискусија о вредностима, значају емоција у доношењу одлука и повезаности са пословним стратегијама.	15 минута

Предлог за закључак и евалуацију

- Разговарати о разликама између материјалних и нематеријалних вредности у аукцији.
- Подстаћи учеснике да размотре како управљају својим ресурсима у свакодневном животу.
- Поставити питања о томе како је искуство аукције утицало на њихову способност процене вредности и доношења одлука.

Вежба бр. 4: Ја као бренд

Циљ вежбе

Ова вежба има за циљ да помогне учесницима да идентификују своје јединствене вештине и снаге. Разматрањем себе као „бренда“, учесници критички размишљају о томе како могу да представе и промовишу своје способности у различитим животним областима.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање сопствених вредности и предности.
- Основе маркетинга – како идентификовати циљну публику и креирати убедљиву поруку.

Вештине:

- **Самопрезентација:** Вештина артикулисања сопствених квалитета и компетенција.
- **Комуникација:** Развој вештине јасног изражавања и сарадње у групи.
- **Основе видео продукције:** Коришћење мобилних телефона за снимање и едитовање кратких видео-прича.

Ставови:

- **Самопоуздање:** Подстицање вере у сопствене способности.
- **Отвореност за повратне информације:** Вежба промовише способност прихватања конструктивне критике.

Кратак теоријски увод у вежбу

Концепт личног бренда постаје све важнији у дигиталном добу, где су онлајн и офлајн идентитети испреплетени. Вежба „Ја као бренд“ примењује овај концепт у практичном контексту. Она учесницима помаже да сагледају себе из перспективе маркетинга, идентификују свој „јединствени продајни предлог“ (UVP) и науче како да представе своје вештине на аутентичан и убедљив начин.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Препознавање прилика и иницијативе:** Разматрање сопствених вештина као „бренда“ помаже младима да идентификују прилике за допринос и развој каријере.
- **Креативност и иновације:** Задатак стварања видео-презентације подстиче иновативно размишљање.
- **Самоучење и прихватање ризика:** Јавно представљање себе као „бренда“ гради самопоуздање и оспособљава младе за преузимање иницијативе.

План активности корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Увод и загревање	Објашњавање концепта личног бренда и значаја самопредстављања.	10-15 минута
Индивидуална рефлексија	Учесници дефинишу своје снаге, вештине и вредности. Формулишу кратке поруке о томе шта представљају као бренд.	15-20 минута
Формирање група и осмишљавање видеа	Учесници се деле у групе од 3-4 особе и креирају сценарио за једноминутни промотивни видео.	20-30 минута
Снимање и едитовање	Групе снимају и уређују своје видео-презентације користећи мобилне телефоне.	30 минута
Приказивање видеа и дискусија	Гледање видео-презентација и давање конструктивних повратних информација.	20-30 минута

Предлог за закључак и евалуацију

- Разговарати о томе шта су учесници научили о себи.
- Подстаћи их да размотре како могу применити ове вештине у будућем развоју.
- Охрабрити дискусију о томе како се „лични бренд“ може прилагодити различитим ситуацијама.

Вежба бр. 5: Чек награде

Циљ вежбе

Циљ ове вежбе је да помогне учесницима да процене свој допринос групним циљевима и самовреднују напредак у областима као што су сарадња, емпатија и комуникација. Дискусија у оквиру групе подстиче искрено давање повратних информација и развој стратегија за самоусавршавање.

Исходи учења вежбе

Знање:

- Разумевање процеса постизања циљева и везе између уложеног напора и резултата.
- Дубље разумевање сопствених предности и области које треба унапредити.

Вештине:

- **Самовредновање:** Развој вештина искрене процене сопственог доприноса.
- **Рефлексивна пракса:** Оспособљавање за критичко размишљање о сопственим активностима и напредовању.
- **Прихватање повратних информација:** Развој способности разумевања конструктивних коментара и њихове примене у пракси.

Ставови:

- **Одговорност:** Развој осећаја одговорности за лични развој и допринос групе.
- **Отвореност за критике:** Подстицање учесника да буду спремни да чују и прихвате мишљења других.
- **Развојни менталитет:** Подстицање веровања да се континуираним трудом може остварити лични напредак.

Кратак теоријски увод у вежбу

Вежба „Чек награде“ се ослања на концепте теорије постављања циљева и значаја саморефлексије. Пружа учесницима прилику да се критички осврну на сопствена достигнућа и добију повратне информације од других. Вежба такође користи принципе атрибутивне теорије, где учесници анализирају унутрашње и спољашње факторе који су утицали на њихове резултате.

Утицај вежбе на предузетничке компетенције младих

- **Постављање циљева и евалуација:** Развој способности да се јасно дефинишу циљеви и прати сопствени напредак.



Co-funded by
the European Union

MSK:



- **Самосвест и одговорност:** Јачање свести о сопственим снагама и слабостима, што је важно за доношење предузетничких одлука.
- **Отпорност и способност учења из грешака:** Развијање толеранције на конструктивну критику и усвајање менталитета усмереног на развој.

План активности корак по корак

Корак	Опис	Трајање
Објашњење вежбе	Тренер објашњава циљ и правила вежбе. Истиче да је вежба прилика за искрену рефлексiju, а не за такмичење.	5 минута
Попуњавање чекова	Учесници добијају празне чекове са четири категорије за процену: сарадња у групи, емпатија, финансијско управљање, самопромоција. Свака категорија се оцењује од 1 до 25 поена, укупно 100.	5-10 минута
Сакупљање чекова	Учесници предају попуњене чекове у запечаћеним ковертама са својим именима.	2 минута
Извлачење чекова	Један учесник насумично извлачи коверту. Особа чији је чек извучен седа на „врућу столицу“ и представља своју самопроцену.	2 минута
Дискусија	Остали учесници коментаришу реалистичност оцено, предлажући начине за побољшање резултата.	10 минута по учеснику
Понављање процеса	Наставља се извлачење и дискусија све док сви учесници не прођу кроз процес.	Зависи од броја учесника
Закључак и евалуација	Групна рефлексija о искуству, разматрање заједничких снага и могућности за унапређење.	10 минута

Предлог за закључак и евалуацију

- Резимирати кључне увиде из дискусије, подстичући учеснике да идентификују заједничке снаге и области за унапређење.
- Охрабрити учеснике да дефинишу конкретне акционе планове за свој даљи развој.
- Подвући важност искрене рефлексije и прихватања конструктивне критике као алата за лични и професионални напредак.

ЗАКЉУЧАК

Ефикасност „СЕТА ВЕЖБИ МЕРКУРИ“ тестирана је током међународних пилот обука са две циљне групе — младим људима и тренерима. Обука за тренере одржана је у септембру 2024. године, а за младе људе у октобру 2024. године. Обе групе су позитивно оцениле програм обуке. Обе групе су пренеле своје утиске о обуци и њеном садржају, као и елементима који евентуално захтевају корекцију и унапређење. Ове информације могу се пронаћи у публикацији „Препоруке МЕРКУРИ пројекта за омладинске раднике“.

Да би утицај вежби из МЕРКУРИ Сета био максималан, неопходно је њихово правилно и појединачно прилагођавање психолошким условима младих људи који ће бити њихови корисници. Њихов облик може сваки пут бити мало другачији. Обуке/активности са корисницима треба планирати са посебном пажњом и осетљивошћу. За даље смернице из ове области, потребно је консултовати се са публикацијом „Препоруке MERCURY пројекта за омладинске раднике“. Тамо се налазе препоруке и најбоље праксе за реализацију оваквих обука, информације о могућим методолошким приступима траумама и психолошки тешким искуствима младих људи, као и предлози за активности подршке након завршетка обуке. Ове препоруке су развијене узимајући у обзир мишљења и младих и омладинских радника. Оне ће помоћи особама које раде са младима да обезбеде безбедно и инспиративно окружење за учење.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN





Драмска терапија за повећање предузетничког потенцијала младих

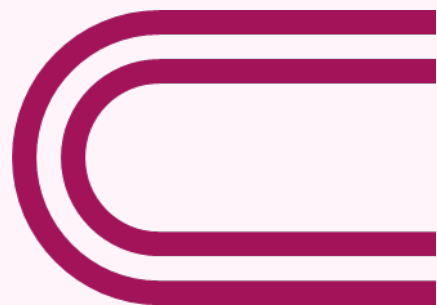
Аутори:

Joanna Szczecinska (MSK)

Eglė Naureckytė (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)

Milos Pavlovic (BAPUSS)



Овај пројекат је финансиран уз подршку Европске комисије. Ова публикација одражава искључиво ставове аутора, и Комисија не може бити одговорна за било какву употребу информација садржаних у њој.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN

