

ПОДДРШКА ЗА МЛАДИТЕ, ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИДНИНАТА: Проектот С-С-В-У



КОРИСТЕЊЕ НА МЕДИТАЦИИ ТЕЛО-УМ ВО МЛАДИНСКАТА РАБОТА

Од 28 до 31 јануари 2025 година, во Прато, Италија, се одржа состанок во рамки на проектот „Справување со предизвикувачко однесување во работата со млади“. Настанот вклучуваше две клучни активности: Евалуациска средба на проектните партнери и Меѓународен семинар за младински работници и млади луѓе. Овие активности беа дел од работниот пакет 3 (WP3), кој се фокусира на медитации за тело и ум со цел да им помогне на младинските работници и младите во справување со стресот и зајакнување на нивната отпорност.



КЛУЧНИ АКТИВНОСТИ ВО WP3

Работниот пакет 3 (WP3) има за цел создавање на едукативни ресурси и практични алатки кои ќе им помогнат на младите и младинските работници да се справат со стрес преку вежби за дишење, методи на медитација, дигитални алатки и театарски техники. Централен дел на WP3 е развојот на видео содржини кои ги водат младите низ процесот на препознавање и менаџирање на стресот, со крајна цел подобрување на нивната емоционална благосостојба.

Во рамки на WP3, изработиме сет од пет видеа фокусирани на техники за релаксација и справување со стрес. Овие видеа, достапни на шест јазици, нудат чекор-по-чекор водство за препознавање на симптомите на стрес и примена на соодветни стратегии. Дополнително, се развива и дигитален прирачник кој на структуриран и пристапен начин ги објаснува овие техники.

Партнерите во проектот дискутираа за напредокот на WP3, ја евалуираа досега завршената работа и ги испланираа наредните чекори. Менаџерот за квалитет сподели увид за имплементацијата на проектот, вклучително почитување на роковите, реализација на буџетот и севкупната ефикасност. Резултатите од евалуацијата ќе придонесат за подобрување на финалните производи од WP3, обезбедувајќи нивен квалитет и практична примена.

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не секогаш ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Центарот за развој на човечки ресурси – Бугарија (HRDC). Европската Унија и HRDC не сносат одговорност за нив.

МЕЃУНАРОДЕН СЕМИНАР

За време на Меѓународниот семинар во Прато, 22 учесници (младински работници и млади од партнерските организации) се собраа за да ги тестираат и усовршат техниките за медитација. Семинарот понуди практична примена на вежби за дишење, медитација и улоги кои имаат за цел да го намалат влијанието на психолошката траума врз младите. Учесниците исто така истражија нова дигитална алатка дизајнирана за олеснување на справувањето со стрес и самосвест.



Дополнителни материјали

- Дознај повеќе за проектот C-C-B-Y и како можеш да се вклучиш!
- Посети ја нашата веб-страница: <https://ccbyerasmus.com/>

Поддршка за Младински Работници

Преку интегрирање на овие техники во секојдневната работа со млади, ги оспособуваме младите подобро да ги разберат своите емоции и да развијат поздрави стратегии за справување. Преку mindfulness практики, вежби за дишење и креативна експресија, тие добиваат алатки за менаџирање на стресот и градење резилентност. Овие методи не само што ја поддржуваат индивидуалната благосостојба, туку и придонесуваат за создавање на поинклузивна и поддржувачка средина за младите во различни заедници.



Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не секогаш ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Центарот за развој на човечки ресурси – Бугарија (HRDC). Европската Унија и HRDC не сносат одговорност за нив.