

Наръчник за младежки работник THRIVE
Приложение I. Практически инструментариум за меки умения

Този инструментариум, насочен към участниците, може да се използва по време на местни сесии или като практически ресурс за възрастни. Кратките упражнения помагат на ромите и младежите от ромски произход да засилят комуникацията, активното слушане, работата в екип, решаването на проблеми, увереността, саморефлексията и устойчивостта.

I.1 Комуникационни умения

Казвам се _____

Интересувам се от _____

Добър съм в _____

Обратна връзка:

Какво мина добре? _____

Какво мога да подобрая? _____

I.2 Активно слушане

Слушайте, без да прекъсвате.

Повторете: „Разбирам, че имате предвид _____“

Обратна връзка:

Слушах ли добре? _____

I.3 Работа в екип

Помагам на другите, като _____

Добър съм в _____

Обратна връзка:

Сътрудничих ли и уважавах ли другите? _____

I.4 Решаване на проблеми

Проблем: _____

Решения:

1. _____

2. _____

3. _____

Избор: _____

Обратна връзка:

Проработи ли? _____

1.5 Доверие

Добър съм в _____

Хората казват, че съм _____

Кажете: „Мога _____“

1.6 SWOT анализ

Силни страни: _____

Слабости: _____

Възможности: _____

Предизвикателства: _____

Действие: Ще се подобря в _____

1.7 Справяне с отказ

Какво се случи? _____

Какво научих? _____

Следваща стъпка: _____

1.8 Справяне с предизвикателства

Моето предизвикателство: _____

Стъпки:

1. _____

2. _____

3. _____

Поддръжка: _____

Изразените в този документ мнения и възгледи са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР), националната агенция по програма „Еразъм+“ на България. Нито Европейският съюз, нито ЦРЧР носят отговорност за тях. Лицензирано по Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). Този материал може да бъде използван, споделян и адаптиран, при условие че е посочен автора.