

ПРОПОЗИЦІЇ

щодо подальшого вдосконалення проекту «Україна –Норвегія» в НУ «Львівська політехніка»

На основі аналізу отриманих результатів оцінювання потреб учасників проекту під час проведення круглого столу, який відбувся 21 грудня 2017 року (Додаток А) пропонуємо підсилити як складову професійної адаптації так і соціально-психологічної адаптації тренінгами, вибірковими курсами та певними організаційними заходами. Тренінги і курси розраховані на певну кількість годин, які можуть корегуватись в залежності від фінансових можливостей та графіку навчального процесу.

Частина з запропонованих тренінгів може бути включена в навчальний план професійної адаптації учасників проекту, а інша частина може бути впроваджена в діяльності громадської організації з питань соціально-психологічної адаптації.

➤ ***Тренінг з формування емоційної компетентності (до 24 годин, триденний інтенсив)***

Зміст тренінгу: Розуміння емоцій. Уміння розпізнати та визнати емоцію власну та оточуючих. Визначення гніву. Цикл наростання гніву. Позитивна реакція на гнів. Підходи “перемога - перемога” і “перемога – поразка”. Прямування від пасивності до активного втручання оточуючого середовища. Прийоми ефективної комунікації при визнанні власної емоції. Інструменти керування емоціями. Переговори з точки зору позицій. Переговори з точки зору потреб .

У результаті проходження тренінгу учасник повинен:

- *знати:* природу виникнення емоції (загальне розуміння); загальні принципи реакції організму на емоції (загальне розуміння); природу стресу внаслідок придушеної емоції та нереалізованої потреби; природу кривди в міжособистісних стосунках; способи розпізнання емоції, зокрема прихованого

гніву та агресії у власній поведінці та поведінці оточуючих; способи позитивної реакції на гнів та трансформації енергії агресії у творчий ресурс.

- *уміти*: розпізнавати наростаючу агресію; працювати з емоцією, зокрема, агресією при трансформуванні її у творчий ресурс; застосовувати особливі вміння та навички ефективної комунікації у стані стресу; оцінювати ситуацію конкретного випадку стосовно: можливих невиявлених потреб, як чинників емоційних реакцій; рівня гніву / ворожості; можливих елементів кривди; оцінювати процес ненасильницької комунікації (альтернатива насильству) в ситуаціях рольових ігор.

➤ ***Соціально-психологічна адаптація/реабілітація:***

1. Для соціально-психологічної адаптації (за необхідності – реабілітації) осіб, звільнених з військової служби, та осіб учасників військових дій, ефективними методами подолання напруження та непорозумінь з оточенням, зокрема з родинами, можуть стати процеси медіації, дорадництва, сімейні терапії, які працівники ГО надаватимуть за побажанням учасників проекту та їх родин. Такі процеси передбачаються, як додаткова сфера послуг, паралельно із наданням послуг навчальних та просвітницьких. Їх мета – допомога у розв’язанні конфліктів учасникам проекту та їх сім’ям. (виконавець Бік О., додатково залучені незалежні медіатори)

2. За необхідності залучення дітей до реабілітації та адаптації у випадку загибелі у військових діях когось із батьків, та для подолання неконтрольованих реакцій гніву, гострої туги, пропонується проведення тренінгів “Альтернатива насильству”, “Робота з емоціями”, які проводитимуться одноденними (8 годин) та дводенними (16 годин) інтенсивами з розрахунку групи 10-20 осіб.

Мета тренінгів: зняття емоційного напруження, подолання негативних емоцій, допомога у розумінні проявів поведінки людей, що перебувають у стані стресу та емоційній кризі, допомога у керуванні власними поведінковими реакціями та емоційними проявами.

Проведення таких інтенсивів пропонується на регулярній основі по мірі формування груп. (виконавець Бік О. та група тренерів – випускників кафедри з досвідом роботи в “Альтернативі насильству” та емоційній компетентності).

3. Для надання допомоги дітям загиблих воїнів АТО, їх дружинам, а за необхідності, і самим воїнам АТО з ПТСР, пропонується застосування дієвих інноваційних соціальних технологій, наприклад, арт терапії (танце-терапія, казко-терапія, малюнок-терапія).

4. Для осіб, учасників проекту, які бажають присвятити свою подальшу діяльність волонтерській роботі з особами, звільненими з військової служби та з воїнами АТО, пропонується навчальний курс:

➤ ***Соціально-психологічна робота з окремими групами (120 годин)***

Зміст навчального модуля за темами: Консультування гострого горя (утрати); Консультування клієнтів, які пережили екстремальні ситуації; Консультування сімейного конфлікту; Консультування жертв ідеологічної залежності; Превенція, інтервенція та поственція при автоагресивній та суїцидальній поведінці, робота з адиктивними проявами поведінки.

У результаті проходження тренінгу учасник повинен:

- *знати*: природу виникнення криз, зокрема кризи гострого горя, посттравматичного стресового розладу; причини та прояви автоагресивної та/або суїцидальної поведінки; природу стресу внаслідок пережитих екстремальних ситуацій; загальні принципи виникнення сімейних конфліктів, можливі прояви домашнього насильства (загальне розуміння); природу кривди в міжособистісних стосунках; способи розпізнання ранніх стадій адикції; способи розпізнання автоагресивної поведінки.

- *уміти*: розпізнавати наростаючу агресію/депресію внаслідок ПТСР; працювати з емоцією, зокрема, агресією при трансформуванні її у творчий ресурс; розпізнавати небезпечні прояви кризи гострого горя; оцінювати ситуацію конкретного випадку стосовно: автоагресивної/суїцидальної поведінки, виникнення адиктивних проявів поведінки, можливого домашнього

насилства внаслідок пережитого ПТСР; проводити превенцію, інтервенцію чи поственцію у ситуаціях, пов'язаних із суїцидальною поведінкою.

➤ **Тренінг «Уміння ефективного спілкування» (48 годин)**

Зміст тренінгу: Розуміння конфлікту. Підходи до вирішення конфліктів. Прийоми ефективної комунікації. Інструменти та техніки для побудові конструктивної взаємодії з соціумом, близьким оточенням (сім'єю, родиною). Ступінь контролю за визначенням категорій питань, а також процесом та результатами вирішення конфлікту. Менеджмент конфлікту. Моделі та особливості існуючих процесів розв'язання конфліктів.

У результаті проходження тренінгу учасник повинен:

- *знати:* природу та динаміку конфлікту (загальне розуміння); загальні принципи теорії вирішення конфліктів; природу гніву та його роль у конфлікті (загальне розуміння); природу кривди в міжособистісних стосунках; перелік та розуміння різноманітних підходів до вирішення конфліктів; елементи культури в конфлікті та вирішенні конфліктів; особисті підходи до конфліктних ситуацій та їх вплив на вирішення конфлікту; концепції переговорів, що ґрунтуються на протистоянні, позиціях, інтересах та принципах;

- *уміти:* застосовувати особливі вміння та навички спілкування, що є характерними для різних процесів розв'язання конфліктів; оцінювати ситуацію конкретного випадку стосовно: представлення категорій питань; можливих невиявлених потреб; спілкування; рівня гніву / ворожості; можливих елементів кривди; прийнятності переговорів, фасилітації, посередництва чи дорадництва; оцінювати процес АРК (альтернативного розв'язання конфліктів) в ситуаціях рольових ігор.

Спосіб навчання: для найефективнішого засвоєння і практичного відпрацювання матеріалу застосовується тренінговий спосіб навчання з можливою розбивкою на два інтенсиви по три дні або три інтенсиви по два дні. За необхідності проведення занять в форматі лекцій із застосуванням інтерактивних технік – необхідною умовою є розбивка занять на 2-3 суміщені пари (не менше 2-ох).

➤ **Тренінг «Підготовка до працевлаштування» (24 години, триденний інтенсив)**

Зміст тренінгу: Реалії ринку праці на регіональному рівні. Основи законодавства України з питань пільг учасника АТО та забезпечення власних прав в сфері працевлаштування. Завдання та функції державних установ з питань працевлаштування. Можливості профорієнтації, професійного навчання, одержання одноразової виплати допомоги по безробіттю на відкриття власної справи та інші послуги, які надає служба зайнятості. Шляхи пошуку роботи. Оформлення документів і складання ефективного резюме. Самопрезентація при проходженні співбесіди.

У результаті проходження тренінгу учасник повинен:

- *знати:* актуальні вакансії ринку праці на регіональному рівні; основи законодавства України з питань пільг учасника АТО та забезпечення власних прав в сфері працевлаштування; завдання та функції державних установ з питань працевлаштування; можливості профорієнтації, професійного навчання, одержання одноразової виплати допомоги по безробіттю на відкриття власної справи та інші послуги, які надає служба зайнятості; шляхи пошуку роботи; основні документи для працевлаштування та шляхи їх оформлення; основи складання резюме; складові успішного проходження співбесіди.

- *уміти:* аналізувати актуальні вакансії ринку праці на регіональному рівні; застосовувати на базовому рівні знання щодо забезпечення власних прав в сфері працевлаштування; звернутися державну службу зайнятості з приводу профорієнтації, професійного навчання, одержання одноразової виплати допомоги по безробіттю на відкриття власної справи тощо; проводити самостійний пошук роботи; укладати резюме та оформляти інші документи; застосовувати навички самопрезентації при проходженні співбесіди.

Спосіб навчання: для найефективнішого засвоєння і практичного відпрацювання матеріалу застосовується тренінговий спосіб навчання – триденний інтенсив. За необхідності проведення занять в форматі лекцій із

застосуванням інтерактивних технік – необхідною умовою є розбивка занять на 2-3 суміщені пари (не менше 2-ох).

➤ ***Тренінг «Виживання та розвиток в важких ситуаціях: технології особистісного насаження та різілієнс» (3-9 годин)***

Мета : Навчитись використовувати деструктивні реакції оточення, як шлях до розвитку та трамплін до зміни.

Методи: міні-лекції, арт-терапія, медитація, мозковий штурм, генерування ідей

➤ ***Тренінг « Стрес- менеджмент та попередження вигорання» (3-9 годин)***

Мета : навчитись розуміти чим є стрес в нашому житті , навчитись методик нейтралізації негативного стресу, попередження "вигорання" в професійному та щоденному житті

Методи: міні-лекції, арт-терапія, медитація, мозковий штурм, генерування ідей

➤ ***Тренінг «Управління змінами» (3-9 годин)***

Мета : Навчитись модифікувати зміни в житті та організації, використовувати потенціал змін .

Методи: міні-лекції , арт-терапія, робота в групах, рольові вправи, аналіз ситуацій, генерування ідей

➤ ***Тренінг «Тайм- менеджмент» (6-12 годин)***

Мета : навчитись ефективного планування та раціонального використання часу, досягнення цілей.

Методи: міні-лекції, мозковий штурм, рольові вправи , аналіз ситуацій.

➤ ***Тренінг «Механізми запобігання та подолання конфліктів у бізнесі та громадсько-політичній діяльності» (6-12 годин)***

Мета : ефективне вирішення конфліктів в побуті, організації, громадсько-політичній діяльності, формування власного менеджменту конфліктних ситуацій.

Методи: міні-лекції , мозковий штурм, рольові вправи , аналіз ситуацій.

➤ ***Вибірковий курс навчальної програми «Соціальне підприємництво»***

Мета курсу:

1. Навчити учасників проекту навичкам організації та ведення соціального бізнесу та надання знань та інструментів щодо започаткування власної справи, як методу вирішення проблем, які виникли внаслідок звільнення з військової служби.

2. Формування клубу соціальних-підприємців, на основі випускників програми, які стануть менторами, як один для одного, так і для наступних учасників.

За результатами проходження курсу, учасники отримають комплексні знання про заснування та успішне ведення соціального бізнесу в обраній ними сфері, відвідають та ознайомляться з діяльністю реальних соціальних підприємств, зможуть розробити власні ідеї та втілити їх в бізнес-плани та реальні соціальні бізнеси. Також, після завершення курсу, буде сформовано клуб з учасників програми та підприємців, які надаватимуть консультації та підтримку у подальшому розвитку соціального бізнесу, започаткованого учасниками проекту.

Впродовж проходження курсу для учасників проекту будуть закладені основи розуміння того, що їхні знання і вміння можуть і мають бути застосовані для формування соціально-активного життя в суспільстві та вирішення його гострих економічно- соціальних проблем .

➤ ***Тренінг «Супервізія як метод підвищення ефективності роботи з персоналом організації» (10 годин).***

Зміст тренінгу: Покращення системи набору та відбору персоналу (формування інформаційної бази, розширення можливостей залучення потрібних фахівців, робота над оголошеннями про вакансії, сучасна система підбору кадрів); Застосування технологій підтримки працівників (супервізії)

зادля підвищення рівня ефективності праці (застосування зорієнтованого на людину підходу, який передбачає володіння та застосування вмінь та навичок чуйного лідерства й самоефективності, важливість навичок емпатії й співчуття, вміння поділяти почуття працівників); Підвищення кваліфікаційного рівня працівників організації як важливий чинник ефективності праці (навчальна супервізія) (культура навчання як невід’ємна складова діяльності та частина корпоративної культури організації, підтримка індивідуального, командного та організаційного навчального простору задля підвищення ефективності роботи персоналу); Управління командою працівників: нові підходи (наснажуюче лідерство, делегування повноважень, модернізація мотиваційного механізму працівників, ефективна комунікація: активна поведінка та уважне слухання).

➤ ***Зарахування на навчання та обмін досвідом між учасниками проекту***

- створення клубу учасників проекту для регулярних зустрічей на базі НУ «Львівська політехніка» та ін. ВНЗ в інших регіонах;

- проведення кварталних регіональних/загальноукраїнських зустрічей представників регіональних груп учасників проекту на базі НУ «Львівська політехніка» та ін. ВНЗ в інших регіонах;

- створення/розширення груп у соціальній мережі Фейсбук та ін. (в т.ч. розгалуження групи «*vikingzoidz*») для онлайн-спілкування учасників проекту;

- створення бази даних про потреби та проблеми учасників проекту;

- створення бази даних про ресурси забезпечення потреб учасників проекту та інших;

- формування бази даних про потенційних учасників проекту (онлайн, дзвінки тощо) з метою подальшого залучення їх проекту та/або ресурсної мережі;

- сприяння координації роботи цього напрямку у областях/регіонах.

