

# Življenjske veščine za mlade



Sofinancira  
Evropska unija



## VODIČ PO METODI



Spletna stran  
[www.LifeSkills4YOUTH.eu](http://www.LifeSkills4YOUTH.eu)



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



**Sofinancira  
Evropska unija**

**Ime projekta:** Življenjske veščine za mlade

**Številka projekta:** 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175417

**Avtorji dokumenta:** **ibis acam Bildungs GmbH**  
Mission Locale Pays Basque  
Asociación Caminos - Asociación para el intercambio,  
la educación y el desarrollo social  
Izobraževalni center Geoss d. o. o.  
Pistes solidaires

**Koordinator projekta:** **Mission Locale Pays Basque**



**UPORABA:**

Ta vodič se lahko uporablja v digitalni ali tiskani različici.

Za digitalni vodič boste našli povezave v celotnem dokumentu za enostavno krmarjenje.

Za natisljiv vodnik uporabite reference strani ali priložene kode QR.

@2025





# BESEDA IZ UREDNIŠTVA

Projekt Življenjske veščine za mlade (ang. Life Skills 4 Youth) je neprecenljiv vir, poln praktičnih metod za mladinske delavce, trenerje in strokovnjake, namenjene opolnomočenju mladih na njihovih osebnih in poklicnih poteh. Vodič, ki temelji na oblikovalskem razmišljanju in pozitivni psihologiji, ponuja oprijemljiva orodja, metode in najboljše prakse za učinkovito podporo mladim na osredotočen in učinkovit način.

## Ključna področja življenjskih veščin

- **Spoznavanje lastne osebnosti (krepitev samozavesti in odkrivanje identitete)**
- **Pozitivna samopodoba (izpostavljanje lastnih prednosti in močnih področij)**
- **Telesno in duševno zdravje (skrb za telo in vitalnost)**
- **Finančna pismenost (veščine za finančno neodvisnost)**

Vodič po metodi je zasnovan za uporabo v vsakodnevnem življenju mladinskih in pedagoških delavcev. Vsebuje jasna navodila, privlačne vaje in digitalne vire za zagotavljanje trajne podpore mladim posameznikom. Cilj je opolnomočiti strokovnjake s praktičnimi pedagoškimi orodji, ki jih je mogoče zlahka prilagoditi različnim skupinam in njihovim potrebam.

Poleg praktičnih metod in vaj, opisanih v vodiču, projekt LS4YOUTH predstavlja dinamično digitalno platformo, ki ponuja privlačna učna orodja za mlade. Ta platforma je zasnovana tako, da je dostopna in uporabniku prijazna, ne zahteva registracije, mladim pa omogoča, da razvijajo svoje življenjske spretnosti na prilagodljiv in avtonomen način. S samoocenjevanjem, interaktivnimi dejavnostmi in oblikami kombiniranega učenja krepi prizadevanja strokovnjakov in olajša uporabo metode LS4YOU v resničnem svetu – tako na spletu kot v živo.





# Kazalo

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 05 | <u>1 Formula LS4YOUTH</u>                     |
| 06 | <u>2 Ciljna skupina</u>                       |
| 11 | <u>3 Odkrijte pristop LS4YOUTH</u>            |
| 13 | <u>4 Sprejmite pristop LS4YOUTH</u>           |
| 19 | <u>5 Vpliv, prednosti in večja vrednost</u>   |
| 21 | <u>6 LS4YOUTH Methodbox</u>                   |
| 22 | <u>Metode za SPOZNAVANJE LASTNE OSEBNOSTI</u> |
| 49 | <u>Metode za POZITIVNO SAMOPODOBO</u>         |
| 68 | <u>Metode za TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE</u>   |
| 90 | <u>Metode za FINANČNO PISMENOST</u>           |





1

# ELEMENTI METODE

## LS4YOUTH

Bistveni elementi za uspešno izvedbo:

- Empatija: zavedanje izzivov, težav in želja, s katerimi se srečujejo mladi posamezniki.
- Struktura: jasna pot, ki nas vodi skozi 3-fazno potovanje s koraki, ki so identificiraj, izmeri, uporabi.
- Prilagodljivost in ustvarjalnost: sprejmite različne metode in raziščite različne pristope.
- Digitalne kompetence: dopolnjevanje metod iz vodiča z interaktivno platformo LS4YOUTH.
- Praktično sodelovanje: aktivno opolnomočite mlade posameznike in omogočite pristne izkušnje.
- Motivacija in podpora: opolnomočite mlade posameznike, da odkrijejo svoje prednosti in sledijo svojim željam.
- Razmislek: dosledne povratne informacije in ocene za osvetlitev napredka.



Koraki za uspeh:

Identificiranje

- Mladi se podajo na potovanje iskanje samega sebe, da bi odkrili svoje prednosti, strasti in ovire.
- Metode: introspekcija, oblikovanje pripovedi, vizualna preslikava, sodelovalna povratna informacija.

Meritev

- Mladi ocenijo svoje sposobnosti in talente.
- Metode: ocene spretnosti, samoocenjevanje, celovite povratne informacije, digitalni viri.

Izvajanje

- Mladi naj usvojeno znanje uporabijo v realnih scenarijih.
- Metode: privlačne igre vlog, projektno učenje, opolnomočenje mentorstva, dinamična igrifikacija.



2

# CILJNA SKUPINA

Vodič LS4YOUTH je zasnovan za strokovnjake in organizacije, ki se posvečajo opolnomočenju mladih posameznikov, ko se podajajo na življenjsko pot. Osredotoča se na dve glavni ciljni skupini:

- **Neposredna ciljna skupina:** posamezniki, ki so predani opolnomočenju mladih, učitelji, svetovalci, trenerji in drugi strokovnjaki, ki vodijo in spremljajo mlade ter jih opremljajo s ključnimi življenjskimi veščinami na njihovi poklicni ali življenjski poti.
- **Posredna ciljna skupina:** mladi posamezniki, ki se odpravijo na pot raziskovanja samega sebe ali poklicne poti. To vključuje mlade, ki se:
  - soočajo z izzivi pri prehodu iz šole v službo in iskanju prve službe,
  - se morajo odločiti za poklicno pot oz.
  - so pod vplivom družbenih ali gospodarskih izzivov.



## 63%

**mladih v Evropi meni, da je podpora, ki jo prejmejo pri poklicni orientaciji, nezadostna**

[bertelsmann-stiftung.de](https://bertelsmann-stiftung.de)

Poleg tega ta vodič služi kot dragocen vir za izobraževalne ustanove, socialne organizacije in svetovalne centre, ki jih opolnomočijo za dodajanje inovativnih metod v sodelovanje z mladimi.





V današnjem svetu se mladi srečujejo z zapletenimi izzivi, ki pomembno vplivajo na njihovo socialno, poklicno in osebno rast. Te ovire pogosto izvirajo iz sistemskih težav in še posebej vplivajo na tiste, ki se znajdejo v negotovih ali nestabilnih življenjskih okoliščinah.

### Mladi v težkih prehodnih obdobjih življenja

- NEET (mladi, ki niso vključeni v izobraževanje, zaposlitev ali usposabljanje).
- Zaradi odsotnosti poklicnega usmerjanja se številni mladi po šolanju znajdejo na nestabilnih, začasnih položajih ali pripravništvu, ki zagotavljajo omejene dolgoročne priložnosti.
- Trg dela ne zahteva le specializiranega znanja, temveč tudi bogato paleto interdisciplinarnih življenjskih veščin, vključno s samoorganizacijo, kritičnim mišljenjem in odpornostjo – lastnostmi, ki so v običajnih izobraževalnih sistemih pogosto spregledane.

### Socialni in ekonomski izzivi

- V številnih državah se mladi posamezniki s priseljskim ozadjem soočajo s stopnjo brezposelnosti, ki lahko naraste do 30 % več kot njihovi vrstniki iste starosti brez priseljskega ozadja.
- Mladi posamezniki iz okolij z nizkimi dohodki se pogosto srečujejo z ovirami pri izobraževanju, mentorstvu in poklicnih povezavah, kar zmanjšuje njihove možnosti za trajno integracijo v delovno silo.
- Finančna negotovost pogosto žene posameznike, da prezgodaj vstopijo na nizkokvalificirana delovna mesta, kar omejuje njihove možnosti za dolgoročno rast in napredovanje.

### Psihološke in čustvene ovire

- Raziskave kažejo, da kar 70 % mladih v Evropi doživlja povečan stres in negotovost glede svoje prihodnosti.
- Na področju duševnega zdravja mladih smo se kot družba soočili s pomembnimi izzivi, zlasti po pandemiji COVID-19. Občutki depresije, tesnobe in stresa so postali vse bolj razširjeni, pogosto povezani z negotovostjo v zvezi z izobraževanjem in zaposlitvijo.
- Odsotnost sistemov za podporo duševnemu zdravju lahko skupaj z družbenimi pričakovanji ovira osebno rast mladih posameznikov.

### Ovire, s katerimi se srečujejo strokovnjaki pri mladinskem delu

- Številni strokovnjaki se srečujejo z vedno večjo paleto izzivov in potrebujejo učinkovite metode in orodja za opolnomočenje mladih posameznikov na osebni ravni.
- Digitalizacija in hibridni učni pristopi postajajo vse pomembnejši, vendar niso vsi strokovnjaki ustrezno opremljeni, da bi strokovno izkoristil moč digitalnih učnih platform.
- Tradicionalno mladinsko delo se srečuje z izzivi pri posredovanju celostnih in praktičnih življenjskih veščin mladim, veščin, ki daleč presegajo okvire običajne izobraževalne ponudbe.



# OSEBNOSTI

Projekt LS4YOUTH je bil oblikovan za neposredno reševanje teh izzivov. Mladi posamezniki so zapleteni in edinstveni, vendar so njihove težave pogosto med seboj podobne. Da bi pridobili globlji vpogled v njihove potrebe in ustvarili prilagojene pristope za njihovo podporo, v uporabo priporočamo metodo "osebnosti".

- Metoda "osebnosti" opolnomoči izobraževalce in svetovalne delavce, da pridobijo globlji vpogled v izkušnje mladih.
- Metoda razkriva skupne izzive in možnosti, s katerimi se srečujejo mladi posamezniki.
- Metoda omogočajo osredotočeno izvajanje metode LS4YOUTH s prilagajanjem pristopov različnim življenjskim okoliščinam.

## LEA

 21 let

 FRANCIJA

### ŽIVLJENJEPIS

Lea ima srednješolsko izobrazbo kozmetičarke. Še vedno živi pri starših, vendar sanja o svojem stanovanju. Zaveda se, da bo njena pot težja tudi z vidika, da njeni starši niso premožni. Živi na podeželju, do mesta potrebuje vsaj 25 minut, zato mora nujno narediti vozniški izpit. V prostem času uživa v izletih s prijatelji, obožuje kozmetiko, se aktivno udeležuje na družbenih omrežjih in ima rada živali. Med njene najpomembnejše ovire spadajo to, da nima voznškega izpita, da nima lastnega stanovanja in da je skrajni čas, da izbere svojo karierno pot. Njena sanjska služba bi bila, da bi bila vplivnica na področju kozmetike in živali.

### CILJI

- **Kratkoročni cilji:** Lea si želi pričeti z urami vožnje in si zagotoviti reden prihodek. V tem trenutku se počuti odmaknjeno in išče pomoč pri načrtovanju svoje prihodnosti. Morda bo tudi navdušena nad raziskovanjem možnosti vajištva. Poleg tega želi odkriti, kako najti stanovanje in hitro pridobiti zaposlitev, da bo ustvarila dohodek.
- **Dolgoročne želje:** Njene končne sanje so zagotoviti lastno stanovanje in sprejeti neodvisnost. Prižadeva si izklesati svojo edinstveno pot in zgraditi izpolnjujočo kariero za prihodnost.

### MOTIVACIJA

Lea vodi globoka želja po finančni neodvisnosti in samozadostnosti. Sprejema idejo, da poišče podporo, da bi uresničila svoje sanje. Njen slog učenja se nagiba k praktičnemu, saj si želi postati vplivnica, vendar je glede tega cilja tudi negotova, zato potrebuje svetovanje, da organizira svoje misli. Lea dobro pozna družbene medije in aktivno sodeluje na platformah, kot so TikTok, Instagram in YouTube. Čeprav priznava morebitna tveganja spletnega sveta, še vedno išče pomoč pri administrativnih digitalnih opravilih, kot je priprava življenjepisa ali izpolnjevanje uradnih dokumentov.

### OSEBNOST

**Družabna in vedoželjna**

**Asertivnost**

**Samozavest**

### SPRETNOSTI

★★★★☆

Komunikacija

★★★★☆

Odločnost

★★★★☆

Odgovornost

★★★★★

Digitalne veščine

### POTREBE



Karierno usmerjanje



Podpora



mobilitnost



Finance

# ADI

17 let

SLOVENIJA

## ŽIVLJENJEPIS

Vpisan je v poklicno šolo, kjer se pridno izobražuje. Pogosto obiskuje mladinski center, prostor, kjer se počuti kot del skupnosti. S svojima bratoma živi v stanovanju blizu mladinskega centra in se spopada z izzivi delavske družine z omejenimi finančnimi sredstvi. Priseljensko ozadje njegove družine je dodatno breme. V prostem času Adi rad igra video igre, se druži s prijatelji, je ne svojem telefonu in uživa v nogometu. Spopada s pomembnimi težavami, vključno s slabimi ocenami, finančnimi omejitvami in slabšim družbenim položajem. Poleg tega je občasno druži s sumljivo družbo, v kateri njegovi znanci pogosto uživajo droge.

## CILJI

- Kratkoročne želje: Adi želi doseči uspeh pri izpitih in uspešno zaključiti tekoče šolsko leto.
- Dolgoročne želje: Njegova največja ambicija je dokončati izobraževanje.

## MOTIVACIJA

Adija žene privlačnost finančnih nagrad. Uspeva v okoljih, v katerih se lahko vključi v praktične izkušnje, pri čemer sprejema filozofijo »učenja z delom«. Njegova digitalna spretnost močno zasije, ko gre za njegov mobilni telefon, medtem ko se njegovo računalniško znanje giblje med nizko in srednjo stopnjo. Adi večinoma uporablja digitalna orodja za igranje, s posebno strastjo do strelskih iger in FIFA, v katerih uživa tako na svoji mobilni napravi kot računalniku.

## OSEBNOST

Karizmatičen

Dobro počutje in vitalnost

Rezilientnost

## SPRETNOSTI



Finančna pismenost



Prostor za osebnostno rast



Odgovornost



Samopromocija

## POTREBE



varen prostor



Podpora



Vzpostavite aspiracije



praktične možnosti

# LEO

15 let

AVSTRIJA

## ŽIVLJENJEPIS

Leo ravno začena s pripravništvom kot mehanik, ampak dvomi, ali je njegova odločitev za poklic mehanika prava. Raje bi ustvarjal vsebine na družbenih omrežjih. Njegova strast do petja in plesa hip-hopa spodbuja te sanje. Leopold prihaja iz delavske družine, meni, da je nevrodivergenten, a to ni bilo nikoli uradno diagnosticirano. Vzgajal ga je mati samohranilka, ki vodi svojo trgovino na drobno, zato je pogosto odsotna. Oče v njegovem življenju ni prisoten. Z omejenim časom, ki ga ima njegova mama, se je naučil sam prevzeti številne odgovornosti. Kot edinec pogosto najde tolažbo in družbo s prijatelji v parku, saj je enosobno stanovanje, ki ga deli z mamo, zadušljivo. Zaradi njegove negotovosti glede njegove kariere usmeritve so ga na Zavodu za zaposlovanje usmerili k vajeništvu mehanika, na izbiro pa so vplivale tudi njegove ocene. Medtem ko se njegovo srce nagiba k ustvarjalni karieri, so ga spodbudili, da sledi bolj tradicionalni poti.

## CILJI

- Kratkoročni cilji: Leopold želi doseči finančno neodvisnost, ki bi mu omogočila zagotoviti lastno stanovanje.
- Dolgoročne težnje: Prizadeva si za finančno varnost, ki mu bo omogočila preživljati mamo. Prav tako se želi vključiti v kariero, ki mu prinaša veselje in spodbuja njegovo rast.

## MOTIVACIJA

Leopold si s svojo vsebino prizadeva navdušiti druge in med mladimi podžgati strast do plesa. Uspeva v spletnem kraljestvu, saj črpa znanje prek razlagalnih videoposnetkov, kratkih posnetkov, kratkih učnih segmentov in privlačnih igričarskih izkušenj. Med njegove najljubše platforme sodijo YouTube, TikTok in različna spletna mesta, ki ponujajo priložnosti za dinamično digitalno učenje. Z robustnimi digitalnimi veščinami na ustvarjalnem področju, zlasti pri rezanju in montaži videa, z občutkom krmari po svetu ustvarjanja vsebin. Medtem ko njegovo znanje pisarniških programov ostaja osnovno, se pretežno ukvarja z družbenimi mediji prek svoje mobilne naprave in aktivno sodeluje v spletnih skupnostih, ki se osredotočajo na ustvarjanje vsebin.

## OSEBNOST

Samozavesten

Prepozna svoje prednosti

Prepozna svoje potrebe

## SPRETNOSTI



vizionarska miselnost



Komunikacija



Predstavitev samega sebe



Zavezanost dolžnosti

## POTREBE



Vizija za prihodnost



Samoizpopolnjevanje



Sprejemanje odločitev



Finance

# MARIJA

21 let

ŠPANIJA

## ŽIVLJENJEPIS

Zaključila je izobraževanje in poklicno usposabljanje in je zdaj na poti iskanja prve zaposlitve za nedoločen čas. Trenutno je brezposelna in je negotova glede naslednjih korakov. Njena mati prihaja iz skromnega okolja, svoj čas posveča gospodinjskim opravilom, oče se ukvarja s fizičnim delom, mlajši brat pa nadaljuje študij. Podpora družine in družbenega kroga ima zanjo velik pomen. Večina njenih prijateljev ostaja v domačem kraju, kar ji daje občutek stabilnosti. Marija je navdušena nad glasbo, ličenjem, "naredi sam" projekti in digitalnimi projekti. Njena največja ovira je njen dvom vase, ko se spopada z negotovostjo glede prihodnosti.

## CILJI

- **Kratkoročni cilji:** Marija si prizadeva doseči finančno neodvisnost, kar ji daje svobodo, da oblikuje svojo prihodnost. Razmišlja o naslednjih korakih, in sicer ali bo nadaljevala študij ali pa se zaposlila. Poleg tega pa si še vedno želi raziskati svet in se odpraviti na pustolovščine s prijatelji.
- **Dolgoročne želje:** njen primarni cilj je zagotoviti stabilno zaposlitev in si privoščiti razumno najemnino oziroma si nekoč kupiti svoje lastno stanovanje.

## MOTIVACIJA

Marija hrepeni po večji svobodi in stabilnosti. Prizadeva si zaslužiti več denarja, da bi uresničila svoje sanje, vendar ceni idejo "delati, da živiš in ne živeti, da bi delala". S srednjo do visoko stopnjo digitalne pismenosti se Marija močno zanima za programiranje. Najraje se ukvarja z aplikacijami na telefonu in daje prednost kratkim videom, saj ji omogočajo hitro in učinkovito vsrkavanje novega znanja.

## OSEBNOST

Radoveden

Samorefleksija

Samozavest

## SPRETNOSTI



Samotrženje



Motivacija



Predstavitev samega sebe



Racionalno sklepanje

## POTREBE



Možnosti



Podpora



Odkrijte aspiracije



Finance



## Kako lahko izvedem metodo "osebnosti"?

Ugotovite, kdo so vaši uporabniki, s kakšnimi izzivi se srečujejo, kako jih naslavlja s t. i. metodo osebnosti. Sestavite torej "tipičnega" uporabnika oziroma uporabnico vašega mladinskega centra ali učenca oziroma učenko. Ta oseba je torej izmišljena, a hkrati sestavljena iz različnih realnih lastnosti mladih, s katerimi delate. Pomagate si lahko s temi vprašanji:

- Kdo je ta posameznik/-ca? (Starost, spol, kje živi, izobraževanje, poklic, zgodovina ...)
- Kakšen pomen ima družina in družbeno okolje? (Povezave, strasti, ovire ...)
- Kakšne želje ima? (Kratkoročni in dolgoročni cilji)
- Kaj poganja njegovo/njeno strast in katere učne strategije so bile učinkovite na učni poti? (Spodbude, učni stili, digitalne veščine ...)
- Kakšne so njegove/njene sposobnosti? (Trenutne zmožnosti, pomanjkljivosti v znanju, pripravljenost na osebnostno rast ...)
- Kakšni izzivi so pred njim/njo? (Notranje in zunanje ovire)
- Kakšno pomoč potrebuje in na kakšen način ji lahko pomagamo? (Potrebna podpora, pričakovan rezultat)



# Odkrijte pristop LS4YOUTH

LS4YOUTH temelji na metodi Life Design in uteleša proaktiven pristop k namernemu oblikovanju lastne poti. Life Design združuje oblikovalsko razmišljanje, pozitivno psihologijo in model Life Loops ter posameznikom omogoča sprejemanje inovativnih in prilagodljivih odločitev. Ta pristop izvira z Univerze Stanford in je bil obogaten z obsežnimi raziskavami in uporabo v resničnem svetu.

V LS4YOUTH LifeDesign služi kot zmogljivo orodje za mlade posameznike, da odkrijejo svoje edinstvene prednosti, gojijo ključne veščine in samozavestno in z namenom prevzamejo odgovornost za svojo osebno prihodnost.

Metoda LS4YOUTH zajema preprosto potovanje v treh korakih, ki strokovnjakom omogoča, da ponudijo prilagojeno in učinkovito vodenje mladim posameznikom:



## 1. faza: Identifikacija

- Mladi posamezniki se podajo na potovanje, da bi odkrili svoje edinstvene prednosti, strasti in priložnosti za rast.
- Tehnike, kot so samorefleksija, simbolična vizualizacija in metode digitalnega pripovedovanja zgodb, pomembno prispevajo k temu potovanju.

## 2. faza: Meritev

- Na tej stopnji so sposobnosti predstavljene, ovrednotene in kategorizirane.
- Da bi dosegli ta cilj, lahko uporabite metode, kot so samoocenjevanje, matrike spretnosti in različne metode podajanja povratne informacije.
- Cilj je izvesti osebno oceno in določiti dosegljive cilje rasti.

## 3. faza: Izvedba

- Mladi posamezniki izkoriščajo svoje znanje s praktičnimi vajami in zanimivimi dejavnostmi.
- Izvedba vsebuje igrificirane, interaktivne in hibridne pristope.
- Cilj je ustvariti trajne poti za učenje in rast.





Vsi pristopi so povezani s štirimi bistvenimi veščinami.

LifeSkills4YOUTH

# Ključne veščine LifeDesign



Spoznavanje lastne osebnosti: krepitev samozavesti in odkrivanje identitete.

Pozitivna samopodoba: izpostavljanje lastnih prednosti in močnih področij

Telesno in duševno zdravje: skrb za telo in vitalnost

Finančna pismenost (veščine za finančno neodvisnost)

**Življenjske  
veščine so  
izjemnega  
pomena, ker**



- **krojijo poklicne usode:** trend zaposlovanja se je obrnil tako, da so delodajalci začeli iskati življenjska znanja, saj avtomatizacija in digitalizacija spreminjata ali izpodrivata tradicionalne vloge.
- **opolnomočijo osebni potencial:** posamezniki, opremljeni z močnimi življenjskimi veščinami, kažejo večjo odpornost, ustvarjalnost in sposobnost, da sami krmarijo z izzivi.
- **spodbujajo družbeno angažiranost:** sposobnost učinkovitega komuniciranja in sodelovanja je ključnega pomena za skupni uspeh v naših skupnostih.
- **spodbujajo inovativnost in napredek:** domišljija in analitično razmišljanje sta ključnega pomena za premagovanje izzivov in tudi za spodbujanje podjetniških podvigov.



# Usvojite pristop LS4YOUTH



## 1. faza: Identifikacija

Preden se lahko mladi posamezniki podajo na svojo življenjsko pot, morajo najprej odkriti svoj pravi jaz, prepoznati svoj potencial in si zamisliti želeno pot. Veliko mladih ima težavo s prepoznavanjem svojih potencialov, strasti in želj za prihodnost. Prav tu ima faza identifikacije metode LS4YOUTH ključno vlogo.

### Kaj je bistvo identifikacije?

**Ta začetna faza se osredotoča na opolnomočenje mladih posameznikov, da prepoznajo svoje prednosti, slabosti in svoj potencial. Ne zajema le formalnih veščin, kot so akademski dosežki ali praktične sposobnosti, ampak tudi družbene in osebne kompetence.**

Z osredotočenim raziskovanjem lastne osebnosti mladi posamezniki pridobijo sposobnost učinkovitejšega vrednotenja samega sebe in odkrivanja življenjskih in poklicnih priložnosti, ki so v skladu z njihovim pravim jazom.



## CILJ

**Primarni cilj te faze je, da mladi posamezniki razvijejo zavedanje lastnih prednosti, vrednot in strasti. Samoodkrivanje jim bo zagotovilo verodostojno oceno njihovega potenciala in jih opolnomočilo za napredek v naslednjo fazo – ocenjevanje njihovih kompetenc.**

**Strokovnjaki prevzemajo vlogo mentorjev in podpornikov, ki mlade posameznike usmerjajo k razmišljanju o svojih spoznanjih in jih preoblikujejo v oprijemljive razvojne cilje.**

**Faza identifikacije je začetni korak v dobro organiziranem potovanju, ki mlade posameznike opolnomoči, da prevzamejo aktivni nadzor nad svojim življenjem.** ...



# Tehnike za identificiranje

Metoda LS4YOUTH uporablja raznoliko paleto interaktivnih tehnik, primernih tako za individualno kot skupinsko delo za opolnomočenje mladih posameznikov pri odkrivanju njihovih edinstvenih veščin in potenciala.

- **Samoraziskovanje in individualna uskladitev**

- Vprašalniki in dnevniki razmišljanja mladim posameznikom omogočajo, da se aktivno povežejo s svojimi talenti in željami.
- Miselni zemljevidi ali zemljevidi kompetenc so močno vizualno orodje za osvetlitev vaših edinstvenih prednosti.

- **Metode simbolne podobe**

- Metode, kot je SymfoS – Symbols for Success, opolnomočijo mlade posameznike, da z uporabo simbolov ali metafor izrazijo svoja čustva, želje in ovire.
- Ta pristop je še posebej koristen za mlade posameznike, ki se soočajo z izražanjem ali dvomi pri samoevalvaciji.



**Predlogo za metodo “osebnosti”  
najdete v priponki vodiča.**

- **Oblikovanje pripovedi in življenjske poti**

- Mladi posamezniki razmišljajo o svojih ključnih izkušnjah in ovirah ter pridobijo vpogled v teme, ki oblikujejo njihova dejanja in odločitve.
- Narativne metode osvetlujejo posameznikove prednosti in razkrivajo potencial za osebno rast.

- **Izmenjava mnenj z vrstniki in medsebojni vpogledi**

- S pogovori in skupnimi aktivnostmi mladi posamezniki pridobijo dragocene vpoglede od svojih vrstnikov, kar spodbuja boljše razumevanje samih sebe.
- Strokovnjaki vodijo pogovore in zagotavljajo, da so povratne informacije ustrezno podane in sprejete.

- **Digitalno samoocenjevanje in viri**

- Preko platforme LS4YOUTH imajo mladi posamezniki priložnost sodelovati z interaktivnimi vajami, ki jim omogočajo, da bolje razumejo svoje veščine.
- Platforma ponuja zemljevid digitalnih kompetenc, ki zajema osebno rast in se prenese v naslednje faze programa.

Po identifikacijski fazi, v kateri se mladi posamezniki poglobijo v svoje edinstvene prednosti, slabosti in potencial, preidemo v drugo fazo metode LS4YOUTH: meritev. Ta ključni korak je bistvenega pomena, saj mladim daje moč, da oblikujejo objektivno oceno svojih sposobnosti.



## 2. faza: Meritev

Medtem ko lahko številni mladi posamezniki bodisi podcenjujejo ali precenjujejo svoje talente, to obdobje ponuja jasno in organizirano priložnost za introspekcijo, ki jim omogoča verodostojno oceno lastnih sposobnosti.

### Zakaj je merjenje bistveno?

**Moč samoevalvacije je pomembna veščina za osebni razvoj. Skozi osredotočeno samorefleksijo mladi posamezniki pridobijo:**

- Jasno razumevanje njihovih obstoječih veščin in možnosti poti za rast.
- Jasno razumevanje njihovih prednosti in slabosti, ki izhaja iz notranje in zunanje evalvacije.
- Trdno podlago za prihajajočo fazo izvedbe.

Vendar pa merjenje presega zgolj vrednotenje, pač pa je del učnega procesa posameznika.



## CILJ

Faza merjenja služi kot ključna povezava med samozavedanjem in otipljivo rastjo. Mlade posameznike opolnomoči, da jasno ocenijo svoje sposobnosti, kar jim omogoča, da si postavijo osredotočene razvojne cilje. Za strokovnjake ta faza predstavlja edinstveno priložnost, da natančno določijo specifična področja, na katerih mladi potrebujejo podporo, in določijo najučinkovitejše metode za naslednjo fazo – izvajanje. S pomočjo podanih kriterijev lahko pretvorimo samoevalvacijo v objektivne kriterije, ki pomagajo k nadaljevanju razvojnih korakov.



# Evalvacijske metode

Metoda LS4YOUTH uporablja kombinacijo samoocenjevanja, vrstniških vpogledov in organiziranih ocenjevalnih okvirov, da mladim posameznikom ponudi najširši pogled na njihove sposobnosti.

- **Samoevalvacija**

- Mladim so na voljo vprašalniki in reflektivna vprašanja za ocenjevanje njihovih sposobnosti na različnih področjih.
- Vprašanja, kot je »Kako učinkovito lahko izrazim svoje prednosti?« ali »Kako naj se spoprimem z izzivi?« služijo za krepitev vašega samozavedanja.



**Uporabite okvir kompetenc LS4YOUTH, ki ga najdete v prilogi.**

- **Okvir spretnosti in štiristopenjska lestvica**

- Pristop uporablja stopenjsko vrednotenje kompetenc, ki mladim posameznikom omogoča spremljanje njihove rasti.
- Za opolnomočenje mladih posameznikov pri ustvarjanju njihove rasti na jasen in spodbuden način lahko uporabimo štiri ravni kompetenc:
  - »Le stežka naštejem svoje prednosti in sposobnosti.«
  - »Prepoznam svoje prednosti, vendar se mi zdi, da jih lahko le delno uporabim v resničnih življenjskih situacijah.«
  - »Zavedam se svojih prednosti in jih aktivno uporabljam, vendar se zavedam, da je še vedno prostor za rast.«
  - »Svoje moči uporabljam z namenom in vedenjem, da lahko dosežem svoje cilje, prav tako želim svoje znanje deliti z drugimi.«

- **360° povratnih informacij in vrstniško vrednotenje**

- Strokovnjaki in vrstniki ponujajo vpogled v zunanje zaznave, s čimer mladim posameznikom omogočijo, da pridobijo širše in bolj celostno razumevanje svojih prednosti in področij za rast.
- Metode vrstniškega vrednotenja so močno orodje za krepitev socialnih in komunikacijskih veščin.

- **Digitalni viri in osebno vrednotenje**

- Preko platforme LS4YOUTH lahko mladi uporabijo interaktivne vprašalnike, ki jim omogočajo, da raziščejo svoje prednosti.
- Platforma ponuja sezname za samokontrolo in ocene kompetenc, ki spremljajo napredek in jih je mogoče uporabiti v naslednjih fazah.

Tudi najboljše teorije je potrebno preizkusiti v praksi. Tretja faza metode LS4YOUTH je bistvenega pomena: vsebuje uporabo in izvajanje ključnih življenjskih veščin. Ta faza opolnomoči mlade posameznike, da vključijo svoje spretnosti v scenarije iz resničnega sveta, premagujejo ovire in rastejo s svojimi izkušnjami.



### 3. faza: Izvedba

Ko potujemo skozi fazo identifikacije, se poglobimo v lastne kompetence in o njih razmišljamo med fazo merjenja. Zdaj se naša pozornost preusmeri na ključno vprašanje: Kako lahko svoje znanje pretvorim v dejanja?

#### **Zakaj je faza izvajanja tako pomembna?**

**Samo z aktivnim sodelovanjem se lahko nove veščine utrdijo in vtkejo v lastna dejanja na dolgi rok. Faza izvajanja mlade posameznike opolnomoči za:**

- **Pridobivanje na rezilientnosti mlade opolnomoči za soočanje z zahtevnimi situacijami.**
- **Spopadanje z življenjskimi izzivi s pomočjo učnih strategij.**
- **Pridobivanje oprijemljivih dosežkov večja samozavest.**
- **Da se dosledno razvijajo z izkoriščanjem svojih prednosti s konstruktivnimi povratnimi informacijami.**

Ta faza opolnomoči mlade posameznike, da si ne le zamislijo svojo prihodnost, ampak tudi prevzamejo odgovornost za njeno oblikovanje.



### CILJ

**S pomočjo metode LS4YOUTH bodo mladi ne le prepoznali svoje življenjske veščine, ampak jih tudi aktivno uporabljali v svojih vsakodnevnikih izkušnjah. Med to sodi:**

- **Sprejemanje odgovornosti za osebno rast.**
- **Raziskovanje različnih rešitev in osebna rast skozi izkušnje.**
- **Soočanje z izzivi realnega življenja.**

Izobraževalci (predvsem mladinski, pedagoški, svetovalni delavci, trenerji in mentorji ...) lahko mladim nudijo podporo in svetovanje. Faza izvajanja je ključni korak pri preoblikovanju znanja v dejanja, ki mladim nudi resnične priložnosti za oblikovanje svoje prihodnosti.



# Strategije za implementacijo

Pristop LS4YOUTH temelji na raznoliki paleti praktičnih tehnik, ki so zasnovane tako, da posameznikom omogočijo nemoteno vključevanje teh načel v vsakdanje življenje.

- **Dinamična prizadevanja in izobraževalne pobude**
  - Mladim posameznikom so zaupane konkretne naloge, ki jih spodbujajo k uporabi svojih veščin v pristnih scenarijih iz resničnega sveta.
  - Primeri:
    - Študent, ki si želi izboljšati svoje komunikacijske sposobnosti, sprejme vlogo moderatorja v sodelovalnem projektu.
    - Mlad posameznik, ki si želi izboljšati svoje sposobnosti organizacije, prevzame pobudo za načrtovanje in vodenje dogodka ali projekta.
- **Pustolovščine z igranjem vlog in poglobljene izkušnje**
  - Socialne veščine, pozitivno samopodobo in obvladovanje stresa je mogoče izpopolniti s simulacijami pristnih scenarijev. Primeri: Razgovor za službo poteka skozi igro vlog za pridobivanje veščin, potrebnih za reševanje zahtevnih vprašanj.
  - Konfliktne situacije znotraj ekipe se razvijejo, da bi spodbudile strateške sposobnosti reševanja problemov.
- **Pobuda za sodelovalno učenje in usmerjanje**
  - Učenje z zgledi in konstruktivnimi povratnimi informacijami: mladi posamezniki izmenjujejo vpogleds in spodbujajo drug drugega.
  - Vodenje izkušenih strokovnjakov ali starejših mladih spodbuja razmislek o izkušnjah in razkriva sveže rešitve.
- **Digitalna orodja in učenje na podlagi iger**
  - Preko platforme LS4YOUTH se lahko mladi posamezniki vključijo v učne module, ki temeljijo na izzivih, z občutkom igrivosti.
  - Elementi igrifikacije, kot so točke, ravni in digitalne značke, ustvarjajo privlačno in motivacijsko izkušnjo za uporabo pridobljenih veščin.



Uporabite lahko okvir kompetenc LS4YOUTH, ki ga najdete v prilogah.



# Vpliv, prednosti in dodana vrednost

Metoda LS4YOUTH je bila oblikovana z namenom opolnomočenja mladih posameznikov preko usposabljanja mladinskih in pedagoških delavcev oz. izobraževalcev pri njihovih prizadevanjih. Predstavlja prelomno mešanico uveljavljenih tehnik, digitalnih virov in praktičnih strategij za učinkovito spodbujanje osebne, družbene in poklicne rasti mladih.

## **Vpliv na mladino**

Mladi posamezniki se danes srečujejo s številnimi izzivi – od negotovosti zaposlitve do duševnih stisk in družbenih pritiskov. Metoda LS4YOUTH nagovarja te potrebe tako, da mladi razvijajo svoje življenjske spretnosti, pod kar sodi:

- Mladi odkrivajo svoje prednosti, postavljajo cilje in samozavestno ukrepajo.
- Pristop ne spodbuja zgolj poklicne poti in socialnih veščin, ampak tudi duševno odpornost in samozavest.
- Mladi posamezniki so opolnomočeni, da prevzamejo vaje svoje osebne in poklicne usode.

## **Prednosti za posameznike in podjetja**

Zbirka metod LS4YOUTH zagotavlja strokovnjakom harmonično mešanico strukture in fleksibilnosti ter jih krepi pri njihovem vitalnem delu z mladimi.

- Pristope je mogoče uporabiti na modularen način in jih prilagoditi različnim delovnim okoljem – bodisi v mladinskih storitvah, kariernem svetovanju ali izobraževalnih okoljih.
- Dinamična platforma LS4YOUTH ponuja digitalne vire, namenjene opolnomočenju strokovnjakov pri njihovih prizadevanjih.
- Nadgrajevanje dela izobraževalcev, mladinskih delavcev in drugih strokovnjakov, ki delajo z mladino z vključevanjem v praktične vaje, reflektivne tehnike in dokazane najboljše prakse, ki jih je mogoče neopazno vključiti v njihovo vsakdanje življenje.
- Predvsem znotraj interdisciplinarnih timov (socialno delo, psihologija, karierno svetovanje) metoda krepi sodelovalno, usmerjeno podporo mladim posameznikom.



## Evropski pomen in trajna vizija

LS4YOUTH presega meje projekta, saj uteleša vseevropsko strategijo, ki temelji na uveljavljenih metodologijah in je zasnovana za brezhibno dolgoročno vključevanje v raznolika izobraževalna in svetovalna okolja.

- S sodelovanjem organizacij iz štirih evropskih držav – Francije, Španije, Avstrije in Slovenije – so bile zbrane in izmenjevale najboljše mednarodne prakse.
- Pristop je usklajen z evropskimi izobraževalnimi cilji s spodbujanjem razvoja temeljnih veščin za vseživljenjsko učenje.
- Zahvaljujoč digitalni platformi metoda ni časovno ali lokalno omejena, saj jo lahko kdorkoli uporablja kadarkoli.

## Definiranje kazalnikov

Spremljanje uspešnosti projekta LS4YOUTH bomo spremljali in dosledno merili.

- Do zaključka projekta se bo izobraževalo najmanj 50 specialistov in opolnomočilo 100 mladih posameznikov.
- Pristop je zasnovan za dolgoročno implementacijo v najmanj 100 organizacijah.
- Kazalniki uspeha so zajeti s sistemi povratnih informacij, digitalnimi samovrednotenjem in kvalitativnimi povratnimi informacijami.



# NOVO

LS4YOUTH na novo opredeljuje krajino sodobnega razvoja mladih z združevanjem praktičnih pristopov z najsodobnejšimi digitalnimi orodji, pri čemer obravnava edinstvene potrebe vsakega mladega posameznika.



# ZBIRKA METOD

Zbirka metod Life Skills 4 Youth je osrednji rezultat projekta. Vsebuje širok izbor praktičnih in interaktivnih metod, namenjenih krepitvi mladih v štirih ključnih veščinah:

- **Spoznavanje lastne osebnosti: krepitev samozavesti in odkrivanje identitete.**
- **Pozitivna samopodoba: izpostavljanje lastnih prednosti in močnih področij.**
- **Telesno in duševno zdravje: skrb za telo in vitalnost, spopadanje s stresom, čustvena inteligenca.**
- **Finančna pismenost: veščine za finančno neodvisnost.**

Metode so razvite za uporabo v mladinskem delu, karierni orientaciji in izobraževanju ter temeljijo na dokazanih najboljših praksah iz več evropskih držav. Uporabljajo se lahko na modularni osnovi in individualno prilagojeni tako v individualnem svetovanju kot v skupinskih oblikah. Uporablja se jih lahko v živo ali v digitalnem okolju.



## STRUKTURA IN UPORABA ZBIRKE METOD

Zbirka metod je strukturirana tako, da jo je mogoče prilagajati. Dejavnosti so strukturirane po štirih temeljnih kompetencah in omogočajo strokovnjakom in mladim delo na izbranih področjih.

- **Vsaka metoda vključuje jasna navodila, cilje, dodatne materiale in vprašanja za razmislek.**
- **Digitalna podpora:** Številne metode so integrirane tudi v platformo LS4YOUTH, ki omogoča interaktivno samoevalvacijo, učne poti in orodja za refleksijo.
- **Individualna uporaba:** Strokovnjaki lahko po potrebi izberejo ali prilagodijo metode – mladi lahko svoje življenjske veščine razvijajo samostojno ali ob podpori.

Zbirka metod je več kot le zbirka vaj – mladim ponuja priložnost, da ciljno razvijajo svoje spretnosti in jih na trajnosten način vključijo v svoje vsakdanje življenje.

# Metode za področje SPOZNAVANJE LASTNE OSEBNOSTI

LifeSkills4YOUTH



Osebnost: krepitev samozavesti, odkrivanje identitete, introspekcija

- **Test 16 osebnosti:** Test 16 osebnosti temelji na Myers-Briggsovem indikatorju tipa (MBTI) in razvršča ljudi v 16 različnih tipov osebnosti. Posameznikom pomaga bolje razumeti svoje prednosti in slabosti ter želene načine razmišljanja in vedenja.
- **Razlage s pomočjo miselnih kart (»Make a point«):** miselne karte so metoda, ki se uporablja za vizualno strukturiranje idej in prikaz povezav. S ponazoritvijo glavnih vej in podvej je mogoče kompleksno temo jasno predstaviti in olajšati razumevanje.
- **Samopodoba proti zunanjemu zaznavanju:** samopodoba se nanaša na to, kako se oseba vidi, medtem ko zunanja zaznava odraža, kako jo vidijo drugi. Ti dve zaznavi se lahko razlikujeta, kar lahko privede do nesporazumov ali novih vpogledov o posameznikovem osebnem vplivu.
- **Povezovanje:** Vaja spodbuja razmislek o osebnih in poklicnih ciljih. Po naključnem in nato ciljno usmerjenem izboru kart se izbrani cilji primerjajo z dejanskim življenjskim položajem. Refleksija in nadaljnja vprašanja pomagajo razviti prve strategije za doseganje teh ciljev.
- **Prejemanje povratnih informacij:** Povratne informacije zagotavljajo dragocen vnos o posameznikovem vplivu in uspešnosti, saj ponujajo različne perspektive. Na to je treba gledati kot na priložnost za rast, pri čemer so konstruktivne povratne informacije še posebej koristne.
- **Postavljanje osebnih ciljev:** Postavljanje osebnih ciljev pomeni opredelitev jasnih, dosegljivih in motivirajočih ciljev zase. Metoda ABC (*ang. achievable, believable, committed*) lahko pomaga določiti cilje in jim sistematično slediti.
- **Seznam vrednot:** Seznam vrednot pomaga prepoznati temeljne osebne vrednote, ki usmerjajo posameznikovo zasebno in poklicno življenje. Vrednote, kot so poštenost, spoštovanje ali odgovornost, vplivajo na odločitve in na to, kako ljudje komunicirajo z drugimi.





# Test 16 osebnosti

**Opis vaje:** Udeleženci bodo opravili osebnostni test, ki temelji na psiholoških modelih, kot sta Big Five in Myers-Briggs. To jim pomaga pridobiti vpogled v svoje prednosti in slabosti ter komunikacijske sloge, spodbuja samozavedanje in osebno rast. Testu lahko sledi vrsta skupinskih dejavnosti, da bi udeležencem bolje razložili razlike med različnimi tipi osebnosti.

**Trajanje: 45 minut**

Učna oblika: ☒ V živo ☒ Skupinsko delo ☐ Individualno svetovanje

Učni pristop: ☒ V živo ☐ Digitalni ☐ Hibridni

**Ciljne kompetence:**

☒ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

- Pomagati mladim razumeti lastne želje, prednosti in morebitne slepe pege.
- Spodbujanje razmišljanja o tem, kako obdelujejo informacije, sprejemajo odločitve in komunicirajo z drugimi.

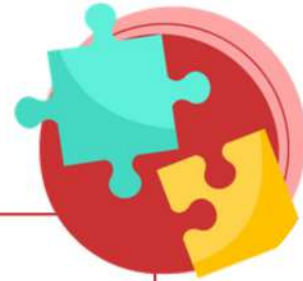
**Rezultat:**

- Boljše poznavanje lastnih prednosti.
- Boljše razumevanje lastnega tipa osebnosti in strategij delovanja ali vedenja.

**Ideje za digitalno izvedbo:** Če se test izvaja na spletu, lahko udeleženci po zaključku individualnega testa v majhnih skupinah razpravljajo o svojih osebnostnih lastnostih ter razpravljajo o podobnostih in razlikah.

**Nasveti za trenerja:**

Če je predstavitev dejavnosti izvedena na zaslonu, navedite kodo QR za lažji dostop do strani.



## Vodnik po korakih:

- **Uvod (5 minut):** Udeležencem predstavite test in jim razložite, da bodo trditve označili na lestvici od »Strinjam se« do »Ne strinjam se«, na koncu pa bodo na podlagi svojih odgovorov prejeli osebni profil. Poudarite, da je test individualen, rezultati bodo ostali zasebni, udeležence pa spodbujajte k iskrenim odgovorom.
- **Opravite test (20 minut):** delite povezavo ([www.16personalities.com](http://www.16personalities.com)) in pustite udeležencem, da opravijo test. Spodbujajte udeležence, da si rezultate na koncu pošljejo po elektronski pošti.

- **Pogovor z udeleženci (10 minut):** Za pogovor z udeleženci uporabite nekaj vprašanj za razmislek:

1. So bila vprašanja lahka ali zahtevna?
2. Ste presenečeni nad rezultati?
3. Kaj mislite, kako ta vrsta osebnosti vpliva na vaš odnos z drugimi?

Nato lahko prikažete črke za 4 kategorije, da vidite, kako so rezultati organizirani. Povezavo najdete v spodnjih "Prilogah".

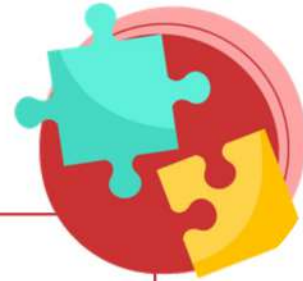
- **Skupinske dejavnosti (20 do 40 minut):** Po poročilu predlagamo izvedbo majhnih in interaktivnih dejavnosti, ki udeležencem omogočajo, da se opazujejo in preverijo, ali so rezultati njihovega testa točni. Primere teh dejavnosti najdete v prilogah.
- **Zaključek (15 minut):** Za zaključek z udeleženci razmislite o prednostih razumevanja lastne osebnosti in zavedanja, da imajo drugi lahko drugačne osebnosti. Lahko tudi pojasnite, da je cilj testa MBTI ljudem pomagati bolje razumeti drug drugega in zmanjšati konflikte. Udeležence opomnite, da rezultati niso dokončni, saj se lahko osebnosti sčasoma spremenijo.

## Materiali:

- Pametni telefoni ali računalniki
- Video projektor
- Peresa
- Papir

## Viri in orodja:

<https://www.16personalities.com>

**PRILOGA:****I- za Ekstravertiranost (E) in Introvertiranost (I):**

Razprava o pereči temi: Udeleženci odgovarjajo na vprašanje, na katerega je mogoče odgovoriti z DA/NE. Tisti, ki bi odgovorili z "DA", naj se pomaknejo na eno stran učilnice, tisti, ki pa bi odgovorili z "NE", na drugo stran. Dajte jim nekaj časa, da pripravijo argumente za debato in nato nadaljujte z razpravo.

**Možne teme za debato:**

- Delo v pisarni odprtega tipa: stimulatивно ali naporno?
- Življenje v mestu ali na podeželju: katera je najboljša izbira za osebno izpolnitev?
- Potovati sam: nagrajujoče ali zastrašujoče?

**II- Za Občutek (*ang. Sensation* - S) in intuicijo (I):**

Vaja z jabolkom (ali katerim koli drugim predmetom). Pokažite udeležencem jabolko. Prosite jih, naj 2 minuti pišejo o jabolku, vendar ga ne opisujejo. Dejavnost lahko izvedete tudi z opisom slike. Postavite eno samo vprašanje: "Kaj vidite?" Tisti, ki jim je bližje občutek (O), bodo navajali dejstva, udeleženci, ki jim je bližje intuicija (I), pa bodo imeli več koristi od povezovanja stvari z vizualnimi vidiki jabolka.

**III - Za Misli (*ang. Thought* - T) in Empatijo (*ang. Feeling* - F)**

Vaja *Moralna dilema*: Skupini predstavite etično dilemo. Organizirajte debato in opazujte uporabljene argumente: udeleženci M naj dajo prednost logiki in objektivnosti, udeleženci E pa naj upoštevajo človeške vrednote in čustveni vpliv odločitev.

Primeri debat:

- **Družabna omrežja:** Vaš najboljši prijatelj je brez vašega soglasja na omrežjih delil nekaj neprijetnih fotografij. Prosiš ga, naj jih odstrani, a noče. Kako reagiraš?
- **Žvižgač:** delaš za podjetje, ki nezakonito onesnažuje. Imaš dokaze, a če jih razkriješ, lahko izgubiš službo. Kaj storiš?



- **Umetna inteligenca:** samovozeči avtomobil mora izbirati med tem, da povozi pešca ali življenjsko ogroža svoje potnike tako, da se izogne nesreči. Katero naj izbere? Kako naj bodo avtomobili programirani za to vrsto situacije?

- **Poklicna kariera:** Izbirati morate med službo, ki je dobro plačana, a vas v resnici ne motivira, in službo, nad katero ste navdušeni, a vam ne zagotavlja finančne stabilnosti. Katera možnost vam je ljubša?

## IV- Za Dojemanje (*ang. Perception - P*) in Presojjo (*ang. Judgement - J*)

Prosimo udeležence, naj si predstavljajo, da načrtujejo vikend izlet s prijatelji. Naj zapišejo, kako bi pristopili k procesu načrtovanja v 2 minutah. Vključite stvari, kot so razpored, prednostne naloge, ali kako se bodo odločili, kaj storiti.

Udeleženci pri presoji (P) se bodo običajno osredotočili na ustvarjanje strukturiranega načrta, organiziranje dejavnosti, določanje rokov ali pripravo na morebitne ovire.

Udeleženci v skupini "dojemanje" (D) bodo bolj verjetno poudarjali prilagodljivost, spontanost in "prepuščanje toka", kar bo pustilo prostor za spremembe v zadnjem trenutku ali nepričakovane priložnosti.

Na koncu vsake dejavnosti prosimo udeležence, naj razmislijo o tem, ali odločitve, ki so jih sprejeli med dejavnostmi, ustrezajo njihovem rezultatu ali ne. Upoštevajte, da če se udeleženci ne vidijo v rezultatu, je to mogoče zaradi:

- Razumevanje osebnosti je samo po sebi zapleteno in ta vrsta testa ponuja le omejeno perspektivo.
- Rezultati se lahko razlikujejo glede na kontekstualne vplive, kot so razpoloženje, motivacija in dinamika v skupini.
- Test temelji na samoevalvaciji, ki je sama po sebi subjektivna.

### A-Pomen različnih črk za razlago 4 kategorij rezultatov:

Da bi bolje razumeli pomen različnih kategorij črk testa 16 osebnosti, si lahko ogledate to povezavo: <https://www.truity.com/blog/myers-briggs/4-letters-myers-briggs-personality-types>

### B- 16 vrst profilov testa MBTI:

Vsaka oseba, ki je opravila test MBTI, potrdi svoj rezultat s to 4-črkovno kratico. Če želite razumeti pomen kombinacij črk, si lahko ogledate to povezavo: <https://www.16personalities.com/personality-types>



# Načrtuj svojo pot

Ta dejavnost udeležence spodbuja, da prek mapiranja osebnosti raziskujejo različne vidike svojega življenja in okolja. Pomaga jim razmisliti o virih, na katere se lahko zanesejo, ter o izzivih, ki jih bodo morda morali premagati, da bi napredovali.

**Trajanje:**

1 – 2 uri

Učne oblike: ☐ Individualno ☐ Skupinsko ☒ individualno svetovanje

Učni pristopi ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

☒ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

Prepoznavanje delov svojega življenja, ki bi lahko vplivali na prihodnje odločitve ali spremembe.

**Rezultati:**

Pomagati udeležencem, da bolje razumejo svoja trenutna sredstva in skrbi. Podpirati jih pri raziskovanju lastnih perspektiv. Spodbujati mlade, da se bolj zavedajo svojih izkušenj, da lahko sprejmejo smiselne ukrepe.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

Mini igra s 60 kartami, v kateri udeleženci razvrstijo karte tako, da najbolje odražajo njihovo trenutno situacijo z lastne perspektive. Če se zdi, da so se zataknili, jim lahko predlagate, da karte razvrstijo v štiri kategorije: sredstva, ovire, kar se zdi očitno in kar sproža vprašanja. To dejavnost lahko podprete tudi z zapisovanjem misli na papir ali v digitalni obliki, na primer v obliki zapiskov, flipchartov, miselnih zemljevidov ali tabel.



## 1. Uvod (10 minut) :

Učitelj oziroma trener delavnice predstavi kartice in udeležencem razdeli prazne liste formata A3 ali digitalno različico. Udeleženci v sredino lista napišejo svoje ime in začnejo razmišljati o svoji trenutni situaciji in o tem, kako si predstavljajo svojo prihodnost.

## 2. Izbira in razvrščanje kartic (15 minut)

Udeleženec obdrži kartice s pozitivnim ali negativnim vplivom, kot tudi tiste, ki sprožajo vprašanja, ostale pa odloži. Izbrane kartice razporedi okoli svojega imena glede na svoje razumevanje situacije (skupine se lahko predlagajo). Trener delavnice jih spodbuja, naj si vzamejo čas, in posreduje le, če ga prosijo za pomoč.

## 3. Prilagajanje (20 minut)

Udeleženec lahko besede na karticah nadomesti s svojimi besedami, risbami ali oblikami. Trener pomaga pri personalizaciji in pojasnjevanju pomena vsakega elementa ter udeleženca spodbuja, da doda čim več podrobnosti – z barvami, simboli, oblikami ali drugimi ustvarjalnimi orodji.

## 4. Vrednotenje izkušenj (20 minut)

Udeležence povabite, naj glasno izrazijo svoje misli in občutke o dejavnosti. Za lažje izražanje lahko uporabite orodja, kot so seznam smeškov, čustvenih simbolov ali čustvenih besed. S pomočjo vprašanj spodbujajte odprto izmenjavo mnenj, da boste lahko globlje raziskali njihove razmišljanja.

Na primer, trener lahko zastavi vprašanja, kot so: Kaj se udeležencem najbolj zapomni iz dejavnosti? Kakšno vrednost vidijo v tej vrsti dela? S kakšnimi ovirami ali izzivi so se srečali? Ali so te teme podobne tistim, ki bi jih izbrali ljudje v njihovi okolici? Ali menijo, da se bodo te teme sčasoma razvile, in zakaj? Kaj bi jim lahko preprečilo uspeh in kaj jim pomaga napredovati?

**5. Načrt dejavnosti** Trener naj pomaga udeležencu, da samostojno ali z zunanjo pomočjo (na primer svetovalca, vrstnikov ali družine) določi prednostne naloge, oceni in izbere teme, s katerimi želi delati.

## Nasveti za trenerje:

Pri razvrščanju kartic ohranite ustrezno razdaljo in nevtralnost. Izogibajte se komentarjem ali neposrednim povratnim informacijam. Namesto tega udeleženca spodbudite k poglobljenemu razmišljanju o svoji situaciji z vprašanji, kot so: Kaj ta beseda pomeni zate? Ko to zapišeš, kaj slišiš? Kaj to pomeni zate? Lahko to podrobneje pojasniš? Kaj še lahko poveš o tem?

## Način povratne informacije:

S pomočjo vprašanj spodbujajte izmenjavo mnenj in sprememb. Potrdite spremembe in po potrebi nadaljujte z dodatnimi vprašanji, da spodbudite nadaljnje razmišljanje.

## Materiali:

Predhodno izpolnjene in/ali prazne kartice se lahko uporabijo za organizacijo skupin in idej, skupaj z orodji, kot so listi, flipcharti, digitalne platforme, kot je Canva, mobilni telefoni in barvni svinčniki ali programska oprema za produkcijo.



**Accident**



**Moving**



**Nationality**



**Rent**



**Money**



**Politics**



**Religion**



**Internet**



**Phone**



**Social  
Media**



**Animals**



**Hygiene**



**My Daily  
Life**



**Volunteering**



**Parents**



**Children**



**Family &  
Friends**



**Spouse**



**Divorce**



**Sports**



**Violence**



**Discrimination**



**Assistance**



**Public Services**



**Status**



**My Network**



**Driving License**



**Dependents**



**My Support System**



**Debts**



**My Private Life**



**Justice**



**Addictions**



**My Living Environment**



**My Mobility**



**My Disability/  
disabilities**



**My Concerns**



**My Skills**



**My Self-confidence**



**My Story**



**Work**



**My  
Employer**



**My  
Colleagues**



**My  
Dreams**



**My  
Personal  
Projects**



**My  
Hobbies**



**My  
Values**



**Pain**



**My  
Emotions**



**My  
Morale**



**The State  
of the  
World**



**Current  
Events**



**Training/  
Degrees**



**Job Search**



**My Health**



**My  
Profession-  
nal  
Projects**



**What I  
like to do**



**People I  
admire**



**My Luck**



**Time**





# Kako se vidim sam/-a in kako me vidijo drugi

## Opis vaje:

Ta metoda mladim pomaga raziskati lastno samopodobo in jo primerjati s tem, kako jih vidijo drugi. S pomočjo interaktivnih dejavnosti in razprav bodo udeleženci prepoznali svoje prednosti, se zavedli morebitnih razlik v dojemanju in okrepili svojo samozavest. Ta delavnica je ključna za boljše razumevanje samega sebe, izboljšanje samozavesti in spodbujanje boljših medosebnih odnosov v osebnem in poklicnem življenju.

## Trajanje:

1,5 ure

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence

- |                                                     |                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Osebnost        | <input type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba |
| <input type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input type="checkbox"/> Finančna pismenost   |

## Cilji:

Udeležence spodbujajte, da raziskujejo in bolje razumejo, kako dojemajo svojo osebnost. Pomagajte jim primerjati to samopodobo z mnenjem drugih, da odkrijejo razlike ali podobnosti. Krepite njihovo samozavest in spodbujajte premišljeno razmišljanje o samopodobi. Ozaveščajte mlade o tem, kako dojanje vpliva na medosebne odnose.

## Rezultati:

Udeleženci bodo razvili jasnejše razumevanje svoje samopodobe in javne podobe. Naučili se bodo, kako uporabiti povratne informacije za rast in učinkovitejšo komunikacijo. Prav tako bodo spodbujeni k globljemu razmišljanju o svoji identiteti in načinu, kako vplivajo na druge.

## Ideje za digitalno izvedbo:

**Igra Virtual Mirror:** Digitalno orodje, s katerim udeleženci prejemajo anonimne pisne ali zvočne povratne informacije od drugih, ki poudarjajo njihove prednosti in izjemne lastnosti.

**Video Scenariji:** Kratki videi, ki prikazujejo, kako lahko ljudje enako situacijo različno dojemajo in kako se lahko učinkovito spoprijemajo s temi razlikami.

**Korak 2: Medsebojna povratna informacija (30 min)**

V majhnih skupinah

Vsak udeleženec drugim poda konstruktivno povratno informacijo, pri čemer se osredotoči na prednosti in pozitivne lastnosti, ki jih je opazil.

Motivacija



Razmerja

**Korak 3: Pregled in razmislek (30 min)**

Vsak udeleženec primerja prejeto povratno informacijo s svojo prvotno samooceno.

Nato opredeli 2 prednosti, na katerih bo gradil, in 2 področja za izboljšanje.

Ustvarjalnost



Prilagodljivost

**Korak 4: Akcijski načrt (15 min)**

Udeleženci napišejo konkretno dejanje, s katerim bodo okrepili področje, na katerem želijo delati (npr.: »Bolj pogosto bom prosil za povratne informacije od ljudi v moji bližini.«).

Stres



Komunikacija



ZA VSAK VIDIK IZBERITE EMOJI, KI NAJBOLJE PREDSTAVLJA, KAKO SE DANES POČUTITE. VZEMITE SI TRENUTEK ČASA, DA RAZMISLITE O VPRAŠANJH IN ZAPIŠITE SVOJE MISLI. IZBERITE ENO PODROČJE, KI BI GA RADI IZBOLJŠALI. KATERE KONKRETNE KORAKE LAHKO NAREDITE, DA BI DOSEGLI NAPREDEK? TO VAJO REDNO PONAVLJAJTE, DA BOSTE SPREMLJALI SVOJ NAPREDEK.

Organizacija

**Nasveti za trenerja:**

**Ustvarite varno in spodbudno okolje:** Zagotovite spoštovanje in zaupnost v vseh razpravah. Udeležence spodbujajte, naj poudarijo pozitivno in naj bodo konstruktivni. Uporabljajte jezik, ki je mladim lahko razumljiv.

**Način povratne informacije:**

**Skupinska razprava za izmenjavo izkušenj:** Kaj ste odkrili o sebi? Vas je kaj presenetilo v tem, kako vas vidijo drugi? Udeleženci ocenijo dejavnost s pomočjo kratke ankete (spletne ali papirne).

**Materiali:**

- Osebo: tabla, pisala, listi za samoocenjevanje, projektor za vizualne pripomočke.
- Spletno: platforma za videokonference, orodja za sodelovanje.



# Povezovanje

## Opis vaje:

S pomočjo naključne razdelitve kartic, ki predstavljajo osebne in poklicne ambicije, in naknadnega sestavljanja okvirnih seznamov, bodo udeleženci spodbujeni k izmenjavi mnenj, razpravi in opredelitvi ambicij, ki so zanje najpomembnejše. Te bodo nato primerjali s svojo trenutno realnostjo. Argumenti, ki jih bodo uporabili, izbire, ki jih bodo sprejeli, in odgovori na nadaljnja vprašanja jim bodo pomagali razmisliti o strategijah, ki jih lahko uvedejo za doseg svojih ciljev.

Igra vključuje več kot 80 kartic z različnimi poklicnimi ambicijami. Začne se z naključno razdelitvijo kartic, ki ji sledi drugi krog, v katerem udeleženci izberejo svoje kartice.

## Trajanje:

1,5 ure

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☒ Digitalno ☐ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

☒ Osebnost ☒ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

## Cilji:

- Opredelite cilje, ki jih želi vsak udeleženec doseči v svojem poklicnem in osebnem življenju.
- Začnete te cilje razvrščati po pomembnosti glede na to, kaj je zanje najbolj pomembno.
- Razmislite, v kolikšni meri je njihov trenutni poklic v skladu s temi cilji.
- Zavedajte se razlike med njihovo idealno vizijo in sedanjo realnostjo.

## Rezultati:

Gre za intenzivno izkušnjo, zlasti v fazi psihološke integracije, ki jo je treba obravnavati mirno in v skladu z udeležencevim tempom, da bi bila resnično učinkovita.

Delo, opravljeno med to dejavnostjo, se lahko ponovno pregleda med individualnimi intervjuji. Določanje prednostnih ciljev in primerjava projektne ideje s temi cilji je bistveni del procesa potrjevanja projekta.

**Navodila po korakih:****1/Priprava:**

Pripravite komplet kartic z željami (vključno s praznimi karticami - jokerji). Natisnite popoln seznam želja za vsakega udeleženca. Priskrbite prazne liste papirja in svinčnike.

**2/Uvod (5 min):**

Namen: »Danes bomo raziskali vaše osebne in poklicne ambicije – kaj je za vas resnično pomembno, kaj vas motivira in kako lahko te ambicije oblikujejo vaše načrte za prihodnost.«

**3/Delitev in razprava (15-20 min):**

Vsakemu udeležencu naključno razdelite 5 kart. Pojasnite pravila izmenjave: vsaka oseba mora imeti vedno 5 kart v rokah. Joker kartice se lahko uporabijo za zapis osebnih želja, ki niso vključene v komplet. Začnite fazo izmenjave in poskrbite, da se pravila upoštevajo med celotno aktivnostjo.

**4/Konec izmenjave (5 min):**

Vsi naj na list papirja napišejo svojih zadnjih 5 kart.

**5/Delitev izkušenj (10 min):**

Ask participants to reflect on how they felt during the exercise and write down their thoughts. Then, invite them to share their experiences orally with the group.

**6/Miselni procesi (20-30 min):**

Spodbudite razpravo o strategijah, ki se uporabljajo za pridobitev zadovoljivih kartic. Povežite te strategije z iskanjem izpolnjujočega poklicnega položaja. Ključne točke zapišite na tablo.

**7/ Psihološka integracija (30 min):**

Udeležencem razdelite popoln seznam želja. Vodite jih skozi naslednje korake:

- izberite 5 dodatnih želja.
- Razvrstite 10 želja po pomembnosti.
- Ocenite, kako dobro je vsaka želja upoštevana v njihovih kariernih načrtih.
- Opreделите pomembne želje, ki ostajajo neizpolnjene.
- Razmislite o načinih za izpolnitev teh želja, bodisi na poklicnem ali osebnem področju.

**8/Zaključek (10 min):**

Povabite udeležence, naj prostovoljno delijo svoje misli. Povzemite ključne točke dejavnosti.

**Nasveti za trenerja:** Okrogla miza je ključnega pomena na koncu faze psihološke integracije, ki sledi korakoma 4 in 5. Narava igre in naloge lahko pri nekaterih udeležencih povzroči, da cenzurirajo svoje želje, zlasti tiste s socialnimi konotacijami, iz strahu pred sodbo drugih. Pomembno je zagotoviti psihološko integracijo v okolju, v katerem se vsi počutijo varno in lahko delajo brez strahu pred kritičnim pogledom drugih. Eden od načinov za doseg tega je preureditev miz, da se ustvari bolj zasebno okolje.

**Način povratne informacije:**

Individualni akcijski načrt z zavezujočimi, uresničljivimi cilji, ki ga spremlja nadaljnje srečanje za spremljanje napredka in zagotavljanje odgovornosti.

**Materiali:**

- Komplet kartic z željami za kariero
- Fotokopija „seznama želja“ in „obrazca za izpolnitev“.
- Karton, flomasterji, lepilni trak
- „Povzetek animacije ADVP“ za vsakega udeleženca.



**Friendly  
work  
environment**



**Variety in  
the work**



**Activity to  
help others**



**Activity  
that keeps  
you  
constantly  
busy**



**Activity  
focused on  
children**



**Fast-paced  
work  
environment**



**Possible  
part-time  
activity**



**Activity  
involving  
frequent  
contact  
with others**



**Activity  
involving  
the use of  
machines**



**Activity  
where you  
manage  
others**



**Mixed-  
gender  
work  
environm-  
ent (men &  
women)**



**Activity  
where you  
are  
recognized  
& respected**



**Activity  
with fixed  
working  
hours**



**Activity  
involving a  
lot of  
communic-  
ation**



**Activity  
allowing a  
lot of free  
time**



**Activity  
requiring  
ambition**



**Thinking  
and  
research-  
based  
activity**



**Outdoor  
activity**



**Creative  
activity**



**Activity  
based in  
the city**



**Activity  
based in  
the  
countryside**



**Manuel  
activity**



**Activity  
that makes  
you well-  
known**



**Activity  
mainly  
done in a  
team**



**Activity  
that earns  
a lot of  
money**



**Organizat-  
ional  
activity**



**Activity  
without  
unexpected  
events**



**Activity  
mainly  
done alone**



**Highly  
hierarchical  
work  
environment**



**Activity  
requiring  
frequent  
travel**



**Activity  
that  
respects  
physical  
and mental  
health**



**Activity  
carried out  
in a calm  
environment**



**Activity  
where you  
are your  
own boss**



**Activity  
allowing  
self-  
reflection**



**Activity  
that  
involves  
danger**



**Activity  
involving  
physical  
effort**



**Activity  
involving  
frequent  
decision-  
making**



**Activity  
requiring  
personal  
initiative**



**Sedentary  
activity (no  
travel at  
all)**



**Activity  
with low  
risk of  
unemploy-  
ment**



**Activity  
carried out  
at home**



**Pleasant  
working  
conditions**



**Nature-  
oriented  
activity**



**Activity that  
can be done  
without  
emotional  
involvement**



**Activity  
possible  
several  
employers  
at the  
same time)**



**Activity  
with no  
opportunity  
for  
promotion**



**Non-  
stressful  
activity**



**Activity  
involving  
negotiation**



**Activity  
requiring  
on-call duty**



**Activity  
with a poor  
public  
image**



**Activity  
requiring  
frequent  
training**



**Task-based  
(executor)  
activity**



**Activity  
bordering  
on  
illegality**



**Activity  
subject to  
constant  
monitoring**



**Activity  
that allows  
you to  
respect  
your  
personal  
values**



**Boring  
activity**



**Dirty or  
messy  
activity**



**Activity  
involving  
strong  
competition**



**Activity  
where you  
are  
supported  
by your  
superiors**



**Predomin-  
antly male  
work  
environm-  
ent**



**Activity where earnings are directly tied to the work done**



**Activity you can be proud of**



**Activity with unpredictable tasks and schedules**



**Activity where everyone can give their opinion**



**Activity carried out in a coworking space (shared office)**



**Activity requiring travel abroad**



**Activity enforcing the law**



**Activity that requires a specific dress code**



**Predominantly female work environment**



**Activity that involves working in partnership**



**Activity where you learn on the job**



**Activity that allows for a personal passion on the side**



**Activity that enables a work-life balance**



**Low-paid activity**



**Activity without administrative tasks**



**Activity where you feel useful**



**Activity without constant supervision**



**Activity that allows for religious practice**



**Activity without personal space**



**Activity requiring great availability (flexible hours)** 40





# Sprejemanje povratnih informacij

## Opis vaje:

Mladi se naučijo dajati konstruktivne povratne informacije na podlagi svojih osebnih izkušenj. Ocenijo in predlagajo izboljšave. V zameno svetovalci dajejo podporne povratne informacije, da mladim pomagajo napredovati, tako da se naučijo upoštevati povratne informacije.

## Trajanje:

1 ura

Učne  
oblike:

☐

Individualno

☐

Skupinsko

☒

Individualno  
svetovanje

Učni  
pristopi:

☐

V živo

☐

Digitalno

☒

Na oba  
načina

## Ciljne kompetence:

☒

Osebnost

☐

Pozitivna samopodoba

☐

Fizično in  
duševno zdravje

☐

Finančna pismenost

## Cilji:

Udeležencem omogočite, da se naučijo sprejemati povratne informacije, ne da bi se počutili obsojeni. Pomagajte jim prepoznati ključne elemente povratnih informacij za izboljšanje. Spodbujajte mlade, da izrazijo svoje mnenje o dejavnostih, v katerih sodelujejo, postavljajo vprašanja in predlagajo izboljšave. Povratne informacije vključite kot orodje za nenehno izboljšanje dela svetovalcev.

## Rezultat:

Udeleženec zna poslušati povratne informacije, ne da bi se odzival obrambno.

Zna povratne informacije preoblikovati, da razume njihove ključne točke.

Na podlagi prejetih povratnih informacij izvede konkretne ukrepe.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Mini igra, v kateri mora mladostnik:

- Ugotoviti, ali je dana povratna informacija konstruktivna ali ne.
- Odgovoriti na izmišljeno povratno informacijo z izbiro enega od več možnih odzivov (npr. obrambni, miren, odprt).
- Izboljšati odgovor z vključitvijo dane povratne informacije.

Interaktivna orodja:

- Aplikacija za zbiranje in analizo povratnih informacij v realnem času.

Aplikacija za lažje sodelovanje.



## Navodila po korakih:

### Uvod (10 min) :

Pojasnite pomen povratnih informacij za napredek in za to, da se vas posluša / ponazorite s konkretnim in pozitivnim primerom.

**Interaktivni modul (15 min):** Pokažite video ali simuliran scenarij o povratnih informacijah (uspehi/pogoste napake). Vprašajte: »Kaj ste se naučili? Kako bi se odzvali?«

**Praktična uporaba (20 min):** Povratne informacije mladih: Udeleženci podrobno opisujejo dejavnost ali situacijo, v kateri so sodelovali. Razmislijo o tem, kaj je šlo dobro, in opredelijo uspešne vidike situacije. Nato razmislijo o tem, kaj bi lahko izboljšali, in obravnavajo morebitne pomisleke, ki so jih imeli med dejavnostjo. Na koncu raziskujejo, kaj bi lahko storili drugače, da bi premagali izzive, s katerimi so se srečali, in predlagajo rešitve za opredeljene probleme.

Povratne informacije svetovalcev: Svetovalci vsakemu udeležencu dajo pozitivne povratne informacije, v katerih poudarijo njegove prednosti in dosežke. Nato pomagajo načrtovati naslednje korake, opredelijo ukrepe, ki jih je treba sprejeti, in nadaljnje korake v procesu.

Osebna refleksija: Kako ste se počutili v tej situaciji? Katere reakcije ste opazili pri sebi? Kaj ste se naučili iz te izkušnje?

**Skupinsko poročanje (15 min):** Izmenjava mnenj o vaji, preoblikovanje in sinteza idej za izboljšanje iz povratnih informacij ter poudarjanje individualnih prizadevanj za povečanje sodelovanja. Formalizacija povratnih informacij: Za mlade uporabite preproste obrazce za povratne informacije z vodilnimi ali vizualnimi vprašanji (npr. smeški, lestvice zadovoljstva). Za svetovalce sintetizirajte povratne informacije in razvijte skupni načrt za izboljšanje.

## Nasveti za trenerja:

Osebno prilagodite svojo povratno informacijo (izogibajte se splošnim izrazom, kot so „dobro“ ali „ni slabo“). Bodite pozorni in spodbujajte napredek. Negativno povratno informacijo preoblikujte z empatijo, da pomirite morebitna negativna čustva.

## Materiali:

List z vajami (primer se določi glede na kontekst).

List za razmislek z vodilnimi vprašanji. Pero in papir ali digitalna podpora za pisanje.

## Viri in orodja:

Digitalna orodja ali papir za tiskalnik  
Tiho okolje



# Postavljanje osebnih ciljev

## Opis vaje:

ABC metoda navaja, da mora biti cilj dosegljiv, verjeten, oseba pa mora biti predana. Ta tehnika je uporabna za določanje prioritet, je preprosta in učinkovita.

## Trajanje:

15–30 minut

Učna oblika: ☒ Individualna ☐ skupinska ☐ Individualno svetovanje

Učni pristop: ☐ V živo ☐ Digitalni ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

- |                                                     |                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Osebnost        | <input type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba |
| <input type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input type="checkbox"/> Finančna pismenost   |

## Cilji:

- Udeleženci pridobijo strategije za določanje prednostnih nalog.
- Udeleženci razmišljajo o posledicah nedokončanih nalog.
- Udeleženci analizirajo pomembnost nalog.

## Rezultat:

- Začetek vsakodnevne navade določanja in dela na nalogah z najvišjo prednostjo.
- Sposobnost analiziranja delovnih seznamov in določanja prednosti za višje dosežke, večjo samopodobo, samospoštovanje in ponos.

## Ideje za digitalno izvedbo:

To je mogoče storiti prek PDF-ja, ki ga lahko uporabniki odprejo v brskalniku, ali pa ga prenesejo in napišejo na papir.

Naredijo lahko tudi spletni obrazec in na koncu prejmejo PDF s svojimi prispevki.



## Navodila po korakih:

1. Zapišite vse svoje naloge, ki se jih spomnite. Razmislite o svojih ciljih in korakih, ki jih morate narediti, da pridete do njih.
2. Določite svoje glavne prioritete: naloge, ki so zelo pomembne in jih je treba opraviti, saj bi sicer imele resne posledice. To so vaše naloge pod »A«. Če imate več kot eno nalogo »A«, jih razvrstite po pomembnosti tako, da jih poimenujete »A-1«; »A-2«; »A-3« itd. Vaša naloga »A-1« je največja, najpomembnejša naloga.
3. Odločite se za sekundarne naloge: naloge, ki bi jih morali opraviti, a imajo le blage posledice, če jih ne opravite. To so naloge »B«. Nekdo je lahko nesrečen ali v neprijetnosti, če tega ne storite, vendar to ni nikjer tako pomembno kot naloge »A". Nikoli ne opravite naloge »B", če je naloga »A" razveljavljena.
4. Vaše »C" naloge so stvari, ki bi jih bilo lepo opraviti, vendar zanje ni nobenih posledic. To lahko vključuje telefoniranje prijatelju ali kosilo s sodelavci.
5. Zdaj ste popolnoma organizirani in pripravljeni hitreje opraviti pomembnejše stvari. Začnite z nalogo »A-1« in uporabite vso svojo moč volje, da jo vztrajate, dokler ni končana.
6. Naj vam razvrščanje prioritet postane navada.

## Nasveti za trenerja:

Poskusite prej opraviti vajo postavljanja ciljev, v sklopu katere udeleženci opredelijo svoje cilje in jih razdelijo na naloge, ki jih lahko naštejejo in nato s to vajo razporedijo po prioritetah.

## Način povratne informacije:

Povratna informacija skozi lastno izkušnjo uspeha, samorefleksija.

## Materiali:

Uporabite delovni list ali pisane samolepilne lističe: 3 barve za naloge »A«, »B« in »C«, pisalo; ali napravo z internetno povezavo.

## Viri in orodja:

-



# Postavljanje osebnih ciljev



## "A" - Naloge

IMPORTANT

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

## "B" - Naloge

REMEMBER!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

## "C" - Naloge

LESS STRESS!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....



# Seznam vrednot

**Opis vaje:**

Metoda »Seznam vrednot« je orodje za odkrivanje in razjasnitev osebnih temeljnih vrednot. Z odkrivanjem, kaj je za mladostnika resnično pomembno, ta metoda omogoča sprejemanje ozaveščenih življenjskih odločitev, krepi motivacijo in postavlja trdne temelje za zastavljanje pomembnih ciljev.

**Trajanje: 50 minut**Učne oblike: ☒ Individualno ☐ Skupinsko ☐ Individualno svetovanjeUčni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina**Ciljne kompetence:**☒ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost**Cilji:**

- Udeleženci bolje razumejo svoje vrednote in čemu dajejo prednost.
- Razumeti vpliv teh vrednot na njihovo vsakdanje življenje.
- Udeleženci bodo bolje razumeli vpliv postavljanja prioritet.

**Rezultat:**

- Globlje razumevanje, kako načela in vrednote oblikujejo odločitve.
- Narediti akcijski načrt o zavezanosti lastnim vrednotam.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- Ustvarite vajo "Povleci in spusti" v digitalnem okolju, da neposredno izberete vrednosti.



## Navodila za izvedbo:

**Uvod (10 minut):** Udeležencem predstavite cilje aktivnosti in jih prosite, da sami razmislijo o tem, kaj so njihove lastne vrednote. Prosite jih, naj razmislijo, zakaj je pomembno poznati svoje vrednote: kako vrednote usmerjajo odločitve, vplivajo na samopodobo in kako komunicirate z drugimi.

**Razvrščanje (10 minut):** vsakemu udeležencu dajte natisnjen seznam vrednot (delovni list), ki so bile predhodno razrezane. Razdelijo naj jih v 2 kategoriji: pomembne in nepomembne. V drugi fazi jih prosite, naj izberejo 10 zanje najpomembnejših in jih razvrstijo po prednosti ter jih prilepijo na priložen delovni list.

**Refleksija (20 minut):** Na podlagi najvišje uvrščenih vrednot prosite udeležence, naj ustvarijo eno ali dve izjavi, ki izražata, kako želijo živeti po teh vrednotah. Na primer: "Cenim poštenost in si prizadevam za odprto komunikacijo ter biti iskren do sebe in drugih v vseh situacijah." Kdor želi, naj deli svojo izjavo s preostalimi.

**Zaključek (10 minut):** Udeležence vprašajte, kako so se počutili, ali je bilo enostavno razmišljati o lastnih vrednotah, ali so jih znali prepoznati. Če da, naj povedo, zakaj je bilo težko. Zaključite z opominom, da se lahko vrednote sčasoma spremenijo in razvijejo glede na osebni in zunanji kontekst: na primer, rojstvo otroka lahko popolnoma spremeni vaš pogled na svet in hierarhijo vrednot.

## Nasveti za trenerja:

Tukaj je nekaj predlogov, ki jih lahko zagotovite med postopkom:

- Dajajte primere iz resničnega življenja in razmislite o svojih vrednotah.
- O teh vrednotah razmišljajte redno, vsaj vsakih nekaj mesecev.
- Razmislite o vrednotah, ki so pomembne za vas, ne o tistih, za katere mislite, da bi jih imeli drugi po mnenju drugih.

## Način povratne informacije:

Povratne informacije bodo podali udeleženci ustno, z možnostjo, da drugim pokažejo, kaj so naredili.

## Materiali:

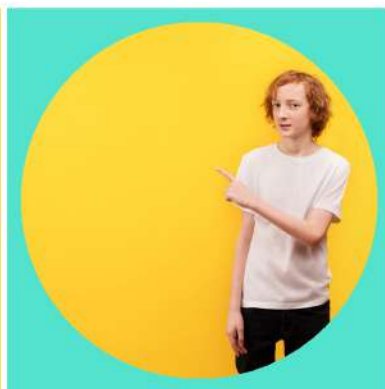
Delovne liste priskrbi trener oz. trenerka.



# Metode za POZITIVNO SAMOPODOBO

## Pozitivna samopodoba: izražanje lastnih prednosti in močnih področij

- **Najboljši jaz:** Ta vaja posameznikom pomaga ozavestiti lastnosti in sposobnosti, ki opredeljujejo njihovo idealno različico samega sebe. Z razmislekom in ciljnim razvojnimi koraki se lahko približamo tej idealni podobi in popolnoma sprostim osebni potencial.
- **Pokažite se v najboljši luči:** samopredstavitve se nanaša na to, kako se nekdo predstavi, medtem ko sprejemanje vključuje sprejemanje samega sebe in svojih edinstvenih lastnosti. Zdravo ravnovesje med pristnim izražanjem in pripravljenostjo na samorefleksijo spodbuja osebno rast in pozitivne odnose.
- **Pot virov in kompetenc:** ta pristop podpira identifikacijo osebnih virov (npr. prednosti, izkušenj, mrež) in kompetenc za namensko spodbujanje osebnega razvoja. Z zavestno uporabo teh virov je mogoče bolje obvladati izzive in izkoristiti nove priložnosti.
- **Osebna blagovna znamka:** osebna blagovna znamka se nanaša na namerno oblikovanje lastne podobe in zunanje predstavitve. Zlasti v digitalnem svetu je nujno razviti pristen in dosleden profil, ki odraža posameznikove vrednote, prednosti in veščine.
- **Oblikujte svojo revijo:** Ta ustvarjalna vaja vabi posameznike, da oblikujejo osebno revijo, ki odraža njih same in njihovo življenjsko vizijo. S slikami, besedili in dizajnom se ustvari oprijemljiva predstavitev osebnih ciljev, interesov in vrednot, ki lahko služijo kot vir navdiha za samorazvoj.
- **Simulacija: pogajalske in prodajne veščine:** V simulacijski igri so poustvarjeni resnični pogajalski scenariji za preizkušanje strategij in tehnik v varnem okolju. S ciljno usmerjenim treningom pogajalskih in prodajnih veščin lahko učinkoviteje dosegamo cilje in krepimo osebno asertivnost.





# Najboljši jaz

## Opis vaje:

Udeleženci v parih ali manjših skupinah pripovedujejo zgodbo o trenutku, ko so se počutili zelo dobro. Drugi aktivno poslušajo, upoštevajo ključne točke in nato podajo povratne informacije, kaj je zgodba razkrila o pripovedovalcu.

## Trajanje:

20–60 minut

Učne oblike: ☒ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

- |                                                     |                                                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Osebnost                   | <input checked="" type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba |
| <input type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input type="checkbox"/> Finančna in materialna sredstva |

## Cilji:

- Udeleženci odkrivajo lastne prednosti, interese in vrednote.
- Udeleženci si izboljšajo samopodobo in javno nastopanje.
- Udeleženci si izboljšajo samopodobo.

## Rezultat:

- Boljše počutje v svoji lastni koži.
- Boljše razumevanje lastnih čustev.
- Zavedanje, kako uporabiti lastne prednosti in vrednote.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Ustvarite lahko spletni obrazec in vključite zgodbe drugih ljudi. Priporočamo eno ali dve zgodbi na stran, ki ju uporabniki lahko preberejo. Poleg tega lahko vsak partner posname kratek intervju z osebo in ga pokaže tudi drugim v skupini.



## Navodila:

1. Oblikujte skupino 2-5 ljudi. Vsak udeleženec naj dobi svoj delovni list. Delite svoje zgodbe: vzemite si 5 minut in delite zgodbo o situaciji, v kateri ste se počutili **zelo dobro o sebi in polne energije**. Lahko bi se zgodilo prejšnji teden ali pred leti in bi lahko bil majhen trenutek ali večji dogodek.
2. Pozorno poslušajte in si zapisujte na delovni list, medtem ko nekdo deli svojo zgodbo. Zapišite, kaj ste slišali o njihovih zanimanjih, veščinah in vrednotah. Če želite aktivno poslušati, lahko postavite vprašanja, kot je »Povejte mi več o ...«, da jim pomagata pojasniti.
3. Podajte povratne informacije, ko je zgodba končana, in delite, kaj ste opazili. Pripovedovalec lahko zdaj beleži, kaj se je naučil o sebi.
4. Skupaj razmislite o tem, ko je bil vsak na vrsti pripovedovalec. Pogovorite se o tem, kar ste se naučili znotraj skupine (samo tisto, kar vam je prijetno deliti).

## Nasveti za trenerja:

Ustvarite prijetno vzdušje tako, da se udeleženci počutijo dobro ob pripovedovanju osebnih zgodb.

## Način povratne informacije:

Udeleženci drug drugemu dajejo povratne informacije in skupaj razmišljajo v svojih majhnih skupinah; samorefleksija v spletnem primeru.

## Materiali:

Delovni list, pisalo

## Viri in orodja:

/



# Najboljši jaz

1. faza: pripovedovanje zgodb (8 minut)

**Zanimanja**

2. faza: povratne informacije (5 minut)

**Spretnosti**

**Vrednote**

**Vse ostalo**



# Pokaži se v najboljši luči

## Opis vaje:

Udeleženci bodo napisali kratko osebno predstavitev, jo posneli na video in delili s skupino. To jim pomaga, da lažje govorijo o sebi, si pridobijo samozavest in vidijo, kaj jih dela edinstvene.

## Trajanje:

45 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

☐ Osebnost ☒ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

## Cilji:

- Udeleženci vadijo ustvarjanje in podajanje jasne, privlačne osebne predstavitve.
- Razvijejo samozavest pri samopredstavitvi in javnem nastopanju.
- Razvijejo samozavedanje in sprejemanje z razmišljanjem o njihovih edinstvenih lastnostih.

## Rezultat:

- Povečano zaupanje vase.
- Boljše zavedanje osebnih prednosti in edinstvenih lastnosti.
- Izboljšano udobje pri govorjenju, pojavljanju na videu in slišanju lastnega glasu.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Poslužite se lahko spletnih orodji, kot sta Zoom ali MT. Udeleženci lahko posnamejo svoje predstavitve in jih delijo prek skupne mape. Svoje predstavitve lahko pišejo in urejajo skupaj v Google Dokumentih, povratne informacije pa lahko zbirajo z orodji, kot je Mentimeter. Sejne sobe lahko pomagajo manjšim skupinam pri vadbi pred predstavitvijo.



## Navodila po korakih:

- **Kaj je predstavitev (ang. pitch)?**: Gre za hiter in jasen način, da se predstavite in pokažete svoje prednosti, strasti in cilje. Predstavitev ima tri dele: Kdo ste: Vaše ime in kaj počnete. Kaj vas zanima: spretnosti, strasti ali hobiji. Kaj vas dela edinstvenega, zanimivost o vas.
- **Ustvarite svojo predstavitev**: Vzemite si nekaj časa in napišite kratko besedilo o sebi (približno 1-2 minuti). Osredotočite se na stvari, na katere ste ponosni, kaj radi počnete ali svoje velike cilje.
- **Posnemite svojo predstavo**: s telefonom ali katero koli kamero posnemite svojo predstavitev. Stojte pokonci, nasmejte se in govorite jasno. Predstavljajte si, da se pogovarjate s prijateljem.
- **Oglejte si in razmislite**: Predvajajte videoposnetke, ki si jih ogleda skupina. Po videu povejte, kako ste se počutili, ko ste se videli na zaslonu. Pogovorite se o tem kot skupina: Kakšen je bil občutek, ko ste snemali in gledali sebe? Na katero stvar ste ponosni v svojem nastopu? Kako lahko uporabite to, kar ste se naučili, da boste bolj samozavestni?

## Nasveti za trenerja:

Če nekdo ne želi sodelovati pri javnem nastopanju, naj moderator spoštuje njegovo izbiro in ga ne sili. Spodbujajte jih, naj opazujejo dejavnost, in jim povejte, da so dobrodošli, da se pridružijo pozneje, če si premislijo. Udeležence spodbudite k uporabi ChatGPT za pomoč pri pisanju predstavitve na podlagi njihovih ključnih prednosti in ciljev. Nato lahko primerjajo različico ChatGPT s svojo lastno predstavitvijo, da vidijo, kaj lahko izboljšajo, dodajo ali prilagodijo.

## Način povratne informacije:

Udeleženci naj podajo in prejmejo povratne informacije v skupinski razpravi po ogledu videoposnetkov, v kateri naj delijo svoje občutke ob svoji predstavitvi in poslušajo pozitivne komentarje vrstnikov. O svojih izkušnjah naj razmišljajo tudi posamezno, pri čemer se bodo osredotočili na to, kaj jim je bilo všeč pri njihovi predstavitvi in kaj bi lahko izboljšali.

## Materiali:

Papir ali digitalne naprave za pisanje predlogov, pisala ali flomastri, flipchart ali bela tabla za razlage, telefon ali kamera za snemanje videoposnetkov, projektor za predvajanje videoposnetkov, predloge primerov ali diapozitivov (neobvezno).

## Viri in orodja:

Papirnate ali digitalne naprave za pisanje pitčev, telefon ali kamera za snemanje videa, projektor za predvajanje videa.

Intuit QuickBooks. (n.d.). Kako napisati predstavitev poslovnega dvigala | Začnite svoje podjetje [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Loq9A3BW0jI>

OpenAI. (2025). ChatGPT (različica 7. januarja). <https://chat.openai.com/>



# Pot virov in kompetenc

## Opis vaje:

Metoda uporablja delo s simboli, ki udeležencem pomagajo oceniti lastne potenciale, vire, prednosti in podpore v življenju, na katere se lahko zanese pri doseganju svojih ciljev.

## Trajanje:

60 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

☐ Osebnost ☒ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

## Cilji:

- Udeleženci vadijo predstavitev samega sebe.
- Udeleženci strukturirano razmišljajo o sebi in prihodnjih načrtih.
- Udeleženci razmišljajo o življenjskih situacijah in razpoložljivih virih.
- Udeleženci razmišljajo lastnih moči in priložnosti za doseganje ciljev.

## Rezultat:

- Doseganje ciljev, ko je pot do cilja jasno opredeljena in načrtovana.
- Spoznanje, kako uporabiti svoje prednosti in sposobnosti za doseg svojih ciljev.

## Ideje za digitalno izvedbo:

/



## Navodila po korakih:

1. Postavite si cilj, ki ga želite doseči. Izberite simbole, ki predstavljajo ta cilj, in jih postavite na kartico, ki predstavlja cilj (vašo prihodnost). Položite karte, ki simbolizirajo leta vašega življenja, od vaše trenutne starosti do vašega rojstva. Izberite zaupanja vredno skupino (če obstaja), ki bo delovala kot opazovalci. Trener/svetovalec bo vodil aktivnost in skupaj s skupino podpiral stranko.
2. Izberite med preostalimi simboli, da označite posebne dogodke v svojem življenju, ki so vas oblikovali, in jih postavite na časovnico, ki ste jo ustvarili. Lahko se vprašate "Kdo sem?" in "V čem sem dober?" izberete simbole za pomembne trenutke, ko ste se osebno razvili ali pridobili kompetenco ali vir.
3. Predstavite svoje delo: izberite 5 simbolov z vaše poti, ki predstavljajo pridobljene kompetence in vire. Bel list papirja in znak za parkiranje sta postavljena na prazen prostor med vašo trenutno starostjo in ciljem, ki ga želite doseči. Postavite 5 simbolov na bel list, »parkirišče«, da predstavljate sredstva, ki se vam zdijo najbolj uporabna za doseganje vašega cilja. Pomen simbola naj interpretira udeleženec sam.
4. Trener (& skupina) postavlja vprašanja o simbolih, kaj predstavljajo.
5. Trener (& skupina) deli svojo interpretacijo dela udeleženca in njegove predstavitve glede govornice telesa, višine glasu, dejanj. Trener naj poda zgolj opažanja.
6. Skupina naj med seboj deli svoje interpretacije.
7. Udeleženec lahko zdaj deli svoje strinjanje ali nestrinjanje z interpretacijami, vključno s presenečenjem ali samospoznanji. Razprava je dobrodošla!
8. Pogovorite se o tem, ali dobre lastnosti osebe zadostujejo za doseg cilja, ali je potrebno še kaj drugega. Osredotočite se in ocenite, kaj vse je potrebno za doseg cilja.

## Nasveti za trenerja:

Poskrbite za mirno in varno vzdušje za 1. in 2. koraka priprave. V 2. koraku ni potrebno označevati vsakega leta življenja. Pazite, da ločite dejanska vprašanja in opažanja od interpretacije.

## Način povratne informacije:

Povratne informacije na podlagi dejstev, opazovanja in interpretacije s strani trenerja (in skupine); trener naj spodbuja samorefleksijo.

## Materiali:

Niz simbolov, kartic, ki predstavljajo leta ali druge časovne okvire, znak za parkiranje in bel list papirja.

## Viri in orodja:

Seznam simbolov. Video EJO4Youth: <https://www.youtube.com/watch?v=kAxyCzjr37g>



# Seznam simbolov (primer)

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hrana - kuhinja</b> | Steklenice, alkoholne steklenice, banana, jedilni pribor, kozarec za pivo, zamašek, vilice, piščanec, ponev, jajce, piščanec, žlica, nož, košara s sadjem, gobe, bonboni, stroj za sladkarije, škarje, lijak, termofor, kotliček za vodo, kozarec za vino, vrč.                                                                                                                                                                                             |
| <b>Telo - Oseba</b>    | Okno, srce, angel, punčke, otroške punčke, sponka za lase, krona, duhec, roka, čarovnica, otroška punčka, otroški voziček, kost, moški, ženska, nuna, vitez, robot, okostnjak, smešek, lobanja, Božiček, prst.                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Zabava - hobiji</b> | Svinčnik, pismo, poštni nabiralnik, knjiga, delfin, vstopnice, nogometna žoga, žoge, zalivalka, globus, mobilni telefon, kroglice, klavir, kitara, šivalni stroj, vrtavka, šminka, harmonika, stekleničke parfuma, računalnik / tipkovnica, radio, rolka, igralne figurice, gugalnica, gugalni stol, sani.                                                                                                                                                  |
| <b>Živali - Narava</b> | Medved, drevesa, strela, roža, les, ribe, race, osel, krzno, žaba, netopir, pes, krava, miška, mišolovka, gnezdo, konj, kača, ptica, osa, čebela, tiger, golob, kamni, zvezde, ovca, metulj.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Poklic</b>          | Nakovalo, sekira, denar, žaga, gasilni aparat, gasilsko vozilo, policijski avto, lestev, kovanci, stožec, kompas, brizga, krsta, sirena, ključ, objemka, vijaki, ključ, volan, črtna koda, budilka, škatla z orodjem.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Predmeti</b>        | Sidro, zapestna ura, baterija, kanta za bencin, pločevinasta škatla, likalnik, grad, tuš, poročni prstani, nakupovalni voziček, prstan, letalo, zaboj za steklenice, žarnica, steklena posoda, zvonec, zlato, lisice, hiša, stolp, metla, podkev, helikopter, veriga z žogo, gumb, kondom, križ, svetilnik, motor, školjke, avtobus, paket, avto, ponev, cev, pištola, trofeja, radirka, kalkulator, nahrbtnik, peščena ura, sončna očala, sonce, ogledalo. |
| <b>drugo</b>           | Klicaj ali vprašaj (npr. magnet), znak plus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



# Osebna blagovna znamka

**Opis vaje:**

Udeleženci se naučijo promovirati tako, da razmišljajo o svojih prednostih in o tem, kako bi te lahko bile dragocene za druge, da razvijejo svojo osebno blagovno znamko.

**Trajanje:**

30–45 minut

Učne  
oblike:



Individualno



Skupinsko



Individualno  
svetovanje

Učni

pristopi:



V živo



Digitalno



Na oba  
načina

**Ciljne kompetence:**

Osebnost



Pozitivna samopodoba



Fizično in  
duševno zdravje



Finančna pismenost

**Cilji:**

- Razmišljanje o lastnih vrednotah, prednostih in lastnostih.
- Zavedanje, kako se lastne moči povezujejo s potrebami drugih in ustvarjajo vrednost.

**Rezultat:**

- Sposobnost analiziranja prednosti glede tega, kako bi lahko bile dragocene za druge.
- Ustvarjanje osebne blagovne znamke, ki se osredotoča na lastne prednosti in vrednote.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- To je mogoče storiti prek PDF-ja, ki ga lahko uporabniki odprejo v brskalniku, ali pa ga prenesejo in napišejo na papir.
- Lahko se naredi tudi spletni obrazec, na koncu pa udeleženci prejmejo PDF s svojimi prispevki.



## Vodnik po korakih:

1. Najprej razmislite o svojih vrednotah, prednostih in lastnostih. Pred tem lahko izvedete vajo »Najboljši jaz«, da spoznate svoje prednosti in vrednote. Rešite lahko tudi brezplačen test osebnosti (povezava spodaj). Daje vam opis tega, kdo ste in zakaj počnete stvari tako, kot jih počnete. Na delovnem listu si zabeležite svoje prednosti, vrednote in značilnosti.
2. Razmislite o vprašanjih: Katere vaše prednosti bi lahko ustvarile vrednost za nekoga drugega? Za koga bi lahko ustvarili vrednost? Svoje odgovore zabeležite na delovne liste. Vaš odgovor na drugo vprašanje določa, kdo so vaše stranke oziroma ciljna skupina.
3. Zdaj razmislite o potrebah in ciljih vaših ciljnih skupin (npr. zaposlovalcev). Kaj cenijo? Kakšni so njihovi izzivi in cilji ter kaj potrebujejo, da se z njimi soočijo? Lahko celo vprašate ljudi, ki jih poznate, ki bi ustrezali vaši ciljni skupini. Spet si zapišite zapiske na list.
4. Nazadnje razmislite, kje so vaše prednosti, povezane s potrebami in cilji vaših strank. Začnete lahko barvno kodirati potrebe in povezovati prednosti z označevalci, da vizualizirate skladnosti. Nato zabeležite svoja spoznanja.
5. Zdaj veste, kako lahko uporabite svoje prednosti!

## Nasveti za trenerja:

- Prej razmislite o izvedbi vaje »Najboljši jaz«.
- Priporočamo predhodnjo izvedbo osebnostnega testa.
- Ustvarite mirno vzdušje, primerno za individualno razmišljanje

## Način povratne informacije:

Med 3. korakom obravnavane ciljne skupine lahko po 5. koraku prosite za povratne informacije.

## Materiali:

Delovni list "Osebna blagovna znamka", pisalo ali naprava z internetno povezavo

## Viri in orodja:

Osebnostni test: <https://www.16personalities.com/languages>



# Osebna blagovna znamka

Pomembne vrednote za vas

Vaše prednosti

Vaše značilnosti:  
Po čem izstopate?

Kako so lahko vaše prednosti dragocene?

Za koga bi bile te prednosti lahko dragocene? Na katerih področjih?

Kaj je pomembno za vaše potencialne stranke/zaposlovalce/ciljno skupino?  
Kaj potrebujejo?

Kakšno dodano vrednost prinašate ciljni skupini? Kako so vaše prednosti povezane z njihovimi potrebami?



# Oblikujte svojo revijo

## Opis vaje:

Udeleženci bodo izdelali kratko revijo ali pamflet, ki predstavlja, kdo so in kaj jim je pomembno. Aktivnost omogoča razmislek o tem, kaj je v tem trenutku za udeležence najbolj pomembno.

## Trajanje:

2-3 ure

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ skupinska ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ digitalen ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

☐ Osebnost ☒ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

## Cilji:

- Udeleženci usvojijo povezave med med željami in motivacijami.
- Udeleženci pridobijo strategije za strukturiranje misli o željah in interesih.

## Rezultat:

- Boljše razumevanje lastnih interesov, motivacije in ciljev.
- Vizualizacija želja.
- Uporaba obrti kot medija umetniškega izražanja.
- Ustvarjanje in prodaja osebne blagovne znamke.

## Ideje za digitalno izvedbo:

- Ustvarite lahko digitalno revijo.
- Posneti je mogoče kratke videoposnetke, krajše od 60 sekund, v samodejnem predvajanju z navodili za izdelavo revije.



## Vodnik po korakih:

1. Revijo pripravite tako, da dobite list papirja A4 in sledite priloženim navodilom za zgibanje.
2. Izberite temo, ki je za vas pomembna. To so lahko: hobi, sanje, osebni izziv ali vizija za prihodnost. Tema bo vodila pri oblikovanju in vsebini vaše revije.
3. V revijah poiščite slike, besede in besedne zveze, ki se nanašajo na vašo temo. Izrežite vse, kar vam pade v oči, ali se vam zdi povezano z vašimi idejami.
4. Organizirajte svoje izrezane besede in slike v prepognjene strani svoje revije. Razporedite jih tako, da pripovedujejo zgodbo o vaši temi. Uporabite razdelek za vsak del teme, ali poljubno premešajte.
5. Uporabite markerje, washi trak ali drug ustvarjalni material, da svojemu oblikovanju dodate kreativen, bolj osebni pečat, kot so risbe, napisi ali okraski. Prilagodite vsako stran tako, da bo odražala vaš stil in sporočilo.
6. Ko je vaša revija končana, razmislite o tem, kaj predstavlja. Lahko ga delite z drugimi in razložite pomen svojih odločitev.

## Nasveti za trenerja:

Ustvarite prijetno in ustvarjalno vzdušje, torej pripravite revije za izrezovanje in dekorativne materiale ter vključite glasbo v ozadju.

## Način povratne informacije:

Osebno razmišljanje o sporočilu revije in povratne informacije prek izmenjave idej s preostalimi udeleženci.

## Materiali:

A4 papir, navodila za zgibanje, barvni markerji, škarje, lepilo, revije/časopisi, dekorativni materiali; ali napravo z internetno povezavo.

## Viri in orodja:

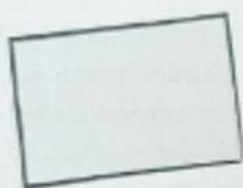
- Dokumentarni film o alternativnih revijah: <https://youtu.be/77eiLeHMB6k?si=xxYwjувBnXJ5GZBy>
- "But I Love The Zine": <https://youtu.be/kMOGGY4tqXE?si=tyooDnFu8nv5OKIJ>



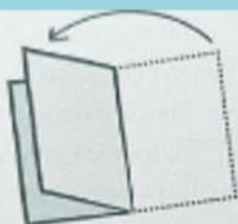
# Oblikujte svojo revijo:

## Navodila za zlaganje

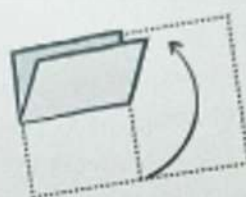
1. A4 papir



2. Prepognite na pol.



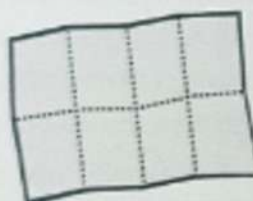
3. Ponovno prepognite na pol.



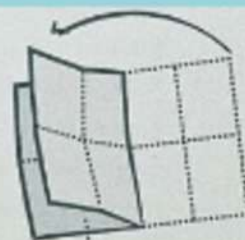
4. Tretjič prepognite na pol.



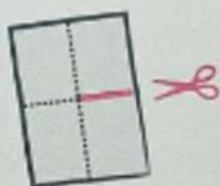
5. Papir zložite nazaj na A4.



6. Papir prepognite na A5.



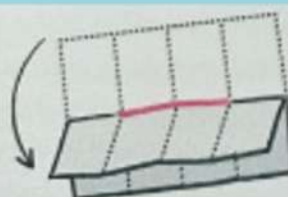
7. Izrežite po rožnati črti.



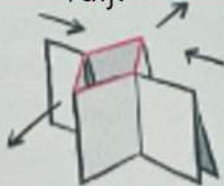
8. Papir zložite nazaj na A4.



9. Zložite vzdolžno navzdol.



10. Potisnite konce skupaj, da ustvarite valj.



11. Potisnite jih skupaj, da ustvarite knjigo.



12. Napolnite jo z veseljem in ustvarjalnostjo.





# Simulacijska vaja: pogajalske in prodajne veščine

**Opis vaje:**

Simulirajte situacijo, v kateri so potrebne pogajalske sposobnosti, npr. zaposlitveni razgovor ali pogajanje s prijatelji o naslednji počitniški destinaciji, za urjenje pogajalskih in prodajnih veščin. Vprašanja za pripravljeno refleksijo so lahko v pomoč, če jih izvajamo individualno, vendar je celotna simulacija možna le v skupinskem okolju.

**Trajanje:**

60–120 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

☐ Osebnost ☒ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

- Spoznavanje samopromocije v smislu prodaje in pogajanja.
- Priprava na pogajalske situacije.
- Analiza lastnih motivov in nasprotnih interesov.
- Vadba pogajalskih veščin.

**Rezultat:**

- Znanje, kako se pripraviti na pogajalsko situacijo.
- V pogajanja se udeleženci zaradi priprave podajo bolj suvereno in z boljšimi argumenti.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

Individualna priprava na pogajanja je možna digitalno, vendar je lahko v pomoč – z uporabo refleksivnih vprašanj in delovnega lista. To je mogoče storiti prek PDF-ja, ki ga lahko uporabniki odprejo v brskalniku ali prenesejo; lahko se naredi tudi spletni obrazec.

Poleg tega se lahko sestavi kviz, v katerem so opisane situacije, v katerih potrebujejo poslovne kompetence in morajo izbrati možnost, ki jim lahko pomaga.



## Navodila po korakih:

1. Oblikujte skupine po 2 do 4 osebe. Pomislite na situacijo, v kateri se morate pogajati.
2. Polovica skupine (1 do 2 osebi) pripravi stran "za", drugi "proti". Za pripravo naj obe strani uporabita vprašanja za razmislek in vprašanja za pripravo argumentov, da razmislita o situaciji in si delata zapiske na delovnem listu. To naj traja 20 do 30 minut. Vprašanja in delovni list lahko uporabite tudi, če se morate individualno pripraviti na pogajalsko situacijo.
3. Ko vse majhne skupine končajo s pripravami, vsaka skupina ena za drugo odigra svoje pogajanje. Postavite mizo in pustite, da vsaka stranka sedi na eni strani mize. Pogajanja naj trajajo približno 10 minut. Tudi če ne dosežeta dogovora, situacijo ustavite največ po 15 minutah.
4. Preostali člani celotne skupine, ki so zdaj spremljali pogajanja, naj podajo konstruktivne povratne informacije, pri čemer jasno ločijo opažanja, interpretacije in predloge za izboljšanje vedenja udeležencev med pogajanjem. Lahko tudi razpravljate o tem, zakaj je bilo mogoče ali ne doseči dogovora, katere dejavnike bi lahko posplošili in kako bi bilo to podobno za druga pogajanja z drugačno vsebino. Na vrsto naj pridejo vsi.

## Nasveti za trenerja:

Znanje o tehnikah mediacije je lahko koristno; zavedajte se, da med pogajanjem ne pride do pravih konfliktov, če do njih pride, jih rešite in se pogovorite o tem, kako se lahko izognete čustveni škodi.

## Način povratne informacije:

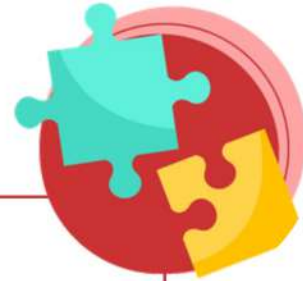
Prejemanje povratnih informacij od skupine po simulaciji pogajanj.

## Materiali:

Vprašanja za razmislek, priprava argumenta, delovni list, pisala

## Viri in orodja:

Predlogi videoposnetkov LDSkills4YOUTH: <https://ibisacam.courzencloud.com/player/erasmus-projekt---lifedesign-skills-4-you---englisch/140/public/#/chapters/2141>



## Vprašanja za refleksijo

- Kakšni so vaši cilji? Katere alternative in prioritete obstajajo?
- Kateri cilji bi lahko bili zanimivi za vaše soudeležence? Kakšne bi lahko bile njihove alternative in prioritete?
- Kateri elementi se stalno ponavljajo? (Označite jih v svojih zapiskih na učnem listu).
- Kakšni so motivi, nameni in interesi vsakega od njih? Kateri ekonomski vidiki ali interesi posameznikov bi lahko igrali vlogo?
- Razmislite, kakšno je pogajalsko stališče obeh strani? Kakšna sta moč in dinamika odnosov med vpletenimi stranmi? Ali lahko pride do težav ali konfliktov? Če da, do katerih?

## Priprava argumenta

- S katerimi argumenti utemeljujete svojo trditev?
- Katere argumente bi lahko navedel vaš nasprotnik in kako jih lahko zavrnete?
- Kakšne možne rešitve bi lahko izhajale iz pogajanj?
- Katere so najboljše možne možnosti/alternative, ki jih imate, če pogajanja ne uspejo?

Objektivna merila (če je primerno): Katera objektivna merila ali primeri drugih pogajanj obstajajo?



## Trenutno stanje:

Zapišete vse cilje in označite tiste točke, od katerih ne boste odstopali.

### Vaši cilji: določite prednost in navedite alternative

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....

### Možni cilji vašega nasprotnika:

*določite prednost in navedite njihove alternative*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....

### Upoštevajte motive, namere in interese obeh strani

*(ekonomski vidiki, osebni interesi, dinamika moči, možni konflikti)*



### Vaši argumenti

### Možni protiargumenti



### Kakšne rešitve so možne?

### Najboljše možne alternative



# Metode za TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

LifeSkills4YOUTH



Telesno in duševno zdravje: moč, čustvena zavest, obvladovanje stresa

- **Kolo čustev**, ki ga je razvil Robert Plutchik, pomaga bolje razumeti in razlikovati čustva. Skozi vizualno predstavitev čustev in njihove intenzivnosti se lahko ljudje naučijo bolj zavestno razmišljati o svojih čustvenih odzivih in se z njimi konstruktivno spopadati.
- **Tri dobre stvari**: Metoda je zasnovana tako, da pomaga mladim, da se osredotočijo na pozitivne trenutke v svojem življenju. Če si vsak dan vzamejo čas za razmislek o tem, kaj je šlo dobro, lahko spremenijo svoj način razmišljanja, da postanejo bolj optimistični, izboljšajo svoje počutje in se naučijo ceniti tudi majhne radosti v življenju. Ta metoda je preprosta, a močna in lahko resnično spremeni njihov pogled na svet in sebe.
- **Mreža socialne podpore**: Močna mreža socialne podpore je sestavljena iz ljudi, ki nudijo čustveno, praktično ali informacijsko pomoč. Z zanašanjem na zaupanja vredne odnose pomaga zmanjšati stres, se bolje spopasti s krizami in spodbuja osebno rast.
- **Ocena potreb**: analiza potreb se uporablja za oceno trenutne situacije in ugotavljanje, kateri viri, veščine ali spremembe so potrebni. Uporablja se lahko tako v kontekstu osebnega razvoja kot tudi v poklicnih ali družbenih projektih.
- **Stresometer**: Profil stresa razkriva, katere situacije ali dejavniki sprožijo stres in kako se telo in um odzivata nanje. Ta analiza omogoča razvoj prilagojenih strategij obvladovanja stresa za dolgoročno zmanjšanje.
- **Rutina na prvem mestu**: Zavestno določanje prednosti dnevnim rutinam pomaga učinkoviteje uporabljati energijo in vnaša strukturo v vsakdanje življenje. Koristne in smiselne navade je treba okrepiti, obremenjujoče ali neučinkovite rutine pa je mogoče ponovno oceniti in prilagoditi.
- **Drevo odpornosti** je metafora za notranjo moč. Korenine simbolizirajo osebne vrednote in vire, deblo predstavlja naučene veščine in strategije, veje in listi pa odražajo individualno rast in prilagodljivost v zahtevnih situacijah. Ta model podpira ciljno krepitev odpornosti.
- **Mapa razmejitev**: ta metoda podpira postavljanje jasnih meja za zmanjšanje stresa in osredotočenost na tisto, kar je resnično pomembno. Vključuje uporabo prostorskih, časovnih, socialnih in mentalnih meja za ustvarjanje zdravega ravnovesja v vsakdanjem življenju.





# Kolo čustev

## Opis vaje:

Udeleženci se naučijo razjasniti čustva, zlasti v težkih situacijah, in začnejo razmišljati ter razvijati mehanizme obvladovanja. Najprej lahko ugotovijo, ali so čutili čustva, v drugem koraku pa razmišljajo o spopadanju s čustvi, krepitvi odpornosti in duševnega dobrega počutja.

## Trajanje:

30–45 minut

Učne  
oblike:



Individualno



Skupinsko



Individualno  
svetovanje

Učni  
pristopi:



V živo



Digitalno



Na oba  
načina

## Ciljne kompetence:



Osebnost



Pozitivna samopodoba



Fizično in  
duševno zdravje



Finančna pismenost

## Cilji:

- Naučiti se prepoznati čustva, ki jih čutijo.
- Razvijanje strategij spoprijemanja s težkimi čustvi.

## Rezultat:

- Naučiti se analizirati čustvene reakcije v težkih situacijah.
- Izgradnja odpornosti in obravnavanje čustev na zdrav način.

## Ideje za digitalno izvedbo:

- Digitalno orodje za vrtenje kolesa in določanje čustev v določenih situacijah.
- Za opise čustev se s klikom na čustvo odpre besedilo, ki ga lahko udeleženci preberejo, če to potrebujejo.



## Navodila po korakih:

1. Pomislite na specifično situacijo, ki vam je povzročala težave. Opišite to situacijo v dveh do treh stavkih na označeno mesto na vrhu delovnega lista.
2. Eno za drugo razmislite o čustvih na kolesu na delovnem listu. Začnite na kateri koli točki in razmislite, ali ste v opisani situaciji občutili to čustvo. Če da ali če niste prepričani (kar pomeni, da ste morda čutili nekaj tega občutka), pobarvajte čustvo z barvnim svinčnikom.
3. Za vsako čustvo, ki ste ga obarvali, razmislite o tem, kako bi se z njim spoprijeli in obvladali situacijo, če je to potrebno. Če niste prepričani, lahko poiščete definicijo čustva.
4. Upoštevajte opombe na delovnem listu o akutnih možnostih v težki situaciji in splošne vire za duševno zdravje. Za vsako čustvo, ki ste ga obarvali, razmislite, kateri viri bi vam lahko pomagali pri boljšem soočanju z opisanim občutkom in situacijo. Morda imate več idej o razpoložljivih strategijah in virih.
5. Kot vir zase ne pozabite izpolniti seznama stvari, v katerih boste uživali, da si ga lahko ogledate v težkih časih in vključite pozitivne stvari v svoje vsakdanje življenje.

## Nasveti za trenerja:

Ustvarite udobno vzdušje, možnosti zasebnosti, omogočite dovolj časa; pripravite informacije o psihoterapevtskih možnostih na vašem območju, če bo kdo pokazal zanimanje.

## Način povratne informacije:

Samorefleksija.

## Materiali:

*Delovni list in svinčniki ali naprava z internetno povezavo za uporabo digitalnega orodja.*

## Viri in orodja:

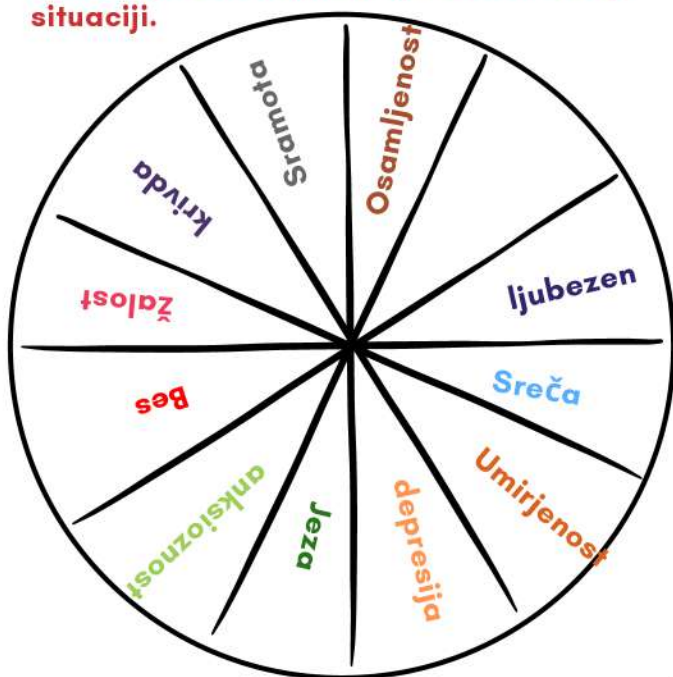
Uporabniški priročnik Mariposa: <https://mariposaproject.eu/wp-content/uploads/mariposa-empower-me-userguide.pdf>



# Kolo čustev

Opišite težko/težko situacijo v nekaj stavkih:

Pobarvajte čustva, ki ste jih občutili v tej situaciji.



Seznam stvari, ki jih imate radi:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Akutne možnosti v težki situaciji:

Odvrnite svojo pozornost in se osredotočite na nekaj, kar uživate (preglejte svoj seznam)

- Odštevajte.
- Vdihnite/poskusite dihalne tehnike (npr. z mobilno aplikacijo).
- Pojdi na sprehod/na tek/telovadite.
- Sprostite mišice, s pomočjo npr. progresivne mišične sprostitve ali raztezanja.
- Mentalni pobeg: vizualizirajte miren prizor ali spomin.
- Poslušajte glasbo.
- Vzemi si čas zase.
- Pogovorite se s prijateljem.
- Poskusite se s situacijo spopasti s humorjem.

## Splošni viri za duševno zdravje:

- Naredite seznam dejavnosti, v katerih uživate, in jih pogosteje vključite v svoje vsakdanje življenje.
- Sprejmite svoja čustva in zgradite sočutje do sebe.
- Prepoznajte vir občutka in pišite o njem.
- Prepoznajte zgodnje simptome, da se zgodaj odzovete.
- Vadite postavljati meje.
- Dovolj spite in jejte zdravo.
- Redno telovadite.
- Obkrožite se s pozitivnimi ljudmi.
- Naučite se konstruktivnih komunikacijskih tehnik in izražanja čustev.
- Poskusite meditacijo ali masaže.
- Pogovarjajte se s prijatelji o svojih izzivih.
- Razmislite o psihoterapiji.



# 3 dobre stvari

Metoda "Tri dobre stvari" je namenjena mladim, da se osredotočijo na pozitivne trenutke v svojem življenju. Če si vsak dan vzamejo čas za razmislek o tem, kaj je šlo dobro, lahko spremenijo svoj način razmišljanja, da postanejo bolj optimistični, izboljšajo svoje počutje in se naučijo ceniti tudi majhne radosti v življenju. Ta metoda je preprosta, a močna in lahko resnično spremeni njihov pogled na svet in sebe.

**Trajanje: 30 minut**

Učne oblike: ☒ Individualno ☐ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

- |                                                                |                                               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Osebnost                              | <input type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input type="checkbox"/> Finančna pismenost   |

**Cilji:**

- Razviti bolj optimističen način razmišljanja in izboljšati splošno dobro počutje z vsakodnevnim razmišljanjem o pozitivnih izkušnjah.

**Rezultat:**

- Večja pozitivnost z osredotočanjem na pozitivne izkušnje, kar vodi do bolj optimističnega pogleda na življenje.
- Izboljšano dobro počutje zaradi rednega razmišljanja o dobrih trenutkih, ki lahko zmanjšajo stres, izboljšajo razpoloženje in prispevajo k splošnemu duševnemu dobremu počutju.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

Mladi udeleženec lahko uporabi enega od spletnih dnevnikov, da redno zapisuje 3 dobre stvari. Pomagalo bo, če se pozneje vrnete k temu za razmislek in pogovor z mentorjem/učiteljem ...

Primeri brezplačnih spletnih dnevnikov: Penzu, Journal Cloud, My Diary by Google.



## Navodila po korakih:

1. **Uvod (5 minut):** Vzemite si nekaj minut, da mlademu udeležencu razložite pomen osredotočanja na pozitivne trenutke in kako lahko to pomaga spremeniti njihov način razmišljanja in izboljša njihovo počutje.
2. **Čas za razmislek (5 minut):** Mlademu udeležencu dajte nekaj minut časa, da zapiše tri dobre stvari, ki so se zgodile. To so lahko majhni trenutki – npr. ko se mu kdo nasmehne – ali večji dogodki, ki so ga osrečili.
3. **Opis trenutkov (10 minut):** Za vsako od treh stvari prosite udeleženca, naj opiše, kaj se je zgodilo in kako se je ob tem počutil. Prosite jih, naj podrobno opišejo čustva in izkušnje, povezane z vsakim trenutkom.
4. **Identifikacija vzroka za občutke (5 minut):** Prosite udeleženca, naj razmisli, zakaj so se zaradi teh trenutkov počutili dobro. Uporabite lahko to vprašanje: Kaj je bilo na dogodku, zaradi česar ste se počutili srečne ali zadovoljne? To jim pomaga vzpostaviti pozitivne povezave med svojimi izkušnjami in čustvi.
5. **Ustvarjanje naslova (5 minut):** Prosite udeleženca, naj vsakemu dogodku napiše kratek, zanimiv naslov, ki povzame izkušnjo. Tako si ga boste pozneje lažje zapomnili.

## Nasveti za trenerja:

Da bi vplivali na razmišljanje in počutje mladih, naj udeleženci to vajo redno ponavlja preko osebnega dnevnika. Od časa do časa bi bilo lahko zanimivo predebatirati o vsebini dnevnika z učiteljem.

## Način povratne informacije:

Povratne informacije se lahko podajo skozi odprto razpravo med trenerjem in mladostnikom. Lahko je preprosta, površna ali pa gre globlje v čustva in občutke, ki so jih stvari sprožile, če je udeleženec o tem pripravljen govoriti.

## Materiali:

- Delovni list ali mobilni telefon ali dnevnik učenja, da si zabeležijo svoja opažanja
- Svinčnik

## Viri in orodja:



# Mreža socialne podpore

Metoda mreže socialne podpore mladim omogoča prepoznavanje in negovanje odnosov s posamezniki, ki jim lahko nudijo različne oblike podpore za njihove osebne cilje, prizadevanja in splošno dobro počutje.

**Trajanje: 55 minut**

Učne oblike ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

☐ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☒ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

- Pomagati mladim oceniti potencial lastne socialne mreže.
- Da jih pripravi do opredelitve strategij za njegovo optimizacijo.

**Rezultat:**

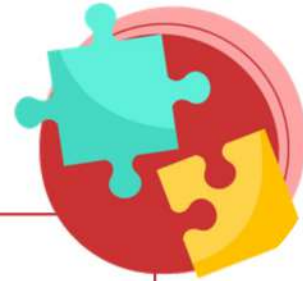
- Udeleženci se bolj zavedajo svojih družbenih virov.
- Udeleženci razvijejo osebno in poklicno strategijo za bolj vplivno mrežo.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- Ko ustvarite spletno sejo, naložite in delite delovni list.
- Dajte udeležencem čas, da ga izpolnijo individualno.

**Navodila po korakih:**

**Uvod (10 minut):** Kaj je socialna mreža? Udeležencem predstavite primere socialnih mrež, da lahko razmislijo o vrednosti podpirne mreže. Naj razmislijo o tem, kako lahko čustvena, praktična in svetovalna podpora pozitivno vpliva na njihovo življenje, ne glede na to, ali se soočajo z osebnimi ali poklicnimi težavami. Navedite nekaj primerov: razhod s punco/fantom, definicija poklicnega poznanstva itd.



**Vizualizacija (10 minut):** Prosite udeležence, naj ustvarijo diagram s svojim imenom v sredini, obkroženim s krogi, ki predstavljajo njihove podporne povezave. V kroge bodo zapisali imena ljudi, ki jih poznajo in bi jih lahko podprli, ne glede na to, ali nudijo čustveno, praktično ali svetovalno podporo. Prav tako morajo upoštevati, ali pripadajo njihovem osebnemu, poklicnemu ali družbenemu krogu.

**Analizirajte (10 minut):** Udeleženci naj ocenijo prispevek vsake osebe k njihovem življenju. Na koga se lahko zanesejo za spodbudo, nasvet ali praktično pomoč? Prosite nekaj udeležencev, naj predstavijo svoje mreže.

**Čas za strategijo (15 minut):** Mladim predstavite strategije za krepitev njihovih odnosov, kot je ponujanje rednih povratnih informacij, izražanje hvaležnosti ali iskanje novih povezav, kjer podpore manjka. Nato naj v 5 do 10 minutah razmišljajo o svoji osebni strategiji s konkretnimi dejanji.

**Igraj se! (5 minut):** Udeležence prosite, naj se v naslednjem mesecu zavežejo enemu ukrepu za izboljšanje svoje podporne mreže in navedite nekaj primerov, ki bi jih radi delili. To lahko vključuje stik z mentorjem, ponovno vzpostavitev stika s prijateljem ali udeležbo na dogodku skupnosti.

**Zaključek (10 minut):** Med tem pogovorom vprašajte mlade, kaj si mislijo o predlagani dejavnosti in kako so se počutili pri analizi lastnega socialnega ozadja in mreže. Ali menijo, da imajo dovolj varno socialno mrežo? Naj odgovorijo, ali so prepričani, da lahko izboljšajo/razvijejo to mrežo socialne podpore - odgovorov ne rabijo deliti s skupino.

## Nasveti za trenerja:

Nekateri udeleženci morda ne bodo zadovoljni z deljenjem osebnih podatkov o svoji družbeni mreži, zlasti če menijo, da jim omrežje sploh ne pomaga, ali lahko škoduje njihovim željam. Spodbujajte jih, da razvijejo strategije za doseganje novih ljudi, za več dejavnosti, ne glede na to, ali so v športu, nevladnih organizacijah, skupnostnih centrih, se srečujejo s socialnimi delavci ...

## Način povratne informacije:

Udeleženci bodo svoje povratne informacije podali ustno, mladinski delavec pa jih bo vodil do zaključka vaje. Uporabite lahko ta vprašanja:

1. *Kako se počutite ob vizualizaciji vaše socialne mreže?*
2. *Ali je bilo enostavno razmišljati in oceniti lastno mrežo socialne podpore?*
3. *Ste se pripravljeni posvetiti strategijam, o katerih ste razmišljali?*

## Materiali:

Delovni list ali papir, samolepilni lističi, barvni markerji.



# Ocenjevanje potreb

**Opis vaje:**

Udeleženci se bodo vključili v vodeno samorefleksijo z odgovarjanjem na introspektivna vprašanja, da bi raziskali svojo samopodobo, vrednote, prednosti in področja rasti. Ta vaja spodbuja samozavedanje, jim pomaga prepoznati osebne cilje in razumeti, kako njihovo samozaznavanje oblikuje njihove odločitve in odnose.

**Trajanje: 120 minut**

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

☐ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☒ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

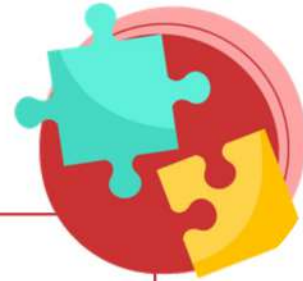
- Pomoč mladim pri raziskovanju njihove samopodobe, prednosti in področij za razvoj.
- Spodbujanje poglobljenega razmišljanja o njihovih potrebah, vrednotah in življenjskih ciljih.

**Rezultat:**

- Boljše razumevanje udeležencev, skozi introspektivno spraševanje, o tem, kako dojemajo sebe, kako se soočajo z izzivi.
- Boljše razumevanje, kako njihova samopodoba vpliva na njihove odločitve in odnose.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- **Razmišljanje preko spleta:** Prek Paddleta ali druge aplikacije, ki ponuja digitalno tablo, zagotovite seznam vnaprej napisanih vprašanj ali kategorij, ki so jih navdihnili prejšnji koraki, da lahko udeleženci odgovorijo nanje in razmislijo o njih.
- **Kvizi in ankete:** ustvarite zabavne, lahkotne kvize z refleksivnimi vprašanji (npr. »Katera vrednota vam najbolj ustreza?«). Dodajte lestvice za samoocenjevanje in anonimne ankete za skupno rabo.



## Navodila: (Vajo razdelite na jasne in izvedljive korake)

- **Uvod in razlaga cilja (5 minut):** Udeležencem predstavite aktivnost in razložite, da bo to individualno potovanje v skupinskem kontekstu. Povejte jim, da je namen bolje razumeti sebe, prepoznati potrebe in razmisliti o svojih ciljih.
- **Vprašanje za prebijanje ledu (10 minut):** Začnite s hitro dejavnostjo, da nastavite refleksiven ton. Prosite udeležence, naj odgovorijo na ta poziv na samolepilnih lističih: "Če bi se lahko opisal z eno besedo, katera bi to bila?" Ko napišejo svojo besedo, prosite nekaj prostovoljcev, naj delijo zapiske in jih prilepijo na tablo ali steno.
- **Zemljevid samopodobe (20 minut):** Dajte udeležencem velik kos papirja ali zemljevid samopodobe in jih vodite skozi različne kategorije. Spodbujajte jih k ustvarjalnosti in poštenosti. To je samo zanje, razen če želijo s skupino deliti pozneje. Ta prvi korak jim bo pomagal nemoteno vstopiti v proces razmisleka za pripravo naslednjih korakov.
- **Razmislek o prednostih in izzivih (20 minut):** Razdelite delovni list o prednostih in izzivih ter udeležence ustno vodite skozi vprašanja za poglobljen razmislek. Spodbujajte udeležence, da svoje odgovore napišejo zasebno, vendar jih prosite, naj poudarijo 1-2 točki, za katere se jim zdi, da jih delijo pozneje.
- **Moje potrebe in cilji (30 minut):** Udeležence prosite, naj ustvarijo »načrt vizije«, ki zajema njihove potrebe in cilje z uporabo delovnega lista potreb in ciljev.
- **Skupna raba in skupinska razprava (20 minut):** prosite udeležence, naj se združijo v pare ali oblikujejo majhne skupine in izmenjajo nekaj elementov svojih delovnih listov. Spodbujajte podporne in pozitivne povratne informacije drugih udeležencev. Prav tako spodbujajte udeležence, da najdejo skupne cilje in med seboj razpravljajo o tem, kako so jih pripravljene doseči.
- **Zaključna refleksija (10 minut):** Zberite vse za končno refleksijo. Povabite udeležence, da odgovorijo in razpravljajo o naslednjih vprašanjih:

*Kaj ste danes odkrili o sebi?*

*Kaj je majhen korak, ki ga boste naredili proti svojim ciljem?*

## Način povratne informacije:

Če se lahko srečate z udeleženci nekaj mesecev pozneje, lahko udeležencem predlagate nadaljnje srečanje, da ocenite doseganje svojih kratkoročnih ciljev glede na to, kar so delili med aktivnostjo.

## Materiali:

- Papirji (A4 in A3)
- Svinčniki
- Samolepilni lističi



## ZEMLJEVID Moja samopodoba

### Kaj bi rad izboljšal:

Razmislite o področjih, ki bi jih želeli izboljšati.



### Na kaj sem ponosen:

Napišite ali narišite svoje dosežke in stvari, ki so vam všeč



### Moje ime je

### Moj najljubši simbol/predmet je

### Kar rad počnem

Dodajte svoje hobije, strasti in interese.



### Moje temeljne vrednote

Naštejte stvari, ki so vam v življenju najpomembnejše.





## Prednosti in izzivi

### Prednosti

*V katerih treh stvareh sem res dober/dobra?*



*Katera moja področja ljudje pogosto pohvalijo?*



*Katere osebne lastnosti me delajo edinstvenega?*



### Izzivi in razvoj

*Za katero stvar si želim, da bi jo naredil bolje?*



*Kaj me ovira pri rasti na tem področju?*



*Kdo ali kaj bi mi lahko pomagalo izboljšati?*





## Potrebe, vrednote in življenjski cilji

### Potrebe

3 stvari, ki jih potrebujem, da se počutim srečno in izpolnjeno.



3 stvari, ki jih potrebujem od drugih (npr. podporo, spodbudo).



### Usklajevanje vrednot

Ali se moje trenutne navade ujemajo z mojimi vrednotami?

Kakšne spremembe bi rad/-a naredil/-a?

### Življenjski cilji

Vzemi nov papir in nariši preprosto pot z mejniki za naslednjih 1 leto, 5 let in 10 let.

Dodaj simbole ali besede za to, kar želiš doseči na vsaki točki.



# STRESOMETER: Odkrijte svoj profil in ukrepajte!

## Opis vaje:

Cilj te aktivnosti je pomagati mladim oceniti raven stresa, prepoznati lastne sprožilce stresa in oblikovati akcijski načrt za boljše obvladovanje stresnih situacij. Zabaven in interaktiven pristop naredi vadbo privlačno in prilagojeno mladim.

## Trajanje:

60 – 120 minut

Učne

oblike:

☐

Individualno

☒

Skupinsko

☐

Individualno  
svetovanje

Učni

pristopi:

☒

V živo

☐

Digitalno

☐

Na oba  
načina

## Ciljne kompetence:

☐

Osebnost

☐

Pozitivna samopodoba

☒

Fizično in  
duševno zdravje

☐

Finančna pismenost

## Cilji:

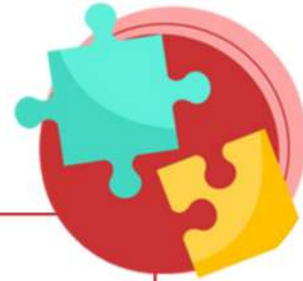
S pomočjo mreže za samoocenjevanje udeleženci lažje prepoznajo znake stresa. Zavedajo se ojačevalcev stresa in njihovih učinkov. Udeleženci razvijejo preprost akcijski načrt za zmanjšanje stresa.

## Rezultati:

1. Posamezniki: ocena stresa, seznam osebnih dejanj, ki jih je treba upoštevati.
2. Kolektivi: Histogram rezultatov, analiza skupinskih trendov.
3. Spremljanje: Napredek udeležencev pri prevzetih zavezah.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Anketni obrazci: Izdelava interaktivnega obrazca za vrednotenje in spremljanje rezultatov: Lestvica odgovorov za posamezno vprašanje Nikoli: 0 točk / Včasih: 1 točka / Pogosto: 2 točki. Skupna lestvica: 0 do 10 točk: "Zen mojster – dobro obvladujete svoj stres!" 11 do 20 točk: "Pod pritiskom – Bodite pozorni na določene signale in raziščite tehnike sproščanja." 21 točk ali več: "V pripravljenosti – Pomembno je, da skrbite zase in poiščete rešitve, prilagojene vašemu stresu." Udeleženci bodo svoje točke prešteli na papirnatem mediju, da jih bodo spremljali in jih, če bodo želeli, delili s skupino.



## Navodila po korakih:

**UVOD (10 MINUT):** Predstavite cilj vaje, ki je bolje razumeti svoj stres za učinkovito ukrepanje. Na kratko razložite pojma »stresni signali« in »ojačevalci«.

**INDIVIDUALNA SAMOOCENA (20 MINUT):** Udeleženci izpolnijo dva poenostavljena vprašalnika: Signali stresa (fizični, čustveni, kognitivni, vedenjski). Misli, ki krepijo stres (prilagojena mreža).

**REZULTATI IN SKUPNA ANALIZA (20 MINUT):** Posamezni rezultati: Vsak udeleženec odkrije svoj skupni rezultat in svoj prevladujoči profil (Mojster Zen, Pod pritiskom, Na oprezu). Skupna analiza: Predstavite graf, ki združuje anonimizirane odgovore, da začnete razpravo. Primer: "Kateri so najpogostejši signali? Zakaj?"

**INDIVIDUALNI AKCIJSKI NAČRT (30 MINUT):** Vsak udeleženec prepozna eno ali dve stresni misli ali signala. Napiše preprost načrt s konkretnimi dejanji (majhni realistični koraki). Primer: "Vsak večer meditiraj 5 minut, da zmanjšaš svojo tesnobo."

**ZAKLJUČEK IN POVRATNE INFORMACIJE (10 MINUT):** Povzemite ključne točke: pomembnost prepoznavanja vaših ojačevalnikov in ukrepanja postopoma. Zberite hitre povratne informacije o delavnici (preko QR kode ali odprte razprave).

## Nasveti za svetovalca:

Zgradite zaupanje: poudarite zaupnost odgovorov, da spodbudite poštenost. Poenostavite jezik: uporabljajte jasne besede in konkretne primere, ki so pomembni za izkušnje mladih. Spodbujajte razpravo: Spodbujajte odprto razpravo tako, da postavljate vprašanja, kot je "Kaj vas je pri vaših rezultatih presenetilo?" Zavzemite skrben odnos: cenite individualna prizadevanja in ponudite pozitivne rešitve.

## Formalizacija povratnih informacij, komentarjev:

Individualni akcijski načrt zaveze s potrditvijo dosegljivih ciljev z določitvijo nadaljnjega sestanka akcijskega načrta.

## Materiali:

Obrazci ali Canva za vprašalnike.

## Viri in orodja:

Originalni listi o stresnih signalih in ojačevalcih.



# Rutina na prvem mestu

**Opis vaje:**

Mladi bodo razmišljali o tem, kako jim lahko obstoječe navade pomagajo ustvariti novo rutino, ki bi jih želeli imeti, da bi izboljšali svoje življenje, pa naj bo to na osebni ali poklicni ravni.

**Trajanje: 55 minut**

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

**Zadevne kompetence:**

☐ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☒ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

Udeleženci se naučijo prednosti razvijanja rutine in kako jo razviti za izboljšanje svojega življenja.

**Rezultat:**

- Razviti tehnike, kako imeti rutino za boljšo strukturo svojega vsakdanjega življenja.
- Za dosego psihične kondicije.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- Vse spletne komunikacijske platforme imajo aplikacijo za belo tablo: Jamboard za Google Meet, tabla za Zoom za najpogostejše uporabljene. Pred izvajanjem te dejavnosti na spletu morate opraviti prvo sejo, da predstavite, kako uporabljati te aplikacije. Tako se bodo učenci seznanili in aktivnost bo veliko bolj učinkovita.

**Vodnik po korakih:**

**Uvod (15 minut):** Predstavitev ciljev dejavnosti mladim: naučiti se izvajati rutino v vsakdanjem življenju. Skrb za psihično kondicijo je prav tako pomembna kot skrb za fizično zdravje. Pomaga nam ostati osredotočen, obvladati stres in pristopiti k izzivom z jasnimi in pozitivnimi mislimi. Z izgradnjo duševne kondicije lahko mladi izboljšajo svoje sposobnosti reševanja problemov, povečajo svojo odpornost in ustvarijo močnejše temelje za osebno in poklicno rast. To mentalno sposobnost krepijo navade, ki vsakodnevno življenje strukturirajo skozi rutine. Toda kako jih ustvariti?



Uvajanje nove navade se na začetku pogosto zdi preprosto, a če prehitro prevzamete preveč, jo lahko težko ohranite. Tukaj je nekaj primerov majhnih navad, povezanih z obstoječimi rutinami, ki jih lahko svetujete mladim:

- "Ko se zbudim, preverim svoj dnevni red"
- "Preden grem spat, naredim dihalno vajo"

**Pokažite jim ta videoposnetek** (<https://www.youtube.com/watch?v=4to02ymwA3Q>) ali podoben videoposnetek v vašem jeziku, če menite, da podnapisi ne ustrezajo.

**Kakšna je tvoja rutina? (10 minut):** Mlade prosite, naj sami razmislijo o svojih rutinah in jih napišejo na samolepilne lističe. Katere nove navade bi radi imeli? Za katere mislijo, da bi jih lahko uporabili za ustvarjanje novih navad?

**Deluj! (20 minut):** Ustvarite tabelo na beli tabli z dvema stolpcema: enega za obstoječe navade, enega za nove rutine. Ko jih je vsak mladostnik objavil, prosite ljudi, ki se želijo prostovoljno prijaviti, naj ostalim članom skupine predstavijo svoj primer in kako bi konkretno lahko ustvarili to novo rutino. Udeleženci naj se zavežejo tej novi rutini v skupini, tudi če skupaj ne delijo pričakovanih sprememb.

**Povzetek (10 minut):** Kot mladinski delavec naredite povzetek in vzemite nekaj primerov, da poudarite, kako enostavno bi bilo to narediti s pristopom korak za korakom. Lahko navedete druge primere iz svojih izkušenj ali celo osebne, če se vam zdi prijetno. Zastavite mladim nekaj zadnjih vprašanj in zaključite z obljubo, da boste v naslednjih tednih preverili nove navade, če bo to mogoče.

### Nasveti za trenerja:

Če so mladi preveč sramežljivi, dajte osebni zgled, da začnete pogovor. Najbolj sramežljivim pa naročite, da lahko razmišljajo sami pri sebi, dokler se zavedajo svojih virov in razmišljajo o svojih navadah in morebitnih novih rutinah. Zapomnite si, zakaj je rutina pomembna.

**Metoda povratne informacije:** Ustna restitucija s strani mladih. Nekateri med njimi bodo delili nove navade, ki bi jih radi imeli, in na koncu se naj vsi skupaj zavežejo tem novim navadam, tudi če jih niso delili z drugimi.

- Katere nove navade bi radi razvili?
- Katere vire lahko uporabite?
- Bi se radi srečali naslednji mesec, da bi nam povedali, ali ste se zavezali, da boste ustvarili te nove navade?

**Materiali:** bela tabla, lepinji, papirji, pisala



# Drevo rezilience

**Opis vaje:** Metoda Drevo odpornosti je vizualno orodje, ki uporablja metaforo drevesa za pomoč posameznikom ali skupinam pri prepoznavanju in razmišljanju o svojih glavnih prednostih, podpornih sistemih, strategijah obvladovanja in prihodnjih težnjah ter spodbuja odpornost. Udeleženci raziskujejo svoje "korenine" (temeljna podpora), "deblo" (vrednote in mehanizmi obvladovanja) in "veje" (cilji in rast), da bi zgradili jasnejši občutek odpornosti in osebne moči.

**Trajanje: 1 ura**

(trening lahko traja krajši čas, če je drevo izpolnjeno vnaprej)

Učne oblike: ☐ Individualno ☐ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ V živo ☐ Digitalno ☐ Na oba načina

**Ciljne kompetence:**

☐ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☒ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

**Cilji:**

- pomagati mladim vizualno razumeti in okrepiti svojo odpornost z identifikacijo ključnih dejavnikov, ki prispevajo k njihovi sposobnosti, da se odbijejo od izzivov.

**Rezultat:**

- Jasnejše razumevanje in boljše samozavedanje svojih osebnih prednosti, vrednot in sistemov podpore.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

Trener lahko uporabi to metodo prek spletne programske opreme, kot je Padlet, kjer bi lahko različne dele drevesa predstavili v stolpcih in jih mladi lahko ustrezno izpolnijo, pred izvedbo delavnice.

**Materiali:**

- Peresa
- Papir
- Tiskana predloga drevesa odpornosti (v prilogah)



## Navodila po korakih: (Vajo razdelite na jasne korake, ki jih je mogoče izvesti.)

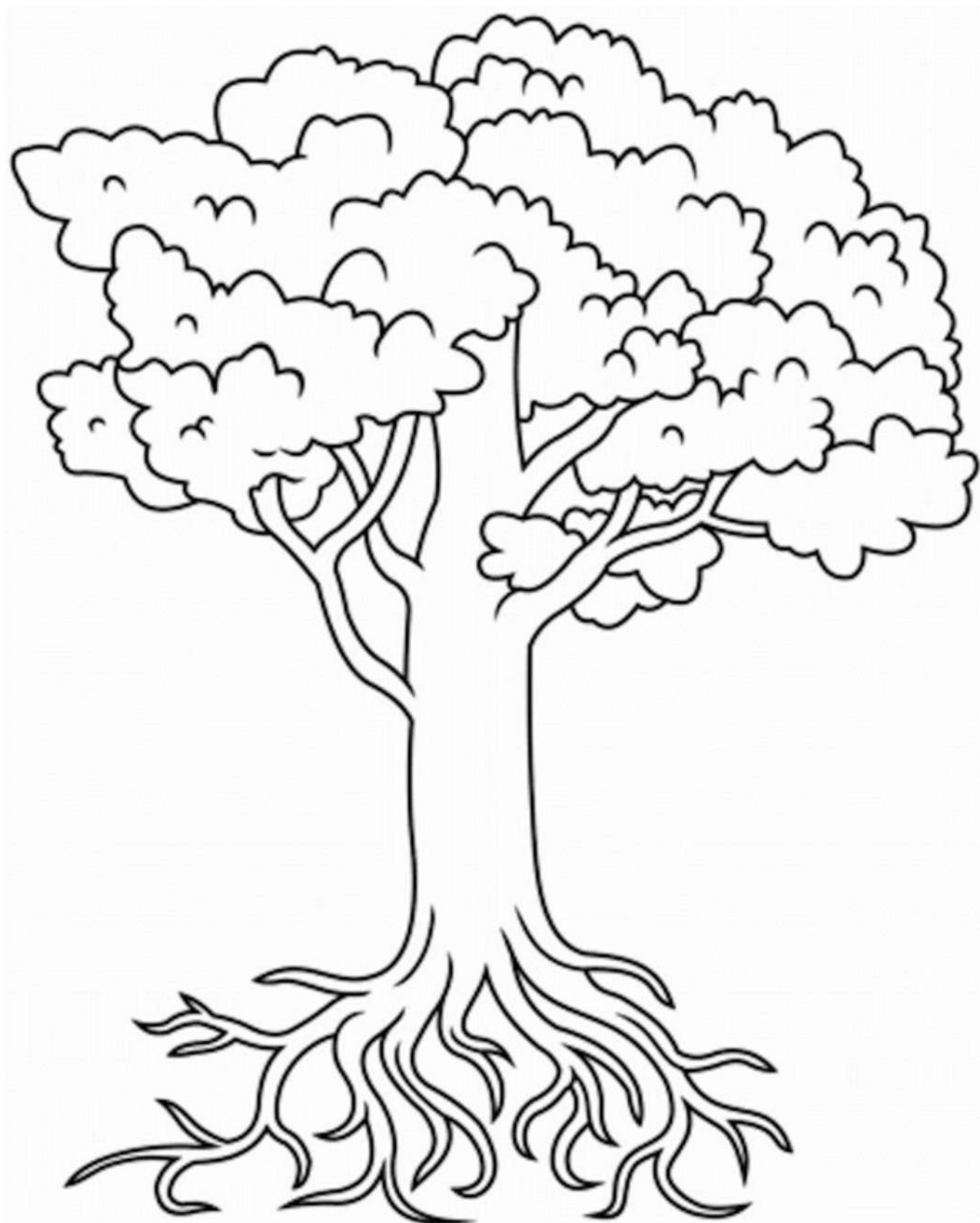
- **Uvod (5 minut):** Udeležencu predstavite, kaj je odpornost in njen pomen za zdrav življenjski slog.
- **Izdelava drevesa rezilience (20 do 30 minut):** vodite udeleženca v naslednje korake, da ustvari svoje lastno drevo odpornosti:
  1. **Narišite svoje drevo:** Na list papirja narišite drevo s koreninami, deblom in vejami ali uporabite priloženo predlogo. Drevo simbolizira vašo odpornost in različne elemente, ki prispevajo k vaši duševni odpornosti.
  2. **Korenine vaših temeljev:** korenine drevesa predstavljajo temeljne vidike vašega življenja, ki vas podpirajo in vzdržujejo. Na ali poleg korenin napišite vrednote, ljudi, veščine ali izkušnje, ki vam dajejo moč in vas podpirajo v težkih časih (npr. družina, prijatelji, samozavest, optimizem).
  3. **Deblo vaše notranje moči:** deblo drevesa predstavlja vašo notranjo moč in vašo sposobnost spopadanja z izzivi. Na deblo ali poleg njega napišite lastnosti ali veščine, ki sestavljajo vašo notranjo moč (npr. vztrajnost, prilagodljivost, sposobnost reševanja problemov).
  4. **Veje vaših ciljev in sanj:** veje drevesa simbolizirajo vaše cilje, sanje in želje. Na veje ali ob njih napišite, kaj želite doseči v svojem življenju in kako lahko ti cilji prispevajo k vašemu dobremu počutju (npr. poklicni uspeh, srečni odnosi, osebna rast).
  5. **Listi vaših vsakodnevni navad:** Listi drevesa predstavljajo vaše dnevne navade in rutine, ki spodbujajo odpornost. Na liste ali poleg njih napišite dejavnosti ali vedenja, ki vam pomagajo graditi odpornost (npr. redna vadba, zdrava prehrana, tehnike sproščanja, druženje).
- **Čas za razmislek (10 minut):** Z udeležencem si oglejte dokončano drevo odpornosti in razmislite o tem, kako različni elementi drevesa medsebojno delujejo in se podpirajo. Razmislite, katera področja bi radi še okrepili in katere korake lahko za to storijo.

## Nasveti za trenerja:

To vajo lahko ponovite z mladimi vsakih 6 mesecev, da preverite napredek različnih delov drevesa in ali so že prvič ugotovljeni izzivi premagani ali vztrajajo. Zavedajte se, da se lahko skozi proces pojavijo novi izzivi in vaša vloga je, da mladi osebi omogočite, da uskladi svoje moči z izzivom, da ga premaga.



**Dodatek**





# Mapa razmejitev

## Opis vaje:

Ta metoda udeležencem pomaga pri spoznavanju in uporabi različnih oblik razmejevanja, da bi zmanjšali stres in izboljšali svoje življenjsko ravnanje. Obravnavane so prostorske, časovne, socialne in mentalno-čustvene razmejitve.

## Trajanje:

60 minut

Učne oblike: ☒ Individualno ☐ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

☒ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☒ Fizično in duševno zdravje ☐ Finančna pismenost

## Cilji:

Udeleženci se naučijo zavestno postavljati meje med in znotraj različnih področij svojega življenja, da se izognejo preobremenjenosti in ciljno uporabljajo svoje vire.

## Rezultat:

- Ustvari se mapa razdelitev, ki pomaga posamezniku pri odklopu in postavljanju mej med zasebnim in preostalim življenjem.
- Razvijejo se preproste strategije za odklop, ki temeljijo na lastnem življenju.
- Razvije se boljše razumevanje pomena neangažiranosti v vsakdanjem življenju in pri delu.

## Ideje za digitalno izvedbo:

- Interaktivni PDF: Udeleženci lahko svoje misli vnesejo neposredno v predlogo.
- Povleci in spusti: Udeleženci dodelijo primere štirim razmejitenim kategorijam.
- Interaktivna tabla: (sodelovalno) razmišljanje o strategijah razmejitev.

**Navodila po korakih:**

- **Uvod (10 minut): Kratka razlaga metode in štirih vrst meja.**

**Prostorsko razmejitev:** zavestno ustvarite ločena mesta, npr. ločite delovno mesto od bivalnega prostora.

**Časovna razmejitev:** Načrtujte fiksne čase za delo, hobije ali sprostitev.

**Socialna razmejitev:** Preživite čas brez določenih ljudi, da ustvarite distanco, npr. preko hobijev, športnih klubov ali srečanj s podpornimi prijatelji.

**Mentalno-čustvena razmejitev:** Ločite se negativnih miselnih vzorcev, npr. z iskanjem vzornikov ali izmenjavo izkušenj v podpornih kontekstih.

- **Samorefleksija (10 minut):** Udeleženci razmislijo, od koga ali česa se želijo ločiti in zakaj.
- **Razvijanje strategij (10 minut):** Razmišljanje o posameznih možnostih, kako se izpostaviti.
- **Ustvarjanje portfelja (20 minut):** Udeleženci oblikujejo osebno mapo razdelitev, v kateri vzpostavijo posebne ukrepe.
- **Povratna informacija in zaključek (10 minut):** Odprta izmenjava in po možnosti tudi pisna refleksija.

**Nasveti za trenerja:**

- Občutljivost je pomembna, ker se postavljanje meja pogosto dotika osebnih vprašanj. Spodbujajte udeležence, da delijo le to, kar se jim zdi prijetno.
- Za ponazoritev metode uporabite primere.
- Poskrbite, da boste imeli dovolj časa za razmislek in razpravo.

**Način povratne informacije:**

- Refleksija (pisna ali ustna) z izdelavo prototipov
- Druga možnost je izmenjava izkušenj z vrstniki

**Materiali:**

- Pero in papir ali digitalna tabla.
- Predloga mape razdelitve.
- Primer situacije, kot je na primer video ali strip.

**Viri in orodja:**

<https://www.lifedesignlab.ch/actionbook/30>



# Metode za FINANČNO PISMENOST

Finance in materialni viri: strateško načrtovanje proračuna, vodenje osebnih financ.

- **Izzivi v resničnem življenju:** Ta vaja je igra, ki vabi osebo, da se z igranjem vlog projicira v življenje odrasle osebe.
- **Od plače do žepa:** proračun zagotavlja pregled prihodkov in odhodkov ter pomaga pri sprejemanju bolj zavestnih finančnih odločitev. Z rednim posodabljanjem proračuna se lahko fleksibilno odzivamo na spremembe in se izognemo finančnim izpadom.
- **Koncept varčevanja – Nehajte si želeli, začnite dosegati:** Varčevanje pomeni, da del svojega dohodka namenite za prihodnje stroške ali nujne primere. Pomaga graditi finančno varnost, načrtovati večje nakupe in dosegati dolgoročne cilje, kot so naložbe ali načrtovanje upokojitve.
- **Finančna pismenost – študije primerov:** Finančna pismenost vključuje znanje o upravljanju denarja, naložbah, kreditih in ekonomskih načelih. Tisti, ki so finančno pismeni, lahko sprejemajo premišljene odločitve, se izognejo dolgovom in zgradijo dolgoročno finančno neodvisnost.





# Resnični Življenjski izzivi

## Opis vaje:

Ta igra vlog omogoča udeležencem, da si predstavljajo, kakšno je odraslo življenje, tako da sprejemajo odločitve iz resničnega življenja in upravljajo odgovornosti.

## Trajanje:

60 minut – 3 ure

Učne  
oblike:

☐

Individualno

☒

Skupinsko

☐

Individualno  
svetovanje

Učni  
pristopi:

☐

V živo

☐

Digitalno

☐

Na oba  
načina

## Ciljne kompetence:

☐

Osebnost

☐

Pozitivna samopodoba

☐

Fizično in  
duševno zdravje

☒

Finančna pismenost

## Cilji:

S pomočjo vizualnih orodij so udeleženci povabljeni, da si zamislijo svoj prihodnji življenjski slog – izberejo stanovanje, prevoz, prostochasne in kulturne dejavnosti.

Nato je vsakemu udeležencu naključno dodeljena služba in prosil, da sestavi mesečni proračun, ki ustreza izbranemu življenjskemu slogu.

Cilj je uravnotežiti ta proračun z dohodkom, ki ga zagotavlja dodeljena služba.

## Rezultat:

Udeleženci pridobijo vpogled v različne poklice, povežejo izobraževanje in dohodek z osebnimi cilji, sodelujejo, sprejemajo premišljene odločitve in spoznajo praktično vrednost matematike pri načrtovanju proračuna.

## Ideje za digitalno izvedbo:

- Digitalni opisi delovnih mest
- Tabela in proračunski list za izpolnitev
- Video za predvajanje



## Navodila po korakih:

### 1. Uvod: Sanje (20 min)

- Kratka video predstavitev dejavnosti.
- Voditelj predstavi vajo. Udeleženci izberejo svoje življenjske navade iz predloženega seznama.
- Nato razpravljajo o svojih izbirah in razmišljajo o potrebah in pričakovanjih od odraslega življenja.

### 2. Dodelitev dela (30 min)

- Udeleženci naključno dobijo dodeljeno delo.
- Izpolnijo delovni list za mesečni proračun, da izračunajo svoj neto dohodek po plačilu davkov.
- Na podlagi informacij iz dodeljene službe navedejo svoje izdatke in jih primerjajo s prihodki.

### 3. Povratne informacije iz izkušenj (20 min)

Okrogla miza za izmenjavo razmišljanj in čustev.

Predlagana vprašanja za moderatorja:

- Je moral kdo opustiti svoje prvotne preference?
- Kaj ste se naučili o načrtovanju proračuna?
- Zakaj se posamezne izbire razlikujejo? (Raziščite vrednote, prioritete in avtonomijo.)

### 4. Določitev ustreznega besedišča (10 min)

Udeležencem zagotovite slovar ustreznih izrazov, da bodo lažje razumeli in jasneje izrazili svoje izbire.

## Nasveti za trenerja:

Delavnica naj bo zanimiva in sproščena, udeležence pa spodbujajte k razmišljanju o tem, kako lahko njihove osebne odločitve vplivajo na njihovo življenje.

Spodbujajte pozitivno interakcijo v skupini, da se vzpostavi zaupanje in sodelovanje

## Način povratne informacije:

Izmenjave in vprašanja

## Materiali:

Opis delovnih nalog  
Dokumenti o stroških in proračunu  
Slovarček Podpora sanj

## Viri in orodja:

- Opis delovnih nalog.
- Podporni dokumenti.
- Predstavitveni film.



# Od plače do žepa

## Opis vaje:

Udeleženci bodo s spletnim kalkulatorjem primerjali bruto in neto plače za študentska dela in pogodbe o zaposlitvi ter raziskovali, kako davki in prispevki vplivajo na njihov končni dohodek. Ta praktična vaja jim pomaga razumeti plačne strukture in jih opreми z bistveno finančno pismenostjo za prihodnje odločanje.

## Trajanje:

45 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

- |                                                     |                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Osebnost                   | <input type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba          |
| <input type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input checked="" type="checkbox"/> Finančna pismenost |

## Cilji:

- Udeleženci bodo spoznali razliko med bruto in neto plačo.
- Udeleženci bodo razumeli, kako davki in prispevki vplivajo na dohodek.
- Uporabljanje spletnih orodij.
- Primerjanje plačne strukture za študentska dela in pogodbe o zaposlitvi.

## Rezultat:

- Udeleženci bodo izvedeli, kako se obračunavajo davki.
- Udeleženci se bodo s spletnimi orodji naučili izračunati neto plačo iz bruto plače.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Dejavnost je mogoče digitalizirati v spletnih orodjih, kot sta Zoom ali Microsoft Teams, kot razpravo.



## Navodila po korakih:

- **Uvod:** Na kratko razložite bruto in neto plače (Bruto plača je skupni znesek zasluženega denarja pred morebitnimi davki ali odtegljaji. Neto plača je znesek zasluženega denarja po tem, ko so od bruto plače odšteti vsi odtegljaji, kot so davki, socialna varnost in pokojninski prispevki. To je dejansko plačilo, ki ga prejmete.)
- **Kalkulatorji plač:** Za študentska dela: Uporabite kalkulator stroškov Študentskega servisa za izračun neto plače iz bruto dohodka za študentska dela. Dokažite s praktičnim primerom. Za pogodbe o zaposlitvi: Uporabite kalkulator bruto-neto plače za izračun neto plače za standardne pogodbe o zaposlitvi. Primerjajte odbitke med študentskimi deli in pogodbami o zaposlitvi.
- **Skupinska dejavnost:** Primerjajte scenarija: Študente razdelite v skupine in zagotovite scenarije, kot so: Študent zasluži 15 €/uro za 10 ur. Zaposleni z bruto mesečno plačo 1500 €. Vsaka skupina izračuna neto plačo za svoj scenarij s pomočjo ustreznih kalkulatorjev. Skupine predstavijo svoje ugotovitve in razpravljajo o odbitkih in razlikah v neto dohodku.
- **Debata in razmislek:** Debata, kako se davki in prispevki razlikujejo med študentskim delom in pogodbo o zaposlitvi: Katera ima višje olajšave? Zakaj so nekateri prispevki pomembnejši za zaposlene? Ali so davki pravični? Zakaj ali zakaj ne? Pogovorite se o pomembnosti razumevanja bruto in neto plač pri iskanju prihodnjih služb in tudi pri pogajanjih za plačo na zaposlitvenem razgovoru.

## Nasveti za trenerja:

Voditelji naj aktivnost prilagodijo z uporabo lokalnih spletnih kalkulatorjev. Vključijo lahko tudi igranje vlog (npr. delodajalec in delojemalec) za realistična pogajanja in se obrnejo na ChatGPT za podatke o minimalnih plačah in povprečnih plačah.

## Način povratne informacije:

Debata, kako se davki in prispevki razlikujejo med študentskim delom in pogodbo o zaposlitvi: Katera ima višje olajšave? Zakaj so nekateri prispevki (zdravstveno zavarovanje, pokojnine) pomembni za zaposlene? Ali so davki pravični? Zakaj ali zakaj ne? Razpravljajte o pomenu razumevanja bruto in neto plač pri iskanju prihodnjih služb in tudi pri pogajanjih za plačo na razgovoru za službo.

## Materiali:

Internetne naprave za dostop do spletnih kalkulatorjev.

## Viri in orodja:

Kalkulator za izračun bruto-neto plače. Optius.

<https://www.optius.com/iskalci/karierna-svetovalnica/kalkulator-za-izracun-bruto-neto-place/>

e-Študentski Servis. <https://www.studentski-servis.com/podjetja/izracun-stroskov>



# Od sanj k dejanjem

## Opis vaje:

Udeleženci bodo naredili seznam želja in izbrali pet najpomembnejših. Nato jih bodo spremenili v SMART cilje, da bodo vadili postavljanje jasnih in realističnih načrtov. To jim pomaga, da se naučijo, kako se osredotočiti na tisto, kar je pomembno, in delati v smeri korak za korakom.

## Trajanje:

60 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☒ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☐ V živo ☐ Digitalno ☒ Na oba načina

## Ciljne kompetence:

- |                                                     |                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Osebnost                   | <input type="checkbox"/> Pozitivna samopodoba          |
| <input type="checkbox"/> Fizično in duševno zdravje | <input checked="" type="checkbox"/> Finančna pismenost |

## Cilji:

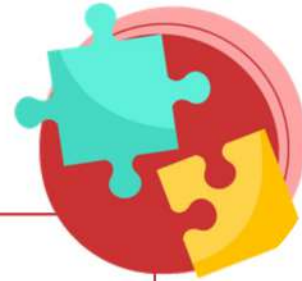
- Udeleženci se bodo naučili, kako s pomočjo SMART ogrodja spremeniti želje v specifične in realne cilje.
- Naučil se bo vaditi določanja prioritet, na kaj se je najpomembnejše osredotočiti.

## Rezultat:

- Udeleženci bodo ustvarili preproste in izvedljive načrte za doseganje svojih ciljev.
- Pridobite samozavest pri postavljanju realnih načrtov.
- Prepoznajte pomen določanja prioritet in načrtovanja za uspeh.

## Ideje za digitalno izvedbo:

Uporabite orodja, kot sta Google Dokumenti ali Jamboard, za sezname želja, predloge ciljev SMART v Google Obrazcih, sobe za skupinsko delo in aplikacije, kot sta Trello ali Slido, za sledenje ciljem in povratne informacije v digitalnih ali hibridnih nastavitvah.



## Vodnik po korakih:

- **Naredite seznam želja:** prosite vse, naj si zapišejo čim več stvari ali storitev, ki jih želijo kupiti – ne pretiravajte, samo napišite, kar vam pride na misel.
- **Izberite svojih 5 najboljših:** zdaj si oglejte svoj seznam in izberite 5 stvari, ki si jih resnično želite, ali se vam zdijo najpomembnejše.
- **Spoznajte cilje SMART:** Facilitator/trener razloži okvir SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) in navede hiter primer: Želja: "Želim nov telefon." PAMETNI cilj: "Prihranite 1002 € za nov telefon v 6 mesecih tako, da daste na stran 167 € na mesec."
- **Spremenite želje v cilje:** vzemite svojih 5 najpomembnejših želja in vsako prepisite kot PAMETNI cilj. Bodite natančni, postavite časovne roke, ciljni naj bodo realistični.
- **Delite:** povabite udeležence, da delijo enega od svojih SMART ciljev v paru ali v skupini. To je odličen način, da slišite ideje in preverite, ali njihovi cilji sledijo okviru SMART.

## Nasveti za trenerja:

Navedite preproste primere za razlago ciljev SMART, usmerjajte udeležence, če potrebujejo pomoč pri spreminjanju svojih idej v jasne načrte, in jih opomnite, da jim ni treba deliti svojih ciljev s skupino, če bi jih raje ohranili zase. Prilagodite dejavnost tako, da začnete z manjšimi, kratkoročnimi cilji (kot je varčevanje za računalnik). Postopoma uvajajte večje, dolgoročne cilje (kot je varčevanje za stanovanje), da pokažete, kako je mogoče ista načela aplicirati na večje dosežke.

## Način povratne informacije:

Udeleženci bodo prejeli povratne informacije prek skupinskih razprav, v katerih bodo lahko delili svoje SMART cilje in pridobili prispevke od vrstnikov in trenerja ali sami razmišljali o svojih ciljih, ne da bi jih delili.

## Materiali:

Papir ali digitalne naprave, pisala ali markerji, listna tabla ali bela tabla za razlago ciljev SMART in po želji natisnjeni izročki z okvirom SMART.

## Viri in orodja:

Delovni list s pametnimi cilji, pisala, papirji.



# SMART (PAMETNI) CILJI

Zelo si želiš nov telefon, a stane okoli 1000 €. Če si želiš to privoščiti, boš moral/-a nekaj prihraniti. Glede na tvoje prihodke in odhodke lahko varčevanje načrtuješ tako, da bo realno. Da bi to uresničil/-a, si moraš postaviti jasen cilj.

## SPECIFIČEN

Jasno opredeli, kaj, zakaj in kako želiš doseči cilj.

**"V 6 MESECIH LAHKO PRIHRANIM 1002 € ZA NOV TELEFON TAKO, DA DAM NA STRAN 167 € NA MESEC."**

Cilj je specifičen, saj jasno definira, **kaj** želiš doseči (prihranek 1000€), **zakaj** varčuješ (za nakup novega telefona) in **kako** boš to storil (tako da na stran daš 167€ mesečno).

## MERLJIV

Dodaj način za merjenje napredka ali uspeha.

**"V 6 MESECIH LAHKO PRIHRANIM 1002 € ZA NOV TELEFON TAKO, DA DAM NA STRAN 167 € NA MESEC."**

Cilj je merljiv, saj lahko spremljaš prihranek 167 € vsak mesec, da dosežeš cilj 1000 € v 6 mesecih.

## DOSEGLJIV

Prepričaj se, da je cilj realen.

**"V 6 MESCIIH LAHKO PRIHRANIM 1002 € ZA NOV TELEFON TAKO, DA DAM NA STRAN 167 € NA MESEC."**

Cilj je dosegljiv, če mesečna bilanca prihodkov in odhodkov omogoča prihranek 167 €. Če so tvoji prihodki vsaj za toliko višji od odhodkov, je cilj dosegljiv.

## RELEVANTEN

Poskrbite, da bo v skladu z vašimi prioritetami ali potrebami.

**"V ŠESTIH MESCIIH LAHKO PRIHRANIM 1002€ ZA NOV TELEFON TAKO, DA DAM NA STRAN 167€ NA MESEC ... KER ŽELIM NOV TELEFON"**

Cilj je pomemben, ker je to nekaj, kar si res želiš, in se ujema s tvojimi trenutnimi prioritetami.

## ČASOVNO OMEJEN

Določi rok za dosego cilja.

**"1002 € ZA NOV TELEFON PRIHRANIM V 6 MESECIH TAKO, DA DAM NA STRAN 167 € NA MESEC."**

Cilj je časovno omejen, ker ima jasen rok. V 6 mesecih nameravaš prihraniti 1000€.



# SMART (PAMETNI) CILJI

Napišite željo, ki jo želiš pretvoriti v SMART cilj, in ne pozabi navesti, koliko bi stalo, da bi jo uresničil/-a.

## SPECIFIČEN

Jasno opredeli, kaj, zakaj in kako želiš doseči cilj.

---

---

## MERLJIV

Dodaj način za merjenje napredka ali uspeha.

---

---

---

## DOSEGLJIV

Prepričaj se, da je cilj realen.

---

---

---

## RELEVANTEN

Poskrbite, da bo v skladu z vašimi prioritetami ali potrebami.

---

---

---

## ČASOVNO OMEJEN

Določi rok za dosego cilja.

---

---

---



# Študije primerov

**Opis vaje:**

Ta aktivnost uporablja študijske primere za uvajanje mladih v proračun in varčevanje. Udeleženci v skupinah analizirajo scenarije iz resničnega življenja, prepoznajo finančne izzive in uporabljajo prilagojene proračunske liste za odgovorne prilagoditve stroškov, porabe kredita in plačil. Vsaka skupina predstavi svoje rešitve, sproži razpravo in izpostavi strategije. Ta pristop krepi finančno pismenost in omogoča premišljeno odločanje za prihodnost.

**Trajanje:**

60 minut

Učne oblike: ☐ Individualno ☒ Skupinsko ☐ Individualno svetovanje

Učni pristopi: ☒ v živo ☐ Digitalno ☐ Na obo načina

**Ciljne kompetence:**

☐ Osebnost ☐ Pozitivna samopodoba  
☐ Fizično in duševno zdravje ☒ Finančna pismenost

**Cilji:**

Ta program uči mlade varčevati za prihodnost, razumeti finančne osnove, zgraditi odgovorne denarne navade, reševati finančne izzive in oblikovati osebni proračun, ki ustreza njihovim potrebam.

**Rezultat:**

- Praktične spretnosti: Naučite se ravnati s proračuni, pametno varčevati in sprejemati dobre denarne odločitve.
- Boljše razumevanje: mladi spoznajo, kako upravljati denar v resničnih življenjskih situacijah.
- Pametnejše odločitve: mladi pridobijo veščine za spopadanje s finančnimi izzivi in načrtovanje za prihodnost.

**Ideje za digitalno izvedbo:**

- Zagotovite jasne digitalne profile s prihodki, stroški in cilji za vsako vlogo, da bodo stvari preproste in enostavne za sledenje.
- Uporabite vizualne elemente, kot so grafi ali razpredelnice za napredek, da naredite proračune bolj privlačne in razumljive.
- Izkoristite sobe za razčlenjene skupine na platformah, kot je Zoom, za manjše timske razprave, pri čemer ostanejo vsi povezani z glavno skupino.
- Dodajte interaktivne elemente, kot so ankete ali hitri izzivi, da bodo udeleženci ostali osredotočeni in zainteresirani.



## Navodila po korakih:

- Vse razdelite v 4 skupine, v vsaki naj bo od 2 do 6 mladih.
- Vsaki skupini dajte osebni profil in proračunski list (papirni ali digitalni).
- Izračunajte začetno stanje: Vsaka skupina izračuna mesečno stanje svoje osebe: vzemite njihov dohodek in odštejte stalne stroške in plačila dolgov. Odločite se, ali njihova oseba varčuje denar ali že zapravlja preveč.
- Žrebanje izziva: Vsaka skupina izvleče naključno kartico z izzivom (npr. »pokvari se avto«, »zdravniški račun«). To kartico uporabite v svojem proračunu tako, da dodate nov strošek ali situacijo.
- Obvladajte izziv: Če zmanjka denarja, mora skupina najti rešitev! Zamisli lahko vključujejo: zmanjšanje stroškov, iskanje dodatnega zaslužka, izposojanje denarja ali ponovno pogajanje o dolgovih.
- Ko rešijo izziv, izžrebajo drugega in ponovijo postopek.
- Če skupina ne najde rešitve, bo morda morala razglasiti stečaj.

## Nasveti za trenerja:

Preverite, ali rešitev skupine deluje: če deluje, gredo na naslednji izziv. Če ne, morajo poskusiti znova, dokler jim ne uspe ali bankrotirajo.

## Način povratne informacije:

Po aktivnosti se zberite vsi skupaj in poklepetajte o tem, kako je šlo:

- Kaj jim je bilo najtežje pri upravljanju proračuna?
- Kako so izzivi prekrižali njihove načrte?
- Kateri triki ali ideje so bili najboljši pri reševanju težav?

Izkoristite to kot priložnost, da se pogovorite o tem, zakaj sta načrtovanje in varčevanje tako pomembna in kako lahko nestandardno razmišljanje pomaga, ko v resničnem življenju pride do stiske z denarjem.

## Materiali:

Potrebovali boste osebne profile, proračunske liste, kartice z izzivi, pisala, listne liste ali belo tablo in po želji digitalna orodja, kot so preglednice ali časovnik za dodatno sodelovanje.

## Viri in orodja:

Delovni listi in izzivi iz študij primerov, papirji, pisala.



## Marija - študentka

Marija je 20-letna študentka, ki ob študiju dela v kavarni, živi pa v najetem stanovanju.

**Mesečni dohodek: 800 €**

**Fiksni mesečni stroški:**

Najemnina: 500 €

Komunala (elektrika, voda): 60 €

Internet: 30 €

Živila: 100 €

Javni prevoz: 40 €

Telefon: 20 €



## Jaka - s. p.



Jaka, 28, je samostojni grafični oblikovalec s spremenljivim mesečnim dohodkom. Najema majhno garsonjero in skrbi za dosledne življenjske stroške.

**Mesečni dohodek: 1800 €**

**Fiksni mesečni stroški:**

Najemnina: 700 €

Komunala (elektrika, voda): 80 €

Internet: 30 €

Živila: 150 €

Prevoz (gorivo): 60 €

Naročnine (software, streaming): 40 €

**Trenutni dolgovi:**

Posojilo za avto: 150 €.





## Sarah in Ben - mladi par

Sarah in Ben sta mlad par, ki živi skupaj v najetem stanovanju. Oba delata za polni delovni čas in si delita gospodinske stroške.

**Mesečni dohodek: 3500 € (skupaj)**

**Fiksni mesečni stroški:**

Najemnina: 1000 €

Komunala (elektrika, voda, ogrevanje): 120 €

Internet in telefon: 60 €

Živila: 200 €

Prevoz (gorivo, javni prevoz): 100 €

Posojilo za avto: 550 €

Zavarovanje (avto, zdravstveno): 120 €

Naročnine (streaming, aplikacije): 40 €



23-letna Alexia je pred kratkim začela delati kot začetna razvijalka programske opreme. Najema stanovanje blizu službe.

**Mesečni dohodek: 2200 €**

**Fiksni mesečni stroški:**

Najemnina: 800 €

Komunala (elektrika, voda, ogrevanje): 100 €

Internet: 30 €

Živila: 180 € Prevoz (javni): 50 € Telefon: 20 € Naročnine (aplikacije, pretakanje): 20 €

Prevoz (gorivo): 100 € Zavarovanje (zdravstveno, avto): 90 €

Naročnine (streaming, aplikacije): 40 €

**Trenutni dolgovi:**

Posojilo za avto: 10.000 € (mesečno plačilo: 550 €)

**Alexia - sveža diplomantka**





### O ne, avto se je pokvaril!

Vaš avto se odloči, da je čas za dramatično okvaro, in mehanik poskrbi za preobrat: račun za 500 €. Videti je, da se vaša denarnica vozi po luknjasti cesti!



### Zima prihaja!

Vaš račun za ogrevanje naraste za 100 €, kar vas opomni, da gretje ne kuri le drva - kuri denar!



### Vrteči cikel pogube

Pralni stroj se je pokvaril, nadomestni vas je ožel za 400 €.



### Fiasko fiasko

Vaš kosmati prijatelj poje nekaj, kar ne bi smel, in veterinar vam izroči račun za 200 €. Ruff dan!



### Naročniška zaplet

Ta "brezplačni preizkus", na katerega ste pozabili, se podaljša in vaš račun se poslovi od 60€. Zahrbten, zahrbten.



### Ho-ho-ne!

Praznično veselje vas stane 100 € daril. Božičkove sani ne vozijo samo z dobro voljo.



### Prazna guma, bolj splošna denarnica

Prazna guma stane 100 €, vaše finance pa se počutijo prav tako izpraznjene.



### Ljubezen, o ljubezen

Prijateljeva poroka ali dogodek pomeni 150 € za darilo in potovanje. Obožujete jih, vendar vaš proračun ne.



### Telefon domov

Vaš telefon se potopi - dobesedno - in 300 € globoko ste v novem. Živjo, tema, moj stari prijatelj.



### Vsi na krov ... ali ne

Če pozabite obnoviti vozovnico za javni prevoz, se vam prišteje 50 € dodatnih stroškov. Kondi zmajuje z glavo.



### Najemni šoker!

Vaš stanodajalec se odloči povišati najemnino za 200 € na mesec. Videti je, da vaš proračun prihaja iz cone udobja!



### Modna nuja!

Velik dogodek pomeni zapraviti 80 € za oblačila, ker lanske obleka preprosto ne bo ustrezala. Vaša denarnica joka "Zakaj pa?"



### Igre z živili

Cene hrane skokovito narastejo, vi pa ste za 50 € presegli proračun. Kot da bi se trgovina s kruhom spremenila v Wall Street.



### Mokro presenečenje!

V vašem stanovanju počí cev in vašo dnevno sobo spremeni v bazen za veslanje. Vodovodar zaračuna 300 €, da popravi kaos.



### Izpad električne energije, izpad denarnice.

Vaš polnilec za prenosni računalnik obupa nad življenjem. Zamenjava vas stane 80 €.



### Okvara garderobe!

Vaš zvesti zimski plašč se strga, nov pa stane 150 €. Prehlad vas tako ali tako nikoli ni motil - do zdaj.



### Foodie fail!

Hladilnik se vam pokvari, pokvari vsa živila in vas prisili, da porabite 200 € za popravilo in obnavljanje zaloga.



### Tehnični izbruh jeze!

Vaš usmerjevalnik Wi-Fi se odloči za nenapovedan dopust. Menjava stane 100 €, tvoje potrpljenje pa visi na nitki.



### Težave s pnevmatikami

Na poti v službo zapelješ v luknjo, zamenjava gume pa stane 120€. Videti je, da so vaši načrti - in vaša denarnica - pravkar naleteli na luknjo.



### Rojstnodnevni izbruh!

Zabava presenečenja vašega prijatelja stane več, kot ste pričakovali, vi pa na koncu zapravite 150 € za darila in praznovanja. Prijateljstvo zagotovo ni poceni! **103**



# Ikigai - Oblikujte sami

**Opis vaje:**

Je dejavnost, ki mi omogoča, da osmisli svoje življenje tako, da najdem ravnovesje med tem, kar znate, kar vas definira, kar lahko ponudite in kaj vas dela močnega.

**Trajanje:**

90 minut

Učne  
oblike:

☐

Individualno

☒

Skupinsko

☐

Individualno  
svetovanje

Učni  
pristopi:

☒

V živo

☐

Digitalno

☐

Na oba  
načina

**Ciljne kompetence:**☒

Osebnost

☒

Pozitivna samopodoba

☒

Fizično in  
duševno zdravje

☒

Finančna pismenost

**Cilji:**

Imejte prilagojeno globalno vizijo štirih področij življenjskih veščin (osebnost, materialni in finančni viri, samopodoba, duševno in fizično zdravje). Prepoznajte svoje sposobnosti v vsakdanjem življenju in jim znate dati prednost.

**Rezultat:**

- Zapišite svojo samopodobo
- Določite področja za izboljšave

**Ideje za digitalno izvedbo:**

Pridobite podporni dokument. Odgovorite na vsako kategorijo tako, da vnesete besede, risbe, oblike itd. Vprašanja vam bodo pomagala pri vodenju in vprašanjih.



## Navodila po korakih:

**Uvod (10 minut):** Natisnite podporni dokument za predstavitev orodja IKIGAI.

Predstavite različne kategorije. Lahko jih naredite v želenem vrstnem redu.

**Individualno delo (70 minut):** Spontano povabite udeleženca, da objavi besede, risbe, simbole, fotografije, oblike po kategorijah. Brez našega posredovanja vprašajte udeleženca, naj nadalje razišče štiri kategorije:

- Za kaj sem lahko plačan, kaj znam delati: finančna sredstva. Kakšne so lastnosti, veščine, potrebne v družbi? Za kaj bi radi prejeli plačilo? Koliko potrebujete za življenje?
- Kaj me dela močnega, v čem sem dober: samoocenjevanje. O čem dobivate najbolj pozitivne povratne informacije, o mojih prednostih, kaj se vam zdi preprosto, drugim pa težko?
- Kaj me opredeljuje, kaj mi je všeč: osebnost. Kaj bi radi počeli, zunaj dela, ko ste bili otrok, veščine.
- Kaj lahko ponudim, kar potrebujem: fizično in duševno zdravje. Kaj potrebuje svet, in kaj posameznik za življenje?
- Trener naj postavlja še bolj poglobljena vprašanja.

Poiščite skupne besede med vsako kategorijo.

**Individualna samoocenjevanje (10 minut):** Ustvarite povzetek, mantro, ki bo povezala različne kategorije.

## Nasveti za trenerja:

Pri obravnavanju vsake kategorije upoštevajte obe obdobji razmisleka: prvo obdobje: mladostnik sam brez našega posredovanja; drugo obdobje: postavljamo vprašanja, da globlje raziščemo ideje.

## Način povratne informacije:

Uporaba končne podpore, ki jo bodo opravili pred tem.

## Materiali:

- Pero in papir, markerji
- Podporni dokument za tiskanje

## Viri in orodja:

Preglejte vse vaje, ki ste jih predhodno izvajali na platformi. Udeleženec bo torej lahko uporabil tisto, na čemer je že delal. Ta vaja bo povzela vse, kar so že obravnavali, in šla v svoje razmišljanje dlje.





Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

@2025



Sofinancira  
Evropska unija





Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Sofinancira  
Evropska unija

# Življenjske veščine za mlade



# PRILOGE



Spletna stran  
[www.LifeSkills4YOUTH.eu](http://www.LifeSkills4YOUTH.eu)

IME:

ŽIVLJENJEPIS

 Starost:

 LOKACIJA:

CILJI

MOTIVACIJA

OSEBNOST



SPRETNOSTI



POTREBE



|                                                    | Začetni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Osnovni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Napredni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Strokovni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poznavanje sebe                                    | <p>Težko ugotovim in pojasnim, kaj mi gre dobro in kje se lahko izboljšam.</p> <p>Težko sprejemem svoje napake in jih izkoristim za napredek.</p> <p>Svojih prednosti ne izpostavim sam/-a, pač pa jih drugi.</p>                                                                                                                                                                | <p>Zavedam se svojih prednosti in kako mi lahko pomagajo.</p> <p>Zavedam se svojih omejitev in področij, na katerih se moram izboljšati.</p> <p>Vem, da moram za doseganje svojih ciljev uporabljati predvsem svoje prednosti.</p> <p>Na svoje slabosti ne gledam več vedno kot na neuspeh, ampak jih lahko začnem obravnavati kot priložnosti za napredek.</p>                        | <p>Objektivno znam prepoznati svoje prednosti in jih pametno uporabiti v različnih okoliščinah.</p> <p>Razumem, kako mi lahko moje prednosti pomagajo pri uspehu v osebnem in poklicnem življenju.</p> <p>Sprejemam svoje šibkosti in vem, kdaj moram prositi za pomoč ali prilagoditi svojo strategijo.</p> <p>Najdem načine, kako se spopasti s svojimi težavami ali jih spremeniti v svoje prednosti.</p> | <p>Poskrbim, da svoje prednosti uporabljam za napredovanje na osebni in poklicni poti.</p> <p>Slabosti ne dojemam kot ovir, temveč kot izzive, ki jih je potrebno premagati, da lahko rastem in se razvijam.</p>                                                                                                                                                                            |
| Zavedam se, kakšno podobo imajo lahko o meni drugi | <p>Ko se izražam, nisem pozoren na govorico telesa, ton glasu ali obrazno mimiko.</p> <p>Redko razmišljam o tem, da lahko moja dejanja in odnos vplivajo na podobo, ki jo imajo drugi o meni.</p> <p>Ne znam prilagoditi svojega načina komuniciranja osebi, s katero se pogovarjam.</p> <p>Včasih sem neroden/-na, ali govorim neprimerne stvari, ne da bi se tega zavedal.</p> | <p>Glede na kontekst posvečam vedno več pozornosti svojemu videzu.</p> <p>Učinkovito se znam sporazumevati z ljudmi iz različnih okolij in na različnih hierarhičnih ravneh.</p> <p>Pozoren sem na govorico telesa, izraze obraza in verbalne namige, da prilagodim svojo komunikacijo.</p> <p>Poskušam najti ravnovesje med prilagajanjem drugim in izkazovanjem svoje osebnosti.</p> | <p>Zavedam se podobe, ki jo ustvarjam, in jo znam prilagoditi kontekstu in svojim ciljem.</p> <p>Vem, kako izbrati pravo govorico telesa in ton glasu, da učinkovito komuniciram in vzbujam zaupanje.</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Vem, kdo sem, in to zlahka in naravno pokažem drugim.</p> <p>Podoba, ki jo ustvarjam, odlično odraža mojo osebnost in moje vrednote.</p> <p>Način, kako komuniciram z drugimi, je prepoznaven in primeren ter spoštljiv, hkrati pa jasno in samozavestno prenašam svoje sporočilo ali stališče.</p>                                                                                      |
| Sprejemanje povratnih informacij                   | <p>Kadar ljudje komentirajo moje delo ali moj odnos, se počutim nelagodno.</p> <p>Komentarje običajno vzamem osebno in kot kritiko, tudi če so konstruktivni.</p> <p>Pogosto se začnem braniti, ko mi ljudje dajejo povratne informacije.</p> <p>Ob kritiki me pogosto preplavijo čustva in jih težko odmislim.</p>                                                              | <p>Ko dobim povratne informacije, jih ne vzamem kot osebni napad, temveč kot priložnost za napredek.</p> <p>Lahko postavljam vprašanja, da pojasnim točke, ki jih ne razumem, in poskušam razumeti stališče osebe, ki mi daje povratne informacije.</p>                                                                                                                                | <p>Vedno sem pripravljen poslušati mnenja in nasvete drugih, pa naj bodo to moji sodelavci, nadrejeni ali prijatelji ...</p> <p>Vedno poskušam razumeti stališče osebe, ki mi daje mnenje, tudi če se z njim ne strinjam.</p>                                                                                                                                                                                | <p>Zame je prejemanje povratnih informacij od drugih vedno pozitivno in mi lahko pomaga pri napredku.</p> <p>Znam razlikovati med objektivnimi in subjektivnimi povratnimi informacijami, tako da upoštevam le tiste, ki so zame koristne.</p> <p>Znam ostati miren in se osredotočiti na to, kar mi je povedano, tudi kadar dobim povratne informacije, ki jih je težko/težko slišati.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Določanje osebnih ciljev</p> | <p>Nisem povsem prepričan/-a, kaj želim doseči v svojem življenju.</p> <p>Če vem, kaj si želim, ne vem, kako bi do tega lahko prišel/-a, na primer z opredelitvijo stopenj.</p> <p>Moji cilji se lahko spremenijo glede na mnenja drugih ali dogodke, ki se dogajajo okoli mene.</p> <p>Manjkata mi prepričanje in odločnost.</p>                                        | <p>Vem, kaj je zame pomembno in kam želim priti. Moji cilji so bolj natančni in jih lahko jasno opredelim.</p> <p>Sposoben sem vzpostaviti ravnovesje med neposrednimi in bolj oddaljenimi cilji.</p> <p>Imam razmeroma jasen načrt za napredovanje, pri čemer upoštevam omejitve in sredstva, ki so mi na voljo.</p> <p>Znam se osredotočiti na najpomembnejše stvari ter ustrezno in organizirano uporabljati svoj čas in energijo.</p> | <p>Vem, kaj želim doseči in zakaj je to zame pomembno.</p> <p>Moji cilji so ambiciozni, vendar realistični.</p> <p>Zavedam se, da se lahko moje prednostne naloge in želje sčasoma spremenijo, in se temu ustrezno prilagam.</p> <p>Organiziran sem tako, da ambiciozen cilj dosežem korak za korakom. Sem proaktiven/-na in znam predvideti težave, s katerimi se lahko soočim.</p> | <p>Moji cilji se ne nanašajo le na moj trenutni položaj: pomagajo mi, da se projiciram v razmeroma oddaljeno prihodnost, in vsi zastavljeni cilji mi pomagajo, da se približujem svoji viziji življenja.</p> <p>Moji načrti za doseganje ciljev so podrobni, realistični in upoštevajo vse vidike mojega življenja.</p> <p>Vem, kako napredovati korak za korakom, hkrati pa ohraniti dolgoročno vizijo.</p> |
| <p>Samomotivacija</p>           | <p>Za ukrepanje in doseganje svojih ciljev potrebujem spodbudo ali pritisk drugih.</p> <p>V resnici ne vem, kaj me navdušuje, kaj mi daje energijo in kaj poganja moja dejanja.</p> <p>Poskušam ugažati drugim ali izpolnjevati njihove zahteve, namesto da bi sledil/-a svojim lastnim željam.</p> <p>Ko naletim na težave, sem nagnjen/-a k temu, da hitro obupam.</p> | <p>Začenjam razumeti, kaj me globoko motivira in zaradi česa se želim potruditi.</p> <p>Čedalje bolj se počutim motiviranega za doseganje svojih osebnih ciljev.</p> <p>Težave me ne odvrčajo več in vztrajno sledim svojim ciljem, tudi ko je težko.</p> <p>Zavedam se, da lahko moje misli in prepričanja vplivajo na mojo motivacijo, zato si prizadevam za pozitiven in konstruktiven odnos.</p>                                      | <p>Ne želim več ugažati drugim ali izpolnjevati zunanjih pričakovanj, temveč uresničevati svoje sanje in živeti življenje v polnosti.</p> <p>Vse, kar počnem, me navdušuje in motivira, saj ustreza mojim vrednotam in željam.</p>                                                                                                                                                   | <p>Ne glede na okoliščine ostajam globoko motiviran za doseganje svojih ciljev.</p> <p>Na izzive gledam kot na priložnosti za učenje in premagovanje teh težav krepi mojo motivacijo.</p> <p>Moja pozitivna energija in motivacija sta nalezljivi.</p>                                                                                                                                                       |



|                                    | Začetni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                   | Osebni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Napredni nivo                                                                                                                                                                                       | Strokovni nivo                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Samopodoba in podoba drugih o meni | <p>Večkrat se počutim nelagodno in bojim se, da me bodo negativno ocenjevali. Morda sem nagnjen k podcenjevanju sebe in svojih sposobnosti.</p> <p>Težko prepoznam in cenim svoje uspehe. Morda sem nagnjen/-a k temu, da svoje uspehe pripisujem sreči ali pomoči drugih.</p> | <p>O svojih prednostih in uspehih lahko govorim brez lažne skromnosti ali arogance. Znam poudariti svoje prednosti in prepričljivo sporočiti svojo dodano vrednost.</p> <p>Samozavestno predstavljam svoje zamisli, delim svoje znanje in prevzemam pobudo, bodisi v javnosti, na sestankih ali v bolj neformalnih situacijah.</p> | <p>Z jasnim in samozavestnim izražanjem lahko prepričam druge o svojih prednostih in uspehih.</p> <p>Rad/-a imam izzive, zato iščem odgovornost in pobudo, da drugim pokažem svoje sposobnosti.</p> | <p>Zavedam se, da so moje spretnosti uporabne na različnih ravneh, tako v osebnem kot poklicnem kontekstu.</p> <p>Ne glede na situacijo znam izkoristiti svoje prednosti.</p>                                                                |
| Osebna blagovna znamka             | <p>Nimam jasne predstave o tem, kako se želim predstaviti, moje predstavitve pa niso dovolj usklajene.</p> <p>Ni mi mar, kako me drugi dojemajo, in ne storim veliko, da bi vplival/-a na njihovo dožemanje.</p>                                                               | <p>Vem, kaj želim jasno in jedrnatost predstaviti drugim ter pri tem poudariti svoje vrednote, sposobnosti in želje.</p> <p>Zavedam se, da mora biti podoba, ki jo želim prikazati drugim, skladna z mojim vedenjem.</p>                                                                                                           | <p>Ustvaril/-a sem zgodbo, ki na očarljiv in navdihujoč način osvetljuje mojo zgodovino ter poudarja moje vrednote, strasti, spretnosti in izkušnje.</p>                                            | <p>Ustvaril/-a sem zgodbo, ki na očarljiv in navdihujoč način izpostavlja mojo zgodovino ter poudarja moje vrednote, strasti, spretnosti in izkušnje, prav tako pa vem, kako lahko svojo osebno znamko prilagodim različnim okoliščinam.</p> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Samopromocija</b></p>        | <p>Ne vem vedno, kako naj se opišem, poudarim svoje prednosti.</p> <p>Raje sem neopazen/-na in ne opozarjam nase.</p> <p>Menim, da je govorjenje o sebi arogantno in domišljavo.</p>                             | <p>Prepričan sem, da je moje znanje in spretnosti lahko koristni za druge, zato jih brez zadržkov delim z drugimi.</p> <p>Razumem, da je govorjenje o sebi in svojih uspehih prednost pri dostopu do novih priložnosti ali pridobivanju večjega vpliva.</p>                                                                                                                                                                        | <p>Znam uporabljati družbena omrežja, svojo poklicno mrežo, dogodke (...), da delim svoje znanje in uspehe. Dobro se počutim, ko govorim o sebi, in vem, kako pritegniti pozornost ljudi, s katerimi govorim.</p> <p>Ko govorim o sebi, znam prepoznati ciljno občinstvo in temu prilagoditi svoje sporočilo.</p>             | <p>Obvladam pravila komuniciranja in se znam avtentično in prepričljivo predstaviti različnim občinstvom.</p> <p>Jasno vem, kaj želim doseči s promocijo svoje osebne blagovne znamke (nove priložnosti, razvoj kariere, deljenje svojega strokovnega znanja itd.)</p>                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Pripovedovanje zgodb</b></p> | <p>Težko prepoznam ključne elemente dobre zgodbe, kot so zaplet, lik, sporočilo in čustva.</p> <p>Ko pripovedujem zgodbo, težko organiziram svoje zamisli, ustvarim napetost in zadržim pozornost občinstva.</p> | <p>Poznam ključne elemente zgodbe in jih začenjam uporabljati pri oblikovanju lastnih pripovedi.</p> <p>Moje zgodbe so bolj koherentne in jim je lažje slediti. Vem, kako predstaviti svojo temo, razviti zaplet in zadovoljivo zaključiti zgodbo.</p> <p>Uporabljam konkretne primere, osebne anekdote in vprašanja, da so moje zgodbe bolj živahne in pritegnejo pozornost poslušalcev, ter se poigravam z njihovimi čustvi.</p> | <p>Obvladam pripovedovanje zgodb, s katerim ustvarjam jasne, jedrate in dobro strukturirane pripovedi.</p> <p>Uporabljam različne pripovedne tehnike, da vzbudim radovednost, ustvarim čustveno povezavo in zagotovim, da moje sporočilo odmeva pri občinstvu.</p> <p>Svoj slog in ton prilagodim kontekstu in občinstvu.</p> | <p>Sposoben sem ustvariti nove oblike pripovedi in tako ustvariti edinstvene in izvirne zgodbe.</p> <p>Obvladam umetnost pripovedovanja zgodb in vem, kako uporabiti svoj glas, govorico telesa in izraznost, da moje zgodbe oživijo in očarajo občinstvo.</p> <p>Razumem moč zgodb, ki se lahko dotaknejo ljudi, ki me poslušajo. Vem, kako uporabiti pripovedovanje zgodb za navdihovanje, motiviranje, prepričevanje, premikanje in povzročanje sprememb.</p> |



# Okvir kompetenc

## TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

|                      | Začetni NIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | OSNOVNI NIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Napredni NIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | STROKOVNI NIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duševna odpornost    | <p>Ne zavedam se vedno situacij, misli ali čustev, ki v meni sprožijo stres.</p> <p>Ko se soočim s težavami, raje pobegnem pred njimi, kot da bi jih poskušal/-a rešiti.</p> <p>Nagnjen/-na sem k temu, da se ukvarjam s svojimi težavami, po stresni situaciji pa se težko sprostim in ponovno pridobim mirnost.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Zavedam se, kaj je lahko zame vir stresa in kako to lahko vpliva na moje počutje.</p> <p>Zavedam se, kako pomembno je prositi za pomoč, in se ne obotavljam prositi za pomoč.</p> <p>Znam se učiti iz svojih neuspehov in težkih izkušenj ter se zavedam pomena pozitivne in optimistične naravnosti, da se lahko po težkem obdobju vrnem nazaj.</p>                                                                                                         | <p>Za temo psihične odpornosti se zanimam z branjem knjig, spremljanjem strokovnjakov ali tečajev usposabljanja, navdih pa črpam od rezilientnih ljudi.</p> <p>Ovire ne vidim več kot grožnjo, temveč kot priložnost za razvoj svojih sposobnosti in krepitev odpornosti.</p> <p>Vem, katere tehnike so zame najboljše, in jih redno uporabljam za obvladovanje stresa in čustev.</p>                                                                                                                                                                         | <p>Odpornost je stanje duha, ki vsakodnevno usmerja moja dejanja in odločitve. Prilagodim se vsaki situaciji in izzivu, s katerim se soočim.</p> <p>Svoj odnos in izkušnje delim z drugimi, da bi jim pomagal biti bolj odporen.</p>                                                                                                                                                     |
| Življenjsko ravnanje | <p>Ne vidim vedno, kako lahko moje življenjske navade, misli in čustva vplivajo na moje splošno zdravje.</p> <p>Morda imam navade, ki škodujejo mojemu zdravju, kot so slaba prehrana, pomanjkanje spanja ali prekomerno uživanje alkohola, tobaka ali drog, ne da bi pomislil/-a na dolgoročne posledice.</p> <p>Lahko imam obdobja, ko skrbim za svoje telo in/ali duševno počutje, in obdobja, ko eno ali drugo popolnoma zanemarim.</p> <p>Lahko se počutim preobremenjenega z delom in zanemarjam svoje zasebno življenje in priložnosti ali pa, nasprotno, preveč časa posvečam priložnostim in zanemarjam svoje poklicno življenje.</p> | <p>Vem, da moje misli, čustva in življenjske navade neposredno vplivajo na moje telo in obratno.</p> <p>Sem radoveden in preizkušam različne metode, da bi odkril dejavnosti, ob katerih se dobro počutim v telesu in duhu.</p> <p>Zavedam se, da moje življenjske odločitve (prehrana, spanje, šport, obvladovanje stresa itd.) neposredno vplivajo na moje dobro počutje.</p> <p>Čas za telesno in duševno dejavnost vključim v svojo vsakodnevno rutino.</p> | <p>Pazim, da ohranjam ravnanje med svojim telesnim in duševnim počutjem.</p> <p>Berem knjige, spremljam strokovnjake ali se udeležujem usposabljanj, da bi ohranil/-a ravnanje med duševnim in telesnim zdravjem.</p> <p>Redno se udeležujem različnih telesnih in duševnih dejavnosti, vključno s športom, jogo in meditacijo.</p> <p>Pozoren sem na signale, ki mi jih lahko pošilja telo, da bi preprečil stres, utrujenost in bolezen.</p> <p>Sposoben sem usklajevati različne obveznosti, ne da bi pri tem žrtvoval svoje zdravje in osebni razvoj.</p> | <p>Moja telesna in duševna pripravljenost sta absolutni prednostni nalogi, tako kot prehranjevanje, spanje in dihanje.</p> <p>Svojim bližnjim sem vzor in svoje znanje in izkušnje delim s tistimi, ki želijo izboljšati svoje življenjsko ravnanje.</p> <p>V službi, družini ali s prijatelji se zavedam, kako pomembno je skrbeti zase in najti pravo ravnanje v svojem življenju.</p> |

## Obvladovanje stresa

Ne zavedam se vedno situacij, misli ali čustev, ki v meni sprožijo stres, in nisem nujno pozoren/-na na alarmne signale, ki mi jih pošiljata telo in um.

Mislím, da je normalno in neizogibno, da se počutim pod stresom.

Ko se soočim s stresno situacijo, jo ponavadi ignoriram, omalovažujem ali se pretvarjam, da ne obstaja, predvsem zato, ker se počutim preobremenjeno in se z njo ne morem spopasti.

Pozoren sem na svoje telesne in čustvene odzive ter lahko prepoznam situacije, misli ali ljudi, ki v meni sprožijo stres.

Zavedam se, da lahko moje navade, kot so to, kaj jem, koliko spim in koliko sem telesno aktiven, vplivajo na mojo sposobnost obvladovanja stresa.

Redno si vzamem čas, da se sprostim, napolnim baterije, poskrbim zase in zmanjšam raven stresa.

Učim se bolje upravljati svoj čas in energijo, da se ne preobremenim.

Hitro znam prepoznati situacije, misli in čustva ter razumem, kako stres vpliva na moje telo, um in vedenje.

Na stres se ne odzovem samo, temveč predvidim potencialno stresne situacije in uvedem strategije, da se jim izognem ali jih učinkovito obvladam.

Obvladal sem različne tehnike za obvladovanje stresa, ko je ta prisoten (meditacija, vizualizacija itd.).

Brez oklevanja prosim za podporo ljudi okoli sebe ali strokovnjake, kadar jo potrebujem.

Dobro razumem mehanizme stresa in znam prepoznati morebitne stresorje ter sprejeti ukrepe za njihovo zmanjšanje ali odpravo.

Znam predvideti situacije, ki bodo zame vir stresa, da se lahko z njimi spoprimem na najboljši možni način.

Svoj čas načrtujem strateško, postavljám jasne meje in se organiziram tako, da se izognem preobremenjenosti in nepotrebnim pritiskom.



# Okvir kompetenc FINANČNA PISMENOST

|                                    | Začetni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Osnovni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Napredni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Strokovni nivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Finančno znanje in odnos do znanja | <p>Na splošno me zanima tema denarja, vendar se počutim negotovo.</p> <p>Vem, da je denar pomemben za vsakdanje življenje, vendar ne vem veliko o varčevanju, vlaganju ali zadolževanju. Pogosto me skrbi glede denarja, včasih pa se mi zdi ta tema težka in stresna.</p> <p>Nerad/-a govorim o denarju, ker mi je neprijetno ali se počutim negotovo. Kadar imam težave z denarjem, krivdo pripisujemo sebi.</p> | <p>Do denarja imam nevtralen do rahlo pozitiven odnos in se zavedam njegovega pomena za kakovost življenja in varnost.</p> <p>Informacije o denarju ali finančnih konceptih začnem iskati sam, na primer v knjigah ali na internetu. Če imam težave z denarjem, ostanem miren in razmišljam o rešitvah, namesto da bi se prepustil skrbem.</p> <p>Razumem osnove upravljanja proračuna, varčevanja, kreditov in dolgov.</p> | <p>Do denarja imam pozitiven odnos in ga vidim kot orodje za doseganje osebnih ciljev.</p> <p>Denar vedno bolj vidim kot orodje, ki mi pomaga pri doseganju ciljev, uresničevanju sanj in pridobivanju novih priložnosti.</p> <p>Dobro vem, kako ravnati z denarjem, na primer pri načrtovanju izdatkov, zmanjševanju dolga ali preprostih naložbah. Ko naletim na finančne težave, se ne obotavljam, ampak jih vidim kot priložnost, da bolje upravljam z denarjem in postanem močnejši.</p> <p>Odkrito in samozavestno govorim o denarju in z drugimi izmenjujem ideje, da bi se naučil več. Razumem pomembne teme, kot so vlaganje denarja, ustvarjanje bogastva, načrtovanje upokojitve in varčevanje z davki. Sprejemam pametne odločitve in dobro upravljam svoj denar.</p> | <p>Do denarja imam zelo optimističen odnos in ga vidim kot strateško sredstvo za ustvarjanje zadovoljnega življenja.</p> <p>Denar je zame ključ do novih priložnosti, orodje za osebno in finančno svobodo ter močan vir za doseganje ciljev in ustvarjanje zadovoljnega življenja.</p> <p>Zelo dobro poznam zahtevne teme, kot so vlaganje denarja, varčevanje z davki in pridobivanje pasivnega dohodka. Razumem, kako delujejo finančni trgi, posebne naložbe in kopičenje premoženja. Sproti se obveščam o stvareh, kot so spremembe na trgih, gospodarska politika in dogodki v svetu, ki lahko vplivajo na moje denarne odločitve.</p> |

## Finančno načrtovanje

Nimam finančnih rezerv za nepričakovane izdatke ali imam le minimalne finančne rezerve in sem odvisen od kratkoročne pomoči.

Redno imam težave z varčevanjem in pogosto se le prebijam iz meseca v mesec. Ne razmišljam veliko o tem, da se lahko zgodijo nepričakovane stvari, zaradi katerih bi lahko izgubil/-a denar.

Pogosto ne vem, koliko denarja mi ostane do konca meseca. Ne vem natančno, kakšno je moje finančno stanje.

Začel sem si zapisovati svoje izdatke ali delati preproste načrte za svoj denar, vendar mi to ne uspeva vedno. Uporabljam metodo, ki mi pomaga, na primer zvezek, aplikacijo, preglednico ali računalniški program, da bolje spremljam svoje finance.

Natančno vem, kolikšni so moji fiksni stroški, na primer za najemnino in elektriko, in jih načrtujem vnaprej. Redno si zapisujem, koliko denarja zaslužim in koliko porabim.

Trudim se, da ne bi zapravil veliko denarja naenkrat, in ne načrtujem daleč v prihodnost. Ko redno preverjam svoj denar, vidim, za kaj porabim največ, najdem izdatke, pri katerih bi lahko prihranil, in razmišljam, kako bi lahko bolje upravljal svoj denar.

Redno si zapisujem, koliko denarja prejmem in porabim, ter spremljam svoj proračun. Zapisujem vse svoje prihodke, izdatke in druge denarne zadeve, tako da vedno natančno vem, kakšno je moje finančno stanje.

Beležim vse svoje prihodke, izdatke, naložbe in druge finančne transakcije, tako da lahko takoj vidim svoje splošno finančno stanje.

Načrtujem večje izdatke in posebej odlagam denar na stran, da bi se izognil finančnim težavam in bil pripravljen na nepričakovane izdatke v vsakem trenutku.

Jasno razumem razliko med kratkoročnimi obveznostmi, kot so mesečni računi, in dolgoročnimi cilji, kot so načrtovanje upokojitve ali večje naložbe, ter temu ustrezno prilagajam svoje finančno načrtovanje.

Imam natančen in dobro organiziran sistem za načrtovanje svojih financ. Vključuje vse: prihodke, odhodke in varčevalne cilje. Za enostavno in jasno upravljanje denarja uporabljam programsko opremo, aplikacijo, razpredelnico ali kombinacijo teh.

Tudi ko se pojavijo nepričakovani stroški, ostanem organiziran/-a in se prilagodim, ne da bi pri tem porušil/-a svoj načrt. Poskrbim, da so moji finančni podatki vedno posodobljeni in točni.

Finančnega načrtovanja se lotimo natančno. Ne razmišljam le o tekočih izdatkih, ampak tudi o denarju za nujne primere, vlagam, da bi ga še več zaslužil, in načrtujem upokojitev. Moj načrt je tako prilagodljiv, da ga lahko prilagodim, če se moje finančno stanje spremeni. Redno preverjam, ali dosegam svoje cilje ali moram kaj spremeniti.

## Finančna varnost

Nimam finančnih rezerv za nepričakovane izdatke ali imam le minimalne finančne rezerve in sem odvisen od kratkoročne pomoči.

Redno imam težave z varčevanjem in pogosto se le prebijam iz meseca v mesec. Ne razmišljam veliko o tem, da se lahko zgodijo nepričakovane stvari, zaradi katerih mi lahko zmanjka denarja. Če pride velik račun, ali če imam nenadoma manj denarja, lahko to hitro privede do težav. Bolj se osredotočam na to, kar potrebujem zdaj, in ne razmišljam veliko o prihodnosti.

Vem, da je finančna varnost pomembna, vendar še nisem sprejel nobenih konkretnih ukrepov, da bi jo dosegel. Ne vem, kako bi lahko bolje izkoristil svoj denar, in pogosto se počutim negotovo, ko gre za varčevanje ali vlaganje.

Začel sem ustvarjati manjše rezerve za nujne primere, vendar brez jasnega dolgoročnega načrta.

Z majhnimi finančnimi težavami se dobro spoprimem, večje krize pa so zame težke. Varčujem in se poskušam pripraviti na presenečenja. Če je na primer treba popraviti avto ali se pokvari oprema, lahko to plačam, ne da bi se zadolžil ali posegel v prihranke za prihodnost.

Vem, kako pomembna je finančna varnost, na primer z zavarovanjem ali varčevanjem, vendar to počnem le v omejenem obsegu. Prihranki mi dajejo občutek varnosti, zato se lahko bolj sproščeno spopadam z življenjskimi vzponi in padci.

Imam solidno rezervo za nujne primere, ki lahko pokrije vsaj nekaj mesecev tekočih izdatkov.

Načrtujem večja finančna tveganja, kot sta bolezen ali izguba zaposlitve, in si zagotovim potrebna finančna sredstva. Varčevanje mi pomaga, da mirno preživim težke čase in si hitro opomorem od težav.

Razumem osnove zavarovanja in pokojninskega načrtovanja ter jih uporabljam za svojo zaščito. Pametno razpolagam z denarjem in svoje prihranke razporedim v različne naložbe.

Imam obsežne rezerve in dobro strukturiran načrt finančne varnosti, ki upošteva kratkoročna in dolgoročna tveganja.

Tudi v težkih situacijah ostanem miren/-a in ravnam premišljeno, saj so moje finance dobro načrtovane in varne. Ne glede na to, ali gre za manjše nepričakovane izdatke ali večje težave, kot so izguba službe, bolezen ali gospodarska kriza, se lahko z njimi spoprimem.

Poznam in uporabljam napredne strategije, kot so različni viri dohodka, posebne zavarovalne police in trajnostne naložbe, da se zaščitim. Dobro znam ocenjevati tveganja in priložnosti ter sprejemati pametne odločitve za izboljšanje svojih financ.





Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

@2025



Sofinancira  
Evropska unija

