

Modul B - Pregled

Naslov modula	„Otpornost: Vaša torba resursa“
Opis modula	<p>Ključni aspekt koji treba istaknuti na samom početku ovog modula je koliko je bitno distancirati ove radionice i aktivnosti od stvarnog i stvarnog terapijskog puta, kroz koji ljudi dekonstruiraju svoja prošla i sadašnja iskustva, analiziraju ih na puno dublji način i identificirati unutarne i vanjske alate koje mogu koristiti za ponovnu izgradnju svoje osobne strukture. Jasno je da tri aktivnosti u kontekstu radionice ne mogu imati ciljeve, sredstva i iskustva slične terapijskim, uglavnom zato što bi rizik od takvog preklapanja bio štetan i mogao bi imati bolne ishode za sudionike. Također bi bilo važno izbjeći svaku moguću povezanost ili spominjanje bilo kakvih mogućih traumatskih događaja koje su sudionici morali prebroditi. Pri tome je od ključne važnosti unaprijed pokušati upoznati sudionike i imati na umu fleksibilnost aktivnosti, prilagoditi ih publici (npr.: ukloniti bilo kakvo spominjanje obitelji ili rodbine, ako voditelj zna da sudionik je nedavno pretrpio gubitak).</p> <p>Kada provjeravate potencijalne sudionike, važno je isključiti ljude koji su nedavno pretrpjeli traumu ili tešku nevolju. Budući da će trauma vjerojatno teško opteretiti njihov um, postoji rizik da proces crtanja i izražavanja može uzrokovati sekundarno traumatizacija. Grupni rad bilo koje vrste općenito nije prikladan za akutno traumatizirane osobe.</p> <p>Prije nego što započnete postupak, osigurajte da imate pismeni informirani pristanak svih. Svi sudionici trebaju razumjeti da je proces u potpunosti dobrovoljan i da svatko može slobodno otići u bilo kojem trenutku.</p> <p>Nemojte žuriti s procesom. Provjerite jeste li uvijek dostupni kao prijateljski nastrojeni koautor, skrbnik, savjetnik i urednik..</p> <p>S tim u vezi, važno je dati teorijsku pozadinu: izraz otpornost odnosi se na sposobnost osobe da se suoči s teškim situacijama u životu. To je dinamičan koncept, adaptivni proces koji omogućuje transformaciju bolne ili traumatične situacije u proces učenja i pozitivnog rasta. Otpornost je višedimenzionalni konstrukt koji proizlazi iz ravnoteže između čimbenika rizika i zaštitnih čimbenika, kako individualnih tako i okolišnih.</p> <p>Ovaj modul ima za cilj iznijeti i ojačati kod mladih odraslih onih zaštitnih čimbenika povezanih s otpornošću: kognitivne vještine, pozitivan pogled na sebe, samoučinkovitost, unutarnji lokus kontrole, prosocijalna osobnost, sposobnost</p>

	<p>samoregulacije i samokontrole, sposobnost razvijati međuljudske odnose s ljudima koji su važni i podržavajući, osjećaj pripadnosti skupini.</p> <p>Voditelj će grupi predstaviti timske aktivnosti, koje će biti dinamične, tjelesne i iskustvene, kao i kreativna sredstva (crtež) koja će pospješiti svijest i korištenje unutarnjih i vanjskih resursa.</p>
Ciljevi učenja modula	<ul style="list-style-type: none"> • Predložiti mladima, voditeljima i učiteljima nove vježbe i grupne aktivnosti s ciljem izgradnje otpornosti • Povećati svijest o unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu povećati otpornost • Primijeniti kreativnije pristupe u upravljanju problematičnim životnim situacijama.
Ishodi učenja modula	<ul style="list-style-type: none"> • Imati bolje znanje o konceptu otpornosti i povezanih čimbenika rizika i zaštite • Znati koristiti vlastite unutarnje i vanjske resurse u upravljanju problematičnim životnim događajima • Sudjelujte u aktivnostima u grupi vršnjaka kako biste mogli podijeliti vlastita iskustva
Teorijska pozadina/pristup	<p>Što se psihologije tiče, otpornost je širok pojam, oko kojeg još nema jasnog dogovora, iako se široko vjeruje da je povezan sa sposobnošću pojedinca da se nosi s nedaćama s kojima se susreće tijekom svog života. Osoba se stoga može konstruktivno prilagoditi okolnostima koje ugrožavaju cjelokupnu njezinu osobnost.</p> <p>Prvo, istraživanje se usredotočilo na proučavanje aspekata ranjivosti i rizika, povezanih sa zastojem u evolucijskom razvoju djeteta. Od 80-ih godina prošlog stoljeća stručnjaci su umjesto toga počeli govoriti o zaštitnim čimbenicima koji mogu spriječiti patologije, bilo da su unutarnji (temperament, kognitivne vještine, samopoštovanje), vanjski (obitelj, društveni kontekst, škola) i relacijski (tutor, odgajatelj itd.).</p> <p>S pojavom pozitivne psihologije, ti se resursi istražuju, ne samo u odnosu na razvoj djeteta, već i na cijeli životni ciklus. Ne samo da je istraživanje usmjereno na negativna rana iskustva koja određuju djetinjstvo, već više na pozitivnu izgradnju ili ponovnu izgradnju puta osobe unatoč negativnim iskustvima.</p> <p>Dakle, osoba ima aktivnu ulogu u odnosu prema stvarnosti u kojoj živi, a kojom se može snaći.</p> <p>Intervencija je usmjerena na sprječavanje nelagode, razvijanje zaštitnih faktora i jačanje emocionalne podrške unutar odnosa skrbi s učiteljima otpornosti (izraz koji je skovao Cyrulnik).</p>

Što se tiče zaštitnih faktora na koje se možemo osloniti, može se dati sljedeći popis:

- Relacijski. Unutarnje: osjećaj samovrijednosti i zasluživanja prijateljstva i obitelji, sposobnost obraćanja drugima, komunikacijske vještine itd. Vanjski: bliski prijatelji ili rođaci, važna veza, grupe podrške, suradnici, kućni ljubimci itd.
- Somatski. Unutarnje: dobro zdravlje, sposobnost povezivanja s tijelom i njegovim osjetima, duboko disanje, dobro držanje, 5 osjetila itd. Vanjski: teretana, sport, joga, fizioterapeuti, termalne kupke, masaže itd.
- Emocionalni. Unutarnji: pristup pozitivnim emocijama, sposobnost toleriranja negativnih emocija, sposobnost izražavanja i reguliranja emocija, itd. Vanjski: prijatelji, rođaci, kućni ljubimci za pružanje i primanje emocionalne podrške, itd.
- Intelektualac. Interno: kreativno razmišljanje, rješavanje problema, vještine učenja i znatiželja, itd. Vanjski: škole, obrazovne ustanove, knjižnice, dokumentarni filmovi, križaljke, knjige itd.
- Umjetnički/kreativni. Interno: sposobnost pristupa unutarnjim kreativnim procesima kao što su glazba, ples, poezija, umjetnost, pisanje, šivanje, kuhanje itd. Vanjski: ljudi s kojima osoba može dijeliti umjetničke aktivnosti, umjetnički materijal i opremu, muzeje, kina itd.
- Materijali. Interno: sposobnost zarade, financijska stabilnost, materijalna dobra itd. Vanjski: imati posao, dom, prijevozno sredstvo, predmete, odjeću itd.
- Psihološki. Unutarnje: osjećaj sposobnosti, samopoštovanje, osjećaj sigurnosti u svijetu, samorefleksija ponašanja, emocija i misli, itd. Vanjski: terapeut, knjige za samopomoć, grupne terapije itd.
- Duhovni. Unutarnje: sposobnost stupanja u kontakt s Bogom, Budom, Allahom ili drugim božanstvima, vjera, molitva itd. Vanjski: upute za lijekove, sudjelovanje u duhovnim zajednicama itd.
- Prirodno. Interno: sposobnost povezivanja s prirodom i uvažavanje zvukova, pogleda, mirisa, hobija poput vrtlarstva, uvažavanja godišnjih doba itd. Vanjski: vrtovi, jezera, planine, more, pješački izleti, motocikl, automobil, zalazak sunca, zora, cvijeće, životinje itd..

	<p>Neke aktivnosti koje su vitalne za podršku otpornosti jednako su korisne za podršku razvoju kreativnosti osobe. U kontekstu ranjivosti, ekspresivno-simboličke i kreativne aktivnosti mogu promicati proces otpornosti. Ove aktivnosti jačaju samopoštovanje, promiču društvene veze, psihološku dobrobit i osjećaj ljepote te prenose osjećaj sigurnosti. Svi ti čimbenici pridonose pozitivnom razvoju osobe, pomažu u prevladavanju poteškoća, olakšavaju izražavanje, komunikaciju i integraciju (Castelli, 2011).</p> <p>Na primjer, dijete koristi crtež kako bi postiglo unutarnju koheziju: kreativna aktivnost omogućuje pojedincu da ispriča životna iskustva, izvještava o perceptivnim i afektivnim aspektima, da stvori jedinstveni mentalni entitet, čak i prije razvoja komunikacijskih vještina.</p> <p>Pripovijedanje je proces izgradnje značenja, osmišljava stvarnost i omogućuje da se životnim iskustvima da red i oblik, da ih učini razumljivijim.</p>
<p>Metode učenja i poučavanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vježbe će se izvoditi uglavnom individualno sa završnim trenutkom u grupama, kako bi se podijelili resursi. • Vježbe se mogu izvoditi u prisutnosti i online. • Stvorite sigurno i pozitivno okruženje za učenje dogovorom o osnovnim pravilima za lekciju • Pobrinite se da mladi znaju koja je podrška dostupna i kako joj pristupiti. • Sve upute su opcione i u svakom slučaju nisu obvezne. • Voditelji bi trebali biti puni razumijevanja, fleksibilni i osjetljivi kako bi prilagodili aktivnosti individualnim potrebama sudionika. • Facilitatorima će biti dostupne alternativne opcije.
<p>Reference i osnovna literatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli. • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Senzomotorna psihoterapija. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216


	<ul style="list-style-type: none"> • Knjiga Morgan J. & REPSSI (2009.) Kako postati heroj (aktivni građanin). Vodič za voditelje
Dopunska literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2005) Il cielo è di tutti. Disegni e narrazioni dai contesti di emergenza. Graphics.
Web reference, časopisi, ostalo	https://progetti.unicatt.it/progetti-milan-la-fabbrica-del-talento-home http://www.repssi.org/

Plan lekcije radionice – prvi dio

Pregled ciljeva, ishoda i sadržaja radionice ili lekcije

Naslov radionice	„Otpornost: vaša torba resursa“
Ciljevi radionice	<ul style="list-style-type: none">• Predložiti mladima, voditeljima i učiteljima nove vježbe i grupne aktivnosti s ciljem izgradnje otpornosti• Povećati svijest o unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu povećati otpornost• Primijeniti kreativnije pristupe u upravljanju problematičnim životnim situacijama.
Ishodi učenja radionice	<ul style="list-style-type: none">• Imati bolje znanje o konceptu otpornosti i povezanih čimbenika rizika i zaštite• Znati koristiti vlastite unutarnje i vanjske resurse u upravljanju problematičnim životnim događajima• Sudjelovati u aktivnostima u grupi vršnjaka, kako bi mogli podijeliti vlastita iskustva
Trajanje <i>U minutama.</i>	150 - 180
Ime autora	Enaip Piemonte, Italija Costero Francesca, Fratucello Chiara, Humburg Maren Parolaro Erika
Umjetnički oblik	Tjelesno izražavanje i crtanje
Sudionici	max 15-20 osoba, 15-18 godina
Broj potrebnih voditelja po grupi	1 do 2
Metode učenja i poučavanja	Male grupe/pojedinac, u prisustvu. Moguće u velikoj prostoriji s računalom i projektorom.
Resursi i materijali	Voditelj: Računalo, projektor, listovi papira, veliki poster s crtežom kišobrana, kemijske ili olovke, klupko od konca. Sudionici: nema.

STRUKTURA RADIONICE	
Uvod	<p>Ova lekcija ima za cilj identificirati i analizirati kako stresore s kojima se svaka osoba suočava u svom životu, tako i aspekte i pozitivne čimbenike na koje se može osloniti, u kontekstu samosvijesti, osobnog rasta i otpornosti.</p> <p>Pri tome je bitno stvoriti ugodno okruženje, raditi na grupnoj dinamici, unatoč kratkom vremenu u kojem će sudionici morati raditi zajedno.</p> <p>Stoga bi prva aktivnost trebala biti probijanje leda gdje se ljudi mogu slobodno predstaviti i izraziti, bez nužnog otkrivanja osobnih i intimnih detalja o svojoj unutrašnjosti.</p> <p>1) Da sam ja... (20 min)</p>
Tjelesno i vokalno zagrijavanje i igre	<p>2) Stvaranje naše sigurne mreže (30 min)</p>
Temeljna lekcija s vježbama i ključnom temom	<p>3) <i>Resurs ili poteškoća?</i> Cilj: početi se psihički i fizički postavljati prema situaciji koja se prikazuje (20 min)</p> <p>4) <i>Pod olujom</i> Cilj: mapiranje osobnih situacija poteškoća i elemenata pomoći na detaljniji način (40 min)</p> <p>5) <i>Klub života</i> Cilj: fokusiranje na mrežu podrške koju svaka osoba ima, na koju se može osloniti kada se suočava s teškim vremenima. (20 min)</p>
Cool Down	<p>6) <i>Udarac!</i> Kao hlađenje, energičnija i tjelesna aktivnost smanjila bi emocionalnu energiju i angažman otkriven u prethodnim aktivnostima.</p> <p>Skupina će stajati u krugu s loptom u sredini. Rukama ili šakama između nogu svaki sudionik treba pokušati natjerati loptu suigračima da prođu kroz noge, kako bi simbolično otklonili poteškoće. (15 min)</p>
Refleksija i povratna informacija	<p>7) <i>I'll post-it!</i> U posljednjim minutama lekcije, sudionici će zapisati osobni resurs koji su otkrili ili analizirali u grupi, te će donijeti kući, kao podsjetnik na što se mogu osloniti u teškim vremenima. (10 min)</p>

Prilozi	<p>Primjeri slika za prikaz tijekom aktivnosti 3:</p> 
Reference i osnovna literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Sensorimotor Psychotherapy. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216 • Morgan J. & REPSSI (2009) Making a Hero (Active Citizen) Book. Vodič za facilitatore

Plan lekcije radionice - drugi dio

Potpuni opis ili upute korak po korak za svaku igru ili vježbu

Opis vježbe

UVODNA AKTIVNOST

Naziv vježbe	„Da sam ja...“
Broj vježbe	1
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none"> • Upoznajte se u grupi • Rano poznavanje osobnosti i karakteristika sudionika.
Fokus vježbe	Srednji
Energija vježbe	Niska
Korišteni materijali	Penkale ili flomasteri i ploča za pisanje.

Upute	
<p>Voditelj će navesti neke kategorije, kao što su ŽIVOTINJE, HRANA, GRADOVI, OBJEKTI, te će zamoliti sudionike da se predstave svojim imenom i nekim osobnim podacima.</p> <p>Zatim će sudionik reći „da sam...“ i dovršiti rečenicu s navedenim kategorijama i odabranom opcijom, objašnjavajući svoj izbor.</p> <p>Npr., „Da sam životinja, bio bih hrčak, jer neki ljudi kažu da sličim na njega“ ili: „Da sam grad, bio bih Berlin, jer osjećam da sam mnogo puta rušen i ponovo građen“</p> <p>Facilitator treba obratiti veliku pozornost na uvode, kako bi otkrio neke rane izraze sudionikovih stresora ili umirujućih čimbenika, kako bi u skladu s tim mogao naglasiti ili minimizirati sljedeće korake.</p>	
Korišteni ključni pojmovi	KATEGORIJE, INTROSPEKCIJA, UVOD, GRUPNA RAZMJENA, SIMBOLI

AKTIVNOST ZAGRIJAVANJA

Naziv vježbe	„Stvaranje naše sigurne mreže“
Broj vježbe	2
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none"> • Stvorite i doslovno i metaforički iskustvo povezivanja za grupu • Fokusiranje na pozitivne aspekte, vještine koje jačaju identitet osobe i grupe, također fizički kroz žicu.
Fokus vježbe	Srednji
Energija vježbe	Srednja
Korišteni materijali	Klupko špage
Upute	
<p>Voditelj će dodati klupko špage (vune ili slično) jednom sudioniku, koji će držati jedan kraj konca, reći naglas nešto u čemu su dobri i dodati klupko drugom sudioniku, izgovarajući njihovo ime i potičući ih da kažu nešto u čemu su dobri.</p> <p>Sljedeća osoba će učiniti isto, i držat će svoj dio špage i dodati loptu sljedećem članu tima. Pritom će članovi grupe izravno komunicirati jedni s drugima, oslovljavati jedni druge imenom i uspostaviti povjerljiviji odnos. Štoviše, međusobno dijeljenje vještina i postignuća</p>	

moglo bi biti dobar način da se usredotočite na potporne unutarnje elemente koje svaka osoba ima.

Na kraju aktivnosti, mreža stvorena špagom koju drže ruke ljudi povezat će sve članove grupe i predstavljat će mrežu, paukovu mrežu osobnih čimbenika pomoći, posebice unutarnjih, na koje se svi mogu osloniti.

Naposlijetku, fizički pokreti aktiviraju tijelo i tjeraju ljude da se uključe u aktivnost bez osjećaja potpune izloženosti, kao što bi se mogli osjećati kad bi se od njih tražilo da izraze svoju tjeskobu ili svoje unutarnje misli.

Korišteni ključni pojmovi	MREŽA, POVEZNICA, VEZA, ZONE, VJEŠTINE, ZAŠTITNA MREŽA
----------------------------------	--

OSNOVNE DJELATNOSTI

Naziv vježbe	„Resurs ili poteškoća?“
Broj vježbe	3
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none">• Razmislite o svakodnevnim situacijama i identificirajte ih kao stresore ili umirujuća okruženja• Aktivirajte tijelo više tjelesne aktivnosti, kako se još ne biste pretjerano opterećivali na emocionalnijoj razini
Fokus vježbe	Srednji
Energija vježbe	Visoka
Korišteni materijali	Slike za prikaz (ispisane ili putem projektora)

Upute

Facilitator će članovima tima pokazati neke slike svakodnevnih situacija i konteksta (obitelj, škola, netko radi, park, grupa prijatelja, koncert, ljudi koji se bave sportom, itd. - vidi dodatak za neke primjere).

Sudionici će morati odlučiti vide li situaciju kao resurs ili nešto što im je teško. Zatim će se morati kretati u sobi u skladu s tim, na lijevoj strani sobe ako situaciju vide kao olakšavajuću, a na desnoj ako je vide kao izazovnu ili problematičnu.

Npr., voditelj pokazuje sliku obitelji.

Sudionik A ima problema s roditeljima, pomiču se prema desnom zidu sobe.

Sudionik B nalazi utjehu u dijeljenju poteškoća sa svojom braćom i sestrama, pomaknut će se prema lijevom zidu.

Prema stupnju pomoći ili poteškoća koje osjećaju u vezi s danom situacijom, grupa se može postaviti na kontinuum (npr. malo ulijevo ili vrlo blizu lijevog zida).

Facilitator može istaknuti koliko se kreću, što znači da nije sve što žive teško, a također se mogu osloniti na neke resurse ili na neki drugi način primijetiti koliko se malo kretanja događa, analizirajući (ali možda ne izričito ističući) koliko neki ljudi u grupi se osjećaju opterećeni izazovnim situacijama. Ovo može poslužiti kao razlog za razmišljanje tijekom ove i drugih vježbi.

Tjelesno kretanje aktivira tijelo i tjera ljude da se uključe u aktivnost bez osjećaja potpune izloženosti, kao što bi se mogli osjećati kad bi se od njih tražilo da izraze svoju tjeskobu ili svoje unutarnje misli. Unatoč tome, voditelj može potaknuti članove tima da objasne zašto su krenuli u tom smjeru.

Napomena: ako tijekom prethodnih vježbi, ili kroz prethodno znanje, voditelj sazna za bilo kakvo traumatično iskustvo koje je doživio bilo koji od članova, trebao bi ukloniti sliku ili slike koje bi mogle podsjećati na tako teška vremena.

Korišteni ključni pojmovi	KRETANJE, POTEŠKOĆE, POZITIVNE SITUACIJE, KONTINUUM, SAMOSVIJEST, GLEDIŠTA
----------------------------------	--

Naziv vježbe	„Pod olujom“
Broj vježbe	4
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none">• Identificirajte događaje koji nam obično stvaraju nelagodu i stvaraju tešku situaciju• Biti svjestan unutarnjih i vanjskih resursa koje već koristimo za suočavanje s teškim situacijama• Navedite naše resurse• Eksperimentirajte s novim resursima
Fokus vježbe	Visok
Energija vježbe	Niska
Korišteni materijali	<ul style="list-style-type: none">• Papir• Olovka• Marker u boji• Plakat s crtežom kišobrana, s kapljicama i siluetama.• List papira s crtežom kišobrana za popunjavanje

Upute

Možemo se suočiti s teškim trenucima u životu, koji nas čine zabrinutima i/ili uplašenima, trenucima s kojima se moramo nositi, na ovaj ili onaj način.

Koje su poteškoće koje nas obično zabrinjavaju/plaše? Sudionici ih mogu nabrajati, a mi ih upisujemo unutar kapi iznad kišobrana.

Svatko će napisati svoja imena unutar silueta, ispod kišobrana.

Što obično radite da biste se osjećali bolje?

Svaka naša vještina, interes, sposobnost (unutarnja) ili bilo koji predmet, osoba, grupa ili organizacija (vanjska) može se smatrati resursom ako podupire našu dobrobit, ako nam pomaže suočiti se s poteškoćama u životu ili pronaći utjehu u teškim putima.

Segmenti kišobrana na plakatu podijeljeni su u 9 različitih područja koja odgovaraju različitim kategorijama resursa: relacijski, somatski, emocionalni, intelektualni, umjetničko/kreativni, materijalni, psihološki, duhovni, prirodni (za svako područje napišite najmanje jedan primjer). Sudionici mogu govoriti o svojim resursima, tako da ih voditelji mogu napisati unutar segmenata kišobrana.

Nakon popisa resursa grupe, svaki sudionik će uzeti list papira i nacrtati sebe ispod kišobrana, kao da je pod olujom.

Preko kišobrana, poput kapi kiše, sudionici će ispisivati stvari i situacije koje nas stavljaju u poteškoće ili predstavljaju izazov. Unutar ispravnog segmenta kišobrana, svaki će sudionik umetnuti resurse koje već koristi i resurse koje bi mogao implementirati među one koje je predložila grupa.

I poteškoće i resursi su subjektivni, ono što nekome može biti poteškoća, nekome može predstavljati koristan resurs (npr. samoća)

Korišteni ključni pojmovi

ZNANJE, SVIJEST, RESURSI, POTEŠKOĆE, IZAZOVI, GRUPA, INTERNO, VANJSKO, VJEŠTINE, INTROSPEKCIJA.

Naziv vježbe	The club of life (or the circle of support)
Broj vježbe	5
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none">• Podići svijest o pozitivnim ljudima u našim životima• Nacrtajte kartu ljudi koji nas podržavaju i/ili bi nas podržali u izazovnim trenucima• Pomozite da se osjećate voljeno i podržano
Fokus vježbe	Visok
Energija vježbe	Niska

Korišteni materijali	Papir Olovka Markeri u boji
Upute	
<p>Vi ste predsjednik kluba ili VIP (vrlo važna osoba) u krugu podrške. Sudionici će morati nacrtati sve ljude koji su bili i koji su im važni, stavljajući ih u krug. Kao predsjednik ili VIP kluba, svaki sudionik izvlači sebe u sredini.</p> <p>Kako bi se osjećali bliže i povezani sa svakim od njih, svaki član tima će nacrtati strelicu koja pokazuje od svakog od njih do simbola osobe u sredini. Pored ove strelice, oni će napisati riječ koja sažima ono što im je ovaj član dao (npr. ljubav, podrška, ohrabrenje, obrazovanje). Tada mogu nacrtati strelicu koja ide u suprotnom smjeru, kako bi izrazili što su dali ili mogu dati životima drugih ljudi.</p>	
Korišteni ključni pojmovi	KRUG, LJUDI OKO NAS, PODRŠKA, POMOĆ, DIJELJENJE POZITIVE, POZITIVNOST

COOL-DOWN AKTIVNOST

Naziv vježbe	Strike!
Broj vježbe	6
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none"> Opustite se i otpustite napetost koju može stvoriti razmišljanje o teškim situacijama, metaforički je poistovjećujući s predmetom (loptom u ovom slučaju) i odašiljajući je.
Fokus vježbe	Nizak
Energija vježbe	Visoka
Korišteni materijali	<ul style="list-style-type: none"> Lopta
Upute	
<p>S obzirom na prilično visok stupanj introspekcije, samosvijesti i emocionalne uključenosti koje može proizvesti razgovor o osobnom životu i poteškoćama, korisno je završiti radionicu simboličnom i tjelesnom aktivnošću, kako bi se oslobodila napetost i metaforički otklonila poteškoće.</p> <p>Grupa će stajati u krugu, stopalima dodirujući susjedove, i udarati loptu o pod rukama ili šakama, pokušavajući je natjerati da prođe kroz noge svojih suigrača.</p>	
Korišteni ključni pojmovi	POTEŠKOĆA, IGRA LOPTICOM, POŠALJI, UDARAC

AKTIVNOSTI REFLEKSIJE I POVRATNE INFORMACIJE

Naziv vježbe	„I'll post-it!“
Broj vježbe	7
Ciljevi vježbe	<ul style="list-style-type: none">• Dajte sudionicima nešto za razmišljanje i vratite se kući, u smislu resursa koje mogu pronaći unutra.• Akcija ispisivanja izvora na papir simbolično je važna i daje mogućnost sudionicima da ga čak i zadrže i povremeno pogledaju.
Fokus vježbe	Nizak
Energija vježbe	Niska
Korišteni materijali	<ul style="list-style-type: none">• Post-its blokovi i olovke
Upute	
<p>Prije završetka sesije, voditelj će podijeliti Post-It blokove i zamoliti sudionike da napišu izvor, pozitivnu vještinu koju su identificirali tijekom radionice ili osobu za koju su shvatili da se mogu osloniti u teškim vremenima.</p> <p>Svaki će sudionik napisati ovu ideju na samoljepivu, koristeći samo ključne riječi, idealno ne više od 2 riječi. Zatim mogu donijeti samoljepivu kući, zalijepiti je na zid spavaće sobe ili je držati u maskici za pametni telefon, tako da će ih uvijek podsjećati na pomoć i podršku koju imaju oko ili čak u sebi.</p>	
Korišteni ključni pojmovi	IZVOR, PODSJETNIK, BILJEŠKA, POVRATNA INFORMACIJA