MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Набір матеріалів для неформальних освітніх заходів

Co-funded by the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно авторам і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

Застереження, подяка та авторські права

1. Подяка

Цей документ отримав фінансування від Європейської комісії в рамках грантової угоди № **2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, ERASMUS+

Проект партнерства **«Motivate Youth»**.

2. Застереження

Підтримка Європейської комісії у створенні цієї публікації не означає схвалення її змісту, який відображає виключно погляди авторів, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

3. Повідомлення

про авторські

права CC BY-NC-SA

Ця ліцензія дозволяє користувачам поширювати, реміксувати, адаптувати та створювати похідні роботи на основі матеріалу в будь-якому носії чи форматі виключно в некомерційних цілях і лише за умови зазначення авторства. Якщо ви реміксуєте, адаптуєте або створюєте похідні роботи на основі матеріалу, ви повинні надати ліцензію на модифікований матеріал на ідентичних умовах.

CC BY-NC-SA включає такі елементи: BY: необхідно вказати
авторство.
NC: Дозволено лише некомерційне використання твору. SA: Адаптації
повинні поширюватися на тих самих умовах.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Зміст

Вступ 01
Заходи з неформальної освіти «віч-на-віч» 03

Завдання 1: Відкриття для себе мотивації до здобуття вищої освіти 04
Завдання 2: Карта мого академічного шляху: від минулої мотивації до майбутньої мети....11
Завдання 3: «Паливо для майбутнього»: поповнення енергії та визначення напрямку роботи....18
Завдання 4: «Студія візуалізації»: створення своєї професійної історії. 23
Завдання 5: Мотивація у спорті: моя особиста мотивація та підтримка однолітків 29
Завдання 6: Об'єднані спортом: подолання бар'єрів завдяки адаптивному дизайну ігор....35
Завдання 7: Малі вчинки, велике значення: відкриття своєї мотивації до волонтерства 41
Завдання 8: Мій перший крок у волонтерство 47

Неформальні онлайн-заняття 53

Завдання 1: Як зберегти мотивацію, будучи студентом університету — онлайн-лабораторія з наставництва серед однолітків....54
Завдання 2: Формування впевненості в навчанні за допомогою підтримки однолітків....61
Завдання 3: Листи до себе в майбутньому: відновлення мотивації через рефлексію та взаємодію з однолітками 67
Завдання 4: Отримати роботу чи зірвати її?....74
Завдання 5: 7-денний виклик на роботі 81
Завдання 6: Спринт зі співбесід: впевненість завдяки практиці....88
Завдання 7: Цифровий імпульс: підтримка мотивації до занять спортом на відстані. 95
Завдання 8: За межами бокової лінії: переосмислення гендерної рівності у спорті....101
Завдання 9: Фітнес вдома та харчування: ваш особистий план здоров'я....107
Завдання 10: Знайди свою мету: «Пошук скарбів» мотивації волонтерів....113
Завдання 11: Пориньте у роль волонтера....122
Завдання 12: «Зміна ролі волонтера»: вибирай, дій, аналізуй 129

Co-funded by
the European Union

Вступ

Набір інструментів для мотивації молоді до наставництва серед однолітків

Заходи неформальної освіти для підтримки молоді в галузі освіти, зайнятості, волонтерства та спорту

Підтримка **програми наставництва серед однолітків** у рамках проєкту «Motivate Youth»
Проєкт «Motivate Youth» має на меті надати молоді можливість підтримувати одне одного у подоланні ключових життєвих можливостей та викликів. Багато молодих людей по всій Європі стикаються з труднощами під час прийняття рішень, пов'язаних з освітою, працевлаштуванням, волонтерством та підтриманням активного й здорового способу життя. У цьому контексті наставництво серед однолітків виявилося ефективним підходом, що дає змогу молоді вчитися на досвіді одне одного, обмінюватися знаннями та зміцнювати впевненість у своїх особистих і професійних шляхах.

В основі проєкту «Motivate Youth» лежить переконання, що молодь може відігравати активну роль у мотивації та наставництві своїх однолітків. За допомогою структурованих заходів з наставництва серед однолітків молоді наставники надають підтримку, діляться можливостями та заохочують інших молодих людей досліджувати різні варіанти свого майбутнього. Такий підхід не лише зміцнює індивідуальні здібності, а й сприяє солідарності, співпраці та активній участі в молодіжних спільнотах.

Для підтримки цього процесу партнери проєкту розробили цей **Набір інструментів для заходів у сфері неформальної освіти** — практичний ресурс, призначений для молодіжних працівників, наставників-однолітків, освітян та фасилітаторів, які реалізують програму наставництва серед однолітків «Motivate Youth». Набір інструментів містить різноманітні інтерактивні методи та структуровані заходи, які можна використовувати для стимулювання дискусій, рефлексії та навчання серед молоді.

Co-funded by the European Union

Заходи зосереджуються на **чотирьох ключових сферах,** що мають особливе значення для розвитку молоді:

- Вища освіта, що допомагає молоді вивчати освітні шляхи, можливості навчання та програми навчальної мобільності.
- Зайнятість та розвиток кар'єри, що сприяє розвитку навичок, необхідних для працевлаштування, плануванню кар'єри та підприємницькому мисленню.
- Волонтерство та громадянська активність, заохочення активного громадянську позицію, участь у житті громади та залучення до ініціатив солідарності.
- Спорт та здоровий спосіб життя, що сприяють розвитку командної роботи, стійкості, благополуччя та позитивної ролі спорту в особистому розвитку.

З огляду на різноманітність навчальних середовищ для молоді, цей набір матеріалів включає як очні, так і онлайн-заняття. Це гарантує, що програма наставництва серед однолітків може реалізовуватися в різних контекстах, зокрема в молодіжних центрах, школах, громадських організаціях, спортивних клубах та цифрових навчальних просторах. Онлайн-заняття дають змогу наставникам та учасникам залишатися на зв'язку та залученими навіть тоді, коли фізичні зустрічі неможливі, тоді як очні заняття наголошують на досвідному навчанні, співпраці та груповій динаміці.

Усі заходи ґрунтуються на принципах неформальної освіти, які наголошують на участі, інклюзивності, досвідному навчанні та рефлексії. Вони розроблені таким чином, щоб бути гнучкими та адаптивними, що дозволяє фасилітаторам коригувати їх відповідно до потреб, інтересів та соціального походження учасників.
За допомогою цього набору інструментів проєкт «Motivate Youth» має на меті надати молодим наставникам інструменти та впевненість, необхідні для підтримки, мотивації та натхнення своїх однолітків, допомагаючи їм відкривати для себе можливості в галузі освіти, працевлаштування, волонтерства та спорту, водночас зміцнюючи їхній особистісний розвиток та активну участь у житті суспільства.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Особисті заходи в рамках неформальної освіти

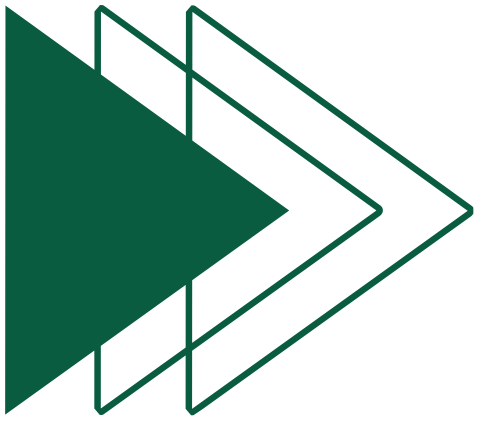
« »

Co-funded by the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно авторам і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

MOTIVATE YOUTH

Завдання 1: Відкриття для себе мотивації у сфері вищої освіти та освіти для дорослих



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Мотивація

Вища освіта

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Проаналізувати свої особисті причини навчання у вищій школі та повернутися до своїх початкових мотивацій.
- Визначити типові академічні та емоційні перешкоди, що знижують мотивацію під час навчання в університеті.
- Визнати роль наставництва та підтримки з боку однокурсників у подоланні мотиваційних викликів.
- Визначити принаймні одну реалістичну та конкретну дію для зміцнення своєї мотивації в навчальному житті.
-

Формат

Очно

Оформлення приміщення:

- Стільці, розставлені по колу для загальних обговорень
- Невеликі столи або групи стільців для роботи в групах по 3–4 учасники Таке
- розміщення сприяє рівності, зоровому контакту та відкритому спілкуванню.
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 60 хвилин Учасники:
10 – 20

Використані неформальні методи

- Розповіді та обмін особистим досвідом Керівництво
- рефлексією за допомогою відкритих запитань
- Обговорення в малих групах
- Наставництво та взаємне навчання
- Візуальна рефлексія з використанням мотиваційних карток та стікерів
-

Ці методи сприяють активній участі, самовираженню та взаємному навчанню.

Матеріали

- Фліпчарт та маркери
- Роздруковані мотиваційні картки (цінності, цілі, емоції) Стікери
- Ручки та папір
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (5 хв)

Фасилітатор вітає учасників та розповідає про мету заняття:
дослідити академічну мотивацію у вищій освіті та зрозуміти, як наставництво з боку однокурсників може підтримати студентів у складні періоди.

Вправа для розігріву:
Учасникам пропонується відповісти на запитання:
«Чому я обрав(ла) саме цю спеціальність?»
Кожен учасник ділиться одним коротким реченням. Участь у обміні думками є добровільною, і учасники можуть відмовитися, якщо бажають.

Фасилітатор коротко пояснює:

- що коливання мотивації є нормальним явищем у студентському житті,
- що ця сесія створює безпечний простір для рефлексії та обміну думками, а також наголошує на важливості конфіденційності та взаємної поваги.

B. Основна діяльність (30 хв.)
Учасників поділяють на невеликі групи по 3–4 особи, кожну з яких супроводжує наставник-однолiток.

Крок 1: Особиста рефлексія (10 хвилин)
Учасники обирають 2–3 картки мотивації, які відображають: що

- саме зараз їх мотивує, та
- що найбільше заважає їхній мотивації в університеті.

Вони коротко пояснюють свій вибір у групі.

Крок 2: Розповіді та групова дискусія (10 хвилин)
Учасники діляться особистим досвідом моменту, коли: вони відчували

- втрату мотивації до навчання або
- засумнівалися у правильності обраного навчального шляху.

Co-funded by
the European Union

Структура заняття

Навідні запитання:

- Що спричинило цю ситуацію? Як ви відреагували?
- Що допомогло або що могло б допомогти в той момент?

Ментори-однолітки сприяють обговоренню, заохочуючи рівну участь та ставлячи питання, що спонукають до рефлексії.

Крок 3: Рішення, запропоновані однолітками (10 хвилин)

Кожна група обговорює:

- як однолітки та наставники можуть підтримати мотивацію, яка підтримка є найкориснішою (вислуховування, заохочення, обмін досвідом, практичні поради).

Групи записують ключові ідеї на стікерах.

C. Рефлексія / Підсумкове обговорення (15 хв)

Учасники повертаються до загального кола.

Фасилітатор проводить керовану рефлексію, використовуючи такі запитання:

- Що ви сьогодні дізналися про свою власну мотивацію?
- З якими проблемами стикаються багато студентів?
- Як наставництво з боку однокурсників може змінити ситуацію у вищій освіті?
- Яке спостереження іншого учасника вам запам'яталося?

Учасники можуть ділитися своїми думками усно або просто слухати, залежно від того, як їм зручніше.

D. Завершення та висновки (10 хв)

На завершення заняття учасники проводять індивідуальну рефлексію.

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Вправа на висновок:
Кожен учасник записує на стікері одну конкретну та реалістичну дію:
«Одне, що я зроблю, щоб посилити свою мотивацію до навчання, — це…» Учасники можуть добровільно поділитися своїм кроком із групою.
Фасилітатор підсумовує основні ідеї: мотивація змінюється з часом,

- у вищій освіті часто виникають труднощі,
- підтримка та підтримка та наставництво є потужними інструментами для підтримки мотивації.

Заняття завершується коротким раундом з одним словом: «Як ви почуваєтеся після цього заняття?»

Роль наставників-однолітків

Однолітки-наставники:

- підтримують групові дискусії, не домінуючи в них, заохочують тихіших учасників,
- діляться короткими особистими історіями, коли це доречно,
- допомагають учасникам перетворити роздуми на конкретні дії.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Участь та обмін інформацією є добровільними.
- Невеликі групи створюють безпечніше середовище.
- Візуальні засоби допомагають у навчанні для різних стилів навчання
- Не вимагається надання даних про навчальні досягнення чи особистих даних

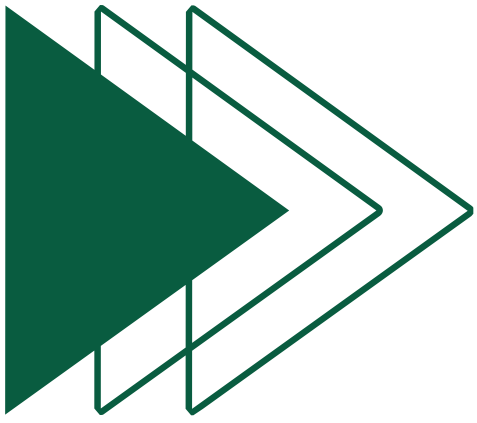
Метод оцінювання

- Підсумковий раунд з одним словом
- Спостереження за участю та залученістю Короткий письмовий висновок

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 2: «Карта мого академічного шляху: від минулої мотивації до майбутнього» Мета



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Вища освіта

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Проаналізувати свою академічну мотивацію на різних етапах навчання в університеті. Визначити ключові моменти, які підвищували або знижували їхню мотивацію під час навчання у вищій школі.
- Пов’язати свій навчальний досвід із майбутніми цілями та особистими цінностями. Виразити свою мотивацію візуально та вербально через творчу саморефлексію.
-
-

Формат та платформа

Особисто

Облаштування приміщення:

- Великі столи (для групової роботи)
- Стіни або дошки (для розміщення плакатів)
- Відкритий простір (для пересування та руху)
-

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 60 хвилин Учасники: 12–20

Групи: 3–4 учасники в кожній групі

Використані неформальні методи

- Візуальне розповідання історій Творче мапування Групове обговорення Зворотний зв'язок від однолітків
- Навчання за допомогою методів, заснованих на мистецтві

Необхідні матеріали та інструменти

- Фліпчарт та маркери
- Роздруковані мотиваційні картки (цінності, цілі, емоції) Стікери
- Ручки та папір
-

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (5 хв)

Фасилітатор вітає учасників та розповідає про мету заняття:
дослідити академічну мотивацію у вищій освіті та зрозуміти, як наставництво з боку однолітків може підтримати студентів у складні періоди.

Вправа для розігріву:
Учасникам пропонується відповісти на запитання:
«Якби ваш університетський шлях був дорогою, як би він виглядав сьогодні?
Кожен учасник ділиться одним коротким реченням. Участь у обміні думками є добровільною, і учасники можуть відмовитися, якщо бажають.

Фасилітатор коротко пояснює:
«Сьогодні ми розглянемо вашу академічну мотивацію не через призму іспитів чи оцінок, а через ваш особистий шлях».

B. Основна діяльність (30 хв.)

Крок 1: Індивідуальне осмислення та створення карти (10 хвилин)
Кожен учасник отримує великий аркуш паперу та створює власну «Карту академічного шляху».

Карта складається з трьох розділів:

Минуле: Чому я почав/почала навчання в університеті?
Сьогодення: Як я зараз ставлюся до свого навчання?
Майбутнє: Куди я хочу, щоб мене привело моє навчання?

Учасники можуть використовувати малюнки, символи, слова або кольори. Художні здібності не мають значення; важливе лише особисте значення.

-
-

Структура заняття

Крок 2: Обмін думками в малих групах (20 хвилин)

Учасники об’єднуються в групи по 3–4 особи, кожну з яких супроводжує наставник-однолiток. Кожен учасник коротко презентує свою карту та розмірковує над такими питаннями:

- Який момент або етап найбільше вплинув на їхню мотивацію Що змінило їхню
- мотивацію з часом
- якої підтримки їм зараз потрібно, щоб рухатися вперед

Наставники-однолітки:

- забезпечують рівну участь,
  контролюють час,
- заохочують до уважного слухання, не змушуючи нікого говорити.
-

Крок 3: Спільне визначення сенсу (20 хвилин)

Кожна група створює спільний фліпчарт, відповідаючи на запитання: «Що допомагає студентам зберігати мотивацію у вищій освіті?»

Групи визначають спільні закономірності, дії, що надають підтримку, та рішення, запропоновані однолітками, які випливають із їхніх обговорень.

C. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Усі плакати вивішуються на стінах, і учасники беруть участь у «прогулянці галереєю».

Фасилітатор направляє рефлексію, використовуючи такі запитання:

Які подібності ви помічаєте у різних академічних шляхах? Які виклики виникають найчастіше?

Як наставництво з боку однолітків може задовольнити ці мотиваційні потреби?

-

Учасники можуть ділитися своїми думками усно або просто спостерігати та розмірковувати.

-

-

Структура заняття

D. Підсумок та висновки (10 хв)

Кожен учасник пише одне речення на стікері:

«Один із аспектів моєї академічної мотивації, який я хочу зберегти або відновити, — це…»
Стікери розміщуються на загальній дошці.
Завдання завершується заключним раундом, у якому учасники відповідають одним словом: «Що ви винесете з цього заняття?»

Фасилітатор дякує учасникам і наголошує на важливості підтримки однолітків для підтримання академічної мотивації.

Роль наставників-однолітків

Однолітки-наставники:

- підтримують процес навчання, а не керують результатами, створюють безпечну та інклюзивну атмосферу,
- заохочують до рефлексії та обміну думками між однолітками,
- допомагають учасникам перетворювати отримані уявлення на конкретні дії.

Вони виступають не як академічні авторитети, а як однолітки, що надають підтримку.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Допускаються різні форми самовираження (малювання, письмо, символи). Розповідь про особистий досвід є добровільною
- Не проводиться порівняння навчальних досягнень
- Забезпечується атмосфера поваги та відсутності осуду

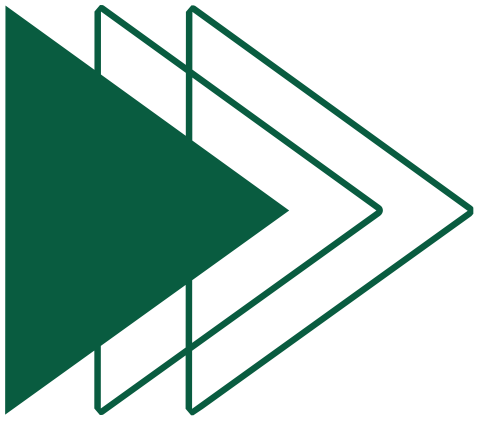
Метод оцінювання

- Спостереження під час групової роботи та огляду робіт Аналіз записок на стікерах
- Підсумкове коло з одним словом

MOTIVATE YOUTH

Завдання 3: «Паливо для майбутнього»

Поповнення енергії та визначення напрямку вашої роботи



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Ринок праці

Навчальні цілі

- Проаналізуйте свій поточний рівень мотивації до роботи та визначте, що на нього впливає.
- Відкрити для себе (або переосмислити) особисте відчуття мети, пов’язане з роботою.
- Сформулювати цінність або тему, яка надає енергії їхньому професійному життю.
- Визначити один невеликий крок, який додасть більше сенсу їхній роботі або

пошуку роботи. Після цього завдання учасники повинні вміти:

Визначити принаймні одну особисту перешкоду, пов’язану з виходом на ринок праці.

- Перетворити уявну перешкоду на реалістичну та досяжну мікродію.
- Усвідомити, як підтримка колег та наставництво можуть допомогти зберегти мотивацію.
-

Формат та платформа

Очно

Облаштування приміщення: столи або вільне місце на підлозі з журналами, маркерами, шаблонами, клеєм та стікерами.

Атмосфера: спокійна, сприятлива для роздумів, за бажанням — з фоновою музикою.

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90–100 хвилин Кількість учасників: 8–20

Використані неформальні методи

- Творче осмислення, розповіді, створення колажів під керівництвом («Мандала мотивації»), діалог у парах та групах.
- Розповіді, рольові ігри, творчі завдання, робота в групах тощо.

Необхідні матеріали та інструменти

Шаблони формату A4/A3 (кола), фломастери, ножиці, клей, журнали, роздруковані картки з цінностями, стікери, роздруковані запитання для рефлексії.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв):

- Оцінка енергійності: вправа в лінію (0 = немає енергії, 10 = повна енергія)
- Обговорення в парах: «Що виснажує вас на роботі, а що додає енергії?»

B. Основна діяльність (45 хв):

- Кожен учасник створює «Мандалу мотивації», використовуючи коло, розділене на 3 кільця:
  Внутрішнє = цінності / «те, за що я стою»
  Середнє = значущі спогади (моменти, що мали вплив або викликали гордість) Зовнішнє = надії / чого вони хочуть більше у своїй роботі
- Для натхнення та рефлексії доступні підказки та роздруковані цитати.
- Ментори ходять між учасниками, надаючи підтримку за допомогою запитань у стилі коучингу.

C. Рефлексія / Підсумкове обговорення (25 хв):

- Обмін думками в малих групах (якщо вам зручно):
  - Що ви знову відкрили для себе щодо своєї мотивації?
  - Що вас здивувало або особливо запам'яталося?
  - Як це може змінити ваш підхід до роботи або пошуку роботи?

D. Підсумок та висновки (10 хв):

- Учасники заповнюють: «Одна річ, яку я зроблю, щоб знову відчути свою мету, — це…»
- Варіант: зачитати вголос або розмістити у видимому колі.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

Ментори-однолітки:

- Підтримайте рефлексію, задаючи коучингові запитання, наприклад: «Що для вас означає цей символ?»
- Заохочуйте тихіших учасників і нормалізуйте різні типи мотивації.
- Якщо це допоможе, поділіться особистими історіями про «причини роботи».
- Допоможіть перетворити розпливчасті висловлювання на чіткіші теми чи цінності.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Малювання є необов'язковим — доступні письмові ключові слова та друковані піктограми.
- Обмін інформацією є добровільним, не обов'язковим.
- Фонова музика та тихі куточки для індивідуальної роботи.
- Для більшого комфорту передбачено роботу в парах або невеликих групах замість загального обміну думками.

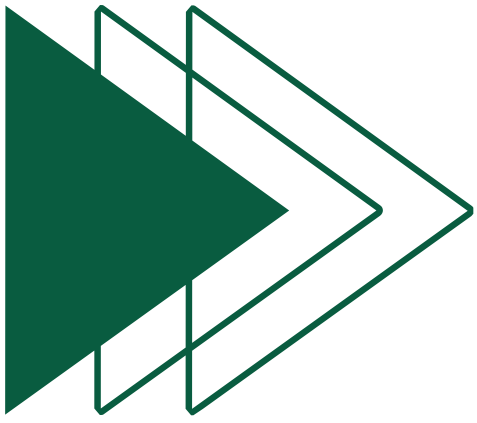
Метод оцінювання

- Коло одного слова: Як ви зараз ставитеся до своєї мотивації до роботи?
- Письмове завдання: «Одна річ, яку я зроблю, щоб знову відчути сенс своєї роботи, — це…»

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 4: «Студія дошки візуалізації»: Створення своєї професійної історії



MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Ринок праці

Навчальні цілі

- Уявити собі майбутній кар'єрний шлях, що відповідає особистим цінностям.
- Визначити внутрішні мотиваційні чинники, прагнення та значущі теми, пов'язані з роботою.
- Використовувати творчі засоби самовираження для уточнення мотивації та цілей.
- Перетворити візуальні теми на невеликі, реалістичні кроки до дії.

Після цього заняття учасники повинні вміти

Визначити принаймні одну особисту перешкоду, пов'язану з виходом на ринок праці.

- Перетворити уявну перешкоду на реалістичну та досяжну мікродію. Усвідомити, як підтримка однолітків та наставництво можуть допомогти зберегти мотивацію.
-

Формат

Очно

Облаштування приміщення: великі столи або килимки на підлозі для створення колажів, а також художні матеріали, доступні для всіх.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90 хвилин Учасники:
8–15

Використані неформальні методи

Творча візуалізація, створення колажів, розповідь історій, рефлексія в парах та огляд виставки.

Матеріали

Журнали, газети, ножиці, клей, фломастери, папір формату А3 папір/картон, іконки/картки з емодзі, наклейки та додаткові цифрові інструменти.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв):

- Ігра для розігріву: «Намалюйте роботу своєї мрії за 1 хвилину» — швидкий, гумористичний ескіз.

- Використовуйте папір формату A6 або стікери. Це навмисно безладне й веселе завдання — малювальні навички не потрібні.
- Заохочуйте сміх і несподіванки: «Не замислюйтеся над цим занадто довго!»

Вступ фасилітатора:
«Сьогодні ми уявимо не лише те, чим хочемо займатися, а й те, як хочемо почуватися у професійному житті. Йдеться про вас, вашу енергію та ваші цінності, а не лише про посади».

– Група сміється, атмосфера невимушена, після чого фасилітатор пов'язує творчість із уявленням про кар'єру.

B. Основне завдання (40 хв):

– Учасники створюють свою «дошку кар'єрних мрій» у техніці колажу або малюнка. Необхідні матеріали: аркуші формату A3/A4, клей, ножиці, журнали, роздруковані піктограми/емодзі, фломастери.

Інструкції:

Створіть колаж, який відображає ваше ідеальне професійне життя — не лише «роботу мрії», а й людей, місця, цінності, навички та середовище, які надихають вас.

- Ви можете використовувати зображення, слова, символи або малюнки. Немає «правильного способу».

Додатковий аркуш із підказками (на кожному столі або на екрані): «Як би виглядав насичений робочий день?»
«Який вплив я хочу мати?»
«З якими людьми або в якій культурі я хочу працювати?» «Коли я відчував гордість або корисність?»

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Музика (за бажанням): легка інструментальна музика може допомогти створити невимушену атмосферу.

Керівництво наставника:

- Ходіть по кімнаті та запитуйте: «Яка історія стоїть за цим зображенням?» або «Що для вас найважливіше в цьому колажі?»
- Уникайте інтерпретації за учасників — зосередьтеся на тому, щоб допомогти їм висловити власні значення.

– Ментори ходять між учасниками, задаючи питання, що спонукають до рефлексії, та допомагаючи учасникам інтерпретувати їхній вибір.

C. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

– Огляд галереї в парах або трійках: учасники спостерігають за дошками інших і, за бажанням, пояснюють свої.

– Обмін думками з одногрупниками: у парах/трійках:

- «Що вам найбільше запам'яталося у вашій дошці?»
- «Чи дізналися ви щось нове про себе?»
- «Чи був у ваших виборах якийсь елемент несподіванки?»
- «Чи можете ви назвати тему або цінність, яка постійно повторюється?»
- Фасилітатор запитує на загальних зборах:
- «Які слова ви зараз асоціюєте зі своєю майбутньою кар'єрою?» «Як
- візуалізація допомогла вам відчути свою мотивацію?»

D. Підсумок та висновки (10 хв):

– Групове коло: кожен учасник ділиться «Одним словом, яке я беру з сьогоднішнього дня…»

– За бажанням: спільне фото з дошками (якщо учасники не проти).

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

Наставники-однолітки:

- Підтримка творчого дослідження та обговорення за допомогою відкритими запитаннями.
- Запитайте: «Що для вас означає цей образ?», «Що ви намагаєтеся тут виразити?»
- Допоможіть учасникам пов'язати зображення з потенційними діями чи шляхами в реальному житті.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Надайте символи, емодзі та картки із зображеннями для невербального самовираження.
- Дозвольте використовувати слова замість зображень, якщо учасники вважають за краще.
- Запропонуйте роботу в парах тим, кому незручно ділитися думками індивідуально.
- Заохочуйте метафоричне, а не буквальне представлення.

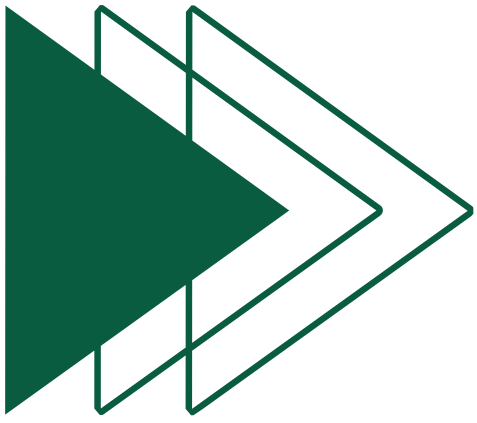
Метод оцінювання

- Заключне коло з одним словом: кожен учасник каже, як він почувається.
- За бажанням: учасники пишуть одне речення на звороті своєї дошки: «Одна дія, яку я спробую зробити наступного разу…»

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 5: Мотивація до занять спортом: моя особиста мотивація та підтримка з боку однолітків ( )



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Заняття спортом

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти

- назвати принаймні дві особисті мотивації (наприклад, відчуття прогресу, радість від руху) для регулярних занять спортом.
- назвати одну перешкоду (психологічну або організаційну) для регулярних занять спортом (наприклад, страх невдачі, вигорання, брак часу) та одну стратегію підтримки з боку однолітків для її подолання
- сформулювати одну конкретну дію за принципом SMART, яку вони здійснять, щоб підтримати свою мотивацію до занять спортом протягом наступного тижня.

Формат

Очно
Облаштування приміщення або цифрові інструменти:

Простір, що дозволяє проводити групову роботу, рухатися та зручно розміститися для роздумів. Для запису ідей використовуйте фліпчарти/дошки.
Просте спортивне обладнання (м'яч, еластична стрічка) можна використовувати як метафори під час вправ.

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90 хвилин Учасники:
8–12

Використані неформальні методи

- «Світове кафе» / «Карусельні» дискусії / Рольові ігри: для обміну думками щодо перешкод та стратегій.
- Розіграйте ситуацію, в якій один учасник (спортсмен) стикається з вигоранням, а інший (одноліток/партнер) застосовує стратегію підтримки з боку однолітків (наприклад, заохочення, перегляд плану).
- Коучинг Питання у парах: Щоб особисте рефлексія. поглиблення «Мотиваційне інтерв'ю»: Учасники обговорюють такі питання: «Який момент у спорті ви хотіли б пережити ще раз?» або «Яка ваша найсильніша спортивна мотивація?»
- Короткі надихаючі історії: Ментори діляться короткими історіями: «Моя найбільша поразка у спорті та як мені вдалося повернутися до тренувань» (акцент на стійкості).

Матеріали

Папір для фліпчарту, стікери, маркери, ручки та заздалегідь підготовлені картки з питаннями для рефлексії/коучингу.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв):

- **«Розминка»**: коротка, весела вправа, пов'язана з темою спорту (не випадкова). Наприклад, учасники називають спортсмена, який їх надихає, та одну його рису, яку вони поважають (можна показати жестом).
  Представлення теми: Чому мотивація у спорті є важливою?
-

B. Основна діяльність (40 хв):

- **«Перешкоди та стратегії»**: Учасники поділяються на невеликі групи (по 3–4 особи). Вони обговорюють перешкоди та стратегії, використовуючи метод «Світове кафе».

Учасники по черзі переходять від одного столу (малої групи) до іншого, обговорюючи: (1) психологічні бар'єри, (2) організаційні бар'єри, (3) ефективні стратегії підтримки з боку однолітків.

Чіткі інструкції, розподіл ролей серед учасників (хронометрист, секретар).

C. Рефлексія / Підсумки (20 хв)

Керована рефлексія: Пленарна дискусія з використанням ключових питань. «Як ви почувалися, коли дізналися про бар'єри інших? Як знання про внутрішню мотивацію людини змінює вашу взаємодію з нею?»
Пов'яжіть цей досвід із реальним життям та мотивацією.

-

D. Завершення та висновки (10 хв)

- Підсумуйте ключові висновки.
  Попросіть кожного учасника визначити одну конкретну дію, яку він чи вона здійснить, щоб підтримати свою спортивну мотивацію протягом наступного тижня. Учасники кидають один одному м'яч. Той, хто його ловить, формулює своє «конкретне зобов'язання» на наступний тиждень.
-
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

Однолітки-наставники:

- Сприяють обговоренню в малих групах. Активно дбають про те, щоб обговорення «перешкод» завершилося пошуком конкретних, позитивних стратегій, а не лише переліком проблем.

  Ставте відкриті запитання замість того, щоб давати поради.
- Діляться короткими особистими історіями (а не довгими промовами).
- Допомагають підопічним визначити реалістичні цілі та наступні кроки. Допомагають
- учасникам сформулювати свої цілі відповідно до критеріїв SMART (конкретні, вимірювані, досяжні, актуальні, обмежені в часі).

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Використовуйте роботу в малих групах або парах замість обговорення на загальних
- зборах.

  Переконайтеся, що рухові вправи (якщо такі передбачені) адаптовані для учасників з різним рівнем фізичних можливостей (наприклад, вправу «Мій спортивний герой» можна показати простим жестом або описати словами).
- Запропонуйте можливість «пропустити»: ніхто не зобов'язаний ділитися особистими
- даними.

  Використовуйте просту мову та візуальну підтримку (наприклад, «розминка», «фінішна лінія», «тайм-аут») для пояснення етапів вправи.

Метод оцінювання

«Коло одного слова», «світлофор», опитування, початки речень…

- Закінчення речень: використовуйте закінчення речень «Я дізнався/Мені сподобалося/Мені ще потрібно…».
  Коли проводиться оцінювання: наприкінці (етап D). Як:
- закінчення речень (як описано вище).
-

АБО

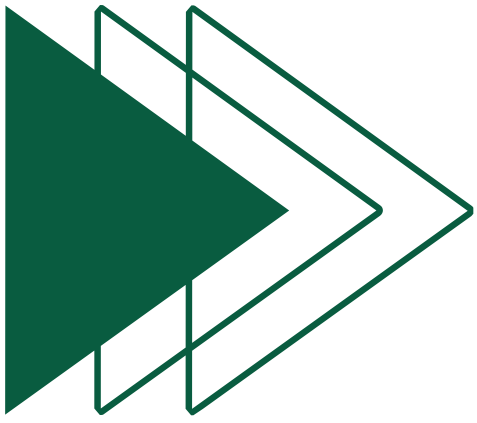
«Світлофор»

Учасники піднімають картку (або використовують функцію «Реакція»):

Зелений: «Я чітко розумію, що мене мотивує, і який мій наступний крок». Жовтий: «Я багато чого дізнався, але мені потрібна допомога у формулюванні наступного
- кроку». Червоний: «Мені потрібна додаткова підтримка, щоб визначити свою
- мотивацію».
-

MOTIVATE YOUTH

Завдання 6: «Об’єднані спортом»: подолання бар’єрів за допомогою адаптивних ігор Дизайн



MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Інклюзія та командна співпраця

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити щонайменше три бар'єри (фізичні, сенсорні або пов'язані з комунікацією) для участі у спорті.
- Застосовувати метод «адаптивного дизайну» для модифікації правил гри з урахуванням різноманітних потреб. Сформулювати одну дію за принципом SMART для підтримки інклюзивного
- спортивного середовища у своїй громаді.

Формат

Формат: Очно.
Організація: Відкритий простір (спортзал або майданчик), що дозволяє рухатися та працювати в групах.

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90 хвилин
Учасники: 10–16

Використані неформальні методи

- **Емпатія Симуляція:** Досвід виконання завдань з навмисним обмеження.
- **«Спортивний конструктор» (групова робота):** розробка нових правил для стандартних ігор.
- **«рівний до рівного» Розповідь історій:** Обмін коротких спостереженнями щодо подолання виключення.

Матеріали

- Пов'язки на очі, дзвіночки для м'ячів, малярський скотч.
- Фліпчарти, маркери та стікери. Інструкційні картки «Спрощеною мовою».

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (40 хв):

Вправа для згуртування групи «Спільний ритм»: передавайте м'яч по колу. У кожному раунді змінюйте правило (наприклад, із закритими очима, без рук, сидячи). Обговоріть: «Як група пристосувалася до нового правила?»

Навігація наосліп: У парах одній людині зав'язують очі. Інша повинна провести її через невелику смугу перешкод, використовуючи лише голосові команди. Обговоріть довіру та важливість чіткої комунікації у спорті.

B. Основна вправа (30 хв):

«Спортивний конструктор»: Невеликі групи отримують стандартний вид спорту (наприклад, футбол). Вони повинні придумати 3 нові правила, щоб людина з певною інвалідністю (наприклад, з обмеженою рухливістю або зором) могла стати найкращим гравцем. Кожна група «презентує» свою інклюзивну гру.

Група 1: Адаптивний баскетбол

Профіль спортсмена: Алекс — підліток, який пересувається на інвалідному візку та має велику силу верхньої частини тіла, але обмежену рухливість нижньої частини тіла.

- **Виклик:** Стандартні правила дриблінгу та висота кільця є перешкодами.
- **Підказка наставника:** «Як ми можемо змінити правило «кроку» так, щоб воно враховувало рух на інвалідному візку? Чи може висота кільця бути змінною?»

Група 2: Футбол із звуковим супроводом

Профіль спортсмена: Сем — молода людина з тяжким порушенням зору. **Виклик**: Відстеження руху м'яча та розпізнавання товаришів по команді/суперників.

- **Підказка наставника**: «А що, якби м'яч видавав звук? Як «навігатор» із нормальним зором міг би допомогти, не граючи за них?»

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Група 3: «Безшумний волейбол»

- **Профіль спортсмена:** Джордан — молодий хлопець, який є глухим і покладається на візуальні сигнали та мову жестів.
- **Виклик:** Почути свисток судді або усні вказівки від товаришів по команді під час швидких ігрових моментів.
- **Підказка наставника:** «Які візуальні сигнали можуть замінити свисток? Як команда може домовлятися про ротацію гравців без слів?»

Перелік питань наставника щодо «інклюзивного дизайну»

- **Інтеграція, а не ізоляція**: Переконайтеся, що людина з обмеженими можливостями грає разом із групою, а не просто перебуває на узбіччі.
- **Простота:** чи легко пояснити нові правила новачкові?
- **Підтримка однолітків:** чи передбачила група стратегію, за якою товариші по команді активно підтримують модифіковані правила?

D. Рефлексія (20 хв):

Завершення речень: Пленарне обговорення з використанням таких фраз: «Я ніколи не усвідомлював, що...», «Інклюзія робить команду сильнішою, тому що...», «Однією з перешкод, яку я можу усунути, є...»

Роль наставників-однолітків

- **Безпека та підтримка:** Активно стежте за фізичними діями, щоб запобігти нещасним випадкам під час симуляцій.
- **Коучинг:** Ставте відкриті запитання: «Як це правило змінює відчуття від гри для всіх?»
- **Постановка цілей:** Допоможіть учасникам уточнити їхні зобов'язання щодо інклюзії, використовуючи критерії SMART.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

Забезпечте можливість «пропустити» особисте ділитися та подбайте про те, щоб рухи були адаптовані для учасників з різними фізичними можливостями.

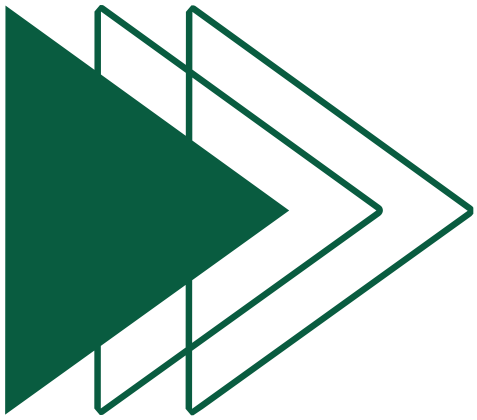
Метод оцінювання

Оцінка за системою «світлофорів»:

- 🟢 **Зелений:** Я чітко розумію, як зробити спорт більш інклюзивним, і знаю, який крок робити далі.
- 🟡 **Жовтий:** Я багато чого навчився, але мені потрібна допомога у формулюванні конкретних дій.
- 🔴 **Червоний:** Мені потрібна додаткова підтримка, щоб зрозуміти інклюзивні підходи.

MOTIVATE YOUTH

Завдання 7: Малі вчинки, велике значення: відкрийте для себе мотивацію до волонтерської діяльності в рамках програми « »



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Волонтерство

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити принаймні дві особисті мотивації для участі у волонтерській діяльності.
- Визначити один страх або перешкоду, що може знизити їхню мотивацію до волонтерської діяльності. Дізнатися від однолітків, як волонтерська діяльність може сприяти особистому
- зростанню та розвитку навичок.
- Визначити один реалістичний перший крок на шляху до волонтерської діяльності (формальної чи неформальної).
-

Формат та платформа

Особисто

Організація приміщення:

- Стільці, розставлені по колу (пленарне засідання)
- Невеликі столики або вільне місце на підлозі для
- групової роботи Фліпчарт, видимий для всіх
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90 хвилин Учасники: 10–25

Використані неформальні методи

- Розповіді та особисті історії Обговорення
- в малих групах
- Творча рефлексія (символи та малювання) Діалог у
- форматі наставництва між рівними
- Навчання через обмін життєвим досвідом
-

Необхідні матеріали та інструменти

- Фліпчарт та маркери
- Папір формату A4 (1–2 аркуші на кожного
- учасника) Кольорові ручки/олівці
- Стікери
- Таймер
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (15 хв) Вправа для

зняття напруги – «Чому люди

допомагають?»

Учасники стають у коло. По черзі вони називають одне слово, яке асоціюється у них із допомогою іншим.

Фасилітатор представляє тему:

- Волонтерство – це не лише офіційні організації.
- Допомога іншим може бути невеликою, неформальною та ґрунтуватися на особистих цінностях.

Основні правила: повага, конфіденційність, можливість «пропустити».

B. Основна діяльність (45 хв.)

Частина 1 – Історії про волонтерство (20 хв.)

Учасники об'єднуються в невеликі групи (3–4 особи).

Запитання:

- Чи допомагали ви коли-небудь комусь без винагороди? Які почуття це у вас викликало?

Наставники:

- Розкажіть коротку особисту історію про волонтерство.
- Задавайте відкриті запитання та підтримуйте сором'язливих учасників.

Частина 2 – Моя карта мотивації до волонтерства (25 хв)

Учасники самостійно малюють або пишуть на аркуші паперу:

- Одну причину, чому волонтерство може бути для них значущим.
- Один страх або перешкоду (час, впевненість у собі, не знають, з чого почати).

Co-funded by the European Union

Структура заняття

Потім вони додають:

- Одну стікер-нотатку з можливим волонтерським вчинком (навіть дуже невеликим).

C. Рефлексія / Підсумки (20 хв)

Учасники сідають у коло.

Навідні запитання:

- Що ви сьогодні дізналися про свою мотивацію? Які страхи чи перешкоди є типовими для вашої групи?
- Як однолітки можуть допомогти один одному подолати ці перешкоди?
- Чого ви навчилися з історії іншої людини?

Однолітки-наставники заохочують до рефлексії, а не дають порад.

D. Підсумок та висновки (10 хв)

Кожен учасник доповнює речення: «Один невеликий волонтерський вчинок, який я міг би спробувати, — це…»

Фасилітатор підсумовує:

Мотивація зростає завдяки діям.
Важливі навіть найменші кроки.

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

- Організуйте обговорення в малих групах.
- Ділитися короткими особистими історіями про досвід волонтерської діяльності. Заохочувати мовчазних учасників до висловлювання.
- Допомагати підопічним визначити реалістичні перші кроки.
- Підтримувати безпечну та сприятливу атмосферу.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Дозволено малювати замість того, щоб писати.
- Обговорення в малих групах замість загальних. Опція «пропустити» поважається в будь-який час.
- Проста мова та конкретні приклади. Відсутність тиску щодо необхідності вже займатися волонтерством.

Метод оцінювання

«Коло одного слова»

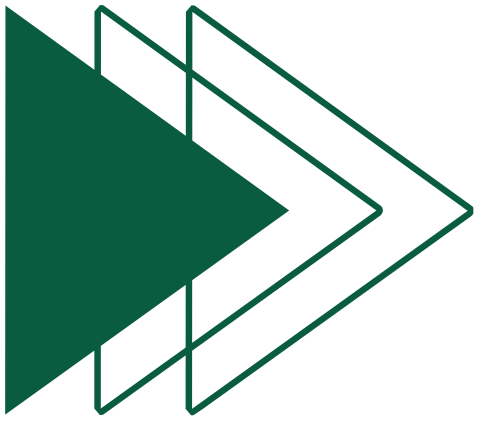
Кожен учасник називає одне слово, яке описує його відчуття щодо волонтерства після завершення заняття.

Необов'язкові письмові відгуки на стікерах: Я дізнався…

- Мені сподобалося … Мені ще потрібно…

MOTIVATE YOUTH

Завдання 8: Мій перший крок у волонтерській діяльності в рамках програми « »



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Мотиваційна сфера

Волонтерство

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити принаймні дві особисті сильні сторони або навички, що мають значення для волонтерської діяльності. Визначити одну особисту перешкоду, страх або сумнів, пов'язаний із початком або продовженням волонтерської діяльності.
- Зрозуміти, як підтримка однолітків може підвищити впевненість у собі та мотивацію до волонтерської діяльності.
- Визначити один конкретний і реалістичний наступний крок, пов'язаний із волонтерською діяльністю.

Формат та платформа

Особисто

Облаштування приміщення:

- Стільці, розставлені по колу для загальних обговорень; Невеликі столики або вільне місце на підлозі для групової роботи; Одна стіна або дошка для розміщення записок

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 90 хвилин Кількість учасників: 8–20

Використані неформальні методи

- Рольова гра
- Взаємне наставництво в малих групах
- Творча саморефлексія Групове обговорення та обмін думками
-

Необхідні матеріали та інструменти

- Папір формату А4 (2 аркуші на кожного учасника) Кольорові маркери
- Стікери
- Фліпчарт та маркери Таймер
-
-

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (15 хв) Ігра для

зближення – «Навички в кімнаті»

Учасники стають у коло. По черзі вони називають: одну свою навичку, яка може стати в нагоді під час волонтерської діяльності.

Фасилітатор пояснює:

- Навички набуваються в різних сферах: під час навчання, волонтерської діяльності, за хобі, завдяки життєвому досвіду…
  Мотивація до роботи починається з усвідомлення того, що ми вже маємо.
-

B. Основне завдання (45 хв.)

Частина 1 – Короткий огляд моїх сильних сторін у волонтерській діяльності (20 хв.)

Учасники самостійно пишуть або малюють: 3 сильні сторони або навички, якими вони вже володіють.

- 1 ситуація , в якій вони допомогли комусь або зробили свій внесок до групі/спільноті.
-

Ментори-однолітки ходять по кімнаті та задають запитання, що спонукають до розмови (наприклад: «Де ти навчився/навчилася цьому?», «Як це може допомогти у волонтерській діяльності?»).

Частина 2 — Моя карта мотивації до волонтерства (25 хв)

Учасники працюють у групах по 3 особи: Волонтер
Однолітка-наставник
Спостерігач

-
-

Co-funded by the European Union

Структура заняття

Завдання:

- Волонтер ділиться одним своїм страхом, перешкодою або сумнівом щодо волонтерства (час, впевненість, визнання, відданість справі тощо).
- Наставник-одноліток задає відкриті запитання (без порад).
- Разом вони визначають один невеликий, реалістичний наступний крок, пов'язаний із волонтерством.
- Спостерігач фіксує позитивну комунікацію та поведінку, що надає підтримку.
-

Ролі змінюються (2 раунди, якщо дозволяє час).

C. Рефлексія / Підсумки (20 хв)

Група сідає в коло.

Навідні запитання:

- Які відчуття викликало обговорення сумнівів чи побоювань, пов'язаних із волонтерством? Що допомогло вам почуватися впевненіше чи мотивованіше?
- Чого ви навчилися, слухаючи інших?
- Як підтримка однолітків може допомогти вам зберегти мотивацію у волонтерській діяльності?
-
-

D. Підсумок та висновки (10 хв)

Кожен учасник доповнює речення:

«Один невеликий крок, який я можу зробити, щоб просунутися вперед у волонтерській діяльності, — це...»

Дії записуються на стікерах і забираються додому.

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

- Показуйте приклад спілкування, що надає підтримку та не містить осуду. Під час рольової гри задавайте відкриті, мотивуючі запитання.
- Заохочуйте до рефлексії, а не пропонуйте готові рішення.
- Надавайте підтримку учасникам, які мають нижчу самооцінку або менше досвіду волонтерської діяльності.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Дозволено малювати замість того, щоб писати.
- Обговорення відбувається в малих групах, а не у великих.
- Протягом заходу використовується чітка та проста мова.
- Опція «пропустити» поважається в будь-який момент.
- Не чиниться тиску щодо того, щоб вже бути волонтером або одразу брати на себе зобов'язання.

Метод оцінювання

Оцінювання за системою «світлофорів»

Учасники обирають кольорову наліпку:

- 🟢 Я почуваюся впевненіше та мотивованішим
- 🟡 Нейтрально/не впевнений
- 🔴 Мені потрібна більша підтримка

Необов'язкове усне підбиття підсумків: Одне слово, яке описує ваші відчуття щодо волонтерства зараз.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

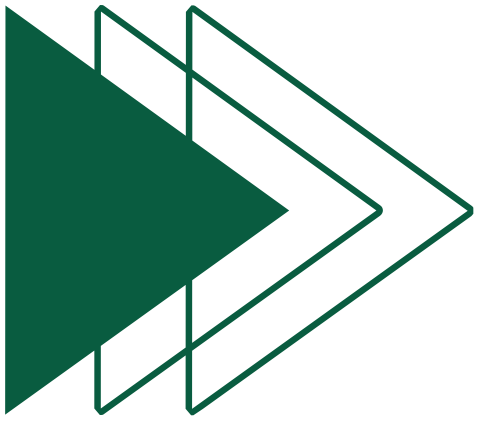
Онлайн-заходи в рамках програми « »

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно авторам і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 1: Як зберегти мотивацію під час навчання в університеті — онлайн-лабораторія « » з наставництва серед однолітків



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Тема «Мотивація»

Вища освіта

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити особисті мотиваційні фактори в умовах онлайн-навчання. Поділитися стратегіями подолання академічної демотивації.
- Використовувати підтримку однокурсників для підтримання мотивації.

Формат та платформа

Zoom
Інструмент: Padlet

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 60 хвилин
Учасники: 10–20 Кімнати для обговорень: 5 осіб.

Використані неформальні методи

- Обговорення в окремих кімнатах Цифрове розповідання історій Питання для коучингу

Необхідні матеріали та інструменти

- Zoom Padlet
- Прості слайди.

MOTIVATE YOUTH

Структура заходу

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Фасилітатор вітає учасників та коротко пояснює мету заняття:
дослідити академічну мотивацію у вищій освіті через наставництво однолітків та обмін досвідом.

Вправа для розігріву:
Учасникам пропонується відповісти в чаті на таке запитання: «Одним словом, як ви зазвичай ставитеся до навчання в університеті?»
Фасилітатор зачитує вголос кілька відповідей, щоб визнати різноманітність почуттів та показати, що як позитивні, так і складні переживання є цілком нормальними.

Вступ до теми:

Надається коротке пояснення щодо:

- чому мотивація є важливою у вищій освіті, як мотивація може змінюватися з часом,
- роль підтримки однокурсників та наставництва у підтримці мотивації.

Чітко формулюються основні правила:

- повага та конфіденційність,
- добровільний обмін інформацією (учасники можуть
- відмовитися), використання камер — за бажанням.

B. Основна діяльність (30 хв)

Учасники поділені на 5 осіб, поділяються на групи кімнати по кожна з яких супроводжується наставником-однолітком.

MOTIVATE YOUTH

Структура занять

Опис завдання:

Кожна група обговорює такі питання:

- Що зазвичай мотивує вас продовжувати навчання?
- Які ситуації або фактори знижують вашу мотивацію в університеті? Що допомагає вам відновити мотивацію, коли ви відчуваєте, що застрягли?

Учасникам пропонується поділитися короткими особистими прикладами, зосередившись на досвіді, а не на проблемах.

Ментор-однолiток сприяє обговоренню, зокрема:

- заохочуючи рівну участь,
- задаючи відкриті запитання,
- забезпечуючи безпечну та сприятливу атмосферу.

Інструкції щодо роботи в групах

Залишаючись у тих самих кімнатах для обговорень, учасники спільно працюють над загальною дошкою Padlet, підготовленою заздалегідь.

Інструкції (показані на слайді та пояснені усно): Кожна група створює один допис на Padlet, відповідаючи на запитання:

- На одну головну мотиваційну проблему у сфері вищої освіти.
- Одна стратегія, заснована на взаємодії з колегами, яка може допомогти подолати цю проблему.

Групам нагадують:

- робити повідомлення короткими та чіткими,
- зосередитися на реалістичних і практичних стратегіях,
- призначити одну особу для ведення записів.

Пропоновані ролі в кожній групі:

- Хронометрист
- Секретар Речник

Co-funded by the European Union

Структура заняття

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Учасники повертаються до основної зали.
Представник кожної групи коротко презентує внесок своєї групи на Padlet (1–2 хвилини на групу).

Фасилітатор проводить керований процес рефлексії, використовуючи обрані
запитання: Що ви сьогодні дізналися про власну мотивацію?
Які подібності ви помітили між своїм досвідом та досвідом інших? Як наставники-
- однолітки можуть сприяти підвищенню мотивації у вищій освіті?
- Чого ви навчилися, слухаючи інших учасників?
-

Учасники, які не бажають виступати, можуть поділитися своїми роздумами у чаті.

E. Підсумок та висновки (5 хв)

На завершення заняття учасникам пропонується поміркувати індивідуально.

Завдання на винос:
У чаті кожен учасник доповнює речення:
«Після сьогоднішнього заняття я зроблю одне, щоб зберегти мотивацію до навчання, а саме…»

Фасилітатор підсумовує основні ідеї: мотивація є динамічною,
виклики — це звичайне явище,
підтримка однолітків відіграє вирішальну роль у підтримці мотивації.

Заняття завершується подякою учасникам та нагадуванням про те, що наставництво — це безперервний процес, а не одноразова діяльність.
-
-
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль однолітків-наставників

- Організовувати роботу в групах
- Заохочувати участь у чаті Надавати
- підтримку сором'язливим учасникам

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камера не обов'язкова
- Дозволено брати участь у чаті
- Використовуються лише прості цифрові інструменти.

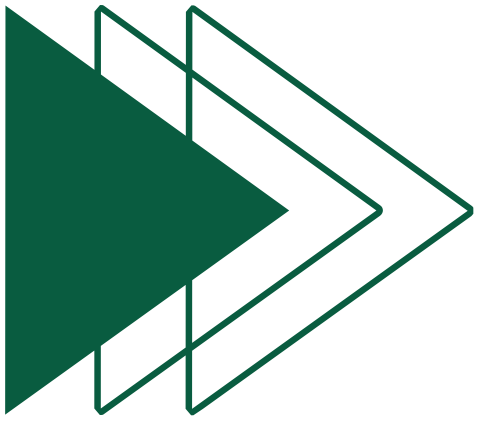
Метод оцінювання

Речення для чату: «Я дізнався/Мені сподобалося/Мені ще потрібно…»

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 2: Формування впевненості в академічних навичках « » завдяки підтримці однолітків



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Вища освіта

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити фактори, що впливають на їхню академічну впевненість у університетському житті. Визначити ситуації, в яких низька впевненість впливає на мотивацію та результати навчання.
- Вивчити стратегії взаємодії з однокурсниками, спрямовані на зміцнення академічної впевненості. Визначити одну особисту дію, спрямовану на підвищення впевненості у своїх навчальних досягненнях.

Формат та платформа

Zoom
Інструменти: Mentimeter + кімнати для обговорень

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальний час: 60 хвилин Учасники:
10–20
Кімнати для обговорення: 4–5 осіб.

Використані неформальні методи

- Керована саморефлексія
- Обговорення в групах Питання для взаємного коучингу
- Інтерактивне опитування Питання для коучингу

Необхідні матеріали та інструменти

- Zoom
- Mentimeter (опитування та хмара слів) Прості слайди з питаннями для рефлексії

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Фасилітатор вітає учасників та представляє тему академічної впевненості як ключового елементу мотивації у вищій освіті.

Інтерактивна розминка (Mentimeter – хмара слів):
Учасники відповідають:
«Одне слово, яке описує, наскільки впевненими ви зазвичай почуваєтеся щодо свого навчання».
Фасилітатор коротко коментує різноманітність відповідей, підкреслюючи, що впевненість коливається і не є незмінною рисою.

Оголошуються основні правила:

- добровільна участь, уважне слухання, використання камер за бажанням.

B. Основна діяльність (30 хв)

Учасників розподіляють по групах по 4–5 осіб, кожну з яких супроводжує наставник-однолітoк.

Питання для групової дискусії:

- У яких навчальних ситуаціях ви почуваєтеся найменш впевнено?
- Як низька впевненість у собі впливає на вашу мотивацію або участь у навчанні? Що допомагає вам почуватися впевненіше як студенту?

Учасники заохочуються заохочуються до поділитися конкретними прикладами (наприклад, презентації, іспити, постановка запитань).
Ментори-однолітки керують обговоренням, використовуючи запитання у стилі коучингу, та забезпечують рівномірну участь учасників.

Структура заняття

C. Кімнати для обговорень Спільне завдання

Кожна група працює над спільним слайдом або відкритим запитанням у Mentimeter: «Що можуть зробити однокурсники, щоб допомогти один одному почуватися впевненіше в університеті?»

Групи визначають практичні дії однолітків, такі як заохочення, обмін досвідом або допомога у навчанні.

Один учасник виконує роль секретаря.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Повернувшись до основної кімнати, групи коротко діляться ключовими висновками.

Питання для рефлексії:

- Що вас здивувало в сьогоднішній дискусії? Які дії однолітків здалися вам найбільш реалістичними та корисними? Як впевненість у собі пов'язана з мотивацією?

Учасники можуть відповідати усно або через чат.

E. Завершення та висновки (5 хв)

У чаті учасники доповнюють речення:
«Одне, що я зроблю, щоб зміцнити свою впевненість у навчанні, — це…»

Фасилітатор підсумовує:

- впевненість зростає завдяки досвіду та підтримці, а однолітки відіграють вирішальну роль у формуванні впевненості.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль однолітків-наставників

- Сприяти безпечним та конструктивним обговоренням
- Заохочувати участь усіх членів групи Наводити короткі
- особисті приклади, коли це доречно

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камери не обов'язкові
- Дозволено брати участь у чаті
- Немає тиску щодо розкриття особистих даних

Метод оцінювання

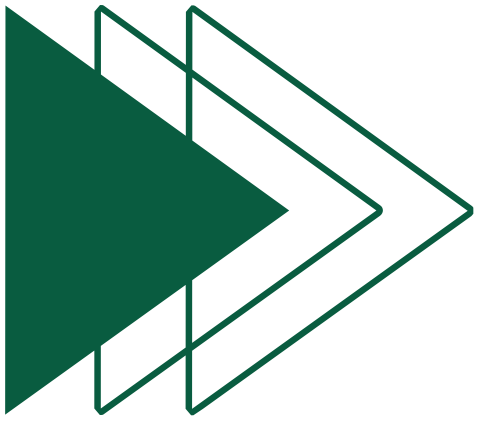
Вихідне опитування Mentimeter:

«Наскільки впевнено ви почуваєтеся після цього заняття?» (шкала 1–5)

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 3: Листи до себе в майбутньому: відновлення мотивації через рефлексію та взаємодію з однолітками



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Вища освіта

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Глибоко проаналізувати свою поточну академічну мотивацію та емоційний стан як студентів університету.
- Визначити особисті цінності та наміри, що впливають на довгострокову мотивацію.
- Усвідомити, як обмін досвідом з однокурсниками може нормалізувати відчуття невизначеності та зміцнити мотивацію.
- Сформулювати особисте мотиваційне повідомлення, адресоване своєму майбутньому «я».

Формат та платформа

Zoom або Teams
Інструменти: індивідуальне написання + кімнати для обговорень + чат

MOTIVATE YOUTH

Використані неформальні методи

- Керована саморефлексія
- Експресивне письмо
- Кола слухання однолітків
- Обмін історіями Емоційне
- картування
-

Чому саме ці методи?
Вони сприяють внутрішній мотивації, емоційній безпеці та пошуку сенсу, а не результативності чи вирішенню проблем.

Необхідні матеріали та інструменти

- Zoom
- Ручка та папір (для записів офлайн) або особисті цифрові нотатки
- Слайди з питаннями для рефлексії

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Фасилітатор вітає учасників і пояснює, що ця сесія буде присвячена **внутрішній мотивації**, а не технікам навчання чи академічній успішності.

Учасникам пропонується вимкнути сповіщення та підготувати ручку й папір.

Вступна вправа на заземлення (2 хвилини):
Учасники заплющують очі (за бажанням) і роблять три повільні вдихи.

Вправа для розігріву в чаті:

«Зараз моя мотивація як студента схожа на…»
Учасники доповнюють речення, використовуючи **одну метафору** (наприклад, «мерехтливе світло», «важкий рюкзак», «тихий двигун»).

Фасилітатор зазначає, що всі метафори є правильними і що мотивація може здаватися складною та нестабільною.

B. Основна діяльність (30 хв)
Учасників супроводжують у **процесі написання рефлексій у приватній обстановці**.

Фасилітатор повільно зачитує запитання, залишаючи паузи між ними:

1. На якому етапі свого академічного шляху ви зараз перебуваєте?
2. Що останнім часом було для вас найважчим як для студента університету?
3. Що допомагає вам рухатися вперед, навіть коли мотивація низька?
4. Що, на вашу думку, ваше майбутнє «я» запам’ятає про цей період?
5. Якої підтримки чи нагадування потребує ваше майбутнє «я»?

Учасники пишуть **особистий лист, адресований собі через рік**.

Co-funded by
the European Union

Структура заняття

Ділитися результатами не обов'язково; написання листа призначене для особистої рефлексії.

C. Кімнати для обговорень у малих групах — кола взаємного слухання

Учасники розподіляються по групах по 3–4 особи, кожну з яких супроводжує наставник-однолiток.

Інструкції (чітко сформульовані):

- Обмін думками є добровільним.
- Учасники можуть зачитати короткий уривок або коротко розповісти про зміст свого листа. Не слід давати порад, якщо про це не попросили прямо.
- Роль слухачів полягає в тому, щоб слухати, а не вирішувати проблеми.

Кожен учасник має до **4 хвилин** на виступ.

Ментори-однолітки

- забезпечують: шанобливу тишу, рівномірний розподіл часу, емоційну безпеку.

Цей етап зосереджений на тому, **щоб бути почутим**, а не на вирішенні проблем.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Повернувшись до основної зали, фасилітатор проводить м'яке рефлексування: Як вам було писати своєму майбутньому «я»?

Що ви помітили, слухаючи інших?

- Чи було щось із почутого, що допомогло вам почуватися менш самотнім як студент?

Учасники можуть відповідати усно або через чат.

Фасилітатор може виділяє те, як спільна вразливість посилити мотивацію та зв'язок.

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Е. Підсумок та висновки (5 хв)

Учасникам пропонується вибрати **одне речення** зі свого листа та написати його для себе в такому місці, де вони зможуть його знову побачити (не публічно).

Останнє запитання для обговорення:
«Одне слово, яким я б описав свої почуття зараз, — це…»

Заняття завершується нагадуванням:

Мотивація не завжди приходить з роботи, але від роботи більше, краще розуміти себе.

Роль наставників-однолітків

- створення простору, а не ведення дискусії,
- демонстрації уважного слухання,
- захищати емоційні межі,
- нагадуйте учасникам, що мовчання та роздуми є повноцінними формами участі.

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Відсутність обов'язку ділитися особистими текстами
- Можливість використання камери за бажанням протягом усього заходу
- Можливість писати в офлайн-режимі
- Підхід, орієнтований на емоції, а не на академічний тиск

Метод оцінювання

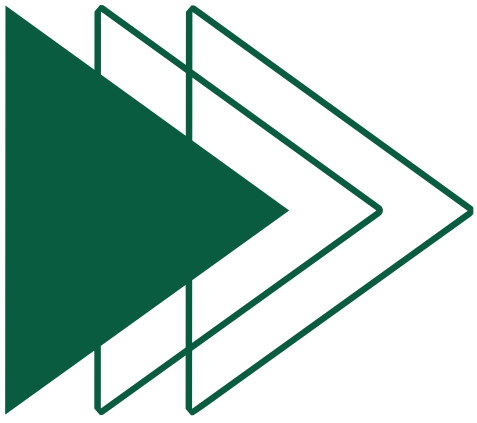
Добровільна перевірка у форматі чату:

«Ця сесія допомогла мені відчути більшу / таку саму / меншу зв'язаність із моєю мотивацією».

Необов'язкове емоційне підбиття підсумків одним словом.

MOTIVATE YOUTH

Завдання 4: Отримати посаду « » чи зірвати цю справу?



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Область мотивації

Ринок праці

Навчальні цілі

- Визначити 3 типові помилки під час пошуку роботи та способи їх уникнення
- Розшифрувати складні запитання під час співбесіди, використовуючи поради наставника та шаблони
- Скласти готові до використання «перлини» для співбесіди
- Визначте одну мотиваційну дію для майбутніх співбесід

Формат та платформа

Zoom / Meet / Teams
Інструменти: Google Slides або Miro/Padlet для дошок завдань

MOTIVATE YOUTH

Використані неформальні методи

Гейміфіковане вирішення дилем, міні-семінар, взаємне наставництво, обмін досвідом між учасниками, зворотний зв'язок у чаті

Необхідні матеріали та інструменти

- Слайди з дилемами та питаннями для співбесіди Дошки
- Miro/Padlet (за бажанням)
- Кімнати для обговорень у Zoom Вікно чату
- Слайди з інструкціями для наставників
-

MOTIVATE YOUTH

Структура заходу

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Вправа для зняття напруги: «Співбесіди на роботу схожі на __тому що _».

Створює атмосферу гумору та глибоких роздумів
Орієнтація від фасилітатора: «Сьогодні ми потренуємося уникати саботажу та давати розумні відповіді».

B. Основна вправа (45 хв)

Раунд 1: Саботаж чи успіх? (25 хв)
→ Учасники в командах обирають найкращі/найгірші моделі поведінки з реальних робочих ситуацій.

Приклад сценарію 1 — Мотиваційний лист

Ви хочете подати заявку на роботу в НГО, яку ви поважаєте. Що ви робите?

a) Напишіть: «Шановні панове, я дуже зацікавлений у вашій вакансії. У додатку надсилаю своє резюме».

b) Згадайте, чому місія організації надихає вас, і згадайте один із її останніх проєктів.

c) Використайте типовий лист, який ви вже надсилали до 10 інших організацій.

d) Дочекайтеся, поки ваш друг подасть заявку першим, а потім вирішіть, чи все ще хочете подавати заявку.

☐ **Найкращий варіант**: b)

☐ **Помилка**: c) або d)

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура завдання

Приклад сценарію 2 – Паніка з резюме

Ви бачите вакансію, яка вас зацікавила, але розумієте, що ваше резюме ще не готове.

a) Ви оновлюєте лише верхню частину резюме і все одно подаєте заявку.

b) Ви витрачаєте 3 години на те, щоб переписати все, пропускаєте термін подачі заявки і здаєтеся.

c) Ви надсилаєте старе резюме, бо це «краще, ніж нічого».

d) Ви присвячуєте 30 хвилин редагуванню резюме та основних пунктів.

☐ **Найкращий варіант**: d)

☐ Саботаж: b) або c)

Приклад сценарію 3 — момент «Розкажіть про себе»

На співбесіді вас просять «розповісти про себе».

a) Ви починаєте з своїх хобі, а потім розповідаєте про свою сім'ю.

b) Ви даєте чітку відповідь, що складається з трьох частин: хто ви, одна ключова сильна сторона + приклад та чому ви подаєте заявку.

c) Ви кажете: «Все це є в моєму резюме», — і робите паузу.

d) Ви панікуєте, починаєте плутатися в словах і вибачаєтеся.

☐ **Найкращий варіант**: b)

☐ **Саботаж**: а), в) або г)

2-й раунд: міні-семінар «Секрети співбесіди» (20 хв)

→ Фасилітатор пояснює та демонструє 3 складних питання (прикметники, недоліки/переваги, мотивація)

Приклад питання 1: «Назвіть 3 прикметники, якими ви б описали себе»

Порада: Уникайте кліше на кшталт «працьовитий, захоплений, мотивований». Натомість додайте контекст.

Відповідь:

«Допитливий: я люблю заглиблюватися в нові теми.

Точність: одного разу я виявив друкарську помилку в національній кампанії.

Спокій: Навіть під час хаотичного групового проєкту я допомагав своїй команді не збиватися з курсу».

Co-funded by the European Union

Структура діяльності

Приклад питання 2: «Яка ваша найбільша вада та найкраща риса?»
Порада: Будьте чесними, але
продемонструйте особистісний ріст.
Відповідь:
«Мій недолік — надмірна підготовка: я схильний занадто довго обмірковувати, перш ніж діяти. Але я вчуся приймати рішення швидше, коли це потрібно.
Моя сильна сторона — це здатність пристосовуватися: я можу спокійно реагувати на зміни в останню хвилину, навіть у нових умовах».

C. Інструкції щодо роботи в групах
Ролі: фасилітатор, хронометрист, наставник-однолiток
Інструкції: вирішуйте, обговорюйте та обґрунтовуйте вибір своєї команди.
Наставники допомагають учасникам проаналізувати ситуацію та чітко сформулювати думки.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

- Яка саботажна поведінка вам знайома?
- Яка порада допоможе вам наступного разу?
- Що сказали інші, що вам допомогло?

E. Підсумок та висновки (10 хв)

- У чаті: «На наступній співбесіді я пам’ятатиму, щоб...»
- Опитування: «Чи почуваєтеся ви зараз впевненіше?» (Так / Трохи / Все ще нервую)

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

Ментори підтримують обговорення в малих групах, роз'яснюють незрозумілі моменти, демонструють розумні відповіді та заохочують усіх брати участь

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камера не обов'язкова
- Відповіді можна вводити з клавіатури або
- озвучувати Прості та зрозумілі слайди та
- приклади
- Під час обміну особистими відповідями завжди можна натиснути «Пропустити»

Метод оцінювання

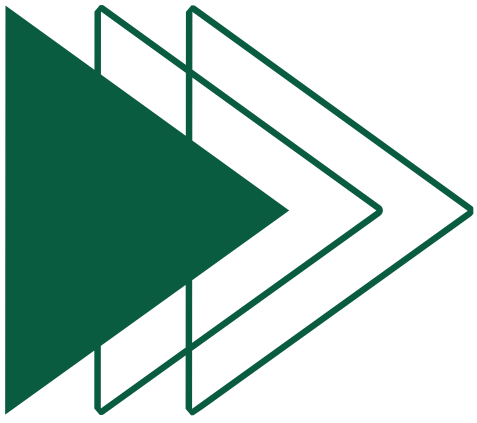
Заключне опитування: «Моя впевненість під час співбесіди зросла» (за шкалою від 1 до 5)

Чат після завершення: «Один трюк, який я використаю наступного разу, — це…»

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 5: 7-денний челендж « »



MOTIVATE YOUTH

Мотиваційна сфера

Ринок праці

Навчальні цілі

До кінця заняття учасники зможуть:

- Перетворити загальну мету («Я хочу знайти роботу») на 7-денний план дій із реалістичними мікрокроками.
- Визначити один поширений фактор, що гальмує мотивацію, та розробити один «крок перезапуску» для відновлення процесу
- Обрати механізм підтримки: напарника + процедуру звітування для забезпечення відповідальності. Визначити одну «дію першого дня» (максимум 30 хвилин), яка є вимірюваною та здійсненною.

Формат та платформа

Онлайн через Zoom / Google Meet / MS Teams (з кімнатами для обговорень). Один інструмент для спільної роботи: Padlet (рекомендовано) або Google Docs.

Рекомендована конфігурація Padlet:

- Стовпці: День 0 (Підготовка) + День 1 … День 7 Додаткова область/стовпець: «Кроки для відновлення мотивації»

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

Загальна тривалість: 70 хвилин
Рекомендований розмір групи: 8–22 учасники Кімнати для обговорень: 3–5 учасників у кожній кімнаті (ідеально: 4)
У кожній кімнаті є наставник-однолiток або призначений модератор.

Використані неформальні методи

Встановлення цілей
Взаємне наставництво в малих групах
Мікрозобов'язання та підзвітність Навчання шляхом обміну прикладами («банк завдань»)

Необхідні матеріали та інструменти

Слайди (максимум 5)

- Слайд 1: Мета + принцип «малі кроки створюють мотивацію» Слайд 2:
- Золоте правило: кожен крок — максимум 30 хвилин
- Слайд 3: Приклади мікро-дій мікродій (CV, пошук, обмін повідомленнями, подача заявки, тренування)
- Слайд 4: Етапи відновлення мотивації (що робити, коли ви втрачаєте енергію)
- Слайд 5: Підсумок + завершення
-

Заздалегідь підготовлений Padlet/Google Doc Таймер (можна використовувати усний)
Необов'язково: список «банку завдань» для учасників, які не знають, з чого почати.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Опитування/чат: «За шкалою від 1 до 10, наскільки ви готові зробити крок, пов'язаний із працевлаштуванням, протягом найближчих 7 днів?»
Подальше обговорення: «Чому оцінка не на два пункти нижча?» (зверніть увагу на ресурси та сильні сторони)..
Окресліть завдання
Фасилітатор пояснює:

- Мета полягає не в ідеальному плані, а в плані, який можна реалізувати.
- Мотивація часто зростає після дії, а не до неї.
- Кожен учасник отримує ключові кроки на 1-й, 3-й та 7-й день, а також крок для перезавантаження.

B. Основна діяльність (35 хв)

Мета: кожен учасник створює простий і реалістичний 7-денний план, побудований навколо трьох основних дій та однієї дії перезавантаження.

Крок 1 — Оберіть напрямок на тиждень (5 хв, індивідуально)
Учасники обирають один напрямок:

A: Ясність (визначення ролей та інтересів)
B: Матеріали (резюме/профіль/основи подання заявки)
B: Впевненість (практика, співбесіди, листування) Вони публікують у день 0:

- «Мій напрямок на цей тиждень — це…»

Крок 2 — Створіть 3 ключові дії (15 хв, кімнати для обговорень)
У групах наставники-однолітки допомагають кожному учаснику опублікувати:

- 1-й день: мікрозавдання (макс. 30 хв) 3-й день: мікрозавдання (макс. 30 хв)
  ……..
  7-й день: мікро-дія (максимум 30 хв)

Co-funded by the European Union

Структура заходу

Правило: кожна дія має бути вимірюваною/видимою (ви маєте змогу довести, що її виконали). Приклади опорних дій:

- 1-й день: «Оновити заголовок резюме + додати 3 пункти (навички/досвід)». 3-й день: «Зберегти 3 відповідні оголошення про вакансії + подати заявку на 1 (або скласти чернетку листа-заявки)».
- 7-й день: «Запишіть 2-хвилинну голосову записку з відповіддю на одне питання співбесіди».

Крок 3 — Додайте один крок для відновлення мотивації (5 хв, робота в групах)

Кожен учасник додає один «крок для відновлення мотивації» (5–10 хвилин) на випадок, коли енергії не вистачає, наприклад:

«Відкрити резюме та відредагувати одне речення».

«Знайдіть одне ключове слово, пов'язане з роботою, та збережіть один результат».

Крок 4 — Створіть груповий банк завдань (10 хв, пленарне засідання)

Кожна робоча група повідомляє про 2 «найпростіші завдання, які можна виконати» зі своєї кімнати. Фасилітатор збирає їх в одну просте «завдання «банк завдань» зону на на Padlet/Doc.

C. Інструкції щодо кімнат для обговорень

Мета: щоб кожен пішов з результатами для 1-го, 3-го,…… 7-го дня + одним кроком «Перезавантаження».

Ролі:

Хронометрист

Підбадьорювач (стежить, щоб усі висловилися)

Перевіряючий реалістичність (стежить за тим, кожен завдання було максимум 30 хвилин і вимірювана)

Питання для коучингу:

- «Який найменший можливий крок?» «Як ви зрозумієте, що завдання виконано?»
- «Якби у вас було лише 10 хвилин, що б ви зробили?»

«Що зазвичай заважає вам, і який крок перезавантаження допомагає вам почати спочатку?»

Структура заняття

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)
Питання для фасилітатора:

- Який крок, найімовірніше, допоможе вам розпочати? Чому?
- Що може стати на заваді на 2–3-й день, і який крок для перезапуску ви використаєте? Чого ви навчилися з плану іншої людини?
-

E. Завершення та висновки (10 хв)
Заява про зобов'язання: Кожен учасник пише в чаті: «На 1-й день я…» (своя 30-хвилинна дія).
Підсумок: Одне слово у чаті: «Зараз я відчуваю…» (зосередженість / готовність / спокій / мотивацію).

Роль наставників-однолітків

Наставники-однолітки підтримують учасників,

- допомагають їм розбивати завдання на реалістичні мікрокроки;
- забезпечуючи, щоб кожна дія була вимірюваною та здійсненною протягом 30 хвилин; пропонуючи альтернативні шляхи (якщо учасник ще не може подати заявку,
- він може ознайомитися з посадами або підготувати матеріали);
- заохочуючи використання мовних формулювань, що надають підтримку, та відповідальність без тиску.

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

Опція «Пропустити» для введення особистих даних; учасники можуть працювати з загальними прикладами.
Учасники можуть обирати між трьома напрямками завдань («Ясність» / «Матеріали» / «Впевненість»), тож ніхто не змушений «подавати заявку», якщо ще не готовий до цього.
Усі дії розбиті на мікрокроки (максимум 30 хвилин), щоб зменшити перевантаження та підтримати учасників, які мають низький рівень енергії, відчувають тривогу або мають обмежений час.

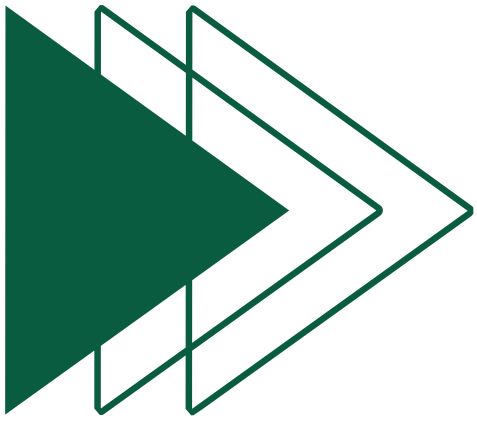
Метод оцінювання

Заключне опитування: «У мене є чітка дія на 1-й день» (Так / Не впевнений / Ні)

Запитання на завершення чату: «Мій крок для відновлення мотивації — це…»

MOTIVATE YOUTH

Завдання 6: Інтерв’ю « »
Спринт: Впевненість через практику



MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Ринок праці

Навчальні цілі

До кінця заняття учасники зможуть:

- Відповідати на два типові запитання під час співбесіди, демонструючи більшу чіткість та структурованість. Надавати та отримувати конструктивні відгуки від колег, використовуючи простий, узгоджений формат.
- Визначити принаймні 1–2 особисті «сильні фрази» (ключові речення) для використання під час реальних співбесід.
- Присвятити 10–15 хвилин на день протягом наступних 5 днів коротким тренуванням, щоб підтримати мотивацію та впевненість у собі.

Формат та платформа

Zoom / Google Meet / MS Teams (з кімнатами для обговорень).
Один інструмент для спільної роботи: Miro / Jamboard / Padlet (формат «стіни»).
Рекомендується: Miro/Jamboard для швидкого розміщення стікерів.

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та чисельність групи

Загальна тривалість: 80 хвилин
Рекомендована кількість учасників у групі: 9–18 осіб (бажано кратно 3) Кімнати для обговорень: 3 особи в кожній кімнаті

Використані неформальні методи

Рольові ігри (короткі повторювані симуляції)
Взаємне навчання та наставництво від однолітків Керувана зворотна зв'язок та коучинг від однолітків

Необхідні матеріали та інструменти

1. **Слайди (максимум 5)**
   - Слайд 1: Мета + правила безпечного простору (повага, конфіденційність, відсутність осуду)
   - Слайд 2: Ролі + хронометраж
   - Слайд 3: Питання для інтерв'ю + проста структура відповідей Слайд 4: Формула зворотного зв'язку
   - Слайд 5: Висновки + подальша робота з напарником
2. **Одна спільна дошка (Miro/Jamboard/Padlet) з трьома розділами:**
   - «Сильні фрази, які я почув» «Що додало впевненості» «Мій наступний крок у практиці»
3. **Таймер (може керуватися усно фасилітатором)**
4. **Опціонально:** короткий список «фраз для початку» для учасників, які відчувають затримку або тривогу.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Ознайомлення в чаті
Запитання: «Одним словом, співбесіди здаються…» (наприклад, стресовими, можливістю, випробуванням, викликом).
Створення безпечного простору
Фасилітатор чітко зазначає:

- «Це тренування, а не оцінювання».
- «Зворотний зв'язок стосується поведінки та чіткості, а не особистості».

Розподіл ролей
Поясніть ролі (кандидат / інтерв'юер / спостерігач). Зазначте, що всі будуть по черзі змінювати ролі.

B. Основна діяльність (35 хв)

Мета: учасники проходять два короткі раунди співбесіди (Раунд 1 + вдосконалений Раунд 2), демонструючи помітне поліпшення.

Проста структура відповіді (наведена на слайді): Хто я (1 речення)
Що я вмію (1 навичка + короткий приклад)
Чому це важливо (чому це має значення для роботи/команди)

Використані питання для співбесіди:

1. «Розкажіть про себе».
2. «Чому ми повинні взяти вас на роботу?»
3. Додатковий варіант: «Розкажіть про виклик, який ви подолали».

MOTIVATE YOUTH

Структура завдання

Раунд 1 — Вправа «Спринт» (20 хв)

У кожній окремій кімнаті: Кандидат

- відповідає (2 хв)
- Спостерігач надає зворотний зв'язок за формулою (див. нижче) (2 хв) Інтерв'юер
- задає одне уточнювальне запитання (1 хв)
- Змінюйте ролі, поки кожна людина не виступить у ролі кандидата хоча б один раз
- (3 міні-спринти на кожну кімнату для обговорень).

Перерва на загальному засіданні (5 хв)

Кожен записує на дошці: **одну «сильну фразу», яку почув** від когось іншого.

Фасилітатор виділяє 3–4 приклади та підкреслює, що робить їх ефективними (чіткість, конкретність, релевантність).

Раунд 2 — Раунд вдосконалення (20 хв)

Повторіть ту саму структуру, але кожен «Кандидат» повинен включити: 1

сильну фразу (чітке формулювання цінності)

1 конкретний приклад (максимум 10 секунд)

Заохочуйте невеликі вдосконалення, а не прагнення до досконалості.

С. Інструкції щодо кімнат для обговорень Ролі та час:

- Кандидат: 2 хвилини на відповідь
  Спостерігач: 2 хвилини на зворотний зв’язок
  Інтерв’юер: 1 хвилина на уточнювальне
  запитання Всього: 5 хвилин на особу.

Формула відгуку спостерігача:

- «Я помітив…» (конкретне спостереження)
- «Мені сподобалося…» (що було
- зрозумілим/сильним)
  «Я пропоную…» (одне реалістичне поліпшення)

MOTIVATE YOUTH

Структура заходу

Правила:

- Не використовуйте оціночних слів (уникайте слів «погано», «слабко», «неправильно»). Дозволено робити нотатки. Можна зачитувати заздалегідь підготовлену відповідь.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Питання для обговорення:

- Що покращилося найбільше: чіткість, впевненість чи структура?
- Що ви змінили між 1-м і 2-м раундами? Який відгук був найкориснішим і чому?
- Що зазвичай знижує вашу мотивацію подавати заявку або проходити співбесіду, і що ви можете зробити інакше тепер?
- Яку «сильну фразу» ви використаєте на справжньому співбесіді?

E. Підсумок та висновки (10 хв)

Індивідуальні висновки (2 хв):

Кожен учасник пише на дошці в розділі «Мій наступний крок у практиці»: «Протягом наступних 5 днів я буду практикуватися протягом 10 хвилин, використовуючи…» (голосові нотатки, напарника, дзеркало, короткий сценарій).

Партнер відповідальність (5 хв): якщо учасники учасники якимось чином якимось чином пов'язані між собою (вони друзі, однокласники тощо)

Швидке формування пар: кожен учасник обирає напарника, який стежитиме за виконанням завдання. Правило для напарників: надіслати одне повідомлення через 48 годин: «Ти виконав свої 10 хвилин?»

Підсумок (3 хв):

Підказка для чату: «Зараз я відчуваю себе більше…» (впевненим/підготовленим/мотивованим / все ще нервую, але готовий).

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

Однолітки-наставники підтримують процес шляхом:

- демонструють безпечний зворотний зв'язок та поважне спілкування;
- забезпечують рівний час для виступу в групах;
- допомагаючи учасникам «розблокуватися» за допомогою простих підказок коучингу (цінності, приклади, актуальність);
- заохочуючи реалістичного покращення, а не покращення (невеликі ідеальних відповідей);
- підтримка темпу спринту та позитивного настрою.

Заходи щодо інклюзії та доступності

Дозволено читати підготовлені нотатки.

Чітка мова та короткий зразок відповіді на слайді.

Дозвольте учаснику «пропустити» питання, якщо він не хоче ділитися особистими даними; він може відповісти, використовуючи загальний приклад.

Метод оцінювання

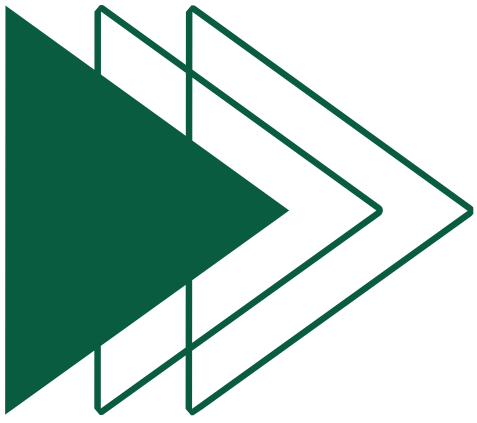
Заключне опитування (1–5): «Моя впевненість у собі під час співбесіди зросла».

Короткий запис на виході з чату: «Одна річ, яку я використаю на справжній співбесіді, — це…»

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 7: Цифровий імпульс: підтримка мотивації до занять спортом дистанційно



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Область мотивації

Спорт

Навчальні цілі

Перелічіть, що учасники повинні знати/вміти після завершення заняття:

- Визначити щонайменше дві ефективні стратегії для підтримання фізичної активності та мотивації до занять спортом в онлайн-середовищі або дистанційно.
- Назвати одну цифрову/дистанційну перешкоду для занять спортом та отримати від колег ідею щодо того, як її подолати.
- Зобов'язатися зробити один конкретний, вимірюваний крок для включення спорту у свій наступний тиждень.

Формат та платформа

- **Основна платформа**: Zoom (з функцією «Breakout Room»)
- **Інструмент для співпраці**: Padlet/Miro (для створення цифрової дошки візуалізації). Sli.do.
- **Інструменти взаємодії**: опитування в Zoom, чат

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

- **Загальний час**: 75 хвилин
- **Кількість учасників**: 12–18
- **Розмір підгруп**: 3–4 особи

Використані неформальні методи

Наприклад, розповіді, обговорення в малих групах, творчі цифрові завдання.

- **Творче цифрове завдання:** Створення «дошки візуалізації мотивації для віддаленої роботи» за допомогою Padlet або Miro.
- **Робота в групах** Взаємне коучинг та обмін в виклики/стратегії.
- **Обговорення:**
- **взаємодія через опитування/чат:** регулярні перевірки для підтримки зацікавленості.

Необхідні матеріали та інструменти

- Слайди для заняття (з чіткими, наочними інструкціями).
- Посилання на спільний Padlet або Miro (заздалегідь структурований шаблон для дошок візуалізації).
- Налаштування опитування в Zoom (для оцінювання).
- Перелік відкритих питань для рефлексії, призначених для наставників.

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

- **Цифровий «розминка»:** Попросіть учасників ввести в чаті: «Один смайлик, що символізує ваш улюблений вид спорту, + одне слово, яке описує, як ви себе почуваєте завдяки цьому виду спорту».
- **Представте тему:** Чому пошук мотивації до занять спортом є надзвичайно важливим під час дистанційних тренувань або тренувань наодинці?

B. Основна діяльність (25 хв)

- **Цифрова дошка візуалізації**: Попросіть учасників перейти за посиланням на Padlet (спільний екран + посилання у чаті).
- **Завдання:** Використовуючи робочу область Padlet, візуально та текстово визначте свою поточну спортивну мету та особисті мотивації, що стоять за нею. (15 хв)
- Ментори активно стежать за Padlet, заохочуючи творчість та зосередженість.

C. Інструкції щодо кімнат для обговорення (15 хв)

- **Інструкції:** Направте учасників у заздалегідь призначені кімнати для обговорень (по 3–4 особи).
- **Завдання:** Кожна людина коротко ділиться своєю дошкою на Padlet та обговорює одну головну перешкоду, з якою стикається під час дистанційної роботи (наприклад, простір у домі, відволікаючі фактори, відсутність компанії). Учасники пропонують принаймні одне практичне рішення, придатне для дистанційної роботи.
- **Ролі:** хронометрист, секретар (ментори виступають мовчазними спостерігачами/підказувачами).

D. Рефлексія / Підсумки (20 хв)

- Зберіть учасників у головній кімнаті.
- **Кероване рефлексування:** Пленарна дискусія з використанням таких запитань: «Яке рішення щодо дистанційної роботи, про яке ви почули, вас найбільше здивувало?» «Які відчуття у вас виникли, коли ви ділилися своєю дошкою Padlet/цілями з колегами?» «Що зазвичай змушує вас втрачати мотивацію, коли ви навчаєтеся самостійно?»
- Ментори діляться 1–2 ключовими висновками щодо підтримки колег, про які вони почули в групах.

Co-funded by the European Union

Структура заняття

Е. Завершення та висновки (5 хв)
Попросіть кожного учасника ввести в чаті (або у фінальному опитуванні) одну конкретну, невелику дію, яку він зробить завтра, щоб підтримати свою спортивну мотивацію.
Підсумкове узагальнення основних висновків.

Роль наставників-однолітків

Опишіть, як наставники сприяють обговоренню, заохочують до обміну інформацією тощо.

- Активно стежте за Padlet та надавайте технічну підтримку.
- Заходьте в кімнати для обговорень, щоб переконатися, що дискусії залишаються цілеспрямованими; використовуйте відкриті запитання, щоб спонукати до глибшого осмислення («Як це почуття впливає на вашу мотивацію?»).
- Поділіться короткою особистою історією про подолання цифрових бар'єрів у власному спортивному житті.
- Заохочуйте сором'язливих учасників користуватися чатом.
-

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

Камера не обов'язкова, опції чату, прості інструменти та візуальна підтримка.

- Дозвольте учасникам вимкнути камеру, якщо їм некомфортно або є проблеми з підключенням.
- Використовуйте функцію чату та прості опитування для сором'язливих учасників, які воліють не говорити вголос.
- Використовуйте лише 1 інструмент для спільної роботи (Padlet або Miro); уникайте інструментів, що вимагають реєстрації.
- Завжди використовуйте візуальні слайди + усне пояснення; повторіть завдання перед тим, як відкриються кімнати.
-

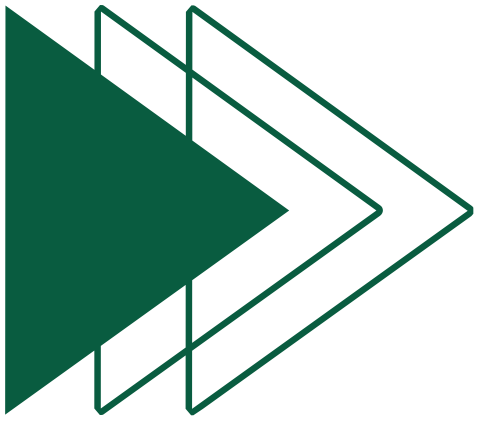
Метод оцінювання

- Просте анонімне опитування в Zoom (система «світлофор» / 3-бальна шкала): «Чи дізнався я щось нове?», «Чи відчував я зв'язок із колегами?», «Чи виправдала ця діяльність мої очікування?»

- Реакція у вигляді емодзі на завершення сесії.

MOTIVATE YOUTH

Завдання 8: Поза межами бокової лінії: переосмислення гендерної рівності у спорті « »



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Спорт / Соціальна інтеграція / Гендерна рівність

Навчальні цілі

- Визначити щонайменше два поширені гендерні стереотипи, які обмежують участь у спорті.
- Проаналізувати одну системну перешкоду на шляху до гендерної рівності в місцевому спортивному середовищі та запропонувати рішення, розроблене спільно з однолітками.
- Зобов'язатися вжити одну інклюзивну дію для підтримки гендерного різноманіття у власній спортивній спільноті.

Формат та платформа

- **Основна платформа:** Zoom (з функцією «Breakout Room»).
- **Інструмент для співпраці:** Padlet або Miro (для створення «Карти стереотипів» та «Інклюзивного клубу»).
- **Інструменти взаємодії:** опитування в Zoom, чат, Mentimeter (для анонімного розвінчання міфів).

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та чисельність групи

Загальний час: 75 хвилин. Кіль**кість учасників:** 12–18 осіб. **Кількість учасників у підгрупах:** 3–4 особи.

Використані неформальні методи

- **Розвінчання міфів за допомогою цифрових технологій.** Опитування в режимі реального часу для спростування гендерних упереджень щодо спортивних досягнень.
- **Розповіді на основі конкретних прикладів.** Аналіз життєвих шляхів різних спортсменів за допомогою візуальних цифрових дошок.
- **Обговорення в малих групах** сесії щодо **обговорення.** Стратегія сесії створення інклюзивної культури в роздягальнях.

Необхідні матеріали та інструменти

1. **Слайди до вправи:** Візуальна презентація з даними про гендерні розриви у спортивних ЗМІ та фінансуванні.
2. **Посилання на** «Рівень **Padlet/Miro:** the Заздалегідь структурований Ігрове поле».
3. **Опитування Zoom:** заздалегідь налаштовані запитання щодо гендерних стереотипів.
4. **Посібник для рефлексії:** перелік питань щодо представлення та впливу ЗМІ.

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

- **Цифровий «розминка»:** Попросіть учасників ввести у чаті: «Одна спортсменка або небінарний спортсмен, який вас надихає, + одне слово, що описує їхню найбільшу сильну сторону».
- **Вступ до теми:** Чому гендерна рівність — це не лише питання «справедливості», а й питання якості та розвитку спорту в цілому?

B. Основне завдання: «Карта стереотипів» (25 хв)

- Учасники переходять через Padlet на дошку, розділену на розділи «Поширені міфи» та «Реальність» у спорті (наприклад, сила, лідерство, висвітлення в ЗМІ).
- У головній кімнаті учасники додають цифрові «стікери» зі стереотипами, які вони чули або з якими стикалися, а потім спростовують їх фактами, наведеними на слайдах.
- Слідкуйте за дошкою, щоб забезпечити поважну та безпечну цифрову атмосферу.

C. Додаткові кімнати: «Виклик інклюзивного клубу» (15 хв)

- Групам призначається сценарій (наприклад, «Місцевий футбольний клуб хоче створити жіночу команду, але стикається з опором з боку батьків»).
- Кожна група має запропонувати два конкретні кроки, спрямовані на зміну культури та заохочення до участі.
- Призначте «адвоката» (особу, яка веде записи) та «доповідача».

D. Рефлексія / Підсумки (20 хв)

- Зберіть усіх для загальної дискусії.

Структура заняття

Питання:
«Який стереотип було найважче подолати?»
«Як відсутність представництва у ЗМІ впливає на мотивацію молодої дівчини приєднатися до команди?»
«Що можуть зробити чоловіки-союзники, щоб підтримати рівність у спортзалі/на полі?»

Е. Підсумок та висновки (5 хв)
Кожен учасник вводить у чат одну «обіцянку інклюзивності» (наприклад: «Я буду викривати гендерні образи під час тренувань»).

Роль наставників-однолітків

- Сприяйте обговоренню, задавши таке запитання: «Як би змінилася ця перешкода, якби у нас було більше тренерів з різноманітним походженням?»
- Переконайтеся, що учасники можуть отримати доступ до Padlet без реєстрації.
- Поділіться коротким прикладом ситуації, коли ви спостерігали гендерну упередженість у спорті, та розповісти, як її було подолано.

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

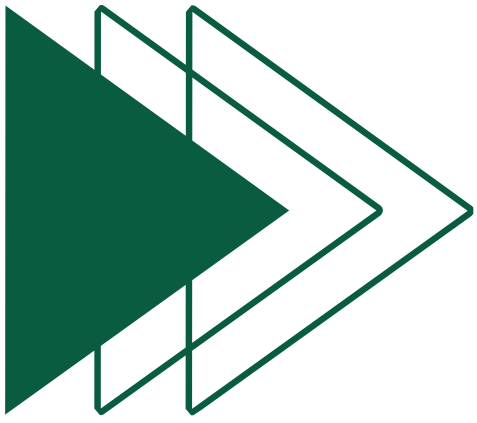
- Камера не обов'язкова з метою дотримання конфіденційності; для обговорення делікатних
- тем використовуйте чат. Уникайте жаргону; використовуйте візуальні піктограми для
- позначення різних видів спорту та понять. Використовуйте лише одне зовнішнє посилання, щоб уникнути «втоми від перемикання між вкладками».

Метод оцінювання

- **Анонімне опитування в Zoom**: «Чи відчуваю я себе впевненіше, відстоюючи рівність?» «Чи був цей простір безпечним для обміну думками?»
- Реакція за допомогою емодзі, що відображає їхню «енергію для змін»

MOTIVATE YOUTH

Завдання 9: «Home » — Фітнес та харчування: ваш особистий план здоров’я



MOTIVATE YOUTH

Сфера мотивації

Спорт та здоровий спосіб життя

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити щонайменше дві особисті мотивації для дотримання режиму домашніх тренувань та харчування.
- Визначити одну особисту перешкоду (наприклад, брак місця, кухонні звички), яка заважає їм дотримуватися режиму.
- Розбити мету щодо здоров'я на один реалістичний мікрокрок, який можна спробувати реалізувати протягом наступних 7 днів. Використовувати запитання для взаємного коучингу, щоб допомогти іншим уточнити їхні кроки щодо фітнесу та планування харчування.

Формат та платформа

- **Основна платформа:** Zoom, Google Meet або Teams.
- **Padlet:** «7-денний міні-план здоров'я»

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

- **Загальний час:** 60 хвилин.
- **Розмір групи:** 8–20 учасників.
- **Розмір підгрупи:** 3–4 учасники (в ідеалі один наставник + 2–3 підопічні)

Використані неформальні методи

- **Цифрове пошукове завдання:** використання Padlet для інтерактивного завдання на саморефлексію.
- **Коучинг серед однолітків: робота в** малих групах із застосуванням відкритих запитань для підтримки у встановленні цілей.
- **Візуальні метафори:** використання піктограм для спрощення обговорення цілей щодо здоров'я та перешкод на шляху до їх досягнення.
- **Мікронавчання:** розбиття амбіцій щодо здоров'я на невеликі, досяжні «мікрокроки» для досягнення успіху.
- **Цифрові розповіді:** Учасники діляться особисті спостереження, щоб підвищення стійкості спільноти та обміну досвідом.

Необхідні матеріали та інструменти

- **Програмне забезпечення для відеоконференцій:** Zoom, Google Meet або Microsoft Teams (з функцією «Breakout Rooms»).
- **Дошка Padlet:** налаштуйте 6 станцій для вправи «Пошук скарбів».
- **Інтерактивний інструмент для проведення опитувань:** використовуйте Zoom Polls або Mentimeter для отримання зворотного зв'язку в режимі реального часу та візуалізації даних.
- **Цифрові шаблони:** «7-денний міні-план здоров'я», який можна надати учасникам за посиланням або через спільний доступ до екрана.
- **Цифрові картки для коучингу:** цифрові картки для коучингу, що містять ефективні відкриті запитання для наставників.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заходу

A. Розминка / Вступ (10 хв)

- **Вправа для розігріву**: Кожен вводить у чаті одне слово, яке описує, що мотивує його залишатися активним вдома.
  Покажіть слайд «Карта здоров'я» та поясніть, що таке «станції» на Padlet.

B. Основна діяльність: Пошук скарбів здоров'я (30 хв)

Інструкції: Команди заходять у кімнати для обговорень, щоб відвідати 6 станцій на Padlet.

- **Станції**:

1. «Знімок руху»: Виберіть одну вправу, яку вам подобається виконувати вдома (наприклад, розтяжка, HIIT, танці).
2. Момент підзарядки: Виберіть зображення страви або інгредієнта, який додає вам енергії.
3. Символ майбутнього: Виберіть символ, що відображає вашу фітнес-мету на наступний місяць.
4. Перешкода: Назвіть одну річ, яка заважає вам тренуватися або правильно харчуватися (наприклад, «відсутність обладнання», «пізні перекуси»).
5. Невелика перемога: Напишіть одну невеличку дію, яку можна виконати цього тижня (наприклад, «зробити 10 присідань під час реклами», «випити ще один стакан води»).
6. Перевірка підтримки: Хто може допомогти вам не збиватися з курсу? (наприклад, партнер по тренуваннях, член сім'ї).

C. Коучинг у окремій кімнаті (20 хв)

Учасники обговорюють свої «невеликі перемоги» та «перешкоди».
Ментори запитують: «Що зробило б цей мікрокрок реалістичним для вас цього тижня?»

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Опитування в Zoom: «Чи стало вам зрозуміліше, як виглядає ваш 7-денний план? — Так / Трохи / Ще ні».
Рефлексія під керівництвом: Що ви сьогодні дізналися про свою мотивацію?

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Е Підсумок та висновки (5 хв)

- Кожен учасник вводить у чаті свій один мікрокрок.
- Фасилітатор узагальнює ключові висновки та призначає необов’язкову зустріч для підбиття підсумків через 7 днів.

Роль наставників-однолітків

Невеликі групи, де учасники використовують відкриті запитання, щоб підтримати один одного у процесі визначення цілей.

Заходи щодо інклюзії та доступності

Камери не обов’язкові; учасники можуть використовувати голосові нотатки або чат, якщо не хочуть писати.

Метод оцінювання

Перед початком заняття — чат для оцінки чіткості.

«одним словом» чат проти «одне речення»

після заняття

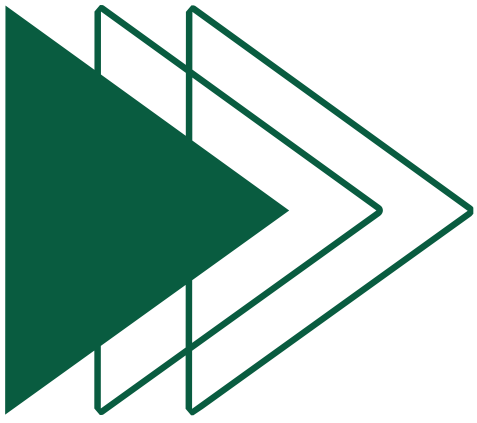
Перевірка за допомогою емодзі: 👍 (Впевнений), ☐ (Дещо), ☐ (Потрібна підтримка).

Ресурси

- Padlet: **«7-денний міні-план здоров'я» — цифрові картки для коучингу**

MOTIVATE YOUTH

Завдання 10: Знайди свою мотивацію: «Пошук скарбу» мотивації для волонтерів



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Область мотивації

Волонтерство

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники повинні вміти:

- Визначити принаймні дві особисті мотивації для участі у волонтерській діяльності (формальній чи неформальній).
- Визначити одну особисту перешкоду, яка знижує їхню мотивацію до волонтерства.
- Розбити загальний намір щодо волонтерства на один реалістичний мікрокрок, який вони можуть спробувати здійснити протягом наступних 7 днів.
- Використовувати запитання для коучингу однолітків, щоб допомогти іншій молодій людині з'ясувати її мотивацію до волонтерства та визначити наступні кроки.

Формат та платформа

- **Основна платформа:** Zoom (або Google Meet / Teams).
- **Інструмент для співпраці:** Google Form (або Padlet) для дошки «Пошук скарбів».
- **Опціонально:** шаблон Padlet для «7-денного міні-плану» кожного учасника.

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

- **Загальний час:** 60 хвилин.
- **Розмір групи:** 8–20 учасників.
- **Розмір кімнати для обговорення:** 3–4 учасники на кімнату (в ідеалі один наставник + 2–3 підопічні).

Використані неформальні методи

- «Полювання за скарбами» у форматі гри (цифрові підказки). Взаємне наставництво в групах.
- Творча рефлексія (складання фраз + мікроплан). Обговорення на пленарному засіданні з короткими раундами зворотного зв'язку.

Необхідні матеріали та інструменти

- Презентація зі візуальними інструкціями: «Мотивація молоді ONLINE NFE 1»
- Форма Google: «Пошук скарбів»
- Спільний Padlet: Шаблон «7-денний міні-план»
- Функції Zoom: кімнати для обговорень, опитування, чат та реакції. Прості візуальні елементи/піктограми для учасників з низьким рівнем грамотності.

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

1. Фасилітатор вітає групу, оголошує цілі та правила (конфіденційність, можливість ділитися вигаданими або особистими історіями на власний розсуд, можливість відмовитися від участі).
2. Швидка гра для зближення **«Одне слово»**: кожен вводить у чаті одне слово, яке описує, що мотивує його до волонтерства (1 хвилина).
3. Покажіть на слайді карту «пошуку скарбів» та поясніть, як працює Padlet: учасники відвідають 6 станцій (підказки).

B. Основна діяльність (30 хв)

Поясніть завдання «пошуку скарбів» та розподіл ролей (2 хв): кожна група у окремій кімнаті відкриє Padlet, пройде станції та допоможе один одному сформулювати особисте речення-мету та мікрокрок.

Станції:

1. **Короткий огляд сильних сторін**

Виберіть 1 навичку або якість, яку вам подобається використовувати, допомагаючи іншим (наприклад, вміння слухати, організовувати, творчість).

2. **Важливий момент**

Виберіть зображення, яке відповідає моменту, коли ви допомогли комусь або зробили внесок у роботу групи.

3. **Уявлення про майбутнє**

Виберіть піктограму, яка символізує той внесок, який ви хотіли б зробити в майбутньому.

4. **Перешкода**

Назвіть одну річ, яка знижує вашу мотивацію до волонтерства (час, впевненість у собі, не знаєте, з чого почати тощо).

5. **Невелика перемога**

Напишіть одну невеличку дію, пов'язану з волонтерством, яку ви вважаєте реальною для виконання цього тижня.

6. **Перевірка підтримки**

Хто міг би підтримати вас у цій невеликій дії? (назвіть одну особу або групу).

Co-funded by the European Union

Структура заняття

C. Інструкції щодо роботи в групах

Час: загалом 20 хвилин. У головній кімнаті оголошується час, коли потрібно завершити завдання.

Учасники працюють у групах (20 хвилин): кожна людина проводить 2–3 хвилини на кожній станції, приблизно 2 хвилини — на обговоренні свого чернетового речення-мети та мікрокроку. Ментори використовують коучингові запитання (див. розділ 9).

Ролі в кожній кімнаті:

- **Хронометрист (наставник-одноліток або призначений учасник)**: стежить за часом і подає сигнали про зміну етапів.
- **Секретар**: другий одне речення у групу групі колонці колонці, що підсумовує мету та мікрокрок кожної особи.
- **Речник**: Готовий поділитися одним переконливим прикладом на пленарному засіданні.

Підказки для наставників: «Що зробило б цей мікрокрок реалістичним для вас цього тижня в контексті волонтерства?» / «Якої підтримки вам потрібно і хто може її надати?» Уникайте надання прямих рішень; задавайте питання.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Повернення до пленарного засідання. Проведіть швидке опитування в Zoom: **«Чи стало вам зрозуміліше, яку одну невелику дію ви можете зробити? — Так / Трохи / Ще ні». (1 хв)**

Керована рефлексія (10–12 хв): фасилітатор ставить 3 запитання та запрошує 3 добровольців коротко висловитися:

1. **Що ви дізналися сьогодні про свою мотивацію до волонтерської діяльності?**
2. **Яка порада від колеги виявилася найкориснішою?**
3. **Який невеликий крок ви спробуєте зробити цього тижня і хто буде вашим помічником?**

Короткий відгук від колеги: наставники виділяють позитивну формулювання, яку вони почули (наприклад, підтверджуюче, конкретне).

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

E. Підсумок та висновки (5 хв)

- Кожен учасник вводить у чаті один мікрокрок, який він спробує зробити цього тижня (одне речення).
- Фасилітатор підсумовує ключові висновки, нагадує про канали підтримки та призначає необов'язкову подальшу зустріч (наприклад, короткий груповий чат через 7 днів).
- Заохотьте учасників зберегти свої записи на Padlet та скопіювати міні-план на свої пристрої.
-

Роль наставників-однолітків

- Приєднуйтесь до кімнат для обговорень у ролі хронометриста або коуча.
- Задавайте відкриті коучингові запитання (наприклад: «Що зробило б цей крок реалістичним?» / «Яка найменша версія цієї дії?»).
- Заохочуйте тихіших учасників долучатися (м'яко запрошуйте їх; пропонуйте писати замість того, щоб говорити).
- Покажіть приклад лаконічного викладу: один короткий особистий приклад, а потім знову слухайте. Заохочуйте робити нотатки та переконайтеся, що кожна людина піде з конкретним мікрокроком.
- Зафіксуйте будь-які занепокоєння щодо безпеки та повідомте про них головному фасилітатору в приватному порядку.
-

MOTIVATE YOUTH

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камери не обов'язкові; дозволяйте участь лише через чат або аудіо.
- Надайте на Padlet іконки та короткі аудіопояснення (записані модератором). Запропонуйте альтернативи з мінімальним обсягом тексту: учасники можуть записати 30-секундну голосову записку замість того, щоб писати.
- Використовуйте просту мову на слайдах; читайте інструкції вголос і демонструйте їх візуально.
- Забезпечте можливість «пропустити» та альтернативні ролі (спостерігач, секретар, художник).
- Надайте додатковий час учасникам, які повільніше друкують або мають проблеми з доступом; наставники надають їм підтримку.
- Переконайтеся, що на платформі для зустрічей увімкнено субтитри/автоматичні субтитри, якщо така функція доступна.
-

Метод оцінювання

- **Швидка оцінка до та після**: на початку — чат з одним словом, а наприкінці — чат з одним реченням: «Цього тижня я…». Порівняйте, щоб побачити зміни.
- **Перевірка за допомогою емодзі:** кожен реагує за допомогою👍 (впевнений), ☐ (дещо),
  ☐ (потрібна підтримка).

Ресурси

- **Презентація:** «Мотивуймо молодь» ONLINE NFE 1
- **Форма Google:** Пошук скарбів
- **Спільний Padlet:** Шаблон «7-денний міні-план»

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

7-денний міні-план волонтерської діяльності

1. Моє «ЧОМУ» – Чому це для мене важливо?

Напишіть одне-два речення:

☞ **Я хочу долучитися до волонтерської діяльності, тому що…**

☞ **Це важливо для мене, тому що…**

2. Моя невелика мета на наступні 7 днів

Напишіть **ОДНУ реалістичну, конкретну дію:**

☞ **Цього тижня я…**

Приклади:

- звернуся до місцевої організації
- поговорити з соціальним працівником про
- волонтерство допомогти комусь із сусідів
- відвідаю інформаційну сесію про
- волонтерство зареєструюсь на платформі
- для волонтерів підтримаю друга або
- групову діяльність
-

3. Коли я це зроблю?

Дата: _____

Час: _____

Додаткове нагадування:

☐ Я встановлю нагадування на телефоні

4. Хто може мене підтримати?

Ім'я або посада: (друг / наставник-однолiток / соціальний працівник, що працює з молоддю / координатор волонтерів / член сім'ї)

Як вони можуть мені допомогти:

☞ Я попрошу їх…

(наприклад, нагадати мені, піти зі мною, пояснити, як це працює, підбадьорити мене)

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Пошук скарбів

Короткий огляд сильних сторін: Виберіть 1 навичку, яку вам подобається використовувати, допомагаючи іншим. Варіанти:

- організація заходів або завдань
- допомога чи підтримка людей
- вміння вислухати інших
- чітко пояснювати речі робота в
- команді
- прояв творчості
- зберігати спокій у складних ситуаціях
-
-

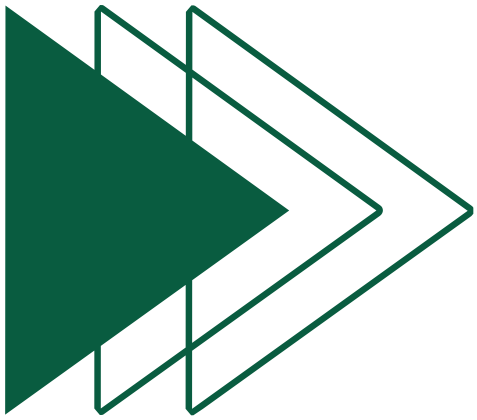
Важливий момент: Виберіть зображення, яке відповідає моменту, коли ви відчували гордість, допомагаючи або роблячи свій внесок
Варіанти:

- допомога комусь
- участь у груповій або громадській діяльності не
- здаватися, коли щось було важко отримати подяку або
- визнання
- внесок у досягнення спільної мети
-
-
-

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Завдання 11: Ознайомтеся з роллю волонтерства в програмі « »



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Мотиваційна сфера

Волонтерство

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники зможуть:

- Розпізнавати типові життєві ситуації, пов'язані з волонтерством (початок, продовження або виникнення труднощів).
- Практикувати комунікацію, спрямовану на підтримку, та взаємне заохочення в контексті волонтерської діяльності.
- Визначити особисті страхи чи перешкоди, пов'язані з волонтерством, та знайти способи їх подолання.
- Визначити одну конкретну дію, щоб просунутися вперед у своїй волонтерській діяльності.
-

Формат і платформа

- **Основна платформа:** Zoom (або Meet / Teams)
- **Інструмент для співпраці:** Padlet (для карток ролей та групових нотаток)

Co-funded by
the European Union

Тривалість та розмір групи

- **Загальний час:** 70 хвилин
- **Кількість учасників:** 8–20
- **Кімнати для обговорень:** 3–5 осіб у кожній

Використані неформальні методи

- Онлайн-рольова гра (на основі сценарію)
- Наставництво та коучинг серед однолітків
- Обговорення в малих групах у кімнатах для обговорень Рефлексія за допомогою навідних
- запитань

Необхідні матеріали та інструменти

- Набір слайдів із: оглядом занять «Motivate Youth ONLINE NFE 2»
  - основними правилами
  - інструкції для рольових ігор

  Картки зі сценаріями рольових ігор (спільний Padlet) Моменти волонтерства
- Кімнати для обговорень у Zoom, чат, реакції
- Таймер

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (10 хв)

Ігра для зближення – «Правда чи неправда: волонтерська версія»

Фасилітатор зачитує твердження; учасники відповідають «👍 » (правда) або 👎 (неправда):

- «Щоб займатися волонтерством, потрібно мати багато вільного часу».
- «Волонтерство завжди означає роботу в організації». «Волонтерство може допомогти вам набути нових навичок».

Короткий коментар:

- Волонтерство для кожного виглядає по-різному. Мотивація може змінюватися залежно від ситуації.

Основні правила: повага, вигадані ролі, можливість «пропустити».

B. Основна діяльність (30 хв)

Завдання: Рольова гра — Моменти волонтерства

Фасилітатор пояснює:

- Учасники розіграють короткі ситуації, пов'язані з волонтерством.
- Мета полягає не в акторських навичках, а в розумінні почуттів та реакцій підтримки.

Сценарії рольової гри:

1. Молода людина хоче почати займатися волонтерством, але не знає, з чого почати.
2. Волонтер відчуває відсутність мотивації та думає про те, щоб кинути цю справу.
3. Волонтер відчуває невпевненість і боїться припуститися помилок.
4. Волонтер має мало часу і відчуває провину за те, що робить «недостатньо».

Структура заняття

Ролі в кожній групі: Волонтер
- Наставник-однолiток Друг,
- що надає підтримку
- Особа, якій допомагають волонтери

Кожна група обирає або отримує один сценарій.

C. Інструкції щодо роботи в окремих кімнатах (15 хв)

Учасники розподіляються по групах (по 3–5 осіб). Інструкції (показані на слайді та зачитані вголос): Група розігрує ситуацію:
- проявляйте емпатію
- задавайте відкриті запитання
- заохочуйте до реалістичних
- подальших кроків

Спостерігач записує в Padlet/Doc:
- Одне речення, яке допомогло мотивувати
- Одну перешкоду, що виникла

Ментори-однолітки підтримують дискусію та дбають про те, щоб кожен мав можливість висловитися.

D. Рефлексія / Підсумки (15 хв)

Повернення до пленарного засідання.
Питання для рефлексії:
- Які відчуття викликало виконання ролі волонтера?
- Які реакції підвищували мотивацію? А які — знижували? Чи впізнали ви себе в якомусь із сценаріїв?
- Як однолітки можуть підтримати мотивацію до волонтерства в реальному житті?

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

Учасники додають по одній ідеї на Padlet:
☞ Одна річ, яка допомагає мені залишатися мотивованим до волонтерства, це…

E. Підсумок та висновки (10 хв)
Обговорення в чаті:
☞ Одна невелика дія, пов'язана з волонтерством, яку я можу зробити наступною…

Фасилітатор підсумовує:

- Мотивація зростає завдяки розумінню, а не тиску. Підтримка однолітків відіграє ключову роль у волонтерській діяльності.
-

Роль наставників-однолітків

- Сприяйте проведенню рольових ігор у групах.
- Демонструйте, як використовувати слова підтримки та виявляти емпатію.
- Заохочуйте більш мовчазних учасників брати на себе ролі або спостерігати. Допомагайте перетворювати висновки з рольових ігор на реальні дії.
- Забезпечуйте емоційну безпеку та взаємодію, що ґрунтується на повазі.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камера не обов'язкова; грати можна, просто читаючи свої ролі.
- Учасники можуть обрати роль спостерігача замість того, щоб грати. Для невербальної участі доступні чат та Padlet. Проста мова та короткі сценарії.
- Виключно вигадані ситуації; не потрібно розкривати особисту інформацію. Чіткі інструкції надаються візуально та усно.
-

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Метод оцінювання

Оцінка за допомогою емодзі в Zoom:

- 👍 Я відчуваю більшу впевненість щодо волонтерської діяльності
- ☐ Я відчуваю себе трохи впевненіше
- ☐ Мені потрібна додаткова підтримка

Необов'язкове речення для чату:

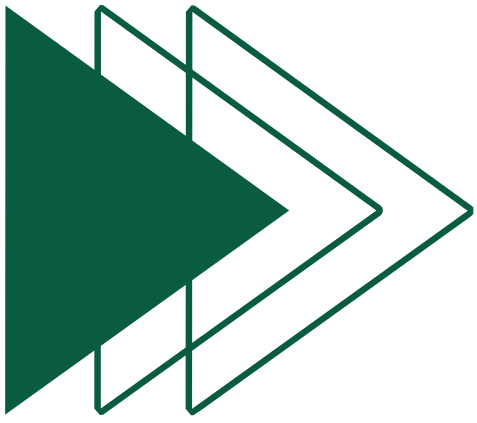
☞ Сьогодні я дізнався/лася про мотивацію до волонтерства таке…

Ресурси

- **Презентація:** Мотивація молоді ONLINE NFE 2
- **Padlet:** Моменти волонтерської діяльності

MOTIVATE YOUTH

Завдання 12: «Волонтерська зміна»: Вибери, дій, « » — поміркуй



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Мотиваційна сфера

Волонтерство

Навчальні цілі

Після виконання цього завдання учасники зможуть:

- Ознайомитися з різними видами волонтерської діяльності та ролями. Приймати швидкі рішення, виходячи зі своїх інтересів, цінностей та мотивації.
- Проаналізувати, що підвищує або знижує їхню мотивацію до волонтерства. Визначити один напрямок волонтерської діяльності або дію, з якою вони відчувають зв’язок.
-

Формат та платформа

- **Основна платформа:** Zoom (або Meet / Teams)
- **Інструмент для співпраці:** Padlet

MOTIVATE YOUTH

Тривалість та розмір групи

- **Загальний час:** 60 хвилин
- **Учасники:** 8–20
- **Кімнати для обговорень:** 4–5 осіб у кожній

Використані неформальні методи

- Прийняття рішень у формі гри
- Рефлексія на основі цінностей
- Інтерактивні опитування
- Індивідуальна рефлексія + обмін думками в групі

Необхідні матеріали та інструменти

- Слайди з простими ілюстраціями та інструкціями: «Мотивуймо молодь ОНЛАЙН» NFE 3
- Padlet: гра «Зміна ролей волонтерів»
- Таймер

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Структура заняття

A. Розминка / Вступ (15 хв)

Енерджайзер — «Це чи те: волонтерська версія»

Фасилітатор задає короткі запитання; учасники відповідають у чаті або за допомогою емодзі:

- З людьми □ чи з тваринами □
- Місцево 🏠 чи за межами міста 🌍
- Онлайн 💻 чи особисто □
- Одноразова акція ⚡ чи довгострокове зобов'язання □

Короткий висновок:

- Не існує «правильного» шляху волонтерства.
- Мотивація зростає, коли діяльність відповідає тому, ким ми є.

B. Основна діяльність (30 хв)

Діяльність: Гра «Зміна ролей

волонтера»

Фасилітатор представляє завдання (слайд + усне пояснення): «Ви пройдете через різні ситуації волонтерської діяльності, де вам доведеться вибрати, як би ви вчинили».

Сценарії:

- **Комфорт і впевненість:** Вас запросили стати волонтером, але ця роль передбачає виступ перед групою, і ви дуже нервуєте.
- **Час та баланс:** Ви хочете продовжувати займатися волонтерством, але іспити/робота стають надто обтяжливими, і ви не знаєте, скільки часу реально зможете на це виділити.
- **Мотивація та визнання:** Ви регулярно займаєтеся волонтерством, але не відчуваєте, що організація вас визнає чи цінує.
- **Цінності та межі:** Вас просять виконувати більше завдань, ніж було домовлено, і ви відчуваєте тиск, щоб завжди відповідати «так», навіть коли це занадто.

Co-funded by
the European Union

Структура заходу

- **Доступ та інклюзія:** Ви хочете займатися волонтерством, але графік або місце проведення для вас недоступні.

C. Інструкції щодо роботи в групах (15 хв)

Якщо група велика, учасники об'єднуються в невеликі групи (по 4–5 осіб).

Інструкції:

Обговоріть сценарій і поміркуйте, що б ви зробили в такій ситуації

- Обговоріть:

  Що ускладнило ситуацію? Яка підтримка була б корисною?

D. Рефлексія / Підсумки (10 хв)

Пленарна дискусія з навідними запитаннями: Які сценарії додали вам енергії?

Які знизили вашу мотивацію?

Які закономірності ви помітили у собі?

Завдання на Padlet:

☞ Одна річ, яка мотивує мене до волонтерства, це…

☞ Одна річ, яка гальмує мою мотивацію, — це…

E. Підсумок та висновки (5 хв)

Індивідуальні роздуми в чаті:

☞ Одна невелика волонтерська дія, яка зараз здається мені реальною, — це…

Фасилітатор завершує заняття словами:

Мотивація змінюється з часом.

Навіть невеликі кроки — це повноцінні кроки у волонтерській діяльності.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Роль наставників-однолітків

- Заохочуйте учасників брати участь в опитуваннях та чаті. Підтримуйте обговорення в групах.
- Допомагайте учасникам аналізувати ситуацію, не висловлюючи суджень. Пояснюйте, що «ні» або «вагання» — це цілком прийнятні варіанти вибору.
- Пов’язуйте отримані висновки з реалістичними подальшими діями.

Заходи щодо інклюзії та доступності

- Камера не є обов’язковою в будь-який час.
- Можлива участь лише через опитування. Проста мова та короткі сценарії.
- Відсутність тиску щодо поділу особистим досвідом.
- Зрозумілі візуальні слайди та повторювані інструкції.
- Можливість залишитися в основній кімнаті, якщо в окремих кімнатах учасникам некомфортно.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Метод оцінювання

Одне слово у чаті:

☞ Як ви зараз ставитеся до волонтерства? АБО реакція

за допомогою емодзі:

- ☆ мотивований
- ☐ цікаво
- ☐ не впевнений
- ☐ готовий спробувати

Ресурси

- **Презентація:** «Мотивуймо молодь» ONLINE NFE 3
- **Padlet:** Гра «Зміна ролі волонтера»

MOTIVATE YOUTH

Партнерство

Федерація молодіжних асоціацій округу Брага
□□

Стамбульський університет — Черрапаша
□□

ZENITH □□

EducPro □□

garagERASMUS ASBL □□

Об'єднані спортом □□

Co-funded by the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно авторам і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать виключно авторам і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Ні Європейський Союз, ні EACEA не несуть відповідальності за них.