

Fuqizimi i mendjeve të reja:
**NJË MANUAL
GJITHËPËRFSHIRËS TRAJNIMI
PËR AFTËSITË E JETËS**



Fuqizimi i mendjeve të reja



Qëllimi i manualit

Qëllimi i këtij manuali trajnimi është t'i pajisë të rinjtë me aftësi thelbësore të jetës që do t'u mundësojnë atyre të lundrojnë me besim dhe sukses në kompleksitetin e moshës madhore. Ky manual është krijuar për të ofruar një qasje gjithëpërfshirëse dhe ndërvepruese në mësimdhënien e aftësive të jetës, me fokus në shembuj praktikë, skenarë të jetës reale dhe të mësuarit me përvojë.

Hyrje

Përkufizimi i aftësive jetësore

Për të kuptuar më mirë termin "aftësi jetësore" është e dobishme të hulumtohet origjina e tij. Një përmendje e hershme është në Kartën e Otavës për Promovimin e Shëndetit të vitit 1986, e cila deklaroi nën rubrikën e "aftësive personale" se promovimi shëndetësor "mbështet zhvillimin personal dhe social përmes ofrimit të informacionit, edukimit për shëndetin dhe përmirësimit të aftësive jetësore. Duke vepruar kështu, rrit opsionet në dispozicion të njerëzve për të ushtruar më shumë kontroll mbi shëndetin e tyre dhe mbi mjedisin e tyre dhe për të bërë zgjedhje të favorshme për shëndetin."

Kjo lidh aftësitë e jetës me vendimmarrjen e përgjegjshme personale dhe aftësinë për të bërë zgjedhje të përshtatshme të sjelljes për një jetë më të shëndetshme. Koncepti u zgjerua nga OBSH, i cili deklaroi se aftësitë e jetës "mund të përkufizohen si aftësi për sjellje adaptive dhe pozitive që u mundësojnë individëve të përballen në mënyrë efektive me kërkesat dhe sfidat e jetës së përditshme". Megjithatë, thelbi i problemit është në identifikimin ose kategorizimin e qartë të këtyre aftësive nga një gamë e gjerë e rezultateve pozitive dhe të dëshirueshme të qëndrimit dhe sjelljes.

Ka shumë kuptime të ndryshme të aftësive të jetës, por asnjë përkufizim nuk është i pranuar botërisht. Byroja Ndërkombëtare e Arsimit (IBE) e merr kuptimin e saj nga katër shtyllat e të mësuarit të Delors (të mësuarit për të ditur, për të bërë, për të qenë dhe për të jetuar së bashku) dhe i përcakton ato si menaxhim personal dhe aftësi sociale të nevojshme për funksionimin adekuat mbi një bazë të pavarur. : (shih

<http://www.ibe.unesco.org/en/glossarycurriculumterminology/l/life-skills>).

UNICEF-i i përcakton aftësitë e jetës si aftësi psikosociale dhe ndërpersonale që përgjithësisht konsiderohen të rëndësishme (shih <https://www.unicef.org/lifeskills/>) duke iu referuar një grupi të madh aftësish që mund t'i ndihmojnë njerëzit të marrin vendime të informuara, të komunikojnë në mënyrë efektive dhe të zhvillojnë përbalimin dhe aftësitë e vetëmenaxhimit që mund t'i ndihmojnë ata të bëjnë një jetë të shëndetshme dhe produktive.

Departamenti i Shëndetit Mendor në Organizatën Botërore të Shëndetësisë (OBSH) përdori përshkrimin e mëposhtëm: "Edukimi për aftësitë e jetës është krijuar për të lehtësuar praktikën dhe përfundimin e aftësive psikosociale në një mënyrë të përshtatshme kulturore dhe zhvillimore; ajo kontribuon në promovimin e zhvillimit personal dhe social, parandalimin e problemeve shëndetësore dhe sociale dhe mbrojtjen e të drejtave të njeriut". (OBSH 1999)

Organizata për Bashkëpunim dhe Zhvillim Ekonomik (OECD) miratoi një përkufizim më të përgjithshëm në kontekstin e projektit "Përkufizimi dhe përzgjedhja e kompetencave" (DeSeCo) (Rychen dhe Salganik 2001). Ai i përcakton ato në tre kritere të përgjithshme, përkatësisht se a) kompetencat kyçe kontribuojnë në një jetë të përgjithshme të suksesshme dhe një shoqëri mirëfunktionale, b) ato janë instrumentale për përmbushjen e sfidave të rëndësishme në një spektër të gjerë kontekstesh përkatëse, dhe c) ato janë të rëndësishme për të gjithë individët. Këto kompetenca kryesore janë: a) funksionimi në grupe heterogjene shoqërore, b) të vepruarit në mënyrë autonome dhe c) përdorimi i mjeteve në mënyrë interaktive.

Të përcaktuara në një mënyrë të përgjithshme, ato përziejnë njohuritë, sjelljen, qëndrimet dhe vlerat dhe përcaktojnë zotërimin e disa aftësive dhe njohurive për të bërë diçka ose për të arritur një qëllim. Ato përfshijnë kompetenca të tilla si mendimi kritik, kreativiteti, aftësia për t'u organizuar, aftësitë sociale dhe komunikuese, përshtatshmëria, zgjidhja e problemeve dhe aftësia për të bashkëpunuar mbi baza demokratike.

Aftësitë e jetës zhvillohen si rezultat i një përpunimi konstruktiv të informacionit, përshtypjeve, takimeve dhe përvojave – individuale dhe sociale – që janë pjesë e jetës së përditshme. Dimensionet sociale janë veçanërisht të rëndësishme pasi ato kushtëzojnë vetë jetën dhe i detyrojnë individët të fitojnë me qëllim aftësi dhe të zhvillojnë qëndrime dhe vlera për t'u përballur dhe zotëruar situatat e jetës reale (Ouane 2002). Kuptimi i tyre nga pikëpamja e të mësuarit gjatë gjithë jetës mbështetet në integrimin e të mësuarit dhe të jetuarit horizontalisht nëpër familje, komunitet, studim, punë, kohë të lirë dhe "hapësira jete" dhe vertikalisht nga lindja deri në vdekjen. "Mësimi i aftësive për jetën" pasqyrohet në njohuritë, përvojën, mençurinë, harmoninë dhe vetë-realizimin e rrënjësor në çështjet praktike të njerëzve të zakonshëm (Yeaxlee 1929:165, cituar në Ouane 2002)

Matja e aftësive jetësore

Megjithëse është e dëshirueshme të vlerësohet përvetësimi i aftësive jetësore duke i matur ato, është e qartë se jo gjithçka dhe jo të gjitha aftësitë e jetës mund të maten lehtësisht. Mënyra e vetme për të vlerësuar aftësitë e jetës është përmes përfaqësuesve të duhur. Zbulimi i modeleve të fuqizimit përmes programeve mund të sigurojë informacion të vlefshëm mbi nocionet e aftësive jetësore për të kuptuar përvojat e pjesëmarrësve. Të gjitha aftësitë e jetës kanë vetëm një rëndësi kontekstuale. Është e rëndësishme të mos harroni të kontekstualizoni aftësitë e jetës, sepse kjo është arsyeja kryesore për t'i mësuar ato me sukses. Aftësitë e jetës duhet të përshtaten me kontekstet specifike të çdo vendi, grupi apo edhe individit. Edukimi për aftësitë e jetës është një mjet i rëndësishëm për të pajisur të rinjtë për të negociuar dhe ndërmjetësuar sfidat dhe rreziqet në jetën e tyre dhe për të mundur pjesëmarrje produktive në shoqëri. Ka prova për kreditimin e Programeve të Aftësive të Jetës për zhvillimin e njohurive, aftësive dhe qëndrimeve përkatëse midis nxënësve, si në fushat tematike të rrezikut ashtu edhe në aftësitë e përgjithshme psikologjike.

Ekzistojnë tre lloje të programeve të aftësive për jetën:

Fokusi i aftësive: theksimi i aftësive psikologjike për përdorimin e njohurive (të menduarit kritik, zgjidhjen e problemeve), për të qenë vendimtar dhe elastik (vendimmarrja, motivimi, elasticiteti) dhe për të jetuar së bashku (komunikim, ndjeshmëri).

Fokusi tematik: theksimi i rëndësisë së temave të zgjedhura në kurrikulat (siç është shëndeti promovimi dhe parandalimi i sëmundjeve, barazia gjinore, mbrojtja e mjedisit dhe reduktimi i rrezikut nga fatkeqësitë, parandalimi i dhunës, mësimi social dhe emocional dhe mbështetja psikologjike, të drejtat e njeriut, qytetaria dhe kohezioni social, jetesa dhe edukimi financiar) brenda konteksteve specifike.

Fokusi i zbatimit: theksimi i niveleve dhe kapaciteteve të zbatimit, eficaenca e metodave të zbatimit dhe mundësimi i mjediseve mësimore. Edukimi për aftësitë e jetës është bërë pjesë përbërëse e përgatitjes së të rinjve dhe të rriturve për të negociuar dhe ndërmjetësuar sfidat dhe rreziqet e përditshme dhe për të mundësuar pjesëmarrje produktive në shoqëri. Ajo është parë gjithashtu si një kontribues i rëndësishëm në cilësinë e arsimit, nëpërmjet një qasjeje që thekson përvetësimin e kompetencave; përmbajtje që ka lidhje me jetën e përditshme; dhe përdorimin e metodave të mësimdhënies dhe të nxënies për të zhvilluar aftësitë dhe për të nxitur të nxënies bashkëpunues.

Llojet e shkathtësive të jetës që janë diskutuar zakonisht konsiderohen të jenë universalisht të rëndësishme dhe të zbatueshme për të gjithë individët (në mënyrë implicite të marra si të pavarura nga kontekstet sociale dhe kulturore) për t'i mundësuar ata të përballen me sfidat me të cilat përballen dhe të marrin pjesë plotësisht dhe produktivisht në shoqëri. Një numër në rritje i provave tregojnë për rëndësinë e përvojave të fëmijërisë së hershme në zhvillimin e aftësive dhe qëndrimeve jetësore të një individi.

Përmbajtja

01	Moduli 1: Hyrje dhe fillimi.....	08
	Sesioni i parë: Hyrje.....	08
	Metodologjia.....	08
	Aktivitet.....	08
	Shënim për moderatorin.....	09
02	Moduli 2: Vetëndërgjegjësimi.....	10
	Sesioni i parë: Kush jam unë.....	10
	Metodologjia.....	10
	Materialet.....	10
	Aktivitet.....	11
	Fleta e transparencës: 2.1. Lista e vlerave.....	13
03	Moduli 3: Vendosja e qëllimeve dhe menaxhimi i kohës.....	14
	Metodologjia.....	14
	Lojë me role: "Studenti i zënë".....	14
	Ushtrim praktik: "Matrica e përcaktimit të qëllimeve dhe e menaxhimit të kohës".....	15
	Fletë pune e matricës së vendosjes së qëllimeve dhe menaxhimit të kohës.....	16
04	Moduli 4: Komunikimi efektiv.....	18
	Metodologjia.....	18
	Lojë me role: "Intervista e punës".....	18
	Ushtrimi i të dëgjuarit aktiv.....	19
	Ushtrim praktik: "Komunikimi efektiv në kontekste të ndryshme".....	19

05	Moduli 5: Zgjidhja e Konflikteve dhe Negocimi.....	21
	Metodologjia.....	21
	Lojë me role: "Sheshi i lojërave të shkollës".....	21
	Ushtrimi negociues.....	22
	Rast Studimi: "Projekti i Shkollës".....	22
06	Moduli 6: Inteligjenca Emocionale dhe Vetëndërgjegjësimi.....	24
	Metodologjia.....	24
	Lojë me role: "Stuhia emocionale".....	24
	Ushtrimi i revistës reflektuese: "Emocionet dhe unë".....	25
	Aktiviteti në grup: "Udhëtimi emocional".....	25
07	Moduli 7: Njohuri financiare.....	27
	Metodologjia.....	27
	Lojë me role: "Sfida e buxhetit".....	27
	Rast Studimi: "Studenti i Kolegjit".....	28
	Aktiviteti praktik: "Fleta e punës së buxhetit".....	28
08	Moduli 8: Shëndeti dhe mirëqenia.....	30
	Metodologjia.....	30
	Lojë me role: "Mënyra e shëndetshme e jetesës".....	30
	Rast Studimi: "Studenti atlet".....	30
	Aktiviteti praktik: "Teknikat e relaksimit".....	30
09	Përfundim.....	33
10	Referencat.....	34

Moduli 1: Hyrje dhe fillimi

Përpara se të hyni në temën, bëhet e nevojshme të krijohet një mjedis. Është po aq e rëndësishme të njiheni me njëri-tjetrin dhe t'i motivoni njerëzit në një mjedis mësimor miqësor për të mbajtur një qëllim të përbashkët.

Sesioni i parë: Hyrje

Objektivi:

Në fund të këtij sesiioni priten pjesëmarrësit;

- Të njohin njëri-tjetrin;
- Të njohë objektivat e trajnimit të aftësive jetësore;
- Të njohë përmbajtjen e trajnimit;
- Të jetë gati për të vazhduar me entuziazëm lëndën e trajnimit.

Metodologjia:

- Detyrë individuale
- Ndarja
- Mini leksion

Materialet:

Meta kartë, marker, letër gazete, shirit maskimi

Aktivitet:

Aktiviteti 1

- Jepni një fjalim të shkurtër mirëseardhjeje pjesëmarrësve.
- Shkruani dy fjalët e çiftëzimit si vajzë-djalë, diell-shi në copa letre të veçanta dhe kërkojini secilit pjesëmarrës të zgjedhë një. Lëri pjesëmarrësit të gjejnë partnerët që kanë fjalën që përputhet. Në këtë mënyrë ndani të gjithë pjesëmarrësit në diada.
- Kërkojuni pjesëmarrësve të prezantohen me njëri-tjetrin në diada që mbulojnë pikat e mëposhtme;

1. Emri dhe kuptimi i emrit të saj për të

2. Adresa

3. Nën trajnim

4. Pëlqime

5. nuk i pëlqen

- Kërkojini secilës dyshe të dalë përpara grupit dhe të prezantojë partnerin e saj në grup një nga një.
- Kërkojuni të gjithë pjesëmarrësve të shkruajnë emrin e tyre në metakarta dhe ta ngjitin në gjoks me shirit. Do të ndihmojë të mbani mend emrat e të gjithë pjesëmarrësve.

Aktiviteti 2

- Ngjitni tre letra gazete në tre anët e murit të stërvitjes. Kërkojuni pjesëmarrësve të shkruajnë pritshmëritë e tyre nga trajnimi një nga një në çdo fletë letre.
- Bëjini të qarta pritshmëritë e tyre sipas nevojës. Së bashku me këtë qartësoni objektivat e trajnimit.
- Lehtësoni pjesëmarrësit që të bëjnë stuhi mendimesh se cilat janë gjërat e nevojshme për të krijuar një mjedis mësimor. Shënoni pikat në tabelën e bardhë. Më vonë shkruajeni në letër dhe ngjiteni në murin e dhomës së stërvitjes.

Shënim për moderatorin:

Ky është sesioni i parë i programit të trajnimit; prandaj mund të jetë e vështirë për pak pjesëmarrës. Lehtësuesi duhet të fokusohet në lehtësimin e mjedisit që pjesëmarrësit t'i hapin ato. Rëndësia duhet t'i kushtohet konfidencialitetit të informacionit të tyre personal. Më tej, hidhni dritë mbi rëndësinë e marrjes së komenteve dhe kritikave pozitive nga të gjithë. Me një objektiv për të mbizotëruar mjedisin mësimor, gjithmonë mirëpritni shpjegime të tjera të nevojshme ose ndarje në trajnim.

Moduli 2: Vetëndërgjegjësimi

Njohja e të tjerëve është njohuri, njohja e vetvetes është ndriçim!!! Njerëzit na njohin në bazë të gjërave të ndryshme. Ata na njohin me emrin, rrethanat, statusin shoqëror dhe sjelljet tona. Pyetja që lind është se sa dimë për veten tonë? Të kuptosh "veten" do të thotë të kesh njohuri për natyrën e dikujt, pikat e forta, dobësitë, pëlqimet dhe mospëlqimet, qëllimin etj. Për aq sa e kuptojmë veten, është e lehtë të pranosh veten që të çon në përparimin drejt rritjes në mënyrën e duhur. Ky ndërgjegjësim luan një rol jetik në komunikimin dhe marrëdhëniet tona ndërpersonale. Vetëdija duhet të priret drejt kuptimit të vetëvlerësimit, vetëbesimit dhe vetëvlerësimit.

Sesioni i parë: Kush jam unë

Objektivi:

Në fund të këtij moduli priten pjesëmarrësit;

- Të kenë kuptim më të thellë të fuqive, cilësive pozitive dhe interesave të tyre;
- Të jenë në gjendje të identifikojnë normat dhe vlerat e tyre;
- Të identifikojnë gjërat që duhen përmirësuar brenda vetes.

Metodologjia:

- Vetë reflektimi
- Ndarja
- Diskutim
- Mini leksion

Materialet:

Letrat e gazetave, metakarta, shënjesi, grafiku i vlerave

Aktivitet:

Aktiviteti 1

- Kërkojuni pjesëmarrësve të mbyllin sytë duke u ulur rehat. Tani, le të meditojnë rreth disa pyetjeve të mëposhtme për veten e tyre. Bëjini këto pyetje një nga një ngadalë.
- Cili është kuptimi i emrit tuaj për ju?
- Cilat janë pikat tuaja të forta apo cilësitë pozitive?
- Cila është gjëja (cilësia juaj e veçantë) për të cilën jeni krenar?
- Çfarë nuk ju pëlqen tek vetja?
- Cilat janë gjërat për t'u përmirësuar brenda jush?
- Cilat janë nevojat tuaja?
- Cila është gjëja që ju pëlqen anëtarëve të familjes dhe miqve tuaj? Dhe cila është ajo që nuk ju pëlqen atyre?
- Çfarë ju bën të lumtur dhe të kënaqur?
- Cilat janë pengesat në jetën tuaj?
- Cila është gjëja për të cilën mund të jeni të singertë?
- Si mund të jeni të besueshëm?
- Tani lëroni pjesëmarrësit të hapin sytë dhe kërkojuni të shënojnë shkurtimisht atë që kishin gjetur në vetë-reflektimin e mësipërm. (shkruani të gjitha pyetjet në tabelë dhe ngjiteni në mur)
- Kërkojuni secilit pjesëmarrës të ndajë shpejt gjetjet e tyre me tre pjesëmarrës të tjerë.

Aktiviteti 2

- Në tre anët e murit ngjisni tre letra të shkruara si "pajtohem", "nuk pajtohem" dhe "nuk e di". Lexoni fjalitë e mëposhtme një nga një me zë të lartë sa të dëgjojnë të gjithë pjesëmarrësit.
- Më pas, kërkojuni që të qëndrojnë pranë cilësdo anë të murit sipas kuptimit të tyre ndërsa dëgjojnë secilën fjali. Gjithashtu bëjini të kuptojnë se nuk ka asgjë si e drejtë apo e gabuar.
- Djemtë dhe vajzat kanë të drejta të barabarta.
- Është në rregull të lindësh para martesës.
- Nëse merrni rrogë të mirë, nuk është e nevojshme të përfundoni arsimin tuaj shkollor.

- Në vend që të fitoni shumë para, është më e rëndësishme të gjeni punën që ju pëlqen.
- Djali/burri nuk duhet të qajë.
- Njeriu mund të bëjë gjithçka për të përparuar.
- Është mirë të presësh derisa të bëhet i rritur për të pasur marrëdhënie seksuale.
- Vajzat kanë të drejta mbi pronën e qenësishme.
- Duhet ndjekur kulturat tradicionale pavarësisht se çfarë është ajo.
- Unë mund të bëj gjithçka për të përmbushur atë që dua.
- Edhe pse studion në shkollë, është mirë të kesh marrëdhënie seksuale me personin e dashur.

Aktiviteti 3

- Lëroni pjesëmarrësit të mendojnë mbi vlerat e jetës së tyre të shkruara në një gazetë të shtypur dhe kërkojuni atyre të japin përparësi. (Shihni fletën e transparencës 2.1. Lista e vlerave). Nëse ka të tjera, shtoni edhe ato.
- Mbyllni seancën duke thënë se është shumë e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm për vlerat tuaja; njerëz të ndryshëm kanë vlera të ndryshme dhe vlerat tona të jetës përcaktojnë se si jemi ne.

Shënim për moderatorin:

Duke qenë se moshë e adoleshencës/rinisë së re është konfuze në vetvete, është e natyrshme që ata të kenë vështirësi në kuptimin e këtij aktiviteti fillimisht. Për të njëjtën arsye ky sesion ka një rëndësi të madhe. Në procesin e shprehjes së tyre të mungesës së mirëkuptimit për këtë temë, vetëdija fillon të zgjerohet. Lehtësuesi duhet ta drejtojë seancën me durim. Ky është sesioni jetik që duhet të lidhet pothuajse me të gjitha seancat..

Fleta e transparencës: 2.1. Lista e vlerave

- Pavarësia
- Përgatitja për të ardhmen
- Martesa
- Prona
- Kreativiteti
- Marrëdhënie seksuale me personin e dashur
- Miqësia
- Familja
- Nota të larta në shkollë
- Marrëdhënie të mira me prindërit
- Feja
- Popullaritet mes miqsh
- I mirë në sport
- Punë me interes
- Paqja botërore
- Shëndeti

Moduli 3: Vendosja e qëllimeve dhe menaxhimi i kohës

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e përcaktimit të qëllimeve dhe menaxhimit të kohës
- o Mësoni se si të vendosni qëllime realiste dhe t'i jepni përparësi detyrave
- o Zhvillimi i strategjive efektive të menaxhimit të kohës

Metodologjia:

- o Diskutim interaktiv në grup mbi rëndësinë e përcaktimit të qëllimeve dhe menaxhimit të kohës
- o Raste studimore: Pjesëmarrësit do të punojnë në grupe për të analizuar skenarët e jetës reale dhe për të zhvilluar strategji për arritjen e qëllimeve
- o Aktivitet praktik: Pjesëmarrësit do të krijojnë një plan të personalizuar të vendosjes së qëllimeve dhe do t'i japin përparësi detyrave duke përdorur një matricë të menaxhimit të kohës

Qasja:

- o Përqendrohuni në rëndësinë e vetëdijes dhe vetë-reflektimit në përcaktimin e qëllimeve dhe menaxhimit të kohës
- o Theksoni rëndësinë e prioritizimit dhe fleksibilitetit në arritjen e qëllimeve

Lojë me role: "Studenti i zënë"

Objektivi: Të demonstrojë rëndësinë e vendosjes së qëllimeve realiste dhe prioritizimit të detyrave në menaxhimin efektiv të kohës.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një student që keni një ngarkesë të madhe kursi, punë me kohë të pjesshme dhe aktivitete

jashtëshkolllore. Ju keni një afat të ngushtë për të përfunduar një projekt, por keni edhe përgjegjësi të tjera që duhen ndjekur. te."

3. Secili anëtar i grupit do të marrë rolin e studentit dhe ata do të punojnë së bashku për:

o Vendosi qëllime realiste për projektin dhe përgjegjësitë e tjera të tyre

o Përcaktoni detyrat në bazë të rëndësisë dhe urgjencës

o Të zhvillojnë një plan të menaxhimit të kohës për të arritur qëllimet e tyre

Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për qëllimet dhe prioritetet e tyre.

Shembuj të pyetjeve:

- Cilat janë prioritetet tuaja kryesore për javën e ardhshme?
- Si planifikoni ta ndani kohën tuaj për të arritur qëllimet tuaja?
- Cilat janë pasojat e mundshme nëse nuk i përmbushni afatet tuaja?
- Si mund ta rregulloni planin tuaj nëse dalin detyra të papritura?

Ushtrim praktik: "Matrica e përcaktimit të qëllimeve dhe e menaxhimit të kohës"

Objektivi: Krijimi i një plani të personalizuar të vendosjes së qëllimeve dhe prioritizimi i detyrave duke përdorur një matricë të menaxhimit të kohës.

Udhëzime:

1. Shpërndani fletën e punës "Përcaktimi i qëllimeve dhe matrica e menaxhimit të kohës" (shih më poshtë).

2. Kërkojini secilit pjesëmarrës të plotësojë matricën duke:

o Identifikimi i qëllimeve të tyre afatshkurtra dhe afatgjata

o Prioriteti i detyrave bazuar në rëndësinë dhe urgjencën

o Caktimi i periudhave specifike kohore për secilën detyrë

o Lënia e hapësirës për shënime dhe rregullime sipas nevojës

3. Inkurajoni pjesëmarrësit të reflektojnë mbi qëllimet dhe prioritetet e tyre, duke marrë parasysh pyetjet e mëposhtme:

o A janë qëllimet e mia realiste dhe të arritshme?

o A ka prioritate apo afate kontradiktore?

o Cilat janë pasojat e mundshme të mos përmbushjes së qëllimeve të mia?

4. Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë matricat e tyre të përfunduara me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Fletë pune e matricës së vendosjes së qëllimeve dhe menaxhimit të kohës:

Qëlimi	Prioriteti	Afati I fundit	Alokimi I kohës	Shënime
Qëllimi afat-shkurtër 1	I Lartë	Fundi I javes	2 orë/ditë	
Qëllimi afat-shkurtër 2	I Mesëm	Fundi I muajit	1 orë/ditë	
Qëllimi afat-gjatë 1	I Lartë	Fundi I semestrit	5 orë/javë	
Qëllimi afat-gjatë 2	I Ulët	Fundi I vitit	2 orë/muaj	

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni dëgjimin dhe pjesëmarrjen aktive nga të gjithë anëtarët e grupit.
- Siguroni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të marrin në dorë planet e tyre të përcaktimit të



qëllimeve dhe menaxhimit të kohës.

- Theksoni rëndësinë e fleksibilitetit dhe përshtatjes së planeve sipas nevojës.

- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role dhe ushtrim praktik, pjesëmarrësit do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së vendosjes së qëllimeve dhe menaxhimit të kohës në arritjen e suksesit. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për vendosjen e qëllimeve realiste, prioritizimin e detyrave dhe menaxhimin efektiv të kohës së tyre.

Moduli 4: Komunikimi efektiv

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e komunikimit efektiv
- o Mësoni si të komunikoni në mënyrë efektive në kontekste të ndryshme
- o Zhvilloni aftësitë e të dëgjuarit aktiv

Metodologjia:

- o Ushtrimi i lojës me role: Pjesëmarrësit do të praktikojnë aftësitë efektive të komunikimit në skenarë të ndryshëm
- o Diskutim në grup: Pjesëmarrësit do të diskutojnë sfidat e përbashkëta të komunikimit dhe do të zhvillojnë strategji për tejkalimin e tyre
- o Prezantimi me video: Pjesëmarrësit do të shikojnë një video mbi komunikimin efektiv dhe do të mbajnë shënime për gjërat kryesore

Lojë me role: "Intervista e punës"

Objektivi: Të tregojë rëndësinë e komunikimit efektiv në një mjedis profesional.

Udhëzime:

1. Ndajini pjesëmarrësit në dyshe, ku një pjesëmarrës luan rolin e intervistuesit dhe tjetri rolin e aplikantit për punë.
2. Caktoni çdo çifti një skenar: "Ju jeni një aplikant për punë që po intervistoni për një pozicion në një kompani. Intervistuesi ju ka bërë një pyetje në lidhje me përvojën tuaj të mëparshme, por nuk jeni i sigurt se si të përgjigjeni."
3. Pjesëmarrësi që luan aplikantin e punës do t'i kërkojë intervistuesit sqarime mbi pyetjen dhe më pas do të përgjigjet me përgjigjen e tij.
4. Intervistuesi më pas do të japë komente mbi aftësitë komunikuese të aplikantit për punë, duke theksuar fushat për përmirësim.

Shembuj të pyetjeve:

- A mund të sqaroni se çfarë kuptoni me "përvojë të mëparshme"?
- Si e trajtuat një situatë të ngjashme në rolin tuaj të mëparshëm?
- Cilat mendoni se janë pikat tuaja më të forta dhe të dobëta?

Ushtrimi i të dëgjuarit aktiv:

1. Pas lojës me role, kërkojuni pjesëmarrësve të ndërrojnë rolet dhe të ripërpunojnë të njëjtin skenar.
2. Këtë herë, pjesëmarrësi që luan aplikantin e punës do të fokusohet në dëgjimin aktiv, duke u siguruar që:
 - a. o Mbani kontaktin me sy me intervistuesin
 - b. o Bëni pyetje sqaruese për të siguruar mirëkuptim
 - c. o Përsëritni atë që ata kanë dëgjuar për të siguruar mirëkuptim
 - d. o Shmangni ndërprerjen ose dominimin e bisedës
3. Intervistuesi më pas do të japë komente mbi aftësitë e dëgjimit aktiv të aplikantit për punë, duke theksuar fushat për përmirësim.

Ushtrim praktik: "Komunikimi efektiv në kontekste të ndryshme"

Objektivi: Zhvillimi i aftësive praktike për të komunikuar në mënyrë efektive në kontekste të ndryshme.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një ekip që punon në një projekt së bashku. Ju duhet të komunikoni me njëri-tjetrin për të siguruar përfundimin e suksesshëm."
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni sfidat e komunikimit me të cilat mund të përballen në skenarin e tyre
 - o Zhvillimi i strategjive për tejkalimin e këtyre sfidave
 - o Luaj me role skenarë të ndryshëm, duke përdorur aftësi komunikimi efektive
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë

kritike për strategjitë e tyre të komunikimit.

Shembuj të skenarëve:

- Një anëtar i ekipit nuk po u përgjigjet emaileve ose mesazheve - si mund të komunikoni me ta në mënyrë efektive?
- Një anëtar i ekipit ka një mendim kontradiktore - si mund ta komunikoni atë pa krijuar tension?
- Një anëtar i ekipit ka probleme me një detyrë specifike - si mund ta komunikoni mbështetjen dhe udhëzimin tuaj?

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni pjesëmarrësit të jenë të hapur dhe të sinqertë në lidhje me sfidat dhe frikën e tyre të komunikimit.
- Siguroni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të marrin në dorë strategjitë e tyre të komunikimit.
- Theksoni rëndësinë e dëgjimit aktiv dhe ndjeshmërisë në komunikimin efektiv.
- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role dhe ushtrim praktik, pjesëmarrësit do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së komunikimit efektiv në kontekste të ndryshme. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për të komunikuar në mënyrë efektive, duke përfshirë dëgjimin aktiv, sqarimin e pyetjeve dhe përshtatjen me skenarë të ndryshëm.

Moduli 5: Zgjidhja e Konflikteve dhe Negocimi

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e zgjidhjes së konfliktit dhe negocimit
- o Mësoni si t'i zgjidhni konfliktet në mënyrë efektive
- o Zhvillimi i aftësive negociuese

Metodologjia:

- o Diskutim në grup: Pjesëmarrësit do të diskutojnë sfidat e përbashkëta të zgjidhjes së konflikteve dhe do të zhvillojnë strategji për tejkalimin e tyre
- o Ushtrim i lojës me role: Pjesëmarrësit do të praktikojnë aftësitë për zgjidhjen e konflikteve në skenarë të ndryshëm
- o Studim rasti: Pjesëmarrësit do të analizojnë një skenar të jetës reale dhe do të zhvillojnë një strategji negocimi

Lojë me role: "Sheshi i lojërave të shkollës"

Objekivi: Të tregojë rëndësinë e zgjidhjes së konfliktit dhe negocimit në situatat e përditshme.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh në sheshin e lojërave të shkollës dhe keni një mosmarrëveshje se kush do të luajë me lodrën e re popullore."
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni konfliktin dhe palët e përfshira
 - o Diskutoni çështjen dhe përpiquni të gjeni një zgjidhje të dobishme reciproke
 - o Luaj me role procesin e zgjidhjes së konfliktit
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për strategjitë e tyre për zgjidhjen e konflikteve.

Shembuj të pyetjeve:

- Cilat janë çështjet kryesore në rrezik në këtë konflikt?
- Si mendoni se ndihet çdo person për situatën?
- Cilat janë disa zgjidhje të mundshme për këtë konflikt?

Ushtrimi negociues:

1. Ndani pjesëmarrësit në dyshe.
2. Çaktoni çdo çifti një skenar: "Ju jeni duke negociuar me shokun tuaj për të marrë hua librin e tyre të preferuar për një javë".
3. Çdo çift do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni qëllimet dhe nevojat e tyre
 - o Diskutoni dhe negocioni një marrëveshje me përfitim reciprok
 - o Luani me role në procesin e negociatave
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar çiftet të mendojnë në mënyrë kritike për strategjitë e tyre të negociimit.

Shembuj të pyetjeve:

- Cilat janë synimet dhe nevojat tuaja në këtë negociim?
- Si mund të dëgjoni në mënyrë aktive këndvështrimin e mikut tuaj?
- Cilat janë disa kompromise të mundshme që mund të arrini?

Rast Studimi: "Projekti i Shkollës"

Objektivi: Zhvillimi i aftësive negociuese në një skenar të jetës reale.
Udhëzime:

1. Jepini secilit pjesëmarrës një rast studimi: "Ju jeni pjesë e një ekipi të projektit të shkollës që punon në një projekt në grup. Ekipi juaj ka vështirësi të bie dakord për një projekt përfundimtar dhe një anëtar i ekipit po refuzon të bëjë kompromis."
2. Kërkojini secilit pjesëmarrës të:
 - o Analizoni situatën dhe identifikoni çështjet kryesore
 - o Zhvillimi i një strategjie negociuese për zgjidhjen e konfliktit
 - o Shkruani një propozim të shkurtër që përshkruan planin e tyre
3. Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë propozimet e tyre me një partner ose



në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni dëgjimin aktiv dhe ndjeshmërinë në zgjidhjen dhe negocimin e konflikteve.
- Siguroni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të marrin në dorë strategjitë e tyre të zgjidhjes së konfliktit dhe negocimit.
- Theksoni rëndësinë e kompromisit dhe gjetjes së zgjidhjeve reciproke të dobishme.
- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role, ushtrime praktike dhe studim rasti, të rinjtë do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së zgjidhjes së konflikteve dhe negociatave në situatat e përditshme. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për zgjidhjen efektive të konflikteve, duke përfshirë dëgjimin aktiv, sqarimin e pyetjeve dhe përshtatjen me skenarë të ndryshëm.

Moduli 6: Inteligjencia Emocionale dhe Vetëndërgjegjësimi

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e inteligjencës emocionale dhe vetëdijes
- o Mësoni si të dalloni dhe menaxhoni emocionet
- o Zhvillimi i aftësive të vetëdijes

Metodologjia:

- o Diskutim në grup: Pjesëmarrësit do të diskutojnë rëndësinë e inteligjencës emocionale dhe vetëdijes
- o Ushtrim reflektues i ditarit: Pjesëmarrësit do të reflektojnë mbi emocionet e tyre dhe do të zhvillojnë aftësitë e vetëdijes
- o Aktiviteti në grup: Pjesëmarrësit do të punojnë në grupe për të identifikuar dhe menaxhuar emocionet në një skenar të simuluar

Lojë me role: "Stuhia emocionale"

Objektivi: Të tregojë rëndësinë e inteligjencës emocionale dhe vetëdijes në menaxhimin e emocioneve.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh në shkollë dhe një nga miqtë tuaj sapo mori një notë zhgënjyese në një test".
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni emocionet dhe ndjenjat e shokut që mori notën e keqe
 - o Njohin dhe menaxhojnë emocionet e tyre në përgjigje të situatës
 - o Luani me role situatën dhe jepini mbështetje dhe udhëzim shokut
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për inteligjencën e tyre emocionale dhe vetëdijen.

Shembuj të pyetjeve:

- Si mendoni se ndihet shoku juaj tani?
- Si ndiheni për situatën e shokut tuaj?
- Cilat janë disa mënyra se si mund të tregoni ndjeshmëri dhe mbështetje?

Ushtrimi i revistës reflektuese: "Emocionet dhe unë"

Objektivi: Zhvillimi i aftësive të vetëdijes duke reflektuar mbi emocionet personale.

Udhëzime:

1. Jepini secilit pjesëmarrës një faqe të zbrazët të ditarit.
2. Kërkojini secilit pjesëmarrës të:
 - o Shkruani emrin e tyre dhe datën e sotme
 - o Shkruani tre emocione që po ndjejnë tani (p.sh. të lumtur, të shqetësuar, të emocionuar)
 - o Përshkruani se çfarë i shkaktoi këto emocione (p.sh. një bisedë me një mik, një detyrë sfiduese, një ngjarje e lumtur)
 - o Reflektoni se si këto emocione ndikojnë në sjelljen dhe marrëdhëniet e tyre
3. Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë reflektimet e tyre me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Aktiviteti në grup: "Udhëtimi emocional"

Objektivi: Zhvillimi i aftësive për njohjen dhe menaxhimin e emocioneve në një skenar të simuluar.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Çaktoni secilit grup një skenar: "Jeni në një udhëtim në grup dhe humbisni nga grupi. Filloni të ndiheni të shqetësuar dhe të frikësuar".
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni emocionet dhe ndjenjat e personit që ka humbur
 - o Njohin dhe menaxhojnë emocionet e tyre në përgjigje të situatës
 - o Zhvilloni një plan për të gjetur grupin dhe për të qëndruar të sigurt
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për inteligjencën e tyre emocionale dhe vetëdijen.

Shembuj të pyetjeve:

- Si mendoni se ndihet shoku juaj tani?
- Si ndiheni për situatën e shokut tuaj?
- Cilat janë disa mënyra se si mund të tregoni ndjeshmëri dhe mbështetje?

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni pjesëmarrësit të jenë të sinqertë dhe të hapur për emocionet e tyre.
- Siguroni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të marrin pronësinë e inteligjencës së tyre emocionale dhe të vetëdijes.
- Theksoni rëndësinë e ndjeshmërisë, dëgjimit aktiv dhe vetëdijes në menaxhimin e emocioneve.
- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role, ushtrime reflektuese të ditarit dhe aktivitete në grup, të rinjtë do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së inteligjencës emocionale dhe vetëdijes në menaxhimin e emocioneve. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për njohjen dhe menaxhimin e emocioneve, duke përfshirë dëgjimin aktiv, ndjeshmërinë dhe vetëdijen.

Moduli 7: Njohuri financiare

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e edukimit financiar
- o Mësoni si të menaxhoni financat personale në mënyrë efektive
- o Zhvillimi i aftësive buxhetore

Metodologjia:

- o Diskutim në grup: Pjesëmarrësit do të diskutojnë rëndësinë e edukimit financiar dhe sfidave të përbashkëta financiare
- o Studim rasti: Pjesëmarrësit do të analizojnë një skenar të jetës reale dhe do të zhvillojnë një plan buxhetor
- o Aktivitet praktik: Pjesëmarrësit do të krijojnë një plan buxhetor të personalizuar duke përdorur një fletë pune buxhetore

Lojë me role: "Sfida e buxhetit"

Objekivi: Të demonstrojë rëndësinë e njohurive financiare dhe aftësive buxhetore.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një grup miqsh që planifikoni një udhëtim në plazh. Ju keni një buxhet prej \$100 për udhëtimin."
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni kostot që lidhen me udhëtimin (p.sh. transporti, ushqimi, aktivitetet)
 - o Krijoni një plan buxhetor për udhëtimin
 - o Luani me role udhëtimin dhe merrni vendime për mënyrën e ndarjes së buxhetit të tyre
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për njohuritë e tyre financiare dhe aftësitë buxhetore.

Shembuj të pyetjeve:

Cilat janë disa shpenzime thelbësore që duhet t'i jepni përparësi për udhëtimin?

Si mund ta ndani buxhetin tuaj për të përfituar sa më shumë nga udhëtimi juaj?

Cilat janë disa fusha të mundshme për uljen e kostove?

Rast Studimi: "Studenti i Kolegjit"

Objektivi: Për të analizuar një skenar të jetës reale dhe për të zhvilluar një plan buxhetor.

Udhëzime:

Jepini secilit pjesëmarrës një rast studimi: "Ju jeni një student kolegji që jeton në kampus. Ju keni të ardhura mujore prej 1500 dollarësh dhe shpenzime mujore prej 1000 dollarësh. Dëshironi të kurseni për një udhëtim veror dhe të paguani kreditë studentore."

Kërkojini secilit pjesëmarrës të:

- Analizoni skenarin dhe identifikoni fushat për përmirësim
- Hartoni një plan buxhetor për muajin e ardhshëm
- Identifikoni mënyra për të ulur shpenzimet dhe për të rritur kursimet
- Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë planet e tyre me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Aktiviteti praktik: "Fleta e punës së buxhetit"

Objektivi: Krijimi i një plani buxhetor të personalizuar duke përdorur një fletë pune buxhetore.

Udhëzime:

Jepini secilit pjesëmarrës një fletë pune të zbrazët të buxhetit.

Kërkojini secilit pjesëmarrës të:

- Plotësoni fletën e punës me të ardhurat, shpenzimet dhe qëllimet e tyre financiare
- Identifikoni fushat për uljen e kostove dhe mënyrat për të rritur kursimet
- Zhvilloni një plan për menaxhimin e borxhit dhe ndërtimin e kredisë

- Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë fletët e tyre të punës me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni pjesëmarrësit të jenë realistë dhe të sqartë për gjendjen e tyre financiare.
- Jepni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të zotërojnë njohuritë e tyre financiare dhe aftësitë buxhetore.
- Theksoni rëndësinë e prioritizimit të nevojave mbi dëshirat dhe kursimit për qëllime afatgjata.
- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role, studim rasti dhe aktivitete praktik, të rinjtë do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së njohurive financiare dhe aftësive buxhetore. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për menaxhimin efektiv të financave personale, duke përfshirë krijimin e një buxheti, prioritizimin e shpenzimeve dhe kursimin për qëllime afatgjata.

Moduli 8: Shëndeti dhe mirëqenia

Objektivat:

- o Kuptoni rëndësinë e shëndetit dhe mirëqenies
- o Mësoni si të ruani shëndetin fizik dhe mirëqenien mendore
- o Zhvillimi i aftësive të menaxhimit të stresit

Metodologjia:

- o Diskutim në grup: Pjesëmarrësit do të diskutojnë rëndësinë e shëndetit dhe mirëqenies dhe sfidat e përbashkëta shëndetësore
- o Studim rasti: Pjesëmarrësit do të analizojnë një skenar të jetës reale dhe do të zhvillojnë një plan për menaxhimin e stresit
- o Aktivitet praktik: Pjesëmarrësit do të praktikojnë teknika relaksimi si frymëmarrja e thellë ose meditimi

Lojë me role: "Mënyra e shëndetshme e jetesës"

Objekivi: Të tregojë rëndësinë e shëndetit dhe mirëqenies.

Udhëzime:

1. Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni secilit grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh që planifikoni një projekt shkollor. Ju të gjithë ndiheni të stresuar dhe të mbingarkuar."
3. Secili grup do të punojë së bashku për:
 - o Identifikoni sfidat e shëndetit fizik dhe mendor që lidhen me stresin
 - o Zhvilloni një plan për të menaxhuar stresin dhe për t'i dhënë përparësi vetëkujdesit
 - o Luani me role projektin dhe merrni vendime se si të ndajnë kohën dhe energjinë e tyre
4. Instruktori do të lehtësojë diskutimin, duke ofruar udhëzime dhe duke bërë pyetje për të inkurajuar grupet të mendojnë në mënyrë kritike për shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Shembuj të pyetjeve:

- Cilat janë disa sfida të shëndetit fizik dhe mendor që lidhen me stresin?

- Si mund t'i jepni përparësi vetëkujdesit dhe menaxhimit të stresit?
- Cilat janë disa zakone të shëndetshme që mund të zhvilloni për të ruajtur shëndetin fizik dhe mirëqenien mendore?

Rast Studimi: "Studenti atlet"

Objektivi: Të analizohet një skenar i jetës reale dhe të zhvillohet një plan për menaxhimin e stresit.

Udhëzime:

1. Jepini secilit pjesëmarrës një rast studimi: "Ju jeni një student sportist që po përpiqet të balancojë detyrat e shkollës dhe angazhimet sportive. Ju ndiheni të mbingarkuar dhe të stresuar."
2. Kërkojini secilit pjesëmarrës të:
 - o Analizoni skenarin dhe identifikoni fushat për përmirësim
 - o Zhvilloni një plan për të menaxhuar stresin dhe për t'i dhënë përparësi vetëkujdesit
 - o Identifikoni mënyrat për t'i dhënë përparësi shëndetit fizik dhe mirëqenies mendore
3. Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë planet e tyre me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Aktiviteti praktik: "Teknikat e relaksimit"

Objektivi: Të praktikoni teknika relaksimi si frymëmarrja e thellë ose meditimi.

Udhëzime:

1. Jepini secilit pjesëmarrës një skenar ose aplikacion relaksimi të udhëhequr.
2. Kërkojini secilit pjesëmarrës të:
 - o Gjeni një hapësirë të rehatshme dhe të qetë për të praktikuar relaksimin
 - o Praktikoni frymëmarrje të thellë ose meditim për 5-10 minuta
 - o Regjistroni mendimet dhe ndjenjat e tyre para dhe pas ushtrimit
3. Lejoni pjesëmarrësit të ndajnë përvojat e tyre me një partner ose në një grup të vogël, duke ofruar komente dhe sugjerime për përmirësim.

Këshilla për Facilitatorët:

- Inkurajoni pjesëmarrësit të jenë të sinqertë dhe të hapur për sfidat e tyre shëndetësore dhe mirëqenie.
- Jepni udhëzime dhe mbështetje sipas nevojës, por lejoni pjesëmarrësit të marrin në dorë shëndetin dhe mirëqenien e tyre.
- Theksoni rëndësinë e prioritizimit të kujdesit për veten, shëndetin fizik dhe mirëqenien mendore.
- Merrni parasysh ofrimin e burimeve ose mjeteve shtesë për pjesëmarrësit që t'i përdorin jashtë sesionit të trajnimit.

Duke përdorur këtë lojë me role, studim rasti dhe aktivitete praktik, të rinjtë do të fitojnë një kuptim më të thellë të rëndësisë së shëndetit dhe mirëqenies. Ata gjithashtu do të zhvillojnë aftësi praktike për ruajtjen e shëndetit fizik, menaxhimin e stresit dhe prioritizimin e kujdesit për veten.

Përfundim:

Manuali i trajnimit Fuqizimi i mendjeve të reja ofron një qasje gjithëpërfshirëse për mësimin e aftësive të jetës, me fokus në shembuj praktikë, skenarë të jetës reale dhe të mësuarit me përvojë. Duke ndjekur këtë manual, të rinjtë mund të zhvillojnë aftësi thelbësore të jetës që do t'u mundësojnë atyre të lundrojnë në kompleksitetin e moshës madhore me besim dhe sukses.

Referencat:

American Psychological Association. (2019). Stress in America.

Retrieved from

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2019/stress-america-2019.pdf>

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York, NY: Bantam Books.

Kotter, J. P. (1996). Leading change. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Luthans, F., & Yodophum, S. (2002). Positive psychological capital as a resilience resource. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 518-526.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligent brain in emotional intelligence. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion theory, research, and applications* (pp. 3-34). New York, NY: Academic Press.

Seibert, S. E., & Kraimer, M. L. (2001). The five-factor model of personality and career success. *Journal of Applied Psychology*, 86(2), 241-253.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of motivation from achievement perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 25(2), 157-172.

World Health Organization. (2018). Mental health in the workplace.

Retrieved from

https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/

