

SOSTENERE I GIOVANI, DARE FORZA AL FUTURO: IL PROGETTO C-C-B-Y



PROMUOVERE TECNICHE CORPO-MENTE NEL LAVORO CON I GIOVANI

Dal 28 al 31 gennaio 2025, a Prato, in Italia, si è svolta una tappa importante del progetto “Affrontare i comportamenti difficili nel lavoro con i giovani”. L'evento ha previsto due attività principali: un incontro di valutazione dei partner del progetto e un seminario internazionale per operatori giovanili e giovani. Queste attività facevano parte del Work Package 3 (WP3), incentrato sulle tecniche corpo-mente per aiutare gli operatori giovanili e i giovani a gestire lo stress e migliorare la resilienza.



SVILUPPI CHIAVE NEL WP3

Il WP3 mira a creare risorse educative e strumenti pratici che aiutino gli operatori giovanili e i giovani ad affrontare lo stress attraverso esercizi di respirazione, metodi di meditazione, strumenti digitali e tecniche teatrali. Una parte fondamentale del WP3 è lo sviluppo di contenuti video che guidino i giovani nell'identificazione e nella gestione dello stress, migliorando in ultima analisi il loro benessere emotivo.

Nell'ambito del WP3, abbiamo lavorato a una serie di cinque video incentrati sulle tecniche di rilassamento e gestione dello stress. Questi video, disponibili in sei lingue, forniscono una guida passo passo per riconoscere i sintomi dello stress e applicare strategie di coping. Inoltre, è in fase di sviluppo un manuale digitale per spiegare ulteriormente queste tecniche in un formato strutturato e accessibile.

I partner del progetto hanno discusso i progressi del WP3, valutando il lavoro svolto finora e pianificando i passi futuri. Il responsabile della qualità ha condiviso alcune riflessioni sull'attuazione del progetto, tra cui il rispetto delle tempistiche, l'esecuzione del budget e l'efficacia complessiva. I risultati della valutazione contribuiranno a migliorare i risultati finali del WP3, garantendone la qualità e l'usabilità.

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resources Development Center – Bulgaria HRDC). Neither the European Union nor HRDC can be held responsible for them.”

PUNTI SALIENTI DEL SEMINARIO INTERNAZIONALE

Durante il seminario internazionale tenutosi a Prato, 22 partecipanti (operatori giovanili e giovani provenienti dai paesi partner) si sono riuniti per testare e perfezionare le tecniche corpo-mente. Il seminario ha offerto esercitazioni pratiche di esercizi di respirazione, meditazione e attività di role-playing volte a ridurre l'impatto dei traumi psicologici sui giovani. I partecipanti hanno inoltre esplorato un nuovo strumento digitale progettato per facilitare la gestione dello stress e la consapevolezza di sé.



COPING WITH CHALLENGING BEHAVIOUR IN YOUTH WORK

CALL TO ACTION

- Scopri di più sul progetto C-C-B-Y e su come partecipare!
- Visita il nostro sito web all'indirizzo [https://ccbyerasmus.com/!](https://ccbyerasmus.com/)
-

OPERATORE GIOVANILE DI SOSTEGNO

Integrando queste tecniche nel lavoro quotidiano con i giovani, li aiutiamo a comprendere meglio le proprie emozioni e a sviluppare strategie di coping più sane. Attraverso la consapevolezza, gli esercizi di respirazione e l'espressione creativa, acquisiscono strumenti per gestire lo stress e sviluppare la resilienza. Questi metodi non solo favoriscono il benessere individuale, ma contribuiscono anche a creare ambienti più inclusivi e solidali per i giovani di diverse comunità.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resources Development Center – Bulgaria HRDC). Neither the European Union nor HRDC can be held responsible for them.