



VISOK
PROSEK

UDRUŽENJE
SVETIONIK




ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO

PROGRAM JAČANJA KAPACITETA MLADIH

PODRŠKA LIČNOM RAZVOJU MLADIH



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

 **Gradanske
Inicijative**

UVOD

Predstavljamo vam detalje o programu podrške ličnom razvoju mladih koji će se realizovati u narednih 6 meseci. Program je zamišljen kroz ciklus radionica podeljenih u 6 grupa i individualna psihološka savetovanja za mlade. Ciklus radionica za svaku grupu obuhvata 4 tročasovna ili četvoročasovna susreta. Ponuđeno je 6 grupa, a svako ko želi da pohađa ovaj program će imati priliku da odabere koja mu grupa odgovara.

Radionica se odnose na sledeće tematske celine:

- 1. Mentalno zdravlje**
- 2. Životne veštine**
- 3. Individualno psihološko savetovanje**

U nastavku možete pročitati detaljnije o svakoj obuci a na kraju dokumenta imate ponuđene datume i grupe, gde je potrebno da nakon što odlučite koja vam grupa najviše odgovara da se putem linka prijavite. Naglašavamo da je broj učesnika za svaku grupu ograničen a prednost imaju upravo oni koji se prvi prijave.

Udruženje Svetionik sprovodi projekat: Podrška ličnom razvoju mladih nakon pandemije, u vezi sa ublažavanjem posledica pandemije COVID-19 u okviru ACT Projekta, koji finansira Švajcarska agencija za razvoj i saradnju (SDC), a sprovode HELVETAS Swiss Intercooperation i Udruženje građana za demokratiju i građansko obrazovanje Građanske inicijative, a Udruženje Svetionik je jedna od podržanih OGD.

1. MENTALNO ZDRAVLJE

Cilj je da kroz radionice pomognemo mladima da povećaju nivo samopoštovanja i da što bezbolnije prođu kroz ovu specifičnu razvojnu fazu, koju mogu pratiti i različita anksiozna i depresivna stanja.

Učenje o osnovnim psihološkim poremećajima (klasifikacija, simptomatologija, ponašajni obrasci, kome se i kada obratiti, ukoliko prepoznaju iste).

Ciklus radionica se odnosi na sledeće tematske celine:

- **Radionica 1: Uvod u emocije i emocionalna pismenost**
- **Radionica 2: Greške u razmišljanju**
- **Radionica 3: Poruke u komunikaciji**
- **Radionica 4: Stres, anksioznost i depresija**

2. ŽIVOTNE VEŠTINE

Ciklus radionica životnih veština namenjen je svima onima koji žele da se usavršavaju na ličnom i profesionalnom planu, koji žele da predstave sebe na najbolji mogući način.

Ciklus radionica se odnosi na sledeće tematske celine:

- **Radionica 1: Motivacija i socijalne kompetencije**
- **Radionica 2: Veštine komunikacije**
- **Radionica 3: Predstavljanje sebe kroz kreativno prezentovanje**
- **Radionica 4: Javni nastup - izaći iz konforne zone**

TERMINI OBUKA

U periodu od maja do oktobra 2022. održaće se obuke na gore pomenute teme u 8 grupa.

U nastavku vam šaljem datume za grupe, kako biste se prijavili na osnovu ponuđenih datuma.

Svaka grupa će u periodu od mesec dana trajanja edukacije imati radionicu jednom nedeljno. Tačne datume radionica vam šaljem u narednih nekoliko dana, a za sada se možete prijaviti putem linka na osnovu datih datuma:

17. MAJ – 10. JUN

I grupa

MENTALNO ZDRAVLJE

17.05.2022-10.06.2022.

<https://forms.gle/h8FaoWRD3E3hVvrU9>

II grupa

ŽIVOTNE VEŠTINE

18.05.2022.- 09.06.2022.

<https://forms.gle/cpS5LR5MGyYWiutu8>

15. JUN – 10. JUL

III grupa

MENTALNO ZDRAVLJE

14.06.2022.- 08.07.2022.

<https://forms.gle/bhBWn14gGRF9GxfD8>

IV grupa

ŽIVOTNE VEŠTINE

15.06.2022.- 07.07.2022.

<https://forms.gle/9CHX7Q5UQBpzqCJQ8>

12. JUL – 08. AVGUST

V grupa

MENTALNO ZDRAVLJE

12.07.2022.-05.08.2022.

<https://forms.gle/xAne7cy5MuMfcWfB7>

VI grupa

ŽIVOTNE VEŠTINE

13.07.2022.-04.08.2022.

<https://forms.gle/ANcGvbBPgRmEQyKi6>