

# Анекс I. Практичен пакет за меки вештини

Проект: Helping Roma and Roma-origin youth thrive in the job market - THRIVE  
Договор бр. 2025-1-BG01-KA210-YOU-000356590

Овој анекс нуди едноставен практичен пакет што младинските работници можат да го користат за време на локални сесии или како материјал за самостојна работа дома. Кратките вежби им помагаат на младите Роми и младите со ромско потекло да ги зајакнат комуникацијата, активното слушање, тимската работа, решавањето проблеми, самовербата, саморефлексијата и отпорноста.

## I.1 Комуникациски вештини

Моето име е \_\_\_\_\_

Јас сум заинтересиран/а за \_\_\_\_\_

Добар/добра сум во \_\_\_\_\_

Рефлексија:

Што помина добро? \_\_\_\_\_

Што можам да подобрам? \_\_\_\_\_

## I.2 Активно слушање

Слушај без да прекинуваш.

Повтори: „Разбирам дека сакаш да кажеш \_\_\_\_\_“

Рефлексија:

Дали слушав добро? \_\_\_\_\_

## I.3 Тимска работа

Им помагам на другите така што \_\_\_\_\_

Добар/добра сум во \_\_\_\_\_

Рефлексија:

Дали соработував и ги почитував другите? \_\_\_\_\_

## I.4 Решавање проблеми

Проблем: \_\_\_\_\_

Решенија:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Избор: \_\_\_\_\_

Рефлексија:

Дали успеа? \_\_\_\_\_

### **I.5 Самодоверба**

Добар/добра сум во \_\_\_\_\_

Луѓето велат дека сум \_\_\_\_\_

Кажи: „Јас можам да \_\_\_\_\_“

### **I.6 SWOT анализа**

Силни страни: \_\_\_\_\_

Слаби страни: \_\_\_\_\_

Можности: \_\_\_\_\_

Предизвици: \_\_\_\_\_

Акција: Ке подобрам \_\_\_\_\_

### **I.7 Справување со одбивање**

Што се случи? \_\_\_\_\_

Што научив? \_\_\_\_\_

Следен чекор: \_\_\_\_\_

### **I.8 Справување со предизвици**

Мојот предизвик: \_\_\_\_\_

Чекори:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Поддршка: \_\_\_\_\_