MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Yaygın Eğitim Etkinlikleri Kiti

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Feragatname, Teşekkür ve Telif Hakları

1. Teşekkür

Bu belge, Avrupa Komisyonu tarafından 2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122 numaralı hibe sözleşmesi kapsamında, ERASMUS+ İş Birliği Ortaklığı projesi olan "Motivate Youth" projesi çerçevesinde finanse edilmiştir.

2. Feragatname

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, içeriğin onaylandığı anlamına gelmez. İçerik yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

3. Telif Hakkı Bildirimi

CC BY-NC-SA

Bu lisans, kullanıcıların materyali ticari olmayan amaçlarla herhangi bir ortamda veya formatta dağıtmasına, yeniden düzenlemesine, uyarlamasına ve üzerine yeni çalışmalar geliştirmesine izin verir. Ancak bunun için yaratıcının belirtilmesi (atıf yapılması) gerekir. Eğer materyali yeniden düzenler, uyarlarsanız veya üzerine yeni bir çalışma oluşturursanız, değiştirilmiş materyali aynı lisans koşulları altında paylaşmanız gerekir.

CC BY-NC-SA aşağıdaki unsurları içerir:

- BY: Eser sahibine atıf yapılmalıdır.
- NC: Eser yalnızca ticari olmayan amaçlarla kullanılabilir.
- SA: Uyarlamalar aynı lisans koşulları altında paylaşılmalıdır.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

İçindekiler

Giriş.....01

Yüz Yüze Yaygın Eğitim Faaliyetleri.....03

Etkinlik 1: Yükseköğretimde Motivasyonumu Yeniden Keşfetmek.....04
Etkinlik 2: Akademik Yolculuk Haritam: Geçmişteki Motivasyonumdan Gelecekteki Amacım.....11
Etkinlik 3: "Gelecek İçin Yakıt": Çalışma Enerjinizi ve Yönünüzü Yeniden Şarj Etmek.....18
Etkinlik 4: "Vizyon Panosu Stüdyosu": Mesleki Hikayenizi Oluşturmak.....23
Etkinlik 5: Spor Motivasyonu: Kişisel İtici Gücüm ve Akran Desteği 29
Etkinlik 6: Sporla Birleşmek: Uyarlanabilir Oyun Tasarımıyla Engelleri Aşmak.....35
Etkinlik 7: Küçük Eylemler, Büyük Anlam: Gönüllü Olma Motivasyonunuzu Keşfetmek.....41
Etkinlik 8: Gönüllülüğe Atılan İlk Adımım.....47

Çevrimiçi Gayri Resmi Etkinlikler.....53

Etkinlik 1: Üniversite Öğrencisi Olarak Motivasyonunuzu Korumak - Çevrimiçi Akran Mentorluğu Laboratuvarı.....54
Etkinlik 2: Akran Desteği Yoluyla Akademik Özgüven Oluşturma.....61
Etkinlik 3: Gelecekteki Kendime Mektuplar: Yansıtma ve Akran Bağlantısı Yoluyla Motivasyonu Yeniden Oluşturmak.....67
Etkinlik 4: İşi Almak mı, Sabotaj Yapmak mı?.....74
Etkinlik 5: 7 Günlük İş Mücadelesi.....81
Etkinlik 6: Röportaj Sprint: Pratik Yaparak Özgüven Kazanmak.....88
Etkinlik 7: Dijital Destek: Uzaktan Spor Motivasyonunu Sürdürmek.....95
Etkinlik 8: Kenar Çizgisinin Ötesinde: Sporda Cinsiyet Eşitliğini Yeniden Tanımlamak.....101
Etkinlik 9: Evde Fitness ve Beslenme: Kişisel Sağlık Planınız.....107
Etkinlik 10: Nedeninizi Bulun: Gönüllülük Motivasyonu Hazine Avı.....113
Etkinlik 11: Gönüllülük Rolüne Adım Atın.....122
Etkinlik 12: Gönüllülük Değişimi: Seç, Harekete Geç, Düşün.....129

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Giriş

Motivate Youth Akran Mentorluk Araç Seti
Gençleri Eğitim, İstihdam, Gönüllülük ve Spor Alanlarında Desteklemek İçin Yaygın Olmayan Eğitim Faaliyetleri

Motivate Youth Projesinin **Akran Mentorluk Programını** Desteklemek Motivate Youth projesi, gençlerin hayatlarındaki önemli fırsatlar ve zorluklar karşısında birbirlerini desteklemelerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Avrupa genelinde birçok genç; eğitim, istihdam, gönüllülük faaliyetleri ve aktif-sağlıklı bir yaşam sürdürme ile ilgili kararlar alırken çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu bağlamda akran mentorluğu, gençlerin birbirlerinin deneyimlerinden öğrenmesini, bilgi alışverişinde bulunmasını ve kişisel ile mesleki yollarında özgüven geliştirmesini sağlayan güçlü bir yaklaşım olarak kendini kanıtlamıştır.

Motivate Youth projesinin temelinde, gençlerin akranlarını motive etme ve onlara rehberlik etme konusunda aktif bir rol oynayabileceği inancı bulunmaktadır. Yapılandırılmış akran mentorluk faaliyetleri aracılığıyla genç mentorlar; destek sunar, fırsatları paylaşır ve diğer gençleri gelecekleri için farklı seçenekleri keşfetmeye teşvik eder. Bu yaklaşım yalnızca bireysel kapasiteleri güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda gençlik toplulukları içinde dayanışma, iş birliği ve aktif katılımı da teşvik eder.

Bu süreci desteklemek amacıyla proje ortakları, **Motivate Youth akran mentorluk programını** uygulayan gençlik çalışanları, akran mentorlar, eğitmenler ve kolaylaştırıcılar için pratik bir kaynak olarak tasarlanan bu Yaygın Olmayan Eğitim Faaliyetleri Araç Seti'ni geliştirmiştir. Bu araç seti, gençler arasında tartışmayı, düşünmeyi ve öğrenmeyi teşvik etmek amacıyla kullanılabilecek çeşitli etkileşimli yöntemler ve yapılandırılmış faaliyetler içermektedir.

Co-funded by
the European Union

Faaliyetler, gençlerin gelişimi için özellikle önemli olan dört temel alana odaklanmaktadır:

- Yükseköğretim: Gençlerin eğitim yollarını, öğrenim fırsatlarını ve öğrenim hareketliliği programlarını keşfetmelerine yardımcı olur.
- İstihdam ve Kariyer Gelişimi: İstihdam edilebilirlik becerilerinin geliştirilmesini, kariyer planlamasını ve girişimcilik düşüncesini destekler.
- Gönüllülük ve Sivil Katılım: Aktif vatandaşlığı, toplumsal katılımı ve dayanışma girişimlerine katılımı teşvik eder.
- Spor ve Sağlıklı Yaşam Tarzı: Takım çalışmasını, dayanıklılığı, iyi oluşu ve sporun kişisel gelişimdeki olumlu rolünü destekler.

Gençlerin öğrenme ortamlarının çeşitliliği göz önünde bulundurularak, bu araç seti hem yüz yüze hem de çevrim içi faaliyetler içermektedir. Bu sayede akran mentorluk programı; gençlik merkezleri, okullar, topluluk kuruluşları, spor kulüpleri ve dijital öğrenme ortamları gibi farklı bağlamlarda uygulanabilir.
Çevrim içi faaliyetler, fiziksel buluşmalar mümkün olmadığında bile mentorların ve katılımcıların bağlantıda kalmasını ve sürece aktif şekilde katılmasını sağlar. Yüz yüze faaliyetler ise deneyimsel öğrenme, iş birliği ve grup dinamiklerine odaklanır.
Tüm faaliyetler, katılımı, kapsayıcılığı, deneyimsel öğrenmeyi ve düşünmeyi (refleksiyonu) vurgulayan yaygın olmayan eğitim ilkelerine dayanmaktadır. Faaliyetler esnek ve uyarlanabilir şekilde tasarlanmıştır; böylece kolaylaştırıcılar bunları katılımcıların ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına ve geçmişlerine göre düzenleyebilir.
Bu araç seti aracılığıyla Motivate Youth projesi; genç mentorları, akranlarını desteklemek, motive etmek ve ilham vermek için gerekli araçlar ve özgüvenle donatmayı amaçlamaktadır. Böylece gençler; eğitim, istihdam, gönüllülük ve spor alanlarındaki fırsatları keşfederken aynı zamanda kişisel gelişimlerini güçlendirebilir ve toplum içinde aktif katılımlarını artırabilirler.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

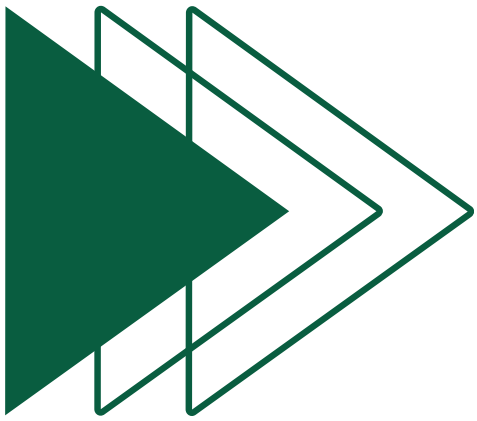
Yüz Yüze Eğitim Etkinlikleri

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Faaliyet 1: Yükseköğretimde Motivasyonumu Yeniden Keşfetmek



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Yüksek Öğretim

Öğrenme Hedefleri

Bu faaliyetin sonunda katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Yükseköğretimde eğitim alma konusundaki kişisel nedenleri üzerine düşünmek ve başlangıçtaki motivasyonlarıyla yeniden bağlantı kurmak.
- Üniversitede motivasyonu azaltan yaygın akademik ve duygusal engelleri belirlemek.
- Motivasyon zorluklarını aşmada akran mentorluğu ve akran desteğinin rolünü fark etmek.
- Akademik yaşamlarında motivasyonlarını güçlendirmek için en az bir gerçekçi ve somut eylem belirlemek.

Format

Yüz Yüze
Oda düzeni:

- Genel tartışmalar için sandalyeler daire şeklinde düzenlenir.
- 3–4 kişilik grup çalışmaları için küçük masalar veya gruplanmış sandalyeler kullanılır.

Bu düzen eşitliği, göz teması kurmayı ve açık iletişimi teşvik eder.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Toplam Zaman: 60 dk.
Katılımcı sayısı: 10 – 20

Kullanılan Yöntem

Hikâye anlatımı ve kişisel deneyimlerin paylaşılması

- Açık uçlu sorularla yönlendirilen düşünme (rehberli refleksiyon)
- Küçük grup tartışmaları
- Akran mentorluğu ve akran öğrenmesi
- Motivasyon kartları ve yapışkan notlar kullanılarak yapılan görsel düşünme

Bu yöntemler aktif katılımı, kendini ifade etmeyi ve karşılıklı öğrenmeyi teşvik eder.

Malzemeler

- Flipchart ve kalemler
- Basılı motivasyon kartları (değerler, hedefler, duygular)
- Yapışkan notlar

Kalemler ve kağıt

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (5 dk)

Kolaylaştırıcı katılımcıları karşılar ve etkinliğin amacını tanıtır:
Yükseköğretimde akademik motivasyonu keşfetmek ve akran mentorluğunun zorlu dönemlerde öğrencileri nasıl destekleyebileceğini anlamak.

Buz kırıcı etkinlik:
Katılımcılar şu soruyu yanıtlamaya davet edilir:
"Çalışma alanımı neden seçtim?"
Her katılımcı kısa bir cümle paylaşır. Paylaşım gönüllüdür ve katılımcılar isterlerse pas geçebilirler.

Kolaylaştırıcı kısaca şunları açıklar:
üniversite hayatında motivasyon dalgalanmalarının normal olduğunu,
bu oturumun yansıma ve fikir alışverişi için güvenli bir alan sunduğunu,
gizliliğin ve karşılıklı saygının önemini.

B. Ana Etkinlik (30 dk)
Katılımcılar, her biri bir akran mentoru tarafından desteklenen 3-4 kişilik küçük gruplara ayrılır.

1. Adım: Kişisel Yansıma (10 dk)
Katılımcılar, şu anda onları motive eden şeyleri ve
üniversitede motivasyonlarını en çok zorlayan şeyleri temsil eden 2-3 motivasyon kartı seçerler.
Grup içinde seçimlerini kısaca açıklarlar.

2. Adım: Hikaye Anlatımı ve Grup Tartışması (10 dakika)
Katılımcılar şu anlardan birine dair kişisel bir deneyimlerini paylaşırlar:
çalışmalarında motivasyonlarının düştüğü bir an veya
akademik yollarını sorguladıkları bir an.

Yönlendirici sorular:
Bu durumu tetikleyen neydi?
Nasıl tepki verdiniz?
O anda ne yardımcı oldu veya ne yardımcı olabilirdi?
Akran mentorları, eşit katılımı teşvik ederek ve yansıtıcı sorular sorarak tartışmayı kolaylaştırır.

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

3. Adım: Akran Temelli Çözümler (10 dakika)
Her grup şunları tartışır:
akranların ve mentorların motivasyonu nasıl destekleyebileceği,
hangi tür desteğin en faydalı olduğu (dinleme, teşvik, deneyim paylaşımı, pratik tavsiye).
Gruplar önemli fikirleri yapışkan notlara yazarlar.

C. Yansıma / Değerlendirme (15 dk)
Katılımcılar genel çembere geri dönerler.
Kolaylaştırıcı, aşağıdaki gibi sorular kullanarak rehberli bir yansıma oturumu düzenler:
Bugün kendi motivasyonunuz hakkında ne keşfettiniz?
Birçok öğrencinin paylaştığı zorluklar nelerdir?
Akran mentorluğu yükseköğretimde nasıl bir fark yaratabilir?
Başka bir katılımcıdan hangi içgörü aklınızda kaldı?
Katılımcılar, rahatlık düzeylerine bağlı olarak sözlü olarak paylaşabilir veya sadece dinleyebilirler.

D. Kapanış ve Çıkarımlar (10 dk)
Etkinliği kapatmak için katılımcılar bireysel olarak yansıma yaparlar.
Özet egzersiz:
Her katılımcı, yapışkan bir not kağıdına somut ve gerçekçi bir eylem yazar:
"Çalışmalarımda motivasyonumu güçlendirmek için yapacağım şeylerden biri şudur..."
Katılımcılar, eylemlerini gönüllü olarak grupla paylaşabilirler.

Kolaylaştırıcı, temel mesajları özetler:
motivasyon zamanla değişir,
yükseköğretimde zorluklar yaygındır,
akran desteği ve mentorluk, motive kalmak için güçlü araçlardır.

Etkinlik, kısa bir tek kelimelik turla sona erer:
"Bu etkinlikten sonra nasıl hissediyorsunuz?"

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Mentörün Görevi

Akran mentörleri:

- grup tartışmalarını domine etmeden destekler,
- daha sessiz katılımcıları teşvik eder,
- ilgili olduğunda kısa kişisel deneyimlerini paylaşır,
- katılımcıların düşüncelerini somut eylemlere dönüştürmelerine yardımcı olur.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Katılım ve paylaşım gönüllüdür.
- Küçük gruplar daha güvenli bir ortam oluşturur.
- Görsel araçlar farklı öğrenme stillerini destekler.
- Akademik performans veya kişisel veri gerekmez.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

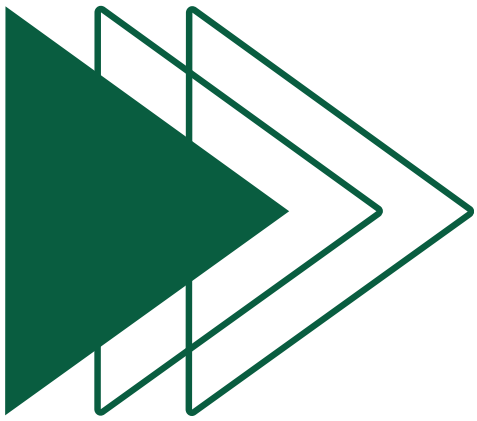
Değerlendirme Yöntemi

- Tek kelimelik kapanış turu
- Katılım ve etkileşimin gözlemlenmesi
- Kısa yazılı özet eylem

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 2: Akademik Yolculuk Haritam: Geçmişteki Motivasyondan Gelecekteki Amaca



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Yüksek Öğretim

Öğrenme Hedefleri

Bu aktiviteden sonra katılımcılar şunları yapabilmelidir:

- Üniversite yolculuklarının farklı aşamalarında akademik motivasyonlarını analiz etmek.
- Yükseköğretimde motivasyonlarını artıran veya azaltan önemli anları belirlemek.
- Akademik deneyimlerini gelecekteki hedefleri ve kişisel değerleriyle ilişkilendirmek.
- Yaratıcı öz yansıtma yoluyla motivasyonlarını görsel ve sözel olarak ifade etmek.

Format ve Platform

Yüz Yüze

Oda düzeni:

- Büyük masalar (grup çalışması için)
- Duvarlar veya panolar (poster sergileri için)
- Açık alan (hareket ve dolaşım için)

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Toplam Süre: 60 dk
Katılımcılar: 12 – 20 kişi
Grup: 3–4 kişilik gruplar

Kullanılan Yöntem

- Görsel hikaye anlatımı
- Yaratıcı haritalama
- Grup yansıtması
- Akran geri bildirimi
- Sanat tabanlı yöntemlerle öğrenme

Gerekli Malzemeler ve Aletler

- Flipchart ve kalemler
- Basılı motivasyon kartları (değerler, hedefler, duygular)
- Yapışkan notlar
- Kalemler ve kağıt

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (5 dk)

Kolaylaştırıcı katılımcıları karşılar ve etkinliğin amacını açıklar:
Yükseköğretimde akademik motivasyonu keşfetmek ve akran mentorluğunun zorlu dönemlerde öğrencileri nasıl destekleyebileceğini anlamak.

Buz kırıcı etkinlik:
Katılımcılar şu soruyu yanıtlamaya davet edilir:
"Üniversite yolculuğunuz bir yol olsaydı, bugün nasıl görünürdü?"
Her katılımcı kısa bir cümle paylaşır. Paylaşım gönüllülük esasına dayalıdır; dileyen katılımcılar pas geçebilir.
Kolaylaştırıcı kısa bir açıklama yapar:
"Bugün akademik motivasyonunuzu sınavlar veya notlar üzerinden değil, kişisel yolculuğunuz üzerinden inceleyeceğiz."

B. Ana Etkinlik (30 dk)

1. Adım: Bireysel Değerlendirme ve Haritalandırma (10 dakika)
Her katılımcıya büyük bir kağıt verilir ve kendi "Akademik Yolculuk Haritasını" oluşturur.

Harita üç bölümden oluşur:

- Geçmiş: Üniversite eğitimime neden başladım?
- Şimdiki Zaman: Şu an eğitimim hakkında ne hissediyorum?
- Gelecek: Eğitimimin beni nereye götürmesini istiyorum?

Katılımcılar çizimler, semboller, kelimeler veya renkler kullanabilirler. Sanatsal beceriler değil, kişisel anlam önemlidir.

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

2. Adım: Küçük Grup Paylaşımı (20 dakika)

Katılımcılar, her biri bir akran mentoru tarafından desteklenen 3-4 kişilik gruplara ayrılır. Her katılımcı kısaca kendi haritasını sunar ve şu konular üzerine düşüncelerini paylaşır:

- Motivasyonlarını en çok hangi anın veya evrenin etkilediği
- Zaman içinde motivasyonlarını neyin değiştirdiği
- İlerlemek için şu an ne tür bir desteğe ihtiyaç duydukları

Akran mentorları:
- Eşit katılımı sağlar,
- Zamanı yönetir,
- Kimseyi konuşmaya zorlamadan saygılı bir dinlemeyi teşvik eder.

3. Adım: Ortak Anlamlandırma (20 dakika)

Her grup, şu soruyu yanıtlayan ortak bir yazı tahtası (flipchart) kağıdı hazırlar: "Yükseköğretimde öğrencilerin motivasyonunu korumasına ne yardımcı olur?" Gruplar; tartışmalarından doğan ortak kalıpları, destekleyici eylemleri ve akran temelli çözümleri belirler.

C. Değerlendirme / Geri Bildirim (15 dk)
Tüm posterler duvara asılır ve katılımcılar bir "galeri yürüyüşüne" çıkar. Kolaylaştırıcı, şu gibi sorularla değerlendirme sürecini yönetir:
- Farklı akademik yolculuklar arasında ne tür benzerlikler fark ediyorsunuz?
- En sık hangi zorluklar karşınıza çıkıyor?
- Akran mentorluğu bu motivasyonel ihtiyaçlara nasıl cevap verebilir?

Katılımcılar sözlü olarak paylaşımda bulunabilir veya sadece gözlemleyip düşünebilirler.

Aktivite Yapısı

D. Kapanış ve Çıkarımlar (10 dk)

Her katılımcı bir yapışkan nota şu cümleyi yazar:
"Akademik motivasyonumun korumak veya yeniden inşa etmek istediğim bir yönü şudur: ..."
Notlar ortak bir panoya asılır.
Etkinlik, tek kelimelik bir kapanış turuyla sona erer:
"Bu etkinlikten yanınızda ne götürüyorsunuz?"
Kolaylaştırıcı katılımcılara teşekkür eder ve akademik motivasyonu sürdürmede akran desteğinin önemini vurgular.

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentorları:

- Sonuçları yönlendirmek yerine öğrenme sürecini destekler,
- Güvenli ve kapsayıcı bir atmosfer oluşturur,
- Öz değerlendirmeyi ve akranlar arası etkileşimi teşvik eder,
- Katılımcıların elde ettikleri çıkarımları gerçekçi eylemlere dönüştürmelerine yardımcı olur.

Akademik bir otorite olarak değil, destekleyici birer akran olarak hareket ederler.

MOTIVATE YOUTH

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

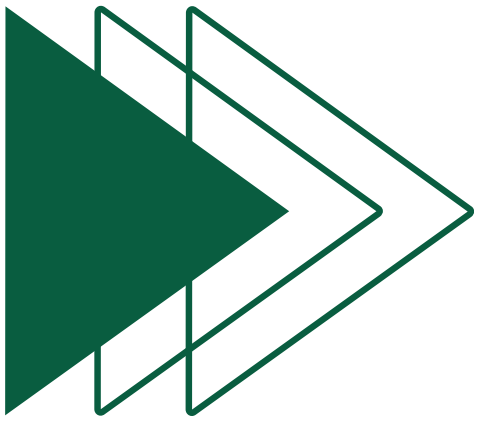
- Birden fazla ifade biçimine izin verilir (çizim, yazı, semboller)
- Kişisel deneyimlerin paylaşılması gönüllülük esasına dayanır
- Akademik başarılar arasında kıyaslama yapılmaz
- Saygılı ve yargılayıcı olmayan bir ortam korunur

Değerlendirme Yöntemi

- Grup çalışması ve galeri yürüyüşü sırasında gözlem
- Çıkarım yapılan yapışkan notların analizi
- Tek kelimelik kapanış turu

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 3: “Gelecek İçin Yakıt” Çalışma Enerjinizi ve Yönünüzü Yenilemek



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

İş Gücü Piyasası

Öğrenme Hedefleri

-Mevcut çalışma motivasyonu üzerine düşünmek ve bunu nelerin etkilediğini belirlemek.
-Çalışmaya dair kişisel bir amaç duygusu keşfetmek (veya bunu yeniden şekillendirmek).
-Mesleki yaşamlarına enerji veren bir değer veya temayı net bir şekilde ifade etmek.
-İşlerine veya iş arama süreçlerine daha fazla anlam katacak küçük bir adım belirlemek.

Bu etkinlikten sonra katılımcılar şunları yapabilecektir:

- İş gücü piyasasına girişle ilgili en az bir kişisel engeli tanımlamak.
- Algılanan bir engeli, gerçekçi ve ulaşılabilir bir mikro eyleme dönüştürmek.
- Akran desteği ve mentorluğun motivasyonu korumaya nasıl yardımcı olabileceğini kavramak.

Format ve Platform

Yüz Yüze

Oda düzeni: Dergiler, keçeli kalemler, şablonlar, yapıştırıcı ve yapışkan notların bulunduğu masalar veya yer alanı.

Atmosfer: Sakin, düşündürücü, isteğe bağlı fon müziği eşliğinde.

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Toplam süre: 90–100 dakika
Katılımcı sayısı: 8–20

Kullanılan İnformel Yöntemler

Yaratıcı yansıtma, hikayeleştirme, rehberli kolaj oluşturma ("Motivasyon Mandalası"), ikili ve grup diyalogları.
Hikayeleştirme, rol yapma, yaratıcı görevler, grup çalışması vb.

Gerekli Malzeme ve Araçlar

A4/A3 şablonlar (daire şeklinde), keçeli kalemler, makas, yapıştırıcı, dergiler, basılı değer kartları, yapışkan notlar, basılı yansıtma yönergeleri.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk):

-Enerji kontrolü: Çizgi etkinliği (0 = hiç enerji yok, 10 = zirvedeyim).
-İkili tartışma: "İş yerinde enerjinizi ne tüketir ve size ne enerji verir?"

B. Ana Etkinlik (45 dk):

-Her katılımcı, 3 halkaya bölünmüş bir daire kullanarak bir "Motivasyon Mandalası" oluşturur:
İç Halka: Değerler / "Savunduğum/inandığım şeyler".
Orta Halka: Anlamlı anılar (etki yarattığınız veya gurur duyduğunuz anlar).
Dış Halka: Umutlar / İş hayatında daha fazla olmasını istedikleri şeyler.
-Düşünme sürecine ilham vermesi için yönergeler ve basılı alıntılar hazır bulundurulur.
-Mentorlar, koçluk tarzı sorularla destek vererek dolaşırlar.

C. Yansıtma / Değerlendirme (25 dk):

-Küçük gruplarda paylaşım (kişi kendini rahat hissediyorsa):
-Motivasyonunuz hakkında neleri yeniden keşfettiniz?
-Sizi şaşırtan veya öne çıkan ne oldu?
-Bu durum, işe veya iş arama sürecine yaklaşımınızı nasıl değiştirebilir?

D. Kapanış ve Çıkarımlar (10 dk):
-Katılımcılar şu cümleyi tamamlar: "Amacımla yeniden bağ kurmak için yapacağım bir şey..."
-İsteğe bağlı: Yazılanları sesli okuma veya görünür bir çember oluşturacak şekilde asma.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentorları:

-"Bu sembol senin için ne anlama geliyor?" gibi koçluk soruları sorarak yansıtma sürecini destekler.
-Daha sessiz katılımcıları teşvik eder ve farklı motivasyon türlerini normalleştirir.
-Yardımcı olacaksa, kişisel "çalışma nedenim" hikayelerini paylaşır.
-Belirsiz ifadelerin daha net temalara veya değerlere dönüştürülmesine yardımcı olur.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Çizim yapmak isteğe bağlıdır — yazılı anahtar kelimeler ve basılı ikonlar mevcuttur.
-Paylaşım gönüllülük esasına dayanır, zorunlu değildir.
-Kişisel çalışma için fon müziği ve sessiz köşeler sağlanır.
-Rahatlık sağlamak adına, genel kurul paylaşımı yerine ikili veya küçük grup paylaşımları tercih edilir.

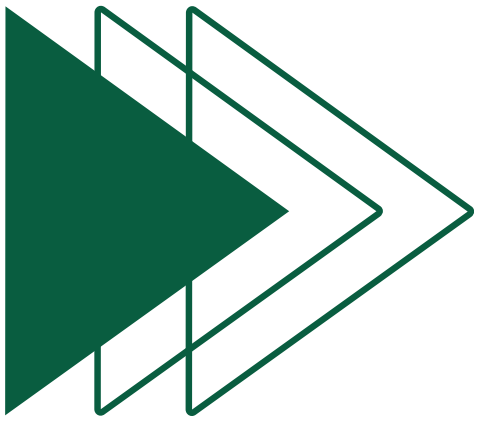
Değerlendirme Yöntemi

-Tek kelimelik çember: Mevcut iş motivasyonun hakkında ne hissediyorsun?
-Yazılı yansıma: "Amacıma yeniden bağlanmak için yapacağım bir şey ..."

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 4: “Vizyon Panosu Stüdyosu”: Profesyonel Hikâyeni Oluşturma



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

İş Gücü Piyasası

Öğrenme Hedefleri

-Kişisel değerlerle uyumlu bir gelecek kariyer yolunu görselleştirmek.
-İşle ilgili içsel motivasyonları, hedefleri ve anlamlı temaları belirlemek.
-Motivasyonu ve hedefleri netleştirmek için yaratıcı ifade kullanmak.
-Görsel temaları küçük, gerçekçi eylem adımlarına dönüştürmek.

Bu etkinlikten sonra katılımcılar şunları yapabiliyor olmalıdır:

- İşgücü piyasasına girişle ilgili en az bir kişisel engeli belirlemek.
- Algılanan bir engeli gerçekçi ve ulaşılabilir bir mikro eyleme dönüştürmek.
- Akran desteği ve mentorluk sayesinde motivasyonu korumanın yollarını fark etmek.

Format

Yüz yüze

Oda düzeni: Kolaj yapımı için büyük masalar veya yer minderi, sanat malzemeleri herkesin erişebileceği şekilde hazır.

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Boyutu

Total süre: 90 dakika
Katılımcı sayısı: 8-15

Kullanılan İnformel Metodlar

Yaratıcı görselleştirme, kolaj yapımı, hikâye anlatımı, ikili yansıma ve galeri turu.

Materyaller

Dergiler, gazeteler, makas, yapıştırıcı, keçeli kalemler, A3 kağıt/tahtalar, simge/emoji kartları, çıkartmalar ve isteğe bağlı dijital araçlar.

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk):

-Buz kırıcı: "Hayalindeki işi 1 dakikada çiz" – hızlı, eğlenceli bir eskiz.

- A6 kağıt veya post-it kullanın. Amaç kasıtlı olarak dağınık ve eğlenceli olması — çizim yeteneği gerekmez.
- Gülmeyi ve sürprizi teşvik edin: "Çok fazla düşünmeyin!"

Uygulamacı Çerçevesi:
"Bugün sadece yapmak istediklerimizi değil, profesyonel yaşamımızda nasıl hissetmek istediğimizi de görselleştireceğiz. Bu, sadece iş unvanlarıyla ilgili değil; sizin enerjiniz, değerleriniz ve sizle ilgili."

- Grup güler, hafif bir ton oluşur, ardından kolaylaştırıcı yaratıcılığı kariyer hayal gücüyle ilişkilendirir.

B. Ana Etkinlik (40 dk):
-Katılımcılar, kolaj veya çizim kullanarak "Kariyer Vizyon Panosu"nu oluşturur.

- Malzeme düzeni: A3/A4 kağıtlar, yapıştırıcı, makas, dergiler, basılı simge/emoji kartları, keçeli kalemler.

Talimatlar:
İdeal profesyonel yaşamınızı yansıtan bir kolaj oluşturun — sadece "hayalinizdeki iş" değil, sizi motive eden insanlar, mekanlar, değerler, beceriler ve ortam da dahil.
Resimler, kelimeler, semboller veya çizimler kullanabilirsiniz. "Doğru bir yol" yoktur.
İsteğe bağlı yönlendirme sayfası (her masada veya projeksiyonda):

- "Tatmin edici bir iş günü nasıl olurdu?"
- "Ne tür bir etki yaratmak istiyorum?"
- "Hangi insanlarla veya hangi kültürde çalışmak istiyorum?"
- "Ne zaman gururlu veya faydalı hissettim?"

Aktivite Yapısı

Müzik (isteğe bağlı): Hafif, enstrümantal müzik rahat bir atmosfer yaratmaya yardımcı olabilir.
Mentor rehberliği:

- Etrafta dolaşarak sorular sorun: "Bu görselin arkasındaki hikâye nedir?" veya "Bu kolajda senin için en önemli şey nedir?"
- Katılımcılar için yorum yapmaktan kaçının — kendi anlamlarını ifade etmelerine yardımcı olun.

-Mentorler dolaşır, yansıtıcı sorular sorar ve katılımcıların seçimlerini yorumlamalarına destek olur.

C. Yansıma / Değerlendirme (15 dk)

-Galeri turu ikili veya üçlü gruplar halinde: Katılımcılar panoları gözlemler ve isteğe bağlı olarak açıklar.
-Akran Paylaşımı: İkili/üçlü gruplarda:

- "Kendi panomda dikkatini çeken neydi?"
- "Kendinle ilgili yeni bir şey öğrendin mi?"
- "Seçimlerinde bir sürpriz unsur var mıydı?"
- "Sürekli tekrar eden bir tema veya değer söyleyebilir misin?"
- Uygulayıcı katılımcılara şunları sorar:
- "Şu anda gelecekteki kariyerinle ilişkilendirdiğiniz bazı kelimeler nelerdir?"
- "Görselleştirme motivasyonunla bağ kurmana nasıl yardımcı oldu?"

D. Kapanış & Alınacak Dersler (10 dk)

- Grup çemberi: Her kişi "Bugün yanımda götüreceğim kelime ..." paylaşır.
- İsteğe bağlı: Panolarıyla grup fotoğrafı (rahatlarsa).

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentorlar:
-Açık uçlu yönlendirmelerle yaratıcı keşfi ve tartışmayı destekler.
-Sorular sorar: "Bu görsel senin için ne ifade ediyor?", "Burada neyi ifade etmeye çalışıyorsun?"
-Katılımcıların görselleri olası gerçek yaşam eylemleri veya yollarla ilişkilendirmelerine yardımcı olur.

Dahil Etme & Erişilebilirlik Önlemleri

-Sözsüz ifade için semboller, emoji ve görsel kartlar sağlamak.
-Tercih edilirse görsel yerine yazılı kelimelere izin vermek.
-Bireysel paylaşımda rahatsız olanlar için ikili katılım sağlamak.
-Temsili yerine mecazi ifadeyi teşvik etmek.

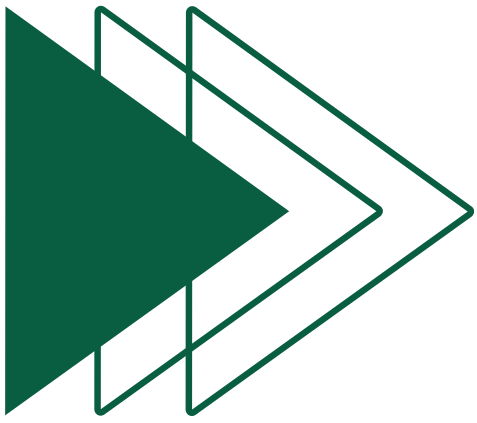
Değerlendirme Yöntemi

-Son söz çemberi: Her kişi nasıl hissettiğini söyler.
-İsteğe bağlı: Katılımcılar panolarının arkasına bir cümle yazar: "Bir sonraki deneyeceğim eylem..."

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 5: Spor Motivasyonu: Kişisel Motivasyonum & Akran Desteği



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Spor yapma

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcılar şunları yapabiliyor olmalıdır:

- Spor yapmayı düzenli olarak sürdürmek için en az iki kişisel motivasyonu (ör. ilerleme hissi, hareketin keyfi) belirlemek.
- Spor yapmayı düzenli olarak sürdürmede bir engeli (psikolojik veya organizasyonel) adlandırmak (ör. başarısızlık korkusu, tükenmişlik, zaman eksikliği) ve bunu aşmak için bir akran destek stratejisi önermek.
- Önümüzdeki hafta spor motivasyonlarını sürdürmek için atacakları somut, SMART odaklı bir eylemi formüle etmek.

Format

Yüz Yüze
Oda düzeni veya dijital araçlar:

Grup çalışması, hareket ve rahat yansıtma için uygun bir alan. Fikirleri kaydetmek için flipchart/tahta kullanın.
Egzersizlerde mecaz olarak kullanılmak üzere basit spor ekipmanları (top, direnç bandı) hazır bulundurulabilir.

Co-funded by
the European Union

Süre & Grup Boyutu

Total süre: 90 dakika
Katılımcı sayısı: 8-12

Kullanılan İnformel Metodlar

- World Café / Döngüsel Tartışmalar / Rol Yapma: Engeller ve stratejiler hakkında fikir alışverişi yapmak için.
- Bir katılımcının (sporcu) tükenmişlikle karşılaştığı ve diğerinin (akran/partner) Akran Destek Stratejisi uyguladığı bir durumu rollerle canlandırın (ör. cesaretlendirme, plan gözden geçirme).
- İkili Koçluk Soruları: Kişisel yansımayı derinleştirmek için.

"Motivasyonel Görüşme": Katılımcılar şu tür soruları tartışır: "Sporla ilgili hangi anı yeniden yaşamak isterdin?" veya "Senin en güçlü sportif 'nedenin' nedir?"

- Kısa Etki Hikâyeleri: Mentorler kısa hikâyeler paylaşır: "Spordaki en büyük başarısızlığım ve antrenmana geri dönmeyi nasıl başardım." (Odak noktası: dirençlilik).

Materyaller

Flipchart kağıdı, yapışkan notlar, keçeli kalemler, tükenmez kalemler ve yansıtma/koçluk soruları içeren hazırlanmış kartlar.

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk):

- Buz kırıcı: Spor temasıyla bağlantılı kısa ve eğlenceli bir etkinlik (rastgele değil). Örneğin, katılımcılar motive edici bir sporcu ve hayran oldukları bir özelliği söyler (jestle de gösterilebilir).
- Konuyu tanıtın: Spor motivasyonu neden önemlidir?

B. Ana Etkinlik (40 dk):

- "Engeller ve Stratejiler": Katılımcılar küçük gruplara (3-4 kişi) ayrılır. World Café yöntemiyle engelleri ve stratejileri tartışırlar.
- Katılımcılar masalar arasında döner ve şunları tartışır: (1) Psikolojik Engeller, (2) Organizasyona Dayalı Engeller, (3) Etkili Akran Destek Stratejileri.
- Açık talimatlar, katılımcılar için roller (zaman tutucu, not tutucu) belirlenir.

C. Yansıma / Değerlendirme (20 dk):

-Rehberli Yansıma: Temel sorularla toplu tartışma.

- "Başkalarının engellerini duyduğunuzda nasıl hissettiniz?"
- "Birinin içsel motivasyonunu bilmek, onlarla etkileşiminizi nasıl değiştiriyor?"
- Deneyimi gerçek hayat ve motivasyonla ilişkilendirin.

D. Kapanış & Alınacak Dersler (10 dk):

- Ana öğrenimleri özetleyin.
- Her katılımcı, önümüzdeki hafta spor motivasyonunu sürdürmek için atacağı somut bir eylemi belirler. Katılımcılar birbirine top atar; topu alan kişi önümüzdeki hafta için "somut taahhüdünü" formüle eder.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentorlar:

- Küçük grup tartışmalarını kolaylaştırır. "Engeller" tartışmasının sadece problem listesiyle bitmemesini, somut ve pozitif stratejilerin bulunmasını aktif olarak sağlar.
- Tavsiye vermek yerine açık uçlu sorular sorar.
- Kısa kişisel deneyimler paylaşır (uzun konuşmalar değil).
- Menteelerin gerçekçi hedefler ve sonraki adımlar belirlemesine yardımcı olur. Katılımcıların hedeflerini SMART kriterlerine göre (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamanlı) formüle etmelerine destek olur.

Dahil Etme & Erişilebilirlik Önlemleri

- Toplu paylaşımlar yerine küçük gruplar veya ikililer kullanın.
- Hareketli etkinliklerin (varsa) tüm fiziksel yeterlilik seviyelerine uygun şekilde uyarlanmasını sağlayın (ör. "Spor Kahramanım" basit bir jestle gösterilebilir veya sözlü olarak anlatılabilir).
- "Pas geçme" seçeneği sunun: Kimse kişisel bilgilerini paylaşmaya zorlanmaz.
- Etkinlik aşamalarını açıklamak için basitleştirilmiş dil ve görsel destek kullanın (ör. "ısınma," "bitiş çizgisi," "mola").

Co-funded by
the European Union

Değerlendirme Metodu

Tek kelimelik çember, trafik ışıkları, anket, cümle başlangıçları...

Cümle Sonları: "Şunu öğrendim / Şundan keyif aldım / Hâlâ şuna ihtiyacım var..." cümle sonlarını kullanın.

- Değerlendirme ne zaman yapılır: Etkinliğin sonunda (D Aşaması).
- Nasıl: Yukarıda açıklanan Cümle Sonları yöntemiyle.

VEYA

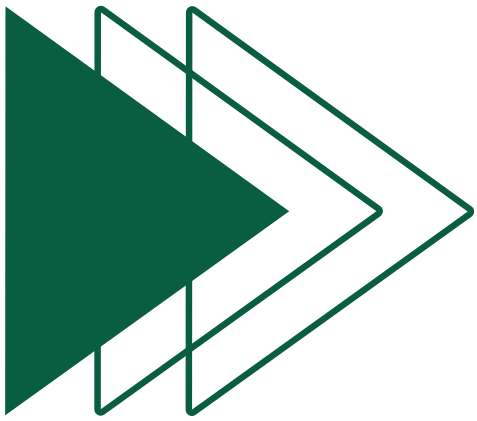
"Trafik Işıkları"

Katılımcılar bir kart kaldırır (veya İfade Bırakma özelliğini kullanır):

- Yeşil: "Beni motive eden şeyi ve sonraki adımımı net olarak biliyorum."
- Sarı: "Çok şey öğrendim, ama bir sonraki adımı formüle etmede yardıma ihtiyacım var."
- Kırmızı: "Motivasyonumu tanımlamak için ek desteğe ihtiyacım var."

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 6: Sporda Birleşmek: Uyarlanabilir Oyun Tasarımı ile Engelleri Aşmak



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Dahil Etme & Takım İşbirliği

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcılar şunları yapabiliyor olmalıdır:

- Spor katılımında en az üç engeli (fiziksel, duyusal veya iletişimle ilgili) belirlemek.
- Çeşitli ihtiyaçlara uygun oyun kurallarını değiştirmek için "Uyarlanabilir Tasarım" yöntemini uygulamak.
- Topluluklarında kapsayıcı bir spor ortamını desteklemek için bir SMART eylem formüle etmek.

Format

Format: Yüz Yüze
Düzen: Hareket ve grup çalışmasına uygun açık alan (spor salonu veya saha).

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Boyutu

Total süre: 90 dakika
Katılımcı sayısı: 10-16

Kullanılan İnformel Yöntemler

- **Empati Simülasyonu:** Spor görevlerini kasıtlı sınırlamalarla deneyimleme.
- **Spor Tasarımcısı (Grup Çalışması):** Standart oyunlar için yeni kurallar tasarlama.
- **Akranlar Arası Hikâye Anlatımı:** Dışlanmayı aşma konusunda kısa içgörüler paylaşma.

Materyaller

- Göz bantları, toplar için çanlar, maskeleme bandı.
- Flipchart kağıtları, keçeli kalemler ve yapışkan notlar.
- "Basitleştirilmiş Dil" talimat kartları.

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (40 dk):

- **Ortak Ritim Buz Kırıcı:** Topu çemberde paslaşın. Her turda kural değişir (ör. gözler kapalı, eller kullanılmaz, oturarak oynama). Tartışma: "Grup yeni kurala nasıl uyum sağladı?"
- **Göz Bağlı Yönlendirme:** İkili gruplarda, bir kişi gözleri kapalıdır. Diğeri yalnızca sesli komutlarla küçük bir engel parkurundan rehberlik eder. Tartışma: Spor sırasında güven ve net iletişimin önemi.

B. Ana Etkinlik (30 dk):

- **Spor Tasarımcısı:** Küçük gruplara standart bir spor verilir (ör. Futbol). Belirli bir engeli olan kişinin (ör. hareket veya görme) MVP olabilmesi için 3 yeni kural tasarlarlar. Her grup kapsayıcı oyununu "sunum" yapar.

Grup 1: Uyarlanabilir Basketbol

- **Sporcu Profili:** Alex, tekerlekli sandalye kullanan, üst vücut gücü yüksek, alt vücut hareketliliği sınırlı bir genç.
- **Zorluk:** Standart top sürme ve pota yüksekliği engeller oluşturuyor.
- **Mentor Yönlendirmesi:** "Tekerlekli sandalye hareketini kapsayacak şekilde 'travelling' kuralını nasıl değiştirebiliriz? Potanın yüksekliği dinamik olabilir mi?"

Grup 2: Sesli Futbol

- **Sporcu Profili:** Sam, ciddi görme engeli olan bir genç.
- **Zorluk:** Hareket eden topu takip etmek ve takım arkadaşlarını/rakipleri ayırt etmek.
- **Mentor Yönlendirmesi:** "Top ses çıkarırsa ne olur? Görme engeli olmayan bir 'rehber' nasıl yardım edebilir ama onların yerine oynamaz?"

Aktivite Yapısı

Grup 3: Sessiz Voleybol

- **Sporcu Profili:** Jordan, işitme engelli ve görsel ipuçları ile işaret diline güvenen bir genç.
- **Zorluk:** Hakemin düdüğünü veya hızlı oyun sırasında takım arkadaşlarının sözlü iletişimini duyamamak.
- **Mentor Yönlendirmesi:** "Düdük yerine hangi görsel sinyaller kullanılabilir? Takım konuşmadan rotasyonları nasıl iletişim kurabilir?"

Mentorun "Kapsayıcı Tasarım" Kontrol Listesi

- **Entegrasyon, İzolasyon Değil:** Engelli kişinin yalnızca kenarda değil, grubun içinde oynadığından emin olun.
- **Sadelik:** Yeni kurallar bir başlangıç seviyesindeki oyuncuya kolayca anlatılabilir mi?
- **Akran Desteği:** Grup, takım arkadaşlarının değiştirilmiş kuralları aktif olarak desteklediği bir strateji dahil etti mi?

D. Yansıma (20 dk):

- **Cümle Sonları:** Toplu tartışma için: "Hiç fark etmemiştim ki...", "Dahil etme bir takımı güçlendirir çünkü...", "Kaldırabileceğim bir engel..."

Akran Mentorlarının Rolü

- **Güvenlik & Destek:** Simülasyonlar sırasında kazaları önlemek için fiziksel etkinlikleri aktif olarak izleyin.
- **Koçluk:** Açık uçlu sorular sorun: "Bu kural değişikliği oyunun hissini herkes için nasıl etkiliyor?"
- **Hedef Belirleme:** Katılımcıların kapsayıcı taahhütlerini SMART kriterlerini kullanarak (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamanlı) geliştirmelerine yardımcı olun.

Dahil Etme & Erişilebilirlik Önlemleri

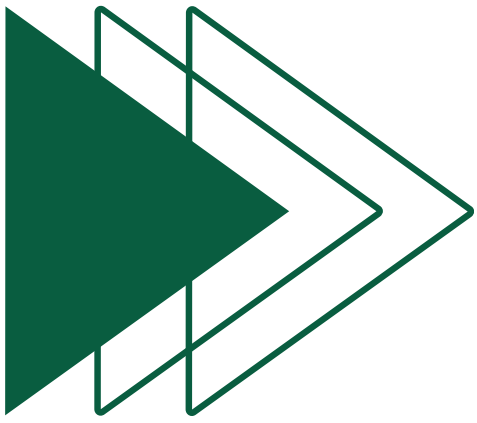
Kişisel paylaşımlar için "pas geçme" seçeneği sunun ve hareketlerin tüm yetenek seviyelerine uygun şekilde uyarlanmasını sağlayın.

Değerlendirme Metodu

- **Trafik Işığı Değerlendirmesi:**
  - 🟢 **Yeşil:** Sporu daha kapsayıcı hâle getirmek için ne yapmam gerektiğini net olarak biliyorum ve bir sonraki adımı belirledim.
  - 🟡 **Sarı:** Çok şey öğrendim ama spesifik eylemimi geliştirmek için desteğe ihtiyacım var.
  - 🔴**Kırmızı:** Dahil edici yaklaşımları anlamak için ek desteğe ihtiyacım var.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 7: Küçük Eylemler, Büyük Anlam: Gönüllü Olma Motivasyonunuzu Keşfetmek



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Gönüllülük

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Gönüllülük faaliyetlerine katılmak için en az iki kişisel motivasyonlarını belirlemek.
- Gönüllü olma motivasyonlarını azaltabilecek bir korku veya engelden birini fark etmek.
- Gönüllülüğün kişisel gelişimi ve beceri gelişimini nasıl destekleyebileceğini akranlarından öğrenmek.
- Gönüllülüğe doğru gerçekçi bir ilk adım tanımlamak (resmî veya gayriresmî).

Format ve Platform

Yüz Yüze

Oda düzeni:

- Halka halinde sandaleyeler
- Grup çalışması için küçük masalar veya zemin alanı
- Herkesin görebileceği bir konumda flipchart

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 90 dakika
Katılımcı sayısı: 10– 25

Kullanılan İnformel Yöntemler

- Hikâye anlatımı ve kişisel anlatılar
- Küçük grup tartışması
- Yaratıcı yansıtma (semboller ve çizim)
- Akran mentörlüğü diyaloğu
- Yaşanmış deneyimleri paylaşarak öğrenme

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Flipchart ve keçeli kalemler
- A4 kâğıt (her katılımcı için 1–2 adet)
- Renkli kalemler/boyalar
- Yapışkan not kâğıtları
- Zamanlayıcı

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (15 dk.)
Buz Kırıcı – "İnsanlar Neden Yardım Eder?"

Katılımcılar bir çember halinde ayakta durur. Sırayla, başkalarına yardım etmeyle ilişkilendirdikleri tek bir kelime söylerler.
Eğitmen konuyu tanıtır:

- Gönüllülük sadece resmî kuruluşlarla sınırlı değildir.
- Başka insanlara yardım etmek küçük, gayriresmî ve kişisel değerlere dayalı olabilir.

Temel kurallar: saygı, gizlilik, "pas geçme" seçeneği.

B. Ana Etkinlik (45 dk.)
Bölüm 1 – Gönüllülük Hikâyeleri (20 dk.)

Katılımcılar küçük gruplar oluşturur (3–4 kişi).
Yönlendirici sorular:

- Hiç para almadan birine yardım ettiniz mi?
- Bu size nasıl hissettirdi?

Akran mentörler:

- Kısa bir kişisel gönüllülük hikâyesi paylaşır.
- Açık uçlu sorular sorar ve çekingen katılımcıları destekler.

Bölüm 2 – Gönüllülük Motivasyon Haritam (25 dk.)
Katılımcılar bireysel olarak kâğıda çizer veya yazar:

- Gönüllülüğün kendileri için anlamlı olabileceği bir neden.
- Bir korku veya engel (zaman, özgüven, nereden başlayacağını bilmemek).

Ardından şunu eklerler:

- Olası bir gönüllülük eylemini yazdıkları bir yapışkan not (çok küçük bir şey bile olabilir).

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

C. Yansıtma / Değerlendirme (20 dk.)

Katılımcılar bir çember şeklinde oturur.

Yönlendirici sorular:

- Bugün motivasyonunuz hakkında ne keşfettiniz?
- Grupta yaygın olan korkular veya engeller nelerdir?
- Akranlar bu engelleri aşmada birbirlerine nasıl yardımcı olabilir?
- Başka birinin hikâyesinden ne öğrendiniz?

Akran mentörler tavsiye vermekten ziyade yansıtmayı teşvik eder.

D. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)

Her katılımcı şu cümleyi tamamlar:
"Deneyebileceğim küçük bir gönüllülük eylemi ..."

Eğitmen özetler:

- Motivasyon eylemle büyür.
- Küçük adımlar fark yaratır.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

- Küçük grup tartışmalarını yönlendirmek.
- Kısa kişisel gönüllülük deneyimlerini paylaşmak.
- Daha sessiz katılımcıları konuşmaya teşvik etmek.
- Katılımcıların gerçekçi ilk adımları belirlemelerine yardımcı olmak.
- Güvenli ve destekleyici bir ortamı sürdürmek.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Yazmak yerine çizim yapılmasına izin verilir.
- Genel grup yerine küçük gruplarda paylaşım yapılabilir.
- "Pas geçme" seçeneğine her zaman saygı gösterilir.
- Basit dil ve somut örnekler kullanılır.
- Hâlihazırda gönüllülük yapıyor olma konusunda hiçbir baskı yoktur.

Değerlendirme Metodu

Tek Kelime Çemberi

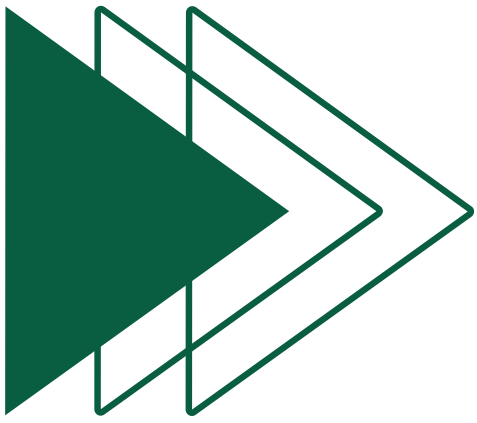
Her katılımcı, etkinlikten sonra gönüllülük hakkında nasıl hissettiğini anlatan tek bir kelime söyler.

İsteğe bağlı olarak yapışkan notlara yazılı geri bildirim:

- Öğrendim ki...
- Hoşuma giden şey...
- Hâlâ ihtiyacım olan şey...

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 8: Gönüllülüğe İlk Adımım



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Gönüllülük

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Gönüllülükle ilgili en az iki kişisel güçlü yönünü veya becerisini belirlemek.
- Gönüllülüğe başlamak veya devam etmekle ilgili bir kişisel engeli, korkuyu veya şüpheyi fark etmek.
- Akran desteğinin gönüllü olma konusunda özgüveni ve motivasyonu nasıl artırabileceğini anlamak.
- Gönüllülükle ilgili somut ve gerçekçi bir sonraki adımı tanımlamak.

Format ve Platform

Yüz Yüze

Oda düzeni:

- Genel oturumlar için sandalyeler çember şeklinde yerleştirilir.
- Grup çalışması için küçük masalar veya yerde çalışma alanı bulunur.
- Notların asılması için bir duvar veya pano kullanılır.

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 90 dakika
Katılımcı sayısı: 8– 20

Kullanılan İnformel Yöntemler

- Rol yapma
- Küçük gruplarda akran koçluğu
- Yaratıcı öz-yansıtma
- Grup tartışması ve paylaşım

Gerekli Materyal ve Araçlar

- A4 kâğıt (her katılımcı için 2 adet)
- Renkli keçeli kalemler
- Yapışkan not kâğıtları
- Flipchart ve keçeli kalemler
- Zamanlayıcı

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (15 dk.)
Buz Kırıcı – "Odada Bulunan Beceriler"

Katılımcılar bir çember halinde ayakta durur. Sırayla şunu söylerler:

- Gönüllülükte faydalı olabilecek sahip oldukları bir beceri.

Eğitmen açıklar:

- Beceriler birçok alandan gelebilir: eğitim, gönüllülük, hobiler, yaşam deneyimi...
- Bir işe karşı motive hissetmek, sahip olduğumuz şeyleri fark etmekle başlar.

B. Ana Etkinlik (45 dk.)
Bölüm 1 – Gönüllülük Güçlü Yönlerim Anlık Görünümü (20 dk.)

Katılımcılar bireysel olarak yazar veya çizer:

- Zaten sahip oldukları 3 güçlü yön veya beceri.
- Birine yardım ettikleri ya da bir gruba/topluluğa katkıda bulundukları 1 durum.

Akran mentörler dolaşır ve destekleyici sorular sorar (örneğin: "Bu beceriyi nerede öğrendin?", "Bu gönüllülükte nasıl yardımcı olabilir?").

Bölüm 2 – Gönüllülük Motivasyon Haritam (25 dk.)

Katılımcılar 3 kişilik gruplarda çalışır:

- Gönüllü
- Akran Mentor
- Gözlemci

Aktivite Yapısı

Görev:

- Gönüllü, gönüllülükle ilgili bir korkusunu, engelini veya şüphesini paylaşır (zaman, özgüven, takdir edilme, bağlılık vb.).
- Akran mentor açık uçlu sorular sorar (tavsiye vermeden).
- Birlikte, gönüllülükle ilgili küçük ve gerçekçi bir sonraki adımı belirlerler.
- Gözlemci, olumlu iletişimi ve destekleyici davranışları not eder.

Roller dönüşümlü olarak değiştirilir (süre yeterliyse 2 tur).

C. Yansıtma / Değerlendirme (20 dk.)

Grup çember şeklinde oturur.

Yönlendirici sorular:

- Gönüllülükle ilgili şüpheler veya korkular hakkında konuşmak nasıl hissettirdi?
- Kendinizi daha özgüvenli veya motive hissetmenize ne yardımcı oldu?
- Başkalarını dinlemekten ne öğrendiniz?
- Akran desteği gönüllülükte motive kalmanıza nasıl yardımcı olabilir?

D. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)

Her katılımcı şu cümleyi tamamlar:

"Gönüllülükte ilerlemek için atabileceğim küçük bir adım ..."

Bu adımlar yapışkan notlara yazılır ve katılımcılar tarafından eve götürülür.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

- Destekleyici ve yargılayıcı olmayan iletişimi modellemek.
- Rol yapma sırasında açık ve motive edici sorular sormak.
- Çözüm vermek yerine yansıtmayı teşvik etmek.
- Özgüveni daha düşük olan veya gönüllülük deneyimi daha az olan katılımcıları desteklemek.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Yazmak yerine çizim yapılmasına izin verilir.
- Büyük grup yerine küçük gruplarda paylaşım yapılır.
- Süreç boyunca açık ve basit bir dil kullanılır.
- "Pas geçme" seçeneğine her zaman saygı gösterilir.
- Hâlihazırda gönüllülük yapıyor olma veya hemen bir taahhütte bulunma konusunda hiçbir baskı yoktur.

Değerlendirme Metodu

Trafik Işığı Değerlendirmesi

Katılımcılar renkli bir yapışkan not seçer:

- 🟢 Kendimi daha özgüvenli ve motive hissediyorum
- 🟡 Nötr / kararsızım
- 🔴 Daha fazla desteğe ihtiyacım var
-

İsteğe bağlı sözlü kapanış: Gönüllülük hakkında şu anda nasıl hissettiğinizi anlatan tek bir kelime.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

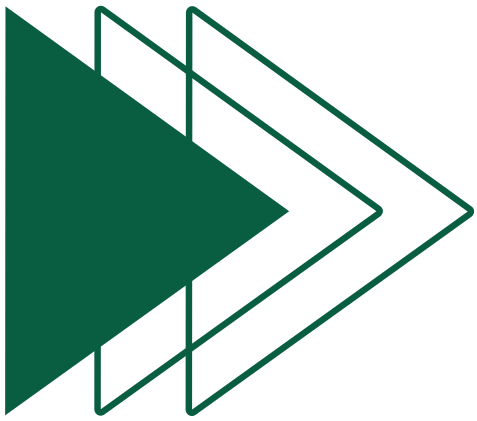
Online İnformel Aktiviteler

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 1: Üniversite Öğrencisi Olarak Motive Kalmak – Çevrim İçi Akran Mentorlüğü Laboratuvarı



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Yükseköğretim

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Çevrim içi öğrenme ortamlarında kişisel motivasyon tetikleyicilerini belirlemek.
- Akademik motivasyon düşüklüğünü aşmaya yönelik stratejiler paylaşmak.
- Motive kalmak için akran desteğini kullanmak.

Format ve Platform

Zoom
Araç: Padlet

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 60 dakika
Katılımcı sayısı: 10–20
Alt grup odaları: 5 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

- Alt grup odası tartışmaları
- Dijital hikâye anlatımı
- Koçluk soruları

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Zoom
- Padlet linki
- Basit slaytlar

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)

Eğitmen katılımcıları karşılar ve oturumun amacını kısaca açıklar:

Akran mentorlüğü ve paylaşılan deneyimler aracılığıyla yükseköğretimde akademik motivasyonu keşfetmek.

Buz kırıcı etkinlik:

Katılımcılardan sohbette şu soruya cevap vermeleri istenir:
"Tek bir kelimeyle, üniversite çalışmalarınız hakkında genellikle nasıl hissediyorsunuz?"
Eğitmen farklı duyguları kabul etmek ve hem olumlu hem de zorlayıcı deneyimleri normalleştirmek için bazı cevapları yüksek sesle okur.

Konuya giriş:

Kısa bir açıklama yapılır:
- yükseköğretimde motivasyonun neden önemli olduğu,
- motivasyonun zaman içinde nasıl değişebileceği,
- motivasyonu sürdürmede akran desteği ve mentorlüğün rolü.

Temel kurallar açıkça belirtilir:
- saygı ve gizlilik,
- gönüllü paylaşım (katılımcılar pas geçebilir),
- kameralar isteğe bağlıdır.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)

Katılımcılar, her biri bir akran mentor tarafından desteklenen 5 kişilik küçük grup odalarına ayrılır.

Aktivite Yapısı

Görev açıklaması:
Her grup şu soruları tartışır:

- Sizi genellikle çalışmalarınıza devam etmeye motive eden şey nedir?
- Üniversitede motivasyonunuzu azaltan durumlar veya faktörler nelerdir?
- Kendinizi tıkanmış hissettiğinizde motivasyonunuzu yeniden kazanmanıza ne yardımcı olur?

Katılımcılar, sorunlardan ziyade deneyimlere odaklanarak kısa kişisel örnekler paylaşmaya teşvik edilir.

Akran mentor tartışmayı şu şekilde yönlendirir:

- eşit katılımı teşvik ederek,
- açık uçlu sorular sorarak,
- güvenli ve destekleyici bir ortam sağlayarak.

C. Alt Grup Odası Talimatları

Katılımcılar aynı küçük grup odalarında kalmaya devam ederken, önceden hazırlanmış ortak bir Padlet panosu üzerinde birlikte çalışırlar.

Talimatlar (slaytta gösterilir ve sözlü olarak açıklanır):

- Her grup, şu soruya cevap veren bir Padlet gönderisi oluşturur:
- Yükseköğretimde karşılaşılan temel bir motivasyon zorluğu.
- Bu zorluğun üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek akran temelli bir strateji.

Gruplara şu hatırlatmalar yapılır:

- mesajları kısa ve açık tutmaları,
- gerçekçi ve uygulanabilir stratejilere odaklanmaları,
- bir kişiyi not tutucu olarak belirlemeleri.
- Her grupta önerilen roller:
- Zaman takipçisi
- Not tutucu
- Sözcü

Aktivite Yapısı

D Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)

Katılımcılar ana odaya geri döner.
Her grubun sözcüsü Padlet katkılarını kısaca sunar (her grup için 1–2 dakika).

Eğitmen seçilen sorularla yönlendirilmiş bir yansıtma süreci yürütür:

- Bugün kendi motivasyonunuz hakkında ne keşfettiniz?
- Kendi deneyimleriniz ile diğerlerinin deneyimleri arasında hangi benzerlikleri fark ettiniz?
- Akran mentörler yükseköğretimde motivasyonu desteklemede nasıl yardımcı olabilir?
- Diğer katılımcıları dinlemekten ne öğrendiniz?

Konuşmak istemeyen katılımcılar yansımalarını sohbet bölümünden paylaşabilir.

E. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)

Etkinliği sonlandırmak için katılımcılar bireysel olarak düşünmeye davet edilir.

Çıkarım görevi:

Sohbet bölümünde her katılımcı şu cümleyi tamamlar:
"Bugünkü oturumdan sonra, çalışmalarımda motive kalmak için atacağım bir adım ..."

Eğitmen temel mesajları özetler:

- motivasyon dinamiktir,
- zorluklar yaygındır,
- motivasyonu sürdürmede akran desteği önemli bir rol oynar.
-

Oturum, katılımcılara teşekkür edilerek ve mentORlüğün tek seferlik bir etkinlik değil, devam eden bir süreç olduğu hatırlatılarak sona erer.

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlerinin Rolü

- Küçük grup odalarını yönlendirmek
- Sohbet bölümüne katılımı teşvik etmek
- Çekingen katılımcıları desteklemek

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kamera isteğe bağlıdır.
- Sohbet bölümüne katılıma izin verilir.
- Yalnızca basit dijital araçlar kullanılır.

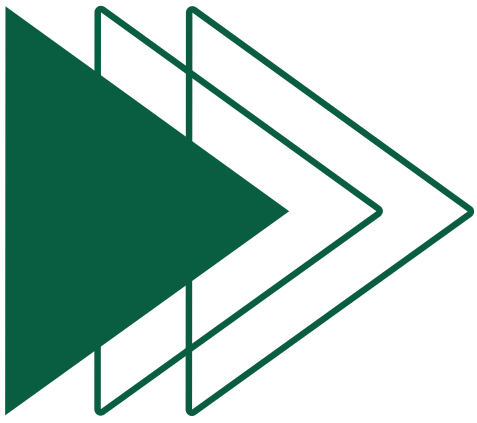
Değerlendirme Metodu

Sohbet cümlesi: "Öğrendim ki / Hoşuma giden şey / Hâlâ ihtiyacım olan şey..."

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 2: Akran Desteği Yoluyla Akademik Özgüven Geliştirme



Co-funded by
the European Union

Motivasyon Alanı

Yükseköğretim

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Üniversite yaşamında akademik özgüvenlerini etkileyen faktörleri fark etmek.
- Düşük özgüvenin motivasyonu ve performansı etkilediği durumları belirlemek.
- Akademik özgüveni güçlendirmeye yönelik akran temelli stratejileri keşfetmek.
- Çalışmalarında özgüveni artırmak için bir kişisel eylem tanımlamak.

Format ve Platform

Zoom
Araçlar: Mentimeter + Alt Grup Odaları

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 60 dakika
Katılımcı Sayısı: 10–20
Alt Grup Odaları: 4- 5 kişi.

Kullanılan İnformel Metodlar

- Yönlendirilmiş öz-yansıtma
- Küçük grup odası tartışmaları
- Akran koçluğu soruları
- Etkileşimli oylama
- Koçluk soruları

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Zoom
- Mentimeter (oylamalar ve kelime bulutu)
- Yansıtma soruları içeren basit slaytlar

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)

Eğitmen katılımcıları karşılar ve yükseköğretimde motivasyonun temel bir unsuru olarak akademik özgüven konusunu tanıtır.

Etkileşimli ısınma (Mentimeter – kelime bulutu):
Katılımcılar şu soruya cevap verir:
"Çalışmalarınız hakkında genellikle ne kadar özgüvenli hissettiğinizi anlatan tek bir kelime."
Eğitmen cevapların çeşitliliği hakkında kısaca yorum yapar ve özgüvenin değişebileceğini, sabit bir özellik olmadığını vurgular.

Temel kurallar belirtilir:
- gönüllü katılım,
- saygılı dinleme,
- kameralar isteğe bağlıdır.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)

Katılımcılar, her biri bir akran mentör tarafından desteklenen 4–5 kişilik küçük grup odalarına ayrılır.

Grup tartışması soruları:
- Hangi akademik durumlarda kendinizi en az özgüvenli hissediyorsunuz?
- Düşük özgüven motivasyonunuzu veya katılımınızı nasıl etkiliyor?
- Bir öğrenci olarak kendinizi daha özgüvenli hissetmenize ne yardımcı oluyor?

Katılımcılar somut örnekler paylaşmaya teşvik edilir (örneğin: sunumlar, sınavlar, soru sormak).
Akran mentörler tartışmayı koçluk tarzı sorularla yönlendirir ve dengeli katılımı sağlar.

Aktivite Yapısı

Alt Grup Odaları İş Birliği Görevi
Her grup, ortak bir slayt veya Mentimeter'daki açık uçlu bir soru üzerinde çalışır: "Üniversitede birbirlerinin daha özgüvenli hissetmesine yardımcı olmak için akranlar ne yapabilir?"

Gruplar; teşvik etmek, deneyimleri paylaşmak veya ders çalışma desteği sağlamak gibi pratik akran eylemlerini belirler.
Bir katılımcı not tutucu rolünü üstlenir.

C. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)

Katılımcılar ana odaya geri döndükten sonra, gruplar temel çıkarımlarını kısaca paylaşır.

Yönlendirici yansıtma soruları:
- Bugünkü tartışmada sizi şaşırtan ne oldu?
- Hangi akran eylemleri en gerçekçi ve yararlı göründü?
- Özgüven motivasyonla nasıl ilişkilidir?

Katılımcılar sözlü olarak veya sohbet bölümünden cevap verebilir.

D. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)

Sohbet bölümünde katılımcılar şu cümleyi tamamlar:
"Akademik özgüvenimi güçlendirmek için yapacağım bir şey ..."

Eğitmen özetler:
- özgüven deneyim ve destek yoluyla gelişir,
- özgüvenin gelişmesinde akranlar önemli bir rol oynar.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Akran Mentorlarının Rolü

- Güvenli ve destekleyici tartışmaları yönlendirmek
- Tüm grup üyelerinin katılımını teşvik etmek
- Uygun olduğunda kısa kişisel örnekler paylaşmak

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kameralar isteğe bağlıdır.
- Sohbet bölümüne katılıma izin verilir.
- Kişisel detayları paylaşma konusunda herhangi bir baskı yoktur.

Değerlendirme Metodu

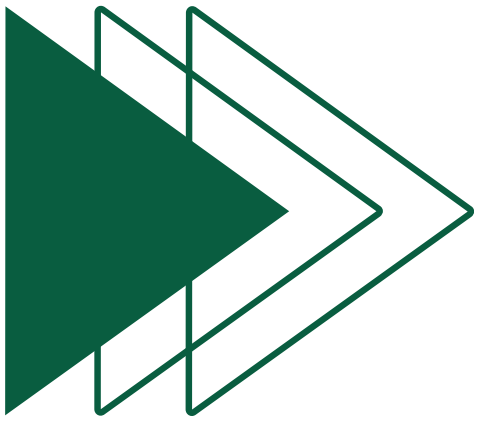
Mentimeter çıkış oylaması:

"Bu oturumdan sonra kendinizi ne kadar özgüvenli hissediyorsunuz?" (1–5 ölçeğinde)

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 3: Gelecekteki Kendime Mektuplar: Yansıtma ve Akran Bağlantısı Yoluyla Motivasyonu Yeniden İnşa Etmek



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Yükseköğretim

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Üniversite öğrencisi olarak mevcut akademik motivasyonları ve duygusal durumları üzerine derinlemesine düşünmek.
- Uzun vadeli motivasyonu etkileyen kişisel değerleri ve niyetleri belirlemek.
- Akranlarla paylaşımın belirsizliği nasıl normalleştirebileceğini ve motivasyonu nasıl güçlendirebileceğini fark etmek.
- Gelecekteki kendilerine yönelik kişisel bir motivasyon mesajı oluşturmak.

Format ve Platform

Zoom veya Teams
Araçlar: Bireysel yazma + Küçük grup odaları + Sohbet bölümü

Co-funded by
the European Union

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 60 dakika
Katılımcı sayısı: 10–20
Alt grup odaları: 4- 5 kişi.

Kullanılan İnformel Metodlar

- Yönlendirilmiş öz-yansıtma
- İfade edici yazma
- Akran dinleme çemberleri
- Hikâye paylaşımı
- Duygusal haritalama

Neden bu yöntemler?
Performans ya da problem çözmeden ziyade içsel motivasyonu, duygusal güvenliği ve anlam oluşturmayı desteklerler.

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Zoom
- Kalem ve kâğıt (çevrim dışı yazma) veya kişisel dijital notlar
- Yansıtma yönlendirmeleri içeren slaytlar

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)

Eğitmen katılımcıları karşılar ve bu oturumun çalışma teknikleri veya akademik performans yerine **içsel motivasyona** odaklanacağını açıklar.

Katılımcılardan bildirimleri kapatmaları ve bir kalem ile kâğıt hazırlamaları istenir

.

Açılış odaklanma egzersizi (2 dakika):
Katılımcılar gözlerini kapatır (isteğe bağlı) ve üç kez yavaşça nefes alıp verir.

Sohbet buz kırıcı:

"Şu anda bir öğrenci olarak motivasyonum ... gibi hissediyor."
Katılımcılar cümleyi **bir metafor** kullanarak tamamlar (örneğin: "titreyen bir ışık", "ağır bir sırt çantası", "sessiz bir motor").

Eğitmen tüm metaforların geçerli olduğunu ve motivasyonun karmaşık ve değişken hissedilebileceğini vurgular.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)

Katılımcılar **bireysel bir yansıtıcı yazma sürecine** yönlendirilir.

Eğitmen yönlendirmeleri yavaşça okur ve aralarında sessizlik bırakır:

- Şu anda akademik yolculuğunuzda neredesiniz?
- Son zamanlarda bir üniversite öğrencisi olarak sizin için en zor olan şey neydi?
- Motivasyonunuz düşük olduğunda bile sizi devam etmeye iten şey nedir?

Aktivite Yapısı

- Gelecekteki kendinizin bu dönem hakkında neyi hatırlamasını umuyorsunuz?
- Gelecekteki kendinizin hangi teşvike veya hatırlatmaya ihtiyacı var?

Katılımcılar kendilerine, **gelecekteki bir yıl sonraki hallerine hitaben kişisel bir mektup** yazar.

Paylaşım zorunlu değildir; yazma süreci kişisel yansıtma içindir.

Küçük Grup Odalarında Akran Dinleme Çemberleri

Katılımcılar, her biri bir akran mentör tarafından desteklenen 3–4 kişilik küçük grup odalarına ayrılır.

Talimatlar (açıkça belirtilir):
- Paylaşım gönüllüdür.
- Katılımcılar mektuplarından kısa bir bölüm okuyabilir veya mektubu özetleyebilir.
- Açıkça talep edilmediği sürece tavsiye verilmez.
- Dinleyicilerin rolü çözüm üretmek değil, dinlemektir.
- Her katılımcının paylaşım için en fazla **4 dakikası** vardır.

Akran mentörler şu konulara dikkat eder:
- saygılı bir sessizlik,
- zaman dengesinin korunması,
- duygusal güvenliğin sağlanması.

Bu aşama problem çözmeye değil, **anlaşılmaya** odaklanır.

C. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)

Katılımcılar ana odaya döndükten sonra, eğitmen nazik bir yansıtma süreci yürütür:

Activity Structure

- Gelecekteki kendinize yazmak nasıl bir deneyimdi?
- Başkalarını dinlerken ne fark ettiniz?
- Duyduğunuz herhangi bir şey bir öğrenci olarak kendinizi daha az yalnız hissetmenizi sağladı mı?

Katılımcılar sözlü olarak veya sohbet bölümünden cevap verebilir.
Eğitmen, paylaşılan kırılganlığın motivasyonu ve bağlantı duygusunu güçlendirebileceğini vurgular.

D. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)

Katılımcılardan mektuplarından bir cümle seçmeleri ve bunu tekrar görebilecekleri bir yere özel olarak yazmaları istenir (paylaşılmaz).

Son sohbet yönlendirmesi:

"Şu anda nasıl hissettiğimi anlatmak için kullanacağım bir kelime ..."

Oturum şu hatırlatmayla sona erer:

Motivasyon her zaman daha fazlasını yapmaktan değil, kendimizi daha iyi anlamaktan gelir.

Akran Mentorlarının Rolü

- tartışmayı yönlendirmek yerine alan açmak,
- dikkatli dinlemeyi modellemek,
- duygusal sınırları korumak,
- sessizliğin ve yansıtmanın da geçerli katılım biçimleri olduğunu katılımcılara hatırlatmak.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kişisel yazıyı paylaşma zorunluluğu yoktur.
- Kameralar oturum boyunca isteğe bağlıdır.
- Çevrim dışı yazma seçeneği mevcuttur.
- Akademik baskı yerine duygu odaklı bir yaklaşım benimsenir.

Değerlendirme Metodu

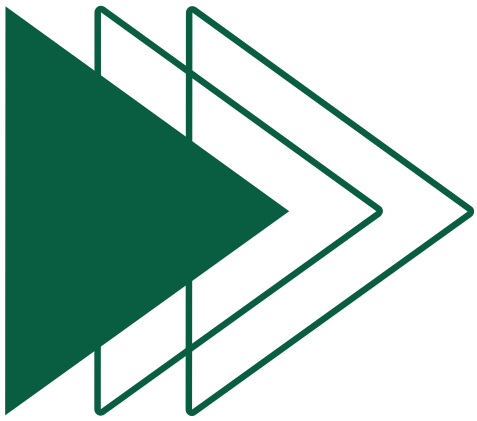
Gönüllü sohbet tabanlı çıkış değerlendirmesi:

"Bu oturum, motivasyonumla kendimi daha fazla / aynı düzeyde / daha az bağlantılı hissetmeme yardımcı oldu."

İsteğe bağlı tek kelimelik duygusal çıkış değerlendirmesi.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 4: İşi Kapmak mı Yoksa Sabote Etmek mi?



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

İş Gücü Piyasası

Öğrenme Hedefleri

-İş arama sürecinde görülen 3 yaygın sabotaj davranışını fark etmek ve bunlardan nasıl kaçınılacağını öğrenmek
-Zorlayıcı mülakat sorularını mentör ipuçları ve şablonlar kullanarak çözümlemek
-Kullanıma hazır "mülakat cevheri" cümleleri oluşturmak
-Gelecekteki mülakatlar için motive edici bir eyleme karar vermek

Format and Platform

Zoom / Meet / Teams
Araçlar: Aktivite panoları için Google Slides veya Miro/Padlet

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

Total süre: 75–80 dakika
Katılımcı sayısı: 9–20
Alt grup odaları: 3–4 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

Oyunlaştırılmış ikilem çözme, mini atölye, akran koçluğu, akran paylaşımı, canlı sohbet geri bildirimi

Gerekli Materyal ve Araçlar

- İkilemler ve mülakat soruları içeren slaytlar
- Miro/Padlet panoları (isteğe bağlı)
- Zoom küçük grup odaları
- Sohbet bölümü
- Mentor rehberi slaytları

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Buz Kırıcı: "İş görüşmeleri ___ gibidir çünkü ___."

Mizah ve içgörü için bir zemin oluşturur.
Eğitmen çerçeve sunar: "Bugün sabotajdan kaçınmayı ve akıllıca cevap vermeyi pratik edeceğiz."

B. Ana Etkinlik (45 dk.)
1. Tur: Sabotaj mı Başarı mı? (25 dk.)
→ Katılımcılar takımlar halinde gerçek hayattaki iş senaryolarından en iyi ve en kötü davranışları seçer.

Örnek Senaryo 1 – Motivasyon E-postası
Hayran olduğunuz bir STK'da bir işe başvurmak istiyorsunuz. Ne yaparsınız?
a) Şöyle yazarsınız: "Sayın Yetkili, ilanınızla çok ilgileniyorum. CV'mi ekte bulabilirsiniz."
b) Kurumun misyonunun size neden ilham verdiğini belirtir ve yakın zamanda gerçekleştirdikleri projelerden birine atıfta bulunursunuz.
c) Daha önce 10 farklı kuruma gönderdiğiniz genel bir mektubu kullanırsınız.
d) Önce bir arkadaşınızın başvurmasını beklersiniz, sonra hâlâ başvurmak isteyip istemediğinize karar verirsiniz.
✅ En iyi: b)
🚫 Sabotaj: c) veya d)

Örnek Senaryo 2 – CV Panik Durumu
Sizi heyecanlandıran bir iş ilanı görüyorsunuz, ancak CV'nizin hazır olmadığını fark ediyorsunuz.
a) Sadece üst kısmını günceller ve yine de başvurursunuz.
b) Her şeyi yeniden yazmak için 3 saat harcar, son başvuru tarihini kaçırır ve vazgeçersiniz.
c) "Hiç yoktan iyidir" diyerek eski CV'yi gönderirsiniz.
d) Özette ve önemli madde işaretlerinde 30 dakikalık düzenleme yaparsınız.
✅ En iyi: d)
🚫 Sabotaj: b) veya c)

Aktivite Yapısı

Örnek Senaryo 3 – "Bize Kendinizden Bahseder misiniz?" Anı
Bir mülakatta size "Bize kendinizden bahseder misiniz?" sorusu sorulur.
a) Hobilerinizle başlar, sonra ailenizden bahsedersiniz.
b) Net bir 3 bölümlü cevap verirsiniz: kim olduğunuz, 1 temel güçlü yönünüz + bir örnek ve neden başvurduğunuz.
c) "Hepsi CV'mde yazıyor." dersiniz ve dursunuz.
d) Paniklersiniz, konudan konuya atlayarak konuşmaya başlarsınız ve özür dilersiniz.
✅ En iyi: b)
🚫 Sabotaj: a), c) veya d)

2. Tur: Mülakat Sırları Mini Atölyesi (20 dk.)
→ Eğitmen 3 zor soruyu açıklar ve örnek cevaplar gösterir (sıfatlar, zayıf yön/güçlü yön, motivasyon).

Örnek Soru 1: "Kendinizi tanımlayan 3 sıfat söyleyin."
İpucu: "Çalışkan, tutkulu, motive" gibi klişelerden kaçının. Bunun yerine bağlam ekleyin.
Cevap:
"Meraklı: Yeni konuların derinine inmeyi severim.
Titiz: Bir ulusal kampanya metninde bir yazım hatasını fark etmiştim.
Sakin: Kaotik bir grup projesi sırasında bile ekibimin odaklanmasına yardımcı oldum."

Örnek Soru 2: "En büyük zayıf yönünüz ve en güçlü özelliğiniz nedir?"
İpucu: Dürüst olun ama gelişiminizi gösterin.
Cevap:
"Zayıf yönüm fazla hazırlık yapmak: Harekete geçmeden önce fazla düşünme eğilimim var. Ancak gerektiğinde daha hızlı karar vermeyi öğreniyorum.
Güçlü yönüm ise uyum sağlama becerim: Yeni ortamlarda bile son dakika değişikliklerini sakin bir şekilde yönetebilirim."

Aktivite Yapısı

2**. Tur: Mülakat Sırları Mini Atölyesi (20 dk.)**
→ Eğitmen 3 zor soruyu açıklar ve örnek cevaplar gösterir (sıfatlar, zayıf yön/güçlü yön, motivasyon).

Örnek Soru 1: "Kendinizi tanımlayan 3 sıfat söyleyin."
İpucu: "Çalışkan, tutkulu, motive" gibi klişelerden kaçının. Bunun yerine bağlam ekleyin.
Cevap:
"Meraklı: Yeni konuların derinine inmeyi severim.
Titiz: Bir ulusal kampanya metninde bir yazım hatasını fark etmiştim.
Sakin: Kaotik bir grup projesi sırasında bile ekibimin odaklanmasına yardımcı oldum."

Örnek Soru 2: "En büyük zayıf yönünüz ve en güçlü özelliğiniz nedir?"
İpucu: Dürüst olun, ancak gelişiminizi gösterin.
Cevap:
"Zayıf yönüm fazla hazırlık yapmak: Harekete geçmeden önce fazla düşünme eğilimim var. Ancak gerektiğinde daha hızlı kararlar almayı öğreniyorum.
Güçlü yönüm ise uyum sağlama becerim: Yeni ortamlarda bile son dakika değişikliklerini sakin bir şekilde yönetebilirim."

C. Küçük Grup Odası Talimatları
Roller: kolaylaştırıcı, zaman takipçisi, akran mentör
Talimatlar: takımınızın seçimlerini belirleyin, tartışın ve savunun.
Mentörler yansıtmayı ve netliği yönlendirir.

D. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)
- Hangi sabotaj davranışıyla kendinizi ilişkilendiriyorsunuz?
- Bir dahaki sefere size yardımcı olacak ipucu nedir?
- Başka birinin söylediği ve size yardımcı olan şey neydi?

E. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)
- Sohbette: "Bir sonraki mülakatımda şunu hatırlayacağım..."
- Oylama: "Şimdi kendinizi daha özgüvenli hissediyor musunuz?" (Evet / Biraz / Hâlâ gerginim)

Co-funded by the European Union

Akran Mentorlarının Rolü

Mentörler küçük grup tartışmalarını destekler, karışıklıkları netleştirir, etkili cevapları model olarak gösterir ve herkesin katkıda bulunmasını teşvik eder.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kamera isteğe bağlıdır.
- Cevaplar yazılı veya sözlü olarak verilebilir.
- Basit ve açık slaytlar ile örnekler kullanılır.
- Kişisel cevaplar paylaşılırken "pas geçme" her zaman mümkündür.

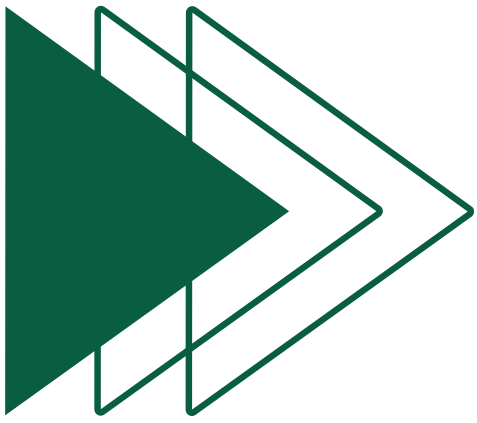
Değerlendirme Metodu

Son oylama: "Mülakat özgüvenim arttı" (1–5 ölçeğinde)

Çıkış sohbeti: "Bir dahaki sefer kullanacağım bir ipucu ..."

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 5: 7 Günlük İş Arama Meydan Okuması



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

İş Gücü Piyasası

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

1. Genel bir hedefi ("Bir iş istiyorum") gerçekçi küçük adımlar içeren 7 günlük bir eylem planına dönüştürmek.
2. Yaygın bir motivasyon engelini belirlemek ve yeniden başlamak için bir "yeniden başlatma adımı" oluşturmak.
3. Bir destek mekanizması seçmek: sorumluluk için bir eş (buddy) ve kontrol rutini.
4. Ölçülebilir ve yapılabilir bir "1. Gün eylemi" (en fazla 30 dakika) tanımlamak.

Format ve Platform

Zoom / Google Meet / MS Teams üzerinden çevrim içi (alt grup odaları ile).
Bir iş birliği aracı: Padlet (önerilir) veya Google Docs.
Önerilen Padlet düzeni:

- Sütunlar: Gün 0 (Hazırlık) + Gün 1 ... Gün 7
- Ek alan/sütun: "Motivasyon Yeniden Başlatma Adımları"

Süre & Grup Büyüklüğü

Toplam süre: 70 dakika
Önerilen grup büyüklüğü: 8–22 katılımcı
Alt grup odaları: her odada 3–5 katılımcı (ideal: 4)
Her odada bir akran mentör veya belirlenmiş bir oda sorumlusu bulunur.

Kullanılan İnformel Metodlar

Hedef belirleme
Küçük gruplarda akran koçluğu
Mikro taahhüt ve sorumluluk
Örnek paylaşımı yoluyla öğrenme ("görev bankası")

Gerekli Materyal ve Araçlar

Slaytlar (en fazla 5)

- Slayt 1: Amaç + "küçük adımlar motivasyon yaratır" ilkesi
- Slayt 2: Altın kural: her adım en fazla 30 dakika
- Slayt 3: Mikro eylem örnekleri (CV, araştırma, mesaj gönderme, başvuru yapma, pratik yapma)
- Slayt 4: Motivasyon yeniden başlatma adımları (enerji düştüğünde ne yapılmalı)
- Slayt 5: Değerlendirme + kapanış

Önceden hazırlanmış Padlet/Google Doc
Zamanlayıcı (sözlü olarak da olabilir)
İsteğe bağlı: nereden başlayacağını bilmeyen katılımcılar için "görev bankası" listesi

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)

Anket/Sohbet:
"1–10 arasında bir ölçekte, önümüzdeki 7 gün içinde işle ilgili bir adım atmaya ne kadar hazırsınız?"
Takip sorusu:
"Neden iki puan daha düşük değil?" (kaynaklara ve güçlü yönlere odaklanma)
Meydan okumayı çerçeveleme
Eğitmen açıklar:

- Amaç mükemmel bir plan yapmak değil, uygulanabilir bir plan oluşturmaktır.
- Motivasyon çoğu zaman eylemden önce değil, eylemden sonra gelişir.
- Herkes bu etkinlikten Gün 1 / Gün 3 / Gün 7 için temel adımlar ve bir yeniden başlatma adımıyla ayrılacaktır.

B. Ana Etkinlik (35 dk.)
Amaç: Her katılımcı üç temel eylem ve bir yeniden başlatma eylemi etrafında oluşturulmuş basit ve gerçekçi bir 7 günlük plan hazırlar.
Adım 1 – Haftalık yönünü seç (5 dk., bireysel)
Katılımcılar bir yön seçer:

- **A: Netlik** (rolleri ve ilgi alanlarını keşfetmek)
- **B: Materyaller** (CV/profil/başvuru temelleri)
- **C: Özgüven** (pratik yapmak, mülakatlar, mesajlaşma)

Gün 0 bölümüne şu ifadeyi yazarlar:

- "Bu hafta hedefim ..."

Adım 2 – 3 Temel Eylem Oluştur (15 dk., küçük grup odaları)
Küçük grup odalarında akran mentorler her katılımcının şu eylemleri yazmasına yardımcı olur:

- Gün 1: bir mikro eylem (en fazla 30 dk.)
- Gün 3: bir mikro eylem (en fazla 30 dk.)
- Gün 7: bir mikro eylem (en fazla 30 dk.)

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Kural: Her eylem ölçülebilir/görünür olmalıdır (yaptığınızı kanıtlayabilirsiniz).
Temel eylem örnekleri:

- Gün 1: "CV başlığını güncelle + 3 madde ekle (beceriler/deneyim)."
- Gün 3: "Uygun 3 iş ilanını kaydet + 1 tanesine başvur (veya başvuru e-postasını taslak olarak hazırla)."
- Gün 7: "Bir mülakat sorusuna cevap verdiğim 2 dakikalık bir ses kaydı oluştur."

Adım 3 – Bir Motivasyon Yeniden Başlatma Adımı Ekleyin (5 dk., küçük grup odaları)
Her katılımcı düşük enerjili anlar için bir "yeniden başlatma adımı" (5–10 dakika) ekler, örneğin:

- "CV'yi aç ve bir cümleyi düzenle."
- "Bir iş anahtar kelimesi ara ve bir sonucu kaydet."

Adım 4 – Grup Görev Bankası Oluşturma (10 dk., genel oturum)
Her küçük grup odası, odalarından "en kolay yapılabilir 2 görevi" paylaşır. Eğitmen bunları Padlet/Doc üzerinde basit bir "görev bankası" alanında toplar.
8.3 Küçük Grup Odası Talimatları
Amaç: Herkes Gün 1, Gün 3, Gün 7 + bir Yeniden Başlatma Adımı ile ayrılır.

- Roller:
- Zaman takipçisi
- Teşvik edici (herkesin konuşmasını sağlar)
- Gerçeklik kontrolü yapan kişi (her görevin en fazla 30 dakika ve ölçülebilir olmasını sağlar)

Koçluk soruları:
"En küçük mümkün adım nedir?"
"Tamamlandığını nasıl anlayacaksın?"
"Sadece 10 dakikan olsaydı ne yapardın?"
"Seni genelde ne engelliyor ve yeniden başlamak için hangi adım yardımcı olur?"

Aktivite Yapısı

C. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)
Yönlendirilen sorular:

Başlamana en çok hangi adım yardımcı olacak? Neden?
Gün 2–3 civarında seni ne engelleyebilir ve hangi yeniden başlatma adımını kullanacaksın?
Başka birinin planından ne öğrendin?

D. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)
Taahhüt ifadesi:
Her katılımcı sohbet bölümüne şu cümleyi yazar:
"Gün 1'de yapacağım şey ..." (30 dakikalık eylemi).

Çıkış değerlendirmesi:
Sohbette tek kelime: "Şu an kendimi ... hissediyorum." (odaklanmış / hazır / daha sakin / motive olmuş).

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentörler katılımcıları şu şekilde destekler:

- görevleri gerçekçi mikro adımlara küçültmelerine yardımcı olmak;
- her eylemin ölçülebilir ve 30 dakika içinde yapılabilir olmasını sağlamak;
- alternatif yollar önermek (bir katılımcı henüz başvuru yapamıyorsa, rolleri araştırabilir veya materyaller hazırlayabilir);
- baskı olmadan destekleyici dil ve sorumluluk duygusunu teşvik etmek.

Co-funded by the European Union

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

Kişisel detaylar için "pas geçme" seçeneği vardır; katılımcılar genel örneklerle çalışabilir.
Katılımcılar üç görev yolundan birini seçebilir (Netlik / Materyaller / Özgüven); böylece henüz hazır değillerse kimse başvuru yapmaya zorlanmaz.
Tüm eylemler mikro adımlar olarak tasarlanmıştır (en fazla 30 dakika); bu, bunalmayı azaltmak ve düşük enerji, kaygı veya sınırlı zamanı olan katılımcıları desteklemek içindir.

Değerlendirme Metodu

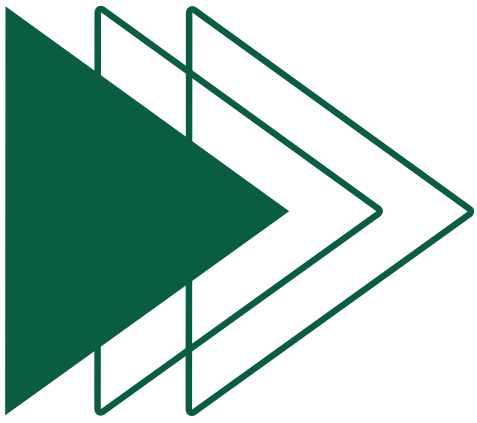
Son oylama: "Gün 1 için net bir eylemim var." (Evet / Emin değilim / Hayır)

Sohbet çıkış notu: "Motivasyonumu yeniden başlatma adımım ..."

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 6: Mülakat Sprinti: Pratik Yoluyla Özgüven



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

İş Gücü Piyasası

Öğrenme Hedefleri

Etkinliğin sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

1. İki yaygın mülakat sorusunu daha net ve yapılandırılmış bir şekilde cevaplamak.
2. Basit ve üzerinde anlaşılmış bir format kullanarak yapıcı akran geri bildirimi vermek ve almak.
3. Gerçek mülakatlarda kullanabilecekleri en az 1–2 kişisel "güçlü ifade"yi (anahtar cümleleri) belirlemek.
4. Motivasyonu ve özgüveni sürdürmek için önümüzdeki 5 gün içinde kısa bir pratik rutini (10–15 dakika) uygulamaya karar vermek.

Format ve Platform

Zoom / Google Meet / MS Teams üzerinden çevrim içi (alt grup odaları ile).
Bir iş birliği aracı: Miro / Jamboard / Padlet (duvar formatı).
Önerilen: hızlı yapışkan not paylaşımı için Miro/Jamboard.

Co-funded by
the European Union

Süre & Grup Büyüklüğü

Toplam süre: 80 dakika
Önerilen grup büyüklüğü: 9–18 katılımcı (ideal olarak 3'ün katı)
Alt grup odaları: her odada 3 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

Rol yapma (kısa ve tekrarlanan simülasyonlar)
Akran öğrenmesi ve akran mentörlüğü
Yönlendirilmiş geri bildirim ve akran koçluğu

Gerekli Materyal ve Araçlar

1. Slaytlar (en fazla 5)
- Slayt 1: Amaç + güvenli alan kuralları (saygı, gizlilik, yargılamama)
- Slayt 2: Roller + zamanlama
- Slayt 3: Mülakat soruları + basit cevap yapısı
- Slayt 4: Geri bildirim formülü
- Slayt 5: Çıkarım + eş (arkadaş) takip süreci

2. Üç alan içeren bir iş birliği panosu (Miro/Jamboard/Padlet):
- "Duyduğum güçlü ifadeler"
- "Özgüveni artıran şeyler"
- "Bir sonraki pratik adımım"

3. Bir zamanlayıcı (eğitmen tarafından sözlü olarak da yönetilebilir)
4. İsteğe bağlı: kendini tıkanmış veya kaygılı hisseden katılımcılar için kısa bir "başlangıç ifadeleri" listesi.

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Sohbet başlangıcı
Yönlendirme: "Tek bir kelimeyle, mülakatlar ... gibi hissettiriyor."
(örneğin: stresli, bir fırsat, bir sınav, bir meydan okuma)
Güvenli alan çerçevesi
Eğitmen açıkça belirtir:

- "Bu bir değerlendirme değil, pratik yapma sürecidir."
- "Geri bildirim kişilik hakkında değil, davranış ve anlatımın netliği hakkındadır."

Rollerin açıklanması
Roller açıklanır (Aday / Mülakatçı / Gözlemci). Herkesin rolleri dönüşümlü olarak üstleneceği belirtilir.

B. Ana Etkinlik (35 dk.)
Amaç: Katılımcıların iki kısa mülakat turunu tamamlaması (1. Tur + geliştirilmiş 2. Tur) ve görünür bir gelişim göstermesi.

Basit cevap yapısı (slaytta paylaşılır):

- **Ben kimim** (1 cümle)
- **Ne yapabilirim** (1 beceri + kısa bir örnek)
- **Neden önemli** (iş/ekip için neden ilgili olduğu)

Kullanılan mülakat soruları:

1. "Bize kendinizden bahseder misiniz?"
2. "Neden sizi işe alalım?"
3. İsteğe bağlı alternatif: "Çözdüğünüz bir zorluktan bahseder misiniz?"

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

1. Tur – Sprint Pratiği (20 dk.)
Her küçük grup odasında:

- Aday cevap verir (2 dk.)
- Gözlemci aşağıdaki formülü kullanarak geri bildirim verir (2 dk.)
- Mülakatçı bir açıklayıcı soru sorar (1 dk.)
- Roller, her kişi bir kez Aday olana kadar dönüşümlü olarak değiştirilir

(her küçük grup odasında 3 mini sprint).

Genel oturumda ara (5 dk.)
Herkes panoya şunu yazar: başkasından **duyduğu bir "güçlü ifade".**
Eğitmen 3–4 örneği vurgular ve onları etkili kılan özellikleri açıklar (net, somut, ilgili).

2. Tur – Geliştirme Turu (20 dk.)
Aynı yapı tekrar edilir, ancak her Aday şu iki unsuru mutlaka ekler:

- 1 güçlü ifade (net bir değer ifadesi)
- 1 somut örnek (en fazla 10 saniye)
- Mükemmellik yerine küçük gelişmeler teşvik edilir.

8.3 Küçük Grup Odası Talimatları
Roller ve Zamanlama:

- Aday: 2 dakika cevap
- Gözlemci: 2 dakika geri bildirim
- Mülakatçı: 1 dakika açıklayıcı soru
- Toplam: kişi başı 5 dakika

Gözlemci geri bildirim formülü:

- "Şunu fark ettim..." (somut bir gözlem)
- "Şunu beğendim..." (net veya güçlü olan şey)
- "Şunu öneririm..." (gerçekçi bir geliştirme önerisi)

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Kurallar:

- Yargılayıcı dil kullanılmaz ("kötü", "zayıf", "yanlış" gibi ifadelerden kaçınılır).
- Not almak serbesttir.
- Hazırlanmış bir cevabı okumak kabul edilebilir.

C. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)

Yönlendirilen sorular:

- En çok ne gelişti: netlik, özgüven yoksa yapı mı?
- Tur ile 2. Tur arasında neyi değiştirdiniz?
- Hangi geri bildirim en faydalıydı ve neden?
- Başvuru yapma veya mülakata girme motivasyonunuzu genellikle ne azaltır ve şimdi bunu farklı şekilde nasıl ele alabilirsiniz?
- Gerçek bir mülakatta hangi "güçlü ifadeyi" tekrar kullanacaksınız?

D. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)

Bireysel çıkarım (2 dk.):

Her katılımcı panoda "Bir sonraki pratik adımım" bölümüne şunu yazar:

- "Önümüzdeki 5 gün içinde 10 dakika pratik yapacağım: ..."

(ses kaydı, bir eşle pratik, aynanın karşısında, kısa bir metinle).

Eş sorumluluğu (5 dk.): Katılımcılar bir şekilde bağlantılıysa (arkadaş, sınıf arkadaşı vb.)

Hızlı eşleştirme: her katılımcı bir sorumluluk eşi seçer.

Eş kuralı: 48 saat sonra bir mesaj gönderilir: "10 dakikalık pratiğini yaptın mı?"

Çıkış değerlendirmesi (3 dk.):

Sohbet yönlendirmesi: "Şu anda kendimi daha ... hissediyorum."

(özgüvenli / hazırlıklı / motive olmuş / hâlâ gergin ama hazırım).

Akran Mentorlarının Rolü

Akran mentorlar süreci şu şekilde destekler:

- güvenli geri bildirim ve saygılı iletişimi modellemek;
- alt grup odalarında eşit konuşma süresi olmasını sağlamak;
- katılımcıların basit koçluk yönlendirmeleriyle (değerler, örnekler, ilişkililik) tıkanıklığı aşmalarına yardımcı olmak;
- gerçekçi gelişimi teşvik etmek (mükemmel cevaplar yerine küçük iyileştirmeler);
- sprint temposunu ve olumlu tonu korumak.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

Hazırlanmış notları okumaya izin verilir.

Slaytta açık bir dil ve kısa bir örnek cevap bulunur.

Bir katılımcı kişisel detayları paylaşmak istemiyorsa "pas geçme" seçeneği vardır; genel bir örnek kullanarak cevap verebilir.

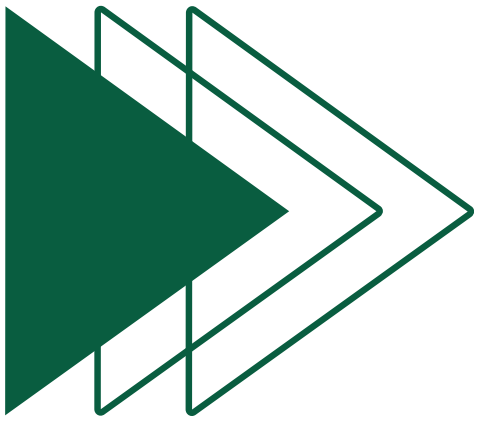
Değerlendirme Metodu

Son oylama (1–5): "Mülakat özgüvenim arttı."

Hızlı sohbet çıkış notu: "Gerçek bir mülakatta kullanacağım bir şey ..."

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 7: Dijital Destek: Spor Motivasyonunu Uzaktan Sürdürmek



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Spor

Öğrenme Hedefleri

Etkinlikten sonra katılımcıların bilmesi/yapabilmesi gerekler:

- Çevrim içi/uzaktan bir ortamda fiziksel aktiviteyi ve spor motivasyonunu sürdürmek için en az iki etkili strateji belirlemek.
- Spor yapmayı zorlaştıran bir dijital/uzaktan engeli adlandırmak ve bunu aşmak için bir akran destek önerisi almak.
- Önümüzdeki hafta spor yapmayı hayatlarına dahil etmek için somut ve ölçülebilir bir adım belirlemek.

Format ve Platform

- Ana platform: Zoom (küçük grup odası özelliği ile)
- İş birliği aracı: Padlet / Miro (dijital bir vizyon panosu oluşturmak için), Sli.do
- Etkileşim araçları: Zoom anketleri, sohbet bölümü

Süre & Grup Büyüklüğü

- **Total süre**: 75 dakika
- **Katılımcı sayısı**: 12–18
- **Alt grup odası katılımcı sayısı**: 3–4 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

Örneğin: hikâye anlatımı, küçük grup tartışmaları, yaratıcı dijital görevler.

- Yaratıcı dijital görev: Padlet veya Miro kullanarak "Uzaktan Motivasyon Vizyon Panosu" oluşturma.
- Alt grup tartışmaları: akrandan akrana koçluk ve zorlukların/stratejilerin paylaşılması.

Anket/Sohbet etkileşimi: katılımı sürdürmek için düzenli kontrol soruları.

Gerekli Materyal ve Araçlar

1. Etkinlik slaytları (açık ve görsel talimatlarla).
2. Paylaşılan bir Padlet veya Miro bağlantısı (vizyon panoları için önceden yapılandırılmış şablon).
3. Zoom anket kurulumu (değerlendirme için).
4. Mentörler için açık uçlu yansıtma soruları listesi.

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)

Dijital buz kırıcı: Katılımcılardan sohbete şu yanıtı yazmaları istenir:

- "En sevdiğiniz sporu temsil eden bir emoji + bunun size nasıl hissettirdiğini anlatan bir kelime."

Konuya giriş: Uzaktan veya tek başına antrenman yaparken spor için motivasyon bulmanın neden önemli olduğu açıklanır.

B. Ana Etkinlik (25 dk.)

Dijital Vizyon Panosu: Katılımcılardan Padlet bağlantısına gitmeleri istenir (ekran paylaşımı + sohbetten bağlantı).
Görev: Padlet alanını kullanarak mevcut spor hedeflerini ve bu hedefin arkasındaki kişisel motivasyonlarını görsel ve yazılı olarak tanımlarlar. (15 dk.)
Mentörler Padlet'i aktif olarak takip eder, yaratıcılığı ve odaklanmayı teşvik eder.

C. Alt Grup Odası Talimatları (15 dk.)
Talimatlar: Katılımcılar önceden belirlenmiş küçük grup odalarına gönderilir (3–4 kişi).

Görev: Her kişi Padlet panosunu kısaca paylaşır ve uzaktan spor yaparken karşılaştığı bir önemli engeli tartışır (örneğin: evde alan yetersizliği, dikkat dağıtıcılar, birlikte spor yapacak kişi olmaması).
Akranlar en az bir pratik, uzaktan uygulanabilir çözüm önerir.

Roller:

- Zaman takipçisi
- Not tutucu

(Mentörler sessiz gözlemci / yönlendirici olarak bulunur.)

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

D. Yansıtma / Değerlendirme (20 dk.)
Katılımcılar ana odaya geri getirilir.

Yönlendirilmiş yansıtma:

Şu sorular kullanılarak genel tartışma yapılır:

- "Duyduğunuz en şaşırtıcı uzaktan çözüm neydi?"
- "Padlet panonuzu/hedeflerinizi akranlarla paylaşmak nasıl hissettirdi?"
- "Tek başınıza antrenman yaparken motivasyonunuzu genellikle ne düşürür?"

Mentörler küçük grup odalarında duydukları akran desteğiyle ilgili 1–2 önemli içgörüyü paylaşır.

E. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)
Her katılımcıdan sohbete (veya son bir ankete) spor motivasyonunu desteklemek için yarın yapacağı somut ve küçük bir adımı yazması istenir.

Son olarak temel öğrenme noktaları kısaca özetlenir.

Akran Mentorlarının Rolü

Mentörlerin tartışmaları nasıl desteklediğini ve paylaşımı nasıl teşvik ettiğini açıklayın:

- Padlet'i aktif olarak takip eder ve teknik destek sağlarlar.
- Tartışmaların odaklı kalmasını sağlamak için küçük grup odalarını ziyaret ederler; daha derin düşünmeyi teşvik eden açık sorular sorarlar ("Bu duygu motivasyonunu nasıl etkiliyor?").
- Kendi spor yaşamlarında dijital bir engeli nasıl aştıklarına dair kısa bir kişisel hikâye paylaşırlar.
- Çekingen katılımcıları sohbet bölümünü kullanmaya teşvik ederler.

Co-funded by
the European Union

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

Kamera isteğe bağlıdır, sohbet seçenekleri, basit araçlar ve görsel destek kullanılır.

- Katılımcıların rahatsız hissetmeleri veya bağlantı sorunları yaşamaları durumunda kameralarını kapatmalarına izin verilir.
- Yüksek sesle konuşmayı tercih etmeyen çekingen katılımcılar için sohbet bölümü ve basit anketler kullanılır.
- Yalnızca 1 iş birliği aracı kullanılır (Padlet veya Miro); kayıt gerektiren araçlardan kaçınılır.
- Her zaman görsel bir slayt ve sözlü açıklama kullanılır; küçük grup odaları açılmadan önce görev tekrar edilir.

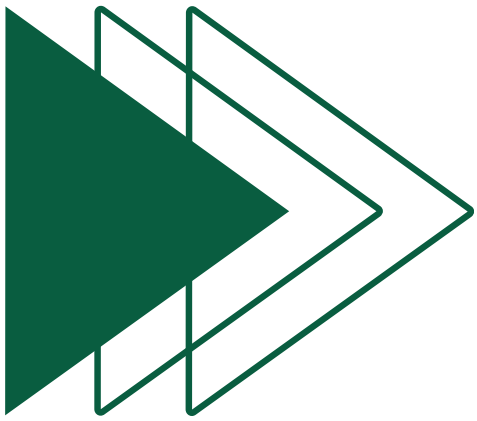
Değerlendirme Metodu

- Basit anonim Zoom anketi (Trafik ışıkları / 3'lü ölçek): "Yeni bir şey öğrendim mi?", "Akranlarımla bağlantı hissettim mi?", "Etkinlik beklentilerimi karşıladı mı?"

- Oturumu kapatmak için emoji tepkisi.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 8: Kenar Çizgisinin Ötesinde: Sporda Toplumsal Cinsiyet Eşitliğini Yeniden Tanımlamak



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Spor / Sosyal Kapsayıcılık / Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Öğrenme Hedefleri

- Spora katılımı sınırlayan en az iki yaygın toplumsal cinsiyet kalıp yargısını belirlemek.
- Yerel spor bağlamında toplumsal cinsiyet eşitliğini engelleyen bir sistemsel engeli analiz etmek ve akran öncülüğünde bir çözüm fikri geliştirmek.
- Kendi spor topluluklarında toplumsal cinsiyet çeşitliliğini desteklemek için kapsayıcı bir eyleme karar vermek.

Format ve Platform

- **Ana platform:** Zoom (alt grup odası özelliği ile).
- **İş birliği aracı:** Padlet veya Miro (bir "Stereotip Haritası" ve "Kapsayıcı Kulüp" tasarımı için).
- **Etkileşim araçları:** Zoom anketleri, sohbet bölümü, Mentimeter (anonim "mitleri çürütme" etkinliği için).

Süre & Grup Büyüklüğü

- **Total süre:** 75 dakika.
- **Katılımcı sayısı:** 12-18 kişi.
- **Alt grup odası katılımcı sayısı:** 3-4 kişi.

Kullanılan İnformel Metodlar

- **Dijital mit çürütme:** Spor performansına ilişkin toplumsal cinsiyete dayalı varsayımları sorgulamak için gerçek zamanlı anketler.
- **Vaka çalışması hikâye anlatımı:** Görsel dijital panolar kullanarak farklı sporcuların yolculuklarını analiz etmek.
- **Küçük grup tartışmaları:** Kapsayıcı soyunma odası kültürleri oluşturma üzerine akrandan akrana strateji oturumları.

Gereki Materyal ve Araçlar

1. **Etkinlik slaytları:** Spor medyası ve finansmanındaki toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine dair veriler içeren görsel sunum.
2. **Padlet/Miro bağlantısı:** Önceden yapılandırılmış "Oyun Alanını Eşitle" şablonu.
3. **Zoom anketleri:** Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları hakkında önceden hazırlanmış sorular.
4. **Yansıtma rehberi:** Temsil ve medya etkisi hakkında yönlendirici sorular listesi.

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Dijital buz kırıcı: Katılımcılardan sohbete şunu yazmaları istenir:

- "Size ilham veren bir kadın veya non-binary sporcu + onların en büyük gücünü anlatan bir kelime."

Konuya giriş: Toplumsal cinsiyet eşitliğinin neden yalnızca "adil olmak" meselesi değil, aynı zamanda sporun genel kalitesi ve gelişimiyle de ilgili olduğu açıklanır.

B. Ana Etkinlik: Stereotip Haritası (25 dk.)
Katılımcılar Padlet üzerinden "Sporda Yaygın Mitler" ve "Gerçekler" olarak ikiye ayrılmış bir panoya yönlendirilir
(örneğin: güç, liderlik, medya görünürlüğü).
Ana odada katılımcılar duydukları veya deneyimledikleri stereotipleri dijital "yapışkan notlar" olarak ekler ve bunları slaytlarda verilen bilgilerle karşılaştırarak yanıtlar.
Saygılı ve güvenli bir dijital ortamın korunması için pano takip edilir.

C. Küçük Grup Odaları: Kapsayıcı Kulüp Meydan Okuması (15 dk.)
Gruplara bir senaryo verilir
(örneğin: "Yerel bir futbol kulübü kız takımı kurmak istiyor ancak bazı ebeveynlerden tepki alıyor").
Her grup spor kültürünü değiştirmek ve katılımı teşvik etmek için iki somut adım önerir.
Roller:

- Savunucu (not tutucu)
- Sunum yapan kişi

D. Yansıtma / Değerlendirme (20 dk.)
Katılımcılar genel tartışma için ana odaya geri getirilir.

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Sorular:

- "Hangi stereotipe karşı çıkmak en zordu?"
- "Medyada temsil eksikliği genç bir kızın bir takıma katılma motivasyonunu nasıl etkiler?"
- "Erkek müttefikler spor salonunda/sahada eşitliği desteklemek için ne yapabilir?"

E. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)

Her katılımcı sohbete bir "Kapsayıcılık Sözü" yazar
(örneğin: "Antrenmanda cinsiyetçi hakaretleri dile getireceğim ve karşı çıkacağım").

Akran Mentorlarının Rolü

- Şu soruyu sorarak tartışmaları yönlendirmek: "Daha çeşitli koçlarımız olsaydı bu engel nasıl değişirdi?"
- Katılımcıların Padlet'e kayıt olmadan erişebilmesini sağlamak.
- Sporda toplumsal cinsiyet önyargısına tanık oldukları bir duruma ve bunun nasıl ele alındığına dair kısa bir örnek paylaşmak.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

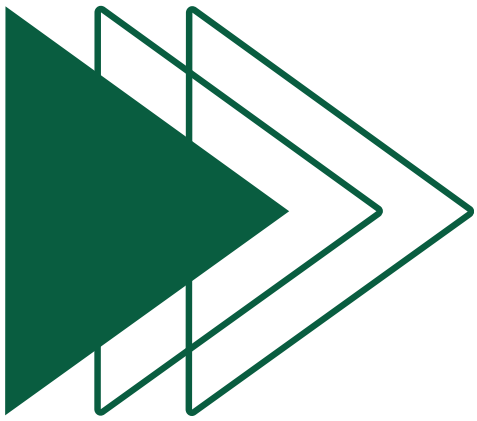
- Mahremiyeti korumak için kamera isteğe bağlıdır; hassas konular için sohbet bölümü kullanılır.
- Teknik terimlerden kaçınılır; farklı sporları ve kavramları temsil etmek için görsel ikonlar kullanılır.
- "Sekme yorgunluğunu" önlemek için yalnızca tek bir dış bağlantı kullanılır.

Değerlendirme Metodu

- **Anonim Zoom anketi:** "Eşitliği savunma konusunda kendimi daha özgüvenli hissediyor muyum?" "Bu alan paylaşım yapmak için güvenli miydi?"
- "Değişim için enerjimi" temsil eden bir emoji tepkisi.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 9: Evde Fitness ve Beslenme: Kişisel Sağlık Planınız



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Spor&Sağlıklı Yaşam

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Evde egzersiz ve beslenme rutini sürdürmek için en az iki kişisel motivasyonu belirlemek.
- Sürekliliği azaltan bir kişisel engeli (örneğin: alan yetersizliği, mutfak alışkanlıkları) fark etmek.
- Bir sağlık hedefini önümüzdeki 7 gün içinde denemek üzere gerçekçi bir mikro adıma bölmek.
- Başkalarının fitness ve öğün planlama adımlarını netleştirmelerine yardımcı olmak için akran koçluğu sorularını kullanmak.

Format ve Platform

- **Ana platform:** Zoom, Google Meet veya Teams.
- **İş birliği aracı:** "Sağlık Hazine Avı" panosu için Padlet.
- **İsteğe bağlı:** Her katılımcının "7 Günlük Sağlık Mini Planı" için Padlet şablonu.

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

- **Total süre:** 60 dakika.
- **Katılımcı sayısı:** 8–20 katılımcı.
- **Alt grup odası büyüklüğü:** 3–4 katılımcı (ideal olarak bir mentör + 2–3 katılımcı).

Kullanılan İnformel Metodlar

- **Dijital Hazine Avı:** Etkileşimli bir öz-yansıtma etkinliği için Padlet kullanımı.
- **Akran Koçluğu:** Hedef belirleme desteği için açık uçlu soruların kullanıldığı küçük grup çalışmaları.
- **Görsel Metaforlar:** Sağlık hedefleri ve engeller hakkında tartışmaları basitleştirmek için ikonların kullanılması.
- **Mikro Öğrenme:** Sağlık hedeflerini başarı için küçük ve yönetilebilir "mikro adımlara" bölmek.
- **Dijital Hikâye Anlatımı:** Katılımcıların topluluk dayanıklılığını güçlendirmek için kişisel içgörülerini paylaşmaları.

Gerekli Materyal ve Araçlar

- **Video konferans yazılımı:** Zoom, Google Meet veya Microsoft Teams (alt grup odaları ile).
- **Padlet panosu:** Hazine Avı etkinliği için 6 istasyon olacak şekilde hazırlanır.
- **Etkileşimli oylama aracı:** Gerçek zamanlı geri bildirim ve veri görselleştirme için Zoom anketleri veya Mentimeter kullanılır.
- **Dijital şablonlar:** Katılımcıların kullanımı için bağlantı veya ekran paylaşımı yoluyla paylaşılır.
- **Dijital koçluk kartları:** Mentörler için açık uçlu sorular içerir.

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Buz kırıcı: Herkes evde aktif kalmalarını motive eden bir kelimeyi sohbete yazar.
"Sağlık Haritası" slaytı gösterilir ve Padlet üzerindeki "istasyonlar" açıklanır.

B. Ana Etkinlik: Sağlık Hazine Avı (30 dk.)
Talimatlar: Takımlar Padlet'teki 6 istasyonu ziyaret etmek için küçük grup odalarına girer.
İstasyonlar:

- **Hareket Anı:** Evde yapmaktan hoşlandığınız bir egzersizi seçin (örneğin: esneme, HIIT, dans).
- **Beslenme Anı:** Size enerji verdiğini düşündüğünüz bir yemek veya malzemenin görselini seçin.
- **Gelecek İkonu:** Önümüzdeki ay için fitness hedefinizi temsil eden bir ikon seçin.
- **Engel Etiketi:** Antrenman yapmanızı veya sağlıklı beslenmenizi engelleyen bir şeyi yazın.(örneğin: "ekipman yok", "gece atıştırmaları").
- **Küçük Başarı:** Bu hafta yapılabilecek küçük bir eylem yazın (örneğin: "reklam sırasında 10 squat yapmak", "bir bardak fazla su içmek").
- **Destek Kontrolü:** Yolda kalmanıza kim yardımcı olabilir? (örneğin: bir antrenman arkadaşı, bir aile üyesi).

C. Küçük Grup Odası Koçluğu (20 dk.)
Katılımcılar "Küçük Başarı" ve "Engel" üzerine konuşur.
Mentörler şu soruyu sorar:

- "Bu mikro adımın bu hafta senin için gerçekten uygulanabilir olmasını ne sağlar?"

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

D. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)
Zoom anketi:

- "7 günlük planın hakkında daha net hissediyor musun?"

— Evet / Biraz / Henüz değil

Yönlendirilmiş yansıtma:

- Bugün motivasyonunuz hakkında ne keşfettiniz?

E. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)
Her katılımcı sohbet bölümüne bir mikro adımını yazar.
Eğitmen temel çıkarımları özetler ve isteğe bağlı 7 günlük bir takip kontrolü önerir.

Akran Mentorlarının Rolü

Mentörler, ideal olarak her küçük grup odasında (3–4 katılımcı bulunan) bir kişi olacak şekilde, akran koçluğu yönteminde merkezi bir role sahiptir.
Rolleri şunlardır:

- Tartışmayı yönlendirmek ve hedef belirlemeyi desteklemek.
- Güçlü açık uçlu sorular içeren Dijital Koçluk Kartlarını kullanmak.
- Şu soruyu sorarak yansıtmayı yönlendirmek: "Bu mikro adımın bu hafta senin için gerçekten uygulanabilir olmasını ne sağlar?"

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

Kameralar isteğe bağlıdır; katılımcılar yazmak istemezlerse sesli not veya sohbet bölümünü kullanabilirler.

Değerlendirme Metodu

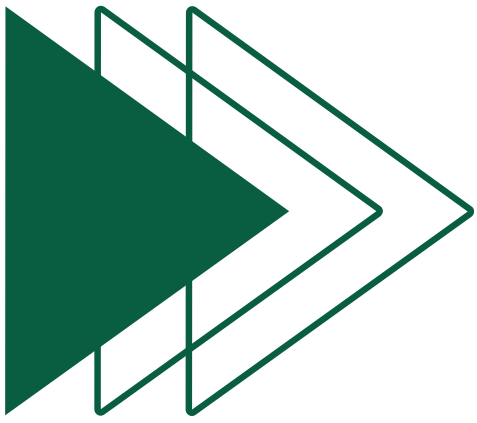
Etkinlik öncesi "tek kelime" sohbeti ile etkinlik sonrası "tek cümlelik" taahhüt sohbeti kullanılarak netlik ölçülür.
Emoji çıkış değerlendirmesi: 👍 (Özgüvenli), 🙂 (Kısmen), 👋 (Desteğe ihtiyacım var).

Kaynaklar

- **Dijital şablonlar:** Katılımcıların kullanımı için bağlantı veya ekran paylaşımı yoluyla paylaşılır.
- **Dijital koçluk kartları:** Mentörler için açık uçlu sorular içerir.

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 10: Nedenini Bul: Gönüllülük Motivasyonu Hazine Avı



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Gönüllülük

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Resmî veya gayriresmî gönüllülüğe katılmak için en az iki kişisel motivasyonlarını belirlemek.
- Gönüllü olma motivasyonlarını azaltan bir kişisel engeli fark etmek.
- Genel bir gönüllülük niyetini, önümüzdeki 7 gün içinde deneyebilecekleri gerçekçi bir mikro adıma bölmek.
- Başka bir gencin gönüllülük motivasyonunu ve sonraki adımlarını netleştirmesine yardımcı olmak için akran koçluğu sorularını kullanmak.

Format ve Platform

- Ana platform: Zoom (veya Google Meet / Teams).
- İş birliği aracı: "Hazine Avı" panosu için Google Form (veya Padlet).
- İsteğe bağlı: Her katılımcının "7 günlük mini planı" için Padlet şablonu.

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

- **Toplam süre:** 60 dakika.
- **Grup büyüklüğü:** 8–20 katılımcı.
- **Küçük grup odası büyüklüğü:** her odada 3–4 katılımcı (ideal olarak bir mentör + 2–3 katılımcı).

Kullanılan İnformel Metodlar

- Oyunlaştırılmış hazine avı (dijital ipuçları).
- Küçük grup odalarında akran koçluğu.
- Yaratıcı yansıtma (cümle oluşturma + mikro plan).
- Kısa geri bildirim turlarıyla genel paylaşım.

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Görsel talimatlar içeren slayt sunumu: Motivate Youth ONLINE NFE 1
- Google Form: Treasure-hunt
- Paylaşılan Padlet: "7-day mini-plan" Template
- Zoom özellikleri: küçük grup odaları, anketler, sohbet ve tepkiler
- Düşük okuryazarlık düzeyine sahip katılımcılar için basit görseller/ikonlar

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Eğitmen grubu karşılar, amaçları ve kuralları açıklar
(gizlilik, kişisel veya kurgusal paylaşımın isteğe bağlı olması, pas geçme seçeneği).

Hızlı buz kırıcı – "Tek kelime":
Herkes gönüllü olmaya onları motive eden şeyi anlatan bir kelimeyi sohbete yazar (1 dakika).
Slaytta hazine avı haritası gösterilir ve Padlet açıklanır: katılımcılar 6 istasyonu (ipuçlarını) ziyaret edecektir.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)
Hazine avı görevi ve roller açıklanır (2 dk.):
Her küçük grup Padlet'i açacak, istasyonları tamamlayacak ve birbirlerine kişisel bir amaç cümlesi ile bir mikro adım oluşturmada yardımcı olacaktır.
İstasyonlar:

- Güçlü yönler anı

Başkalarına yardım ederken kullanmaktan hoşlandığınız 1 beceri veya özelliği seçin (örneğin: dinleme, organizasyon, yaratıcılık).

- Önemli bir an

Birine yardım ettiğiniz veya bir gruba katkıda bulunduğunuz bir anı temsil eden bir görsel seçin.

- Gelecek resmi

Gelecekte yapmak istediğiniz katkı türünü temsil eden bir ikon seçin.

- Engel etiketi

Gönüllü olma motivasyonunuzu azaltan bir şeyi yazın
(zaman, özgüven, nereden başlayacağını bilememek vb.).

- Küçük kazanım

Bu hafta yapılabilir görünen gönüllülükle ilgili küçük bir eylem yazın.

- Destek kontrolü

Bu küçük adımda size kim destek olabilir?
(bir kişi veya grup adı yazın).

Co-funded by
the European Union

Aktivite Yapısı

C. Katılımcılar küçük grup odalarında çalışır (20 dakika):
Her kişi her istasyonda yaklaşık 2–3 dakika geçirir ve amaç cümlesi ile mikro adım taslağını yaklaşık 2 dakika paylaşır.
Mentörler koçluk soruları kullanır (bkz. bölüm 9).

Küçük Grup Odası Talimatları
Süre: Toplam 20 dakika. Ana odada net bir zamanlayıcı duyurulur.
Her oda için roller:

- Zaman takipçisi (akran mentör veya belirlenen katılımcı): zamanı takip eder ve geçişleri bildirir.
- Not tutucu: Her kişinin amaç cümlesini ve mikro adımını özetleyen bir cümleyi grup Padlet sütununa yazar.
- Sözcü: Genel oturumda güçlü bir örneği paylaşmaya hazır olur.

Mentörler için yönlendirici sorular:

- "Bu mikro adımın bu hafta gönüllülükle ilgili olarak gerçekten uygulanabilir olmasını ne sağlar?"
- "Hangi desteğe ihtiyacın var ve bunu sana kim sağlayabilir?"

Doğrudan çözüm vermekten kaçınılır; sorular sorularak yönlendirme yapılır.

Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)
Katılımcılar genel oturuma geri döner.
Hızlı Zoom anketi:

- "Yapabileceğin küçük bir eylem konusunda daha net hissediyor musun?"

— Evet / Biraz / Henüz değil (1 dk.)

D. Yönlendirilmiş yansıtma (10–12 dk.):
Eğitmen üç soru sorar ve üç gönüllüden kısa paylaşım ister:

- Bugün gönüllü olma motivasyonunuz hakkında ne keşfettiniz?
- Bir akrandan gelen hangi öneri en faydalıydı?
- Bu hafta hangi küçük adımı deneyeceksiniz ve destekçiniz kim olacak?

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Kısa akran geri bildirimi:
Mentörler duydukları olumlu bir ifadeyi vurgular
(örneğin: doğrulayıcı veya somut bir ifade).

E. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)
Her katılımcı bu hafta deneyeceği bir mikro adımı sohbete yazar (bir cümle).
Eğitmen temel çıkarımları özetler, destek kanallarını hatırlatır ve isteğe bağlı bir takip kontrolü önerir
(örneğin: 7 gün sonra kısa bir grup sohbeti).

Katılımcıların Padlet girişlerini kaydetmeleri ve mini planlarını cihazlarına kopyalamaları teşvik edilir.

Akran Mentorlarının Rolü

- Küçük grup odalarına zaman takipçisi veya koç olarak katılmak.
- Açık koçluk soruları sormak (örneğin: "Bu adımı gerçekçi kılacak şey ne olur?" / "Bu eylemin en küçük versiyonu nedir?").
- Daha sessiz katılımcıları katkı vermeye teşvik etmek (nazikçe davet etmek; konuşmak yerine yazma seçeneği sunmak).
- Kısa ve öz paylaşımı modellemek: kısa bir kişisel örnek vermek ve ardından tekrar dinlemeye dönmek.
- Not tutmayı desteklemek ve her katılımcının somut bir mikro adımla ayrılmasını sağlamak.
- Herhangi bir koruma/güvenlik endişesini kaydetmek ve bunu özel olarak baş eğitmene bildirmek.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kameralar isteğe bağlıdır; katılımcılar yalnızca sohbet veya ses yoluyla da katılabilir.
- Padlet, ikonlar ve kısa sesli açıklamalarla (eğitmen tarafından kaydedilmiş) sunulur.
- Az metinli alternatifler sunulur: katılımcılar yazmak yerine 30 saniyelik bir sesli not kaydedebilir.
- Slaytlarda basit bir dil kullanılır; talimatlar yüksek sesle okunur ve görsel olarak gösterilir.
- "Pas geçme" seçeneği ve alternatif roller (gözlemci, not tutucu, görselleştiren kişi) sunulur.
- Daha yavaş yazan veya erişim sorunları yaşayan katılımcılar için ek süre tanınır; mentörler onları destekler.
- Mümkünse toplantı platformunda altyazılar/otomatik altyazılar etkinleştirilir.

Değerlendirme Metodu

- **Başlangıçta tek kelimelik sohbet ve sonunda tek cümlelik sohbet:** "Bu hafta ... yapacağım." şeklinde hızlı bir ön/son ölçüm yapılır. Değişimi görmek için karşılaştırılır.
- **Emoji çıkış değerlendirmesi:** herkes 👍 (özgüvenli), 🙂 (biraz), 👋 (desteğe ihtiyacım var) emojileriyle tepki verir.

Kaynaklar

- Görsel talimatlar içeren slayt sunumu: Motivate Youth ONLINE NFE 1
- Google Form: Treasure-hunt
- Paylaşılan Padlet: "7-day mini-plan" Template

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

7 Günlük Gönüllülük Mini Planı

1. Benim "NEDENİM" – Bu benim için neden önemli?

Bir veya iki cümle yazın:
👉 Gönüllü çalışmalara katılmak istiyorum çünkü...
👉 Bu benim için önemli çünkü...

2. Önümüzdeki 7 gün için küçük hedefim

Gerçekçi ve somut bir eylem yazın:
👉 Bu hafta şunları yapacağım...

Örnekler:
yerel bir kuruluşla iletişime geçin
Gençlik çalışanıyla gönüllülük hakkında konuşun.
Mahallemdeki birine yardım etmek
Gönüllülük bilgilendirme oturumuna katılın
gönüllülük platformuna kaydolun
bir arkadaşı veya grup etkinliğini desteklemek

3. Bunu ne zaman yapacağım?
Tarih: _____ Saat: _____ İsteğe bağlı hatırlatma:
□ Telefonuma hatırlatıcı kuracağım

4. Bana kim destek olabilir?
İsim veya rol: (arkadaş / akran danışmanı / gençlik çalışanı / gönüllü koordinatörü / aile üyesi)

Bana nasıl yardımcı olabilirler:
👉 Onlardan şunları yapmalarını rica edeceğim... (örneğin, bana hatırlatmalarını, benimle gelmelerini, nasıl çalıştığını açıklamalarını, beni cesaretlendirmelerini)

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Hazine avı

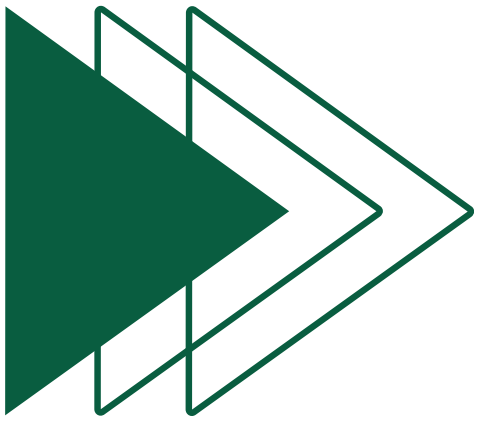
Güçlü Yönler Özeti: Başkalarına yardım ederken kullanmaktan keyif aldığınız 1 beceri seçin.
Seçenekler:
faaliyetleri veya görevleri organize etmek
insanlara yardım etmek veya destek olmak
başkalarını dinlemek
şeyleri net bir şekilde açıklamak
bir ekipte çalışmak
yaratıcı olmak
zor durumlarda sakin kalmak

Önemli An: Yardım etmekten veya katkıda bulunmaktan gurur duyduğunuz bir anla eşleşen bir görsel seçin.
Seçenekler:
birine yardım etmek
bir grup veya topluluk etkinliğine katılmak
Zorlu bir durumda pes etmemek.
teşekkür edilmek veya takdir edilmek
ortak bir hedefe katkıda bulunmak

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 11: Gönüllülük Rolüne Adım At



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Motivasyon Alanı

Gönüllülük

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Gönüllülükle ilgili yaygın gerçek yaşam durumlarını tanımak (başlamak, devam etmek veya zorluklarla karşılaşmak).
- Gönüllülük bağlamında destekleyici iletişim ve akran teşvikini uygulamak.
- Gönüllülükle ilgili kişisel korkuları veya engelleri belirlemek ve bunları aşmanın yollarını keşfetmek.
- Gönüllülük yolculuklarında ilerlemek için somut bir eylem belirlemek.

Format ve Platform

- **Ana platform:** Zoom (veya Meet / Teams)
- **İş birliği aracı:** (rol kartları ve grup notları için)

MOTIVATE YOUTH

Süre & Grup Büyüklüğü

- **Total süre:** 70 dakika
- **Katılımcı sayısı:** 8–20
- **Alt grup odaları kişi sayısı:** 3–5 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

- Çevrim içi rol yapma (senaryo temelli)
- Akran mentörlüğü ve koçluk
- Küçük grup odalarında tartışma
- Yönlendirilmiş sorularla yansıtma

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Slayt sunumu içeriği: Motivate Youth ONLINE NFE 2
  1. etkinlik özeti
  2. temel kurallar
  3. rol yapma talimatları

- Rol yapma senaryo kartları (paylaşılan Padlet) – Gönüllülük Anları
- Zoom küçük grup odaları, sohbet ve tepkiler
- Zamanlayıcı

Aktivite Yapısı

A. Isınma / Giriş (10 dk.)
Buz kırıcı – "Doğru mu Yanlış mı: Gönüllülük Versiyonu"

- Eğitmen ifadeleri okur; katılımcılar 👍 (doğru) veya 👎 (yanlış) tepkisi verir:
- "Gönüllü olmak için çok fazla boş zamana ihtiyacın vardır."
- "Gönüllülük her zaman bir kuruluş için çalışmak anlamına gelir."
- "Gönüllülük yeni beceriler öğrenmene yardımcı olabilir."

Kısa bilgilendirme:

- Gönüllülük herkes için farklı görünebilir.
- Motivasyon durumlara göre değişebilir.

Temel kurallar: saygı, kurgusal roller, "pas geçme" seçeneği.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)
Etkinlik: Rol Yapma – Gönüllülük Anları

Eğitmen açıklar:
Katılımcılar gönüllülükle ilgili kısa durumları canlandıracaktır.
Amaç oyunculuk becerisi değil, duyguları ve destekleyici tepkileri anlamaktır.

Rol yapma senaryoları:

1. Bir genç gönüllü olmak istiyor ama nereden başlayacağını bilmiyor.
2. Bir gönüllü motivasyonunu kaybediyor ve bırakmayı düşünüyor.
3. Bir gönüllü kendini güvensiz hissediyor ve hata yapmaktan korkuyor.
4. Bir gönüllünün zamanı az ve "yeterince yapamadığı" için suçluluk hissediyor.

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Her gruptaki roller:

- Gönüllü
- Akran mentör
- Destekleyici arkadaş
- Gönüllüler tarafından yardım edilen kişi
- Her grup bir senaryoyu seçer veya kendilerine bir senaryo verilir.

C. Küçük Grup Odası Talimatları (15 dk.)

Katılımcılar küçük grup odalarına ayrılır (3–5 kişi).
Talimatlar (slaytta gösterilir ve yüksek sesle okunur):

Grup durumu canlandırır:
- empati göstermek
- açık uçlu sorular sormak
- gerçekçi bir sonraki adımları teşvik etmek

Gözlemci Padlet/Doc'a yazar:
- Motivasyonu artıran bir ifade
- Ortaya çıkan bir engel
- Akran mentörler tartışmayı destekler ve herkesin söz almasını sağlar.

D. Yansıtma / Değerlendirme (15 dk.)

Katılımcılar tekrar genel oturuma döner.

Yönlendirilmiş yansıtma soruları:
- Gönüllü rolünü oynamak nasıl hissettirdi?
- Hangi tepkiler motivasyonu artırdı? Hangileri azalttı?
- Herhangi bir senaryoda kendinizi tanıdınız mı?
- Gerçek hayatta akranlar gönüllülük motivasyonunu nasıl destekleyebilir?

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Katılımcılar Padlet'e bir fikir ekler:
👉 Gönüllü kalmama yardımcı olan bir şey ...

E. Kapanış & Çıkarım (10 dk.)
Sohbet turu:
👉 Bir sonraki adım olarak yapabileceğim küçük bir gönüllülük eylemi ...
Eğitmen özetler:

- Motivasyon baskıdan değil, anlamaktan gelişir.
- Gönüllülük yolculuğunda akran desteği önemli bir rol oynar.

Akran Mentorlarının Rolleri

- Küçük grup odalarında rol yapma etkinliğini yönlendirmek.
- Destekleyici dil ve empatiyi modellemek.
- Daha sessiz katılımcıları rol almaya veya gözlemci olmaya teşvik etmek.
- Rol yapmadan elde edilen içgörüleri gerçek eylemlere dönüştürmeye yardımcı olmak.
- Duygusal güvenliği ve saygılı etkileşimi sağlamak.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kamera isteğe bağlıdır; rol yapma, rollerin okunması yoluyla da gerçekleştirilebilir.
- Katılımcılar rol yapmak yerine gözlemci rolünü seçebilir.
- Sözlü katılım yerine sohbet bölümü ve Padlet kullanılabilir.
- Basit dil ve kısa senaryolar kullanılır.
- Yalnızca kurgusal durumlar kullanılır; kişisel paylaşım zorunlu değildir.
- Talimatlar hem görsel hem de sözlü olarak açık bir şekilde paylaşılır.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Değerlendirme Metodu

Zoom'da emoji çıkış değerlendirmesi:

- 👍 Gönüllülük konusunda kendimi daha özgüvenli hissediyorum
- 🙂 Kendimi biraz daha özgüvenli hissediyorum
- 👋 Daha fazla desteğe ihtiyacım var

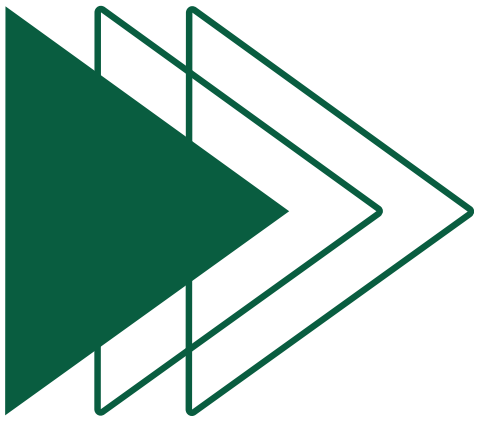
İsteğe bağlı sohbet cümlesi:
👉 Bugün gönüllülük motivasyonu hakkında öğrendiğim bir şey ...

Kaynaklar

- **Sunum:** Motivate Youth ÇEVRİM İÇİ NFE 2
- **Padlet:** Volunteering Moments

MOTIVATE YOUTH

Etkinlik 12: Gönüllülük Değişimi: Seç, Harekete Geç, Yansıt



Co-funded by
the European Union

Motivasyon Alanı

Gönüllülük

Öğrenme Hedefleri

Bu etkinlikten sonra katılımcıların şunları yapabilmesi beklenir:

- Farklı gönüllülük fırsatlarını ve rollerini keşfetmek.
- İlgi alanları, değerler ve motivasyonlarına göre hızlı kararlar verebilmek.
- Gönüllülük motivasyonlarını artıran veya azaltan faktörler üzerine düşünmek.
- Kendilerini bağlantılı hissettikleri bir gönüllülük yolu veya eylemi belirlemek.

Format ve Platform

- **Ana platform:** Zoom (or Meet / Teams)
- **İşbirliği aracı:** Padlet

Süre & Katılımcı Sayısı

- **Total süre:** 60 dakika
- **Katılımcı sayısı:** 8–20
- **Alt grup odaları katılımcı sayısı:** 4–5 kişi

Kullanılan İnformel Metodlar

- Oyunlaştırılmış karar verme
- Değer temelli yansıtma
- Etkileşimli anketler
- Bireysel yansıtma + grup paylaşımı

Gerekli Materyal ve Araçlar

- Basit talimatlar ve görseller içeren slaytlar: Motivate Youth ONLINE NFE 3
- Padlet: Volunteer Switch Game
- Zamanlayıcı/ Kronometre

MOTIVATE YOUTH

Activity Yapısı

A. Isınma / Giriş (15 dk.)
Enerji verici – "Bu mu O mu: Gönüllülük Versiyonu"

Eğitmen hızlı sorular sorar; katılımcılar sohbette veya emojilerle tepki verir:

- İnsanlarla 🤝 veya hayvanlarla 🐾
- Yerel 🏠 veya uluslararası 🌍
- Çevrim içi 💻 veya yüz yüze 👋
- Tek seferlik bir eylem ⚡ veya uzun vadeli bir bağlılık 🌱

Kısa bilgilendirme:

- "Doğru" tek bir gönüllülük yolu yoktur.
- Motivasyon, yaptığımız faaliyetler kim olduğumuzla örtüştüğünde artar.

B. Ana Etkinlik (30 dk.)
Etkinlik: Gönüllülük Değişimi Oyunu

Eğitmen etkinliği tanıtır (slayt + sözlü açıklama):

- "Farklı gönüllülük durumları arasında ilerleyeceksiniz ve her durumda ne yapacağınızı seçmeniz gerekecek."

Senaryolar:

- **Konfor ve Özgüven:** Gönüllü olmaya davet ediliyorsunuz, ancak rol bir grubun önünde konuşmayı içeriyor ve siz çok gergin hissediyorsunuz.
- **Zaman ve Denge:** Gönüllü olmaya devam etmek istiyorsunuz, ancak sınavlar/iş giderek yoğunlaşıyor ve ne kadar zaman ayırabileceğinizi gerçekçi olarak bilmiyorsunuz.
- **Motivasyon ve Takdir:** Düzenli olarak gönüllülük yapıyorsunuz, ancak kuruluş tarafından fark edilmediğinizi veya değer verilmediğini hissediyorsunuz.
- **Değerler ve Sınırlar:** Anlaşılandan daha fazla görev yapmanız isteniyor ve çok fazla olsa bile her zaman "evet" demek için baskı hissediyorsunuz.
- **Erişim ve Kapsayıcılık:** Gönüllü olmak istiyorsunuz, ancak program veya konum sizin için erişilebilir değil.

Co-funded by the European Union

Aktivite Yapısı

Küçük Grup Odası Talimatları (15 dk.)

Grup büyükse katılımcılar küçük gruplara ayrılır (4–5 kişi).

Talimatlar:

- Senaryoyu tartışın ve o durumda ne yapacağınızı düşünün.
- Şunları tartışın:

1. Bunu zor yapan neydi?
2. Hangi destek yardımcı olurdu?

C. Yansıtma / Değerlendirme (10 dk.)

Genel oturum tartışması (yönlendirici sorular):

- Hangi senaryolar size enerji verdi?
- Hangileri motivasyonunuzu azalttı?
- Kendinizle ilgili hangi örüntüleri fark ettiniz?

Padlet görevi:

👉 Gönüllü olmamı motive eden bir şey ...
👉 Motivasyonumu engelleyen bir şey ...

D. Kapanış & Çıkarım (5 dk.)

Sohbette bireysel yansıtma:

👉 Şu anda benim için gerçekçi görünen küçük bir gönüllülük eylemi ...

Eğitmen kapanışı yapar:

- Motivasyon zaman içinde değişir.
- Küçük adımlar da geçerli gönüllülük adımlarıdır.

Akran Mentorlarının Rolleri

- Anketlere ve sohbet bölümüne katılımı teşvik etmek.
- Küçük grup odalarında tartışmayı desteklemek.
- Katılımcıların yargılamadan düşünmelerine yardımcı olmak.
- "Hayır" veya "tereddüt" yanıtlarını geçerli seçimler olarak yeniden çerçevelemek.
- Elde edilen içgörüleri gerçekçi bir sonraki adımlarla ilişkilendirmek.

Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik Önlemleri

- Kamera her zaman isteğe bağlıdır.
- Katılım yalnızca anketler aracılığıyla da mümkün olabilir.
- Basit dil ve kısa senaryolar kullanılır.
- Kişisel deneyimleri paylaşma konusunda baskı yoktur.
- Açık görsel slaytlar ve tekrar edilen talimatlar kullanılır.
- Küçük grup odaları rahatsız edici gelirse ana odada kalma seçeneği sunulur.

Değerlendirme Metodu

Sohbette tek kelimelik çıkış değerlendirmesi:
👉 Şu anda gönüllülük hakkında nasıl hissediyorsunuz?

VEYA emoji tepkisi:

- ⭐ motive
- 🙂 meraklı
- 🤔 emin değil
- 🌱 denemeye açık

Kaynaklar

Sunum: Motivate Youth ONLINE NFE 3

Padlet: Volunteer Switch Game

MOTIVATE YOUTH

Partnership

Federation of Youth Associations of the District of Braga 🇵🇹

Istanbul University - Cerrahpasa 🇹🇷

ZENITH 🇷🇴

EducPro 🇪🇸

garagERASMUS ASBL 🇧🇪

United by Sports 🇺🇦

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.