



EXIT burnout

Labbūtības mācību programma

Aktivitātes jaunatnes darbinieku izdegšanas mazināšanai un novēršanai, iedvesmojoties no piedzīvojumu terapijas, koučinga un spēlošanas metodēm.







PAR PROJEKTU

ŠĪ LABBŪTĪBAS MĀCĪBU PROGRAMMA ir izstrādāta Erasmus+ projekta "EXIT BURNOUT" ietvaros, ko īsteno 4 partneri no 4 valstīm -


- Izglītojošo spēļu un metožu asociācija, Latvija (www.metozuasociacija.lv),
- Asociación Experientia, Spānija, (www.asociacionexperientia.org),
- ASD APS Kamaleonte, Itālija (www.kamaleonte.org),
- Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie, Austrija, (<https://noah.at/>).


Projekta "EXIT BURNOUT" galvenie mērķi:


 Izstrādāt inovatīvus risinājumus, izmantojot spēlošanas, koučinga un piedzīvojumu terapijas pieeju, lai novērstu un mazinātu jaunatnes darbinieku izdegšanu, jaunatnes darbinieku mainību un uzlabotu viņu labklājību.

 Uzlabot jaunatnes darba kvalitāti kopumā, veicinot jaunatnes darbinieku labklājību, apmierinātību ar darbu un dzīvi, kā arī veicinot jauniešu aktīvāku iesaistīšanos un līdzdalību organizācijās.

Projekta "EXIT BURNOUT" rezultāti:

 ZIŅOJUMI (nacionālie un starptautiskais) - informācija par jaunatnes darbinieku labbūtību, izdegšanas iemesliem un vajadzībām.

 LABBŪTĪBAS MĀCĪBU PROGRAMMA, izmantojot spēlošanas, koučinga un piedzīvojumu terapijas pieeju, piedāvājot risinājumus izdegšanas cēloņiem.

 PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS VADLĪNIJAS, kā piemērot materiālus, izveidojot konkrētām organizācijas vajadzībām pielāgotu labklājības apmācības programmu.

Projekta galvenā mērķa grupa ir jaunatnes darbinieki un organizācijas, kurās strādā jaunatnes darbinieki.



SATURA RĀDĪTĀJS

- 4 Ievads
- 5 Par Labbūtības mācību programmu
- 6 Kā izmantot Labbūtības mācību programmu
- 7 Spēļošanas elementi
- 8 Nodarbību struktūra
- 9 Laika grafiks
- 10 1. Nedēļa: stresoru apzināšanās
- 11 2. Nedēļa: vajadzību izteikšana un apmierināšana
- 12 3. Nedēļa: padziļināta praktizēšana
- 13 4. Nedēļa: skaidru robežu noteikšana
- 14 5. Nedēļa: sociālais atbalsts
- 15 6. Nedēļa: padziļināta praktizēšana
- 16 7. Nedēļa: darba un privātās dzīves līdzsvars
- 17 8. Nedēļa: iekšējā komunikācija
- 18 9. Nedēļa: padziļināta praktizēšana
- 19 10. Nedēļa: pielāgošanās pārmaiņām
- 20 11. Nedēļa: nākotnes plāni
- 21 12. Nedēļa: noslēgums



IEVADS

Izdegšana var būtiski negatīvi ietekmēt cilvēka garīgo veselību. To bieži vien pavada emocionāls izsīkums un pazemināta personīgo sasniegumu sajūta, kas var izraisīt negatīvas emocijas, piemēram, dusmas, neapmierinātību un bezcerību. Šīs negatīvās emocijas savukārt var izraisīt garīgās veselības problēmas, tādas kā depresija, trauksme un citi garastāvokļa traucējumi. Papildu informācija pieejama Nacionālajā ziņojumā.

Nacionālais ziņojums ir pieejams angļu, latviešu, spāņu, vācu un itāļu valodā, un tas ir pieejams šeit:

www.metozasociacija.lv/en-exit-burnout

Erasmus+ projekts "EXIT BURNOUT" **Labbūtības programmā** ir iekļauts metožu krājums, labbūtības mācību programma un rokasgrāmata.

Metožu krājums – praktisks resurss, kas piedāvā informāciju par pieejamajām metodēm, iedvesmojoties no piedzīvojumu terapijas, koučinga un spēļošanas metodēm. Aktivitāšu sastāvs ir balstīts uz Nacionālā ziņojuma rezultātiem.

Dalībnieka rokasgrāmata – praktiska darba burtnīca Labbūtības programmas dalībnieku atbalstam.

Ja vēlaties strādāt visas Labbūtības programmas ietvaros, aicinām jūs iepazīties ar **programmas īstenošanas vadlīnijām**.

Visus materiālus iespējams atrast šeit:

www.metozasociacija.lv/projekti/exit-burnout/



PAR LABBŪTĪBAS MĀCĪBU PROGRAMMU

Labbūtības mācību programma ir izveidota, balstoties uz konkrētiem jaunatnes darbinieku stresa un izdegšanas iemesliem, kas tika identificēti veiktajā pētījumā. Piedāvātās aktivitātes ir izstrādātas, iedvesmojoties no piedzīvojumu terapijas, koučinga un spējošanas metodēm, lai novērstu un mazinātu jaunatnes darbinieku izdegšanu. Labbūtības programma sastāv no vairākām daļām:

Labbūtības mācību programma

Fasilitatoriem

Sagatavota 12 nedēļu programma, kas ietver visizplatītākajiem izdegšanas iemesliem atbilstošākās metodes.

Rokasgrāmata

Dalībniekiem

Praktiska darba burtnīca Labbūtības programmas dalībnieku atbalstam.



Metozu krājums

Fasilitatoriem

Praktisks resurss, kas sniedz informāciju par pieejamajām metodēm.



Īstenošanas vadlīnijas

Palīgmateriāls fasilitatoriem un jaunatnes darba organizācijām, lai varētu pielāgot Labbūtības programmu savām konkrētajām vajadzībām, pieejamajam laika rāmim un citiem resursiem.

Fasilitatoriem

Ar visiem materiāliem piekļūt iespējams šeit:

www.metozuasociacija.lv/projekti/exit-burnout/

Izmantotie simboli



Tikšanās laiks



Klātienes tikšanās



Metozu krājuma lappuse



Nepieciešamais laiks



Tiešsaistes tikšanās



Rokasgrāmatas lappuse



KĀ IZMANTOT LABBŪTĪBAS MĀCĪBU PROGRAMMU

Labbūtības mācību programmas īstenošana ir paredzēta kā strukturēts un koordinēts process ar atbalsta materiāliem fasilitatoriem un dalībniekiem. Mācību programmas koordinēšana ir ļoti svarīgs aspekts, un galvenie veiksmīgu apmācību faktori ir visu dalībnieku iesaiste, droša vide, atbalsts individuālajām un grupas mācību vajadzībām.

Apmācību programmā ir piedāvāts nodarbību plāns ar metodēm, kuras mēs iesakām īstenot noteiktā secībā, taču, protams, mēs nevēlamies jūs ierobežot tikai ar programmā iekļautajām metodēm. Ja jums zināmas arī citas metodes, kas varētu palīdzēt sasniegt attiecīgo mērķi, aicinām tās izmantot.

Lai sekmīgi ieviestu un veiksmīgi īstenotu izstrādāto mācību programmu, ir nepieciešams sagatavoties. Pirms uzsākat programmas īstenošanu, rūpīgi iepazīstieties ar fasilitatoru atbalsta materiāliem, jo tajos ir iekļauti svarīgi aspekti, kas palīdzēs jums sagatavoties aktivitātēm.

● Aktivizētāji

Dažās nodarbībās jūs varat paši piemeklēt savu enerģijas aktivizētāju (*energizer/enerdžaizers*), citām nodarbībām tiek piedāvāti enerģijas aktivizētāji, kas ir saistīti ar nodarbības saturu. Jūs varat atrast neskaitāmas idejas aktivizētājiem: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

● TRIO

Lai dalībnieki varētu cits citu atbalstīt mācību procesā, programmā ir iekļauta mazu trīs personu atbalsta grupu izveide, lai darbotos trijātā - TRIO. Grupas tiek izveidotas programmas sākumā un paliek nemainīgas visas programmas laikā. Katru nedēļu TRIO grupas saņem arī dažus papildu vingrinājumus.

SPĒĻOŠANAS ELEMENTI



EXIT burnout

Kā mēs jau zinām, spēļošana (spēliskošana) nozīmē spēles elementu iekļaušanu ar spēli nesaistītā situācijā. Spēļošana mācību procesā ir paņēmiens, kas palīdz motivēt skolēnus un panākt labākus rezultātus, sasniedzot izvirzītos mērķus. Labbūtības mācību programmas īstenošanā, lai motivētu un iesaistītu dalībniekus, ir iesaistīti šādi spēļošanas elementi:

● Punkti PAŠIEM SEV

Kā punktus katrs dalībnieks saņem 46 "ūdens pilienus", kurus viņam jāpiešķir sev pašam:

- 1 pilienus par katru izpildīto mājas darbu, tiešsaistes tikšanos un tikšanos trijātā (TRIO);
- 2 pilienus par katru tikšanos klātienē, kurā dalībnieks piedalījies;
- 7 pilieni, ko piešķirt sev īpašos gadījumos - kad paveikts kaut kas īpašs, sasniegti lieliski rezultāti utt.

Katru reizi, kad dalībnieks iegūst jaunu pilienu, viņš to izkrāso dalībnieka Rokasgrāmatā (3. lpp.). Noslēgumā dalībnieki būs piepildījuši savu glāzi ar ūdens pilieniem, un, kā zināms, ūdens uztur līdzsvaru organismā, nodrošinot iekšējo spēku izdegšanas dzēšanai.

● Apbalvojumi CITIEM

Katrs dalībnieks saņem 10 virtuālās uzlīmes, ar kurām programmas īstenošanas laikā var apbalvot citus dalībniekus, ar šādiem uzrakstiem:

- Paldies par atbalstu!
- Tu mani patiešām pārsteidzi!
- Paldies par Tavu pozitīvismu!
- Tu esi klausīšanās meistars!
- Paldies par dalīšanos ar lielisku ideju!
- Lielisks darbs, apsveicu!
- Es dalos smaidā ar Tevi!
- Paldies par motivāciju!
- Tā turpini!
- Tu esi pelnījis apbalvojumu!

Ieteikums apmācību vadītājam - regulāri atgādiniet dalībniekiem par ūdens glāzes piepildīšanu un iespēju uzdāvināt uzlīmi citam dalībniekam.



NODARBĪBU STRUKTŪRA

Mēs iesakām visām nodarbībām saglabāt vienu un to pašu struktūru. Katrā nodarbībā būtu ietverti šie elementi. Laiks jāpielāgo grupas vajadzībām un fasilitatora novērtējumam.

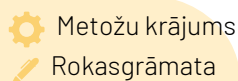
1 Ievads (*check in*)

Iepazīstiniet ar nedēļas saturu un mērķiem.
Noskaidrojiet, kā dalībnieki jūtas šeit un tagad.

2 Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums

Iespēja dalībniekiem dalīties ar savu progresu un veicināt atbildību par savu iesaistīšanos procesā.

3 Aktivitātes



Metožu krājums

Rokasgrāmata

Aktivitātes atradīsiet metožu krājumā, dažām no tām ir papildu resursi dalībnieku vajadzībām Rokasgrāmatā.

4 Pārtraukums

Pārliecinieties, ka nodarbības laikā ir paredzēts pārtraukums, lai dalībnieki varētu atpūsties, un būtu laiks neformāliem kontaktiem.

5 Dalīšanās

Katrā aktivitātē ir paredzēts laiks pārdomām. Ilgāku nodarbību laikā dalībniekiem būs iespēja dalīties ar savām atziņām, komentāriem, jautājumiem utt.

6 Mājasdarbi un uzdevumi trio

Katru nedēļu ir paredzēti mājasdarbi un uzdevumi tikšanās laikam trijatā.

7 Noslēdzošā refleksija

Nodarbības beigās dalībnieki dalās ar galvenajām atziņām un secinājumiem no nodarbības, kā arī ar savām nedēļas iecerēm.

8 Noslēgums

Pirmajā nedēļā grupa izlemj, ar kādu konkrētu rituālu noslēgs dienu, un izpilda to katru nedēļu.



LAIKA GRAFIKS

1. NEDĒĻA



Stresoru apzināšanās

3. NEDĒĻA



Padziļinātā praktizēšana
1. nedēļa & 2. nedēļa

5. NEDĒĻA



Sociālais atbalsts

7. NEDĒĻA



Darba un privātās dzīves
līdzsvars

9. NEDĒĻA



Padziļinātā praktizēšana
7. nedēļa & 8. nedēļa

11. NEDĒĻA



Nākotnes plāni

2. NEDĒĻA



Vajadzību izteikšana un
apmierināšana

4. NEDĒĻA



Skaidru robežu noteikšana

6. NEDĒĻA



Padziļinātā praktizēšana
4. nedēļa & 5. nedēļa

8. NEDĒĻA



Iekšējā komunikācija

10. NEDĒĻA



Pielāgošanās pārmaiņām

12. NEDĒĻA



Noslēguma sanāksme



1. NEDĒĻA

Stresoru apzināšanās

MĒRĶIS

Iepazīties ar programmu, noteikt dalības noteikumus, izrunāt praktiskās lietas (rokasgrāmata, savstarpējā komunikācija), iepazīties vienam ar otru un veidot uzticības pilnu atmosfēru; izvirzīt personīgos mērķus; sākt apzināt stresa faktorus.

MĀJASDARBS

Aprakstīt 3 situācijas, kuras radīja stresu, trauksmi vai negatīvas izjūtas.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Dalīties ar stresa aptaujas rezultātiem.
Pastāstīt novērojumus par situācijām, kuras rada stresu.



5 h

AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 15' Dalības noteikumi
- 15' Praktiskās lietas (rokasgrāmata, saziņas kanāli)
- 20' Komandas veidošana (izveidojot kopīgu rituālu dienas noslēgšanai)
- 30' Īsa teorētiskā informācija par izdegšanu
- 40' Aktivitāte "Izdegšanas process"
⚙️ 10 ✍️ 9
- 15' Pārtraukums
- 15' Dalīšanās trijniekos un praktiskie pasākumi ✍️ 10
- 60' Personīgais mērķis un dalīšanās laiks ✍️ 11
- 30' Pārtraukums
- 5' Mājasdarbi un Trio uzdevumi
- 20' Aktivitāte "Plūsmas meditācija" ⚙️ 14
- 15' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



2. NEDĒĻA

Vajadzību izteikšana un apmierināšana

MĒRĶIS

Sniegt teorētisku informāciju par vajadzībām, savu vajadzību apzināšanās.

MĀJASDARBS

Izteikt savas vajadzības 3 situācijās, kurās citādi to nepateiktu.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Kopīgi apspriest, kas izdevās un kas nē.

Dalīties savās pārdomās par veidiem, kā veiksmīgi informēt par vajadzībām.



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 30' Aktivitāte "VAKOG" ⚙️ 11 ✍️ 18
- 10' Pārtraukums
- 35' Aktivitāte "6 cilvēka vajadzības"
⚙️ 22 ✍️ 19
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



3. NEDĒĻA

Padziļinātā
praktizēšana
1. un 2. nedēļa

MĒRĶIS

Īstenojot praktiskās aktivitātes, apzināties savus stresorus un mācīties paust savas vajadzības.

MĀJASDARBS

Atrast pašiem savu apzinātības praksi un iekļaut to ikdienas rituālā.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Apspriest savas apzinātības prakses.

Dalīties ar savu pieredzi - kas strādā labi, bet kas nē. Kopīgi meklēt idejas uzlabojumiem, ja tas nepieciešams.



5 h

AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 60' Aktivitāte "Vajadzību un gaidu mugursoma" ⚙️ 16 ✍️ 25
- 30' Aktivitāte "Es pats, mans ķermenis, mans centrs" ⚙️ 21 ✍️ 26
- 15' Pārtraukums
- 60' Aktivitāte "Meža peldes" ⚙️ 12
- 30' Pārtraukums
- 40' Aktivitāte "Asociatīvās kartītes" ⚙️ 18
- 15' Aktivitāte "Meditācija "Rozīne" ⚙️ 20
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 15' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



4. NEDĒĻA

Skaidru robežu noteikšana

MĒRĶIS

Sākt izprast, ko robežas nozīmē ikdienas dzīvē un kāpēc ir svarīgi atrast sevī spēku uzstādīt dažus ierobežojumus.

MĀJASDARBS

Katru dienu aprakstīt kādu situāciju, kurā gribētu teikt: "Nē, man ir nepieciešams kaut kas cits".

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Identificēt stresa faktorus, pārrunāt, kā tos mazināt, veicot praktiskus pasākumus ikdienas darbā. "Kā jūsu grupa var jūs atbalstīt robežu noteikšanā?"



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 5' Aktivizētājs
- 30' Aktivitāte "Robežu vizualizēšana"
⚙️ 23 ✍️ 32
- 10' Pārtraukums
- 30' Aktivitāte: Rīcības plāns – šīs aktivitātes laikā dalībnieki tiek aicināti pārdomāt dažādus stresa avotus savā dzīvē un apzināt konkrētas darbības, ko varētu veikt, lai mazinātu to ietekmi. ✍️ 33
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



5. NEDĒĻA

Sociālais atbalsts

MĒRĶIS

Izprast, ko nozīmē sociālais atbalsts, un izpētīt, kā to var īstenot darba grupās.

MĀJASDARBS

Katru darba dienu sākt ar "Pateicības brīdi", kas ir īsa ikdienas aktivitāte, kas jāveic pirms darba dienas sākuma. Šī aktivitāte ir brīdis, lai pārdomātu un izteiktu pateicību saviem kolēģiem. Tas ietver centienu, atbalsta vai pozitīvas mijiedarbības atzišanu, kas ir bijusi ar kolēģiem.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Pārdomāt savas sajūtas gan saņemot, gan sniedzot pozitīvas atsauksmes.



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 30' Aktivitāte "Pozitīvās tenkas" ⚙️ 32
- 10' Pārtraukums
- 30' Aktivitāte "Došana un saņemšana" ⚙️ 34
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 15' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



6. NEDĒĻA

Padziļinātā
praktizēšana
4. un 5. nedēļa

MĒRĶIS

Izplānot ilglaicīgu programmu, kurā dalībniekiem ir jānosaka robežas un jālūdz/ jāsniedz atbalsts; ar aktivitāšu palīdzību izjust noteiktās robežas un sociālo atbalstu.

MĀJASDARBS

Katru vakaru piefiksēt stresa faktoru, ar kuru bija saskarsme dienas laikā, un kādas darbības - ar citu cilvēku atbalstu - tika veiktas, lai to pārvarētu.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Pastāstīt, kā katrs vēlētos, lai to uzrunā, kad tam vajadzīga palīdzība, un kā varētu uzrunāt citus, kad viņiem vajadzīga palīdzība, neizskatoties uzbāzīgi un/vai neizraisot uzmākšanos.



5 h

AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 2h Aktivitāte "Dabas aizsargvairogs" ⚙️ 26
- 15' Pārtraukums
- 30' Aktivitāte "Sērfošana dabā" ⚙️ 30
- 20' Aktivitāte "Viesuļvētras meditācija" ⚙️ 27
- 30' Pārtraukums
- 20' Laiks dabā vienatnē - pārdomām par sasniegto programmā ✍️ 43
- 30' Dalīšanās laiks (vidusposma novērtējums - kā aktivitātes atbilst 1. nedēļā izvirzītajiem mērķiem un kas šajās nedēļās ir mainījies) un Noslēdzošā refleksija
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 5' Noslēgums



7. NEDĒĻA

Darba un privātās dzīves līdzsvars


MĒRĶIS

Identificēt, ko nozīmē darba un privātās dzīves līdzsvars (vai tā trūkums).

Apzināt, kas cilvēkam var palīdzēt izvairīties no izdegšanas saistībā ar darba un privātās dzīves līdzsvaru.

MĀJASDARBS

Pabeigt savu līdzsvara apli, ja tas netika pabeigts tiešsaistes sesijas laikā.

Uzsākt aktivitāti "Darbs ar vērtībām".  36

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Apspriet savu līdzsvara apli un dalīties ar savām pārdomām, mēģinot to sasaistīt ar simbolu, kas uzzīmēts tiešsaistes aktivitātes laikā, vai ar atrasto objektu.



Dalīties ar savām 3 svarīgākajām vērtībām un paskaidrot šīs izvēles.



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 15' Tiešsaistes tāfele*: Uzzīmēt simbolu "Ko jums nozīmē līdzsvars?" vai atrast objektu savā apkārtnē un parādīt to grupai.
- 20' Diskusija par to, kas ir darba un privātās dzīves līdzsvars un ko tas nozīmē jums.
- 10' Pārtraukums
- 30' Aktivitāte "Līdzsvara aplis"  35  49
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums

*Zoom, Meet u.c.



8. NEDĒĻA

Iekšējā komunikācija

MĒRĶIS

Pārdomāt, kā cilvēki sazinās (nosūta un saņem informāciju). Izprast, cik svarīgi ir justies uzklausītam un justies ērti saziņas laikā.

MĀJASDARBS

Atrast video par Marshall B. Rosenberg un viņa NVC koncepciju vai izlasīt viņa grāmatu.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Praktizēt NVC procesu un pārdomāt to.



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 20' Aktivitāte "Stāstu veidošana" pastāstīt stāstu par savu darbu Trio grupās. ⚙️ 39
- 25' Aktivitāte "Stāstu stāstiem izstāstīju", apvienojot to ar "Vai tu klausies?" jauktās trio grupās ⚙️ 41; 46
- 10' Pārtraukums
- 20' Teorētisks ievads par nevardarbīgo komunikāciju (Non-Violent Communication - NVC)
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



9. NEDĒĻA

Padziļinātā
praktizēšana
7. un 8. nedēļa

MĒRĶIS

Iepriekšējo darbību refleksija;
Stiprināt grupas iekšējo
komunikāciju klātienē;
Pārrunāt izmaiņas darba un
privātās dzīves līdzsvarā.

MĀJASDARBS

Uzzīmēt aktivitātes laikā
uzbūvēto transportlīdzekli/
konstrukciju. Mēģināt sasaistīt
to ar savu darba un privātās
dzīves līdzsvaru.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Pārdomāt rokasgrāmatā
uzdotos jautājumus.



5 h



AKTIVITĀTES

- 15' Aktivitāte "Acu kontakta aplis" ⚙️ 40
- 10' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 80' Aktivitāte "Ikigai" ⚙️ 38 ✍️ 60;61
- 15' Pārtraukums
- 60' Aktivitāte "Transportlīdzekļa būve"
(ja iespējams, dabā).
Uzdevums ir izveidot sabalansētu
struktūru ⚙️ 42
- 30' Pārtraukums
- 40' Aktivitāte "Dixit" ⚙️ 37
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma
izskaidrošana
- 15' Noslēdzošā refleksija
- 10' Noslēgums



10. NEDĒĻA

Pielāgošanās pārmaiņām

MĒRĶIS

Reflektēt par iepriekšējo tēmu, sniegt teorētisku ieskatu par pārmaiņām un pielāgošanos tām pašreizējā dzīves brīdī, analizēt, kā pielāgošanās pārmaiņām palīdz veiksmīgāk novērst izdegšanu.

MĀJASDARBS

Aprakstīt dažas situācijas, kurās ir izjuts stress.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Apspriet situācijas, kurās ir izjuts stress, un pastāstīt, kā ar to ir tikts galā. Aptaujāt citus, kā viņi tiktu galā ar stresu. Vai trijotnē tiek izmantotas kādas kopīgas stresa pārvarēšanas stratēģijas? Kādas? Ko katrs no tā varētu mācīties?



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 25' Aktivitāte "Pārmaiņas" ⚙️ 48
- 10' Pārtraukums
- 40' Aktivitāte "Volts Disnejs" ⚙️ 47 ✍️ 67
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



11. NEDEĻA

Nākotnes plāni

MĒRĶIS

Strādāt pie apņemšanās nākotnei un sniegt ieskatu par to, kā izveidot veselīgus ieradumus.

MĀJASDARBS

Apdomāt savus ieradumus un ar luksofora gaismu palīdzību izcelt, kurus ieradumus ir vēlme pārtraukt (sarkanā krāsā), kurus turpināt (dzeltenā krāsā) un kurus uzsākt (zaļā krāsā). Uzrakstīt savu mērķi nākamajiem 6 mēnešiem.

TIKŠANĀS TRIJATĀ

Dalīties ar saviem ieradumiem un mērķiem, sniegt ieteikumus cits citam, kā īstenot zaļos (nākotnē vēlamos) ieradumus.



2 h



AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 25' Aktivitāte "Atrodi citu veidu" ⚙️ 49
- 10' Pārtraukums
- 40' Aktivitāte "Eizenhauera matrica"
⚙️ 28 ✍️ 73
- 5' Mājasdarba un Trio uzdevuma izskaidrošana
- 10' Noslēdzošā refleksija
- 5' Noslēgums



12. NEDĒĻA

Noslēguma sanāksme

MĒRĶIS

Visas programmas procesa un rezultātu atspoguļojums, apņemšanās turpināt darbu pie izdegšanas profilakses, dalīšanās individuālajā pieredzē par pašu programmu, ideju apkopošana par uzlabojumiem turpmākai programmas pielietošanai.

MĀJASDARBS

Turpināt darboties trijatā un īstenot sāktās izmaiņas.



5 h

AKTIVITĀTES

- 15' Ievads
- 10' Iepriekšējās nedēļas kopsavilkums
- 20' Aktivitāte "Skaņu aplis" ⚙️ 50
- 20' Aktivitāte "VAKOG" ⚙️ 11
- 15' Pārtraukums
- 30' Novērtēšana (novērtēt personīgo mērķi un visu programmu) un kā iesaistīties grupās trijatā ✍️ 78
- 90' Dzīvības upe ar dabas elementiem (Visas programmas kopsavilkums, dalībniekiem kopīgi stāstot stāstus)
- 30' Pārtraukums
- 40' Individuālais laiks - mana vēstule
- 20' Noslēdzošā refleksija ✍️ 80
- 10' Noslēgums



EXIT burnout

Finansē Eiropas Savienība

Projektu "EXIT BURNOUT" (Nr. 2022-1-LV02-KA220-YOU-000087423) finansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Šis darbs ir licencēts ar Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International licenci.

Licences kopija pieejama [šeit](#).



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Arbeitskreis
NOAH



KAMALEONTE