

Maksimirajte svoj potencial

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Najprej razmislite o življenju mladih in njihovih interesih. Kateri cilji bi jim lahko bili pomembni oziroma katere vzornike bi lahko imeli? Delajte si zapiske oz. pripravite nekaj vprašanj, ki so koristna za spodbujanje razprave z mladimi odraslimi v 2. koraku. Nato na podlagi svojih predhodnih misli zapišite nekaj vprašanj, na katera boste odgovorili med video produkcijo mladih v 2. koraku. Služili bodo kot smernice, da mladi odrasli ne bodo običali med procesom video produkcije. Nazadnje lahko pripravite kratek video o sebi, v katerem delite svoje osebne izkušnje, ki so vam pomagale pri doseganju ciljev ali pri razvijanju svoje iniciativnosti. Tako bodo mladi bolje razumeli cilj vaje in temo video produkcije.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila: Za izvedbo te aktivnosti se najprej z mladimi odraslimi pogovorite in jih vprašajte, kaj si mislijo o vedenju, s katerim si prizadevamo doseči cilje. Uporabite zapiske/vprašanja, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Poudariti morate, da včasih prizadevanja zahtevajo tudi pripravljenost, da tvegajo neuspeh. Mlade vprašajte, kakšno vrednost ima pogum, da nekaj poizkusimo storiti. Kako bi se počutili, če bi dosegli zastavljene cilje?

Izvedba glavne aktivnosti:

Nato udeležencem razložite glavno aktivnost. Najprej jim razložite cilje aktivnosti: mladi odrasli se morajo naučiti, kako se bolje osredotočiti na svoje cilje in kako razviti ali spodbujati samoiniciativno vedenje. V ta namen udeleženci izvedejo kratko video produkcijo (3–5 minut) s svojim pametnim telefonom. V videu izvedejo refleksijo in pogovor o svojih mislih in osebnih izkušnjah z vedenjem prizadevanja za doseganje ciljev. Poudarek je na naslednjih vodilnih vprašanjih:

- ✓ Katere cilje si želite doseči?
- ✓ Zakaj je ta cilj pomemben za vas?
- ✓ Katere korake bi morali izvesti, da bi dosegli svoj cilj?
- ✓ Katere cilje ste že dosegli?
- ✓ Kako vam jih je uspelo doseči?
- ✓ Kakšne nasvete bi dali osebi, ki si želi doseči cilj?
- ✓ Zakaj je vredno poizkusiti doseči cilj? Kaj se zgodi, če vam ne uspe?
- ✓ Zakaj so lahko vzorniki v pomoč pri doseganju cilja?
- ✓ Kaj za vas pomeni "maksimirati svoj potencial"?

Kratke videoposnetke lahko posnamejo v paru ali sami ter jih nato posredujejo trenerju po pošti. Videoposnetke si lahko ogledate skupaj z mladimi odraslimi in se nato pogovorite.



Vrsta aktivnosti:
Produkcija kratkega videoposnetka

Namen aktivnosti:
Cilj te dejavnosti je spodbuditi motivacijo mladih, da se osredotočijo na cilje, ki so zanje pomembni. To bodo dosegli tako, da se bodo posneli v kratkem videu, izvedli refleksijo o osebnih izkušnjah in delili te izkušnje z vrstniki.



Trajanje:

Priprava: 20 min.
Izvedba: 70–90 min.
Preverjanje učnega napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:

Postavljanje ciljev SMART:
<https://www.youtube.com/watch?v=i0QfCZjASX8>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Materiali: pameten telefon, internet, projektor, e-poštni račun (za pošiljanje videoposnetkov)

3. korak – zaključna faza

Po ogledu videoposnetkov mlade povabite, da skupaj izvedete refleksijo o vaji. Vprašajte jih, kaj so se naučili pri tej vaji. Kako se je spremenil njihov odnos do vedenja prizadevanja za doseganje ciljev? Kakšen je njihov pogled na neuspeh, kako se je spremenil? Na koncu povzemite proces refleksije in izpostavite najpomembnejše ugotovitve iz pogovora.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

 Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč: