

„Дигитални наративи како средство за зајакнување“: прирачник за едукатори на возрасни

Оспособување и развој на вештини кај ранливи жени
преку наративни и дигитални алатки



Coordinator

Мапа за самопроценка на компетенции: Примена на наративниот пристап во оспособување на жени – COSAm

KA210-ADU – Мали партнерства во образованието за возрасни (KA210-ADU)

КООРДИНАТОР:

Fondazione Libellula Impresa Sociale (Италија)

ПАРТНЕРИ:

Alternative Sociale Asociația (Романија), Програма за образование Тибер Умбрија Комета (Италија),
Македонско здружение за применета психологија – MAPP Symbolikum (Северна Македонија)

АВТОРИ:

Гордана Стефковска Вељановска, Јорданка Черепналкова Трајкоска – Македонска асоцијација за применета психологија – МАПП Симболикум Методологија/Рамка: Дионисио Капуано (TUCEP)

ПРЕГЛЕД И ДОПОЛНУВАЊА:

Александру Гулеи (Alternative Sociale Asociatia – ASA)

„ИЗРАБОТКА НА СЕГМЕНТОТ “СОВРШЕН ЖИВОТ ВО 4 ЧЕКОРИ”“:

Александру Гулеи, Ливиа Роска, Кристина Григоре, Алина Панделеа (Alternative Sociale Asociatia – ASA)

ГРАФИЧКО УРЕДУВАЊЕ:

Fondazione Libellula Impresa Sociale

РАЗВОЈ НА ЕДУКАТИВНИ СОДРЖИНИ И ПРИСТАПИ:

Fondazione Libellula Impresa Sociale, Македонска асоцијација за применета психологија – МАПП Симболикум, TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME - TUCEP, Alternative Sociale Asociatia

Содржина

Вовед	5
Структура на прирачникот: разработка на главните секции	8
1. Надминување на ранливоста и градење доверба	14
План на активност 1.1: Раскажување визуелни приказни за градење самодоверба и отпорност	15
План на активност 1.2: Мапирање на патот на заздравување и зајакнување на самодовербата и личниот раст	17
План на активност 1.3: Креативно изразување за трансформирање на стравот во можност	19
План на активност 1.4: Градење доверба и меѓусебна поддршка за иден раст	21
Разработен пример 1- Canva шаблон за табла на расположение (Mood Board)	23
Разработен пример 2 - TimelineJS шаблон за временска линија	24
2. Откривање и користење на личните силни страни	25
План на активност 2.1: Визуелни приказни за откривање на силни страни	26
План на активност 2.2: Откривање скриени таленти за мапирање на потенцијален раст	28
План на активност 2.3: Работа на силните страни и поставување цели	30
План на активност 2.4: Изразување ставови и предности преку креативни медиуми	32
Разработен пример 3 - Пример прашања и шаблон за Notion дневник/нотес	34
Разработен пример 4 – Шаблон за WeVideo/Clipchamp проект	35
3. Развивање и зајакнување на социјалните вештини	36
План на активност 3.1: Комуникација и активно слушање	37
План на активност 3.2: Разрешување конфликти и емпатија	39
План на активност 3.3: Градење социјални мрежи и системи за поддршка	41
План на активност 3.4: Проширување на социјалните вештини преку креативни медиуми	43
Разработен пример 5 - StoryMapJS мапа на социјални вештини	45
Разработен пример 6 - WeVideo/Clipchamp шаблон за социјални вештини	46
4. Градење вештини за вработливост	47
План на активност 4.1: Дигитална писменост и соработка	48
План на активност 4.2: Решавање проблеми и тимска работа	50
План на активност 4.3: Стратегии за барање работа и раскажување професионални приказни	52

План на активност 4.4: Изразување на вештини за вработливост преку креативни медиуми	54
Разработен пример 7 - Canva шаблони за CV	56
Разработен пример 8 - Padlet табла за бура на идеи	57
Разработен пример 9 – Шаблон за видео-биографија (WeVideo/Clipchamp)	58
5. Поттикнување на мрежи за врсничка поддршка	59
План на активност 5.1: Градење мрежи за врсничка поддршка за социјални и вработливи вештини	60
План на активност 5.2: Врсничко менторство за барање работа и интеграција на пазарот на труд	62
План на активност 5.3: Позитивна повратна информација и надминување на страв од неуспех	64
План на активност 5.4: Успешни приказни за интеграција на пазарот на труд	66
Разработен пример 10 – Шаблони за Padlet табли за врсничка поддршка	68
6. “Совршен живот” во 4 чекори	69
План на активност 6.1: Мојата иднина во 3 фази (77 / 38 / 19 години)	70
План на активност 6.2: „Моите улоги и моите квалитети“	73
План на активност 6.3: Мојот живот како приказна – рефлексивна за самосвест и личен развој	77
План на активност 6.4: Дизајнирање на професионалната иднина и стратегии за раст	80
Библиографија	84

Овој прирачник е наменет за едукатори на возрасни кои работат со ранливи групи жени и нуди поддршка за нивно зајакнување, оспособување и развој на вештини. Пристапот е холистички и заснован на раскажување лични приказни и искуства, со крајна цел оспособување, ресоцијализација и реинтеграција на жените во заедницата. Главната намена на прирачникот е да им обезбеди на едукаторите јасни, структурирани и практични алатки. Со нив тие можат да им помогнат на жените да изградат самодоверба, да станат посамостојни, да се вклучат во општествениот и професионалниот живот и да стекнат економска независност.

Прирачникот користи наративна педагогија и самопроценка за да помогне во препознавање на нови можности за учење и личен развој. Тој комбинира креативни и експресивни методи со едноставни и достапни дигитални алатки. Личните приказни се користат како средство за учење, размислување и промена. Посебен акцент се става на дигиталното раскажување приказни. Овој пристап им помага на жените да се навратат на своите искуства, да го преобликуваат својот идентитет и да го изразат на поинаков и зајакнат начин (Lambert, 2013). На тој начин се поттикнува лична промена и поврзување со другите. Жените учат како да препознаат нови решенија и можности за подобрување на својот социјален, емоционален и професионален живот.

Прирачникот е создаден како дел од проектот COSAm и претставува важна фаза од неговата реализација. Тој се темели на искуствата од пилот фазата, како и на повратните информации од едукаторите и нивната работа со корисничките. Целта е овие искуства да се претворат во корисни и применливи материјали за едукаторите кои работат со целните и корисничките групи покриени преку проектот.

Преку креативно изразување, врснички дијалози и сесии поврзани со подготвеност за работа, прирачникот им помага на жените полесно да се справуваат со секојдневните предизвици. Активностите ја зајакнуваат самодовербата и им помагаат да ги препознаат своите внатрешни сили. Овој пристап ја нагласува важноста на самоефикасноста – способноста лицето да верува дека може да се справи со предизвиците и да преземе соодветни чекори (Bandura, 1997). Прирачникот придонесува за подобра социјална инклузија преку развој на социјални вештини и компетенции. Исто така, ги поддржува жените при вклучување на пазарот на труд или при развој на сопствени идеи и претприемачки патеки. Ова се прави во согласност со нивните лични интереси, вештини и компетенции.

Целната група опфаќа возрасни жени од различни ранливи групи, како што се:

- жени мигрантки или жени од мултикултурни средини;
- невработени жени, жени со ниски примања или жени на работни места кои не се усогласени со нивните квалификации;
- млади жени кои потекнуваат од рурални или сиромашни средини;

- жени жртви на родово или семејно насилство;
- жени со ниско ниво на образование;
- самохрани мајки, жени негувателки во семејства, жени со попреченост и слично.

Прирачникот е поделен на шест главни целини или поглавја, кои постепено го поддржуваат оспособувањето и реинтеграцијата на жените:

1. Надминување на ранливоста, негативните искуства и градење доверба;
2. Препознавање лични интереси и внатрешни сили;
3. Развој на социјални вештини и компетенции;
4. Развој на вработливи вештини и компетенции;
5. Градење врсничка и мрежна поддршка, како и механизми за самоподдршка.
6. Поставување визија за иднината - „совршен живот“ во 4 чекори

Овие шест целини претставуваат патување на лично јакнење. Процесот започнува со справување со негативни искуства и продолжува со развој на мотивација, социјални и професионални вештини. Завршува со создавање мрежи за поддршка кои ја поттикнуваат позитивната промена и посебна целина со разработка на визија за иднината, како совршен живот во четири чекори. Секоја целина вклучува четири сесии или работилници, кои се дизајнирани како еден вид наставен план со практични насоки за едукатори и може да се користат во индивидуална работа или во мали групи. Сесиите се прилагодени за работа во живо или виртуелно/онлајн ([Zoom](#), Teams и сл.), во зависност од условите и техничките можности и содржат одредени насоки или препораки кои можат да се применат при изведба на виртуелни сесии.

Секој наставен план содржи: (1) цел на сесијата/работилницата, (2) времетраење, (3) дигитални алатки кои се употребуваат во сесијата и (4) тек на активностите. Притоа секоја сесија започнува со кратка воведна активност. Потоа следи главна креативна и наративна активност. На крај има заклучна активност која поттикнува размислување и промена. Во повеќето активности се користат едноставни дигитални алатки, со што жените ги развиваат своите дигитални вештини и дигитална писменост – вештини кои се универзални, преносливи и клучни за социјална кохезија и професионален развој. Дополнително, секој наставен план вклучува насоки за водење на сесијата наменети за едукаторот/ката, како и негова/нејзина рефлексивна самопроценка. Овие насоки им помагаат на едукаторите да создадат безбедна и поддржувачка атмосфера во која жените можат слободно да се изразат, да споделуваат искуства и да добијат позитивна поддршка. Самопроценката пак му помага на едукаторот/ката да набљудува и да процени дали активностите функционираат и, доколку е потребно, да ги приспособи.

Прирачникот става акцент на емпатија, доверливост и постепено градење доверба. Тој нуди јасни чекори за јакнење на отпорноста, самодовербата и вклучувањето на пазарот на труд. Со помош на достапни дигитални алатки и заедничка работа, едукаторите можат да создадат безбедни средини за учење во кои жените ги претвораат предизвиците во можности за раст и успех.

Улогата на дигиталните алатки во зајакнувањето на жените

За да се постигнат наведените цели, прирачникот користи конкретни дигитални алатки за раскажување приказни, кои делуваат како „наративни поттикнувачи“. Истражувањата покажуваат дека за ранливите жени преминот од пасивен корисник на дигитални содржини кон активен креатор е важен чекор за враќање на личната контрола и чувство на моќ (McAteer, 2024). Со користење на алатките опишани во овој модул – од визуелно мапирање ([StoryMapJS](#)) до заедничко креирање медиуми ([Canva](#), Clipchamp) – жените не стекнуваат само технички знаења. Тие минуваат низ процес на „наративна отпорност“. Ова значи дека дигиталните платформи ги користат како безбедни простори за да ги преосмислат своите животни искуства и да ги споделат своите надежи, цели и планови со пошироката заедница (Koseoglu & Veletsianos, 2022, стр. 4, 7, 10-11).

Авторите ги издвојуваат следните категории на дигитални алатки како особено ефективни. Тие се широко користени низ целиот прирачник:

- **Креирање медиумски содржини со паметни телефони:** Користењето паметни телефони за креирање кратки видеа „reels“, „shorts“ и кратки клипови им овозможува веднаш да ги снимат и споделат своите секојдневни искуства.
- **Заедничко креирање аудио или видео содржини:** Алатки за подкасти, документарни видеа или радио програми, им овозможува заедничко раскажување, каде жените работат во тимови и разложуваат комплексни идеи.
- **Интерактивно визуелно мапирање:** Апликации како [StoryMapJS](#) или споделување фотографии преку таблет ја зајакнуваат социјалната поврзаност и меморијата кај ранливи возрасни лица.
- **Социјални платформи за застапување:** Блогирањето и влогирањето (како форма на видео запис, каде едно лице преку видео раскажува или споделува дел од своето искуство и секојдневие) се користат за да се влијае на јавното мислење и директно да се комуницира со институциите и носителите на одлуки.

СТРУКТУРА НА ПРИРАЧНИКОТ: РАЗРАБОТКА НА ГЛАВНИТЕ СЕКЦИИ

1. Надминување на ранливоста и градење доверба

Оваа секција е наменета како прв чекор во работата со жените. Таа вклучува активности што им даваат простор и време да размислат за тешки периоди и искуства од својот живот, на начин што е безбеден и ненаметлив. Кога постои чувство на сигурност, тие полесно можат да зборуваат за своите искуства и постепено да излезат од тишината и повлекувањето (Freire, 2000). Многу жени носат тешки искуства од минатото што сè уште ги оптоваруваат и ги спречуваат да направат промени во сегашноста. Затоа, активностите во оваа секција се насочени кон препознавање и искажување на тие искуства¹, но без длабока психолошка или терапевтска работа. Целта не е лекување на траума, туку се прави обид да се даде простор за искажување, да се именуваат чувствата и искуствата и да се погледне кон иднината со повеќе доверба. Активностите користат креативни, експресивни и наративни техники преку кои жените ќе ги раскажат своите тешки или стресни искуства приказна или стресни лични размислувања или плаови. Овие методи им помагаат на жените на поблаг и полесен начин да зборуваат за она што им било тешко, без притисок и без страв. Ова е во согласност со принципите на т.н пристап информиран од траума, кој ја вреднува емоционалната безбедност, доброволното изразување и поддржувањето во процесите на учење (SAMHSA, 2014).

Во оваа секција особено се нагласува важноста на доверливоста, емпатијата, и постепено градење доверба во сите предложени активности. Активностите се спроведуваат во креативна атмосфера на соработка, каде што жените можат да споделуваат и да ги обработуваат своите искуства и да се поддржуваат меѓусебно. Преку водено раскажување приказни, водење кратки лични белешки и разговори во круг, жените добиваат можност да ги артикулираат своите искуства, да им дадат ново значење и да почнат да размислуваат за иднината со повеќе надеж и доверба.

Клучните стратегии се насочени кон:

- воспоставување доверба и емпатија како основни принципи.
- постепено градење доверба преку постојани и поддржувачки меѓусебни односи.
- поттикнување учество во групни активности за развивање чувство на припадност.

Создавањето приказни им помага на учесничките на поддржувачки начин да се соочат со тешките спомени, така што тие искуства се гледаат како дел од нивниот животен пат – пат на преживување, учење и личен раст (Rice & Mündel, 2019). За таа цел се користат наративни и експресивни пристапи, како што се водено раскажување приказни, рефлексивно водење бележници, роковници, разработка на цели, изработка на т.н линија на животот и групно споделување.

¹ Експресивните и наративните техники им помагаат на учесниците да зборуваат за тешки искуства и да ги изразат своите чувства на ненаметлив и охрабрувачки начин.

Предложени креативни дигитални алатки:

- **Padlet**: колаборативни табли за анонимно споделување приказни и групни рефлексии.
- **Canva**: визуелни дневници и „табли на расположение“ за изразување емоции и патишта на закрепнување.
- **TimelineJS**: креирање лични временски линии за мапирање значајни животни настани и пресвртници во заздравувањето.
- **StoryMapJS**: визуелизација на места и патувања поврзани со лични приказни, со цел поттикнување подлабока рефлексija.

2. Откривање и користење на личните силни страни

Оваа секција нуди активности и вежби кои им помагаат на жените да размислат за себе, да ги препознаат своите силни страни и да зборуваат за своите успеси, способности и позитивни искуства. Целта е тие да станат посвесни за тоа што го умеат, што ги издвојува и што може да им помогне при поставување и остварување лични цели.

Целиот овој дел има за цел да ја зајакне позитивната самоперцепција, да ги активира и одржи главните двигатели на мотивацијата во постигнувањето цели, како и да го олесни процесот на дејствување и промена. Тој, исто така, се фокусира на теми што се заеднички за многу жени, како што се страв од неуспех, губење мотивација или сомнеж во сопствените способности. Активностите се базираат на идејата дека „преку раскажување и толкување на сопствената животна приказна, жените можат да изградат посилно и позајакнато лично и професионално чувство за идентитет“ (Goodson & Gill, 2014).

Клучните стратегии се фокусираат на:

- Организирање индивидуални и групни активности каде жените ќе ги споделуваат и ќе ги препознаваат меѓусебно своите силни страни.
- Користење дигитални алатки за креативно изразување, планирање и поставување цели.
- Поттикнување континуирана рефлексija, давање охрабрување и позитивна повратна информација, со цел да се зајакне мотивацијата и да се надминат стравовите од неуспех, падовите во мотивацијата или сл.

Преку вежби за саморефлексija, раскажување приказни и размена на искуства со другите, жените се охрабруваат да ги препознаат и ценат своите успеси, личните промени и развој. Употребата на различни раскажувачки техники и меѓусебна повратна информација е насочена кон зајакнување на позитивната самоперцепција, пронаоѓање лични причини за преземање акција и покренување кон постигнување на своите цели и успех. Интерпретирајќи ја својата животна историја, жените започнуваат да ги препознаваат скриените вештини и отпорноста што можеби досега не ги забележувале (Goodson & Gill, 2011).

Предложени креативни дигитални алатки:

- [Canva](#) – за изработка на визионерски табли и постери за лични успеси.
- [Notion](#) – за водење дигитални дневници и следење цели.
- [Padlet](#) – за споделување и прославување на силните страни во група.
- [TimelineJS](#) – за прикажување на личниот развој и важни пресвртници.
- [Trello](#) – за следење и организирање цели.
- [Miro/Mural](#) – за заедничко размислување, планирање и визуелизација.
- [Anchor](#) (Spotify за оние што прават подкасти) – за снимање и споделување лични аудио или видео приказни.
- [Adobe Express](#) – за креативно изразување преку визуелни содржини.

3. Развивање и зајакнување на социјалните вештини и компетенции

Третата секција е насочена кон развивање на социјалните вештини што им се потребни на жените за подобра комуникација, градење односи и справување со различни социјални ситуации. Таа нуди интерактивни активности преку кои учесничките можат практично да вежбаат како да комуницираат поуспешно, да слушаат со внимание и да решаваат недоразбирања или конфликти. Активностите вклучуваат игри на улоги (role-play), кратки дигитални активности за запознавање (icebreakers), онлајн групни дискусии и форуми. Преку овие активности, жените учат како да се изразуваат појасно и поцелисходно, како активно да ги слушаат другите и да покажуваат разбирање и емпатија. Истовремено, тие учат како да воспоставуваат, градат и одржуваат значајни односи и релации во секојдневниот живот.

Процесот на прераскажување приказни применет во групен контекст поттикнува колективна емпатија и ги развива вештините за активно слушање, неопходни за здрава социјална реинтеграција (McAteer, 2024). Споделувањето приказни во поддржувачка средина им дозволува на учесничките да се поместат од нивната пасивност кон колективна акција, трансформирајќи ги личните предизвици во споделени социјални увиди (Freire, 2000).

Клучните стратегии се фокусираат на:

- Обезбедување можности жените активно да вежбаат социјални ситуации и да добијат конструктивна повратна информација.
- Користење дигитални простори за безбедни, поддржувачки разговори и градење позитивни односи.
- Поттикнување соработка, заедничко решавање проблеми и врсничка поддршка.

Интерактивните активности опфаќаат играње улоги, кратки дигитални активности за запознавање (icebreakers), онлајн групни дискусии и форуми служат за вежбање комуникација, активно слушање, градење емпатија и разбирање. Наративните техники се засноваат на

споделување приказни за надминување социјални предизвици, решавање проблеми и управување со конфликти.

Предложени креативни дигитални алатки:

- [Zoom, Microsoft Teams, Discord](#) – за онлајн групни средби и игри на улоги.
- [Padlet](#) – за заедничко решавање проблеми, споделување идеи и врсничко менторство.
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за креирање кратки видеа или мини-сценарија преку кои се вежбаат социјални вештини.
- [StoryMapJS](#) – за визуелно прикажување на социјални мрежи, поддршка и важни односи.

4. Градење вештини и компетенции за вработување

Четвртиот сегмент е фокусиран на дигитална писменост, тимска работа, решавање проблеми и стратегии за барање работа. Тој интегрира бесплатни ресурси и алатки за изработка на заеднички проекти со цел развивање вештини и компетенции потребни на работното место. Истиот вклучува наративно осмислени пробни интервјуа и наративни техники за изработка на CV и мотивациско писмо. Сите активности водат кон развивање стратегии за активно барање работа и вклучување во професионалниот живот на продуктивен начин. Тие ја поттикнуваат самодовербата и ја поддржуваат интеграцијата на пазарот на труд или го зајакнуваат претприемничкиот пат, во зависност од личните интереси и преференции на учесничките.

Во овој контекст, „Дигиталното раскажување приказни не служи само за учење технички вештини, туку им овозможува на учесничките самите да ја обликуваат и контролираат приказната за себе во професионална средина“ (McAteer, 2024). „Преку рефлексивно раскажување, жените можат да ги изразат своите сложени животни искуства како вредни професионални квалитети, како што се способноста за решавање проблеми и прилагодливоста.“ (Goodson & Gill, 2014).

Клучните стратегии се фокусирани на:

- Користење реални примери и ситуации за да се развиваат практични работни вештини, вештини за вработување или само-вработување.
- Употреба на наративни техники и вежби да ги изразат своите искуства и силни страни во професионален контекст.
- Поттикнување врсничка поддршка и повратна спrega (peer review) во активностите за градење на вештини

Овој сегмент е главно фокусиран на развивање вештини како тимска работа, решавање проблеми и стратегии за барање работа. Истовремено, наративно базираните техники опфаќаат пробни интервјуа и раскажување приказни за изработка на CV, мотивациско писмо, кратко претставување или промотивно ‘pitching’ и слични активности.

Предложени креативни дигитални алатки:

- [LinkedIn Learning](#), [Coursera](#) – бесплатни или достапни курсеви за развој на вештини.
- [Google Workspace](#) – за заедничка работа на документи и проекти.
- [Canva](#) – за изработка на професионални CV-а, мотивациски писма и портфолија.
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за снимање кратки видеа со свое претставување на искуството (биографија или CV), и вежбање одговори за интервјуа.
- [Notion](#) – за организирање на процесот на барање работа, следење апликации и поставување кариерни цели.

5. Поттикнување мрежи за врсничка поддршка

Критичката дигитална педагогија се фокусира на градење заедници во кои луѓето се поддржуваат меѓусебно, го препознаваат напредокот на другите и си помагаат да останат посветени на личниот развој и промени (Koseoglu & Veletsianos, 2022). Така, овој дел е насочен кон градење и одржување врсничка поддршка како клучен елемент во процесот на учење, јакнење на вештините и повторно вклучување на жените во општествениот и професионалниот живот. Овие мрежи создаваат безбедни и емпатични простори каде жените можат да споделуваат искуства, да се охрабруваат меѓусебно и да градат доверба. Преку редовни групни активности и заеднички наративи, врсничката поддршка помага во градење отпорност, зајакнување на самодовербата и развивање клучни социјални и вработливи вештини. Таа, исто така, ја одржува мотивацијата и личната одговорност на постојано ниво, што им помага на жените да истраат во поставените цели и да останат вклучени во учењето и личниот развој. Овој сегмент, исто така, опфаќа прославување на минатите и тековните постигнувања и обезбедување меѓусебно охрабрување.

Врсничката поддршка им помага на жените да ги преформулираат предизвиците како можности за учење и раст, да изградат отпорност и полесно да се интегрираат на пазарот на труд или во претприемнички активности. Преку креирање на дигитални „видеа за прославување на успехот“ или заеднички дневници, групата ги бележи заедничките успеси и напредок, што ја зајакнува долгорочната отпорност во рамки на заедницата (Rice & Mündel, 2019).

Оваа секција поттикнува создавање постојани групи за поддршка, користејќи едноставни и достапни дигитални платформи како WhatsApp, Facebook групи, Viber или Slack или сл. Преку овие дигитални канали, жените можат да споделуваат успешни приказни, да добијат охрабрување и да останат поврзани.

Клучните стратегии се фокусираат на:

- Обезбедување структура за редовни вклучувања (check-ins) и поддршка.
- Користење дигитални алатки за одржување контакт и чувство на одговорност во групата.
- Поттикнување споделување и славење на напредокот и успехите, преку заеднички активности.

Во рамките на оваа секција, групите за врсничка поддршка ги охрабруваат жените да ги споделуваат проблемите и предизвиците, научените лекции, да даваат позитивна и конструктивна повратна информација, да ги прославуваат успешните приказни, но и поддршката и охрабрувањето кои взаемно ги разменуваат.

Предложени креативни дигитални алатки:

- [Padlet](#) - креирање табли за споделување на постигнувањата и охрабрување.
- [StoryMapJS](#) – за визуелно прикажување на заедничкиот пат и важни групни моменти.
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за изработка на групни видео-дневници или кратки видеа за прославување на успехите.
- [Notion](#) – за водење групни дневници и забелешки за одговорност

Надминување на ранливоста и градење доверба

1

План на активност 1.1: Раскажување визуелни приказни за градење самодоверба и отпорност

Цел:

Да им се помогне на жените да ги изразат и обработат стресните искуства преку раскажување приказни и креативни, визуелни техники, со цел јакнење на самодовербата и личната отпорност.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) – за анонимно и/или заедничко споделување приказни
- [Canva](#) – за визуелно водење записи и изработка на „табли на расположение“ (mood boards)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со круг за споделување, каде учесничките ќе бидат поканети да споделат приказна за надминување на некој предизвик или страв. Споделувањето може да се направи и преку симбол – предмет, слика, емотикон или животно – што ја претставува приказната за предизвикот.
- Доколку е потребно, користете [Padlet](#) за анонимно споделување. На пример, можете да кажете: „Објавете анонимна мисла на [Padlet](#) за нешто на што сте горди бидејќи сте успеале да го надминете“. На учесничките им се овозможува да споделуваат во безбеден и поддржувачки простор. Доколку сакаат, можат и усно да ја споделат својата приказна пред групата.

Главна активност:

- Претставете ја алатката [Canva](#) за визуелно водење белешки и записи. Секоја учесничка креира табла на расположение (mood board) или визуелна страница што го прикажува нејзиниот пат од стресно искуство кон самодоверба. Можете да користите прашања за поттикнување, како: „Раскажи за случка кога си надминала некој предизвик или страв. Што ти помогна?“ Или „Креирај визуелен приказ во [Canva](#) што го претставува твојот пат од тешко искуство кон самодоверба. Кои слики, бои или зборови најдобро ги прикажуваат твоите чувства?“

Завршна активност:

- Завршете ја сесијата со заедничко споделување, при што учесничките ќе кажат што им помогнало да го надминат предизвикот. Резимирајте ги заедничките теми што се појавуваат,

како што се самодовербата, градењето отпорност, внатрешната мотивација и моќта на личната промена.

Насоки за едукаторот/ката:

- Овозможете безбедна и доверлива атмосфера каде учесничките ќе се чувствуваат охрабрени да споделуваат лични искуства.
- Охрабрете ги жените да користат слики, бои и зборови што најдобро ги изразуваат нивните чувства и искуства.
- Насочете ја групната рефлексивна кон теми како отпорност, мотивација и лична трансформација.

Рефлексивна самопроценка¹:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Вклученост во раскажување приказни	Споделува отворено и со размислување; ги поддржува другите	Споделува со поттикнување	Не учествува
Квалитет на визуелниот запис	Креативен, изразен (експресивен) и личен	Основни напори, има неколку лични елементи	Минимален напор / нема запис
Рефлексја и емпатија	Продлабочена рефлексивна; покажува емпатија кон другите	Основна рефлексивна	Минимална или без рефлексивна

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мала група (2–5 лица):** Овозможете повеќе време за индивидуално споделување и разговор. Ако е онлајн, користете мали виртуелни соби за продлабочени дискусии.
- **Средна група (6–15 лица):** Организирајте споделување во помали кругови и користете [Padlet](#) за анонимно изразување, за да се слушне гласот на сите.
- **Голема група (16+ лица):** Фокусирајте се на пишани и визуелно поднесени повратни информации (на пример, [Padlet](#), [Canva](#)). Изберете неколку приказни за заедничка дискусија. Ако е онлајн, користете кратки анкети или реакции на самата платформа (срце, палец, насмеано лице и слично).

¹ Рефлексивната самопроценка е намерно вклучена во секој план за лекција низ целиот прирачник, бидејќи го поддржува учењето така што им помага на едукаторите да го преиспитаат сопственото искуство, да ја приспособат фасилитацијата и соодветно да одговорат на потребите на учесничките (Boud, Keogh, & Walker, 1985).

План на активност 1.2: Мапирање на патот на заздравување и зајакнување на самодовербата и личниот раст

Цел:

Да им се помогне на жените да ги преформулираат негативните искуства и стравови, така што преку визуелно мапирање ќе го согледаат својот пат на заздравување, напредокот и важните пресвртници.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [TimelineJS](#) – за креирање лични временски линии
- [StoryMapJS](#) – за прикажување на патување и значајни места
- [YouTube](#) - за креирање заедничка т.н „плејлиста за заздравување“ со симболично значење или [Canva](#) / [Padlet](#) – за изработка на дигитален колаж.

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Насочете ги учесничките да креираат лична временска линија со помош на [TimelineJS](#), каде ќе ги означат важните животни настани, предизвици и моменти на раст. Може да им кажете: „Користете [TimelineJS](#) за да ги прикажете клучните настани од вашиот пат на заздравување или зајакнување. Кои моменти или пресвртници ви се најважни?“

Главна активност²:

- Охрабрете ги учесничките да користат [StoryMapJS](#) за визуелно прикажување на места или патувања кои имаат значење во нивната животна приказна.
- Можете да кажете: „Со [StoryMapJS](#) прикажете места или патувања што го обликувале вашиот живот. Како овие места се поврзани со вашиот раст и сила?“
- Потоа поканете ги учесничките да ги споделат своите временски линии и мапи со групата, истакнувајќи: важни пресвртни точки, извори на сила и поддршка.
- Соберете ги различните видови сила (силни страни) што се појавуваат (запишете ги на флипчарт, табла или заедничка онлајн табла) и сумирајте колку секоја индивидуална сила е важна, како и колективната сила на групата.
- Охрабрување кое можете да го користите: „Споделете еден момент на пресврт од вашата временска линија или мапа.“

² Оваа активност се темели на дигиталното раскажување приказни како педагошки пристап кој поддржува рефлексивност, изразување на сопствениот глас и создавање значење преку наративно изразување (Lambert, 2013).

Завршна активност:

- Заокружете ја активната со создавање заедничка т.н „плејлиста на заздравување“ (Healing Playlist) на YouTube. Побарајте секоја учесничка да предложи песна која ѝ помогнала во тежок период.
- Разговарајте зошто секоја песна е значајна и како музиката помага во градење самодоверба и одржување позитивно расположение во тешки моменти.
- Алтернативно, може да се направи „Колаж на самодоверба“ во [Canva](#) или [Padlet](#), каде учесничките ќе креираат дигитален колаж или табла на расположение (mood board) што ја претставува самодовербата, заздравувањето и личниот раст.
- Потоа споделете и дискутирајте ги избраните слики, зборови и бои и нивната поврзаност со чувство на сила и заздравување.

Насоки за едукаторот/ката:

- Охрабрете ги учесничките да се фокусираат на напредокот и позитивните промени, а не само на тешкотиите.
- Поддржете ги во препознавање на обрасци на самодоверба, отпорност и личен раст.
- Поттикнувајте врсничка повратна информација и групна дискусија за зајакнување на чувството на зајакнатост и сила.

Рефлексивна самооценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Деталност на временската линија / мапата	Сеопфатна, креативна, со значајни поврзувања	Основна временска линија или мапа	Минимални детали или нема направено
Споделување и рефлексивност	Shares openly, provides thoughtful feedback	Shares with prompting	Минимално споделување или не учествува
Препознавање раст	Clearly identify patterns of resilience	Basic identification	Минимален или никаков увид

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мала група:** Охрабрете споделување и дискусија за секоја временска линија или мапа.
- **Средна група:** Работете во парови за врсничка повратна информација, а потоа презентирајте ги клучните моменти пред целата група.
- **Голема група:** Користете „галериска прошетка“ (онлајн или во живо) за разгледување на сработеното, потоа направете групна рефлексивност за заедничките теми.

План на активност 1.3: Креативно изразување за трансформирање на стравот во можност

Цел:

Јакнење на жените да ги трансформираат своите стравови и негативни искуства во можности преку креативно дигитално раскажување приказни.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Notion](#) – за дигитално водење записи и поставување цели
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за правење креативни видеа, кратки скици или стрипови
- [Google Docs](#) – за довршување на „недовршено писмо до себе“

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Користете [Notion](#) за ученичките да отворат дигитален фајл во кој ќе размислат за некој нивен страв или негативно искуство и ќе се обидат да го прераскажат како можност за раст. Охрабрете ги преку прашања како: „Размисли и напиши – кој е некој твој страв или негативно искуство што сакаш да го трансформираш? Како можеш да го погледнеш поинаку, од друга перспектива и да го видиш како можност?“

Главна активност:

- Претставете ги WeVideo или Clipchamp и поканете ги учесничките да создадат кратко видео, скица или стрип што го прикажува нивниот пат од страв кон можност. Поттикнете креативен пристап и безбедна атмосфера за изразување. Можете да кажете: „Направи кратко видео, скица или стрип што ја прикажува твојата приказна како се движиш од страв кон можност.“
- Организирајте виртуелна тура (или тура во живо) како презентација каде што учесничките ќе ги споделат своите креативни изработки и ќе разговараат за личниот раст. Поттикнете ги со: „Ве молам претставете го вашиот креативен проект и споделете што научивте низ овој процес.“

Завршна активност:

- Завршете со кратка вежба „Писмо до моето поранешно јас“, користејќи однапред подготвен документ со недовршени реченици. Учесничките пишуваат порака со совет, поддршка или охрабрување за себе (или за други жени во слична ситуација). Писмото може да се пишува дигитално преку Google Drive или на хартија, во зависност од контекстот и потребите на групата.

Насоки за едукаторот/ката³:

- Понудете поддршка и насоки за поинакво согледување (reframe) на негативните искуства.
- Поттикнувајте креативна храброст и слободно самоизразување.
- Препознајте и прославете го уникатниот пат и напредок на секоја учесничка

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Рефлексивна во записникот	Длабока, промислена, покажува трансформација	Основна рефлексивна	Минимален напор или нема пишани белешки
Квалитет на креативниот проект	Многу креативно, јасно прикажува трансформација	Основен напор	Минимална креативност или нема проект
Презентација и дискусија	Активно ја вклучува групата, споделува увиди	Презентира со поттикнување	Минимално споделување или нема презентација

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Овозможете секоја учесничка да презентира и да добие повратна информација.
- **Средни групи:** Организирајте изложба (во живо или онлајн); користете групна дискусија, чат или коментари.
- **Големи групи:** Работете во помали подгрупи или онлајн „breakout“ соби; одберете неколку проекти за заедничко разгледување и дискусија.

³ Ова е уште еден план за активност во кој е важно едукаторите да обезбедат безбедна и поддржувачка средина, каде што учеството е доброволно, а емоционалното изразување се пристапува внимателно и со почит, во согласност со принципите на траума-информиран пристап (SAMHSA, 2014).

План на активност 1.4: Градење доверба и меѓусебна поддршка за иден раст

Цел:

Поттикнување доверба и меѓусебна поддршка меѓу учесничките додека заеднички минуваат низ процесот на справување со траума и надминување на негативни искуства.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) - групна табла за охрабрување и поддршка
- [Notion](#) - групен нотес/бележник и следење на меѓусебната одговорност

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Овозможете/поттикнете креирање на заедничка табла во [Padlet](#) каде што учесничките ќе споделуваат охрабрувачки пораки, афирмации и мали успеси. Можете да дадете насока, на пример „Објави афирмација или охрабрувачка порака за некоја од учесничките на заедничката [Padlet](#) табла.“ Активноста може да се реализира како „Размена на афирмации“, каде што секоја учесничка пишува позитивна порака или охрабрување за некоја друга жена од групата и ја споделува со сите. Внимавајте процесот да биде организиран така што секоја учесничка ќе биде опфатена и никој нема да остане изоставен.

Главна активност:

- Користете [Notion](#) како групен бележник или огласна табла каде што ќе се следи напредокот и ќе се прават редовни „проверки“ како пораките на поддршка се применуваат во пракса, што им е потребно на учесничките и како да се избегнат потенцијални ризици или преоптоварување. Како алтернатива, активноста може да се спроведе и во живо, на голем флипчарт, во помали групи (4–5 лица) или во парови/тројки, работејќи со веќе споделени пораки. Поттикнете ги со прашања како „Запиши во групниот записник: Каков напредок оствари оваа недела? Како може групата да те поддржи?“

Завршна активност:

- Организирајте врсничко менторство, така што ќе направите парови од учеснички од различни подгрупи, за меѓусебно да си понудат различни перспективи, поддршка и охрабрување поврзано со заеднички пораки. Можете да им кажете: „Спојте се во пар и споделете една цел на која моментално работите.“

Насоки за едукаторот/ката:

- Воспоставете редовни групни проверки како се и јасна структура за поддршка.
- Поттикнувајте отворена комуникација и култура на меѓусебно менторство.
- Прославете ги заедничките успеси и напредокот преку споделени приказни и искуства.

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Вклученост во меѓусебната поддршка	Активно ги поддржува и охрабрува другите	Учествува со поттикнување	Минимално или нема учество
Придонес во групниот нотес	Промислени и редовни записи	Повремени записи	Минимално или нема записи
Учество во менторство	Целосно вклучена, поставува и поддржува цели	Основно учество	Минимално или никакво учество

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Градете блиска, доверлива поддршка; редовно ротирајте ги менторските парови.
- **Средни групи:** Користете дигитални алатки за редовни вклучувања (check-ins) и поттикнувајте групна одговорност.
- **Големи групи:** Формирајте групи за меѓусебна поддршка; користете [Padlet/Notion](#) за пошироко вклучување и препознавање на напредокот.

Разработен пример 1- Canva шаблон за табла на расположение (Mood Board)

Canva Mood Board шаблон

Цел:

Визуелно да се прикаже личниот пат на учесничките од стрес кон самодоверба, преку слики, бои и зборови што ги отсликуваат емоциите, искуствата и клучните моменти на напредок.

Упатства за учесничките:

1. Креирај нов Canva проект:

- о Посети ја страницата <https://www.Canva.com/>
- о Избери „Mood Board“ или „Custom Dimensions“ (e.g., 1920x1080 px).

2. Наслови ја твојата табла (Mood Board):

- о Пример: „Мојот пат од траума кон самодоверба“

3. Додај визуелни елементи:

- о **Слики:** Пребарај во бесплатната Canva галерија фотографии кои ги претставуваат твоите чувства, искуства или аспирации (на пр. изгрејсонце, мостови, отворени врати).
- о **Бои:** Избери бои за позадина што ја одразуваат твојата моментална или мината емоционална состојба (на пр. потемни бои за тешки периоди, посветли за самодоверба и надеж).
- о **Зборови и цитати:** Додај текстуални полиња со зборови, афирмации или цитати што те инспирираат, како, „Отпорност“, „Раст“, „Посилна сум од моите стравови“.
- о **Форми и икони:** Користи симболи (на пр. срца, стрелки, патеки) за да прикажеш напредок, пресвртници или промени.

4. Распореди ги елементите креативно:

- о Организирај ги сликите и зборовите така што ќе раскажуваат приказна:
 - хронолошки (од минато кон сегашност/иднина),
 - тематски, или
 - како слободен колаж.

5. Сподели или презентирај:

- о Преземи го твојот Mood Board или
- о Сподели го директно преку Canva линк за заедничка рефлексива во групата.

Пример за пополнет шаблон:

- **Наслов:** „Мојот пат на заздравување“
- **Дел 1:** Слики што ги претставуваат минатите предизвици (на пр. невреме, затворени врати)
- **Дел 2:** Зборови што ги опишуваат емоциите (на пр. „Страв“, „Осаменост“)
- **Дел 3:** Слики и бои што симболизираат раст и самодоверба (на пр. изгрејсонце, зелени лисја)
- **Дел 4:** Афирмации и цитати (на пр. „Доволна сум“, „Секој ден е нов почеток“)
- **Дел 5:** Симболи на напредок (на пр. стрелки, мостови, патишта)

Разработен пример 2 - TimelineJS шаблон за временска линија

TimelineJS шаблон за поставување

Цел: Визуелно и интерактивно да се прикажат клучни настани, пресвртници и важни моменти во личниот процес на заздравување и раст на учесничката.

Упатства за учесничките:

1. Пристап до TimelineJS:

- Посети ја страницата <https://timeline.knightlab.com/>
- Прочитај ги кратките упатства за користење на алатката.

2. Преземи го шаблонот во Google Sheets:

- Кликни на „Get the Spreadsheet Template“
- Направи копија од шаблонот во твојот Google Drive.

3. Пополнување на временската линија

Во табелата внесувај информации за секој значаен настан:

- Почетен датум (Start Date): Внеси датум или само година за секој важен момент.
- Наслов (Headline): Краток опис на настанот (на пр. „Почнав психолошка поддршка“, „Се приклучив на група за поддршка“).
- Текст (Text): Кратка приказна за тоа што се случило и како тоа влијаело врз тебе.
- Медиуми – по избор (Media): Додај линк до слика, видео или аудио материјал што го симболизира настанот.
- Авторство/Извор: Кратко објаснување или извор за медиумот (доколку се користи).

4. Додај повеќе настани:

- Вклучи и предизвици и моменти на раст или успех.
- Примери на настани: „Се соочив со голем страв“, „Запознав нова пријателка“, „Остварив лична цел“...

5. Објави и сподели:

- Следи ги упатствата на [TimelineJS](#) за објавување
- Сподели ја временската линија со групата, доколку се чувствуваш подготвена за тоа.

Пример за пополнет шаблон (колони во Google Sheets):

- **Почетен датум:** 1 март 2018
- **Краен датум:** 15 март 2018 (по желба)
- **Наслов:** „Прв чекор кон заздравување“
- **Текст:** „Присуствував на мојот прв состанок на група за поддршка. Се чувствував нервозно, но и охрабрено.“
- **Медиум:** линк до соодветна слика
- **Авторство/Извор:** на пр. „Фотографија обезбедена преку Unsplash“

Совети за фасилитација:

- Поттикнувајте ги учесничките да користат метафори и симболи што им се лично значајни.
- Потсетувајте ги дека временската линија е личен израз – нема „точен“ или „погрешен“ начин да се прикаже сопствениот пат.
- Понудете техничка поддршка за користење на [Canva](#) и [TimelineJS](#) и споделете примери што може да поттикнат креативност и сигурност.

Откривање и користење на личните силни страни

2

План на активност 2.1: Визуелни приказни за откривање на силни страни

Цел:

Насочување на учесничките да ги препознаат, именуваат и прослават сопствените уникатни силни страни и постигнувања преку креативни визуелни алатки.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Canva](#) – за креирање визионерски табли, постери за постигнувања
- [Padlet](#) – дигитална табла за креирање „мрежа на комплименти“

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со кратка активност „Претставување на супермоќ“. Поставете го прашањето: „Ако можеш да избереш една лична супермоќ (опиплива вештина или квалитет), која би била и зошто?“ Побарајте од учесничките да ја споделат својата „супермоќ“ и да дадат пример како ја користеле во својот живот или работа. Активноста поттикнува креативно размислување и помага да се препознаат уникатните способности на секоја учесничка.

Главна активност:

- Продолжете со индивидуална рефлексивна, користејќи прашања како: „Кои се трите квалитети или вештини на кои си најмногу горда?“ Замолете ги учесничките да ги запишат своите одговори. Потоа, користејќи [Canva](#), нека креираат личен постер за постигнувања или визионерска табла што ги прикажува нивните силни страни и квалитети, но додајте ги исто така некои важни пресвртници, цели, аспирации за понатамошен развој или користење на тие силни страни. Дајте им насока за учесничките: „Креирај визионерска табла во [Canva](#) што ги прикажува твоите силни страни, но и една или повеќе цели или желби што би сакала да ги оствариш користејќи ги тие квалитети.“ Организирајте споделување во група, во поддржувачки круг, каде што секоја учесничка ќе го презентира својот постер и ќе добие позитивна повратна информација. Поттикнете ги со: „Сподели го твојот постер и опиши една силна страна што би сакала почесто да ја користиш во својот живот.“

Завршна активност:

- Завршете со активност „Мрежа на комплименти“. Една учесничка упатува комплимент за нечија силна страна, потоа таа учесничка продолжува и упатува комплимент кон некоја друга, сè додека не се создаде „мрежа“ од позитивни пораки. Мрежата може да се визуелизира преку [Padlet](#) или дигитална табла.

- Алтернативно за сесија во живо, може да користете клопче волница – една личност го задржува крајот, упатува комплимент и го фрла клопчето кон следната личност. На овој начин се создава вистинска мрежа, што го зајакнува чувството на поврзаност и поддршка во групата.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте користење слики, бои и зборови што ги симболизираат личните силни страни.
- Поттикнете отворена и безбедна дискусија што ги валидира и слави уникатните квалитети на секоја учесничка.

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Саморефлексија	Длабока, промислена,, ги слави силните страни	Основна рефлексија	Минимален или никаков запис
Визуелно раскажување	Многу креативно, јасна визуелна порака	Основен обид	Минимален или никаков запис
Споделување и повратна информација (feedback)	Споделува отворено, активно ги поддржува другите	Споделува со поттикнување	Минимално или никакво учество

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Овозможете секоја учесничка да презентира и да добие детална повратна информација.
- **Средни групи:** Организирајте споделување во помали кругови; користете [Padlet](#) за објавување постери и коментари.
- **Големи групи:** Фокусирајте се на дигитални записи ([Canva](#), [Padlet](#)) и одберете неколку постери за заедничка дискусија; користете анкети или реакции за peer-feedback.

План на активност 2.2: Откривање скриени таленти за мапирање на потенцијален раст

Цел:

Поддршка на учесничките да го документираат својот личен раст и отпорност преку интерактивни временски линии и мапи на приказни, со фокус на откривање и препознавање на скриените таленти.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [TimelineJS](#) – временски линии на личен раст
- [StoryMapJS](#) – мапирање лични патувања, цели и важни места

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со рефлексивно запишување во својот нотес. Поставете го прашањето: „Опиши време кога сфати дека имаш некој скриен потенцијал или талент што ретко си го користела подоцна. За што стануваше збор?“ Поттикнете ја секоја учесничка да препознае и запише најмалку три свои скриени таленти (на лист хартија или во дигитална форма).

Главна активност:

- Побарајте од учесничките да креираат лична временска линија во [TimelineJS](#), во која ќе ги означат клучните настани, постигнувања и пресвртни моменти кога ги откриле своите скриени таленти. Насока за учесничките: „Креирај лична временска линија во [TimelineJS](#) што ги прикажува настаните кои ти помогнале да ги откриеш твоите скриени таленти.“ Потоа, поттикнете ги да размислат како тие таленти можат да бидат вредни и применливи во работата или секојдневниот живот.
- Во вториот чекор, користејќи [StoryMapJS](#), нека визуелизираат цели и пресвртници каде што би можеле свесно да ги користат овие таленти за да постигнат нешто важно за нив. Насока: „Користи [StoryMapJS](#) за да прикажеш цели и пресвртници што би сакала да ги оствариш користејќи некои од твоите скриени таленти.“
- Охрабрете ги учесничките да ги споделат своите временски линии и мапи на приказни со групата, со акцент на изворите на сила и потенцијалот за понатамошен раст.

Завршна активност:

- Завршете со кратка вежба „Би била горда ако...“ Побарајте учесничките да споделат една желба или визија поврзана со развојот на некој од нивните скриени таленти - како би

сакале тој талент да прерасне во конкретна вештина или практична промена што ќе го подобри нивниот живот и благосостојба.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поддржете ги учесничките во препознавање обрасци на издржливост, снаодливост и личен раст.
- Поттикнувајте споделување и меѓусебна повратна информација за да се зајакне чувството на моќ, самодоверба и припадност.

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Деталност на Timeline/StoryMap	Сеопфатно, креативно, значајни поврзувања	Основна временска линија/ мапа	Минимален или никаков запис
Споделување и рефлексija	Споделува отворено, дава промислена повратна информација	Споделува со поттикнување	Минимално или никакво учество
Препознавање на растот	Јасно ги идентификува обрасците на личен раст	Основно препознавање	Минимален или никаков увид

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Поттикнувајте детално споделување и дискусија за секоја временска линија или мапа.
- **Средни групи:** Работете во парови за peer-feedback; презентирајте клучни моменти пред целата група.
- **Големи групи:** Користете „галериска прошетка“ (онлајн или во живо) за преглед на работите; водете групна рефлексija за заеднички теми и увидувања.

План на активност 2.3: Работа на силните страни и поставување цели

Цел:

Јакнење на учесничките да размислуваат за своите силни страни, способности и предности и да постават конкретни, остварливи цели за нивна примена во нови животни ситуации.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Notion](#) – дигитални белешки за следење на целите
- [Padlet](#) – табли за меѓусебна поддршка

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со активност „Синџир на силни страни“. Побарајте од учесничките да ги наведат своите главни силни страни и накратко да опишат како би можеле да ја користат секоја од нив во нова ситуација. Една учесничка ја споделува својата силна страна и дава пример, а следната споделува различна силна страна и објаснува како таа се надоврзува или поврзува со претходно споделената. Активноста продолжува со целата група и помага да се поттикне пошироко размислување, фокус и меѓусебно инспирирање.

Главна активност:

- Продолжете да ги водите учесничките да направат нотес во [Notion](#), користејќи ја насоката: „Наброј ги твоите главни силни страни и способности и опиши како можеш да ја искористиш секоја од нив во нова животна или работна ситуација.“
- Потоа организирајте групна дискусија, каде што секоја учесничка ќе сподели една силна страна и една цел поврзана со нејзино користење во иднина. Фокусот во главната активност е на целите и се води така што во нотесот се издвојува по една цел за секоја силна страна, било да се однесува на личниот или професионалниот живот.

Завршна активност:

- Меѓусебна (реег) поддршка: Поттикнете ги учесничките да ја користат [Padlet](#) таблата за да споделуваат охрабрување, совети во врска со поставените цели и да го поздрават напредокот и успешноста на другите во сесијата.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте континуирана саморефлексија и реално поставување цели.
- Обезбедете култура на меѓусебна поддршка и чувство на одговорност во групата.

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Рефлексивна во нотесот	Длабока, промислена, јасно покажува примена	Основна рефлексивна	Минимален напор / нема запис
Поставување цели	Јасни, остварливи и релевантни цели	Основно поставени цели	Минимален напор / нема цели
Вклученост во меѓусебната (peer) поддршка	Активно ги поддржува и охрабрува другите	Учествува со поттикнување	Минимално / нема учество

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Градете блиска поддршка; одвојте повеќе време за споделување и повратна информација.
- **Средни групи:** Користете [Padlet](#) за објавување дневници и цели; поттикнувајте групна одговорност.
- **Големи групи:** Формирајте подгрупи за врсничка поддршка; користете [Padlet](#) за пошироко вклучување и препознавање на напредокот.

План на активност 2.4: Изразување ставови и предности преку креативни медиуми

Цел:

Овозможување на учесничките да ги прикажат своите ставови и лични предности преку креативно дигитално раскажување приказни.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) – за препознавање и проценка на ставови
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за видео раскажување и креативни скици

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со кратко објаснување за разликата помеѓу вештини и ставови, и зошто ставовите се клучни за животот, изборите и постигнувањата. Објаснете низ примери, како на пример: Може да имате одлични презентациски вештини, но ако верувате дека „сè се решава преку врски и непотизам“, можеби нема ни да се обидете. Или може да имате силни преговарачки или продажни вештини, но ако сметате дека „никој не би ме слушнал“, нема да ги примените. Нагласете дека ставовите им даваат значење на нашите активности и цели, и затоа се многу важни.
- Потоа побарајте од учесничките да споделат некои свои ставови и заедно да размислат дали тие се поддржувачки (позитивни) или ограничувачки (негативни). За позитивните ставови, охрабнете ги да продолжат да ги користат и да ги вклучат во креативниот процес. За негативните, поттикнете креативно преобликување во позитивни формулации, на пример: „Ако не се обидам, никогаш нема да знам што можело да се случи.“ или „Ако се обидам, немам што да изгубам.“ Користете [Padlet](#) за анонимно споделување и заедничка проценка на ставовите, доколку тоа ја зголемува сигурноста и искреноста.

Главна активност:

- Организирајте кратка „бура на идеи“ (brainstorming) за одредена дилема или размисла: Пр. „Избери став или способност што би сакала да ја прикажеш и презентираш пред други луѓе или надворешна публика.“ Побарајте од учесничките да креираат кратко видео или скица во WeVideo или Clipchamp што покажува како тој став или лична предност може да им биде корисен и на другите. Активноста може да се осмисли како „Базар / изложба на ставови и способности“, каде што учесничките го изложуваат најдоброто кај себе.
- Организирајте виртуелна изложба, каде што учесничките ќе ги презентираат своите креативни проекти. Вклучете гласање со стикери или емотикони каде што секоја учесничка

може да додели, на пример, 5 емотикони за оној став или лична способност што ја смета за највредна, па 4 емотикони за наредното и така натаму. На крај, сумирајте кои ставови и способности биле најмногу препознаени и вреднувани во групата.

Завршна активност:

- Завршете со рефлексивна дискусија за тоа што научиле учесничките од сесијата и што ќе им значи тоа за понатаму.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте креативност, преземање ризици и слободно самоизразување.
- Препознавајте и прославувајте го уникатниот пат, ставови и напредок на секоја учесничка.

Рефлексивна самопроценка:

Критериуми	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Креативен проект – квалитет	Многу креативно, јасно прикажување	Основен напор	Минимална креативност / нема запис
Примена на ставови	Јасно прикажува став во нов контекст	Основна демонстрација	Минимална примена / нема демонстрација
Презентација и дискусија	Активно ја вклучува групата, споделува увиди	Презентира со поттикнување	Минимално споделување / нема презентација

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Овозможете секоја учесничка да презентира и да добие повратна информација.
- **Средни групи:** Организирајте виртуелни изложби; користете чат, лајкови или коментари за групна повратна информација и гласање.
- **Големи групи:** Користете посебни соби (breakout-rooms) за презентации; одберете дел од проектите за заедничко гледање и дискусија.

Notion Journal – стратегии за поттикнување рефлексивна и структура на шаблон

Цел: Да им помогне на учесничките да размислуваат за своите силни страни, да поставуваат цели и да планираат како да ги применат своите лични предности во нови животни ситуации.

Стратегии за поттикнување рефлексивна (прашања за разговор):

- „Наброј ги твоите три најсилни страни. Како си ја користела секоја од нив во минатото?“
- „Опиши ситуација во која си надминала некој предизвик. Кои лични квалитети ти помогнаа?“
- „Која вештина или став би сакала почесто да го користиш во животот? Постави цел за нејзина примена во нов контекст.“
- „Размисли за повратната информација од групата: Кои силни страни другите ги препознаваат кај тебе?“
- „Опиши момент кога си поддржала некој друг. Како твоите силни страни помогнаа во дадениот случај?“

Структура на шаблонот за Notion дневник/нотес:

1. **Наслов:** Мој дневник/нотес, белешки или записи за силни страни и цели
2. **Делови/секции:**
 - o **Инвентар на силни страни:**
 - Табела или листа со лични страни
 - Кратки примери кога и како секоја од нив била користена
 - o **Приказни за раст:**
 - Кратки лични раскази/стории за надминати предизвици
 - Фокус на тоа кои силни страни помогнале и на кој начин
 - o **Следење на цели (Goal Tracker):**
 - Табела со колони за: силна страна, цел, конкретни чекори и белешки за напредок
 - o **Повратна информација од другите (Peer Feedback):**
 - Простор за запишување охрабрувачки пораки, согледувања или поддршка од други учеснички
 - o **Неделна рефлексивна:**
 - Кратки записи што го сумираат: 1. Постигнатиот напредок, 2. Новите увиди и 3. Следните чекори.

Разработен пример 4 – Шаблон за [WeVideo/Clipchamp](#) проект

[WeVideo/Clipchamp](#) – шаблон за видео проект

Цел: Да им се овозможи на учесничките креативно да ги прикажат своите ставови како дел од сопствените лични предности преку видео-раскажување.

Поттикнувачки прашања:

- „Избери вештина или став што ти помогнал во тежок период. Креирај кратко видео што покажува како си го користела и како планираш да го применуваш во иднина.“
- „Раскажи приказна за лично постигнување или момент на издржливост. Користи слики, наратива и музика за да ја направиш приказната жива.“
- „Направи ‘самоинтервју’ или интервју со друга учесничка: Што значи ‘сила/силна страна’ за тебе? Како може да ти помогне во нови ситуации?“
- „Креирај видео-запис во кој размислуваш за сопствениот раст и целите за наредните месеци.“

Структура на шаблонот [WeVideo/Clipchamp](#) проект:

1. Насловен слајд:

- o Пример наслов: „Моја сила во акција“ или „Патување на издржливост“

2. Вовед:

- o Кратка наратива или текст со кој се претставува избраната силна страна или став.

3. Дел со приказна:

- o Клипови или слики што прикажуваат реален пример каде силната страна била применета.
- o По избор може да биде: кратко интервју, наратива, изјава (сведоштво) или поддршка од друга учесничка.

4. Примена во нов контекст:

- o Прикажување или објаснување како истата силна страна или став ќе се користи во нова животна или работна ситуација.

5. Заклучок:

- o Кратка рефлексива за тоа што е научено и кои се следните цели.

6. Одјавен слајд/шпица (околу авторство/благодарност):

- o Наведување соработници, користена музика или други ресурси, доколку има.

Совети за учесничките:

- Користете бесплатни слики, музика и видеа што се достапни во [WeVideo/Clipchamp](#).
- Задржете го видеото кратко и фокусирано (од 2 до 5 минути).
- Најважно е видеото да биде искрено и да ве прикажува такви какви што сте, а не да биде технички совршено.

Развивање и зајакнување на социјалните вештини

3

План на активност 3.1: Комуникација и активно слушање

Цел:

Поддршка на учесничките да вежбаат ефективна комуникација и активно слушање во безбедна и поддржувачка групна средина.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Zoom](#), [Microsoft Teams](#) за онлајн сесии
- [Padlet](#) – табла за рефлексција и споделување

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнете со активност за загревање (icebreaker) - „Две вистини и еден сон“. Секоја учесничка споделува: две вистинити работи за себе и еден неостварен сон или желба за иднината. Другите погодуваат која од трите изјави е сонот. Активноста може да се реализира преку [Padlet](#) или чат платформа, во живо, во посебни соби (доколку е онлајн), или во мали групи (доколку е во живо).

Главна активност:

- Организирајте активности на играње улоги (role-play) со вообичаени социјални ситуации, на пример претставување пред нови луѓе, решавање недоразбирање или изразување потреба или став. Играњето улоги може да се изведе во одвоени соби (breakout rooms) на одредени платформи ([Zoom](#) / Teams) или во мали групи при состаноци во живо. Поттикнете ги учесничките свесно да вежбаат активно слушање во парови (без прекинување, со внимание и со прашања).
- Потоа, користете [Padlet](#) за рефлексција со прашања како: „Што научи за искуството на другата личност?“ „Опиши ситуација кога си се почувствувала погрешно разбрана. Како комуникацијата можела да биде подобра?“

Завршна активност:

- Групна дискусија со прашања како на пр. „Какво е чувството кога некој навистина те слуша?“ „Што е тоа што го прави некого добар слушател?“

Насоки за едукаторот/ката:

- Создадете безбедна и поддржувачка атмосфера, со јасни правила за почит, слушање без прекинување и доверливост. Поттикнувајте ги учесничките да слушаат без да прекинуваат и да го вреднуваат придонесот на секоја личност.
- Лично демонстрирајте јасна, емпатична комуникација и активно слушање.
- Водете ги интерактивните активности и сценаријата за играњето улоги (role-play); ротирајте партнери или користете breakout соби за сите да имаат можност и да зборуваат и да слушаат.
- Охрабрете споделување рефлексии за предизвиците и успехите во комуникацијата преку [Padlet](#) или усна дискусија.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Комуникациски вештини	Јасно, емпатично и ефективно комуницира	Основен напор	Минимален напор / нема учество
Активно слушање	Покажува разбирање, поставува промислени прашања	Слуша со поттикнување	Минимално слушање / нема вклученост
Рефлексивна и споделување	Продлабочена рефлексивна, поддржува други	Споделува со поттикнување	Минимално споделување / нема рефлексивна

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Одвојте повеќе време за секоја учесничка да вежба и да добие повратна информација.
- **Средни групи:** Ротирајте партнери за играње улоги (role-play); користете [Padlet](#) за заеднички рефлексии.
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за играњето улоги; фокусирајте се на писмени рефлексии и изберете неколку за групна дискусија.

План на активност 3.2: Разрешување конфликти и емпатија

Цел:

Развивање на способноста на учесничките конструктивно да решаваат конфликти и да градат емпатија кон другите.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Discord](#), [Microsoft Teams](#) – за групна комуникација и чат
- [Padlet](#) – за споделување приказни и искуства

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнете со кратка и лесна активност „Брза поврзаност – анкета“, со забавни прашања како: „Дали си утрински тип?“, „Повеќе сакаш кафе или чај?“, „Сакаш шопинг или не?“ или „Кој ти е омилен начин за опуштање?“ Доколку сесијата е онлајн, користете ги алатките на [Zoom](#) / [Teams](#) за анкети (polls), или реакции на [Padlet](#).
- По анкетата, фасилитирајте кратка дискусија за сличностите и разликите меѓу учесничките и како тие можат да бидат извор и на разбирање, но и на недоразбирања или конфликти.

Главна активност:

- Продолжете со интерактивни сценарија каде учесничките (во парови или мали групи) одигруваат конфликтни ситуации од секојдневниот живот и заедно размислуваат за различни начини на нивно решавање.
- Водете групна дискусија за тоа како различните гледишта можат да доведат и до конфликт, но и до подобро разбирање доколку се пристапи со емпатија. Поттикнете размислување со прашања како: „Сподели пример за конфликт што си успеала да го решиш. Што ти помогна?“ или „Како емпатијата може да помогне во надминување несогласувања?“ Ако сесијата е онлајн, користете [Discord](#) или [Teams](#) чат за групна размена на искуства поврзани со емпатија и решавање конфликти.

Завршна активност:

- Завршете со креирање заедничка [Padlet](#) табла, каде што учесничките ќе споделат приказни или примери за надминување социјални предизвици и конфликти. Алтернативно, водете отворена дискусија за нивните ставови и уверувања поврзани со начинот на кој ги решаваат конфликтите.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поставете јасни правила за почит, безбедност и доверливост, за учесничките да се чувствуваат сигурно да споделуваат.
- Користете интерактивни сценарија и активности на играње улоги, каде што учесничките ќе вежбаат различни пристапи за решавање конфликти. Поттикнувајте креативно размислување и пробување нови решенија; ротирајте партнери или користете одвоени соби (breakout rooms) за изложување на различните перспективи.
- Поканете ги учесничките да споделат лични искуства за надминување социјални предизвици и конфликти; користете [Padlet](#) за заедничко собирање и дискусија на овие приказни, со акцент на вредноста на емпатијата и конструктивното решавање проблеми.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Решавање конфликти	Предлага креативни и ефективни решенија	Основен напор	Минимален напор / нема учество
Емпатија	Покажува длабоко разбирање	Основно ниво на емпатија	Минимална / нема емпатија
Вклученост во групата	Активно ги поддржува и охрабрува другите	Учествува со поттикнување	Минимално / нема учество

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Поттикнувајте отворено споделување и подлабока дискусија.
- **Средни групи:** Работете во парови на сценарија; користете [Padlet](#) за заедничко размислување.
- **Големи групи:** Поделете во подгрупи за сценарија; водете заедничка рефлексивна за повторувачки теми и учења.

План на активност 3.3: Градење социјални мрежи и системи за поддршка

Цел:

Јакнење на учесничките да изградат, одржуваат и унапредуваат поддржувачки социјални мрежи.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [StoryMapJS](#) – за мапирање мрежи на поддршка
- [Padlet](#) – за споделување ресурси и контакти

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со активност „Социјално бинго“ такашто ќе подготвите бинго-картичка со полиња поврзани со одредени искуства или карактеристики, како на пример: „Има волонтирано“, „Зборува повеќе од еден јазик“, „Ужива во тимска работа“, „Има решено конфликт“ или слично. Побарајте од учесничките да се движат и да комуницираат (во живо или онлајн) за да најдат личности кои одговараат на одреденото поле (штом најдат соодветно лице, го впишуваат на картичката). Користете [Padlet](#) или [Google Docs](#) за следење на напредокот и за одбележување на „пополнето бинго“. По активноста, поставете прашања како: „Со кого се пронајдовте и делите исто искуство?“ и „Дали ова го гледате како потенцијал за нови врски, меѓусебна размена или поддршка?“

Главна активност:

- Продолжете со мапирање на лични и професионални системи за поддршка, користејќи [StoryMapJS](#). Како дел од групната работа, креирајте заедничка [Padlet](#) табла со ресурси, контакти и извори на поддршка. Поставете насоки за учесничките од типот: „Визуелизирај ја твојата мрежа на поддршка во реалниот живот - кои луѓе досега ти биле поддршка и за каков вид поддршка се работи?“ Побарајте од секоја учесничка да идентификува и запише 3–5 лица од својата мрежа. Потоа, охрабнете споделување со прашањето: „Сподели приказна за тоа како твојата мрежа ти помогнала во тежок период, при надминување проблем или во постигнување нешто важно.“

Завршна активност:

- Завршете со водена дискусија со прашања како: „Кои луѓе и понатаму се клучни во твојата мрежа за поддршка?“, „Како тие можат да ти помогнат во остварување на твоите цели?“,

„Како комуницираш со нив и каква поддршка очекуваш?“, или „Како можеш да ја прошириш мрежата доколку ти е потребен друг вид поддршка?“

Насоки за едукаторот/ката:

- Создајте инклузивна и безбедна средина каде што секоја учесничка ќе се чувствува прифатено да споделува и да се поврзува со другите. Поттикнувајте континуирана меѓусебна поддршка и активно учество.
- Водете рефлексивни дискусии за значењето на социјалната поддршка, за да се продлабочи разбирањето и ангажманот.
- Демонстрирајте емпатично слушање и охрабрувајте ги учесничките да си бидат поддршка една на друга, зајакнувајќи ја вредноста на позитивните социјални врски.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Мапирање на мрежата	Сеопфатно, креативно, со значајни поврзувања	Основна мапа и листа без јасна поврзаност	Минимално / нема запис
Споделување ресурси	Споделува корисни ресурси, ги поддржува другите	Споделува со поттикнување	Минимално / нема учество
Рефлексивност и ангажман	Продлабочена рефлексивност, активно се вклучува и поддржува	Споделува со поттикнување	Минимална / нема рефлексивност

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Овозможете секоја учесничка да ја презентира и дискутира својата мапа.
- **Средни групи:** Работете во парови за повратна информација; презентирајте клучни точки пред целата група.
- **Големи групи:** Користете „gallery walk“ – галерии за разгледување на мапите, било да е состанокот онлајн или во живо; водете групна рефлексивност за заеднички теми.

План на активност 3.4: Проширување на социјалните вештини преку креативни медиуми

Цел:

Овозможување на учесничките да ги прикажат, вежбаат и унапредат своите социјални вештини преку креативни дигитални видеа или кратки скици.

Времетраење: 90-120 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) or Chat – за споделување кратки приказни и размислувања
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за видео раскажување и креативни скици

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнете со загревачка активност „Сподели кратка приказна“, фокусирана на вежбање социјална вештина во текот на неделата. Побарајте од учесничките да објават на [Padlet](#) или во чат кратка рефлексција за социјална вештина што ја сметаат за многу важна при поврзување со другите во заедницата. Дозволете им самите да избираат вештини; доколку им е потребна помош, понудете примери како: лесно пристапување кон луѓе, внимателно слушање без прекинување, покажување разбирање и емпатија, опуштен и пријателски пристап, вклучување на лица што потешко се поврзуваат со другите, љубезно и самоуверено барање услуга, начин на преговарање или решавање конфликт. Обидете се да го исцрпите сето она на што тие би можеле да се сетат и поттикнувајте да го споделат со емпатија, групна поврзаност и доверба.

Главна активност:

- Отворете дискусија со техниката „бура на идеи“ или brainstorming со прашањето: „Избери една социјална вештина што би сакала дополнително да ја зајакнеш и унапредиш.“ Потоа побарајте од учесничките да креираат кратко видео или скица во WeVideo или Clipchamp, во кое ќе ја прикажат таа вештина „во акција“. Охрабрете ги да изберат социјална вештина што им е предизвикувачка, но и значајна за создавање нови пријателства, одржување постоечки односи, или повторно поврзување со луѓе со кои изгубиле контакт. Водечката насока е: „Креирај видео што покажува како се справуваш со предизвикувачка социјална ситуација.“ Сценаријата можат да бидат спонтанa средба на улица, или однапред планирана средба со јасна цел. Поттикнувајте ги учесничките да бидат проактивни: да замислат што би рекле, како би се однесувале, па дури и да креираат кратки дијалози, кои можат да се снимаат во парови. Осигурете доволно време за подготовка и снимање на кратките видеа или клипови.

Завршна активност:

- Организирајте виртуелна изложба (showcase) каде што учесничките ќе ги презентираат своите видеа и ќе разговараат за тоа што научиле. Понудете позитивна и конструктивна повратна информација, а потоа поканете ги и другите учеснички да ги додадат своите впечатоци и размислувања.
- На крај, поставете рефлексивно прашање: „Што научи за себе и за другите од оваа сесија?“

Насоки за едукаторот/ката:

- Создадете поддржувачка и креативна средина во која учесничките ќе се чувствуваат охрабрани слободно да изразуваат и вежбаат социјални вештини.
- Помогнете им при изборот на социјална вештина што сакаат да ја зајакнат. Тоа може да биде: напредна комуникација, активно слушање, емпатија и разбирање, справување со тешки личности, управување со лутина и емоции, асертивна комуникација, учење да се каже „не“ и поставување граници или сл.
- Фасилитирајте групни презентации и дискусии за наученото за себе и за другите.
- Поттикнувајте конструктивна меѓусебна повратна информација, внимавајќи секој глас да биде слушнат и искуството да биде инклузивно и охрабрувачко.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Квалитет на креативниот проект	Многу креативен и релевантен, јасна демонстрација	Основен напор со одредена креативност	Нема доставено видео, клип или скица
Примена на социјална вештина	Јасно прикажува вештина во контекст	Основна демонстрација	Минимална / нема примена
Презентација и дискусија	Активно се вклучува, споделува увиди	Презентира со поттикнување	Минимално / нема споделување

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Овозможете доволно време секоја учесничка да презентира и да добие повратна информација.
- **Средни групи:** Организирајте виртуелни изложби; групна повратна информација преку чат или коментари.
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за презентации; одберете дел од проектите за заедничко гледање и дискусија.

Разработен пример 5 - StoryMapJS мапа на социјални вештини

StoryMapJS шаблон за мапирање социјални вештини

Цел: Да им помогне на учесничките визуелно да ги прикажат и да размислат за своите социјални мрежи, системи за поддршка и клучни социјални интеракции што придонеле за нивниот личен раст.

Упатства за учесничките:

1. Пристап до StoryMapJS:

- Посети ја страницата <https://storymap.knightlab.com/>
- Прегледај ги основните упатства за користење на алатката.

2. Креирај нова StoryMap:

- Дај наслов на мапата, на пример „Моја мрежа на социјална поддршка“ или „Клучни социјални поврзувања на мојот пат“.

3. Додај локации и настани:

- За секоја локација додади маркер и кратка приказна за значајна социјална интеракција или однос, на пример: „Дом на културата: Се приклучив на група за поддршка и стекнав нови пријателства“.
- Вклучи места како: работно место, училиште или обука, онлајн заедници, центри во заедницата, или која било средина каде што си развивала или практикувала важни социјални вештини.

4. Наративни елементи:

- Опиши која социјална вештина или став си го практикувала на секоја локација, на пример: „Вежбав активно слушање“, „Решив конфликт“ или „Развив тимска соработка“.
- По желба додади слики, линкови или друг медиум што го симболизира тоа искуство.

5. Дел за рефлексija:

- На крајот од мапата додади слајд со кратко резиме како твојата социјална мрежа ти помогнала да растеш и кои социјални вештини сакаш понатаму да ги зајакнеш.

Пример на пополнет шаблон:

- **Наслов:** „Градење на мојот систем за социјална поддршка“
- **Локација 1:** Локална библиотека – „Волонтирав и развив тимската соработка“
- **Локација 2:** Онлајн форум – „Вежбав емпатија и комуникација“
- **Локација 3:** Работно место – „Решив конфликт со колешка“
- **Локација 4:** Центар во заедницата – „Се приклучив на група за реер-менторство“
- **Рефлексивен слајд:** „Мојата мрежа ми помогна да станам подобар слушател и тимски играч. Следно, сакам да работам на асертивност.“

[WeVideo/Clipchamp](#) шаблон за видео проект за социјални вештини

Цел: Да им се овозможи на учесничките креативно да ги прикажат и продлабочат своите социјални вештини, како и да размислат за тоа како ги користат во реални животни ситуации, преку видео-раскажување.

Пример поттикнувачки прашања:

- „Креирај видео што покажува како се справуваш со предизвикувачка социјална ситуација.“
- „Прикажи социјална вештина што сакаш да ја зајакнеш, на пример: пристапување кон личност што не ја познаваш, приклучување во група, започнување тимска соработка, решавање конфликт или активно слушање.“
- „Размисли и сподели што научи за себе и за другите низ овој проект.“

Структура на проектот:

1. Насловен слајд (Title slide)

- o Пример наслов „Моја социјална вештина во пракса“ или „Учење како да комуницирам“

2. Вовед

- o Кратка нарација или текст што ја претставува избраната социјална вештина и зошто таа е важна за секојдневниот живот и односите со другите.

3. Дел со сценарио

- o Прикажи (со глума или раскажување) реална или замислена социјална ситуација во која се применува вештината, на пример: решавање недоразбирање, соработка на заедничка задача, започнување разговор или средба.
- o Користи слики, видео-клипови или кратки скици за визуелно да ја прикажеш ситуацијата.

4. Рефлексивен дел

- o Сподели размислувања за: што е тоа што функционираше добро, што беше предизвикувачко и како се чувствувааш за време на интеракцијата.
- o *По избор:* вклучи повратна информација или кратка порака од друга учесничка.

5. Примена во иднина

- o Опиши како планираш понатаму да ја користиш или зајакнуваш оваа социјална вештина во идни ситуации.

6. Заклучок

- o Сумирај ги главните поуки и постави една лична цел поврзана со развојот на твоите социјални вештини.

7. Признанија / благодарност

- o Наведи соработници, користена музика или други ресурси (доколку има).

Совети за учесничките:

- Користи бесплатни слики, музика и видеа достапни во [WeVideo](#) или [Clipchamp](#).
- Задржи го видеото кратко и јасно (2–5 минути).
- Фокусирај се на искреност, лично значење и реални ситуации, наместо на техничка совршеност.

Градење вештини за вработливост*

* Вештините за вработливост се однесуваат на збир од способности што им овозможуваат на поединците да се вработат, да го задржат работното место и да напредуваат во својата кариера. Тие вклучуваат комуникација, тимска работа, решавање проблеми, прилагодливост и самопрезентирање. Овие вештини или способности се сметаат за преносливи компетенции, бидејќи можат да се применат во различни работни места, сектори и животни контексти, поддржувајќи доживотно учење и прилагодување (European Union, 2018).



План на активност 4.1: Дигитална писменост и соработка⁴

Цел:

Оспособување на учесничките со основни вештини за дигитална писменост и стекнување искуство во заедничка (колаборативна) онлајн работа.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) – за споделување документи и слики
- [Google Workspace](#) (Docs, Sheets, Slides)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со icebreaker активност „Покажи и раскажи – професионално издание“, каде што ќе побарате учесничките да донесат (или дигитално да споделат) предмет, документ или слика што претставува некое нивно професионално постигнување или вештина. Ова може да биде симболичен предмет, или фотографија или визуелна содржина што прикажува ситуација каде што тие понудиле идеја, создале производ, научиле важна лекција, реализирале некаква трговија или услуга, оствариле добивка или успешно завршиле некоја задача. Учесничките ги споделуваат своите приказни во мали групи или преку [Padlet](#), со фокус на преносливите вештини и нивното значење. Појаснете им на учесничките дека овие преносливи вештини или способности се такви што можат да се применат на различни работни места, во различни улоги и животни ситуации, без разлика на сектор или професија, како на пример: комуникација, решавање проблеми, прилагодливост и флексибилност, лидерство, креативност, организација, критичко размислување или сл. Осигурете се секоја учесничка да препознае најмалку една пренослива вештина што стои зад постигнувањето кое го споделила.

Главна активност:

- Продолжете со вовед во [Google Workspace](#) (Docs, Sheets, Slides), каде што ќе ги замолите учесничките индивидуално да креираат: краток извештај, презентација, или објава за социјални мрежи како вежба за создавање, уредување и споделување дигитални содржини. Дозволете им да се обидат индивидуално велејќи им: „Опиши ситуација во која си користела технологија за да претставиш нешто што си го направила успешно.“ Оставете доволно време сите да го завршат својот документ, презентацијата или објавата.

⁴ Оваа активност го поддржува развојот на клучни дигитални вештини потребни за комуникација, тимска работа и создавање содржини (European Commission, Joint Research Centre, 2022).

- Потоа побарајте од учесничките да изберат една приказна (еден документ/презентација/ објава) и од неа да направат групен проект, со насока: „Работете заедно како група и креирајте презентација на тема по ваш избор.“
- Учесничките соработуваат преку [Google Docs](#) или Slides, вежбајќи тимска работа, делење задачи и заедничко уредување.

Завршна активност:

- Завршете со групна дискусија со прашањето: „На кои начини дигиталните вештини можат да ви помогнат на работното место?“

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте отворено споделување и меѓусебна поддршка додека учесничките истражуваат нови дигитални алатки и онлајн соработка.
- Олеснете колаборативни задачи и организирајте групни активности каде што учесничките ќе учат една од друга преку заедничка работа.
- Поттикнувајте рефлексивна и водете дискусија за важноста на дигиталните вештини за вработување и професионален развој.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Недовршено
Дигитална писменост	Самоуверено и ефективно ги користи алатките, им помага на другите	Основно користење, потребна поддршка	Минимално / нема учество
Соработка	Активно придонесува, споделува и поддржува други	Основно учество	Минимален придонес / нема ангажман
Квалитет на проектот	Креативен, добро организиран и релевантен	Основен напор	Минимален напор / нема доставено

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Доделете индивидуални улоги во рамки на проектот.
- **Средни групи:** Ротирајте групни лидери; поттикнувајте врсничка едукација (peer-teaching).
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за помали тимови; презентирајте ги проектите пред целата група.

План на активност 4.2: Решавање проблеми и тимска работа

Цел:

Развивање вештини за решавање проблеми и тимска работа преку реални сценарија и заеднички (колаборативни) вежби.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) – за развивање идеи преку „бура на идеи“ и споделување

Тек на активнoста

Активност за загревање:

- Започнете со активност „Трка за решавање проблеми“. Претставете едноставен предизвик од работната средина, на пример: „Пробиен е рок и треба да спречиме тоа да се повтори“, или „Еден член од тимот е отсутен и треба да го/ја мотивираме повторно да се вклучи“. Побарајте секоја учесничка да предложи еден чекор или идеја за решавање на проблемот, надоврзувајќи се на предлогот на претходната. Користете [Padlet](#) или чат на Teams за заедничко запишување и развивање на идеите.

Главна активност:

- Започнете со кратко споделување, поканувајќи неколку учеснички да опишат предизвик со кој се соочиле на работното место и како го решиле.
- Потоа понудете сценарио за групен предизвик, каде што учесничките заеднички ќе решаваат проблем, на пример: планирање настан, решавање постоечки конфликт, креирање веб-страница, осмислување нова мобилна апликација.
- Користете [Padlet](#) за бурата на идеи - brainstorming и споделување решенија. Насочете ги така што ќе им кажете: „Работете како тим за да предложите решенија за даденото сценарио и притоа фокусирајте се на: што треба да се направи, како ќе се организира работата и кој за што ќе биде одговорен.“
- Направете рефлексивна дискусија со прашањето: „Кои силни страни ги користевте за да му помогнете на тимот?“

Завршна активност:

- Завршете со круг од впечатоци, каде што учесничките споделуваат: дали повеќе им одговара тимска или индивидуална работа, кои се предностите и недостатоците на двата пристапа и како овие искуства можат да ги применат во својот професионален живот.

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте отворено споделување и меѓусебна поддршка додека учесничките истражуваат начини за решавање проблеми и искуства во тимска работа.
- Олеснете колаборативни проекти и групни активности каде што учесничките учат една од друга преку заедничка работа.
- Водете рефлексивни дискусии за значењето на решавањето проблеми и тимската работа на работното место. Поттикнувајте размислување околу тоа: кои силни страни ги користеле учесничките во тимот, предностите и недостатоците на тимска наспроти индивидуална работа и како соработката може да придонесе за нивниот професионален развој.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Решавање проблеми	Предлага креативни, релевантни и ефективни решенија	Основен напор	Минимален напор / нема учество
Тимска работа	Активно учествува, поддржува и охрабрува други	Основно учество	Минимален придонес / нема ангажман
Рефлексивност	Продлабочена, ги препознава силните страни и размислува критички	Споделува со поттикнување	Минимална / нема рефлексивност

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Обезбедете секој член да придонесе со идеи.
- **Средни групи:** Формирајте тимови за меѓусебна повратна информација и споредба на решенија.
- **Големи групи:** Користете [Padlet](#) за групна бура на идеи - brainstorming; изберете најдобри решенија за заедничка дискусија.

План на активност 4.3: Стратегии за барање работа и раскажување професионални приказни

Цел:

Јакнење на учесничките да бараат работа, да креираат професионални документи и ефективно да ја раскажат својата кариерна приказна.

Времетраење: 120 мин.

Дигитални алатки:

- [Canva](#) - за креирање биографија (CV) и мотивациско писмо
- [LinkedIn Learning](#), [Coursera](#) - бесплатни курсеви

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со активност „Говор во лифот (Elevator Pitch) предизвик“. Побарајте од учесничките да подготват краток говор за во лифт, од околу 30 секунди во кој ќе се претстават и ќе истакнат својата способност или постигнување. Pitch-евите може да се споделуваат: во живо, во breakout соби, или како кратки видео/аудио снимки на [Padlet](#). Обезбедете групна повратна информација со фокус на: јасност, самодоверба и креативност.

Главна активност:

- Организирајте ја главната активност во форма на работилница за креирање CV, каде што учесничките ќе креираат или ажурираат свое CV користејќи [Canva](#) шаблони. Поттикнете ги со прашања како: „Кое постигнување ти е најважно? Како можеш тоа јасно да го прикажеш во CV?“ Насочете ги да ги подредат своите искуства во обратен хронолошки ред и да вежбаат сумирање на својата работа и постигнувања во 4-5 јасни точки за најмалку 2-3 претходни искуства.
- Доколку некоја учесничка смета дека нема формално работно искуство, помогнете ѝ да препознае и вклучи: волонтерски активности, грижа за семејство или други лица, активности во домот, помош на пријатели или роднини, ангажман во заедницата. Фокусирајте се на тоа што знае, што умее и во што е добра.
- Продолжете со симулации на интервју (mock interviews), користејќи техники на раскажување приказни. Насочете ги со прашање како: „Вежбај одговор на прашање за интервју преку приказна за тоа како си надминала предизвик.“ Поттикнете ги јасно да истакнат: што поточно можат да понудат, која вредност ја носат за работодавачот, како и дали се подготвени да учат и да се развиваат.

Завршна активност:

- Водете ги учесничките да ги истражат [LinkedIn Learning](#) или [Coursera](#) за бесплатни курсеви поврзани со барање работа и интервјуа.
- Завршете со рефлексija преку прашања како, „Што научи за себе денес?“, „Која една реченица би ја користела за да се претставиш професионално?“

Насоки за едукаторите:

- Создадете поддржувачка и соработлива атмосфера, која охрабрува отворено споделување и активно учество при креирање професионални документи.
- Претставете го професионалното раскажување приказни како клучна вештина за вработливост и поврзете го со секојдневни ситуации, како: претставување пред работодавач, одговарање на интервју-прашања, пишување краток профил или мотивациска изјава.
- Поттикнувајте усно раскажување пред пишување, бидејќи често е помалку застрашувачко и поприродно. Осигурете се секоја учесничка да има простор да ги истакне и преиспита своите силни страни, индивидуално и во тим.
- Јасно нагласете дека животното искуство е вредно, вклучувајќи неплатена работа, грижа за други, волонтирање, учење и издржливост.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Квалитет на CV	Професионално, креативно, ги истакнува силните страни	Основен напор	Минимален напор / нема направено
Раскажување на интервју	Ангажирачко, самоуверено, релевантни приказни	Споделува со поттикнување	Минимално / нема учество
Ангажираност	Активно учествува и поддржува други	Основно учество	Минимално / нема ангажман

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Обезбедете индивидуална повратна информација за CV-то и вежбите на интервју за работа.
- **Средни групи:** Ротирајте партнери за симулации на интервјуа; користете врснички преглед (peer-review) за CV-то.
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за интервјуата; групна повратна информација за CV-то преку [Padlet](#).

План на активност 4.4: Изразување на вештини за вработливост преку креативни медиуми

Цел:

Да им се овозможи на учесничките да ги прикажат своите вештини за вработливост преку дигитално раскажување приказни и креирање видео-биографии⁵.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) или Google Doc – за следење на пополнети бинго-картички
- [WeVideo/Clipchamp](#) – за креирање видео биографии (видео ЦВ)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Започнете со кратка загревачка активност „Бинго – за работни ситуации“. Подгответе бинго-картички со вообичаени ситуации од работното место, на пример: „Водев тимски состанок“, „Решив проблем со клиент“, „Користев Excel за проект“, „Организирав настан“, „Работев во тим под притисок“. Секоја бинго-картичка содржи повеќе различни работни ситуации или искуства, по една во секое поле. Побарајте од учесничките да се движат и комуницираат (онлајн или во живо) за да најдат личности кои го имаат доживеано наведеното искуство. Целта е учесничките да разговараат и да пронајдат барем по една учесничка за секое поле, која има искуство со наведените ситуации. Кога ќе пронајдат лице со соодветно искуство, учесничките ја заокружуваат ситуацијата и/или го запишуваат името (или иницијалите) на лицето во полето. Користете [Padlet](#) или [Google Docs](#) за следење на пополнетите бинго-картички и заедничко „славење“ на споделените искуства.

Главна активност:

- Започнете со кратка дискусија и поттикнете ги учесничките да изберат една вештина или достигнување кое сакаат да го истакнат во својата видео-биографија. Дајте јасни и охрабрувачки инструкции, на пример: „Креирај видео-биографија во која ќе ги прикажеш твоите најсилни вештини за вработување.“ или „Сподели приказна за ситуација во која успешно реши проблем или водеше тим.“
- Овозможете им време да подготват кратко сценарио или структура за видеото. Потоа побарајте од нив да креираат кратко видео во WeVideo или Clipchamp во кое ќе прикажат

⁵ Оваа активност помага во развојот на важни вештини како комуникација, претставување на себе и подготвеност за работа. Овие вештини им помагаат на луѓето полесно да учат, да се прилагодуваат и активно да учествуваат во работниот и општествениот живот (European Union, 2018).

преносливи и применливи вештини (како тимска работа, лидерство, решавање проблеми). Поттикнете ги со позитивни формулации кои ќе им помогнат да зборуваат со самодоверба, како на пример: „Знам дека...“, „Горда сум на...“, „Најдобра сум во...“, „Способна сум да...“, „Се чувствувам самоуверено да...“, „Научив да...“, „Открив дека...“, „Одлична сум во...“ ИТН.

Завршна активност:

- Организирајте кратка виртуелна или презентација во живо каде учесничките ќе ги прикажат своите видео-биографии. Отворете простор за разговор и споделување впечатоци и научени лекции.

Насоки за едукаторот/ката:

- Создајте инклузивна, безбедна и поддржувачка средина во која учесничките ќе се чувствуваат охрабрани да споделуваат и да си помагаат меѓусебно.
- Демонстрирајте ги дигиталните алатки (WeVideo или Clipchamp) и покажете како може да се структурира видео-биографијата: кратко претставување, истакнување клучни вештини, споделување релевантно искуство, кариерни цели и завршеток со контакт информации.
- Организирајте презентации и дискусии за да им дадете можност на учесничките да разменат искуства и да дискутираат за наученото.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Недоволно
Квалитет на видео-биографија	Многу креативна и јасно поврзана со вештини	Основен напор	Минимален напор или нема направено
Примена на вештини	Јасно прикажани вештини во конкретен контекст	Основно прикажување	Нема јасна примена
Презентација и дискусија	Активно учество, споделува увиди	Презентира со поттикнување	Нема презентација или учество

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Обезбедете доволно време секоја учесничка да презентира и да добие повратна информација.
- **Средни групи:** Организирајте презентации и овозможете групни коментари преку чат или писмени белешки.
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за презентации; изберете неколку примери за заедничко гледање и дискусија.

Разработен пример 7 - Canva шаблони за CV

Canva шаблони за CV

Цел: Да им се помогне на учесничките да креираат професионални и визуелно привлечни CV-ја кои јасно ги истакнуваат нивните силни страни и искуства.

Насоки за учесничките:

- Посетете ја страницата <https://www.Canva.com/resumes/templates/> (потребна е бесплатна корисничка сметка).
- Изберете шаблон што одговара на вашиот стил, на пример „модерно CV“, „минималистичко CV“, „креативно CV“ итн.
- Во CV-то вклучете ги следните делови:
 - **Име и контакт информации**
 - **Професионален опис:** 2–3 кратки реченици за вашите силни страни и кариерни цели
 - **Вештини:** наведете 5–8 вештини важни за вработување
 - **Искуство:** работно искуство, волонтерство или релевантни проекти (со период, улога и клучни постигнувања)
 - **Образование и сертификати**
 - **Постигнувања или награди**
 - **Препораки (по избор)**
- Користете ги [Canva](#) алатките „повлечи и пушти“ (drag-and-drop) за додавање икони, бои или слики што ја одразуваат вашата личност и силни страни.
- Преземете го CV-то како PDF фајл или споделете линк за повратна информација од другите учеснички или едукаторот/ката.

Совети за учесничките:

- Одржувајте едноставен и лесно читлив дизајн.
- Користете активни глаголи и, кога е можно, наведувајте конкретни резултати или бројки.
- Истакнете преносливи вештини и лични предности што се корисни во различни работни контексти

Разработен пример 8 - [Padlet](#) табла за бура на идеи

[Padlet](#) табла за бура на идеи

Цел: Да се олесни заедничко генерирање идеи и решавање проблеми поврзани со вештини за вработливост, преку соработка и размена на искуства.

Структура на [Padlet](#):

- **Наслов:** Табла за бура на идеи - вештини за вработливост
- **Колони / делови:**
 1. **Предизвици:**
 - Објавување реални ситуации или проблеми од работното место (на пример, „Како да се справам со тежок клиент?“)
 2. **Идеи и решенија:**
 - Учесничките даваат бура на идеи и постираат можни решенија, пристапи или стратегии за справување со предизвиците.
 3. **Потребни вештини:**
 - Се идентификуваат вештините за вработливост поврзани со секое решение, на пример, тимска работа, комуникација, решавање проблеми.
 4. **Ресурси:**
 - Споделување корисни материјали како статии, видеа или шаблони за CV, мотивациско писмо или подготовка за интервју.
 5. **Повратна информација и прашања:**
 - Оставање коментари, прашања или предлози за поддршка и унапредување на идеите на другите.

Како да се користи:

- Охрабрете ги сите учеснички да придонесат со најмалку една идеја или ресурс во секој дел.
- Користете ги реакциите во [Padlet](#) (свезда, палец нагоре) за да се гласа за најкорисните и најпрактичните решенија.
- На крајот, заеднички разгледајте ги и дискутирајте ги највисоко оценетите идеи и научените лекции.

Шаблон за видео биографија во [WeVideo/Clipchamp](#)

Цел: Да им се овозможи на учесничките креативно и самоуверено да ги прикажат своите вештини и искуства за вработување преку кратка видео-биографија.

Структура на видеото:

1. Насловен слајд:

- о „Моја видео биографија“ или „(Вашето име) – професионално претставување“

2. Вовед:

- о Кратко претставување: име, лично и / или професионално искуство и интереси поврзани со работа или кариера.

3. Вештини и силни страни:

- о Истакнете 2-3 клучни вештини за вработливост со кратки примери, на пример „Имам добри комуникациски вештини, ште се гледа кога...“.

4. Клучни искуства:

- о Споделете кратка приказна или пример за професионално постигнување или предизвик кој успешно сте го надминале.

5. Кариерни цели:

- о Јасно наведете кои се вашите цели и каква можност или работа барате следно.

6. Заклучок и контакт информации:

- о Заблагодарете му се на гледачот и споделете контакт информации (е-пошта, телефон, [LinkedIn](#) профил или друг релевантен контакт).

7. Навод на ресурси:

- о Наведете соработници, музика или други ресурси кои сте ги користеле во видеото.

Совети за учесничките:

- Користете јасен и самоуверен јазик и одржувајте контакт со камерата ако се снимате себеси.
- Додајте визуелни елементи: фотографии од ваша работа, икони за вештини или кратки видеа што ги прикажуваат вашите способности.
- Видеото нека биде кратко и фокусирано (2–3 минути).
- Користете бесплатни слики, музика и видеа достапни во [WeVideo](#) или [Clipchamp](#).

Поттикнување на мрежи за врсничка поддршка

5

План на активност 5.1: Градење мрежи за врсничка поддршка за социјални и вработливи вештини

Цел:

Да се олесни создавањето на континуирани групи за врсничка поддршка кои поттикнуваат развој на вештини, меѓусебно охрабрување и одговорност.

Времетраење: 60–90 мин.

Дигитални алатки:

- WhatsApp, Facebook Groups, Slack (врсничка поддршка)
- [Padlet](#) (споделување и охрабрување)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Поставете WhatsApp, Facebook Groups или Slack канали за редовни вклучувања (checkins) и споделување. Користете ги за споделување фотографии и пораки од самата сесија и охрабнете ги сите членови да објавуваат, реагираат и организираат анкети за донесување заеднички одлуки.

Главна активност:

- Користете [Padlet](#) за објавување постигнувања, предизвици и охрабрувања. Можете да кажете: „Сподели неодамнешно постигнување или предизвик и како твоите врсници ти помогнаа.“ или „Објави охрабрувачка порака или совет за некој што се соочува со работен предизвик.“
- Организирајте групни дискусии за надминување работни и социјални предизвици.

Завршна активност:

- Користете Google Form за подготовка на кратки евалуациски листи (2–3 прашања) и споделете го линкот со учесничките за да го пополнат формуларот.

Насоки за едукаторот/ката:

- Овозможете создавање и негување на континуирани групи за врсничка поддршка. Поставете дигитални канали за врсничка поддршка (WhatsApp, Facebook Groups, Viber или слично) за редовни вклучувања (checkins) и споделување. Овие дигитални простори помагаат во одржување на поврзаност, одговорност и мотивација.
- Поттикнувајте култура во која учесничките редовно споделуваат успеси, бараат совет и даваат позитивна повратна информација.

- Фасилитирајте групни дискусии и насочувајте ги учесничките да размислуваат како врсничката поддршка им помогнала. Поттикнувајте отворен дијалог околу стратегиите за успех кои ги користат учесничките.

Рефлексивна самопроценка

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Ангажман во врсничка поддршка	Активно поддржува и учествува, ги охрабрува врсниците	Поддржува и учествува со поттикнување	Минимално / без учество
Споделување и рефлексивност	Отворено споделува и одговара, дава промислена повратна информација	Споделува со поттикнување	Минимално / без рефлексивност
Одговорност	Редовни ажурирања и вклучувања (checkins)	Основно учество и повремени ажурирања	Минимално / без ажурирања

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Поттикнувајте блиска поддршка; ротирајте менторски парови.
- **Средни групи:** Користете дигитални платформи за редовни вклучувања (checkins); поттикнувајте групна одговорност.
- **Големи групи:** Креирајте подгрупи за врсничка поддршка; користете [Padlet/Notion](#) за поширока вклученост и препознавање.

План на активност 5.2: Врсничко менторство за барање работа и интеграција на пазарот на труд

Цел:

Да се оспособат учесничките да си помагаат меѓусебно во процесот на барање работа, подготовка на апликации и интеграција на пазарот на труд преку структурирано врсничко менторство.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Notion](#) (групни белешки и одговорност)
- [Zoom](#), Teams (пробни интервјуа)
- [Canva](#) (преглед на CV)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Поделете ги учесничките во менторски парови за вежбање интервјуа и стратегии за барање работа. Побарајте од нив да споделат прашање од работодавач што сметаат дека е корисно или „незгодно“ за другите. Споделете ги прашањата во групниот WhatsApp/Facebook/Slack чат за да можат другите да реагираат или да гласаат за најкорисните.

Главна активност:

- Користете [Notion](#) за водење групни белешки со 5 - 8 избрани прашања и рефлексивна мапа со предложени одговори од учесничките, следење напредок и редовни вклучувања (checkins).
- Организирајте пробни интервјуа и сесии за повратна информација преку [Zoom](#) или Teams. Можете да кажете: „Вежбајте пробно интервју и дајте му на партнерот повратна информација за неговите силни страни и области за подобрување.“

Завршна активност:

- Побарајте од секоја учесничка да сподели: „Една цел поврзана со барање работа и еден чекор што ќе го преземеш оваа недела. Како може твојот ментор да те поддржи?“

Насоки за едукаторот/ката:

- Овозможете структурирано врсничко менторство за поддршка во барање работа и интеграција на пазарот на труд.
- Поттикнете ги учесничките да постават цел и да дефинираат чекори за нејзино остварување.

- Научете ги да даваат и примаат конкретна, поддржувачка повратна информација.
- Користете редовни вклучувања (checkins) за одржување мотивација и следење напредок. Поттикнувајте споделување ресурси, можности и искуства.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Менторско учество	Целосно се вклучува, поддржува и работи на целите	Основно учество	Минимално / без напор
Ангажман во барање работа	Активно бара можности, споделува ресурси	Учествува со поттикнување	Минимално / без ангажман
Квалитет на повратна информација	Конструктивна, релевантна и применлива	Основна	Минимална / без повратна информација

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи:** Дозволете време секоја учесничка да презентира и добие повратна информација.
- **Средни групи:** Ротирајте менторски парови; користете [Notion](#) за групна одговорност.
- **Големи групи:** Користете одвоени соби (breakout rooms) за пробни интервјуа; групна повратна информација преку [Padlet](#).

План на активност 5.3: Позитивна повратна информација и надминување на страв од неуспех

Цел:

Да им се помогне на учесничките да развијат отпорност и самодоверба преку давање и примање позитивна повратна информација и обработка на стравот од неуспех.

Времетраење: 90 мин

Дигитални алатки:

- [Padlet](#) (афирмации и охрабрување)
- WeVideo / Clipchamp (видео дневници)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Креирајте [Padlet](#) табла за споделување афирмации, успешни приказни и охрабрување.

Главна активност:

- Започнете групна дискусија: „Опиши момент кога го надмина стравот од неуспех на работа. Што ти помогна да успееш?“ Потоа побарајте од учесничките да создадат краток видео запис за момент кога надминале страв и што научиле од тоа. Користете [WeVideo/Clipchamp](#) за креирање кратки видео записи за личен раст и надминување предизвици.

Завршна активност:

- „Сподели афирмација или охрабрување за врсничка која се соочува со предизвик.“

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте развој на отпорноста и самодовербата преку позитивна повратна информација.
- Негувајте култура на поддршка, каде учесничките редовно се охрабруваат и споделуваат и успеси и предизвици.
- Поттикнувајте отворено споделување за нормализирање на setbacks и стратегии за резилентност. Прославете ја автентичноста и личната смисла во приказните на учесничките.
- Потсетувајте ги активно да ги поддржуваат врсничките зајакнувајќи ја вредноста на позитивниот фидбек и взаемното охрабрување.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Позитивна повратна информација	Промислена и поддржувачка	Основна	Минимална / без
Рефлексивност за резилентност	Длабока, покажува раст	Споделува со поттикнување	Минимална / без
Вклученост со врстници	Активно поддржува и охрабрува	Учествува со поттикнување	Минимално / без учество

Совети за адаптација според големина на група:

- **Мали групи:** Поттикнувајте продлабочени разговори и дискусии.
- **Средни групи:** Користете [Padlet](#) за групно охрабрување; организирајте видео прикажувања.
- **Големи групи:** Разделете ја групата во одвоени соби (breakout rooms) за споделување; Изборете една или неколку приказни за групна рефлексивност.

План на активност 5.4: Успешни приказни за интеграција на пазарот на труд

Цел:

Да се прослават постигнувањата и напредокот во барање работа и интеграција на работното место, зајакнувајќи ја врсничката поддршка и позитивната повратна информација.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Padlet](#), Slack (споделување постигнувања)
- WeVideo / Clipchamp (групен видео запис)

Тек на активността

Активност за загревање:

- „Сподели неодамнешен успех во твоето барање работа или на работното место. Како ти помогна врсничката поддршка?“

Главна активност:

- Користете [Padlet](#) или Slack за споделување постигнувања и групни рефлексии.
- Организирајте виртуелен настан за препознавање пресвртници и успешни приказни.

Завршна активност:

- Креирајте групен видео запис или кратко видео за прослава „celebration reel“ со [WeVideo/Clipchamp](#).

Насоки за едукаторот/ката:

- Прославете ги постигнувањата и напредокот во барање работа и интеграција на работното место, зајакнувајќи ја врсничката поддршка и позитивната повратна информација. Поттикнете групен настан за да се препознаат одредени пресвртници и успешни приказни.
- Создадете пријатна и славеничка атмосфера кадешто учесничките се чувствуваат удобно да ги споделат нивните постигнувања.
- Поттикнувајте култура на меѓусебно охрабрување кадешто успехите – големи или мали се препознаени, прославени или пофалени.
- Фасилитирајте креативно изразување и водете ги учесничките во создавање групен видео запис. Поттикнете ги да размислат за своето патување и да ги истакнат клучните моменти.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Споделување постигнувања	Отворено споделува и ги слави врсниците	Споделува со поттикнување	Минимално / без
Групна рефлексивност	Длабока, поддржува групата	Споделува со поттикнување	Минимална / без
Вклученост во прославата	Активно учествува и споделува	Основно учество	Минимално / без учество

Совети за адаптација според големина на група:

- **Мали групи:** Дозволете време секоја учесничка да сподели и да биде соодветно поттикната или пофалена.
- **Средни групи:** Користете [Padlet](#)/Slack за поширока вклученост; организирајте виртуелни прикажувања на успешните приказни.
- **Големи групи:** Одвоени соби (breakout rooms) за споделување; создавање кратки групни видеа (reels) за колективни прослави на успехите.

[Padlet](#) Формат на табла за врничка поддршка

1. Врничка поддршка & Табла за охрабрување

Колони/Секции:

- **Постигнувања & Пресвртници:**
Поттикнување: „Сподели неодамнешен успех, мал или голем, поврзан со барање работа, работно место или личен раст.“
- **Предизвици & Прашања:**
Поттикнување: „Опиши предизвик со кој се соочуваш или прашање што го имаш во врска со работа, барање работа или социјални вештини.“
- **Охрабрувања & Афирмации:**
Поттикнување: „Напиши охрабрувачка порака, афирмација или позитивна повратна информација за врничка.“
- **Совет & Препорака:**
Поттикнување: „Сподели совет, ресурс или стратегија што ти помогнала или може да им помогне на другите.“

2. Табла за одговорност & Напредок

Колони/Секции:

- **Неделни цели:**
Поттикнување: „Која е една цел на која работиш оваа недела?“
- **Ажурирање на напредокот:**
Поттикнување: „Сподели го твојот напредок или чекорите што ги презеде кон целта.“
- **Врнички вклучувања (Check-Ins):**
Поттикнување: „Како може групата да те поддржи? Каква поддршка или повратна информација ти е потребна?“
- **Прославување:**
Поттикнување: „Прославете успех или победа – твоја или на некој друг од врничката група!“

3. Табла за поддршка при барање работа & Интеграција

Колони/Секции:

- **Можности & Огласи:**
Поттикнување: „Објави оглас за работа, настан за вмрежување или можности за обука што ќе ги пронајдеш.“
- **Поддршка за апликации:**
Поттикнување: „Сподели го твоето CV, мотивациско писмо или прашање од интервју за врничка повратна информација.“
- **Вежбање интервју:**
Поттикнување: „Побарај пробно интервју или сподели искуство од интервју за групна дискусија.“
- **Успешни приказни:**
Поттикнување: „Сподели приказна за позитивно искуство од барање работа или од работното место.“

Како да се користат овие табли?

- Поттикнувајте редовно објавување во секоја секција.
- Користете ги реакциите на [Padlet](#) (лајкови, ѕвезди, коментари) за вклучување и врничка поддршка.
- Прегледувајте ги објавите заедно за време на групните сесии за да поттикнете дискусија, одговорност и поддршка.
- Ротирајте „модератори на таблата“ за да поттикнете лидерство и учество.

“Совршен живот” во 4 чекори

(Автори – Александар Гулеи, Ливија Роска, Кристина Григоре, Алина Пандаlea)

6

План на активност 6.1: Мојата иднина во 3 фази (77 / 38 / 19 години)

Цел:

Да се поддржат учесничките во развивање лична визија за иднината, разјаснување на нивните вредности и поставување животни цели, со цел зголемување на самодовербата и мотивацијата.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Canva](#) (визуелизација на иднината – mood board)
- **NotebookLM** (структурирање мисли и создавање јасна мапа на цели низ трите возрасни фази: 77 – 38 – сегашност) - Учесничките можат да ги внесат идеите од работниот лист и да ги организираат во категории како вредности, цели, пречки и ресурси. Тие исто така полесно можат да ги увидат врските помеѓу нивната долгорочна визија и конкретните чекори што треба да се преземат во сегашноста, претворајќи ја рефлексивната во постојан и пореалистичен план.“
- **Kahoot** (интерактивни активности за загревање - icebreakers)
- [Padlet](#) (анонимни рефлексии) - Учесничките можат анонимно да споделуваат мисли, емоции или одговори на поттици, што им овозможува да се изразат послободно и поискрено. Платформата овозможува сите придонеси да бидат прикажани во заеднички простор, што ја поттикнува поврзаноста меѓу учесничките и помага во препознавање на заеднички теми во групата.

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнете отворена дискусија: „Како ја замислуваш својата идеална иднина?“ „Што значи исполнет живот за тебе?“
- Користете Kahoot за симболична активност: секоја учесничка избира збор, емотикон или слика што ја претставува нејзината посакувана иднина.
- Опционално: користете Kahoot прашање за „кршење мраз“ или активности за загревање: „Напиши една работа за себе што сакаш да биде вистина во твојата иднина.“

Главна активност

- Вовед во работниот лист „Мојата иднина во 3 фази (77 / 38 / 19 години)“

Фаза 1: Јас на 77 години

Возраста 77 е симболична — ја претставува просечната животна возраст и им помага на учесничките да размислуваат долгорочно: што е навистина важно, што сакаат да постигнат и како сакаат да се чувствуваат кога ќе погледнат назад на својот живот.

Учесничките:

- Опишуваат како ја замислуваат својата иднина на 77 години (животен стил, односи, емоционална состојба, лични и професионални постигнувања).
- Запишуваат 3 важни работи што сакаат да бидат вистина за нив.
- Ги избираат своите основни лични вредности (семејство, здравје, слобода итн.).
- Прашања за насочување: „Што е навистина важно за тебе на долг рок?“ и „Како сакаш да се чувствуваш кога ќе погледнеш назад на својот живот?“

Фаза 2: Јас на 38 години

Возраста 38 е средна точка — помага да се поврзе долгорочната визија со реални, остварливи цели.

- Учесничките го опишуваат својот живот како возрасни (кариера, дом, односи).
- Со помош на [Padlet](#) идентификуваат 3 важни цели и размислуваат за нив: Зошто е важна целта? Кои пречки може да се појават? Кој може да ги поддржи?
- Користат NotebookLM за создавање јасна мапа на цели низ трите возрасни фази.
- Нагласокот е на свесност за ресурси и бариери.

Фаза 3: Креативна визуелизација

- Учесничките создаваат табла на расположение (**mood board**) во [Canva](#) што ја претставува нивната посакувана иднина (слики, бои, клучни зборови).

Завршна активност:

- Поканете ги учесничките да споделат:
- Една работа што ја откриле за себе
- Една цел што ги мотивира
- Фасилитаторот ги сумира заедничките теми:
- важноста на вредностите
- јасноста на целите
- улогата на поддршката и истрајноста

Насоки за едукаторот/ката:

- Создадете безбеден, неосудувачки простор за размислување и споделување.
- Поттикнувајте лични одговори — нема „точни“ или „погрешни“ одговори.
- Поддржете ги учесничките да размислуваат реално, но и да ги покажат своите аспирации.
- Поттикнувајте ги да ги поврзат вредностите со целите.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Јасност на личната визија	Детална и кохерентна визија	Општа визија	Нејасна / непотполна
Поставување цели	Јасни и добро образложени цели	Основни цели	Нејасни / недостасуваат
Лична рефлексивност	Длабока рефлексивност, свесност за вредности и ресурси	Делумна рефлексивност	Минимална рефлексивност

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи (2–5):** Детални дискусии за секоја фаза, индивидуална повратна информација.
- **Средни групи (6–15):** Работа во парови за дискусија на целите.
- **Големи групи (16+):** Индивидуално пополнување + доброволно споделување; [Padlet](#) за анонимни рефлексии.

План на активност 6.2: „Моите улоги и моите квалитети“

Цел:

Да се поддржат учесничките во процесот на самосвест преку идентификување на социјалните улоги и личните квалитети што се важни за развивање здрави односи и балансиран идентитет.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- **Slido** – собирање анонимни одговори, word clouds, прашања и анкети - може да се користи за собирање анонимни одговори од учесничките, овозможувајќи слободно изразување идеи и искуства. Преку интерактивни прашања (на пр. word cloud, прашања и одговори, анкета), концепти како „добар пријател“, „почит“ или „доверба“ можат полесно да се дефинираат заедно со групата, врз основа на перспективите на сите учесници. Анонимноста го поттикнува активното учество, вклучително и кај порезервираните учеснички.
- **Canva** – визуелна репрезентација на идентитетот („Јас во улоги“)
- **NotebookLM** – организирање и структурирање на личните квалитети и улоги - може да се користи за да им помогне на учесничките да ги организираат идеите од работниот лист во јасна структура: улоги (професионална, член на семејство, пријател, партнер итн.) и квалитетите поврзани со нив. Тие исто така можат да создадат „лична мапа на идентитет“, каде што ќе ги забележат врските меѓу вредностите, однесувањата и развојните цели, како и разликата помеѓу „кој сум сега“ и „кој/каков сакам да бидам“.
- **Padlet** – две колони: „Квалитети што веќе ги имам“ и „Квалитети што сакам да ги развијам“ – во кои учесничките ги додаваат своите идеи (анонимно или не). Потоа одговорите може да се искористат за кратка групна дискусија.

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнува со отворено прашање во Slido: „Колку различни улоги имаме во секојдневниот живот?“
- Учесничките даваат примери (ќерка, пријателка, колешка, иднина професионалка итн.).
- Брза вежба: секоја учесничка кажува една улога и еден квалитет поврзан со таа улога.

Главна активност:

- **Вовед во работниот лист „Моите улоги“** - Фасилитаторот објаснува дека нема точни или погрешни одговори — целта е самосвест.

Фаза 1: Јас како професионалка

Учесничките избираат 5 - 7 важни квалитети (можат да користат референтен лист). Тие размислуваат за:

- еден квалитет што веќе го имаат
 - еден што сакаат да го развијат
 - еден конкретен пример од пракса
- Нагласокот е на свесност за своите силни страни и личен развој.

Фаза 2: Јас како член на семејството (сегашно и идно)

- Учесничките идентификуваат важни квалитети во нивното тековно семејство.
 - Размислуваат за конкретни однесувања што придонесуваат за подобри односи.
 - Ја визуелизираат својата иднина семејна улога и вредности.
- **Прашања за насочување:**
 - „Каква личност сакам да бидам во моето семејство?“
 - „Како изгледа здраво семејство за мене?“

Фаза 3: Јас како пријателка

- Со помош на NotebookLM, учесничките избираат 5 - 8 важни квалитети за здрава пријателска врска и креираат мапа што ги поврзува квалитетите со здравите односи.
 - Размислуваат како се однесуваат во пријателствата.
 - Опишуваат конкретно како нудат поддршка кога пријател има потреба.
- **Прашања за насочување:**
 - „Што значи добар пријател за тебе?“
 - „Како реагираш кога некој близок поминува низ тежок момент?“
 - „Кој квалитет најмногу ти помага во пријателствата?“

Фаза 4: Јас како член на заедницата

- Учесничките идентификуваат 5–8 квалитети за активен и одговорен член на заедницата (училиште, група, онлајн, соседство).
 - Размислуваат за својата улога во различни социјални контексти.
 - Запишуваат **една конкретна акција** што може позитивно да придонесе.
- **Прашања за насочување:**
 - „Како можеш да имаш позитивно влијание во групите каде што припаѓаш?“

- „Што значи одговорност во заедницата?“
- „Кога последен пат помогна некому околу тебе?“

Фаза 5: Јас како партнерка во врска

- Учесничките избираат 5 - 8 важни квалитети и вредности во здрава врска (анонимно преку Slido).
- Размислуваат што им е најважно во врската (почит, комуникација, доверба).
- Опишуваат како сакаат да се однесуваат и како сакаат да бидат третирани.
 - **Прашања за насочување:**
 - „Што значи здрава врска за тебе?“
 - „Како изгледа почит во врска?“
 - „Кои граници ти се важни?“

Креативна активност (опционално):

- Во [Canva](#), учесничките создаваат визуелна репрезентација: „Јас во различни улоги“ (дијаграм, аватар, mood board), со бои, симболи и клучни зборови за секоја улога. Оваа активност им помага подобро да го визуелизираат својот идентитет и врските меѓу различните улоги што ги имаат во животот

Завршна активност:

- Поканете ги учесничките да споделат:
 - една улога во која се чувствуваат силни
 - еден квалитет што сакаат да го развијат
- Фасилитаторот ги истакнува заедничките теми:
 - важноста на балансот меѓу улогите
 - свесен развој на квалитети
 - влијанието на односите врз идентитетот

Креативна активност (опционално):

- Учесниците можат во [Canva](#) да изработат визуелна претстава: „Јас во различни улоги“.
- Можат да користат симболи, бои и клучни зборови за секоја улога (пријател, член на семејство, партнер итн.).
- Опционално, можат да ги интегрираат своите идеи во NotebookLM за да создадат јасна мапа на својот идентитет (улоги + квалитети + насоки за развој).

Насоки за едукаторот/ката:

- Поттикнувајте искреност и лична рефлексija.
- Избегнувајте споредби или осудување.
- Поддржете ги учесничките да ги поврзат вредностите, однесувањата и улогите.
- Користете го референтниот лист како поддршка, не како ограничување.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Идентификација на улоги	Јасно и разновидно идентификувани улоги	Идентификувани неколку улоги	Нејасни / непотполни
Јасност на квалитети	Добро дефинирани и релевантни квалитети	Општи квалитети	Нејасни / недостасуваат
Лична рефлексija	Длабока и применлива	Основна	Минимална

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи (2–5):** Детални дискусии за секоја улога, индивидуална повратна информација.
- **Средни групи (6–15):** Работа во парови за размена на перспективи.
- **Големи групи (16+):** Индивидуална рефлексija + доброволно споделување; [Padlet](#) за широка вклученост.

План на активност 6.3: Мојот живот како приказна – рефлексција за самосвест и личен развој

Цел:

Да им се помогне на учесничките да го истражат својот личен развој, да ги идентификуваат своите силни страни и да изградат самодоверба преку водена рефлексција и раскажување приказни.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- [Canva](#) (за визуелна репрезентација – опционално)
- **Mentimeter** (за анонимни одговори, word clouds, искрено изразување) - овозможува собирање анонимни одговори и поттикнува искрено изразување мислења и емоции во безбедна средина.

Тек на активността

Активност за загревање:

- Започнете со отворено прашање: „Ако твојот живот беше приказна, кој наслов би му го дала?“
- Употребете го **Mentimeter** за активността во врска со насловот на својот живот. Учесничките можат да одговорат анонимно, а одговорите може да се прикажат како word cloud или листа, што го олеснува дефинирањето на концептите и истакнувањето на заедничките идеи во групата.

Учесниците можат да одговорат: вербално (во круг) - или анонимно на Mentimeter (на пр., „Една работа што ме обликувала како личност е...“)

- Алтернативно: избор на симбол (животно, предмет, емотикон) што ги претставува во моментот.

Главна активност

- Воведи го работниот лист „Мојот живот како приказна“ и објасни дека ова е патување низ минатото, сегашноста и иднината.
- Води ги учесничките низ следните фази:

1. Детство (0–7 години)

- Што сакав да правам?
- Што тоа кажува за мене?
- Нагласокот е на рани вредности и карактерни црти.

2. Социјален развој (8–16 години)

- Што научив за пријателството?
- Како реагирам во конфликт?
- Пример за добро управување со конфликт
- Развиени вештини (комуникација, трпение итн.)

- Нагласокот е на односи и отпорност.

3. Сегашност (15–18 години)

- Во што сум добра?
- Што научив од искуствата?
- Мои силни страни

- Нагласокот е на свесност за компетенции.

4. Блиска иднина

- Што би сакала да пробам?

- Нагласокот е на развој и истражување.

5. Важен момент

- Момент на кој сум горда
- Што направив?
- Што тоа кажува за мене?

- Нагласокот е на зајакнување на самодовербата.

6. Следен чекор

- Што можам да направам од утре?
- Зошто е тоа важно?
- Кој и што може да ми помогне?

- Нагласокот е на акција и мотивација.

7. Финална рефлексција

- Што сфатив за себе?
- Порака до моето идно „јас“

- Нагласокот е на интеграција на целото искуство.

Учесничките можат да создадат визуелна табла на расположение (**mood board**) во [Canva](#) - „мојата визуелна приказна“.

Завршна активност:

- Покани ги учесничките да споделат:
 - една нова работа што ја откриле за себе
 - една сила за која не биле свесни
- Фасилитаторот ги истакнува темите:
 - личен раст
 - резилентност
 - идентитет
 - насока во животот

Насоки за едукаторот/ката:

- Создадете безбеден, неосудувачки простор.
- Поттикнувајте искреност, но без притисок за споделување чувствителни детали.
- Помогнете им да ги поврзат искуствата со вештините.
- Поставувајте отворени прашања за подлабока рефлексija.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Ангажман во активността	Длабока и темелна рефлексija	Делумни одговори	Минимални одговори
Јасност и автентичност	Лични и искрени одговори	Некои лични елементи	Површни одговори
Свесност за способности	Јасно идентификувани сили и насоки	Делумно идентификувани	Неидентификувани
Планирање на идни чекори	Конкретни и релевантни чекори	Општи идеи	Нема јасна насока

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи (2–5):** Детални дискусии за секоја фаза.
- **Средни групи (6–15):** Работа во парови за рефлексija и споделување.
- **Големи групи (16+):** Индивидуално пополнување + доброволно споделување + Slido.

План на активност 6.4: Дизајнирање на професионалната иднина и стратегии за раст

Цел:

Да им се помогне на учесничките да дефинираат јасна професионална насока, да идентификуваат начини за видливост и да испланираат конкретни чекори за кариерен развој.

Времетраење: 90 мин.

Дигитални алатки:

- **Google Calendar** – претворање планови во конкретни активности
- **Trello** – визуелна организација на кариерниот план и следење напредок
- **Canva** – креирање професионални визуелни материјали (CV, визит-картички, презентации, портфолија)

Тек на активноста

Активност за загревање:

- Активноста носи назив „Мојата насока“, во која учесничките размислуваат за поле или тип на активност што ги привлекува и објаснуваат што им се допаѓа во тоа.
- Секоја учесничка го идентификува најважниот моментален професионален идентитет (професионалка, студентка итн.).

Главна активност:

- Главната активност носи назив: „4-те столба на успехот: Откриј, Вклучи се, Поврзи се, Расте“ кои се појаснети низ фазите подолу:

Фаза 1: DISCOVER (Откриј)

Учесничките дефинираат како сакаат да бидат перцепирани (сериозна, креативна, доверлива) и идентификуваат во кои средини може да бидат „видени“ (училиште, социјални мрежи, настани). Тие дискутираат за однесувања што ја поддржуваат таа слика.

Фаза 2: ENGAGE (Вклучи се)

Избор на конкретна активност (волонтирање, училишни проекти, хобија) преку која можат да покажат што умеат, со фокус на вклученост наместо на совршенство, и поставување конкретен чекор во Google Calendar. Идентификување на специфична вештина што може да се развива преку таа активност.

Фаза 3: CONNECT & GROW (Поврзи се & расти)

Идентификување на лица кои можат да ги насочат (ментори, наставници) и утврдување начини како да стапат во контакт со нив. Учесниците одлучуваат што сакаат да научат и преку кои методи (курсеви, туторијали, повратни информации).“

Фазата опрфаќа и планирање на краткорочни и долгорочни чекори. Користење Google Calendar за закажување активности (на пример: „аплицирај за X“, „ажурирај CV“, „посети настан“).

Активност во [Canva](#):

Креирање “Идна визит-карта” или визуелен профил што ги сумира овие четири елементи.

Завршна активност:

- Оваа активност е насловена како „Мојот мини план за иднината“, каде што секоја учесничка поставува три реални чекори во [Trello](#): еден чекор за оваа недела, еден за следните три месеци и еден за следната година.
- Сесијата завршува со пишување кратка лична порака до самите себе, во улога на “идниот професионалец.”

Насоки за едукаторот/ката:

- Потенцирај дека овој план не се однесува на „совршената работа“, туку на започнување со градење на патот.
- Охрабри ги учесниците да идентификуваат мала навика што ќе им помогне да растат континуирано, нагласувајќи ја моќта на малите чекори.
- Осигурај се дека предложените планови се реалистични и можат да се започнат веднаш.

Рефлексивна самопроценка:

Критериум	Одлично	Задоволително	Незадоволително
Јасност на насоката	Јасно го идентификува посакуваното поле и улога	Има општа идеја за полето	Нејасна насока
Планирање чекори	Конкретни чекори за 1 недела / 3 месеци / 1 година	Само краткорочни или нејасни чекори	Недостиг на акциски план
Самопромоција и вмрежување	Јасна Discover and Connect стратегија	Некои идеи за видливост	Не знае како да стане видлив/а

Совети за адаптација според големината на групата:

- **Мали групи (2–5):** Индивидуализирано менторство за минипланот на секој учесник; подетални дискусии за контактлица (Connect).
- **Средни групи (6–15):** Работа во парови за да дадат повратна информација за „посакуваниот имиџ“ (Discover) и предложените активности (Engage).
- **Големи групи (16+):** Користење алатки од тип анкета за идентификување области на интерес и фокусирање на вежбата за пишување порака до идното „јас“.

Библиографија

Библиографија

Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community* (4th ed.). Routledge.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Andrews, M., Squire, C., & Tamboukou, M. (Eds.). (2013). *Doing narrative research*. SAGE Publications. [Sample Chapter Access](#)

Freire, P. (2000). *Pedagogy of the oppressed* (30th anniversary ed.). Bloomsbury Academic. [Full Text \(Institutional Archive\)](#)

Goodson, I. F., & Gill, S. R. (2011). *Narrative pedagogy: Life history and learning*. Peter Lang. [Summary and Chapter Previews](#)

Goodson, I. F., & Gill, S. R. (2014). *Critical narrative as pedagogy*. Bloomsbury Academic. [Full Text Archive](#)

Koseoglu, S., & Veletsianos, G. (Eds.). (2022). *Feminist critical digital pedagogy*. EdTech Books. [Open Book Access](#)

McAteer, D. (2024). *Empowering voices, shaping futures: Digital storytelling for sustainability*. IJSRA. [Direct PDF Download](#)

Rice, C., & Mündel, I. (2019). Storymaking as a methodology for disruptive care. *International Journal of Care and Caring*, 3(2), 211–230. [PMC Open Access](#)

UNESCO. (2011). *Narrative pedagogy: Life history and learning (Review)*. UNESCO Digital Library. [Official Entry](#)

UNESCO Institute for Lifelong Learning – Global Report on Adult Learning and Education (GRALE 5) (2022) – Evidence and policy framing for adult learning supporting inclusion and vulnerable groups.

European Commission JRC – DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens (2022) – Strong fit for your “digital literacy/skills” claims and tool-based learning.

[European Commission – Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning](#) (2018) – Supports employability, social inclusion, citizenship, and lifelong learning framing.

[Garcia & Rossiter – Digital Storytelling as Narrative Pedagogy](#) – Directly underpins your “narrative pedagogy + digital storytelling” approach.

[Hlalele & Brexa – Digital storytelling for empowerment of girls and young women](#) (2015) – Evidence of digital storytelling as an empowerment methodology (gender-focused).

[SABES – Trauma-Informed Advising, Teaching & Learning \(Adult Education resource packet\)](#) (2016) – Practical trauma-informed guidance relevant to trust-building, safety, facilitation.

[Gower et al. – Impact of a peer-mentoring empowerment program for migrant/refugee women](#) (2022) – Evidence for peer mentoring improving confidence, social connections, job-readiness and wellbeing.

[LinStephens et al. – Stories of employability: improving interview narratives with storytelling training](#) (2022) – Strong alignment with your employability + storytelling + confidence-building sections.

[Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. \(1985\). Reflection: Turning experience into learning.](#) Kogan Page.

[European Commission, Joint Research Centre. \(2022\). DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens: With new examples of knowledge, skills and attitudes](#) (Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y.). Publications Office of the European Union.

[European Union. \(2018\). Council Recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning](#) (2018/C 189/01).

[Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(SAMHSA\). \(2014\). SAMHSA’s concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach.](#) U.S. Department of Health and Human Services.

[World Health Organization. \(2014\). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A clinical handbook](#) (WHO/RHR/14.26). WHO.



“Финансирано од Европската Унија. Сепак, изразените мислења се само мислења на авторот/авторите и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската Унија или на Националната агенција Еразмус+ (INDIRE). Ниту Европската Унија ниту органот за финансирање не можат да бидат одговорни за нив”

Coordinator



Co-funded by
the European Union