



DVODELNI PROGRAM USPOSABLJANJA ZA MLADINSKE DELAVCE

SREČANJE: PREDSTAVITEV IN OPOMBE ZA VODJO	3
DRSNICA 1: Naslovna slika: Program READY	3
DRSNICA 2: Dobrodošlica in predstavitve	3
DRSNICA 3: Cilji 1. srečanja	4
DRSNICA 4: Zakaj READY? Kontekst	5
DRSNICA 5: Kaj je READY?	5
DRSNICA 6: Dve veji READY	6
DRSNICA 7: 1. pristop – Restorativna praksa	7
DRSNICA 8: 2. pristop – Joga za najstnike	8
DRSNICA 9: Zakaj ta dva pristopa skupaj tako dobro delujeta?	9
DRSNICA 10: Dokazi – kaj smo videli	10
DRSNICA 11: Predstavitve priročnika READY	10
DRSNICA 12: Pregled priročnika – ključni deli	11
DRSNICA 13: Vaja – READY Check-In	12
DRSNICA 14: Poglobljen pregled	12
DRSNICA 15: Delo z mladimi, ki jih je težje doseči	13
DRSNICA 16: Vaša regulacija je najpomembnejša	14
DRSNICA 17: Pred 2. srečanjem	14
DRSNICA 18: Zaključni krog	15
DRSNICA 19: Vprašanja in kontakt	16



SEJA 2: Gradnja skupnosti READY.....	17
DRSNICA 1: Naslovna slika: Program READY.....	17
DRSNICA 2: Dobrodošli nazaj – READY Check-In.....	18
DRSNICA 3: Cilji 2. srečanja.....	18
DRSNICA 4: Deljenje naših zgodb.....	19
DRSNICA 5: Skupne teme – uspehi.....	19
DRSNICA 6: Skupne teme – izzivi.....	20
DRSNICA 7: Skupne teme – vprašanja.....	20
DRSNICA 8: Predstavitve spletnega prostora READY.....	21
DRSNICA 9: Raziskovanje v živo – začnimo.....	22
DRSNICA 10: Moč medsebojnega učenja.....	22
DRSNICA 11: Vaša zaveza.....	23
DRSNICA 12: Zakaj ocenjevati?.....	23
DRSNICA 13: Kaj skupaj ocenjujemo?.....	24
DRSNICA 14: Orodja za ocenjevanje, ki jih lahko uporabite.....	25
DRSNICA 15: Naša skupna evalvacija.....	25
DRSNICA 16: Naslednji koraki – naša rastoča skupnost.....	26
DRSNICA 17: Vaš glas je pomemben.....	26
DRSNICA 18: Zaključni krog – zaveze.....	27
DRSNICA 19: Kaj sledi?.....	27
PRILOGA: NASVETI ZA MODERATORJE.....	28



1. SREČANJE: Osnove programa READY

Uvod v restorativno prakso, jogo za najstnike in priročnik READY

Trajanje: 3 ure

Udeleženci: Mladinski delavci, zaposleni v mladinskih organizacijah, strokovnjaki iz lokalne skupnosti, učitelji

Potrebno gradivo: priročniki READY (en za vsakega udeleženca), projektor/diapozitivi, flipchart papir, flomastri, jogijske podloge, pisala, post-it listki

1. SREČANJE: PREDSTAVITEV IN OPOMBE ZA VODJO

DRSNICA 1: Naslovna slika: Program READY

Restorativna praksa + joga za najstnike = podpora mladim pri razvoju

Usposabljanje 1: Osnove

Opombe voditelja:

Udeležence toplo pozdravite. Predstavite se in svojo vlogo v zavodu, ki ga predstavljate. Na kratko pojasnite, da je to prvo od dveh srečanj, namenjenih seznanjanju udeležencev s praktičnimi orodji, ki jih lahko takoj uporabijo v svojem delu z mladimi. Omenite, da bodo danes prejeli priročnik READY, ki ga bodo lahko preizkusili pred drugim srečanjem.

DRSNICA 2: Dobrodošlica in predstavitve

Začnimo s pregledom READY

Udobno se namestite na stolu. Trikrat globoko vdihnite.



Podelite s skupino:

- svoje ime
- svojo organizacijo in vlogo, ki jo imate v njej
- eno besedo, ki opisuje, kako se danes počutite.

Opombe za voditelja:

To je vaša prva priložnost, da predstavite prakso READY. Udeležence nežno vodite skozi check-in, tako kot bi to storili z mladimi. Vaše vodilo naj bo mirnost in počasen tempo. Ko so se udeleženci predstavili, potrdite vse teme, ki ste jih opazili (npr. »Slišim, da je danes tukaj kar nekaj radovednih ljudi.« ali »Vidim nekaj utrujenih obrazov – to delo je res zahtevno«). Ta potrditev je osrednjega pomena za pristop READY.

DRSNICA 3: Cilji 1. srečanja

Do konca današnjega dne boste:

- ✓ razumeli, kaj je READY in zakaj deluje
- ✓ raziskali restorativne prakse in jogo za najstnike kot ločena pristopa
- ✓ odkrili, kako se združita in ustvarita nekaj močnega
- ✓ prejeli in raziskali priročnik READY
- ✓ vadili eno celovito orodje READY
- ✓ odšli z načrtom, da READY orodja pred 2. srečanjem.

Opombe za voditelja:

Jasno preberite cilje. Poudarite, da je to praktično, ne teoretično – udeleženci bodo odšli z nečim, kar bodo lahko uporabili že jutri. Poudarite, da je priročnik njihov vir, ki ga lahko odnesejo s seboj, v katerega lahko pišejo in ga prilagajajo.



DRSNICA 4: Zakaj READY? Kontekst

Mladi, s katerimi delamo:

- doživljajo vse več tesnobe in stresa
- se spopadajo s kompleksnimi travmami in težavami
- se borijo z uravnavanjem čustev
- so odklopljeni od tradicionalnih podpornih struktur
- so težje dosegljivi s konvencionalnimi pristopi

In mi, kot strokovnjaki, smo:

- pod časovnim pritiskom in preobremenjeni
- podpiramo mlade z zapletenimi potrebami
- iščemo praktična, prilagodljiva orodja
- želimo delati na restorativen način, vendar potrebujemo strukturo.

Opombe za moderatorja:

Spodbudite razmislek: »Ali se to ujema z vašimi izkušnjami?« Če čas dopušča, omogočite kratko izmenjavo mnenj. Poudarite, da je prav ta kontekst razlog za obstoj programa READY – ne kot še ena stvar, ki jo je treba narediti, ampak kot način delovanja, ki se vključi v obstoječo prakso. Poudarite, da so program READY razvili strokovnjaki za strokovnjake.

DRSNICA 5: Kaj je READY?

READY = Restorativna praksa + Joga

Orodje, ki upošteva travme in je osredotočeno na dobro počutje, ki:

- ✓ podpira čustveno uravnavanje pri mladih
- ✓ gradi povezave in zaupanje znotraj skupin
- ✓ uporabnikom ponuja strukturirana, prilagodljiva orodja

✓ se enostavno vključi v obstoječe delo z mladimi

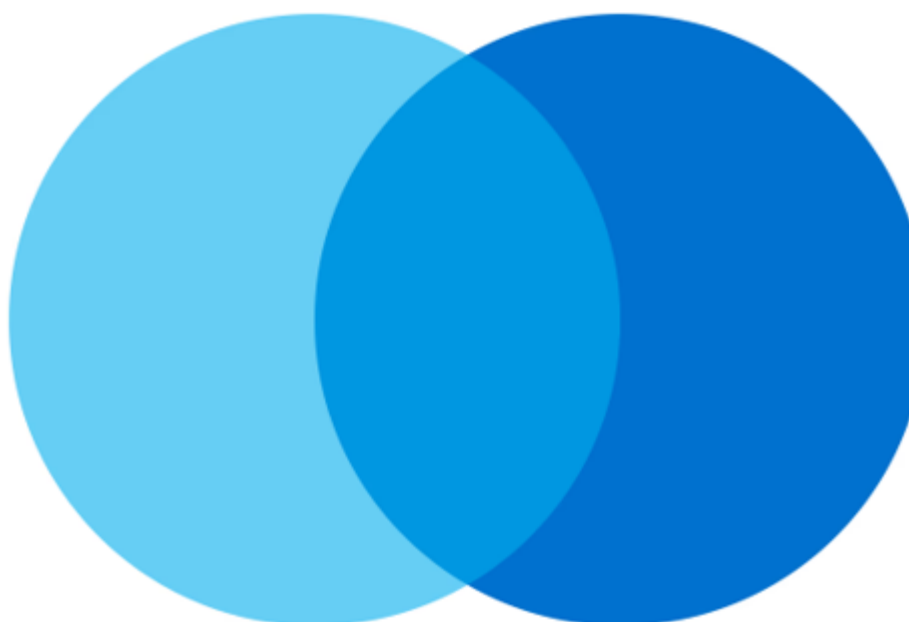
✓ deluje z najtežje dosegljivimi mladimi

READY ni program, ki ga izvajate – je način, kako ste.

Opombe za moderatorja:

Ta diapozitiv vsebuje osnovno filozofijo. Tu naredite premor. Ponovite zadnjo vrstico: „READY ni program, ki ga izvajate – je način, kako ste.“ Pojasnite, da je ta razlika pomembna – READY deluje, ker gre za prisotnost, uravnavanje in odnose, ne le za dejavnosti.

DRSNICA 6: Dve veji READY



Gradni odnose	Gradi telesno zavest
Popravlja škodo	Uravnava živčni sistem
Daje glas vsem	Razvija osredotočenost in mir
Spodbuja odgovornost	Spodbuja sočutje do sebe
Ustvarja skupnost	Ustvarja notranjo stabilnost

Čarobnost se zgodi v prekrivanju obeh.

Opombe za voditelja:

Pred razpravo o integraciji predstavite oba vidika ločeno. Udeležence vprašajte, kaj že vedo o vsakem pristopu. Njihove odgovore zapišite na flipchart, če je to koristno. Nato jim pomagajte videti prekrivanje – kjer se odnosi srečujejo z zavestjo o telesu, kjer se odgovornost srečuje s sočutjem do sebe. To je prostor READY.

DRSNICA 7: 1. pristop – Restorativna praksa

Restorativna praksa je...

BITI Z, ne DELATI ZA

- Osnovna načela:
- Odnosi so osrednjega pomena.
- Vsak glas je pomemben.
- Škoda/prizadetost (harm) je priložnost za učenje.
- Odgovornost pomeni razumevanje vpliva.
- Delamo Z ljudmi, ne ZA njih.

Vprašanja za obnovo:

- Kaj se je zgodilo?
- Kdo je bil prizadet?
- Kaj je treba storiti, da se stvari popravijo?

Opombe za moderatorja:

Na kratko razložite restorativno prakso. Poudarite, da gre za spremembo miselnosti s kaznovalne na odnosno. Predstavite restorativna vprašanja – to so močna orodja. Udeležence vprašajte, ali že uporabljajo restorativne pristope. Poudarite, da to mnogi mladinski delavci počnejo naravno – READY temu le daje strukturo in jezik.



DRSNICA 8: 2. pristop – Joga za najstnike

Joga za najstnike: povezovanje telesa in uma

NE gre za:

- to, da mladi izvajajo »popolne« položaje
- duhovnost ali religijo
- prisiljevanju k mirnosti

Gre za:

- zavedanju telesa in interoceptijo
- uravnavanje živčnega sistema
- gibanje, ki ga lahko izvajajo vsi
- krepitev koncentracije in pozornosti
- dajanje mladim orodij, ki jih lahko uporabljajo kjerkoli.

Opombe za voditelje:

Obravnavajte morebitne pomisleke ali napačna prepričanja. Mnogi mladinski delavci se ne čutijo usposobljeni za izvajanje „joge“ z mladimi. Pomirite jih, da READY uporablja preproste, dostopne gibe – jogo na stolu, vaje za ozemljitev, tehnike dihanja. Ni potrebna nobena posebna oprema ali strokovno znanje. Cilj je uravnavanje, ne prožnost.

DRSNICA 9: Zakaj ta dva pristopa skupaj tako dobro delujeta?

Restorativna praksa sprašuje: »Kako se med seboj povezujemo?«

Joga za najstnike sprašuje: »Kako se uravnavamo?«

Skupaj READY sprašuje: »Kako lahko dobro komuniciramo, ko smo uravnoteženi?«



Z mladim, ki ni uravnotežen, ni mogoče delati na odnosih.

Ne morete se uravnavati sami – potrebujemo drug drugega.

Opombe za voditelja:

To je ključni vpogled celotnega usposabljanja. Posvetite temu nekaj časa. Pojasnite, da tradicionalna restorativna praksa včasih pozablja na telo – mlade prosimo, naj govorijo o čustvih, ko je njihov živčni sistem v stanju boj/beg. Tradicionalna joga včasih pozablja na odnose – mlade prosimo, naj se zazrejo vase, ko potrebujejo povezavo. READY združuje oboje. Zato deluje tudi pri najtežje dosegljivih mladih – sreča jih tam, kjer so, v telesu in odnosih.



DRSNICA 10: Dokazi – kaj smo videli

Iz naših delavnic z 50 udeleženci (mladinski delavci in mladi):

- ✓ Najbolj cenjeno orodje je bil CHECK-IN – »zdaj se ne počutim povezan, če ne preverim svojega stanja«.
- ✓ Joga in vaje za utrjevanje so pomagale skupinam, da so se umirile in osredotočile.
- ✓ Udeleženci so se počutili bolj prizemljeni, povezani in prisotni.
- ✓ Odnosi znotraj skupin so postali bolj oprijemljivi.
- ✓ Mladi (18–24) so poročali: »Počutil sem se kot del srečanja. Na tleh sem se počutil bolj udobno; bilo je prijetno.«
- ✓ Učitelji so zapisali: „Joga na stolu mi omogoča, da prekinem rutino in pomagam razredu, da se raztegne.“

Opombe voditelja:

Usposabljanje utemeljite na dejanskih dokazih iz delavnic. Sklicujte se na poročilo WP3.2 (dokument, ki je bil pravkar poslan). To vzbuja verodostojnost in kaže, da READY ni teoretičen – preizkušen je bil z dejanskimi mladinskimi delavci in mladimi v Dublinu, Ljubljani, Karlskroni in Velenju. Poudarite citate – so močni.

DRSNICA 11: Predstavitev priročnika READY

Vaš praktični priročnik

Vsebuje:

- filozofijo in pristop READY
- podrobna navodila za CHECK-IN
- jogijske in dihalne vaje



- scenarije za restorativno prakso
- prilagoditve za različne skupine
- nasvete za delo z mladimi, ki jih je težje doseči
- strani za razmislek in vaše zapiske

To je vaš priročnik, da ga uporabite, prilagodite in naredite za svojega.

Opombe za voditelja:

Razdelite priročnike. Udeležencem dajte nekaj minut časa, da jih pregledajo. Spodbudite jih, naj vanje pišejo, jih prepogibajo, naj jih prilagodijo svojim potrebam. Pojasnite, da je priročnik namenjen uporabi v praksi – ni dokument, ki bi ležal na polici.

DRSNICA 12: Pregled priročnika – ključni deli

Poglavje 1: Pristop READY: filozofija, načela in zakaj deluje

Poglavje 2: Različni načini za CHECK-IN in zaključki: 10 različnih oblik za CHECK-IN za vsako skupino

Poglavje 3: Orodja za utrjevanje in uravnavanje: dihalne vaje, joga na stolu, premori za gibanje

Poglavje 4: Restorativni pogovori: scenariji in navodila za težke trenutke

Poglavje 5: Prilagoditve: delo s travmami, mlajšimi skupinami, individualno delo

Poglavje 6: Vaše razmišljanja: prostor za zapisovanje, kaj deluje v vašem kontekstu

Opombe za voditelja:

Udeležence seznanite s strukturo priročnika. Opozorite jih na ključne strani. Pokažite jim, kje najdejo posebna orodja, ki jih bodo morda potrebovali. Poudarite poglavje 5 – prilagoditve – , saj delo z mladimi, ki jih je težje doseči, zahteva veliko prožnosti.

DRSNICA 13: Vaja – READY Check-In

Skupaj bomo izvedli celoten READY check-in.

- Korak 1: Umirite se (30 sekund)
- Korak 2: Dihanje (3 vdih)
- Korak 3: Občutite (Kako se počuti moje telo?)
- Korak 4: Delite (ena beseda ali slika)

Nato bomo skupaj razmislili:

- Kaj ste opazili?
- Kako bi to sprejeli mladi?
- Kaj bi prilagodili?

Opombe za voditelja:

Vodite to vajo počasi in mirno. Vaše vodenje je vzor. Po vaji spodbudite kratko razmišljanje. Zabeležite njihove opažanja. Posebej vprašajte o prilagoditvah za mlade, ki jih je težje doseči – kaj bi bilo treba spremeniti? S tem boste spoštovali njihovo strokovno znanje in vzpostavili občutek lastništva.

DRSNICA 14: Poglobljen pregled

Zakaj je CHECK-IN najmočnejše READY orodje:

Kaj počne	Zakaj je pomembno za mlade, ki jih je težko doseči
Vse upočasni	Ustvarja varnost, preden zahteva sodelovanje
Daje prostor vsakemu glasu	Mladi se počutijo vidni, ne nevidni
Razkriva energijo skupine	Svoje srečanje lahko prilagajate v realnem času/počutju
Vzpostavlja red	Učijo se, s tem da vas opazujejo
Gradi rutino	Predvidljivost gradi zaupanje

CHECK-IN ni ogrevanje – je glavni dogodek.

Opombe za moderatorja:

Poudarite pomembnost preverjanja. Mnogi strokovnjaki ga zaradi časovnega pritiska preskočijo. Pojasnite, da je v programu READY CHECK-IN delo. Če naredite samo eno stvar, naredite dober CHECK-IN. Povejte, da so v READY delavnicah preverjanja dosledno navajali kot najbolj cenjeno orodje.

DRSNICA 15: Delo z mladimi, ki jih je težje doseči

Kaj dejansko pomeni »težje dosegljivi«:

Mladi, ki:

- so doživeli travmo in ne zaupajo odraslim
- so bili razočarani nad sistemi
- so v neravnovesju in ne morejo dostopati do svojega razumnega uma
- se ne prepoznavajo v tradicionalnih programih
- so se naučili, da jim previdnost zagotavlja varnost.

READY jih sprejme takšne, kakršni so:

✓ Najprej telo, ne najprej pogovor.

✓ Izbira, ne prisila.

✓ Predvidljivost, ne presenečenje.

✓ Povezanost, ne poslušnost.

✓ Vaša regulacija, ne samo njihova.

Opombe za moderatorja:



Ta diapozitiv obravnava posebni izziv vključevanja ranljivih mladih. Udeležence povabite, da delijo svoje izkušnje – kdo so v njihovem kontekstu mladi, ki jih je »težje doseči«? Potrdite, da je to delo težko. Nato pokažite, kako je READY pristop, ki daje prednost telesu in odnosom, zasnovan prav za te mlade.

DRSNICA 16: Vaša regulacija je najpomembnejša

Najpomembnejše orodje READY ste VI.

Ko ste uravnoteženi, lahko:

- ostanete mirni, ko je mladostnik v neravnovesju
- pokažete, kako izgleda uravnovešenost
- ohranite upanje, ko se stvari zdijo težke
- sprejemate dobre odločitve v težkih trenutkih
- ste prisotni, ne le zaposleni

READY je tudi za vas.

Opombe za moderatorje:

To je ključno sporočilo za mladinske delavce, ki so pogosto izčrpani in preobremenjeni. Priznajte, da je to delo težko. Dajte jim dovoljenje, da orodja READY uporabljajo tudi zase. Povejte jim, da so na READY delavnicah strokovnjaki zelo cenili orodja, ki so podpirala tudi njihovo lastno dobro počutje.

DRSNICA 17: Pred 2. srečanjem

Vaša poskusna različica READY

Med zdaj in našo naslednjo sejo vas vabimo, da:

1. izberete eno orodje READY iz priročnika

2. ga vsaj dvakrat preizkusite z mladimi
3. opazujte, kaj se zgodi – z njimi in z vami
4. naredite eno prilagoditev – Kaj je delovalo? Kaj bi spremenili?
5. Zapišite:
6. 1 uspeh
7. 1 izziv
8. 1 vprašanje
9. Ko se bomo ponovno srečali, boste imeli priložnost deliti svoje izkušnje.

Opombe za moderatorja:

Poskrbite, da bo to vabilo delovalo dosegljivo, ne pa preveč zahtevno. Poudarite »eno orodje, dvakrat« – to je izvedljivo. Predlagajte nekaj enostavnih izhodišč: preprost pregled, dihalna vaja, raztezanje na stolu. Povejte jim, da bodo imeli podporo in da je 2. srečanje namenjena izmenjavi znanja, ne pa preverjanju.

DRSNICA 18: Zaključni krog

Zaključimo tako, kot smo začeli – z vajami READY.

- Se udobno namestite
- Trikrat skupaj vdihnite
- Podelite:
 - Ena besedo, ki opisuje, kako se počutite v tem trenutku
 - Ena stvar, ki jo odnašate s seboj.

Hvala, da ste bili z nami.

Opombe za voditelja:



Zaključite tako, kot ste začeli – z modeliranjem prakse READY. Bodite preprosti. Po zaključku jih spomnite na datum 2. srečanja. Iskreno se jim zahvalite za njihov čas in delo z mladimi. Po zaključku bodite na voljo za individualna vprašanja.

DRSNICA 19: Vprašanja in kontakt

Vprašanja?

Ostanite v stiku: nina@teenyoga.si

www.ready-project.com/members

Se vidimo na 2. srečanju!

Opombe za moderatorja:

Posredujte jasne kontaktne podatke. Povejte jim, da se lahko v času med srečanji obrnejo na vas, če imajo vprašanja ali želijo deliti kaj zanimivega. S tem boste vzpostavili skupnost še pred začetkom 2. srečanja.

SEJA 1: SEZNAM ZA PREVERJANJE ZA MODERATORJA

Naloga	Opravljeno?
Pozdrav in predstavitev z READY check-in	<input type="checkbox"/>
Obravnavane vse drsnice s ključnimi sporočili	<input type="checkbox"/>
Razdelili READY priročnike	<input type="checkbox"/>
Vodil preverjanje prakse z razmislekom	<input type="checkbox"/>
Jasno razloženo preizkušanje v času med srečanji	<input type="checkbox"/>





- Zbiranje imen/e-poštних naslovov za 2. srečanje
- Zaključil z vajami READY

SEJA 2: Gradnja skupnosti READY

Deljenje prakse, raziskovanje spletnega prostora in zavezanost k evalvaciji

Trajanje: 2,5 ure

Udeleženci: ista skupina kot na 1. srečanju

Potrebno gradivo: Projektor/diapozitivi, prenosni računalniki/tablični računalniki za raziskovanje spletnega prostora (če je mogoče), flipchart papir, flomastri, post-it listki, obrazci za ocenjevanje, priročniki READY

2. SREČANJE: PREDSTAVITEV IN OPOMBE MODERATORJA

DRSNICA 1: Naslovna slika: Program READY

Gradnja naše skupnosti prakse:

2. srečanje: Deljenje, povezovanje, ocenjevanje

Opombe voditelja:



Udeležence toplo pozdravite. Pohvalite jih, da so opravili pomembno delo – program READY so preizkusili v realnih okoliščinah. To srečanje je namenjeno spoštovanju te izkušnje, povezovanju med seboj in gradnji trajnostne skupnosti.

DRSNICA 2: Dobrodošli nazaj – READY Check-In

Izvedite CHECK-IN kot skupnost READY.

- Se udobno namestite
- Trije skupni vdih
- Podelite:
 - svoje ime
 - eno besedo o vaši izkušnji z READY
 - eno besedo o tem, v kakšnem stanju/počutju ste danes prišli.

Opombe za voditelja:

Vodite CHECK-IN kot prej. Tokrat poudarite, da je to zdaj znana rutina – tako izgleda gradnja kulture READY. Po izmenjavi izpostavite vse teme v njihovih besedah o »izkušnjah« – navdušenju, izzivih, radovednosti itd. Potrdite vse.

DRSNICA 3: Cilji 2. srečanja

Do konca današnjega dne boste:

- ✓ podelili svoje izkušnje z uporabo orodij READY
- ✓ se učili iz uspehov in izzivov drug drugega
- ✓ raziskali spletni prostor in vire READY
- ✓ se zavezali k sodelovanju s skupnostjo READY
- ✓ razumeli, kako ceniti READY v svojem okolju





✓ pomagali oblikovati prihodnost READY.

Opombe za moderatorja:

Preglejte cilje. Poudarite, da je ta seja namenjena povezovanju in zavezanosti – udeleženci niso več le učenci, ampak postajajo del skupnosti READY.

DRSNICA 4: Deljenje naših zgodb

Poslušajmo drug drugega.

V majhnih skupinah (15 minut):

- Katero orodje ste preizkusili?
- Kaj se je zgodilo? (Uspehi in presenečenja)
- Kaj je bilo zahtevno?
- Kaj ste prilagodili?
- Katera vprašanja imate še vedno?

Nato bomo poslušali teme iz vsake skupine.

Opombe za moderatorja:

To je osrednji del srečanja. Razdelite se v majhne skupine po 3–4 člane. Določite jasne časovne okvire. Krožite med skupinami in poslušajte, vendar pustite, da vodijo oni. Po 15 minutah zberite vse nazaj in prosite vsako skupino, da predstavi eno pomembno točko, en izziv in eno vprašanje. Teme zabeležite na flipchart. S tem potrdite njihovo strokovnost in gradite kolektivno znanje.

DRSNICA 5: Skupne teme – uspehi

Kaj slišimo drug od drugega:

[Pustite prostor za vpisovanje iz skupinskih izmenjav.]





Primeri lahko vključujejo:

- CHECK-INi so spremenili dinamiko skupine
- Mladi prosijo za dihalne vaje
- Mirnejše vzdušje, boljša vključenost
- Osebe uporablja orodja tudi zase.

Opombe za moderatorja:

Ko skupine delijo uspehe, jih zabeležite na teh drsnicah ali flip chartu. Poimenujte vzorce, ki jih slišite. To ustvarja občutek skupnega dosežka – »Poglejte, kaj se vsi skupaj učimo«.

DRSNICA 6: Skupne teme – izzivi

Kaj skupaj obravnavamo:

[Pustite prostor za vnos iz skupinskega deljenja]

Primeri lahko vključujejo:

- Pozabljanje na CHECK-IN, ko je veliko dela
- Mladi na začetku kažejo odpor
- Iskanje prave prilagoditve za določene skupine
- Krepitev zaupanja pri elementih joge

Opombe za voditelja:

Z enako toplino sprejmite izzive. Normalizirajte jih – »To je točno tisto, kar bi pričakovali. READY je vaja, ne popolnost.« Vprašajte skupino: »Je kdo našel rešitev za ta izziv?« Omogočite učenje med kolegi.

DRSNICA 7: Skupne teme – vprašanja

Vprašanja, ki jih zastavljamo:



[Pustite prostor za vpisovanje iz skupinske izmenjave]

Primeri lahko vključujejo:

- Kako to prakso ohraniti skozi čas?
- Kaj pa individualno delo?
- Kako vključimo kolege?
- Kje najdemo več idej?

Opombe za moderatorja:

Zabeležite vprašanja. Upoštevajte, da bo na mnoga od njih odgovorila spletna skupnost in dodatni viri. Nekatera lahko postanejo teme za prihodnja srečanja.

DRSNICA 8: Predstavitev spletnega prostora READY

Vaša skupnost READY, ki je na voljo 24 ur na dan, 7 dni na teden

Spletna platforma READY vam ponuja:

- ✓ Knjižnico virov – vsa orodja iz priročnika ter videoposnetke, scenarije in prilagoditve
- ✓ Diskusijske forume – povežite se z drugimi strokovnjaki, postavljajte vprašanja, delite ideje
- ✓ Primeri iz prakse – pogledjte, kako READY uporabljajo drugi
- ✓ Prihajajoči dogodki – usposabljanja, READY srečanja, spletni seminarji
- ✓ Vprašajte strokovnjaka – pridobite podporo, ko jo potrebujete.

Tu se READY skupnost zbira v času med srečanji.

Opombe za moderatorja:

Z navdušenjem predstavite spletni prostor. Če je mogoče, ga prikažite na zaslonu in ga v živo predstavite. Če imajo udeleženci naprave, jih povabite, da ga raziskujejo, medtem ko govorite. Poudarite, da je to živi vir, ki se redno posodablja z novimi orodji na podlagi povratnih informacij strokovnjakov.

DRSNICA 9: Raziskovanje v živo – začnimo

Vzemite si 10 minut za raziskovanje:

- Prijavite se v platformo READY [po potrebi posredujte prijavne podatke]
- Poiščite en vir, ki vas zanima
- Oglejte si diskusijske forume – o čem se pogovarjajo?
- Ustanovite skupino in jo poimenujte »Delite svojo prakso«
- Bodite pripravljeni deliti eno stvar, ki ste jo odkrili.

Opombe za moderatorja:

Udeležencem dajte čas za raziskovanje. Pomagajte tistim, ki imajo tehnične težave. Po 10 minutah povabite nekaj ljudi, da delijo svoje odkritje. To ustvarja poznavanje in navdušenje nad platformo.

DRSNICA 10: Moč medsebojnega učenja

Zakaj je spletna skupnost pomembna:

Sami	Skupaj
Imate svoje izkušnje	Imate izkušnje vseh
Rešujete svoje izzive	Izzivi se rešujejo skupaj
Ideje ostanejo v vaši glavi	Ideje se širijo in rastejo
Zagon se lahko izgubi	Skupnost ohranja zagon
READY ostane z vami	READY raste v vseh sektorjih

Vaš glas je tukaj pomemben. Nekdo potrebuje točno tisto, kar ste se vi že naučili.

Opombe za moderatorja:



Poudarite pomen stalnega sodelovanja. Mnogi strokovnjaki nimajo veliko časa – spletni prostor je zasnovan tako, da je hiter, dostopen in koristen. Poudarite, da jim ni treba objavljati esejev – hitri nasvet, vprašanje, fotografija prilagoditve – vse to gradi skupnost.

DRSNICA 11: Vaša zaveza

Uresničimo to.

- Na post-it napišite:
- eno stvar, ki jo boste ta mesec naredili v spletnem prostoru (npr. objavili eno vprašanje, delili eno orodje, odgovorili nekemu, prenesli en vir)
- nato to delite z osebo poleg vas.
- Preverili bomo, kako nam gre – to je medsebojna odgovornost.

Opombe za moderatorja:

Tako se namera spremeni v zavezo. Post-it jo naredi oprijemljivo. Deljenje s partnerjem vzpostavi neformalno odgovornost. Listke lahko zberete ali pa jih prosite, naj jih fotografirajo kot opomnike.

DRSNICA 12: Zakaj ocenjevati?

Ocenjevanje ni namenjeno samo donatorjem – namenjeno je nam.

Dobra ocena nam pomaga:

- videti, kaj deluje (proslavljajmo!)
- ugotoviti, kaj je treba prilagoditi (izboljšajmo!)
- zbrati dokaze o vplivu READY (zagovarjajmo!)
- deliti naše znanje z drugimi (prispevajmo!)
- se še naprej izboljševati (rastimo!)





Vaše izkušnje oblikujejo prihodnost READY.

Opombe za moderatorja:

Ocenjevanje oblikujte pozitivno – ne kot breme, ampak kot orodje za učenje in zagovarjanje. Udeleženci se bodo lažje vključili, če bodo videli vrednost za sebe in svoje mlade.

DRSNICA 13: Kaj skupaj ocenjujemo?

Partnerske organizacije projekta READY raziskujejo:

Za mlade:

- Ali so bolj regulirani? (Kako to vemo?)
- So bolj zavzeti? (Kaj opazimo?)
- So odnosi močnejši? (Kaj je drugače?)
- Kaj ONI pravijo o READY?

Za strokovnjake:

- Ali ste bolj samozavestni?
- Ali dosledno uporabljate orodja?
- Kaj deluje dobro? Kaj je težko?
- Kakšno podporo še potrebujete?

Za organizacije:

- Ali se READY vključuje v delovanje?
- Kaj omogoča ali ovira to delo?
- Kaj bi ga lahko ohranilo na dolgi rok?

Opombe za moderatorja:

Sprehodite se skozi okvir ocenjevanja. Poudarite, da gre za sodelovanje – Zavod jih ne ocenjuje, ampak jih ocenjuje SKUPAJ Z njimi. Cilj je skupno učenje.

DRSNICA 14: Orodja za ocenjevanje, ki jih lahko uporabite

Preprosti načini za zbiranje povratnih informacij:

Eno vprašanje za mlade:

- „Kako bi z eno besedo opisali svoje občutke po tej srečanju?“
- „Kaj je bilo danes koristno? Kaj ni bilo?“

Razmislek strokovnjaka

- Kaj sem poskusil?
- Kaj se je zgodilo?
- Kaj bom naredil naslednjič?

Opazovanje kolegov – opazujte drug drugega, izmenjujte povratne informacije

- Fotografije/videoposnetki (s soglasjem) – Posnemite prakso
- Preprosta anketa – zagotovili bomo predlogo
- Izberite, kar ustreza vašemu kontekstu.

Opombe za moderatorja:

Zagotovite praktične metode ocenjevanja, ki ne zahtevajo veliko truda. Pokažite jim, kje najdejo predloge v priročniku ali na spletu. Poudarite, da je ocenjevanje lahko hitro in smiselno – za to ni potrebna raziskovalna diploma.

DRSNICA 15: Naša skupna evalvacija

Vabimo vas, da:

- preizkusite eno metodo ocenjevanja s svojimi mladimi
- delite svoje izkušnje – na forumu, na našem naslednjem srečanju
- izpolnite kratko anketo v [navesti časovni okvir] o vaši poti READY



- se udeležite refleksije [navesti časovni okvir], da skupaj razpravljate o temah.
- Zbrali bomo izkušnje vseh naših partnerskih organizacij in jih delili z vami.

Skupaj gradimo dokaze za READY.

Opombe za moderatorja:

Postavite jasno in konkretno vprašanje. Navedite datume, če so znani. Poudarite, da je to neobvezno, vendar koristno – in da bo organizacija delila pridobljena spoznanja, da bodo imeli vsi koristi.

DRSNICA 16: Naslednji koraki – naša rastoča skupnost

Kaj nas čaka:

- Mesečne možnosti za spletno sodelovanje
- Spletne skupine – začnite objavljati ta teden
- Dodatki k virom – vsak mesec dodajamo nova orodja
- Srečanja za medsebojno učenje – po temah (datumi bodo potrjeni naknadno)
- Prihajajoča konferenca – sodelujte in prispevajte (datumi bodo potrjeni naknadno)

Sedaj ste del skupnosti READY. Dobrodošli!

Opombe za moderatorje:

Predlagajte jim, naj organizirajo konkretne naslednje korake in datume. Olajšajte jim sodelovanje. Razmislite o pripravi prijavnega lista za konferenco ali vabila v koledarju za prvo spletno srečanje.

DRSNICA 17: Vaš glas je pomemben

Prihodnost READY oblikujejo strokovnjaki, kot ste vi.

Želimo vedeti:



- Katera orodja potrebujete?
- Kakšna podpora bi vam pomagala?
- Kaj naj ustvarimo v prihodnosti?
- Kako vam lahko ta skupnost še bolje služi?
- Pogovorite se z nami. Objavite na forumu. Pošljite nam e-pošto. Povejte nam, kaj potrebujete.

Opombe moderatorja:

To je resnično – READY se ustvarja v sodelovanju s strokovnjaki. Povabite jih, da sodelujejo pri oblikovanju prihodnjih korakov. To krepi občutek lastništva in trajnost.

DRSNICA 18: Zaključni krog – zaveze

Zaključimo s krogom zavez READY.

- Trije skupni vdih
- Podelite:
- eno besedo, ki opisuje, kako se danes počutite
- eno zavezo, ki jo sprejemate do skupnosti READY

Hvala, da ste bili del tega.

Opombe za voditelja:

Vodite zaključni krog. Po izmenjavi mnenj se vsem iskreno zahvalite. Poudarite, da je njihovo delo z mladimi pomembno in da sodelovanje v skupnosti omogoča trajnost tega dela.

DRSNICA 19: Kaj sledi?

- Preverite svoj e-poštni naslov za podatke za prijavo v spletni prostor
- Ta teden se pridružite nekaterim skupinam.

- Organizirajte datum za novo spletno srečanje
- Delite READY s kolegom
- Vprašanja? [nina@teenyoga.si]

Se vidimo na spletu!

Opombe za moderatorja:

Pojasnite naslednje korake. Ostani po koncu, da odgovoriš na posamezna vprašanja. Razmisli o skupinski fotografiji, če je to dovoljeno – to krepi identiteto skupnosti.

2. SREČANJE: SEZNAM ZA PREGLED ZA MODERATORJA

Naloga	Opravljen
Pozdrav in CHECK-IN	<input type="checkbox"/>
Učinkovito vodenje krogov za izmenjavo izkušenj	<input type="checkbox"/>
Zabeležene teme iz skupinskega izmenjevanja	<input type="checkbox"/>
Uvedba spletnega prostora in podpora pri raziskovanju	<input type="checkbox"/>
Olajšano izvajanje vaje zavezanosti	<input type="checkbox"/>
Jasno razložil pristop k ocenjevanju	<input type="checkbox"/>
Opis naslednjih korakov in priložnosti za skupnost	<input type="checkbox"/>
Zaključek s krogom zavez	<input type="checkbox"/>

PRILOGA: NASVETI ZA MODERATORJE

Ustvarjanje pravega okolja

Pridite zgodaj, da pripravite prostor, razporedite priročnike in ustvarite mirno in prijetno vzdušje.

Ko udeleženci prihajajo, predvajajte tiho glasbo – pomirjujoča instrumentalna glasba ustvari primerno vzdušje.

Ves čas bodite zgled – vaš mir je nalezljiv.

Cenite vse prispevke – v razmišljanju ni napačnih odgovorov.

Ostanite prilagodljivi – če je razprava bogata, je ne pospešujte; prilagodite časovni raspored.

Obvladovanje izzivov

Izziv	Predlog
Skepticizem udeležencev	Sprejmite ga – »Povejte mi več o tem, glede česar ste negotovi.« Pogosto je skepticizem previdnost, ne odpor.
Tehnične težave z online platformo	Pripravite posnetke zaslona. Nato ponudite individualno pomoč.
Nekdo prevladuje pri izmenjavi mnenj	Prijazno se jim zahvalite, nato pa povabite druge: »Poslušajmo še nekoga, ki še ni delil svojih izkušenj.«
Nizka energija	Uporabite premor za gibanje – vstanite, se raztegnite, trikrat globoko vdihnite. V realnem času uporabite model READY.
Težke zgodbe o mladih	Priznajte težo: »To zveni res težko. Hvala, da ste podelili, kaj vse to delo lahko vključuje.«

Gradnja skupnosti v času med srečanji

- Naredite fotografije (s soglasjem), da jih lahko delite na spletni platformi
- Uporabljajte imena – naučite se jih, uporabljajte jih, pomagajte udeležencem, da se naučijo imena drug drugega
- Povezujte ljudi – »To se sliši kot nekaj, kar je raziskoval [ime] – morda se lahko povežeta med odmorom ali ko končamo?«
- Po 1. srečanju pošljite kratko e-poštno sporočilo: »Veselim se vaših zgodb, ko se naslednjič vidimo!«
- Praznujte – ko nekdo deli uspeh, ga imenujte: „To je briljantno – hvala, da ste to delili.“