



MERCURY

MERCURY AJÁNLÁSOK IFJÚSÁGSEGÍTŐK SZÁMÁRA



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



TARTALOM

Bevezetés	3
A MERCURY projekt áttekintése	
Az ajánlások célkitűzései	
A célcsoportok visszajelzései	4
Pozitív visszajelzés	
Fejlesztési javaslatok	
Ajánlások az ifjúságsegítők számára	6
Előkészítés és szervezés	
A tudás átadása	
A facilitátorok legjobb gyakorlatai	
Tantervi fejlesztések	
Képzés utáni támogatás	
Összegzés	Error! Bookmark not defined.



BEVEZETÉS

A MERCURY projekt célja a vállalkozói készség előmozdítása a traumatikus eseményeket átélt fiatalok körében azáltal, hogy az ifjúságsegítőket innovatív drámaterápián alapuló eszközökkel ruházza fel. Ezek az események gyakran maradandó pszichológiai hatásokat hagynak maguk után, amelyek akadályozzák a fiatalok alkalmazkodási, kockázatvállalási és vállalkozói vagy szakmai céljaik elérését. A projekt ezeket a kihívásokat a drámaterápia, a poszttraumás növekedés elmélete és a digitális eszközök kombinálásával kezeli, hogy egyedülálló oktatási megközelítést hozzon létre.

Az ebben a dokumentumban megfogalmazott ajánlások célja, hogy az ifjúságsegítőknek útmutatást nyújtsanak a projekt oktatási anyagainak a fiatalokkal végzett mindennapi munkájukba történő integrálásához. Ezek az anyagok, beleértve a módszertani útmutatót (WP2) és az eszköztárat (WP3), a projekt hivatalos honlapján érhetők el: www.erasmus-mercury-project.eu. Ezek az erőforrások útmutatást, gyakorlati drámaterápiás gyakorlatokat és elméleti betekintést nyújtanak a fiatalok foglalkoztathatóságának és vállalkozói készségeinek fejlesztéséhez.

A módszertani útmutató (WP2) átfogó keretet biztosít az ifjúságsegítők számára a trauma és a vállalkozói szellem közötti összefüggések megértéséhez. Egyesíti a drámaterápiával kapcsolatos elméleti meglátásokat, és strukturált megközelítéseket kínál a fiatalok rugalmasságának és vállalkozói gondolkodásmódjának előmozdítására. Az útmutató hangsúlyozza a trauma-informált ellátást, a hatékony facilitációs technikákat és a kreatív módszerek integrálását a felépülés és a készségfejlesztés támogatására.

Az eszközkészlet (WP3) a módszertani útmutatót kiegészítő gyakorlatias forrás, amely készen használható gyakorlatokat, interaktív tevékenységeket és ajánlott, az ifjúsági munkára szabott digitális eszközöket tartalmaz. Olyan drámaterápián alapuló módszereket tartalmaz, mint a szerepjáték és az irányított képalkotás, amelyek elősegítik a bizalmat, a csapatmunkát és a kreatív problémamegoldást. Az eszköztár adaptálható a különböző kulturális és szervezeti kontextusokhoz, lehetővé téve az ifjúságsegítők számára, hogy a fiatalok egyedi szükségleteivel foglalkozzanak.

Az ajánlások (WP4 / ez a dokumentum) gyakorlati útmutatást nyújtanak az ifjúságsegítők számára a MERCURY projektben kifejlesztett oktatási anyagok hatékony alkalmazásához. Az ajánlás tartalmaz megvalósítható tanácsokat az előkészítésre, a facilitációra és a képzés utáni támogatásra vonatkozóan, hangsúlyozva a világos kommunikációt, az alkalmazkodóképesség és szükség esetén a szakmai pszichológiai támogatás fontosságát.

Az ajánlásokat a célcsoportoktól a két kísérleti szakasz során gyűjtött átfogó visszajelzések alapozzák meg. Ezeket a kísérleti projekteket nemzetközi résztvevőkkel végeztük Magyarországon (Budapest, 2024. szeptember 2024, ifjúságsegítők számára) és Lengyelországban (Lodz, 2024. október 2024, fiatalok számára), amelyek változatos kulturális és gyakorlati betekintést nyújtottak. A foglalkozások során a fiatalok és az ifjúságsegítők foglalkoztak a tantervvel, és értékes észrevételeket tettek annak



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



relevanciájáról, szerkezetéről és a lehetséges fejlesztésekről. Ez a folyamat biztosította, hogy az ajánlások szilárdan a valós tapasztalatokban gyökerezzenek, és a célcsoport igényeihez igazodjanak.

Az ajánlások célja, hogy az ifjúságsegítők ne csak nevelőként, hanem mentorként is támogassák a fiatalokat, akik a trauma leküzdéséhez és a bennük rejlő lehetőségek kibontakoztatásához vezethetik őket. E stratégiák elfogadásával az ifjúságsegítők segíthetnek olyan környezetet teremteni, amelyben a fiatalok úgy érzik, hogy értékeli őket, támogatják őket, és képesek arra, hogy megvalósítsák törekvéseiket. Ez a dokumentum közös munka eredménye, amely a kísérleti projekteken részt vevő fiatalok hangját és nézőpontját, valamint a projektpartnerek szakértelmét tükrözi.

VISSZAJELZÉSEK

A fiatalok leggyakoribb észrevételei a visszajelzések és az értékelő dokumentumok alapján a következők voltak:

Pozitív visszajelzés

Támogató környezet:

A résztvevők nagyra értékelték az oktatók kedvességét és nyitottságát, ami hozzájárult a kellemes és bátorító légkör megteremtéséhez.

Gyakran dicsérték a csapatmunkát és a különböző országokból származó emberekkel való együttműködést.

Élvezetes és lebilincselő tevékenységek:

A gyakorlatokat szórakoztatónak, kreatívnak és az önbizalom, a kommunikáció és a csapatmunka fejlesztésére alkalmasnak nevezték.

A drámán alapuló módszereket, mint például a színjátszás és a meditáció, különösen élvezetesnek emelték ki.

Fokozott önbizalom és készségek:

A résztvevők arról számoltak be, hogy magabiztosabbnak érzik magukat, és javultak az interperszonális és szociális készségeik.

Néhányan megemlítették, hogy a képzés arra ösztönözte őket, hogy kilépjenek a komfortzónájukból, és eszközöket biztosított az együttműködéshez.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Fejlesztési javaslatok

Világosabb célok és magyarázatok:

Sok résztvevő kifejezte igényét arra, hogy a trénerek elmagyarázzák az egyes gyakorlatok céljait, és azt, hogy azok hogyan kapcsolódnak a traumából való felépüléshez és a vállalkozói tevékenységhez.

Gyakran említették a tevékenységek összekapcsolását a traumából való felépülés átfogó témájával.

Szervezés és logisztika:

Problémaként merült fel a kis helyiségek és a gyakori helyváltogatások a képzés során.

A résztvevők javasolták, hogy a foglalkozásokat időben kezdjék és fejezzék be, és minden felszerelést előzetesen készítsenek elő.

Érzelmi és traumával kapcsolatos kérdések kezelése:

Néhány résztvevő megjegyezte, hogy az érzelmileg intenzív gyakorlatok során pszichológusra vagy traumatológusra van szükség.

A meditációval vagy irányított képalkotással járó gyakorlatok hatásosak, de néha megterhelőek voltak, és több szakmai támogatást igényeltek az ilyen helyzetek kezeléséhez.

Csoportméret és interakció:

A résztvevők bizonyos tevékenységeknél a kisebb csoportokat részesítették előnyben, hogy nagyobb biztonságban érezhessék magukat és kényelmesebbnek érezzék gondolataik megosztását.

Megemlítették, hogy az oktatók részéről több egyéni figyelemre van szükség.

Tevékenységtervezés:

A résztvevők azt javasolták, hogy több energizáló és mozgásalapú tevékenységet iktassanak be, különösen a fáradtság leküzdése érdekében.

Több olyan gyakorlatot akartak, amelyek közvetlenül a stresszel, a szorongással és az érzelmi intelligenciával foglalkoznak.

Bár a résztvevők általában élvezetesnek és értékesnek találták a képzést, a résztvevők egybehangzóan a szervezés javítását, a traumával kapcsolatos témákhoz való mélyebb kapcsolódást és a szakmai pszichológiai támogatás jobb integrálását sürgették. A visszajelzések rávilágítanak a támogató, megnyerő környezet fenntartása és a traumából való felépülés és készségfejlesztés komoly szempontjainak kezelése közötti egyensúlyra.

AJÁNLÁSOK AZ IFJÚSÁGSEGÍTŐK SZÁMÁRA

A fiataloktól kapott visszajelzéseket figyelembe véve a következő gyakorlati ajánlásokat fogalmaztuk meg a fiatalok számára szervezett hasonló drámaterápiás tevékenységek végrehajtásának javítása érdekében:

Előkészítés és szervezés

Logisztika és környezetvédelem

Biztosítson megfelelő helyet a gyakorlatokhoz, mivel a kis vagy túlzsúfolt helyiségek akadályozhatják a kényelmet és az elkötelezettséget. Ha nem állnak rendelkezésre nagy terek, fontolja meg a résztvevők kisebb csoportokra való felosztását. A résztvevők stresszének és kellemetlenségének minimalizálása érdekében tervezze a foglalkozásokat olyan helyszínekre, ahol megfelelő hely és kényelem van.

Az ülés előtt alaposan ellenőrizze a berendezéseket (pl. TV-k, projektorok, szőnyegek) a zavarok elkerülése érdekében. Szánjon elegendő felkészülési időt az oktatóknak, hogy a foglalkozás megkezdése előtt minden anyagot, eszközt és berendezést teszteljenek és működőképesnek találjanak.

Fenntartani egy strukturált menetrendet, világosan meghatározott kezdési és befejezési időpontokkal, hogy elősegítse a szakmaiságot és a résztvevők bizalmát.

Résztvevői felkészülés

Vezessen be névtáblákat és jégtörő tevékenységeket a kapcsolatok megkönnyítése érdekében, különösen az első napon. A csoport összetartásának és elkötelezettségének elősegítése érdekében vezessenek be bemelegítő tevékenységeket az egyes foglalkozások elején.

A résztvevők számára a foglalkozás előtt adjon áttekintést a célokról és elvárásokról, kiemelve, hogy a tevékenységek hogyan kapcsolódnak a traumából való felépüléshez és a vállalkozói készségekhez.

Képzés átadása

Szerkezet és áramlás

Tervezzen logikusan felépített tevékenységeket, amelyek bemelegítéssel kezdődnek, majd érzelmileg jobban megragadó gyakorlatokkal folytatódnak, és reflexív vagy de-eszkalációs tevékenységekkel zárulnak.

A fókusz és az elkötelezettség fenntartása érdekében építsen be a foglalkozások közé energizáló feladatokat.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



A trauma kezelése

Vegyen részt pszichológus vagy trauma szakértő az érzelmileg intenzív foglalkozásokon, hogy támogatást nyújtson és biztosítsa a biztonságot. Ezenkívül képezze ki a moderátorokat a trauma-informált gondozásra, hogy hatékonyan tudják kezelni az érzelmi kihívásokat és biztosítani tudják a résztvevők biztonságát.

Vonja be a résztvevőket beszélgetésekbe arról, hogy a konkrét gyakorlatok hogyan kapcsolódnak a traumából való felépüléshez és az ellenálló képesség kialakításához. Például kapcsolják össze a meditációs gyakorlatokat a mindfulness és a stresszkezeléssel. Fokozatosan vezesse be az érzelmileg intenzív tevékenységeket, biztosítva, hogy a résztvevők készen állnak arra, hogy részt vegyenek bennük.

A résztvevőknek ajánljon fel olyan gyakorlatok esetében, amelyek túlterhelőnek tűnhetnek, és biztosítsa a befogadást és az egyéni határok tiszteletben tartását.

A facilitátor legjobb gyakorlatai

Kommunikáció és visszajelzés

Adjon világos, lépésről-lépésre történő utasításokat minden egyes gyakorlathoz.

Szánjon időt a gyakorlatok utáni megbeszélésekre, hogy a résztvevők feldolgozhassák tapasztalataikat, és a tevékenységeket összekapcsolhassák a tágabb célokkal.

Aktívan figyeljen a résztvevők visszajelzéseire a gyakorlatok alatt és után, és inkább építő válaszokat adjon, mint pusztán tudomásul vegye az észrevételeket.

Kulturális és nyelvi érzékenység

Ismerje el és vegye figyelembe a nyelvi akadályokat egyszerű utasítások és vizuális segédeszközök használatával.

Olyan befogadó környezet kialakítása, amelyben minden résztvevő jól érzi magát, ha megoszthatja nézőpontját, függetlenül a kulturális vagy nyelvi különbségektől.

Tantervi fejlesztések

Fókuszban az érzelmi intelligencia

Ha szükséges, vegyen be több olyan gyakorlatot, amelyek elősegítik az érzelmi szabályozást, például földelési technikákat és stressztűrő tevékenységeket.

Tervezzon olyan tevékenységeket, amelyek arra ösztönzik a résztvevőket, hogy felismerjék és kifejezzék saját és mások érzelmeit.

Vállalkozói kapcsolatok

Hangsúlyozza a tevékenységek, például a csapatmunka-gyakorlatok vagy a problémamegoldó feladatok vállalkozói vonatkozását.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



Olyan forгатókönyvek beépítése, amelyek valós vállalkozói kihívásokat tartalmaznak, elősegítve a puha készségek gyakorlati alkalmazását.

Digitális integráció

Digitális eszközök használata a foglalkozások támogatására, például online platformok a források megosztására vagy közös gyakorlatokra.

A résztvevők számára forrásokat biztosítanak a megtanult készségek digitális gyakorlására, biztosítva a folytonosságot a személyes találkozókon túl is.

Képzés utáni támogatás

Folyamatos elkötelezettség

Teremtsen lehetőséget utófoglalkozásokra vagy csoportos megbeszélésekre a tanulás megerősítése és a felmerülő kérdések megválaszolása érdekében.

Biztosítson a résztvevők számára hozzáférést öngyógyító forrásokhoz, például mindfulness weboldalakhoz vagy vállalkozói ismeretterjesztő videókhoz.

Visszajelzési mechanizmusok

Rendszeresen gyűjtsön és elemezzen visszajelzéseket a jövőbeli foglalkozások finomítása érdekében. Ez magában foglalhatja az ülések utáni felméréseket és informális megbeszéléseket.

Bátorítsa a résztvevőket, hogy osszák meg személyes fejlődési történeteiket, hogy ezzel is inspiráljanak másokat és megerősítsék saját fejlődésüket.

ÖSSZEGZÉS

A MERCURY projekt értékes eszközt jelent a fiatalok támogatására a vállalkozói szellem és az érzelmi rugalmasság felé vezető úton. Ezen ajánlások beépítésével az ifjúságsegítők biztosíthatják, hogy a képzések hatásosak, inkluzívak és a résztvevők igényeihez igazodnak. A végső cél az, hogy a fiatalok képessé váljanak a traumák leküzdésére, az önbizalom növelésére és vállalkozói potenciáljuk kibontakoztatására.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN





A fiatalok vállalkozói potenciáljának növelése

Szerzők:

Joanna Szczecinska (MSK)

Eglé Naureckyté (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)

Milos Pavlovic (BAPUSS)



A projektet az Európai Bizottság támogatásával finanszírozták. Ez a kiadvány kizárólag a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN

