



Обратно към набори от инструменти

Укрепване

Изтеглете този инструментариум 

на компетенциите на младите хора чрез активизъм

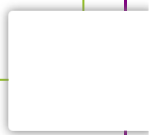
Този инструментариум дава възможност на младите хора да развият ключови компетенции като устойчивост, предприемачество и „зелени“ умения през призмата на активизма. Участниците ще изследват преобразувания потенциал на индивидуалните и колективните действия, като същевременно получават инструменти за подкрепа на личностното и професионалното си развитие.

[Свързан модул: Модул 5 – Компетенции →](#)

Общ преглед на инструментариума ▼

Обхванати теми или въпроси

- Какви компетенции може да развие един млад човек чрез активизъм?
- Как може младият човек да търси и създава зелени работни места?
- Как може младият човек да поддържа устойчивост чрез дългосрочен активизъм?



Цел на дейностите

1. Да се развият основните компетенции на младите хора.
2. Да се предложат и развият идеи и стратегии за активизъм.
3. Да се придобият знания и да се развият идеи за зелено предприемачество.
4. Да се запознаят младите хора с конструктивни стратегии за справяне със стреса, тревожността и напрежението в активизма.

Цели на обучението

Младите хора ще изпробват и укрепят своите компетенции, с особено внимание на:

- общуване
- сътрудничество
- предприемачество
- иновативност
- зелена компетентност
- устойчивост

Целева група

15-30 години

Кратък преглед на използваните активни, интерактивни методи

- Групова работа
- Дискусия
- Мозъчна атака
- Карта на ума
- Ролеви игри

- Саморефлексия и групова рефлексия

Контролен списък за стандарти за качество

- ✓ **Включване и разнообразие:** дейността е достъпна за всички млади хора, независимо от техния пол, етническа принадлежност, религия, сексуална ориентация или социално-икономически произход.
- ✓ **Уважение:** тази дейност насърчава създаването на среда, в която младите хора уважават другите, техните гледни точки и мнения, дори и да се различават от собствените им.
- ✓ **Устойчивост:** тази дейност насърчава поведения и практики, които опазват околната среда и са устойчиви в дългосрочен план.
- ✓ **Личностно развитие:** предлага възможности за личностно и професионално развитие на младите хора, като им помага да открият и развият своите таланти и способности.
- ✓ **Активно гражданство:** тази дейност утвърждава ценностите на гражданското и социално участие от страна на младите хора, като ги насърчава да участват активно в социалния живот на общността и да допринесат за промени в света около тях.
- ✓ **Зелени ценности в кариерата:** тази дейност поддържа идеята за кариерна ориентация, която отчита екологичните ценности и устойчивостта на околната среда и насърчава приемането на екологично устойчиви работни практики.

Дейност 1

СОЦИАЛНИЯТ АКТИВИЗЪМ КАТО МЕТОД ЗА САМОРАЗВИТИЕ

🕒 Приблизително време 30 Минути

Тази дейност насърчава участниците да изследват активизма като средство за саморазвитие, като изследват уменията и компетенциите, които той може да развие.



Необходими материали и технически средства:

- Флипчарт
- Постери
- Маркери
- Химикалки
- Разпечатани работни листове **СВАЛИ**



Описание на дейността:

I. Въведение - Определение на активизма и неговите различни форми (социален, екологичен, политически) - 5 мин.

1. Помолете участниците да предложат гуми, с които асоциират активизма. Запишете ги на флипчарта или на постер.
2. Като прегледат и обсъдят асоциациите, участниците създават собствено определение на активизма.
3. Един от участниците или водещият обобщава събраните изказвания в края.

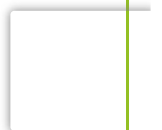
***Определение:** Активизмът е усилие за насърчаване, възпрепятстване, насочване или намеса в социални, политически, икономически или екологични реформи с намерение да се постигне промяна в обществото. Той приема различни форми, като:*

- социален активизъм, който се занимава с въпроси като граждански права;
- екологичен активизъм, който се фокусира върху екологични проблеми;
- политически активизъм, който включва усилия за влияние върху политиките и решенията на местната и централна власти .

Всяка форма на активизъм цели да повиши осведомеността, мобилизира подкрепа и води до положителна промяна в дадена област.

II. Въведение - Активизмът като метод за развитие на меки умения и овластяване на младите хора - 5 мин.

1. Представете темата на обучението: "Много анализи на активизма се фокусират върху тактики и стратегии, като често пренебрегват значимостта на уменията, които са съществени на провеждане на



ефективни кампании. Според изследванията на Амнести Интернешънъл, ключовите умения за ефективни активистки движения са:

- стратегическо мислене
- ефективно общуване
- водене на структурирани разговори за провеждане на кампаниите
- да бъдеш автентичен
- да можеш да използваш дигиталните си умения."

2. Попитайте участниците дали искат да добавят други умения, необходими за ефективен активизъм, към този списък. Запишете всички умения на дъската или листа, така че да са видими за всички. Ако групата не идентифицира умения, може да предложите:

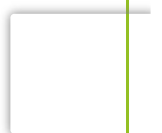
- Групово сътрудничество
- Предприемачество
- Иновации
- Критично мислене
- Способност за формулиране на проблеми
- Себевъзприемането като агент/деец на промяната.

3. Кажете на групата, че в тази работилница ще се фокусират върху компетенциите, които младите хора могат да постигнат чрез активизъм и върху развитието на някои от тях чрез активни работни методи.

III. Примери за ефективни активисти - 15 мин.

1. Разделете участниците на групи от 3-4 души.
2. Раздайте разпечатка с кратко описание на профилите на успешни активисти (разпечатка – приложение 1). Всяка група трябва да получи един профил.
3. Ако имате информация, че участниците могат да предложат други примери за ефективни активисти, които са по-близки до тях, можете да ги помолите да назоват такива хора. След това можете да решите да не използвате примери на хората, дадени по-горе.
4. Задачата на всяка група е да прегледа информацията за активиста и да обсъди какви компетенции и черти на характера тези активисти притежават, за да бъдат ефективни в своите действия (макс. 10 мин.). Всяка група подготвя едноминутно представяне на заключенията си.
5. Всяка група представя 'своя' активист и очертава присъщите му компетенции и черти на характера.

IV. Обобщение – 5 мин.



1. Попитайте участниците дали искат да добавят важни умения към списъка.
2. Обобщете дейността и подчертайте най-важните умения, които могат да се развият чрез активизъм.




Съвети за младежки работници:

- Ако работите с нова група, отделете време за създаване на безопасна работна среда. Можете да постигнете това, като групата разработи правила за групова работа, напр. не се прекъсваме, използваме само конструктивна критика, ако е необходимо, няма верни или неверни отговори, всеки има право на собствено мнение и т.н.
- В инструментариума на Модул 1 можете да намерите и други идеи за създаване на безопасна работна среда!

Дейност 2

УМЕНИЯ ЗА ОБЩУВАНЕ

 Приблизително време 30 Минути

Тази дейност има за цел да развие и укрепи уменията за общуване на участниците, особено активното слушане и разбирането на различни гледни точки.



Необходими материали и технически средства:

- Компютър и проектор или разпечатани работни листове **СВАЛИ**



Описание на дейността:

I. Въведение – 5 мин.

Представете темата на групата:

1. Основната идея е да се изпита и развие едно от ключовите умения на ефективните активисти - общуването.

2. В тази дейност участниците ще опитат да влезнат в различни роли и да изиграят кратки сценки. Можете да използвате темите и героите, дадени в приложение 2, или да измислите свои.
3. Резултатът от това упражнение е да се утвърдят следните комуникационни умения:
 - умения за активно слушане
 - способност за обобщаване на информация
 - задаване на уточняващи въпроси за по-добро разбиране
 - спокойствие и увереност в общуването

II. Общуване. Работа на двойки – 15 мин.

1. Участниците се разделят по двойки А и Б.
2. Покажете темите за обсъждане (приложение 2) с помощта на проектора (можете също да ги разпечатате, но ви препоръчваме да използвате електронната версия на приложение 2).
3. Всяка двойка може да избере всяка тема за обсъждане.
4. Участник в двойката А обсъжда конкретна тема или споделя кратка история с Б в продължение на няколко минути (напр. 3-5 мин).
5. Целта на Б е да слуша активно, да парафразира чутото и да задава уточняващи въпроси. Б също трябва да използва контрааргументи.
6. След няколко минути, ролите се разменят и с избрана нова тема дейността се повтаря, но А е активно слушач, а Б - представя историята.
7. Ако има време, разменете партньорите и повторете процеса.

Приведете примерен разговор, ако участниците нямат много знания за устойчивост. Примерен разговор може да се намери в Съвети за младежки работници.

III. Обобщение – 10 мин.

След завършване на упражнението, обсъдете преживяванията, идеите, предложенията на участниците. Задайте въпроси върху дейността като:

- Имаше ли моменти, когато ви беше трудно да изразите мислите си или активно да слушате? Ако да, какви стратегии използвахте, за да преодолеее тези предизвикателства?
- Как може опитът от участието в тези диалози да повлияе на подхода ви към обсъждането на екологични въпроси в бъдеще?

- Как провокативният характер на темите допринесе за по-ангажиращ и динамичен диалог?



Съвети за младежки работници:

Примерен разговор и използвани умения (прочетете примерен разговор, ако участниците нямат много знания за устойчивост):

Човек А (защитаващ устойчиви практики на работното място):

В днешния бързо променящ се работен ландшафт е критично интегрирането на устойчиви практики. Инициативи като намаляване на отпадъците, енергийна ефективност и насърчаване на екологично чисти опции за пътуване могат да допринесат значително за повече и по-зелени работни места. Компаниите, които приемат устойчивостта като ключова ценност, отговарят на значението и важността на устойчивостта в ценностната система на по-младите работници.

Човек Б (изразяващ притеснения относно осъществимостта):

Разбирам вашата гледна точка. Но докато устойчивостта е важна, ние също трябва да вземем предвид някои практически аспекти. Някои компании може да намерят трудно да реализират тези инициативи поради бюджетни ограничения или оперативна сложност. Как предлагате да намерим баланс между насърчаването на устойчиви практики и решаването на практическите предизвикателства, пред които могат да се изправят компаниите?

Човек А (решаващ проблеми и насърчаващ решения):

Разбирам, че има предизвикателства. Идеята е да се започне с малки, управляеми промени. Например, въвеждането на програми за рециклиране, насърчаване на дистанционна работа за намаляване на пътуванията или използване на технологии за по-енергийно ефективни операции. Тези стъпки са не само устойчиви, но и могат да бъдат реализирани постепенно, като това ще намали евентуални смущения.

Човек Б (признаващ, но подчертаващ необходимостта от адаптация):

Оценявам тези практически предложения. Въпреки това, е важно да се уверим, че тези инициативи могат да бъдат адаптирани към различни



индустрии и размери на компании. Как можем да адаптираме тези устойчиви практики към различни работни среди?

Човек А (насърчаващ персонализация и сътрудничество):

Добър въпрос: устойчивостта трябва да бъде гъвкава. Персонализацията е ключова и тук идва сътрудничеството. Младите професионалисти могат да поемат водеща роля, като изследват най-добрите практики в индустрията и сътрудничат с колеги, за да адаптират устойчиви инициативи. По този начин стратегиите могат да бъдат достатъчно гъвкави, за да отговарят на различни контексти на работното място.

(Този вид разговор позволява конструктивен диалог, включващ активно слушане, разбиране на различни перспективи и намиране на обща основа за насърчаване на устойчиви практики на работното място).

Дейност 3

КОМПЕТЕНЦИИ ЗА САМОЗАЕТОСТ. КАК МОЖЕ ЕДИН МЛАД ЧОВЕК ДА СЪЗДАДЕ УСТОЙЧИВА РАБОТА ИЛИ УСТОЙЧИВ СТРАНИЧЕН ПРОЕКТ?

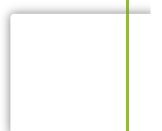
 Приблизително време 45 Минути

Тази дейност има за цел да подобри предприемаческите умения на участниците, както и техните знания за зелени работни места и устойчиви странични проекти.



Необходими материали и технически средства:

- Дъска
- Постери
- Маркери
- Химикалки



- Стикери
- Компютър и проектор или разпечатани работни листове **СВАЛИ**



Описание на дейността:

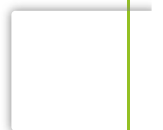
I. Въведение в темата – 5 мин.

1. Темите на занятиято са: устойчиви работни места и как младите хора могат да повлияят на тяхното създаване. Тази дейност позволява на участниците да развият знанията си за зелени работни места, творческото мислене и предприемаческите умения.
2. Попитайте участниците дали знаят примери за хора, които са създали зелени работни места или работят допълнително по проект, който допринася за устойчивост (устойчив страничен проект).
3. Проведете кратка дискусия по тази тема (5 мин.).

II. Мозъчна атака за устойчиви работни места – 25 мин.

1. Разделете участниците на групи от 4-5 души. Дайте им постери хартия, маркери и описания на млади активисти, които са създали устойчиви работни места (описанията са предоставени в приложение 3, всяка група трябва да получи материал с три примера на активисти).
2. Нека участниците прочетат описанията.
3. Като работят в малки групи, участниците предлагат идеи за бизнеси или организации, които биха могли да предлагат зелени работни места. Те могат също така да предложат промени, които да бъдат направени в съществуващи бизнеси (които познават от района, в който живеят или от медиите), така че тези бизнеси да предлагат нови устойчиви работни места за млади хора.
4. Споделете, че това е упражнение за мозъчна атака, така че нито едно от предложенията не трябва да бъде блокирано и всички да бъдат записани на постер. Отделете поне 15 минути за самата мозъчна атака.
5. След мозъчната атака, всеки участник ще даде три гласа за най-добрите идеи, като ги маркира с точка. Сега е време за въпроси и обяснения, ако е необходимо.
6. В края, броят на гласовете (точките) за всяка идея трябва да бъде преброен в групите и да бъде съставен списък с до пет идеи, започвайки от тези, които са получили най-много подкрепа.

III. Представяне на резултатите и оценка – 15 мин.



1. Когато групите завършат частта с мозъчната атака, един представител на всяка група представя най-добрите идеи на форума и ги обяснява накратко (1-2 минути за всяка презентация).
2. Накрая, попитайте участниците какви компетенции са използвали или укрепили чрез това упражнение? Какво е общото впечатление от тази дейност?



Съвети за младежки работници:

Мозъчната атака е свързана с мислене, което излиза извън рамките на традиционното мислене.

Ето някои съвети за младежки работници, както и за млади хора:

- Определете време за провеждане на мозъчната атака.
- Всички идеи са добри идеи.
- Не оценявайте идея, когато бъде представена на групата.
- Записвайте всички идеи от мозъчната атака.
- Включете всички участници в дейността.
- Регувайте участниците, когато представят своите идеи.
- Търсете очевидни, както и приветствайте смели идеи.

Дейност 4

СЪТРУДНИЧЕСТВО И ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО

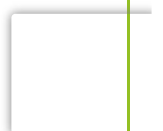
 Приблизително време 45 Минути

Тази дейност има за цел да подобри сътрудничеството и предприемаческите умения на участниците, докато проектират съвместни социални кампании за справяне с екологични проблеми.



Необходими материали и технически средства:

- Дъска



- Постер/ флипчарт
- Маркери
- Химикалки
- Работен лист **СВАЛИ**



Описание на дейността:

I. Въведение - 5 мин.

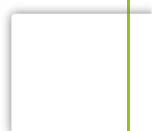
1. В това упражнение задачата на групата ще бъде да създаде социална кампания. Алтернативно, вместо кампания, можете да предложите разработването на някоя от идеите от предишното упражнение за създаване на компании или организации, които биха могли да предлагат устойчиви работни места (дейност 3).
2. Разделете участниците на групи от 4-5 души.
3. Представете задачата на групите. Това е да проектират съвместно кампания в тяхната общност за справяне с избран проблем.
4. За целта участниците ще създадат карта на ума, която трябва да се състои от областите, изброени в приложение 4. Разпечатайте я за всяка група или я покажете на екрана.

II. Мисловни карти – 35 мин.

1. В средата на картата на ума напишете "съвместна социална кампания" (или алтернативно "зелен бизнес" или "зелена организация", ако ще работите по идеи от дейност 3).
2. Всяка група, като използва картата на ума, трябва да идентифицира конкретна цел, свързана с устойчивото развитие (напр. да насърчи използването на велосипеди и да увеличи наличността на велосипедни алеи), целева група (напр. кампания, насочена към градските власти и жители), да опише плана за действие, необходимите ресурси, графика, оценка, методи за промоция/общуване и разпространение. При необходимост могат да добавят и други важни аспекти. Отделете поне 20 минути за тази част от упражнението.
3. Следващата стъпка е представянето на идеите за кампания на форума, като се подчертава как сътрудничеството в малката група е с ключова роля.

III. Обобщение и оценка – 5 мин.

Задаване на обобщаващи въпроси:



1. Лесно ли беше да планирате дейностите по кампанията заедно? С какви трудности се сблъскахте?
2. Какво смятате, че е необходимо, за да работите заедно в група? Какво е необходимото условия за ефективна групова работа?
3. Какви компетенции и умения забелязахте у себе си или у другите членове на групата, по време на работа? Например, лидерство, креативност и инициатива, справяне с критика, ефективно общуване и т.н.? Кои от тях са важни за успешна кампания?



Съвети за младежки работници:

1. Ето някои съвети за създаване на карта на ума:
 - Използвайте различен цвят за всеки клон от основната точка, за да е лесно да се видят различните секции на един поглед.
 - Не се страхувайте да експериментирате с рисунки, икони, емоджита и други визуални елементи.
 - Бъдете открит към процеса и останалите участници и не оценявайте приноса на другите.
2. Ако участниците не успеят да разработят всички области, посочени в приложение 4, в определеното време, те могат да представят това, което са успели да направят.
3. Ако е възможно, времето на тази работилница може да бъде удължено до 60 минути, за да могат групите да представят кампаниите си по-подробно и за да могат другите участници да задават въпроси относно представянето.

Дейност 5

АКТИВИЗЪМ И ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

 Приблизително време 30 Минути

Тази дейност разглежда важноста на грижата за себе си в активизма и помага на участниците да изследват стратегии за справяне със стреса, тревожността и напрежението.



Необходими материали и технически средства:

- Листове хартия (А4)
- Маркери
- Химикалки
- Дъска
- Работен лист **СВАЛИ**



Описание на дейността:

I. Въведение в темата за грижата за себе си – 5 мин.

1. Определете грижата за себе си в контекста на активизма и на необходимостта от устойчиво участие.

Пример: Грижата за себе си е практиката на предприемане на действия за запазване или подобряване на собственото здраве, особено в условия на висок стрес, както е при активизма.

2. Поискайте участниците да посочат предизвикателствата, пред които се изправят активистите, като изтощение, психическа умора, чувство на претовареност, страх от провал, фрустрация, тревожност, напрежение, несигурност, проблеми, произтичащи от сътрудничество с други хора.

II. Стълба на стреса – 20 мин.

1. Следващата стъпка е саморефлексия (5-10 мин.). Дайте на всеки участник лист хартия. Помолете ги да създадат своя собствена стълба на стреса. Задачата им е да нарисуват стълба с 10 стъпала. На всяко стъпало те трябва да запишат една ситуация, която причинява стрес или тревожност (където първото стъпало отдолу означава най-малко стресова ситуация, а десетото отгоре - най-стресова).
2. След това помолете участниците да се разделят по двойки. В двойки участниците обменят листовите си и следващият човек се опитва да генерира идеи за справяне с трудностите. Участниците могат да запишат решения до проблемите, посочени на стълбата или на гърба на листа. След това те представят решенията си един на друг (10 мин).
3. Накрая, всички участници се връщат към работа в голямата група (5-10 мин.). Фасилитаторът пита един или двама доброволци да представят своята стълба на стреса и решенията, предложени от партньора им. След това групата се опитва да създаде общ списък с възможни методи

за справяне със стреса и тревожността на активистите.

Примери за методи:

- *Определяне на ясни граници*
- *Баланс между активизма и личния живот*
- *Избягване на нереалистични очаквания*
- *Приоритизиране на самогрижата*
- *Техники за намаляване на стреса, като релаксация*
- *Физически упражнения*
- *Правене на редовни почивки и ваканции*
- *Делегиране на задачи*
- *Разделяне на задачите на по-малки части*
- *Осигуряване на открита комуникация, работа в екип и споделена отговорност за намаляване на натиска върху индивидите*
- *Редовно преглеждане на личните и професионалните цели*
- *Осигуряване на професионална подкрепа (консултиране, терапия, коучинг), ако е необходимо*

III. Заключение – 5 мин.

1. Обобщете основните изводи от тази дейност, като подчертаете важността на грижата за себе си за поддържане на дългосрочен активизъм.
2. Насърчете участниците активно да включват грижата за себе си, за да поддържат психичното, емоционалното и физическото си благополучие.



Съвети за младежки работници:

- Самогрижата е важен навик за всеки, но особено за младите хора и активистите, които са под стрес от предизвикателствата, пред които се изправят. Струва си да отделите време за това упражнение.
- В приложение 5 ще намерите визуално представяне на "стълбата на стреса". Ако това помага за работа в група, можете да разпечатате копие за всеки участник. По-добре е участниците да да нарисуват собствените си стълби по време на работилницата.

Дейност 6

ОЦЕНКА

 Приблизително време 20 Минути

Тази дейност е предназначена за оценка на инструментариума и позволява на участниците да размишляват върху своя опит.



Необходими материали и технически средства:

- Големи листове хартия (А3 или флипчарт) или дъска
- Маркерни химикалки
- Химикалки
- Лепящи бележки
- Работен лист **СВАЛИ**



Описание на дейността:

1. Подгответе шаблон на дърво (можете да нарисувате дърво на дъската или на голям лист хартия).
2. Раздайте по три залепящи се листчета на всеки участник. На едното от тях участниците трябва да запишат кои компетенции са използвали и развили по време на работилницата, напр. иновации, предприемачество, комуникация. На втората трябва да опишат впечатленията и емоциите, които са изпитали, а на третата - резултатите, които са постигнали, напр. идеята за проекта, методи за отпускане.
3. Записките с описанията на компетенциите трябва да бъдат залепени на ствола на дървото, впечатленията и емоциите - на клоните, а записките с резултатите - като листа.
4. Накрая можете да прочетете заключенията, написани на листчетата и/или да помолите участниците да споделят своите мисли.



Съвети за младежки работници:

- Като приоритизират оценката, младежките работници могат да насърчат ангажираността на участниците и да засилят атмосферата на доверие в групата.
- Ако не се чувствате уверени в рисуването на дървото, можете да използвате готовия шаблон, предоставен в приложение б. Уверете се, че е

отпечатан в поне А3 формат. В противен случай можете да помолите един от участниците да помогне с тази задача.

Career Gardeners - Growing sustainable careers in times of crisis

2023-2026

2022-2-AT01-KA220-YOU-000098703

[Свържи се с нас](#)



Co-funded by
the European Union

[Partner Login](#)

Координатор на проекта: Susanne Loher

Südwind Verein für Entwicklungspolitik und globale Gerechtigkeit, Laudongasse 40, A-1080 Виена

Австрия

info@careergardeners.eu

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или OeAD-GmbH. Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.



Developed by

