



Empowering young minds:
**ONE MANUAL
TRAINING IN ALL COUNTRIES
FOR LIFE SKILLS**



Empowering young



Qëllimi i manualit

The purpose of this Manual is to train the young people, and to be able to navigate through the world.

This manual is designed to provide a comprehensive and interactive approach to teaching and learning about life, with a focus on example practice, real life scenarios and real life experiences.

Hyrje

Përkufizimi i këpëve ževesore

For a better understanding of the term "aftësi jësore" it is useful to understand the origin and origin. An earlier mention is in the 1986 Kartën e Otavës per Promovimin e Hedshit, which declared under the rubric "aftësive personale" that the health promotion "supports personal and social development through the provision of information, health education and improvements in life skills. By doing so, it increases the options available to people to exercise more control over their health and their environment and to make choices favorable to their health."

This connects the skills of life with decision-making and personal responsibility and the ability to make appropriate choices of behavior for a healthier life. The concept u zgjerua nga OBSH, i Cili stated that the skills of the life "mund të përkufizohen si capability për behavior Adaptive dhe positive që u mundësojnë individëve të jushosen në mëdë effective me requirements dhe sfidat e lifes së daily". However, the core of the problems is in the identification of ose categorizimim e kraji të õigm këpëveve nga një gama e vaëri e rezulteve pozitive dhe të dëshiruveile të tëmmälit dhe pävälä.

There are many different meanings, but no definition is accepted. Puhoja ndërkombëtare e Arsimit (IBE) e Merr Kuptimin e Saj nga Katër Shtyllat e të mësuarit të delors (të mësuarrar për Të Ditur, Për Tër Të Qen que për të je Menaxhim Personal DHE AFTësi Sociale Të Nevojshme Për Funksonim Adkuat MBI NJë Bazë Të Pavarur. : (see <http://www.ibe.unesco.org/en/glossarycurriculumterminology/l/life-skills>).

[glossarycurriculumterminology/l/life-skills](http://www.ibe.unesco.org/en/glossarycurriculumterminology/l/life-skills)

UNICEF defines life skills as psychosocial and interpersonal skills that are generally considered important (see <https://www.unicef.org/lifeskills/>) and refers to a large group of skills that can help people to make informed decisions, communicate effectively and develop coping skills and skills that can help them lead a healthy and productive life.

The Department of Health Mentor in the World Health Organization (OBSH) used the following description: "Edukimi për sàkeli e life is created to facilitate the practice and strengthening of psychosocial skills in an appropriate cultural and developmental way; driving contribution to the promotion and development of personal and social, prevention and health and social problems and the protection and protection of human rights". (OBSH 1999)

Organizata për Bashkëpunim dhe Zhvillim Ekonomik (OECD) adopted a general definition in the context of e projects "Përkufizimi dhe përjohja e komentetave" (DeSeCo) (Rychen and Salganik 2001). Ai i defines ato in three general criteria, namely it a) competences key contribution to a successful general life and a well-functioning society, b) ato are instrumental for meeting important challenges in a wide spectrum of relevant contexts, and c) ato are important for all individuals. These main competences are: a) funksionsimi në grupe heterojëne sòhtië, b) të gáalit në måde autonome dhe c) usei i sàdet në måde interaktiveve.

In a general way, ato përziejnë knowledge, behavior, attitudes and values, and they define their skills and knowledge to do something ose to reach a goal.

These include critical thinking skills, creativity, organizational skills, social and communication skills, adaptability, problem-solving, and the ability to collaborate in a democratic environment.

The skills of life are developed as a result of a constructive process of information, impressions, takimeve and experience – individual and social – that are part of everyday life. Dimensionet Sociale Janë Veçanërisht Të Rëndësishme Pasi Ato Kushtëzojnë Vetë Jetë Jetë Jetë Dhe I Detyrojnë Individ Të Fitojnë Me Qëllim Aftësi Dhe Të Zhvillojnë Q to Vlera Pëball Zotëruar situat e Jetës reale (Ouane 2002). Kuptimi i Tyre nga Pikëpamja e të mësuarari gjithë gjithës mbështetet në integrimin e të mommoit horizontalisht nëpër Familje, Komunit, Studim, Punë Dhea Vertikalist Lindja Deri Në Vdekjen. "Learning and skills for life" are reflected in knowledge, experience, wisdom, harmony and self-realization in the practical issues of ordinary people (Yeaxlee 1929:165, cited in Ouane 2002).

Matja e këpkeive jëvesore

Although it's not dëshiruvale të estrema përvetësimi i këkeiveve jëvesore Duke i matura ato, it's e klarÿse se jo sÿgga dhe jo të të alla këkete e jëves mund të maten easily. The way to evaluate the skills of life is through representativeness.

Zbulimi i modeleve të fuqizimit through programeve mund të insinte informacion të valorë mbi nocionet e sikkeve ževesore për të të të të të të të për të expëriensat e partizanteve. All the skills in life have only contextual importance. It's important not to forget to contextualize your skills in life, because that's the main reason for your success. Abilities and life skills must be adapted to specific contexts, whether it is a group, a group or an individual.

Education for life skills is an important tool to equip young people to negotiate and mediate challenges and risks in life and tire and to improve productive participation in society.

Ka prova për kreditimin e Programeve të Capability të Jetës për devëlën e knowledgeve, këpëveve dhe attitudeveve relëtësve midis olehnakeve, si në kamipatke të të risk tsuk edhe në capabilities e general psychological.

There are three types of life skills programs:

Focus and skills: skills and psychological skills for use and knowledge (thinking critically, solving problems), elastic (vendimmarra, motivation, elasticity) and life (communication, sensitivity).

Thematic focus: the importance and importance of the theme chosen in the curriculum (i.e. health promotion and prevention of diseases, gender equality, protection of the environment and reduction of the risk of disasters, prevention of violence, social and emotional learning and psychological support, human rights, citizenship and social cohesion, jetesa and financial education) Brenda specific c

The focus of implementation: theksimi i niveleve dhe kapatisveve të implementation, efiçenca e metodave të implementation dhe vōtsimi i mikraneveve lëshonore. Education for life skills is an integral part of preparing young people and adults to negotiate and mediate daily challenges and dangers and to improve productive participation in society. Ajo is also seen as an important contribution to quality and education, through approaches that emphasize training and competence; yyyyyyyyyy yyyyyyyyyyy yyyyyyyyyyy and the use of methods for teaching and learning, and the use of nxënit and co-conspirators.

The aspects of life that are discussed are usually considered to be universally important and applicable to all individuals (implicitly in order to be independent of social and cultural contexts) in order to cope with the challenges we face and take part fully and productively in society. A number of growth and proof points to the importance of early childhood experience in the development of skills and attitudes in an individual's life.

Contents

01	Module 1: Hyrje and the beginning.....08 First session: Hyrje.....08 Methodology.....08 Activities.....08 Notes for the moderator.....09
02	Moduli 2: Vetëndërgjegjësimi.....10 Sesioni i prën: Kush jam ajn.....10 Methodology.....10 Materials.....10 Activities.....11 Fleta e transparencës: 2.1. List e vlerave.....13
03	Module 3: Decision making and time management.....14 Methodologjia.....14 Game me role: "Studenti i takung".....14 Ushtrim praktik: "Matrica e stipulations të geçoesve dhe e management të të timën".....15 Fletë Pune e matricës së vensjes së gnëpëtime dhe të management të të timën.....16
04	Module 4: Communicating effectively.....18 Methodologjia.....18 Game me role: "Interview and work".....18 Ushtrim i të syldamit aktiv.....19 Ushtrim praktik: "Komunikimi efektiv në kontekste të varves".....19

05	Module 5: Solution e Konflikteve dhe Negocimi.....	21
	Metodologjia.....	21
	Game me role: "Sheshi i iškove të skolës" ..	21
	Ushtrimi negociues.....	22
	Rast Studimi: "Projekti i Shkolës"	22
06	Module 6: Inteligjenca Emocionale dhe Vetëndërgejgjessimini.....	24
	Metodologjia.....	24
	Game me role: "Stuhia emocionale"	24
	Ushtrimi i revues reflektuese: "Emocionet dhe æjn"	25
	Aktiviteti në grup: "Udhëtimi emocionale"	25
07	Module 7: Njohuri financiar.....	27
	Methodologjia.....	27
	Game me role: "Sfida e budgets"	27
	Rast Studimi: "Studenti i Kolegjit"	28
	Praktikiti activity: "Fleta e apjes së budgets"	28
08	Module 8: Health and well-being.....	30
	Methodologjia.....	30
	Game me role: "Mënyra e sluzenje e svetnosti"	30
	Rast Studimi: "Student athlete"	30
	Practical activity: "Techniques and relaxations"	30
09	Përfundim.....	33
10	References.....	34

Module 1: Introduction and start

Përpara se të hini në tememen, it is necessary to create an environment. It's so important to get to know each other and motivate people in a learning environment to maintain a common goal.

First session: Introduction

Objective:

Në fund të this sesioni priten participants; • I knew each other; • Të kënyva objektivat e të të këpëve jëvesore; • Të kënytä sääätätätan e täätää; • Të jë gati gati për të continue me entuziazëm dëmën e të tërëningën.

Methodology:

- Detyrë individual •
- Ndarja •
- Mini lesson

Materials:

Meta card, marker, paper sheet, shirit maskimi

Activities:

Activity 1

• Jepni një vää të kää mirëseardjeje säyääsve. • Shkruani dy izzitt e çiftezimit si gälje-djalë, diell-shi në Copa letre të të ñë dhe kirkujini each participant të yogë një. Lërimi participants të gijundë partnersët të kan kavë të përputhet. Who are all the participants in the diada? • I asked for the following points:

Module 2: Self-awareness

What is known to others is knowledge, what is self is knowledge!!!

People I know in different ways. Ata na njohin me ermin, circumstances, status sōkoror dhe pāvāvet tona. Ask Lind és se sa dimë për Vetën tōny? Të kuptosh "veten" do të kesh të kesh knowledge për naturën e dikujt, pikat e forta, lashitë, sikdamdet dhe mossikdamdet, köttinin etj. Për aq sa e we understand water, it is e hãlti të pranosh Vetën çë të çon në progress towards growth n mode e duhur. Ky nãðgegjðësim Luan një rol jetik në komunikasjonin dhe relënsë tona nãðpersonale. Vetëdija must be priret trãtt të vetëvëtëtim, vetëbesimit dhe vetëvëtëmit.

My first session: Kush jam ájn

Objective:

Në fund të kyung moduli prite participatores; • Të khôn tēn të tē tē tē tē tē tē tē fuqive, tē tē tē tē tē tē tyre; • Të ijën në behýde të identifijnë normat dhe vlerat e tyre; • Identify the things that need to be improved in Brenda vete.

Methodology: • Vetë

reflektimi • Ndarja •

Diskutim

• Mini leksion

Materials:

Letrat e gazetave, metakarta, shënjuesi, grafik i vlerave

Fleta e transparency: 2.1. List e vrelave

• Pavarësia •

Prepare for the future • Martesa •

Prona •

Kreativiteti

• Reseukse

seksuale me personin e achur • Friendship • Familja •

Nota të

larta në

schoule • Resevesie të mira

me parintin • Feja • Popularitet mes miqsh

• I mië

në sport • Punje me interes •

Paqja shildei •

Sandhi

Module 3: Decision making and time management

Objectives: o

Kuptoni importance e stipulations të kontiëveve dhe management të timei o Mysoni se si

të të këpiëteve të realiste dhe t i të të të të të të priority dutgave o Development i strategive

effecte të management të timei

Methodology:

o Interactive discussion in the group about the importance and determination of goals and time management o Raste

studimore: Participants will work in groups to analyze real life scenarios and

develop strategies for achieving those goals o Practical activities: Participants

will create a personalized

plan for setting goals and prioritizing tasks Using a time management

matrix

Qasja: o

Focus on the importance of self-awareness and self-reflection in setting goals and managing time

Game me role: "Studenti i taku"

Objective: To demonstrate the importance of setting realistic goals and prioritizing tasks in the effective management of time.

Udhëzime:

1. Ndani svesit në grupe të vogla prej 3-4.

2. I act in each group një skenar: "Ju jeni një student që keni një lëndë të madhe kursi, ajë me kyhë të pjesshme dhe akvitetete

for the secondary school. If you have a tight deadline to complete a project, you have to take on other responsibilities that need to be followed. you."

3. Each member of the group should take on a role and the students should work together to:

- o Set realistic goals for the project and responsibilities and other tasks.

Examples of questions:

- What are your top priorities for next week? • Si planeni ta ndani täytä tävä päre të säätä utätä?
- What are the possible consequences if you do not fulfill your needs? • Si mund ta registrar Planin tujë if Dalin tugga të unexpecteda?

Ushtrim praktik: "Matrica e stipulations të geçoesveve dhe e management të të tëmën"

Objective: Create a plan to personalize your decisions and prioritize tasks using a time management matrix.

Udhëzime:

1. Shpërndani vëlën e ajënës "Përcaktimi i sōpiëve dhe matrica e sāmätën të të tëmës" (see below).

2. I asked each participant to fill out the matrix:

- o Identifikimi i kontakteve të tyre afatshkurtra dhe afatgjata
- o Prioriteti i taskave based on importance and urgency
- o Actions and specific time period for each task
- o Lënia e spāzepër për können dhe regulation sipas pohövets

3. Encourage participants to reflect on their goals and priorities, taking into account the following questions: o Are they realistic and arritish? o

A ka priorite apo afate kondriktore? o What are the consequences of this?

4. Lejoni participants share the matrices and tire to finish with a partner or in a small group, Duke offers a comment and suggests for improvement.

Fletë Pune e matrixes së placements së goalseve dhe management të time:

Qelim	Priority	Afat I fund	Alokimi I time	Note
Short-term goal 1	The High	Fund I javes	2 hours/day	
Short-term goal 2	I Mesëm	Fund I muajit	1 hour/day	
Long-term goal 1	The High	Fund I semesters	5 hours/week	
Long-term goal 2	I Outside	End of life	2 hours/month	

Tips for Facilitators:

- Encourage active listening and participation.
- Siguroni instructions and support sipas needings, por lejoni participantsit të marrin në daru planet e tire të stipulations të

• Theksoni importance e
flexibilit dhe adjadjes së planeve sipas nodhoges. • Consider offering
additional
resources for participants who do not use external training
sessions.

By using this role-playing game and practical exercises, participants will
gain a deeper understanding of the importance of setting goals
and managing time in achieving success. Ata also do të të të të
të të të të të të të të të të të të të të të tyre

Module 4: Effective communication

Objectives:

- o I understand the importance of effective communication
- o I learn how to communicate effectively in different contexts
- o I improve my skills and I am active

Methodology:

- o Role-playing game: Participants will practice effective communication skills in different scenarios
- o Discussion in group: Participants will discuss common communication challenges and develop strategies for effective communication
- o Video presentation: Participants will watch a video on effective communication and take notes on key points

Game me role: "Interview and work"

Objective: To show the importance of effective communication in a professional environment.

Udhëzime:

1. Ndajini svesresit në dyshe, ku një svesres Luan roli e interviewitet dhe tjetri roli e aplikantit për ajja.
2. I have a couple of scenarios: "I just applied for a job after I interviewed for a position in a company. Your interviewer asked a question about my previous experience, but I didn't answer it."
3. Your participation që Lua aplikantin e apênz do t'i arkere intervistuveitet sqarime mbi svereren dhe më pas do të të sveltë me të së tëvë e tij.
4. Intervistuesi më pas do të dajë komente mbi kakÿnÿts komunikuese të aplikantit për ajba, Duke ÿajÿa kampanta për improvizliÿ.

Shembuj të sëvereve: • A

mund të sqaroni se quëtë të këtë me "përvojë të përëve"? • Are you experiencing a situation similar to your previous role? • How much is it for you?

Ushtrimi i të syldavit aktiv: 1.

Pas gejelej me role, zakarjuni prässätsve të værrojën rolet dhe të ripërpunojë të sekna skenar. 2.

This time, the participants who read the application and the work do të focus on the listening activity, Duke u suritar quë:

ao Mbani kontaktin me sy me intervistuesin bo Përë sqarese sqaruese për të siurte mirëskuptim co Përsëritni attü quë ata kan sülmant për të siurte mirëskuptim do Shmangni kisupten ose dominimin e sävässä 3.

Intervistuesi më pas do të dajë komente mbi këkynyga e aurinit Aktiv të aplikantit për ajba, Duke yattë kampanyat për improvir.

Ushtrim praktik: "Komunikimi effektiv në kontekste të dilferente"

Objective: Developing practical skills to communicate effectively in different contexts.

Udhëzime:

1. Ndani svertesit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Let each group have a scenario: "Ju jeni një ekip quë punon në një project së badu. Ju dutu të komikoni me yënë sënë për të sourtë sënjëtën ë säkkët."
3. Each group will work together to:
 - o Identify the communication challenges we face in this scenario
 - o Develop strategies for those challenges
 - o Play different roles in different scenarios, using effective communication skills
4. The instructor will facilitate the discussion, provide instructions and ask questions to encourage the groups to think in this way

critical for strategies and communication.

Schembuj të skenarëve: •

One member of the team nuk po u resvette emaileve ose messenseve - si mund të komunikoni me ta në sājë tääää? • One person in the team and one person who is in conflict - si mundo komunikoni att pa gegena tension? • One person in the team has a problem with one task specific - si mundo ta komunikoni estere dhe ujezimin tui?

Tips for Facilitators: • I

encourage my participants to be open and honest about challenges and fears and tire of communication. • Siguroni instructions and support sipas need, por lejoni participantsit të marrin në daru strategitë e tire të communication. • Theksoni importance e hearings Aktiv dhe sensemsë në komunikationin efektiv. • Consider offering additional resources for participants who do

not use external training sessions.

By using this role-playing game and practical exercises, the participants will gain a deeper understanding of the importance of effective communication in different contexts. Ata gjithashtu do të zhvillillojnësi Practikee Për tër nënyrë effective, Duke përfshirë dëgjimin Aktiv, Sqarim e pyetseve dhe përshtatjen's Me Skenarë ndrysh.

Module 5: Choice of Conflicts and Negotiations

Objektivat:

- o Kuptoni importance e ilsöss së conflictit dhe negocimit
- o Mësoni si t'i resolyet conflictet në mädël täätä
- o Davilisi i köpöve negociuese

Methodology:

- o Discussion in the group: Participants will discuss the common challenges of conflict resolution and develop strategies for implementing them.
- o Use role play: Participants will practice conflict resolution skills in different scenarios.

Game me role: "Sheshi i gameve të school"

Objective: To show the importance of conflicts and negotiations in everyday situations.

Udhëzime:

1. Ndani svesresit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni each grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh në sheshin e njëveve të skulië dhe keni një një skëtë se Kush do të lijde me lodrën e re populare."
3. Each group will work together to:
 - o Identify the conflict and the parties involved.
 - o Discuss the issue and try to find a mutually beneficial solution.
 - o Play the role of the process and resolve the conflicts.

Shembuj të svereve: •

- Cilat iin sätsätä köpää nä sägää në dësë conflict?
- Si mendi se ndihet häss person për situat?
- What are the possible solutions for this conflict?

Ushtrimi negociues: 1.

Ndani svetresit në dyshe.

2. Caktoni häs çifti një skenar: "Ju jeni Duke negociuar me shokun tujë për të për të përë Hua librin e tire të pëfërë për një weeka".
3. Each couple should put together:
 - o Identify my goals and needs,
 - o Discuss my business, a mutually beneficial agreement,
 - o Read my role in the process and negotiation.

Shembuj të svereve: •

- Cilat iint sinimet dhe nyttos të në në në negociim?
- Si mund të bëni në më aktive aktive pokpokonin e mikut tjeu?
- Cilat ynëm disa kompromise të çe mund të arrini?

Rast Studimi: "Project i Shkollës"

Objective: Development and negotiation skills in a scenario of real life.
Udhëzime:

1. Jepini each participant një rast studi: "Ju jeni mtä e një ekipi të project të skulë që puno në një project në grup. Ekipi juaj ka përjë të bie akkë për një project final dhe një member i njëkip po refuzon të kompromis."

2. I asked each participant to:

- o Analyze the situation and identify the main issues.

In a small group, Duke offered a command and suggested improvement.

Këshilla për Facilitatores:

- Encourage active listening and resolution in negotiations and conflicts.
- Siguroni instructions and support sipas needings, por lejoni participantsit të marrin në daro strategitë e tyre të solutions së conflicts dhe negocimit.
- Thekson the importance of e compromises dhe gjetjes së sëlëveve reciproke të së së së së së së së së gjetjes.
- Consider offering additional resources for participants who do not use external training sessions.

By using this role-playing game, practical exercises and cross-study, young people will gain a deeper understanding of the importance of conflict resolution and negotiation in daily situations. Ata gjithashtu do të zhvillillojnësi Practile Për zgjidhjen effect të konflikteve, Duke përfshirë dëgjim's Aktiv, Sqarim e pyetseve dhe përhtatjen Me Skenarë ndrysh.

Module 6: Intelligence Emotional and Self-awareness

Objectives:

o Kuptoni importance e intelimiëns emocionale dhe sewajswa o Mysoni si të dalloni dhe menaxhoni emocionet o Developmenti i

sakpive të sewajswa

Methodology: o

Discussion in the group: Participants will discuss the importance of emotional intelligence and self-awareness.

Game me role: "Stuhia emocionale"

Objective: To show the importance of emotional intelligence and awareness of emotional intelligence.

Udhëzime:

1. Ndani svertresit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni each grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh në škola dhe një nga mikuni tujë sapo Mori një notë në një test".
3. Each group will work together to: o Identify my emotions and feelings and shocks that Mori notën e sëjã.

Shembuj të sëvereve: • Si

mendini se ndihet shoku juaj tani? •

Si ndiheni për situation e shokut

tivé? • Cilat yným disa mōna se si mund të të nētani

sensämä dhe dë täpäã?

Ushtrimi i revaves reflektuese: "Emocionet dhe pan"

Objektiv: Dazilivi i sikkeve të savvijes Duke reflektuar mbi emocionet personale.

Udhëzime:

1. Jepini each participant një faqe të zbrazët të ditarit.
2. I asked each of the participants to:
 - o Write down the name of the day and date
 - o Write down three emotions that I feel (e.g., what I feel, what do you feel, what do you feel)
 - o Write down the emotions that you have (e.g., a conversation with a person, a question, a question, an event) or a reflection that affects your behavior and relationships. In a small group, Duke offered a command and suggested improvement.

Activity in the group: "Udhëtimi emocional"

Objective: Development of the ability to recognize and manage emotions in a simulated scenario.

Udhëzime:

1. Ndani svesresit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Caktoni each grup një skenar: "Jeni në një trājån në grup dhe humbisni nga grupi. Filloni të ndiheni të nëtëtë dhe të të të të nësuar".
3. Each group will discuss together: o I identify my emotions and feelings and people who are lost.

Examples of questions:

- Si mendi se ndihet shoku juaj tani? • Si ndiheni për situation e shokut tivé? • Cilat yným disa mōna se si mund të të nētani sensämä dhe dē täpää?

Tips for Facilitators: •

Encourage my participants to be honest and open to emotions and tire. •

Siguroni instructions

and support sipas needings, por lejoni partizantesit të marri svetliknë e inteligenteës së tire emocionale dhe të savvijas. • Theksoni importance and sensitivity, hearings

Aktiv dhe awareness në management e emocioneve. • Consider offering additional resources for participants who do

not use external training sessions.

By using this role-playing game, reflecting on diaries and activities in the group, young people will gain a deeper understanding of the importance of emotional intelligence and self-awareness in managing emotions. Ata Gjithashtu Do Të Zhvillojnësi Practile Për Njohjen Dhe Menaxhim e emocioneve, duke përfshirë dëgjim Aktiv, ndjeshmërin Dhe Vetëdijen.

Si mundi ta ndani budgetin tui për të përfituar sa më më nga trajtoni juaj?

Silat jynym disa Fusha të kózte për uljen e kostove?

Rast Studimi: "Student i Kolegjit"

Objective: To analyze a real life scenario and to develop a budget plan.

We asked

each participant to write a study: "I am a college student who lives on campus. I have an income of more than \$1,500 and an expense of more than \$1,000. I want to take my course for a trip and pay my student loans."

I asked each participant to: Analyze the

- scenario and identify areas for improvement. Draw up a budget plan for
- the next month. Identify ways to reduce costs and increase
- rates.
-

Activity praktik: "Fleta e apjezne së budgets"

Objective: Krijimi i një plani budgetor të personalizaur Duke used një vâlë Pune budgetore.

Udhëzime:

Jepini each participant një vâlë Pune të zbrazët të budgets.

I am looking for each participant to:

- Plotësoni vâlët e sâttes me tërëdësë, ësëresë dhe ëëëëëtët e tyre financier
- Identifikani kamipant për uljen e kostove dhe modenat për të kesarimet
- Zhvilloni a plan for managing debts and building credit

- Lejoni participants të share sheets e tyre të work with a partner ose në në në grup të të small, Duke offer komente dhe sugjerime për imgjerime.

Advice for Facilitators: I

- encourage my participants to be realistic and honest about their financial situation.
- Jepni instructions and support sipas needings, por lejoni partizatisit të zotërojën knowledgeitë e tyre financier dhe fakkeiten budgetore.
- Theksoni importance e prioritizimit të njevët mbi dërvijat dhe kursimit për së tëpëti afatgjata.
- Consider offering additional resources for participants who are not using outside training sessions.

By using this role-playing game, study, and practical activities, young people will gain a deeper understanding of the importance of financial knowledge and budgeting skills. Ata will also develop practical skills for effective management of personal finances, including creating a budget, prioritizing expenses, and cursing for goals.

Module 8: Health and wellness

Objectives: o

Kuptoni the importance of health and wellness o Mësoni si të ruani health fitness and mendore o Development and fitness të management të stresit

Methodology: o

Discussion in the group: Participants will discuss the importance of health and well-being and challenges in common health o Study pattern: Participants will analyze a real life scenario and develop a plan for managing stress

Game me role: "Mënyra is healthy and healthy"

Objective: To show the importance of health and wellness.

Instructions:

1. Ndani svesit në grupe të vogla prej 3-4.
2. Çaktoni each grup një skenar: "Ju jeni një grup shokësh që plani një projekt shtet. Ju të mël ndiheni të stresuar dhe të mbingarkuar."
3. Each group will work together to: o Identify challenges related to physical health and mentorship. o Develop a plan to manage stress and prioritize self-care.

Shembuj të svereve: • Cilat ynëm

disa sfida të sÿnÿzÿ fizik dhe Mendor që sÿlÿtÿn me stresin?

- Si mund t'i të të të të stresit? • How do you manage your health?

Rast Studimi: "Student athlete"

Objective: Analyze a scenario in real life and develop a plan for managing stress.

Udhëzime:

1. Jepini each participant një rast studini: "Ju jeni një student sportist që po sempire të balancojë tasks e shule dhe engagmentet sportive. Ju ndiheni të mbingarkuar dhe të stressuar."
2. I asked each participant to: o Analyze the scenario and identify areas for improvement o Create a plan to manage stress and prioritize self-care o Identify ways to prioritize health, fitness and wellness mentor
3. Let the participants share plans and tires with a partner or in a small group, give a command and suggest improvement.

Practical activity: "Techniques e relaxim"

Objective: Të praktikoni teknika relaksimi si powiemarrja e teila ose meditimi.

Udhëzime:

1. Jepini each participant një skenar ose apjellën relaksimi të lëndurdur.
2. I ask each of my participants to: o Find a comfortable and quiet space to practice relaxation o Take deep breaths or meditate for 5-10 minutes in my practice o Record my thoughts and feelings and tire them for exercise
3. Let my participants share their experiences and tire me with a partner or in a small group.

Ask the Facilitators: •

Encourage my participants to be honest and open to challenges and tire health and well-being. • Jepni

instructions and support sipas needings, por lejoni partizantesit të marrin në dâro sërvet dhe mirêqenien e tyre. • Teach the importance of prioritizing care for water, health, fitness and mendore. • Consider offering additional resources for participants who do not use external training sessions.

By using this role-playing game, study, and practical activities, young people will gain a deeper understanding of the importance of health and well-being. Ata also do të do të do të të të të këpki praktikë për për për për për ëpërë e përë për për fisik, manage e stressi dhe prioritizim e për prëvë për water.

Conclusion:

The training manual Fuqizimi i mandjeve të reja offers a comprehensive approach to learning and skills of life, we focus on examples of practice, scenarios of life Reale and të tefëzinit me experience. By following this manual, young people can develop skills essential to life so that they can navigate the complexities of old age and be successful.

References:

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, JP (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, JD, & 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, SE, & Kraimer, ML (2001). The five-factor model of Personality and career success. *Journal of Applied Psychology*, 86(2), 241-253.

Wigfield, A., & Eccles, JS (2000). Expectancy-value theory of motivation from an 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/

