

## MOJ PROJEKT ŽIVLJENJE

**Ključno sporočilo:** Izdelava projekta življenje je začetni korak, ki mladim omogoča, da zmanjšajo svoj občutek zmedenosti, ki bi jim lahko preprečeval oblikovanje dolgoročnih ciljev. To še zlasti velja za tiste, ki so zapustili skupino, s katero so delili namene in cilje.

**Ključne besede:** projekt življenje, postavljanje ciljev, odkrivanje samega sebe

### Povzetek:

Mladi se znajdejo v fazi, v kateri morajo sprejeti številne odločitve o usmerjanju svojega življenja na eno ali drugo strani, in razmisliti morajo, v kateri smeri želijo nadaljevati in kaj morajo od tistega trenutka početi, da jim bo to uspelo. Razmišljati o projektu življenja pomeni oblikovanje načrta, v katerem boste opisali svoje cilje in potrebne korake za njihovo doseganje. Če so prisotni mladi, ki so bili radikalizirani, je ta vaja priporočljiva samo po tem, ko zapustijo ekstremistično skupino, s katero so bili povezani. (zadnja faza deradikalizacije).

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Preventiva • Strategije izhoda	• posameznik • majhna	• 12 - 15 • 16 - 19	• 30 min • 45 min • 1 ura

### Cilji

- Predstaviti koncept projekta življenje in mlade spodbuditi k razmišljanju o njihovih vrednotah, interesih in dostopnih sredstvih.
- Razviti sposobnost postavljanja kratko-, srednje- in dolgoročnih ciljev znotraj iste smeri delovanja.
- Določiti glavna sredstva, ki bodo v bližnji prihodnosti potrebna za doseganje zastavljenih ciljev.

### Opis dejavnosti

**Korak 1:** Spodbudite udeležence, da izvedo več o sebi in o drugih. V parih naj izvedejo intervjuje in odgovorijo na naslednja vprašanja:

1. *Katere stvari so ti všeč? Kako pogosto se ukvarjaš z njimi?*
2. *Če upoštevaš svoje osebne lastnosti, katere so tvoje prednosti? In tvoje šibkosti?*
3. *Naštej tri dosežke, ki si jih dosegel do zdaj (npr. nastop v košarkarskem polfinalu, odkritje novega konjička, pridobitev novih prijateljev itd.). Katere druge tri dosežke bi rad dosegel v prihodnosti?*

**Korak 2:** Udeležence prosite, da narišejo tabelo z dvema stolpcema, kamor bodo vpisali, kaj želijo oziroma česar ne želijo v zvezi z njimi samimi, njihovimi družabnimi odnosi, njihovo družino in njihovo izobrazbo v prihodnosti. Naj razmislijo o vplivu vrednot, povezanih s temi željami, in naj dolgoročne cilje izločijo s seznama.

**Korak 3:** Povabite jih, naj si zamislijo, kakšno bo njihovo življenje čez 10-15 let in naj na list papirja narišejo časovno črto, in na konec le-te postavijo dolgoročne cilje, ki so jih prej zapisali v koraku 1 (3).

"Katere druge tri dosežke bi rad dosegel v prihodnosti?") in koraku 2.

**Korak 4:** Vprašajte jih, kateri srednjeročni cilji bi bili potrebni za to (npr. če želim postati učitelj, se moram v srednjeročnem obdobju izobraževati v tej smeri) - naj tudi te cilje postavijo na časovno črto. Nato naredite isto še s kratkoročnimi cilji (npr. zaključiti srednjo šolo ali izobraževalni modul).

**Korak 5:** Zdaj se osredotočite na kratkoročne cilje in vprašajte udeležence, kako jih bodo dosegli (strategije in sredstva), in katere so težave, s katerimi se bodo morda soočili. Ponovno jih vprašajte o vplivu vrednot, povezanih z izbranimi strategijami za doseg ciljev.

**Korak 6:** Izvedite razpravo s celotno skupino (ali v parih) o projektu življenje in razmislite o težavah, na katere ste naleteli med izvedbo te vaje. Poudarite idejo, da je projekt življenje dolgotrajen in dinamičen proces, in jih spodbudite, da ga doma dopolnijo in razvijajo naprej s podrobnejšimi informacijami in s pomočjo drugih (gl. vire).

## Potrebni materiali

papir, pisala

## Metodologija

Samostojno delo

## Nasvet za trenerja

- Čeprav se ta vaja ne ukvarja podrobno z zastavljanjem ciljev, mora biti moderator seznanjen s tem vidikom. Za vodenje vaje je priporočljivo, da si pripravite nekaj primerov (gl. literaturo).
- Če imate čas in znanje za poglobljeno delo na tem področju, je priporočljivo, da aktivnost razdelite na tri srečanja in kratko-, srednje- in dolgoročne cilje obdelujete ločeno, zlasti korak 5 (strategije in sredstva za doseganje kratkoročnih ciljev).
- Priporočljivo je, da projekte, predlagane s strani udeležencev, pregledate in na poznejših srečanjih nadaljujete z njihovo izdelavo in postavljanjem posameznih ciljev.
- Udeležence usmerite ali jim dajte informacije o svetovalcih, specializiranih za področja, za katera se izkažejo zanimanje ali težave.

## Viri / Literatura

Dodatne informacije o projektu življenje (v španščini):

<https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Nekaj primerov projektov življenje in monografij (v španščini):

<http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

MOJ PROJEKT ŽIVLJENJE. Pridobljeno naSreda Julij 3, 2024 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE568/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje