

# STØTTE TIL UNGE, STYRKE FREMTIDEN: C-C-B-Y- PROJEKTET



## FREMME AF KROP-SIND-TEKNIKKER I UNGDOMSARBEJDE

Fra den 28. januar til den 31. januar 2025 havde vi næste fase "Coping with Challenging Behaviour in Youth Work" sted i Prato i Italien. Arrangementet omfattede to nøgleaktiviteter: et evalueringsmøde for projektpartnere og et internationalt seminar for ungdomsarbejdere og unge. Disse aktiviteter var en del af arbejdsplan 3 (WP3), som fokuserer på krop-sind-teknikker til at støtte ungdomsarbejdere og unge i at håndtere stress og øge modstandskraften.



## VIGTIGE UDVIKLINGER I WP3

WP3 har til formål at skabe uddannelsesressourcer og praktiske værktøjer, der hjælper ungdomsarbejdere og unge med at håndtere stress ved hjælp af åndedrætsøvelser, meditationsmetoder, digitale værktøjer og teatertechnikker. En central del af WP3 er udviklingen af videoindhold, der vejleder unge i at identificere og håndtere stress og i sidste ende forbedre deres følelsesmæssige velbefindende.

Som en del af WP3 har vi arbejdet på et sæt af fem videoer med fokus på afslapnings- og stresshåndteringsteknikker. Disse videoer, der er tilgængelige på seks sprog, giver en trinvis vejledning i at genkende stresssymptomer og anvende mestringsstrategier. Derudover er der ved at blive udviklet en digital håndbog, der yderligere forklarer disse teknikker i et struktureret og tilgængeligt format.

Projektpartnerne diskuterede fremskridtene i WP3, evaluerede det hidtidige arbejde og planlagde fremtidige skridt. Projektledere gennemgik projektets implementering, herunder overholdelse af tidslinjen, budgetgennemførelse og generel effektivitet. Evalueringsresultaterne vil bidrage til at forbedre de endelige resultater af WP3 og sikre deres kvalitet og anvendelighed.

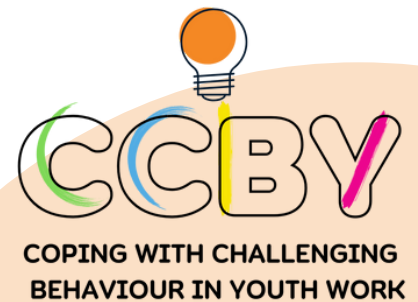
("Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der udtrykkes, er dog kun forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis EU's eller Human Resources Development Center - Bulgaria HRDC's synspunkter. Hverken EU eller HRDC kan holdes ansvarlig for dem.")

# HØJDEPUNKTER FRA INTERNATIONALT SEMINAR

Under det internationale seminar i Prato samledes 22 deltagere (ungdomsarbejdere og unge fra partnerlande) for at teste og forfine Body-Mind Techniques. Seminaret bød på praktisk træning i åndedrætsøvelser, meditation og rollespil, der har til formål at reducere indvirkningen af psykologiske traumer på unge. Deltagerne udforskede også et nyt digitalt værktøj, der er designet til at lette stresshåndtering og selvbevidsthed.

## UNGDOMSARBEJDER STØTTE

Ved at integrere disse teknikker i det daglige ungdomsarbejde giver vi de unge mulighed for bedre at forstå deres følelser og udvikle sundere mestringsstrategier. Gennem mindfulness, åndedrætsøvelser og kreative udtryk får de redskaber til at håndtere stress og opbygge modstandskraft. Metoderne støtter både individuel trivsel, men bidrager også til at skabe mere inkluderende og støttende miljøer for unge på tværs af forskellige samfund.



## OPFØRNING TIL HANDLING

- Få mere at vide om C-C-B-Y-projektet, og hvordan du kan blive involveret!
- Besøg vores hjemmeside på <https://ccbyerasmusus.com/>

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der udtrykkes, er dog kun forfatterens/forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis EU's eller Human Resources Development Center - Bulgaria HRDC). Hverken EU eller HRDC kan holdes ansvarlig for dem.