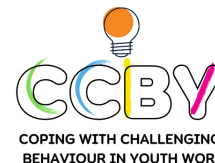


WSPIERANIE MŁODZIEŻY, WZMACNIANIE PRZYSZŁOŚCI: PROJEKT C-C-B-Y



ZAAWANSOWANE TECHNIKI PRACY Z CIAŁEM I UMYŚŁEM W PRACY Z MŁODZIEŻĄ

W dniach 28-31 stycznia 2025 r. w Prato we Włoszech odbył się ważny etap projektu „Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami w pracy z młodzieżą”. Wydarzenie obejmowało dwa kluczowe działania: spotkanie ewaluacyjne partnerów projektu oraz międzynarodowe seminarium dla osób pracujących z młodzieżą i młodych ludzi. Działania te były częścią Pakietu Roboczego 3 (WP3), który koncentruje się na technikach pracy z ciałem i umysłem w celu wspierania osób pracujących z młodzieżą i młodych ludzi w radzeniu sobie ze stresem i zwiększaniu odporności.



KLUCZOWE WYDARZENIA W WP3

WP3 ma na celu stworzenie zasobów edukacyjnych i praktycznych narzędzi, które pomogą osobom pracującym z młodzieżą i młodym ludziom radzić sobie ze stresem poprzez ćwiczenia oddechowe, metody medytacji, narzędzia cyfrowe i techniki teatralne. Podstawową częścią WP3 jest opracowanie treści wideo, które pomogą młodzieży w identyfikowaniu i radzeniu sobie ze stresem, ostatecznie poprawiając ich samopoczucie emocjonalne.

W ramach WP3 pracowaliśmy nad zestawem pięciu filmów koncentrujących się na technikach relaksacji i radzenia sobie ze stresem. Filmy te, dostępne w sześciu językach, stanowią przewodnik krok po kroku dotyczący rozpoznawania objawów stresu i stosowania strategii radzenia sobie z nim. Ponadto opracowywany jest cyfrowy podręcznik, który ma na celu dalsze wyjaśnienie tych technik w ustrukturyzowanym i przystępnym formacie.

Partnerzy projektu zaangażowali się w dyskusje na temat postępów WP3, oceniając dotychczas wykonaną pracę i planując przyszłe kroki. Kierownik ds. jakości podzielił się spostrzeżeniami na temat realizacji projektu, w tym przestrzegania harmonogramu, wykonania budżetu i ogólnej skuteczności. Wyniki oceny przyczynią się do poprawy końcowych wyników WP3, zapewniając ich jakość i użyteczność.

COPING WITH CHALLENGING
BEHAVIOUR IN YOUTH WORK

ZAPROSZENIE DO DZIAŁANIA

- Dowiedz się więcej o projekcie C-C-B-Y i o tym, jak możesz się zaangażować!
- Odwiedź naszą stronę internetową <https://ccbyerasmus.com/>!

NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIA Z MIĘDZYNARODOWEGO SEMINARIUM

Podczas Międzynarodowego Seminarium w Prato 22 uczestników (osoby pracujące z młodzieżą i młodzi ludzie z krajów partnerskich) zebrali się, aby przetestować i udoskonalić Techniki Ciała-Umysł. Seminarium zapewniło praktyczną praktykę ćwiczeń oddechowych, medytacji i odgrywania ról mających na celu zmniejszenie wpływu traumy psychologicznej na młodzież. Uczestnicy zapoznali się również z nowym narzędziem cyfrowym zaprojektowanym w celu ułatwienia zarządzania stresem i samoświadomości.

PRACOWNIK MŁODZIEŻOWY WSPARCIE

Włączając te techniki do codziennej pracy z młodzieżą, umożliwiamy młodym ludziom lepsze zrozumienie swoich emocji i rozwijanie zdrowszych strategii radzenia sobie. Dzięki uważności, ćwiczeniom oddechowym i twórczej ekspresji zyskują narzędzia do radzenia sobie ze stresem i budowania odporności. Metody te nie tylko wspierają indywidualne samopoczucie, ale także przyczyniają się do tworzenia bardziej integracyjnych i wspierających środowisk dla młodzieży w różnych społecznościach.



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Human Resources Development Center – Bulgaria HRDC). Ani Unia Europejska, ani HRDC nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.