



Wellcore

ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ



Co-funded by
the European Union



Defoin

Highlights e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

Impact
Drive

СЪДЪРЖАНИЕ

Контекст	2
Целева група на обучителната програма	3
Идентифицирани потребности в екосистемата на младежката работа	4
Цели	5
Модули	6
Структура на обучението	6
ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ	
Ден 0: Запознаване	7
Запознаване — карти със сценарии	7
Ден 1: Свързаност и психично здраве чрез природата и театъра	
Спокойно начало: Намери своя балон/вид	10
Сутрешна сесия: Поглед към бъдещето	11
Следобедна сесия: Интроспекция с таро и творчество	15
Ден 2: Устойчивост и силата на играта, баланс между работа и личен живот	19
Спокойно начало: Последователност чикунг	19
Сутрешна сесия: Изследване на роли и баланси. Система за подкрепа.	
Лидерство	21
Следобедна сесия: Енергия и ресурси	23
Вечерна сесия: Nurturing вечер	25
Спокойно начало: ПМР — Прогресивна мускулна релаксация	27
Сутрешна сесия: От съгласието към благополучието. Осъзнатост, природа и колективна рефлексия	29
Следобедна сесия: Участваща сесия. Сподели своите тайни за благополучие	33
Ден 4: Сътрудничество чрез цирк и акройога (съгласие)	34
Спокойно начало: Йога и водена медитация със сканиране на тялото	34
Сутрешна сесия: Сътрудничество чрез цирк	36
Следобедна сесия: Сътрудничество, съгласие, свързаност в партньорска и групов акробатика/акройога	39
Ден 5: Споделяне и рефлексия върху благополучието и обучителния процес	42
Спокойно начало: Сутрешен чек-ин — театрални импровизирани статуи	42
Сутрешна сесия: Вкусване на плодовете	44
Рефлексивно упражнение: Чек-ин — рефлексия с дървото Blob	45
Приложения	47
Шаблон за рефлексия с дървото Blob	47
Ръководство за прогресивна мускулна релаксация	47

Контекст

„Значителен и все по-голям брой млади хора в цяла Европа изразяват своята загриженост относно разпространението на проблеми с психичното здраве като силен стрес, тревожност, депресия и други психични разстройства сред техните връстници. Младите хора посочват огромния обществен натиск, с който се сблъскват днес, и заявяват необходимост от по-добро осигуряване на грижа за психичното здраве на младежите.“

Тематичен доклад от VI цикъл на Структурния диалог: Психично здраве и благополучие (Moxon, D., & Bárta, O., 2018).

Мотивацията за разработването на обучителната програма WELLCORE възникна от общото разбиране и обща цел на младежки работници и обучители относно необходимостта от работа върху благополучието в младежката работа с физическо присъствие, контакт с природата и многоизмерен подход. Това намерение е отговор на реалността и предизвикателствата, с които младежките работници и организации се сблъскват през последните години. Тези обучители се срещнаха на дългосрочното обучение за обучители (ToT) на SALTO-YOUTH през 2021/2022 г. Като част от проекта за обучителна практика (TPP) някои от нас разработиха едноседмично обучение за младежки работници на тема благополучие. Семето на този проект беше посято там, в малкото градче Флекен-Цехлин в Северна Германия (май 2022 г.). Обратната връзка от участниците показва, че по-голямата част от обучението е с висока удовлетвореност и въздействие (89%), но постъпиха и предложения за подобрене: обучението да бъде удължено, да има повече време за споделяне на практики, някои теми да бъдат задълбочени, а други премахнати, както и да се осигури приемственост чрез срещи на участниците онлайн преди и след обучението.

Оттогава работим върху развиването на това семе от обучението на SALTO, за да навлезем по-дълбоко в темата, като разработихме настоящата обучителна програма с модули, които са изготвени, оформени и публикувани като инструмент за други младежки работници.

Обучението WELLCORE има за цел да повиши уменията на обучителите, така че те да могат да насърчават младежкото участие и да овластяват младите хора активно да формират собственото си благополучие. Чрез творчески подходи и развитие на емоционалната интелигентност то стимулира себеизразяването и критичното мислене, давайки възможност на младите хора да станат информирани и ангажирани граждани, които допринасят положително за нашите организации и за обществото.

Целева група на обучителната програма

Обучителната програма WELLCORE е насочена към различни участници в екосистемата на младежката работа. Основната целева група са младежките

работници и младежките организации, които впоследствие да прилагат предложените тук дейности с младите хора, с които работят:

- **Младежки работници:** Тук под младежки работници разбираме хора, които работят пряко с млади хора, включително с уязвими млади хора. Лица над 18 години, свързани с младежката работа в младежки центрове, младежки сдружения, местни организации и младежки услуги в публични институции; включително професионалисти, работещи с младежи от различни области и сектори, независимо дали работят за организация, като самостоятелно заети или като доброволци.
- **Младежки организации и организации, работещи с младежи:** включително административен персонал, ръководители, както и млади младежки работници и доброволци.
- **Уязвими младежи на възраст 18 – 30 години:** Под тази група разбираме хората, които поради социално-икономически причини, социални бариери, живот в селски райони и/или проблеми с психичното здраве или зависимости, са изложени на риск от социално изключване.

Предложените дейности в тази обучителна програма са подготвени така, че да повишат уменията на младежки работници, обучители и хора, работещи с младежи, чрез преживелищно учене — като изпробват върху собственото си тяло различни техники и ресурси, за да усетят, осмислят и подобрят собственото си благополучие и по този начин да могат да бъдат опора и фасилитатори на тези процеси при младите хора, с които работят.

Идентифицирани потребности в екосистемата на младежката работа

Чрез прилагането на това обучение и последващите дейности по проекта се стремим да отговорим на няколко ключови потребности:

- 1. Подкрепа за психичното здраве:** Младите хора и младежките работници все по-често се сблъскват с предизвикателства пред психичното здраве, като тревожност, стрес и емоционална нестабилност, често задълбочавани от социален, икономически и екологичен натиск. Последните три години допринесоха за създаването на безпрецедентна атмосфера на нестабилност и несигурност, която дълбоко белязва състоянието на психичното здраве на населението в Европа.
- 2. Това е изводът от Headway – Mental Health Index 2.0,** изготвен от The European House: частта от населението, най-силно засегната от последиците от пандемията и събитията от последните 3 години, са юношите. Тревожност (28%), депресия (23%), самота (5%), стрес (5%) и страх (5%) са най-често срещаните проблеми с психичното здраве.
- 3. Изграждане на устойчивост:** Много млади хора нямат уменията и знанията да се справят ефективно с житейските предизвикателства. Различни изследвания

показват, че прегарянето е един от най-често срещаните проблеми в младежката работа (не само в ЕС).

4. Грамотност по въпросите на психичното здраве: Съществува значителна пропаст в грамотността по въпросите на психичното здраве сред младите хора, особено по отношение на това как да разпознават и управляват проблемите с психичното здраве.

5. Дигитално прегаряне и контакт с природата: 210 милиона души по света страдат от зависимост към социалните мрежи или интернет. 71% от младите хора спят до смартфоните си, а 10% поглеждат телефона си повече от десет пъти на нощ. Доказано е също, че тийнейджърите, които прекарват повече от пет часа дневно на смартфоните си, имат двойно по-голяма вероятност да развият депресивни симптоми. Така виждаме колко уязвими са младите хора пред социалните мрежи (Engin Eroglu, Европейски парламент, 2020).

6. Овластяване на младежките работници: Младежките работници често нямат достатъчно обучение или ресурси, за да подкрепят адекватно потребностите на младите хора от психично здраве. Равенство между половете в условията на младежката работа. Въпреки променящата се среда, жените все още полагат средно 18,4 часа неплатен труд седмично (EIGE, 2023), без да могат да разчитат на предишните системи за подкрепа, като близки роднини. В ЕС 7,7 милиона жени не участват на пазара на труда поради полагане на неплатен труд, който се оценява на 242 милиарда евро. За сравнение, само 450 000 мъже са засегнати от този проблем. В тази връзка са необходими внимание към равенството между половете при неплатения труд и спешни мерки за защита на психичното и физическото здраве на жените и младите жени. Към това бихме искали да добавим недостатъчната подкрепа за баланса между работа и личен живот, който се отразява както на здравето, така и на семейството на много жени — обстоятелство, признато от наскоро приетата Директива на ЕК 1158/2019, която предвижда мерки за подкрепа на работещите семейства.

7. Ангажиране на общността: Съществува необходимост от насърчаване на подкрепящи общности, в които разговорите за психичното здраве са нормализирани и достъпни.

Цели

- Да се разработи обучителна програма, която да фасилитира процеси на подобряване на благополучието в рамките на младежката работа.
- Да се повиши капацитетът на младежките работници и младежките организации да подобряват собственото си благополучие и това на младите хора.
- Да се обменят добри практики за благополучие в младежката работа.
- Да се провери адекватността и ефективността на обучителната програма и тя да бъде подобрена.

- Да се пилотира програмата с поне 10 младежки работници на национално ниво, 40 общо.
- Да се изградят мостове между обучението и по-дългосрочното въздействие и практическото приложение на наученото.

Модули

Идентифицираните теми, обхванати от обучителната програма WELLCORE, са разпределени в следните раздели:

- Благополучие (себевъзприятие и грижа за вътрешното благополучие) чрез двигателни терапии.
- Психично здраве и свързаност чрез природата и театъра (осъзнатост за безопасна свързаност и съгласие).
- Сътрудничество и темата за съгласието чрез цирк и акро йога.
- Устойчивост (справяне с неуспеха, циркови игри и силата на играта).

Структура на обучението

Разделихме предложеното съдържание на 4-те модула в 5 обучителни дни и организирахме дейностите според темата/модула и момента, в който е добре да бъдат приложени, съобразно очакваното развитие на групата.

Въпреки това всяка от дейностите може да бъде приложена самостоятелно с група млади хора или други младежки работници.

Моля, обърнете внимание, че използвахме метафората на дървото като червена нишка, която обединява цялото обучение. Ако провеждате пълното обучение, препоръчваме да използвате тази или друга метафора, която резонира с вашия екип и участници.

- **Ден 1: Приземяване, корени и събиране около дървото.**
- **Ден 2: Изкачване и откриване на клоните на дървото.**
- **Ден 3: Наслада от гледката от върха на дървото.**
- **Ден 4: Обиране на плодовете и слизане надолу.**
- **Ден 5: Наслада от всички плодове заедно в гората.**

Всеки ден е разделен на 4 различни сесии, които включват:

- Сесия за спокойно начало / себеосъзнаване. Дейност от 15 – 30 минути за настройване, например йога, майндфулнес, чикунг, рефлексия, рисуване/ръчна изработка или упражнение/дейност.
- Сутрешна сесия: 3 часа с различни дейности по темата.
- Следобедна сесия: 3 часа с различни дейности по темата. В края на следобедната сесия предлагаме да има момент за рефлексия и обмен и малка дейност за обобщаване на деня.

- Вечерна сесия: сесия след вечеря, малко по-неформална, например подхранваща вечер, релаксация, сесия за взаимна подкрепа (сесия с продължителност 30 – 90 минути).

Ако възнамерявате да приложите програмата за цялата седмица, препоръчваме в рамките на един ден да участват различни обучители/фасилитатори, за да се избегне един фасилитатор да води твърде много часове.



ДЕН 0

ЗАПОЗНАВАНЕ

ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ

Ден 0: Запознаване

Нишка: Заземяване, корени и събиране около дървото.

- Основна дейност: опознаване на пространството, взаимно опознаване и запознаване с програмата.
- Свързаност със себе си - себеосъзнаване, себеоткриване, с групата, с природата/средата.

Запознаване — карти със сценарии

Вид сесия	Вечерна сесия, Ден 0
Наименование на сесията	Запознаване - карти със сценарии
Прогнозна продължителност	30 / 45 мин.
Цел на сесията	• Да се създадат първоначални връзки между участниците. • Да се разчупи ледът по лек и увлекателен начин. • Да се насърчи откритата комуникация и любопитството. • Да се изгради безопасна и игрива групов атмосфера от самото начало.
Описание / Съдържание	Това е динамична игра за запознаване с „карти със сценарии“ (Тесте 1 – Аз), която стимулира разговорите между участниците. Чрез движение, игрово взаимодействие и насочващи въпроси участниците ще: • научат имената си взаимно;

	• проведат кратки, съдържателни разговори един на един; • се редуват и се свързват с различни хора; • започнат да изграждат доверие и откритост в групата.
Метод / Процедура	Кръг с имена + жест (10 мин.) • Участниците стоят в кръг. • Един по един всеки казва името си и добавя жест/движение, което го представя. • Групата повтаря заедно името + жеста. • Продължава се, докато всеки се представи. Въведение в дейността (2 – 3 мин.) Обяснете накратко използването на картите със сценарии. Подчертайте: няма правилни или грешни отговори; споделяйте само това, което ви е комфортно; слушането е също толкова важно, колкото и говоренето. Работа с картите със сценарии (15 – 20 мин.) • Всеки участник тегли по една карта (предварително подбрани лесни карти за себerefлексия). • Ход: участниците намират партньор. Единият задава въпроса от своята карта → другият отговаря. Разменят се ролите и другият задава своя въпрос (по избор: и двамата отговарят на двата въпроса). Разменят си картите. Продължават нататък и намират нов партньор. Повтарят процеса с различни партньори. Кратък кръг за рефлексия (5 мин.) • Съберете участниците в кръг. • Попитайте дали са открили нещо интересно за някого другог. • Дръжте го кратко и доброволно. Плавно закриване Участниците са свободни да: си легнат; продължат да играят с картите; останат и разговарят неформално.
Материали	Кarti със сценарии (Тесте 1 – Аз, предварително подбрани лесни въпроси).
Съвети за фасилитация	• Поддържайте енергията лека и неформална (това е вечерна сесия).

	• Демонстрирайте откритост, но не насилвайте дълбочина. • Насърчавайте движението и смесването (избягвайте хората да остават във фиксирани двойки). • Внимателно подкрепяйте участниците, които изглеждат срамежливи или изолирани. • Напомняйте на участниците, че могат да пропуснат или да дадат по-лек отговор. • По избор: използвайте ясни времеви сигнали, за да поддържате динамиката. • Усмихвайте се и запазете спокоен тон — това задава груповия климат за следващите дни.
Коментари	• Идеална като дейност за Ден 0, за да зададе тона на групата. • Работи добре със смесени групи, чиито членове не се познават. • Може да се адаптира чрез: намаляване или засилване на движението (например по-малки пространства, разходка за запознаване или формат на бърза среща); задълбочаване (добавяне на повече рефлексивни карти).
Кой / Задачи	Обучител: • Носи тестето. • Подбира предварително подходящи карти със сценарии (лесни, достъпни въпроси). • Подготвя ясно обяснение на дейността. • Управлява времето и енергията на групата. • Насърчава включването и участието.



ДЕН 1

СВЪРЗАНОСТ И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ПРИРОДАТА И ТЕАТЪРА

Ден 1: Свързаност и психично здраве чрез природата и театъра
Спокойно начало: Намери своя балон/вид

Вид сесия	Спокойно начало, Ден 1
Наименование на сесията	Намери своя балон/вид
Прогнозна продължителност	30 мин.
Цел на сесията	• Да свърже вечерната сесия за запознаване с последващото по-задълбочено опознаване. • Да отвори събирането за опознаване на групата. • Лесно и забавно начало на деня и на груповата динамика.
Описание / Съдържание	Забавно и непринудено изследване на групата чрез метафората на животните, което насърчава хората да откриват прилики и връзки. Кратка поредица от игри с животни и няколко въпроса за начало на разговора.
Метод / Процедура	Кръг 1: Имитирай животно Даваме избор от 4 животни, изписани на 16 листчета; всеки участник тегли по едно листче и има задачата да имитира това животно. Докато го прави, трябва да намери в стаята другите животни, които са същите като него. Обсъждане в малките групи (едно и също животно): открийте едно общо нещо между участниците в групата. Кръг 2: Сега всеки в стаята трябва да избере любимо животно — такова, с чиято енергия и усещане се свързва — и отново да го имитира. Докато имитира своето животно, участникът

	търси в стаята животни като своето или от същото семейство. Обсъждане в пленарна форма: Как виждам себе си в животното, което избрах? Как то се отнася до мен? Кръг 3: Даваме лист хартия на всички участници. Молим ги да напишат на лист първото животно, което им идва наум, и 3-те качества, които най-много ги представят (качества, на които се възхищават или считат за добри способности/качества). След като приключат, ги молим да напишат второ животно и 3 качества; после повтарят с трето животно и 3 качества. След като са написали, им даваме „предполагемостта на значение“ на всяко от тях: първото животно е как виждате себе си, второто е как ви възприемат другите, а третото е какви сте.
Материали	Хартия
Съвети за фасилитация	Осигурете пространство и запазете последователността на задачите.
Коментари	
Кой / Задачи	Обучител 1: подготвя стаята (достатъчно пространство); подготвя 4-те комплекта листчета с изписани животни. Подготвя по един лист хартия и химикалка за всеки участник.

Сутрешна сесия: Поглед към бъдещето

Вид сесия	Сутрешна сесия, Ден 1
Наименование на сесията	Поглед към бъдещето
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Представяне на програмата и хода на обучението. • Ангажиране на участниците с техните потребности и учебни цели. • Улавяне на надеждите, страховете и несигурностите относно обучението. • Работа с концепцията за бъдещето, приемайки промяната, динамиката и несигурностите.

Описание / Съдържание	Тази работилница има 2 части: • Използва насоките за обучението и обяснява концепцията за дървото на програмата с нейните 5 обучителни дни. • Използва играта „Прозорец към бъдещето“ (Window to the future), разработена от Anita Silva.
Метод / Процедура	Подготовка (преди сесията) • Програма. • Нарисувайте дървото и подгответе карти (листове) за всеки ден и сесия. • Договорете сценарий между обучителите как да представят. • Подредете групови станции (има 3 комплекта на играта; ще се потърси и 4-ти — така се надяваме на 4 групи по 4 души): комплект на играта; отпечатани материали с правилата; пространство за подреждане на играта (маса или под); цветни маркери, химикалки, лепящи листчета. Ход на сесията Дървото WELLCORE — представяне на програмата (20 мин.): ○ Ден 0 и 1: Свързаност и психично здраве чрез природата и театъра. Нишка: приземяване, корени и събиране около дървото. ○ Ден 2: Устойчивост и силата на играта, баланс между работа и личен живот. Нишка: изкачване и откриване на клоните на дървото. ○ Ден 3: Благополучие и неговите различни разклонения чрез двигателни терапии и театър. Нишка: наслада от гледката от върха на дървото. ○ Ден 4: Сътрудничество чрез цирк и акройога (съгласие). Нишка: бране на плодовете и слизане надолу. ○ Ден 5: Споделяне и рефлексия. Нишка: наслада от всички плодове заедно в гората. Учебни цели — карти „Learning out of the Box“ (20 мин.): картите се разстилат, участниците са поканени да ги използват и да определят своите учебни цели (алтернативно картите могат да се използват за степенуване на цели — не само учебни, но и за цели за себеизследване и развитие, например „Искам да открия най-доброто у себе си...“). Участниците записват целите си

на лепящи листчета и ги добавят към дървото WELLCORE. Споделят целите си с групата.

Усещане за себе си по време на обучението (20 мин.): участниците са поканени да добавят на лепящи листчета своите надежди, страхове, несигурности, какво искат да преодолеят или да постигнат/утвърдят по отношение на обучението.

Подготовка на играта

- Поставете дъската на маса или на стена.
- Поставете всичките седем карти „значки“ (Badge Cards) с лице нагоре и оставете участниците да ги прочетат преди дейността.
- Добавете зара и картата „Живот в бъдещето“ (Living in the Future) с лице нагоре.
- Поставете картите „Попитай футуролог“ (Ask a Futurist) на купчина с лице надолу.
- Дайте на всеки участник пакетче лепящи листчета и химикалка.
- За да определите мястото на дъската, където ще се играе всеки кръг, напишете 3-те кръга на листчета и ги добавете към дъската. Ще ви трябва и таймер или часовник.

Почивка (30 мин.)

Обяснение на правилата (10 мин.)

Дайте обща представа (въведение), раздайте материали на всеки участник. Формирайте групи (4 групи по 4 участници).

Кръг 1 — Днешен поглед (15 мин.)

Всеки участник записва на отделни листчета 1, 2 или 3 тенденции, предизвикателства или възможности, които вижда да се случват в настоящето и които ще повлияят на бъдещето на обществото. Две минути за писане и осем минути всеки да постави листчетата си в раздела „Днешен поглед“ на дъската, да прочете листчетата си на глас и да даде допълнителни пояснения при нужда. Остатъкът от времето е за обсъждане на идентифицираните тенденции.

Кръг 2 — 15 години напред (30 мин.)

Задача 1 (15 мин.): картите с области се разбъркват и всеки член на екипа получава по една (някои области остават настрана или участниците използват допълнителни карти). Всеки участник записва по едно листче (опростено изречение или рисунка) с въображаем сценарий след 15

години за всяка от своите области (има по две области на карта). Ако някой не може да измисли предвиждане за дадена област, може да използва карта „Попитай футуролог“. Поставете листчетата (или картите „Попитай футуролог“) на дъската и споделете предвижданията за всяка област в групата.

Задача 2 (10 мин.): един по един всеки участник хвърля зара и описва устно живота на човек, живеещ в това бъдеще, според числото от картата „Живот в бъдещето“. Тези описания не се записват. Всеки участник импровизира историята си за около 30 секунди и предава зара на следващия, докато всички опишат ситуация на човек, живеещ в този бъдещ сценарий.

Задача 3 (5 мин.): екипът коментира бъдещия сценарий, който е създал заедно.

Кръг 3 — По-добро бъдеще (30 мин.)

Участниците си сътрудничат, за да си представят по-желан сценарий след 15 години, като колективно преосмислят предишните предвиждания и ги трансформират в нови визии, към които се стремят. Могат да използват нови карти „Попитай футуролог“. Сценарият трябва да е обнадеждаващ, но постижим. Всички предишни предвиждания остават видими за сравнение. Един по един всеки участник отново хвърля зара и описва устно живота на човек в това бъдеще, както преди. Групата обсъжда/споделя чувствата си за новия създаден сценарий.

Връчване на значки (5 мин.)

Участниците преглеждат значките и решават кои от тях екипът или отделни членове са заслужили.

Дебрийфинг (30 мин.)

Материали

- Индивидуални материали: голяма рисунка на дърво (може да са 2 или 4 листа флипчарт заедно), червена (цветна) нишка, място на стена, дебели цветни маркери.
- Магнити/по-големи листчета за добавяне на имената на сесиите.
- Youthpass карти за учене.
- Комплекти на играта „Прозорец към бъдещето“.
- Отпечатани материали с правилата, пространство за подреждане на играта (маса или под).

	- Обикновени лепящи листчета, цветни маркери, химикалки. - Бяла/цветна хартия А4.
Съвети за фасилитация	- Работа с очакванията — осигурете усещане за безопасно пространство, дайте време. - Нормализирайте различните интерпретации (няма правилно/грешно). - Обяснете правилата на играта, повторете, за да сте сигурни, че са ясни. - Управлявайте времето внимателно по време на частите с играта. - По време на споделянето внимателно подкрепяйте по-мълчаливите участници, давайте им пространство.
Коментари	В началото на сесията е нужно обучителите да присъстват, за да представят заедно програмата (и себе си, ако това не е направено по-рано през деня).
Кой / Задачи	Обучител 1: - Подготвя обстановката (може да ползва помощ с рисунките), представя сюжетната линия и сесиите на програмата. - Фасилитира частите „Учебни цели“ и „Усещане за себе си“. - Фасилитира „Прозорец към бъдещето“. - Носи 3/4 комплекта на играта, големи листчета за програмата, цветна нишка за програмата, Youthpass карти за учене. Обучител 2: - Подпомага фасилитацията на програмата, учебните цели и частта за усещането за себе си и прави връзка към сутрешната сесия. Всички обучители (ако са повече от 2): - Представят заедно сюжетната линия на програмата (с нишката) и сесиите. Ако не са се представили сутринта, се представят. Домакин обучител (може да е същият като 1 или 2): - Осигурява разнообразие от листчета, ако е възможно, и хартиени материали, маркери/химикалки и т.н. При наличие на средства за визуална фасилитация — цветове за

разкрояване на дървото (дебели маркери, гъби и бои).

Следобедна сесия: Интроспекция с таро и творчество

Вид сесия	Следобедна сесия, Ден 1
Наименование на сесията	Интроспекция с таро и творчество
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Свързаност със себе си. • Интроспекция. • Себеосъзнаване чрез образи, интуиция и творчество. • Себеоткриване. • Опознаване на групата. • Да се предостави практичен метод, който участниците могат по-късно да използват за водене на дневник.
Описание / Съдържание	Тази работилница използва таро (Старши аркани) като символен език за изследване на лични прозрения и бъдещи посоки.
Метод / Процедура	Подготовка (преди сесията) Подредете станцията на всеки участник с: 1 лист А4; 1 картон А4; 1 покрита карта таро от Старши аркани (начална карта); 1 молив. Подгответе обща маса с материали: цветни маркери; списания (за изрязване на думи/образи); ножици и лепило; отпечатани празни карти от Старши аркани; второ тесте таро (Старши аркани) за теглене; отпечатани листове със значенията на всеки Старши аркан. Ход на сесията Въведение в тарото (10/15 мин.): базово обяснение на тарото (акцент върху символиката, не върху предсказанието). Разсейване на страхове/погрешни схващания. Ключове за интерпретация: символи, цветове, изражения на лицето, елементи (емоции, мисли, материя, страст).

Начална карта (включена във въведението): участниците обръщат картата на своята станция (отправна точка).

Теглене на картата „Посока“ (5 мин.): всеки участник тегли нова карта (бъдеща посока/желание/поличба за себе си).

Наблюдение и рефлексия (5 – 10 мин.): участниците наблюдават детайлите и записват: забелязани символи; наблюдавани особености; емоции, мисли, асоциации.

Оцветяване (10 мин.): раздайте празна версия на изтеглената карта. Участниците я оцветяват (за да задълбочат наблюдението) с предпочитаните от тях цветове.

Внасяне на значение (5 мин.): раздайте листа със значението на картата. Участниците интегрират символичното значение в своята рефлексия.

Създаване на колаж (30/45 мин. в зависимост от наличното време): осигурете списания, ножици, лепило. Участниците създават колаж, включващ образи, думи, оцветената карта (ако желаят), лични интерпретации (имат на разположение всички материали и могат да направят каквото предпочитат в своя колаж).

Закриване с карта оракул (5 мин.): участниците теглят карта оракул и записват нейното послание на гърба на колажа.

Почивка (30 мин.)

Възстановяване и споделяне (40 мин.): всеки участник представя своя колаж (около 2 мин. всеки) — коя карта е намерил, коя е изтеглил, какво има в колажа му, какво е било посланието на оракула и дали нещо от това му е „проговорило“, означавало е нещо за него. Друг вариант е участниците да се разделят на малки групи от 4/5 души и да имат 40 мин. в малката група за по-задълбочени представяния (около 8 – 10 мин. всеки).

Задълбочаване в тарото (15 – 20 мин.): обяснение на значенията на Старшите аркани (може да се интегрира и по време на представянията).

Интегриране в ежедневна практика (10 мин.): обяснете метода за водене на дневник с таро — теглете карта за деня; наблюдавайте и осмисляйте; записвайте или изразявайте творчески прозренията. Участниците могат да превърнат елементи от сесията в лична ежедневна практика на водене на дневник (10 – 15 мин.), например теглене на карта, отбелязване на емоции, символи или прозрения и добавяне на цветове, стикери или малки

	творчески щрихи. Няма строги правила: целта е да се съберат прости практики от работилницата и да се адаптират в смислена ежедневна рутина.
Материали	Индивидуални материали: • Хартия А4 (по 1 на участник). • Картон А4 (по 1 на участник). • Покрита карта от Старши аркани (по 1 на участник) (1 тесте). • Молив (по 1 на участник). Общи материали: • Тесте(та) таро (Старши аркани) (1 за раздаване по станциите, 1 за теглене на карти). • Празни отпечатани карти от Старши аркани. • Отпечатани листове със значения. • Презентация със значението на Старшите аркани + инструкция за водене на дневник. • Цветни маркери, списания на различни езици, ножици, лепило.
Съвети за фасилитация	• Подчертайте, че тарото е рефлексивен, а не предсказателен инструмент. • Нормализирайте различните интерпретации (няма правилно/грешно). • Насърчавайте интуицията пред „правилното значение“. • Създайте безопасно, непреценяващо пространство за споделяне. • Управлявайте времето внимателно по време на фазата с колажа (участниците може да се увлекат). • По време на споделянето внимателно подкрепяйте по-мълчаливите участници.
Коментари	• Може да бъде емоционално ангажиращо — следете енергията на групата. • Адаптирайте времетраенето според размера на групата. • Подходящо за контексти на личностно развитие, коучинг или творческа фасилитация. • Може да се съкрати чрез намаляване на времето за колаж или споделяне.
Кой / Задачи	Обучител 1:

- Подготвя стаята с всички материали предварително.
- Подрежда станциите на участниците.
- Подготвя презентацията.
- Управлява времето и груповата динамика, фасилитира дейността.
- Подготвя листовите с арканите и празните карти (за отпечатване от Highlights).
- Носи 2 тесте таро.

Обучител 2:

- Отпечатва листовите с арканите и празните карти (предоставени от Sciara).
- Осигурява цветни маркери; ножици (по възможност по 1 на човек); лепило (по възможност по 1 на човек); молив (по 1 на участник); хартия А4 (по 1 на участник); картон А4 (по 1 на участник).
- При международна група носи списания на съответните родни езици на участниците.



ДЕН 2

УСТОЙЧИВОСТ И СИЛАТА НА ИГРАТА, БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТА И ЛИЧЕН ЖИВОТ

Ден 2: Устойчивост и силата на играта, баланс между работа и личен живот

Нишка: Изкачване и откриване на клоните на дървото.

Основна дейност: работа с вътрешното дете и намиране на щастие, себerefлексия върху вътрешната сила и устойчивостта, баланс (инструменти за оценка на живота и работата, стратегии за самоподкрепа), справяне с бъдещето.

Устойчивост от критична/политическа перспектива (по-скоро фокус, отколкото метод/инструмент).

Спокойно начало: Последователност чикунг

Вид сесия	Спокойно начало, Ден 2
Наименование на сесията	Последователност чикунг
Прогнозна продължителност	20 мин.
Цел на сесията	- Да се даде кратко въведение в практиката чикунг/цигун. - Да се преживее кратка последователност чикунг/цигун чрез онлайн видео. - Да се наблюдава потенциалното въздействие на практиката (ум и тяло).
Описание / Съдържание	Сесията е първоначален поглед към чикунг/цигун с кратко въведение какво представлява и кратко преживяване на последователност чикунг, водена чрез видео. Базова информация: Чи Кунг (Цигун) е китайска физическа и енергийна дисциплина, основана на плавни движения, контролирано дишане и умствена концентрация за

	регулиране на „Чи“ (жизнена енергия). Произходът ѝ датира отпреди повече от 4000 години в древен Китай, където е свързана с даоизма, традиционната китайска медицина и практиките за дълголетие. Ползите включват: подобрен физически и емоционален баланс, намаляване на стреса, повишена енергия и укрепване на имунната система. За разлика от йога или пилатес, Чи Кунг поставя по-голям акцент върху вътрешната циркулация на енергията и връзката ум-тяло от енергийна гледна точка. Различава се и от тай чи по това, че е по-статична и терапевтична, докато тай чи е по-бойно и последователно ориентирано. Чи (Чи) е жизнената енергия, която според китайската традиция поддържа физическите, умствените и емоционалните функции. Тя циркулира в тялото по канали, наречени меридиани, свързвайки органи и системи. Нейният баланс се свързва с физическото и психичното здраве. Когато се блокира или отслабне, може да възникне болест или дискомфорт.
Метод / Процедура	• Разположете участниците прави в стаята така, че да виждат видеото и да имат достатъчно пространство помежду си, за да разперят ръце. • Следвайте последователността чрез видеопроектор/телевизор (видео на разположение по проекта). • Поканете участниците за кратко наблюдение на възприетото въздействие на практиката върху ума и тялото им. Споделянето е по избор. • Осигурете базова информация, ако участниците проявяват интерес.
Материали	Проектор/телевизор и озвучаване.
Съвети за фасилитация	• Уверете се, че участниците виждат видеото и осъзнават дишането си, докато изпълняват упражнението. • Попитайте участниците дали имат травми и ги помолете да зачитат ограниченията или сковаността на тялото си и да бъдат внимателни към себе си.
Кой / Задачи	Обучител 1 и 2: подготвят стаята (без столове) и осигуряват проектор/телевизор и видео.

Сутрешна сесия: Изследване на роли и баланси. Система за подкрепа. Лидерство

Вид сесия	Сутрешна сесия, Ден 2
Наименование на сесията	Изследване на роли и баланси / Система за подкрепа / Лидерство (3 последователни сесии)
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Изследване на баланса между работата и личния живот и поставянето му в перспективата на пола. • Видимо разбиране на моделите в живота и на това какво ги предизвиква. • Изграждане на устойчивост. • Изследване на методи за самоподкрепа/подкрепа. • Споделяне на ресурси относно лидерството (например предотвратяване на самосаботаж и др.).
Описание / Съдържание	Тази работилница се състои от 3 сесии: • Картографиране на домакинската, семейната (майчинската), професионалната и социалната ангажираност (дейност) — проверка на процента „културно свързан с пола труд“, който всеки от нас поема както в платена, така и в неплатена работа. • Изследване на модели и практики за създаване на (само)подкрепяща система. • Споделяне на ключови лидерски практики, които могат да се използват в младежката работа или при работа с общности (полезни и за намаляване на стреса и предотвратяване на прегарянето).
Метод / Процедура	Подготовка (преди сесията) Изгответе дълъг списък с дейности на дълъг рулон хартия, разпределени в категориите платен и неплатен труд. Ход на сесията Сесия 1 (60 мин.) • Участниците поставят малко листче с името си върху всяко действие, което е предимно тяхно „задължение“ (например водене на децата на училище, готвене вкъщи, организиране на пътувания и социален живот за приятели, работа в общността и т.н.).

	- Участниците броят листчетата с имената си за платена и за неплатена работа. Чрез силно нагледно преживяване проверяваме дали преобладава платената или неплатената работа и дали има дисбаланси. - Дебрийфинг (повече на ниво изводи): изненадани/затрупани ли сте от броя листчета; очаквахте ли го; чувствате ли облекчение; споделяте ли достатъчно с партньор (ако имате)? Почивка (15 мин.) Сесия 2 (60 мин.) - Използвайте картите Soul Mirror, за да изследвате какво разкрива коучинг въпросът за вашия модел на баланс между работа и личен живот. Каква вътрешна потребност/убеждение подкрепя този модел? Споделяне в големия кръг. - Водена визуализация за среща с онази наша част, която се затруднява с баланса между работа и личен живот / която държи ограничаващото убеждение. Какво се случи? От какво се нуждае тази част? Изцеление на вътрешното дете. - Брейнсторм какви лични практики, ресурси и „племе“ можем да използваме, когато се нуждаем от допълнителна подкрепа или ни липсва увереност, компетентности или баланс — споделяне по двойки, а след това в по-голяма група. Създайте плакат с идеи, който да остане отворен за допълване по всяко време на обучението. Почивка (15 мин.) Сесия 3 (60 мин.) Представяне на ресурси и техники по теми като: самосаботаж (страх от успех) — как да го разпознаваме и осмисляме; обвиняване — концепцията за вината (например Brené Brown); реформулиране, въплъщаване и други методи, свързващи тялото и ума в тяхното преодоляване.
Материали	- Рулон бяла хартия от IKEA или подобна (поне 4 – 5 метра дълъг), малки лепящи листчета (индекси). - Пространство за поставяне на стена (алтернативно ще използваме пода). - Флипчарт (хартия). - Тесте карти Soul Mirror (ще ги осигурим).

	• Проектор/телевизор (HDMI кабел). • Обикновени лепящи листчета, цветни маркери, химикалки, бяла хартия A4.
Съвети за фасилитация	• Управлявайте хаоса в първата сесия, обяснявайте няколко пъти и подкрепяйте участниците. • Работа с очакванията — осигурете усеждане за безопасно и спокойно пространство, дайте време за изследване и свързване със себе си. • Нормализирайте различните интерпретации (няма правилно/грешно). • Давайте време при споделянето, позволявайте на хората да не споделят, внимателно подкрепяйте по-мълчаливите, давайте пространство.
Кой / Задачи	Обучител 1: • Подготвя списъка с дейности на рулонната хартия. • Подготвя материалите: листчета, хартия, маркери/химикалки и т.н. • Подрежда залата за сесията. • Фасилитира сесиите. Обучител 2: • Подпомага динамиката и участниците по време на дейността с ролите.

Следобедна сесия: Енергия и ресурси

Вид сесия	Следобедна сесия, Ден 2
Наименование на сесията	Енергия и ресурси
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Достъп до силните страни на всеки човек чрез изграждане на карта на вътрешните и външните ресурси. • Стратегии за премахване на „консуматорите“ на енергия и освобождаване на свободни енергийни ресурси.
Описание / Съдържание	Сесията цели да изгради устойчивост у участниците чрез оценка на техните ресурси, силните страни на личността и нещата в живота, които отнемат и които дават енергия.

Метод / Процедура

Първа част: Ресурси (70 мин.)

Първа задача: участниците получават два листа. На всеки лист има един голям кръг. Те запълват кръговете с думи или малки рисунки.

Вътрешни ресурси (това, което вече е у човека):

- Личностни качества (например търпение, смелост, чувствителност, упоритост).
- Начини на мислене (например позитивна нагласа, способност за преформулиране, хумор).
- Емоционални способности (например запазване на спокойствие, дълбоко чувстване, емпатия).
- Опит (това, което вече сте преживели и от което сте се научили).
- Телесни ресурси (например способност да забавите темпо, да дишате, да забелязвате сигналите).

Външни ресурси (това, което подкрепя отвън):

- Хора (приятели, колеги, ментори, общност).
- Пространства (дом, природа, конкретно място, което усещате като безопасно).
- Структури (работа, рутини, финансова стабилност, терапия, групи).
- Инструменти (книги, практики, приложения, знания).
- Достъп (образование, възможности, мрежи).

Участниците са поканени да работят интуитивно, без да премислят прекалено. Споделят картите си по двойки. После сменят партньорите.

Втора задача (нови двойки): всеки участник записва текущо предизвикателство и обяснява на партньора си как се справя с него. Фокус на разговора: кои ресурси вече се използват? Има ли ресурси, които не са забелязвали преди? Участниците могат да добавят нови ресурси към картата си, ако нещо се изясни.

Въпроси за рефлексия: Какво е трудното в тази ситуация? Какво все пак работи въпреки нея? На какво може да ни учи или в какво може да ни укрепва тази ситуация? Участниците сменят двойките отново. Същото упражнение се повтаря, но с различен контекст: ако първото предизвикателство е било професионално, второто е лично, и обратно. Обсъждане отново по двойки.

Личен план за устойчивост: всеки участник отбелязва един вътрешен ресурс, който би искал да укрепи, и един външен ресурс, върху който може да влияе или който може да активира.

Почивка

Втора част: Осъзнатост за енергията (90 мин.)

Първа задача: участниците създават две колони — „даващи енергия“ и „изтощаващи енергия“. Оставете ги да пишат свободно. Въпроси: Какво ви оставя с усещане за разширяване? Какво ви оставя тежки, напрегнати или уморени, особено дребните неща? Кратка пауза: къде усещате изтичането на енергия в тялото си?

Втора задача: споделяне по двойки. Задълбочаване: участниците осмислят своите „изтощители“ на енергия — кои са необходими? Кои биха могли да се разрешат за час-два (или в рамките на деня)? Кои са самопородени?

Трета задача: обратно към „даващите енергия“.

Участниците се връщат към втората колона и продължават да добавят — дейности, моменти, хора, които дават енергия (особено хора!). Няма нужда от структура, просто оставете да дойде. После отново споделят по двойки.

Четвърта задача: свързване с ценностите. Фасилитаторът представя списък с ценности.

50 житейски ценности

Семейство · романтични взаимоотношения/партньорство · приятелство · деца · общност · автентичност · честност · морал · уважение · лоялност · здраве · физическа форма · спорт · енергия · уелнес · психично здраве · свобода · независимост · сигурност · стабилност · мир · свободно време · пари · богатство · успех · кариера · признание · постижения · забавление · хумор · удоволствие · приключение · пътувания · вълнение · красота · творчество · изкуство · музика · природа · знание · учене · личносно израстване · религия · духовност · цел, осмисленост · принос · наследство · минимализъм · влияние/власт · популярност.

Участниците свързват своите даващи енергия дейности с основополагащи ценности, забелязват какво наистина има значение за тях, а после избират 5 – 7 основни ценности. Обменят и обсъждат откритията си по двойки.

	Пета задача: финален обмен — участниците осмислят цялостния процес и при желание споделят ключови прозрения или ценности в групата.
Материали	Химикалки, тетрадки, флипчарт и маркери.
Съвети за фасилитация	Дайте им време и следвайте потока на работилницата; почивката по средата е гъвкава.
Кой / Задачи	Обучител.

Вечерна сесия: Nurturing вечер

Вид сесия	Вечерна сесия, Ден 2
Наименование на сесията	Nurturing вечер
Прогнозна продължителност	80 мин.
Цел на сесията	- Засилване на вътрешната и груповата свързаност между участниците. - Отпускане и откриване на различни елементи, които могат да подкрепят грижата за себе си. - Предложение участниците да включат в живота си концепцията за „подхранващо пространство“ (да осмислят елементите, които биха запазили/включили) и възможните вариации, необходими за техните потребители.
Описание / Съдържание	Ритуал с всички, който създава отпускаща и преживелищна атмосфера за „подхранваща вечер“ с музика, тамян, ролки за самомасаж, шалове, карти с животински духове/Dixit/книга с мотивиращи изречения... където всеки може да отиде и да преживее каквото пожелае.
Метод / Процедура	- Всички влизат само по чорапи, стаята се пази в тишина, влизат един по един → започваме с много кратко въведение за пространството и какво ще правим + ако се говори, само шепнешком при необходимост. - Участниците лягат, а ние обикаляме с шалове, инструменти, аромати (масло и тамян).

	- Всички отново сядат и ги каним да открият стаята → каним ги да разгледат и изследват (топки, кристали, шапки постелка и т.н.). - Ще предложим билков чай и парче шоколад за откриване и/или закриване / кратко споделяне на преживяването. - Завършваме заедно: затваряне на очите, настаняване в закриващия кръг.
Материали	- Свеци / топла приглушена светлина. - Йога постелки / мек под. - Ароматни пръчици / етерични масла. - Инструменти. - Цветни шалове. - Кристали. - Карти таро с животински духове. - Одеяла. - Ролки за масаж. - Топки за пилатес. - Тонколونا и музика. - Приготвен чай (+ чаши), шоколад в средата. - Шапки постелка. - Химикалки и хартия.
Съвети за фасилитация	- Уверете се, че участниците са наясно с инструкциите (без обувки в стаята, боси/по чорапи, опитайте да пазите тишина по време на дейността). - Ако участник се колебае да се включи, можете да му предложите да намери място и да напише нещата, които му помагат да усети спокойствие на ума. - Осигурете комфортно пространство без силен фонов шум и с готови материали. - Препоръчително е в стаята да има 2 фасилитатори.
Кой / Задачи	Обучител 1 и 2: подготвят стаята, материалите и чая с подкрепата на втория фасилитатор.



ДЕН 3

БЛАГОПОЛУЧИЕТО И НЕГОВИТЕ РАЗЛИЧНИ РАЗКЛОНЕНИЯ ЧРЕЗ ДВИГАТЕЛНИ ТЕРАПИИ И ТЕАТЪР

Ден 3: Благополучието и неговите различни разклонения чрез двигателни терапии и театър

Нишка: Наслада от гледката от върха на дървото.

Основна дейност: двигателни терапии, театър, дейности, основани на осъзнатостта (mindfulness).

Отворено пространство за споделяне на методи и техники за благополучие.

Спокойно начало: ПМР — Прогресивна мускулна релаксация

Вид сесия	Спокойно начало, Ден 3
Наименование на сесията	ПМР — Прогресивна мускулна релаксация
Прогнозна продължителност	25 мин.
Цел на сесията	• Да пристигнеш в собственото си тяло. • Да преживееш практика/упражнение за благополучие. • Да изследваш как тази практика може да бъде включена в ежедневието. • Да се повиши себеосъзнаването в началото на деня.
Описание / Съдържание	Сесията цели да се преживее ПМР и да се направи кратка рефлексия за нея и за това как може да се използва в ежедневието за по-добро благополучие. Прогресивната мускулна релаксация (ПМР) е метод за дълбока мускулна релаксация, който не включва медикаменти, тоест представлява нефармакологична интервенция. Идеята зад ПМР е, че съществува връзка между ума и тялото на човека. Тялото реагира на средата

	си, като създава определени умствени или телесни състояния, като тревожност, стрес и страх. При тези състояния мускулите се напрягат. ПМР цели да обърне тези състояния обратно към по-неутрални, отпуснати. В техниката се използва двустъпков процес: участниците първо напрягат определена мускулна група, а след това освобождават напрежението, за да се отпуснат. След освобождаването вниманието се насочва към разликите, усетени по време на напрежението и на отпускането, така че човек да се научи да разпознава контраста между тези две състояния. ПМР се използва по много начини. Може да повлияе на състояния като тревожност, безсъние, стрес, депресия и болка и може да има благоприятни дългосрочни ефекти. Ефективна е за много групи, включително деца и възрастни. Проста е за научаване и се използва както в болнична, така и в извънболнична среда.
Метод / Процедура	Пристигане и заземяване (3 мин.): поканете участниците в спокойна атмосфера. Задайте тона: бавно, тихо, без натиск, участие по избор. Въведение в метода ПМР (3 мин.): обяснете какво означава съкращението. Дайте бърз преглед как обикновено се използва. Поканете участниците да опитат и се уверете, че знаят, че могат да си тръгнат по всяко време, ако имат нужда — но моля тихо, за да не смущават останалите. Помолете участниците да изберат позиция (или коя версия им подхожда): седнали изправено на стол или на пода (по-лесно за включване в ежедневни ситуации), или легнали по гръб; ако желаят, могат да затворят очи. ПМР (5, 10 – 15 или 20 мин., в зависимост от избраната версия — кратка, средна или дълга). 2 варианта: пуснете версия на водена ПМР чрез видео или запис; или използвайте текста, за да прочетете различните стъпки и да водите ПМР като обучител. При вариант 2 можете спонтанно да я направите по-кратка или по-дълга и/или да вариате с въведението и/или заключението. Споделяне по избор (5 – 10 мин.): поканете (без да задължавате) участниците да споделят: Как беше преживяването за вас? Чувствате ли се по-отпуснати (или по-малко)? Можете ли да си представите да интегрирате тази практика в ежедневието си? Ако да, как? Какви биха могли да бъдат начините да я интегрирате в работната или личната си среда? (идеите по избор могат да се съберат и

	запишат за споделяне с останалите). Може да се проведе в пленарна форма (споделят само желаещите) или по двойки/малки групи (после няколко гласа в пленарна форма). Закриване (2 – 3 мин.): благодарете на участниците за участието и споделянето. Обяснете как ПМР може да се интегрира в ежедневието и че има (по-траен) ефект, ако се практикува редовно. Преход към следващата дейност за деня.
Материали	- По избор — записана версия или видео на ПМР (по проекта има подбрани видео варианти с продължителност около 5, 9 и 15 мин.). - По избор — писмена версия на ПМР + таймер или подобно. - По избор — нещо, на което да се седне или легне.
Съвети за фасилитация	- Поддържайте спокойно, заземено присъствие (вие задавате тона). - Прочетете ПМР веднъж предварително (ако избирате версията за четене). - Опитайте ПМР веднъж сами, за да я преживеете първо лично. - Подчертайте, че не е необходимо да е практика за всеки и че това също е добре. - Не насилвайте споделянето — тишината е част от процеса.
Коментари	- Може да се повтаря ежедневно като ритуал (по-къси или по-дълги версии, но за предпочитане по-къси). - Обикновено тази практика се нуждае от повторение, за да се усети реална разлика.
Кой / Задачи	Обучител 1: отпечатва по 1 копие от писмена версия на ПМР на английски (кратка и по-дълга), за да я раздаде и по-късно. Търси записана версия (по избор).

Сутрешна сесия: От съгласието към благополучието. Осъзнатост, природа и колективна рефлексия

Вид сесия	Сутрешна сесия, Ден 3
Наименование на сесията	От съгласието към благополучието. Осъзнатост, природа и колективна рефлексия

Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Да се изследва благополучието чрез въплътени, рефлексивни и творчески практики. • Да се повиши осъзнатостта за съгласието, границите и личните потребности. • Да се преживеят осъзнатостта и присъствието като инструменти за свързване със себе си. • Да се осъществи връзка с природата като ресурс за благополучие. • Да се генерират практични идеи и стратегии за поддържане на благополучието.
Описание / Съдържание	Тази сесия води участниците през постепенно пътуване към благополучието: започвайки от съгласието и границите, участниците изследват как да слушат себе си и другите. Чрез практики за осъзнатост те развиват присъствие и осъзнатост, които после се задълбочават чрез свързване с природата и творческо изразяване (мандала). Преживяването кулминира в дискусия по метода „Световно кафене“, където участниците колективно осмислят благополучието и генерират практични прозрения, приложими в ежедневието и в бъдещи фасилитаторски контексти.
Метод / Процедура	Упражнение за съгласие — „Мога ли?“ (30 мин.) Подготовка: участниците образуват две редици един срещу друг (двойки). Установете зрителен контакт с човека отсреща. Бавно вървете към партньора си и опитайте да намерите оптималната близост/дистанция, без да говорите. Въпросът е: как да се приближим към другия човек и въпреки това да се чувстваме комфортно? Още по-труден въпрос: как да намерим дистанцията, която е достатъчно добра и за двамата? Кръгове: участниците трябва да формулират въпроса, започвайки с „Мога ли...?“, към съответния партньор и да следват действието според отговора — ако е „да“, двойката го прави; ако е „не“, минават към следващия въпрос; и двамата поемат ролите на питащ и отговарящ (по няколко пъти). Например: Мога ли да заема мястото ти? Мога ли да докосна ръката ти (рамото, косата...)? Мога ли да те прегърна? Мога ли да ти кажа нещо приятно? Мога ли да завържа обувките ти? Мога ли да пробвам очилата ти?

Свободно „да/не“ (около 6 мин.). Разрешено е само „не“ и този, който получава „не“, трябва да благодари на партньора (около 6 мин.). Само ентузиазизирано „да“ (около 6 мин.).

Дебрийфинг (8 – 10 мин.): Лесно ли беше да казвате „не“? По-лесно ли беше да задавате въпроси, или да отговаряте? Лесно ли беше да получите „не“? Променяха ли се въпросите ви според правилата на всеки кръг? Свикнали ли сте да казвате „не“ в ежедневието? Научили ли сте го по някакъв начин, или ви е било естествено? Свикнали ли сте да се питате дали наистина сте ентузиазизирани за нещо, или го правите, за да угодите на другите?

Ключово послание — съгласието е: дадено свободно, обратимо, ентузиазизирано, информирано, конкретно. Връзка с благополучието: уважението към другите започва от уважението към самите нас.

Осъзнатост — упражнение със стафиди (10 мин.)

Водено сетивно изследване с осъзнатост (наблюдавайте, докоснете, помиришете, вкусете бавно). Дебрийфинг: Какво забелязахте? Лесно ли беше да останете присъстващи през цялото упражнение? Послание: осъзнатостта е основата за автентичен избор, съгласие и връзка със себе си и с другите.

Разходка и събиране от природата (30 мин.)

Разходка на открито. Фокус върху сетивата и обкръжението (опитайте да сте присъстващи, както в предишното упражнение). Предложете на участниците да не разговарят с другите и да пазят дистанция, за да е възможно пълно присъствие. Съберете природни елементи, които ще бъдат използвани за създаване на природните ви мандали.

Създаване на природна мандала (20 мин.)

Създайте мандала от събраните материали (върху лист А4, залепени). Подкана: нека вашето творение отразява вътрешното ви състояние.

Кафе пауза (30 мин.)

Световно кафене — изследване на благополучието (кръгове по 45 мин.)

Подготовка: 4 маси, по 1 въпрос на маса, по 1 фасилитатор на маса. Малки групи се редуват между масите (по 10 мин. на маса):

	1. Какво наистина означава благополучието за теб? Кога се чувстваш истински добре? Какво често липсва? Благополучието състояние ли е, практика или баланс? 2. Какво ни помага или ни пречи да изразяваме граници и съгласие? Кога е трудно да кажем „не“? Как реагираш на „не“? Къде забелязваш липса на съгласие в ежедневието (и в дребните неща)? 3. Какво ти помага да си истински присъстващ? Какво те разсейва? Кои практики подкрепят присъствието? 4. Какво наистина подхранва благополучието ти? Какво ти дава енергия? Какво те изтощава? Отделяш ли пространство за това, което те подхранва? Кои практики или навици те подкрепят? Възстановяване (20 мин.): фасилитаторът на всяка маса споделя ключовите прозрения. Откроете: общи теми, практични идеи, изненадващи размисли. Финална рефлексия (15 мин.): Какво отнасяш със себе си? Кое е едно малко действие, което можеш да приложиш?
Материали	Индивидуални материали: 1 стафида (или подобно) на участник. - Хартия А4. Общи материали: - Природни материали (събрани навън). - Маркери. - Флипчарти / хартия за масите за Световното кафене. - Ножици. - Лепило.
Съвети за фасилитация	- Задайте безопасна и уважителна атмосфера от самото начало. - Бъдете много ясни в инструкциите (особено за упражнението за съгласие). - Задръжте тишината съзнателно по време на дейностите за осъзнатост. - Нормализирайте всички преживявания (няма правилен начин). - Поддържайте балансирана енергия: редувайте спокойни и активни фази.

	По време на Световното кафене насърчавайте конкретни примери.
Коментари	- Изисква достъп до пространство на открито (или адаптирайте с вътрешни алтернативи, например рисуване на мандала). - Много адаптивна спрямо размера на групата и контекста.
Кой / Задачи	Обучител 1: - Подготвя стаята с всички материали предварително (стафиди, хартия, лепило...). - Управлява времето и груповата динамика, фасилитира дейността. - Подрежда предварително масите за Световното кафене с въпросите. - Води дебрийфингите и свързва научените моменти. Подкрепящ обучител: - Включва се активно в упражненията. - Допринася за дискусиите. - Осмисля личното си преживяване.

Следобедна сесия: Участваща сесия. Споделете своите тайни за благополучие

Вид сесия	Следобедна сесия, Ден 3
Наименование на сесията	Участваща сесия — сподели своите тайни за благополучие
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	- Да се осигури отворено пространство, в което участниците да споделят своите собствени техники и практики за благополучие. - Да се подкрепят участниците да фасилитират/водят малка дейност за останалите. - Да се овластят участниците. - Да се насърчат взаимната подкрепа и учене.
Описание / Съдържание	По време на тази сесия ще координираме доброволната участваща сесия, за да дадем на участниците подкрепено и безопасно пространство да фасилитират една сесия за останалите. Това ще подсили взаимното и хоризонталното

	учене, ще даде опит от водене на сесия и рефлексия върху нея.
Метод / Процедура	- По време на регистрацията попитайте участниците дали биха искали да предложат дейности за участващата сесия. - Прегледайте всички предложения от подбраните участници. Свържете се с тях и проверете продължителността и евентуално необходимите материали за фасилитацията преди обучението. - Решете, в зависимост от предложенията и времевата рамка, каква продължителност да имат дейностите (мин. – макс.). - Планирайте ги в свързан ред, като предвидите по 5 минути между отделните дейности. - На място, през първия или втория ден на обучението, информирайте всички участници за реда, по който ще се проведе участващата сесия, и проверете дали всичко им е готово; осигурете подкрепа при нужда. - Ако има място за още дейности, помолете участниците и учителите да измислят още. Ако няма достатъчно време за всички, можете да предложите свободна вечер, която също да бъде организирана като участваща сесия. - Обучителите са в роля на участници, освен ако не са помолени да бъдат подкрепящи. След сесията ще помолим фасилитаторите да осмислят преживяването, какво са научили за себе си като фасилитатори (препоръчително е да напишат за това) и евентуално да проведат менторска сесия с учителите от своята държава.
Материали	Според изискванията на фасилитаторите.
Съвети за фасилитация	- Уверете се, че участниците са наясно с времето, с което разполагат. - Попитайте участниците дали имат нужда от помощ, подкрепа или материали за фасилитацията на сесията.
Коментари	
Кой / Задачи	Обучител 1: подготвя стаята и материалите с подкрепата на участниците. Препоръчва се подкрепящите учители да присъстват като участници.



ДЕН 4

СЪТРУДНИЧЕСТВО ЧРЕЗ ЦИРК И АКРОЙОГА (СЪГЛАСИЕ)

Ден 4: Сътрудничество чрез цирк и акройога (съгласие)

Нишка: Бране на плодовете и слизане надолу.

Основна дейност: сътрудничество чрез групови игри, цирк и акройога, темата за съгласието.

Споделяне на добри практики: от книга.

Спокойно начало: Йога и водена медитация със сканиране на тялото

Вид сесия	Спокойно начало, Ден 4
Наименование на сесията	Йога и водена медитация със сканиране на тялото
Прогнозна продължителност	45 – 60 мин.
Цел на сесията	• Повишаване на осъзнатостта за тялото. • Подобряване на вниманието и връзката тяло–ум. • Създаване на отпуснато и спокойно настроение за следващите сесии. • Преживяване на лесна медитативна техника.
Описание / Съдържание	Тази сесия по йога и медитация съчетава класически хатха йога упражнения за отворено ниво с водена медитация със сканиране на тялото накрая в легнало положение (шавасана). Йога последователността включва загрявка, основна част и разтягане, подходящи за всички нива, включително пълни начинаещи. Воденото сканиране на тялото се практикува легнало и също е достъпно за начинаещи в медитацията. Йога постелките се осигуряват от Highlights e.V.

Метод / Процедура	Преди сесията • Подгответе стаята или пространството на открито за йога, като осигурите достатъчно място и премахнете мебелите от пътя. • Поставете йога постелките наблизо. • Насърчете участниците да носят меки, удобни дрехи. По време на сесията • Загрявка (10 – 15 мин.): плавно активиране и упражнения за подвижност. • Основна последователност: съчетание от упражнения за баланс, разтягане и сила. • Разтягане: пасивно разтягане и отпусащи упражнения на пода. • Медитация със сканиране на тялото: водена медитация в легнало положение.
Материали	Одеяла, йога постелки, удобни дрехи.
Съвети за фасилитация	• Йога е добре да се води от сертифициран преподавател или човек с дългогодишна лична практика. • Медитацията със сканиране на тялото може да се води от всеки, който има опит в практикуването ѝ. • На разположение по проекта има видео насоки за сканиране на тялото и за сутрешна йога последователност.
Коментари	
Кой / Задачи	Обучител: проверява времето (метеорологичните условия), подготвя постелките.

Сутрешна сесия: Сътрудничество чрез цирк

Вид сесия	Сутрешна сесия, Ден 4
Наименование на сесията	Сътрудничество чрез цирк
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Засилване на връзката между участниците, изграждане на самоувереност и доверие в групата.

	• Подобряване на уменията за сътрудничество чрез физически игри и групово взаимодействие. • Запознаване на участниците с циркови умения (жонглиране и партньорска акробатика/пирамиди).
Описание / Съдържание	Сесията ще бъде разделена на 3 части: • Част А: Въведение в жонглирането (1 час). Ще проведем въвеждаща и постепенна сесия за базови умения по жонглиране чрез групова игра, упражнения за подобряване на дисоциацията и базови техники на жонглиране с шалове и топки. • Част В: Упражнения за контакт и изграждане на доверие (1 час). С плавен и постепенен подход ще работим върху контакта и доверието, ще изследваме как да държим и да бъдем държани, изследвайки границите в безопасен контекст. • Част С: Въведение в партньорската акробатика/пирамиди и акройога. Ще пробваме двойки и групови форми и последователности в партньорска акробатика/пирамиди и акройога, като се адаптираме към интереса и възможностите на участниците.
Метод / Процедура	Преди сесията Пригответе стаята и участниците за физическа и активна сесия без мебели по пътя. Пригответе материалите и постелките наблизо. В предишната сесия помолете участниците да дойдат с удобни дрехи, позволяващи свободно движение. Загрявка (10 мин.) Преди началото помолете участниците да застанат в кръг и попитайте дали някой има травма или болка, за която групата трябва да е наясно. Започнете с плавна загрявка, като раздвижете внимателно всички стави и загреете леко мускулите, за да избегнете навяхвания или травми. Част А: Жонглиране и координация (лична и групово) — 1 час Модел с топка (15 мин.): в кръг назоваваме някого и подаваме топката; този човек назовава следващия и подава топката, и така, докато всеки я е получил. Последният я подава на първия (водещия), за да „затвори кръга“. Молим участниците да запомнят от кого са получили топката и на кого са я подали, и да поддържат

същия модел през цялото време. Водещият въвежда още топки/предмети, „разчитайки“ капацитета на групата, докато във въздуха има почти толкова предмети, колкото участници.

Упражнения за двете ръце — дисоциация (10 мин.): ще направим упражнения за смяна на позицията на пръстите, за да подобрим способността да правим различно нещо с всяка ръка (например „заек и пистолет“ и смяна, посочващ пръст и палец нагоре и смяна, кръгове и потупване по главата).

Жонглиране (метафората на жонглирането с живота) (30 мин.): започваме с шалове — 1 шал, подаване от дясната към лявата ръка, подаване и пляскане, добавяне на шалове с паралелни и кръстосани хвърляния, 2 шала и пляскане, 3 шала. Ще пробваме същите упражнения с топка за жонглиране / 2 топки.

История за отказване и устойчивост (5 мин.): ще разкажем съвсем накратко историята на Хорхе Букай „Верижният слон“ и ще ги помолим да осмислят кога са изпитвали това усещане, както и да си спомнят други подобни истории за преодоляване на собствените ни ограничения и за устойчивост.

Жонглиране по двойки: ще опитаме да жонглираме с 2 и 3 топки двама души заедно.

Част В: Упражнения за доверие по двойки и в групи (да се научим да държим и да бъдем държани) — 1 час + 15/30 мин.

Пръчки по двойки (10 мин.): по двойки даваме на всеки участник дървена пръчка; те застават един срещу друг и държат пръчката с показалците си. Задачата е да се движат из стаята, без пръчките да паднат (и двамата трябва да контролират натиска и тежестта). Това упражнение им помага да разберат значението на взаимното слушане и на противотежестта.

Партньорски падания с доверие (15 мин.): по двойки единият се оставя да падне назад с широко разперени ръце, а другият приема и поема тежестта и го връща обратно, след което сменят. Можем да пробваме и в група — един се оставя да падне от стол, а групата образува коридор с преплетени ръце.

Махало в 2 групи (15 мин.): групата стои в тесен кръг (почти рамо до рамо). Един човек стои в средата, с неподвижни и

	събрани стъпала, и се оставя да люлее тежестта с изправени крака. Групата контролира люлеенето на човека в средата. Тук можем да помолим човека в средата да затвори очи за различно усещане. Важно е докосването и придружаването на тежестта да са внимателни, а човекът в средата да разположи ръцете си удобно за групата. Игра „Падам, летя“ (15 мин.): групово упражнение. Молим участниците да се разхождат из стаята. Всеки може по всяко време да каже високо „Падам“ или „Летя“. Щом някой го каже, групата се приближава до него. При „Падам“ човекът се оставя да падне назад с изправени и стегнати крака и торс и широко разперени ръце — групата приема, задържа и дори повдига човека. При „Летя“ човекът се оставя да падне напред при същата стегнатост — групата приема, задържа и повдига човека. Концертът (15 мин.): групата стои много близо, рамо до рамо, на три височини (подобно на официална снимка на футболен отбор). Един доброволец застава пред групата, затичва се към нея и скача (като музикална звезда). Групата е готова предварително с вдигнати ръце, за да поеме тежестта и да я свали бавно. Всички могат да опитат да бъдат звездата. Слепият коридор (по избор, 15 мин.): всички групи застават в две редици една срещу друга, образувайки коридор. Един човек застава в единия край и със затворени очи тича напред; групата служи като „предпазна възглавница“ и подава сигнал на слепия бегач да спре, когато стигне края. Част С: Партньорска акробатика и пирамиди Ще предложим групови пирамиди с бази в позицията „маса“ или клек. Финал За завършек направете разхлаждане и разтягане (10 мин.).
Материали	• Шалове. • Топки за жонглиране. • Карти за акробаланс. • Йога постелки. • Видео насоки за преподаване на жонглиране (на разположение по проекта: въвеждащи уроци за жонглиране с три шала и с три топки, както и за жонглиране по двойки с 3 топки).

Съвети за фасилитация	- Уверете се, че сте помолили участниците да съобщават за всякаква болка или травма. - Направете въведение за контакта и значението на предварителното искане на позволение/приемане. - Ако участник се колебае да се включи, предложете по-лесна версия на упражнението или го поканете да наблюдава и да се включи, когато се почувства готов.
Кой / Задачи	Обучител: подготвя стаята и материалите.

Следобедна сесия: Сътрудничество, съгласие, свързаност в партньорска и групов акробатика/акройога

Вид сесия	Следобедна сесия, Ден 4
Наименование на сесията	Сътрудничество, съгласие, свързаност в партньорска и групов акробатика/акройога
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	- Намиране на общо разбиране за концепцията „съгласие“. - Засилване на връзката между участниците, изграждане на самоувереност и доверие в групата. - Подобряване на уменията за сътрудничество чрез физически игри и групово взаимодействие. - Запознаване на участниците с циркови умения (жонглиране и партньорска акробатика/пирамиди). - Засилване на благополучието чрез свързаност, игри и физическа активност.
Описание / Съдържание	Сесията ще бъде разделена на 3 части: - Част А: Разбиране на концепцията за съгласие (45 мин.). Ще говорим за различните роли в партньорската и груповата акробатика: летец, база и подсигуриращ (spotter). За всяка роля и при смяната на ролите е важно да се разбира и насърчава концепцията за съгласие, както и да се разбират и комуникират собствените граници. - Част В: Практикуване на съгласие в акройога/партньорска акробатика (1 час 30 мин.). В тази част ще изпробваме различни упражнения от акройога/партньорска акробатика, както в позиция L-база, така и прави. Участниците се насърчават да

	пробват различни роли и да практикуват различни начини за даване на съгласие или за отказ. Част С: Дебрийфинг и пренос на наученото за деня (45 мин.). В тази част ще пренесем научените циркови методи в работната среда: участниците ще съберат идеи как да прилагат днешните дейности в своята работна среда, с фокус върху съгласието, игливостта и свързаността чрез сътрудничество.
Метод / Процедура	Преди сесията Пригответе стаята и участниците за физическа и активна сесия без мебели по пътя. Пригответе материалите и постелките наблизко. В предишната сесия помолете участниците да дойдат с удобни дрехи. Част А: Разбиране на концепцията за съгласие (45 мин.) Проверка на границите: участниците се събират по двойки и решават кой с коя роля започва. Застават на няколко метра един от друг и се гледат в очите/лицата. Първо единият върви към другия, докато вървящият УСЕТИ, че партньорът му би искал да спре — тогава спира. Упражнението се повтаря, но този път стоящият неподвижно сигнализира САМО вербално кога иска другият да спре. Повтаря се трети път, но този път стоящият неподвижно сигнализира границата си НЕвербално. След трите кръга партньорите сменят ролите и започват отначало. Дебрийфинг: обменете с партньора си — Как се почувствахте? Коя роля беше по-лесна за вас? Как беше да „усетите“ границата на другия? Първо обменят с партньора, после желаещите споделят в пленарна форма (никой не е задължен). Разговор „Да – Не“ (ако има време за второ упражнение): участниците се събират по двойки и застават един срещу друг, с пространство между двойките. Разполагат с 2 мин. за „разговор“, в който се опитват да убедят другия — но всеки може да използва само ЕДНА дума. Единият получава „да“, другият „не“. Могат всичко, но без (физическо) насилие. След 2 мин. сменят думите и започват отново. По избор: единият (с думата „да“) стои на стол, другият на пода. Дебрийфинг: обменете с партньора си — Как се почувствахте? С коя дума ви беше по-комфортно? Виждате

ли връзка със ситуации от живота (работа, свободно време)?

Общ дебрийфинг (директно в пленарна форма или първо в малки групи, според времето): Как се почувствахте от двете упражнения? Какви връзки правите между упражненията и живота си? Какво означава „съгласие“ за вас? Кои начини за казване на „не“ познавате и ви е комфортно да използвате, за да покажете границите си? Кои намирате за трудни за използване и/или за разбиране? След това обучителят прави кратък преглед на концепцията за съгласие в контекста на цирка и акройога/партньорската акробатика и преглед на различни начини за казване на „не“.

Част В: Практикуване на съгласие в акройога/партньорска акробатика (1 час 30 мин.)

Въведение в дейността. Изпробване на различни пози и потоци в акройога — с възможност участниците да започнат прави или в L-база. След загрявката се обясняват основите на позата и подравняването за 3-те роли. Докато го правят, те трябва да се фокусират върху съгласието на всички участващи и да проверяват всеки път (например: Кой би искал да лети/да е база/да подсигурява? Къде мога да те подсигуря? Чувствам ли се в безопасност, ако ти ме подсигуряваш? Чувствам ли се в безопасност да те подсигурявам сам?) и да опитват да комуникират всеки път, ако желаят промяна в конфигурацията.

Част С: Дебрийфинг и пренос на наученото за деня (45 мин.)

В групи от по 4 участници, смесени от различни държави, участниците се събират и обмислят една днешна дейност и как биха могли да я приложат в работната си среда. Насочващи въпроси: Какво е полезно за моята работна среда? Как мога да използвам тези упражнения в работата си, без самият аз да съм цирков артист? Как мога да свържа темите за съгласие и свързаност чрез сътрудничество, както и (физическата) игривост? Как мога да приложа идеите в работната си среда?

Всяка група трябва да измисли начин за приложение и да го представи накратко (предпочита се показване пред описание): 20 мин. групов дискусия и подготовка; 15 мин. за представяне на 4 – 5 групи; 10 мин. пленарна дискусия; финален дебрийфинг в пленарна форма, завършващ деня заедно с чек-аут.

Материали	Йога постелки, удобни дрехи, хартия, маркери.
Съвети за фасилитация	• Уверете се, че сте помолили участниците да съобщават за всякаква болка или травма. • Направете въведение за контакта и значението на предварителното искане на позволение/приемане. • Ако участник се колебае да се включи, предложете по-лесна версия на упражнението или го поканете да наблюдава и да се включи, когато е готов.
Коментари	• Водете сесията заедно с поне още един фасилитатор, за да имате по-добро настроение в залата и по-голяма достъпност за участниците. • Обърнете внимание, че в YouTube има видеа, подходящи за начинаещи, но силно препоръчваме в екипа да има професионален преподавател, който да води дейността.
Кой / Задачи	Обучител 1 и 2: подготвят стаята и позициите, изпълняват ролята на подсигуряващи (supporters).



ДЕН 5

СПОДЕЛЯНЕ И РЕФЛЕКСИЯ ВЪРХУ БЛАГОПОЛУЧИЕТО И ОБУЧИТЕЛНИЯ ПРОЦЕС

Ден 5: Споделяне и рефлексия върху благополучието и обучителния процес

Нишка: Наслада от всички плодове заедно в гората.

Основна дейност: Youthpass, творческа рефлексия и оценяване, включително групова рефлексия / признателност за общността / силните страни в солидарността.

Спокойно начало: Сутрешен чек-ин — театрални импровизирани статуи

Вид сесия	Спокойно начало, Ден 5
Наименование на сесията	Сутрешен чек-ин — театрални импровизирани статуи
Прогнозна продължителност	15 мин.
Цел на сесията	• Да се активират тялото и умът в началото на деня. • Да се повишат присъствието, спонтанността и груповата енергия. • Да се изследват невербалната комуникация и творчеството. • Да се засилят увереността, творчеството и свързаността чрез игра.
Описание / Съдържание	Динамична театрално-импровизационна загрявка, съчетаваща игри с движение и „живи статуи“. Първо участниците събуждат вниманието и координацията чрез игрови команди за ходене, след което използват езика на тялото, за да създават и трансформират групови статуи. Дейността насърчава изразяването, бързото мислене и общуването без думи.
Метод / Процедура	Активиращи разходки (5 мин.) Участниците се движат свободно из пространството, запълвайки всички зони и оставайки внимателни към останалите. Фасилитаторът дава команди: Върви = движение; Спри = замиране. Постепенно увеличавайте темпото и енергията. После въведете обръщания: при „Върви“ участниците спират; при „Спри“ участниците вървят. Добавете нови команди: Скачай, Пляскай. После обърнете и тях (Скачай = Пляскай / Пляскай = Скачай). Цел: събуждане на вниманието, слушането и умствената гъвкавост. Игра за трансформация на статуи (10 мин.)

	Стъпка 1 — Първа статуя: поканете доброволец да влезе в пространството, да помисли за нещо и да създаде замразена поза (статуя). Стъпка 2 — Групово наблюдение: попитайте групата: Какво виждате? Какво би могло да представлява това? Съберете бързи интерпретации и се обединете около едно значение. Стъпка 3 — Трансформиране на сцената: поканете втори доброволец да влезе, да се свърже физически със статуята и да промени значението, добавяйки нова поза. Попитайте отново: Какво виждаме сега? Стъпка 4 — Непрекъсната промяна: първият участник си тръгва. Трети участник влиза и променя статуята отново. Повторете няколко бързи кръга, като винаги запазвате един човек от предишния образ и добавяте един нов участник. Насърчавайте бързи преходи, творчество и смели физически избори.
Материали	Не са необходими материали.
Съвети за фасилитация	• Поддържайте живо и игриво темпо. • Демонстрирайте командите ясно, преди да ги обръщате. • Насърчавайте изразителен език на тялото и ясни пози. • Поддържайте интерпретациите леки и спонтанни. • Каните много доброволци бързо (за да се избегне премисляне). • Поддържайте безопасност и творчество: няма „грешни отговори“. • Поканете участниците да внимават с физическия контакт и да търсят съгласие от другите при взаимодействие.
Коментари	• Отличен енергизатор за сутрин или след почивки. • Работи през езиковите бариери и в мултикултурни групи.
Кой / Задачи	Обучител 1: • Води командите с ясен глас и енергия. • Управлява темпото и преходите. • Насърчава приобщаващото участие. Участници:

	• Включват се физически и творчески. • Наблюдават внимателно другите. • Участват с откритост и игривост.
Сутрешна сесия: Вкусване на плодовете	
Вид сесия	Сутрешна сесия, Ден 5
Наименование на сесията	Вкусване на плодовете
Прогнозна продължителност	3 часа
Цел на сесията	• Представяне на Youthpass. • Рефлексия върху ученето и преживяването. • Практикуване на доброта и благодарност.
Описание / Съдържание	Закриване на обучението за обучители (ToT) с поредица от сесии: • Рефлексивни упражнения. • Изследователска обратна връзка — използване на рефлексивните упражнения от материала „Valued by You, Valued by Others“. • Youthpass — представяне. • Кръг на благодарността. • Писмо на доброта и признателност от всеки към всеки в групата.
Метод / Процедура	Подготовка (преди сесията) • Пригответе материалите за рефлексивните дейности. • Пригответе станции за въпросите за обратна връзка. • Подредете залата за сесията за споделяне. • Определете мястото за групова снимка. Ход на сесията Част 1: Рефлексивни упражнения („Valued by You, Valued by Others“) — 60 мин.: Пирамида на ученето (себерефлексия, а после обсъждане по двойки); друго рефлексивно упражнение според групата и потребностите на участниците. Част 2: Обратна връзка — 40 мин.: изследователска обратна връзка (набор от въпроси, разположени из стаята); дебрийфинг и групова дискусия.

	Почивка (30 мин.) Част 3: Youthpass — 40 мин.: представяне на Youthpass. Част 4: Споделяне — 30 мин.: Кръг на благодарността (потапящо упражнение, при което всички участници и обучители седят в кръг с гръб към центъра; всички затварят очи, освен фасилитатора. Фасилитаторът леко докосва някого в кръга и той влиза в кръга и леко докосва онези от групата, които е оценил най-много или с които се е свързал най-силно по време на обучението). Бележки (лепящи листчета) с доброта и признателност от всеки към всеки в групата (участниците вземат листчета и пишат кратки бележки на доброта и признателност към други участници/обучители; задачата е да предадат бележките тайно на този, за когото са предназначени). Препоръчваме тази дейност да се представи в предходния ден, за да имат участниците достатъчно време да напишат бележките. Част 5: Групова снимка — 10 мин.
Материали	• Флипчарт (хартия). • Youthpass карти за учене. • Проектор/телевизор (HDMI кабел). • Обикновени лепящи листчета, цветни маркери, химикалки. • Бяла хартия А4.
Кой / Задачи	Обучител 1: • Споделя с участниците задачата да подготвят кратки бележки на доброта. • Подготвя материалите и станциите за рефлексия и обратна връзка. • Поддържа залата за фазата на споделяне. • Фасилитира сесиите. Обучител 2: • Представя Youthpass. • Подпомага динамиката и участниците. • Организира обстановката за груповите снимки. • Осигурява оборудване за снимката (камера и др., ако е възможно).

Рефлексивно упражнение: Чек-ин — рефлексия с дървото Blob

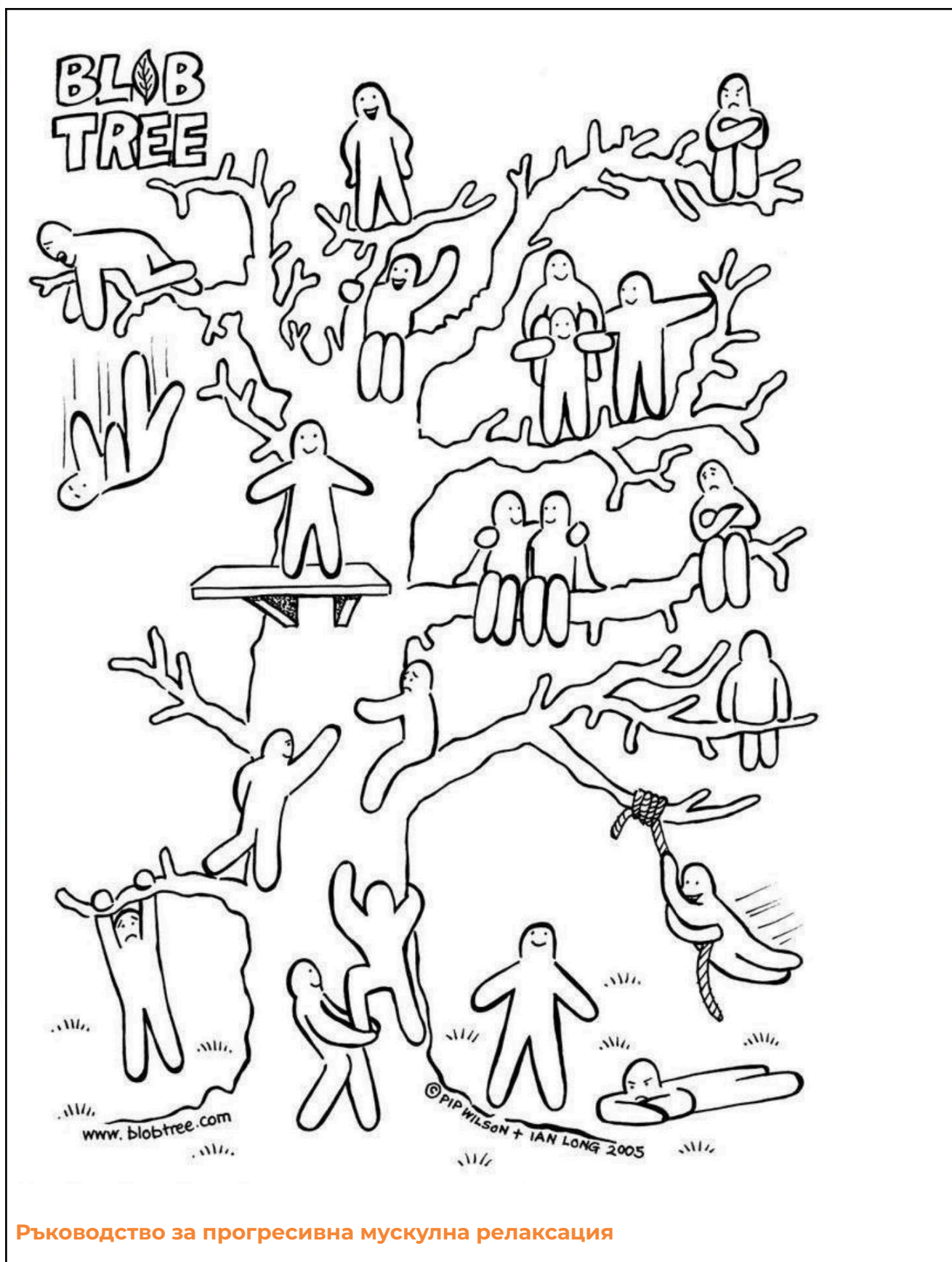
Вид сесия	Спокойно начало, Ден 5
------------------	------------------------

Наименование на сесията	Чек-ин — рефлексия с дървото Blob (Blob Tree)
Прогнозна продължителност	15 мин.
Цел на сесията	• Да подкрепи участниците да се свържат с емоционалното си състояние, особено предвид това, че открива последната сесия за оценяване. • Да се повиши себеосъзнаването в началото на деня. • Да се създаде плавен и осъзнат преход към закриващата сесия. • Да се насърчи невербалната рефлексия и изразяване.
Описание / Съдържание	Това е тиха, рефлексивна дейност с визуалния инструмент „дървото Blob“. Участниците ще: • се настройт към вътрешното си състояние (емоция, енергия, нагласа); • се идентифицират с герой от дървото Blob; • изразят текущото си усещане чрез оцветяване; • по избор споделят състоянието си с групата. Дейността насърчава осъзнатостта, емоционалната интелигентност и присъствието, без да изисква вербална обработка.
Метод / Процедура	Пристигане и заземяване (3 – 5 мин.): поканете участниците в спокойна атмосфера. Пуснете музика. Задайте тона: бавно, тихо, без натиск. Въведение в дървото Blob (2 – 3 мин.): раздайте отпечатани листове с дървото Blob (по 1 на човек). Обяснете: всяка фигура представя възможно емоционално или психическо състояние; няма правилна или грешна интерпретация; изберете интуитивно. Индивидуална рефлексия и оцветяване (5 – 10 мин.): участниците наблюдават дървото Blob, идентифицират фигурата, с която резонират, и я оцветяват. Насочващи подкани по избор: „Къде съм днес?“, „Какво описва енергията ми тази сутрин?“. Споделяне по избор (5 – 10 мин.): поканете (без да задължавате) участниците да споделят коя фигура са избрали и защо (ако желаят). Може да се проведе в пленарна форма (бърз кръг) или по двойки/малки групи.

	Плавно закриване (2 – 3 мин.): признайте различните състояния в стаята. Нормализирайте всички емоции. Преход към следващата дейност за деня.
Материали	• Отпечатани листове с дървото Blob (по 1 на участник). • Цветни химикалки/моливи/маркери.
Съвети за фасилитация	• Поддържайте спокойно, заземено присъствие (вие задавате тона). • Избягвайте прекаленото обясняване — оставете интуицията да води. • Подчертайте, че всички състояния са валидни. • Не насилвайте споделянето — тишината е част от процеса. • Наблюдавайте енергията на групата (това дава полезна информация за деня). • За обучение на обучители: откриете как прости инструменти могат да създадат смислени чек-ини.
Коментари	• Може да се повтаря ежедневно като ритуал. • Работи добре в началото на интензивни обучителни дни, към средата на пътуването или за въвеждане на оценяването.
Кой / Задачи	Обучител 1: подготвя дървото Blob за отпечатване; подготвя музика; подготвя ясно обяснение на дейността; управлява времето; отпечатва по 1 копие на участник от дървото Blob.

Приложения

Шаблон за рефлексия с дървото Blob



Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive muscle relaxation (PMR) was developed by Dr Edmund Jacobson and published first in 1929. It is based on the premise that muscle tension increases significantly when feeling restless or anxious. Moving systematically from muscle group to muscle group in one's body, one first tenses muscles for a few seconds before relaxing them again and paying attention to how the muscles feel like when relaxed.

PMR?

- PMR can help you relax.
- You do a series of exercises in which you tense up certain muscle groups as you breathe in, hold the tensing for a few seconds while you are breathing evenly and release the tension in your muscle as you breathe out.
- You focus on the transition from tension to relaxation.

Before Starting the Exercise

- Try to sit or lie down comfortably: e.g. open or loosen a belt that is too tight.
- Take off your glasses beforehand.
- PMR is usually carried out with your eyes closed. If you find it difficult to keep your eyes closed, then leave them open and find a point in the room to fixate.
- Try not to be disturbed by noises from outside. In the relaxed state, stomach noises also occur. This is completely normal and should not bother anyone or be embarrassing.
- During the exercise you might feel your mind wandering. Do not try to get these thoughts away, just acknowledge you have them and move forward with the exercise!
- When tensing the muscles do not go beyond your pain limit. Tense up muscles gently and carefully and take care not to hurt yourself.

What is the aim of PMR?

PMR is a behavioural technique for relaxation which derives from the observation that anxiety and muscle tension can reinforce each other. For a meta-analysis of potential health benefits, please see [Carlson & Hoyle \(1993\)](#).

Who Should Not Use PMR?

People with particular diseases, for example

- severe asthma,
- cardiovascular conditions,
- epilepsy,
- acute psychosis,
- tendency to dissociate,
- hypochondriac disorder,
- muscular diseases

should first consult their doctor before trying to do PMR exercises.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 1



A Simple PMR Exercise

- There are many versions.
- Many versions start with a short breathing exercise or are combining PMR with other relaxing techniques.
- PMR lasts a few minutes up to one hour, depending on how many muscle groups are included.
- PMR can be done either sitting or lying.
- For better results try PMR at least once daily.

In the following, a short version is presented that you can try while sitting on a chair and that takes up to 5 minutes. After each exercise step, attend to how your body might feel differently:

- Scrunch your face (nose scrunched, frown, eyes closed, teeth together grinded) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, then with the next long exhale, relax your face.
- Tense up your arms (lifted arms, balled fists) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your shoulders and chest (lifted tensed shoulder and upper chest) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your legs (lift your legs, toes facing towards you) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.



References and Resources

- You can try other versions of PMR in English or German with or without background music. For example (in German): [external video link](#)

Further References:

- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3rd ed.). Springer-Verlag.
- Carlson, C. R., & Hoyle, R. H. (1993). *Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(6), 1059–1067.
- Jacobson, E. (1977). *The origins and development of progressive relaxation*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 8(2), 119–123.
- Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). *Progressive muscle relaxation: a remarkable tool for therapists and patients*. Integrative Hypnotherapy, 82–96.



Any Questions?

If you have further questions, please see the contact details for mental health support that are listed in our leaflet „[Mental Health Support](#)“, as well as the references and links in this document. Please note that while we select links to external websites carefully, we cannot guarantee for the accuracy or quality of these websites.

This document was created by clinicians of the Translational Neuromodeling Unit (TNU), a joint institution of the University of Zurich (Medical Faculty) and ETH Zurich (D-ITET). There is no warranty for the accuracy of contact details or external documents/links. Please note that this document might have been revised; the current version can be found at <https://www.tnu.ethz.ch/en/covid-19.html>.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 2



Wellcore



**Co-funded by
the European Union**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и възгледи обаче са единствена отговорност на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 **Impact
Drive**