

Empathic Communication: from Judgments to Compassion

KA152 - Youth Exchange

19.06.2025 - 27.06.2025 Palermo (ITALY)

English version:

The project addressed the topic of Non Violent Communication, which is very important for more inclusive and understanding society. The participants came from 6 different countries (Italy, Germany, Latvia, Portugal, Slovakia, Turkey).

Day 1: Introduction and Team Building

Our Erasmus+ project started with a warm welcome and a clear project introduction. We got to know the schedule, goals, and each other.

Through icebreaking games and getting-to-know-you activities, we began forming bonds. We also shared our fears, expectations, and contributions, creating an open and safe space.

A highlight of the day was the judgement workshop, focusing on empathy and open-mindedness. We talked about our own judgements and others' judgements against us. We wrote and we faced them in a group session. We understood that there's beauty in judgements in the way they can lead us to understand our needs.

Our main facilitator, Martina Pesce, who led the workshops, introduced the concept of the "Empathy Buddy", a person we could take 10 minutes per day to talk to about our thoughts and feelings.

Day 2: Workshop, Emotions & Observation

The second day began with an activity called the self connection labyrinth, based on focusing on the stimuli from the outside and on our own feelings, trying to connect a feeling to an observation, celebrate our "jackals" (our beliefs about something being wrong or right; a door to a hidden need that we have to explore, understand and learn communicate), letting our thoughts unfold, and identifying a need to address. We were given a table of feelings and needs to find our words.

In the late morning, we focused on feelings. Through guided discussions and reflection exercises, everyone had a chance to share their emotional experiences so far. We did it through some rephrasing exercises created to take responsibility for our feelings, with the structure of observation - feeling - need - request.

We then did another exercise about turning thoughts, judgments, and interpretations into observations (something that a camera could record) in order to understand our needs and also different points of view. We were given some example sentences and were told to determine if they were thoughts or observations.

After lunch, we had an observation session. In pairs or small groups, we observed the environment, people, and interactions around us — paying attention to non-verbal communication, body language, and group dynamics.

We also addressed the topic of pseudo-feelings and how to turn them into observations in order to communicate our emotions and needs in a clearer and respectful way.

Day 3: Needs Workshop, Competences, Home Groups & Intercultural Night

We began the day with the “Needs” workshop, where we explored individual and group needs in teamwork. We divided in pairs and fantasized about a need to try to find if it was fully met or not.

A presentation was given about different types of Erasmus+ projects, goals, and values. We talked in detail about youthpass certificate and did a world café workshop to make group reflections about all the different competences to fill in the form.

After dinner, it was time for the Intercultural Night, presented by Latvia, Slovakia, and Italy. Each country showcased their traditions through food, music, dances, and cultural facts. The Latvian team showed multiple different folk dances, they had cool things on their head called wreaths.

Day 4: Free Day – Exploring Sicily

Day 4 was our free day that felt well-deserved to some people, giving everyone the chance to relax and explore the surroundings of Sicily.

Participants split into smaller groups and chose their own adventures. Some visited the town of Mondello, enjoying the beach, the sea, and local food. Others went to the historic and scenic Cefalù, discovering its cathedral, inner city, narrow streets, and the mountains.

It was a perfect day to recharge, connect in a more informal way, and experience the local culture at our own pace.

Day 5: Empathy, Request Workshop & Free Night

The fifth day focused on formulating a request that stands behind an unmet need.

In the morning, we did an empathy workshop during which we had to speak about something that was unpleasant for us to hear and then let our feelings and thoughts unfold.

We also did a role play workshop about conflict in groups of three, where we had to pretend that two of us had a conflict and argue about it and the third person was the active listener. The exercise brought up intense emotions to some of us and let us experience different points of view through empathic identification with the people involved in the conflict.

After lunch, we continued with a Request workshop, practicing how to express our needs clearly and respectfully. This session improved the way we communicate and listen.

In the evening, we enjoyed socializing and a free night, allowing everyone to relax and connect informally.

Day 6: Saying and Hearing No, Self-Connection & Intercultural Night

The sixth day started with an workshop on Saying and Hearing No. Through dialogues and role-playing exercises, participants practiced how to set clear and healthy boundaries, express refusal respectfully, and listen empathetically when others say no.

After lunch, we participated in a Self-Connection workshop, where we focused on tuning into our own emotions, needs, and values. This session encouraged self-awareness and emotional well-being, reminding us that understanding ourselves is key to connecting effectively with others.

In the evening, we celebrated diversity once again during the Intercultural Night, hosted by Turkey, Germany, and Portugal. Each group shared their culture through traditional food, music, dance, and stories, creating a vibrant and joyful atmosphere. The night was filled with laughter, learning, and new friendships, highlighting the beauty of cultural exchange.

Day 7: Dissemination, Secret Friend Reveal, YouthPass & Final Evaluation

Our final day was full of meaningful reflections and celebration. We started with dissemination activities, planning how to share our Erasmus+ experience with our home communities. The Secret Friend Reveal brought smiles and heartfelt moments as everyone discovered who had been supporting them all week.

During the YouthPass Ceremony, each participant received a certificate recognizing their learning and growth. We wrapped up with a final evaluation, reflecting on lessons learned and future inspiration.

A perfect ending to a powerful journey — full of connection, achievement, and new beginnings.

Italian version:

Il progetto ha affrontato il tema della Comunicazione Non Violenta, fondamentale per una società più inclusiva e orientata alla comprensione reciproca. I partecipanti provenivano da 6 diversi paesi (Italia, Germania, Lettonia, Portogallo, Slovacchia, Turchia).

Giorno 1: Introduzione e Team Building

Il nostro progetto Erasmus+ è iniziato con un caloroso benvenuto e una chiara introduzione. Siamo stati introdotti al programma, agli obiettivi e ci siamo conosciuti tra di noi.

Attraverso giochi di icebreaking e attività per conoscerci meglio, abbiamo iniziato a creare legami. Abbiamo anche condiviso le nostre paure, aspettative e ciò che potevamo offrire, creando uno spazio aperto e sicuro.

Uno dei momenti più significativi della giornata è stato il workshop sul giudizio, incentrato sull'empatia e l'apertura mentale. Abbiamo parlato dei nostri giudizi verso gli altri e di quelli ricevuti. Li abbiamo scritti e affrontati in una sessione di gruppo. Abbiamo compreso che c'è bellezza nei giudizi, nel modo in cui possono aiutarci a capire i nostri bisogni.

La nostra formatrice principale, Martina Pesce, che ha condotto i workshop, ha introdotto il concetto di "Empathy Buddy", una persona con cui parlare ogni giorno per 10 minuti dei nostri pensieri e sentimenti.

Giorno 2: Workshop, Emozioni e Osservazione

Il secondo giorno è iniziato con un'attività chiamata *labirinto della connessione con sé stessi*, basata sull'attenzione agli stimoli esterni e sulle proprie emozioni, cercando di collegare un'emozione a un'osservazione, celebrare i nostri "sciacalli" (le credenze su ciò che è giusto o sbagliato; una porta verso un bisogno nascosto che dobbiamo esplorare, comprendere e imparare a comunicare), lasciando fluire i pensieri e identificando un bisogno da affrontare. Ci è stata data una tabella di emozioni e bisogni per trovare le parole giuste.

In tarda mattinata ci siamo concentrati sulle emozioni. Attraverso discussioni guidate ed esercizi di riflessione, ognuno ha avuto la possibilità di condividere le proprie esperienze emotive. Abbiamo svolto esercizi di riformulazione per assumerci la responsabilità delle nostre emozioni, seguendo la struttura osservazione – sentimento – bisogno – richiesta.

Successivamente abbiamo fatto un altro esercizio per trasformare pensieri, giudizi e interpretazioni in osservazioni (qualcosa che una telecamera potrebbe registrare), al fine di comprendere meglio i nostri bisogni e i diversi punti di vista. Ci sono state fornite frasi da analizzare per determinare se fossero pensieri o osservazioni.

Dopo pranzo, abbiamo fatto una sessione di "osservazione". In coppia o in piccoli gruppi, abbiamo osservato l'ambiente, le persone e le interazioni attorno a noi — prestando attenzione alla comunicazione non verbale, al linguaggio del corpo e alla dinamica di gruppo.

Abbiamo anche affrontato il tema dei *pseudo-sentimenti* e di come trasformarli in osservazioni per comunicare in modo più chiaro e rispettoso le nostre emozioni e bisogni.

Giorno 3: Workshop sui Bisogni, Competenze, Home Groups e Serata Interculturale

Abbiamo iniziato la giornata con il workshop sui "Bisogni", in cui abbiamo esplorato i bisogni individuali e di gruppo attraverso un workshop collaborativo. Ci siamo divisi in coppie e abbiamo "fantasticato" su un bisogno per capire se fosse pienamente soddisfatto oppure no.

È stata poi fatta una presentazione sui diversi tipi di progetti Erasmus+, i loro obiettivi e valori. Abbiamo parlato in dettaglio del certificato Youthpass e svolto un workshop in stile *world café* per riflettere in gruppo sulle varie competenze da inserire nel modulo.

Dopo cena, è stata la volta della *Serata Interculturale*, presentata da Lettonia, Slovacchia e Italia. Ogni paese ha mostrato le proprie tradizioni con cibo, musica, danze e curiosità culturali. Il gruppo lettone ha presentato diverse danze popolari e indossato ghirlande molto particolari.

Giorno 4: Giornata Libera – Alla Scoperta della Sicilia

Il quarto giorno è stato una meritata giornata libera, che ha dato a tutti la possibilità di rilassarsi ed esplorare i dintorni della Sicilia.

I partecipanti si sono divisi in piccoli gruppi per vivere le loro avventure. Alcuni hanno visitato la città di Mondello, godendosi la spiaggia, il mare e il cibo locale. Altri sono andati a Cefalù, scoprendo il Duomo, il centro storico, le viuzze strette e le montagne.

È stata una giornata perfetta per ricaricarsi, connettersi in modo informale e vivere la cultura locale con i propri tempi.

Giorno 5: Empatia, Workshop sulle Richieste e Serata Libera

Il quinto giorno si è concentrato sulla formulazione di richieste che nascono da bisogni non soddisfatti.

La mattina abbiamo svolto un workshop sull'empatia, durante il quale abbiamo parlato di qualcosa che ci dava fastidio sentire, lasciando emergere emozioni e pensieri.

Abbiamo poi svolto un'attività di *role play* sui conflitti, in gruppi di tre: due persone dovevano simulare un conflitto, mentre la terza era l'ascoltatore attivo. L'esercizio ha suscitato emozioni intense in alcuni di noi e ci ha permesso di vivere punti di vista diversi grazie all'immedesimazione empatica con le persone coinvolte nel conflitto.

Dopo pranzo, abbiamo proseguito con il workshop sulle Richieste, esercitandoci su come esprimere i nostri bisogni in modo chiaro e rispettoso. Questa sessione ha migliorato il nostro modo di comunicare e ascoltare.

La sera ci siamo goduti una serata libera, dedicata alla socializzazione e al relax informale.

Giorno 6: Dire e Ascoltare un No, Connessione con Sé Stessi e Serata Interculturale

La sesta giornata è iniziata con un workshop su *Dire e Ascoltare un No*. Attraverso dialoghi ed esercizi di simulazione, i partecipanti si sono esercitati a stabilire confini chiari e sani, a esprimere un rifiuto con rispetto e ad ascoltare empaticamente quando qualcun altro dice "no".

Dopo pranzo, abbiamo partecipato a un workshop di Connessione con Sé Stessi, incentrato sull'ascolto delle proprie emozioni, bisogni e valori. La sessione ha promosso la consapevolezza e il benessere emotivo, ricordandoci che comprendere sé stessi è fondamentale per connettersi efficacemente con gli altri.

La sera abbiamo celebrato ancora una volta la diversità durante la *Serata Interculturale*, organizzata da Turchia, Germania e Portogallo. Ogni gruppo ha condiviso la propria cultura

através de comida tradicional, música, danças e histórias, criando uma atmosfera vibrante e alegre. A noite foi cheia de risadas, descobertas e novas amizades, colocando em evidência a beleza da troca cultural.

Dia 7: Disseminação, Revelação do "Parceiro Secreto", YouthPass e Avaliação Final

Our último dia foi cheio de reflexões e momentos densos de significado. Iniciamos com as atividades de disseminação, planejando como compartilhar a nossa experiência Erasmus+ com as nossas comunidades de origem. A Revelação do "Parceiro Secreto" trouxe sorrisos e momentos tocantes, enquanto todos descobriram quem os havia apoiado durante toda a semana.

During the YouthPass ceremony, everyone received a certificate that recognized their learning and growth. We ended with a final evaluation, reflecting on what we have learned and what inspires us for the future.

A final perfeito para uma viagem extraordinária — cheia de conexões, realizações e novos começos.

Portuguese version:

O projeto abordou o tema da Comunicação-não-violenta, muito importante para uma sociedade mais inclusiva e compreensiva. Os participantes vieram de 6 países diferentes (Itália, Alemanha, Letônia, Portugal, Eslováquia e Turquia).

Dia 1: Introdução e Formação de Equipa no projeto Erasmus+. Começou com uma recepção calorosa e uma introdução clara ao projeto. Conhecemos o cronograma e além disso, por meio de jogos, começamos a criar laços. Também compartilhamos os nossos medos, expectativas e contribuições, criando um espaço aberto e seguro. Um destaque do dia foi o workshop de julgamento, com foco na empatia e mente aberta. Conversamos sobre os nossos próprios julgamentos e os julgamentos dos outros contra nós. Entendemos que há beleza nos julgamentos, pois podem levar-nos a compreender as nossas necessidades. A nossa principal facilitadora, Martina Pesce, que liderou os workshops, apresentou o conceito de "Empathy Buddy", uma pessoa com quem poderíamos conversar durante 10 minutos por dia sobre os nossos pensamentos e sobre os nossos sentimentos.

Dia 2: Workshop sobre emoções e observações

O segundo dia começou com uma atividade chamada labirinto da autoconexão, baseada no foco nos estímulos externos e nos nossos próprios sentimentos, tentando ligar um sentimento a uma observação, celebrando os nossos "jackals" (as nossas crenças sobre algo estar certo ou errado; uma porta para uma necessidade oculta que precisamos de explorar, compreender e aprender a comunicar). Foi-nos dada uma tabela de sentimentos e de necessidades para mais facilmente encontrarmos as identificarmos palavras.

No final da manhã, focamos nos sentimentos. Através de discussões guiadas e exercícios de reflexão, todos tiveram a hipótese de partilhar as suas experiências emocionais até à data. Fizemo-lo através de alguns exercícios de reformulação criados para

assumir a responsabilidade pelos nossos sentimentos, com a estrutura de observação - sentimento - necessidade - solicitação.

De seguida, fizemos outro exercício sobre transformar pensamentos, julgamentos e interpretações em observações (algo que uma foto pudesse registar) de forma a compreender as nossas necessidades e também diferentes pontos de vista. Recebemos algumas frases de exemplo e fomos instruídos para determinar se eram pensamentos ou observações.

Após o almoço, tivemos uma sessão de observação. Em pares ou pequenos grupos, observamos o ambiente, as pessoas e as interações que nos rodeiam — prestando atenção à comunicação não verbal, à linguagem corporal e à dinâmica do grupo.

Abordámos também o tema dos pseudos sentimentos e como transformá-los em observações para comunicar as nossas emoções e necessidades de forma mais clara e respeitosa.

Dia 3: Workshop sobre necessidades, competências e noite intercultural

Começamos o dia com o workshop "necessidades", onde exploramos as necessidades individuais e de grupo em trabalho de equipa. Dividimo-nos em pares e discutimos sobre uma necessidade para tentar perceber se estava a ser totalmente satisfeita ou não.

Foi feita uma apresentação sobre diferentes tipos de projetos, objetivos e valores do Erasmus+. Falamos detalhadamente sobre o certificado YouthPass e realizamos um workshop para reflexões em grupo sobre as diferentes competências a preencher no formulário.

Após o jantar, chegou a hora da noite Intercultural, apresentada pela Letónia, Eslováquia e Itália. Cada país apresentou as suas tradições através da comida, música, danças e factos culturais. A equipa Letónia apresentou diversas danças folclóricas diferentes e usava coisas engraçadas na cabeça, chamadas grinaldas.

Dia 4: Dia Livre – Explorar Sicília

O dia 4 foi o nosso dia livre, que pareceu bem merecido para algumas das pessoas, dando a todos a possibilidade de relaxar e explorar os arredores de Sicília.

Os participantes dividiram-se em grupos mais pequenos e escolheram as suas próprias aventuras. Alguns visitaram a cidade de Mondello, apreciando a praia, o mar e a comida local. Outros foram à histórica e pitoresca cidade de Cefalù, descobrindo a sua catedral, o centro da cidade, as suas ruas estreitas e também as montanhas.

Foi um dia para recarregar energias, conectarmo-nos de forma mais informal e viver a cultura local ao nosso próprio ritmo.

Dia 5: Workshop sobre empatia, Necessidades e noite livre

O quinto dia focou-se na formulação de uma necessidade que se esconde por detrás de algo que não se está totalmente satisfeito.

De manhã, fizemos um workshop de empatia, no qual tivemos de falar sobre algo que nos foi desagradável de ouvir e depois deixar os nossos sentimentos e pensamentos desenvolverem-se.

Fizemos também um workshop de dramatização sobre conflitos em grupos de três, onde tivemos de fingir que dois de nós tínhamos um conflito e discutimos sobre ele, sendo a terceira pessoa o ouvinte ativo. O exercício despertou emoções intensas em alguns de nós e permitiu-nos experienciar diferentes pontos de vista através da identificação empática com as pessoas envolvidas no conflito.

Após o almoço, continuamos com um workshop, praticando como expressar as nossas necessidades de forma clara e respeitosa. Esta sessão melhorou a nossa forma de comunicar e de ouvir.

À noite, usufruímos da socialização e de uma noite livre, permitindo que todos relaxassem e se conectassem informalmente.

Dia 6: Dizer e ouvir “Não”, autoconexão e noite intercultural

O sexto dia começou com um workshop sobre dizer e ouvir não. Através de diálogos e exercícios de representação os participantes praticaram como estabelecer limites claros e saudáveis, expressar a recusa com respeito e ouvir com empatia quando os outros dizem não.

Após o almoço, participamos num workshop de autoconexão, onde nos focamos em sincronizar com as nossas próprias emoções, necessidades e valores. Esta sessão estimulou a autoconsciência e o bem-estar emocional, lembrando-nos que compreendermo-nos a nós próprios é fundamental para nos ligarmos eficazmente aos outros.

À noite, celebramos mais uma vez a diversidade com a noite intercultural, organizada pela Turquia, pela Alemanha e por Portugal. Cada grupo partilhou a sua cultura através de comidas, músicas, danças e histórias tradicionais, criando uma atmosfera vibrante e alegre. A noite foi repleta de gargalhadas, aprendizagens e novas amizades, destacando a beleza do intercâmbio cultural.

Dia 7: Disseminação, revelação do amigo secreto, YouthPass e avaliação final

O nosso último dia foi repleto de reflexões e comemorações significativas. Começamos com atividades de divulgação, planeando como partilhar a nossa experiência no Erasmus+ com as nossas comunidades. A revelação do amigo secreto trouxe sorrisos e momentos emocionantes, com todos a descobrirem quem os apoiou durante toda a semana.

O YouthPass atribuiu a cada participante um certificado em reconhecimento da sua aprendizagem e crescimento. Terminamos com uma avaliação final, refletindo sobre as lições aprendidas e a inspiração para o futuro.

Um final perfeito para uma viagem poderosa — repleta de conexão, conquistas e novos começos.

Slovakian version:

Projekt sa venoval téme Nenásilnej komunikácie, ktorá je kľúčová pre inkluzívnejšiu a porozumeniu otvorenú spoločnosť. Účastníci pochádzali zo 6 rôznych krajín (Taliansko, Nemecko, Lotyšsko, Portugalsko, Slovensko, Turecko).

Deň 1: Úvod a budovanie tímu

Náš projekt Erasmus+ sa začal srdečným privítaním a jasným predstavením cieľov. Spoznali sme program, ciele a navzájom sa predstavili.

Prostredníctvom zoznamovacích a "icebreaking" aktivít sme začali budovať vzťahy. Zdieľali sme svoje obavy, očakávania a prínosy, čím sa vytvoril otvorený a bezpečný priestor.

Vrcholom dňa bol workshop o súdení, zameraný na empatiu a otvorenú myseľ. Hovorili sme o súdoch, ktoré máme voči iným, aj ktoré majú iní voči nám. Spísali sme ich a čelili im v skupinovej diskusii. Pochopili sme, že aj sudy môžu mať svoju krásu – môžu nám ukázať naše potreby.

Naša hlavná lektorka, Martina Pesce, predstavila koncept „Empatického kamaráta“ – osoby, s ktorou si každý deň vezmeme 10 minút na zdieľanie pocitov a myšlienok.

Deň 2: Workshop, emócie a pozorovanie

Druhý deň sme začali aktivitou s názvom „Labyrint seba-prepojenia“, v ktorej sme sa sústredili na vonkajšie podnety a svoje vnútorné pocity. Cieľom bolo prepojiť pocit s pozorovaním, osláviť „šakalov“ (naše presvedčenia o tom, čo je správne a čo zlé – ako bránu k ukrytej potrebe), nechať rozvinúť myšlienky a pomenovať potrebu, ktorú chceme naplniť. Na pomoc sme dostali tabuľku s pocitmi a potrebami.

Neskôr sme sa zamerali na emócie. Vďaka riadenej diskusii a cvičeniam reflexie mal každý príležitosť zdieľať svoje doterajšie emocionálne prežívanie. Precvičovali sme štruktúru pozorovanie – pocit – potreba – požiadavka, aby sme sa naučili preberať zodpovednosť za svoje pocity.

Nasledovalo cvičenie, kde sme prepisovali myšlienky, sudy a interpretácie na pozorovania (také, ktoré by „zaznamenala kamera“) – aby sme lepšie pochopili svoje potreby a pohľady iných.

Po obede sme mali pozorovací workshop – v dvojiciach alebo skupinkách sme pozorovali prostredie a neverbálnu komunikáciu medzi ľuďmi. Vnímali sme gestá, reč tela a dynamiku v skupinách.

Zaoberali sme sa tiež pseudopocitmi – ako ich rozoznať a premeniť na jasné vyjadrenie emócií a potrieb.

Deň 3: Potreby, kompetencie, domáce skupiny a Interkultúrna noc

Deň sme začali workshopom o potrebách – skúmali sme individuálne a tímové potreby v spolupráci. V dvojiciach sme si vymýšľali rôzne potreby a zisťovali, či sú naplnené alebo nie.

Potom sme mali prezentáciu o typoch Erasmus+ projektov, ich cieľoch a hodnotách. Venovali sme sa certifikátu Youthpass a v „world café“ formáte sme v skupinách preberali jednotlivé kompetencie, aby sme vedeli, ako ich vyplniť.

Po večeri nasledovala Interkultúrna noc krajín Lotyšsko, Slovensko a Taliansko. Každý tím predstavil svoju kultúru cez jedlo, hudbu, tanec a tradície. Lotyšský tím ukázal ľudové tance a na hlavách mali krásne vence.

Deň 4: Voľný deň – Objavovanie Sicílie

Štvrtý deň bol oddychový, čo mnohí ocenili. Každý si zvolil vlastný spôsob objavovania krás Sicílie.

Niektorí navštívili pobrežné mestečko Mondello, kde si užili pláž, more a jedlo. Iní sa vybrali do historického Cefalù, kde objavovali katedrálu, staré uličky a hory.

Bol to ideálny deň na oddych, neformálne rozhovory a spoznávanie miestnej kultúry vlastným tempom.

Deň 5: Empatia, požiadavky a voľný večer

Piaty deň bol zameraný na formulovanie požiadaviek, ktoré sa skrývajú za nenaplnenými potrebami.

Ráno sme mali empatický workshop, kde sme hovorili o veciach, ktoré bolo pre nás ťažké počúvať, a následne sme pomenovávali svoje pocity a potreby.

Nasledovalo scénkové cvičenie o konflikte – v trojiciach sme si zahrali situáciu, kde dvaja účastníci hrali hádku a tretí bol aktívny poslucháč. Cvičenie vyvolalo silné emócie a naučilo nás pozerať sa na konflikt cez prizmu empatie.

Po obede sme pokračovali workshopom o požiadavkách – učili sme sa, ako jasne a s rešpektom vyjadriť svoje potreby a žiadosti. Pomohlo nám to zlepšiť komunikáciu aj počúvanie.

Večer bol voľný, ideálny na oddych a neformálne rozhovory.

Deň 6: Povedať a počuť NIE, seba-prepojenie a Interkultúrna noc

Začali sme workshopom na tému povedať a počuť „nie“. V rámci hier a rolových cvičení sme sa učili, ako si nastaviť hranice, povedať „nie“ s rešpektom a ako počúvať „nie“ druhých bez súdenia.

Poobede nasledoval workshop o seba-prepojení – sústredili sme sa na vlastné pocity, potreby a hodnoty. Cvičenia nám pomohli zlepšiť sebauvedomenie a emocionálnu pohodu, čo je základom pre dobré vzťahy s druhými.

Večer sme si opäť užili Interkultúrnú noc, tentokrát v podaní Turecka, Nemecka a Portugalska. Zdieľali svoju kultúru cez tradičné jedlá, hudbu, tance a príbehy. Atmosféra bola radostná, plná smiechu, poznania a nových priateľstiev – krásna oslava rozmanitosti.

Deň 7: Šírenie výsledkov, Tajný priateľ, YouthPass a záverečné hodnotenie

Posledný deň bol plný reflexie a osláv. Začali sme aktivitami šírenia výsledkov (dissemination) – plánovali sme, ako zdieľať naše skúsenosti po návrate domov.

Následne prišlo odhalenie tajného priateľa, čo prinieslo veľa úsmevov a dojímavých chvíľ, keď sme zistili, kto nás celý týždeň podporoval.

Poobede sme mali ceremoniál YouthPass, kde každý dostal certifikát ako uznanie za osobný a skupinový rozvoj. Nakoniec sme sa spoločne zhodnotili celý týždeň a podelili sa o inšpiráciu do budúcnosti.

Bol to krásny záver silnej a premenlivej cesty – plnej spojenia, učenia, výziev a nových začiatkov.

Latvian version:

Projekts bija vēltīts nevardarbīgas komunikācijas tēmai, kas ir ļoti svarīga iekļaujošākas un saprotošākas sabiedrības veidošanai. Dalībnieki pārstāvēja 6 dažādas valstis: Itālija, Vācija, Latvija, Portugāle, Slovākija un Turcija.

1. diena: Ievads un komandas saliedēšana

Mūsu Erasmus+ projekts sākās ar sirsnīgu uzņemšanu un strukturētu projekta ievadu. Mēs iepazināmies ar grafiku, mērķiem, kā arī viens ar otru.

Caur iepazīšanās spēlēm un aktivitātēm mēs pakāpeniski izveidojām savstarpēju uzticību. Mēs dalījāmies savās bailēs, cerībās un ieguldījumos, radot atvērtu un drošu vidi.

Dienas spilgtākais brīdis bija darbnīca par aizspriedumiem, kuras laikā fokusējāmies uz empātiju un atvērtību. Mēs runājām par saviem un citu aizspriedumiem. Mēs tos pierakstījām un kopīgi pārrunājām grupā. Mēs sapratām, ka aizspriedumos var būt skaistums – tie var mums palīdzēt saprast savas vajadzības.

Mūsu galvenā organizatore Martina Pesce, kura vadīja darbnīcas, iepazīstināja mūs ar “Empātijas draudziņu” (Empathy Buddy) konceptu – cilvēku, ar kuru katru dienu jāvelta 10 minūtes, lai dalītos savās domās un sajūtās.

2. diena: Darbnīcas, emocijas un novērošana

Otrā diena sākās ar aktivitāti “Self-connection labyrinth”, kuras laikā fokusējāmies gan uz ārējiem stimuliem, gan savām sajūtām. Mēs centāmies sasaistīt sajūtas ar novērojumiem, svinējām savus “jackals” (aizspriedumus par to, kas ir pareizi vai nepareizi – apslēptu nepieciešamību vārtus), ļāvām domām plūst un centāmies identificēt nepieciešamību, kas jārisina. Mums tika iedota sajūtu un vajadzību tabula, lai atrastu īstos vārdus.

Vēlāk fokusējāmies uz emocijām. Caur vadītām diskusijām un refleksijas uzdevumiem, katram bija iespēja dalīties savās emocionālajās pieredzēs. Mēs izmantojām pārfrāzēšanas vingrinājumus, lai uzņemtos atbildību par savām sajūtām, izmantojot struktūru: novērojums – sajūta – vajadzība – lūgums.

Pēc tam veicām vēl vienu uzdevumu, pārveidojot domas, spriedumus un interpretācijas par vienkāršiem novērojumiem, lai labāk izprastu savas vajadzības un arī citu skatupunktus. Mums bija doti piemēri, kurus vajadzēja izvērtēt - vai dotā situācija ir domas vai novērojumi.

Pēc pusdienām mums bija novērojumu sesija. Pāros mēs novērojām vidi, cilvēkus un interakcijas mums apkārt - pievēršām uzmanību nevardarbīgai komunikācijai, ķermeņa valodai un grupu dinamikai. Mēs arī runājām par pseido-sajūtām un to, kā tās pārvērst par novērojumiem, lai varētu efektīvāk komunicēt savas emocijas un vajadzības.

3. diena: Vajadzību darbnīca, kompetences, “home groups” un starpkultūru vakars

Dienu sākām ar “vajadzību” darbnīcu, kurā izzinājām individuālās un grupas nepieciešamības. Mēs sadalījāmies pa pāriem un fantazējām par kādu vajadzību, lai saprastu, vai tā ir pilnībā apmierināta vai nē.

Notika prezentācija par dažādiem Erasmus+ projektu veidiem, to mērķiem un vērtībām. Mēs detalizēti apspriedām Youthpass sertifikātu un piedalījāmies “pasaules kafejnīcas” darbnīcā, lai grupās reflektētu par visām kompetencēm, kuras nepieciešams aizpildīt Youthpass formā.

Pēc vakariņām sekoja starpkultūru vakars, kuru prezentēja Latvija, Slovākija un Itālija. Katra valsts demonstrēja savas tradīcijas - ēdienu, mūzikas, deju un arī kultūras faktus. Latvijas komanda parādīja vairākas dažādas tautasdejas un saulgriežu vainagu.

4. diena: Brīvā diena – Sicīlijas izpēte

Ceturtdienā bija mūsu brīvā diena, dodot iespēju atslābināties un izpētīt Sicīlijas apkārtni.

Dalībnieki sadalījās mazākās grupās un izvēlējās savus piedzīvojumus. Daži apmeklēja Mondello pilsētiņu, baudot pludmali, jūru un vietējos ēdienus. Citi devās uz vēsturisko un ainavisko Čefalu, kur atklāja tās katedrāli, vecpilsētu, šaurās ieliņas un kalnus.

Tā bija lieliska diena, lai atgūtu spēkus, sazinātos brīvākā atmosfērā un iepazītu vietējo kultūru savā tempā.

5. diena: Empātija, lūgumu darbnīca un brīvais vakars

Piektā diena bija veltīta tam, kā formulēt lūgumu, kas slēpjas aiz neapmierinātas vajadzības.

No rīta mums bija empātijas darbnīca, kurā vajadzēja runāt par kaut ko, ko bija nepatīkami dzirdēt, un ļaut savām sajūtām un domām brīvi izpausties.

Tad sekoja lomu spēles darbnīca par konfliktu trīs cilvēku grupās – diviem bija jāizliekas, ka viņiem ir konflikts, un jāstrīdas, bet trešais bija aktīvais klausītājs. Šis uzdevums dažos no mums raisīja spēcīgas emocijas un ļāva iejusties dažādos skatupunktos, izmantojot empātisku identificēšanos ar iesaistītajiem cilvēkiem.

Pēc pusdienām turpinājām ar lūgumu darbnīcu, kurā mācījāmies, kā skaidri un cieņpilni izteikt savas vajadzības. Šī sesija uzlaboja mūsu komunikācijas un klausīšanās prasmes.

Vakarā baudījām socializēšanos un brīvo vakaru, kas ļāva visiem atpūsties un neformāli satuvināties.

6. diena: Teikt un dzirdēt “nē”, saikne ar sevi un starpkultūru vakars

Sestā diena sākās ar darbnīcu par to, kā teikt un dzirdēt “nē”. Caur dialogiem un lomu spēlēm dalībnieki praktizēja, kā noteikt skaidras un veselīgas robežas, kā cieņpilni atteikties un kā empātiski uzklaut, kad citi saka “nē”.

Pēc pusdienām piedalījāmies savas sasaistes darbnīcā, kurā koncentrējāmies uz savām emocijām, vajadzībām un vērtībām. Šī sesija veicināja pašapziņu un emocionālo labsajūtu, atgādinot, ka sevis izpratne ir būtiska efektīvai saziņai ar citiem.

Vakarā mēs atkal svinējām daudzveidīgu Starpkultūru vakaru, kuru vadīja Turcija, Vācija un Portugāle. Katra grupa dalījās savā kultūrā ar tradicionālo ēdienu, mūziku, dejām un stāstiem, radot dzīvīgu un priecīgu atmosfēru. Vakars bija piepildīts ar smiekliem, mācīšanos un jaunām draudzībām, izceļot kultūras apmaiņas skaistumu.

7. diena: Diseminācija, slepenā drauga atklāšana, YouthPass un kopvērtējums

Mūsu pēdējā diena bija piepildīta ar nozīmīgām pārdomām un svinībām. Mēs sākām ar diseminācijas aktivitātēm, plānojot, kā dalīties ar savu Erasmus+ pieredzi citās kopienās. Slepenā drauga atklāšana radīja smaidus un sirsnīgus mirkļus, kad katrs uzzināja, kurš viņu visu nedēļu atbalstīja.

YouthPass ceremonijas laikā katrs dalībnieks saņēma sertifikātu, kas apliecināja viņa mācīšanos un izaugsmi. Noslēgumā veicām pēdējo izvērtējumu, pārdomājot gūtās mācības un iedvesmu nākotnei.

Ideālas beigas spēcīgam ceļojumam — pilnam ar saiknēm, sasniegumiem un jauniem sākumiem.

Turkish version:

Proje Hakkında

Bu proje, daha kapsayıcı ve anlayışlı bir toplum için oldukça önemli olan “Şiddetsiz İletişim” konusunu ele aldı. Katılımcılar İtalya, Almanya, Letonya, Portekiz, Slovakya ve Türkiye olmak üzere 6 farklı ülkeden geldi.

1. Gün: Tanışma ve Takım Ruhü

Erasmus+ maceramız, sıcak bir karşılama ve proje hakkında bilgilendirme ile başladı. Hem birbirimizi hem de projenin hedeflerini tanıma fırsatı bulduk.

Tanışma oyunları ve küçük paylaşımlarla ilk bağlarımızı kurduk. Nelerden çekindiğimizi, projeden neler beklediğimizi ve katkı sağlamak için neler getirdiğimizi konuştuk. Böylece güvenli ve açık bir ortam oluştu.

Günün en dikkat çekici anlarından biri ise “yargılar” üzerine yapılan atölyeydi. Kendimize dair önyargılarımızı ve başkalarının bize dair yargılarını düşündük. Bunları yazıya döküp grup içinde paylaştık. Yargıların altında yatan ihtiyaçları fark edince, bu yargıların aslında bize bir şey anlatmaya çalıştığını gördük.

Atölye liderimiz Martina Pesce bize “Empati Arkadaşı” fikrini tanıttı: Her gün 10 dakika boyunca bir arkadaşımızla duygularımızı, düşüncelerimizi paylaşabileceğimiz özel bir alan yaratmamız önerildi.

2. Gün: Duygular, Gözlem ve Farkındalık

İkinci güne, “öz bağlantı labirenti” adında içe dönük bir egzersizle başladık. Çevremizden gelen uyaranlara kulak vererek, içimizde neler olduğunu fark etmeye çalıştık. Hissettiğimiz duyguların hangi olayla ya da gözlemlle bağlantılı olduğunu bulmaya çalıştık. “Çakallar” adını verdiğimiz iç seslerimizi – yani bize doğru ya da yanlış gibi gelen düşüncelerimizi – keşfettik. Aslında her çakal, bastırılmış bir ihtiyaca işaret ediyordu.

Öğleden önce duygular üzerine derinlemesine konuştuk. Rehberli egzersizler eşliğinde herkes şu ana kadar yaşadığı duygusal deneyimlerini paylaştı. Gözlem – duygu – ihtiyaç – talep yapısını kullanarak hissettiklerimizin sorumluluğunu almayı öğrendik.

Sonrasında düşünce ile gözlemi ayırt etme üzerine bir egzersiz yaptık. Bir kameranın kaydedebileceği şekilde olayları sadece gözlemlemek üzerine çalıştık. Bize bazı cümleler verildi, bunların düşünce mi gözlem mi olduğuna karar vermeye çalıştık.

Öğleden sonra ise çevremizi gözlemlemeye çıktık. Küçük gruplar hâlinde insanların beden dili, grup içi iletişimleri gibi detaylara dikkat ederek gözlem yaptık. Ayrıca sahte-duygular (aslında duygu değil, suçlayıcı düşünceler) konusunu ele aldık. Bunları nasıl gerçek duygulara ve gözlemlere dönüştürebileceğimizi öğrendik.

3. Gün: İhtiyaçlar, Beceriler ve Kültürlerarası Gece

Güne, bireysel ve grup olarak ne tür ihtiyaçlarımız olduğunu konuşarak başladık. Eşleşerek hayali bir ihtiyaç üzerine sohbet ettik: bu ihtiyaç acaba karşılanıyor muydu, yoksa eksik miydi?

Daha sonra Erasmus+ projeleriyle ilgili genel bir bilgilendirme yapıldı. Hangi tür projelerin olduğu, amaçları ve değerleri üzerine konuştuk. Youthpass belgesi üzerinde durduk ve “dünya kafe” yöntemini kullanarak grup hâlinde bu belgeye nasıl katkı sunabileceğimiz konusunu tartıştık.

Akşam ise Letonya, Slovakya ve İtalya ekiplerinin sunduğu Kültürlerarası Gece vardı. Her ülke yemekleri, müzikleri, dansları ve gelenekleriyle kendi kültürünü tanıttı. Letonyalı ekip halk dansları gösterdi, başlarındaki çiçekli taçlar oldukça dikkat çekiciydi.

4. Gün: Serbest Gün – Sicilya Turu

Dördüncü gün, hepimizin dört gözle beklediği serbest gündü. Kimi dinlenmeyi tercih etti, kimi ise etrafı gezip yeni yerler keşfetmek istedi.

Katılımcılar küçük gruplara ayrılıp kendi planlarını yaptı. Bir grup Mondello’ya giderek denizin, plajın ve lezzetli yemeklerin tadını çıkardı. Diğer grup ise tarihi ve doğasıyla büyüleyici olan Cefalù şehrine gitti. Katedrali gezdiler, sokaklarda dolaştılar, dağ manzarasını izlediler.

Bu gün hem dinlenmek hem de daha samimi ilişkiler kurmak için harika bir fırsattı.

5. Gün: Empati, Talep Atölyesi ve Serbest Akşam

Beşinci gün, karşılanmayan bir ihtiyacın arkasındaki gerçek talebi dile getirme üzerine odaklandı.

Sabahki empati atölyesinde, bize zor gelen bir durumu anlatıp bu deneyim üzerine düşünce ve duygularımızı keşfettik.

Daha sonra üçerli gruplarla bir rol oyunu yaptık. İki kişi arasında bir çatışma yaşanıyor gibi davranıldı, üçüncü kişi ise onları aktif dinlemeye çalıştı. Bu çalışma bazı katılımcılar için duygusal olarak yoğun geçti. Ama bir çatışmada diğer tarafın yerine kendimizi koyarak empati kurmanın önemini deneyimlemiş olduk.

Öğleden sonra, talep cümleleri kurmayı öğrendik. Kendi ihtiyaçlarımızı açık, net ve saygılı bir şekilde ifade etmeyi denedik. Bu, iletişimimizde büyük fark yarattı.

Akşam ise serbest zamanımız vardı. Birlikte vakit geçirip rahatladık.

6. Gün: “Hayır” Demek ve Dinlemek, Kendine Dönmek ve Kültürlerarası Gece

Altıncı günün sabahı, “Hayır” demeyi ve duyduğumuzda bunu kişisel almamayı öğrenmeye ayrıldı. Rol oyunlarıyla hem sınırlarımızı ifade etmeyi hem de başkasının “hayır”ına saygı duymayı pratik ettik.

Öğleden sonra yapılan atölyede ise iç sesimize döndük. Kendi duygularımızı, ihtiyaçlarımızı ve değerlerimizi keşfettik. Bu çalışmada, kendimizi daha iyi tanımanın, başkalarıyla kurduğumuz bağın temelini oluşturduğunu öğrendik.

Akşam ise ikinci Kültürlerarası Gece vardı. Bu defa sahnede Türkiye, Almanya ve Portekiz ekipleri vardı. Her ülke geleneksel lezzetlerini, müziklerini ve danslarını tanıttı. Gece boyunca kahkahalar, sohbetler ve yeni dostluklar vardı. Kültürel çeşitliliğin ne kadar zengin ve değerli olduğunu bir kez daha hep birlikte hissettik.

7. Gün: Yaygınlaştırma, Gizli Arkadaş Açıklaması, YouthPass ve Son Değerlendirme

Son günümüz, hem duygusal hem de anlam dolu bir kapanışa sahne oldu. Güne, bu Erasmus+ deneyimini kendi ülkelerimizde ve çevremizde nasıl paylaşabileceğimize dair fikirler üreterek başladık. Yani öğrendiklerimizi sadece kendimize değil, topluma da nasıl aktarabileceğimizi planladık.

Ardından haftanın en heyecanla beklenen anlarından biri geldi: Gizli Arkadaş Açıklaması. Herkes, tüm hafta boyunca arkasından onu destekleyen, küçük jestlerle moral veren gizli arkadaşının kim olduğunu öğrendi. Bu anlar hem duygusal hem de oldukça neşeliydi. Yüzlerde kocaman gülümsemeler vardı.

Sonrasında YouthPass Töreni gerçekleşti. Her katılımcıya, bu hafta boyunca edindiği kişisel gelişimi ve öğrenmeleri belgeleyen sertifikaları takdim edildi. Hep birlikte bu sürecin bize neler kattığını düşündük ve içten teşekkürlerle dolu bir kapanış yaptık.

Son olarak genel bir değerlendirme yapıldı. Katılımcılar proje süresince neler öğrendiklerini, ne hissettiklerini ve bundan sonra bu deneyimden nasıl ilham alacaklarını paylaştılar.

Bu proje; bağ kurmak, birlikte başarmak ve yeni başlangıçlara yelken açmak için harika bir yolculuktu. Geride hem anılar hem de yepyeni dostluklar bıraktık.

German version:

Das Projekt drehte sich um das Thema Gewaltfreie Kommunikation, das für eine inklusivere und verständnisvollere Gesellschaft von großer Bedeutung ist. Die Teilnehmer kamen aus sechs verschiedenen Ländern (Italien, Deutschland, Lettland, Portugal, Slowakei, Türkei).

Tag 1: Einführung und Teambildung

Unser Erasmus+-Projekt begann mit einer herzlichen Begrüßung und einer klaren Projektvorstellung. Wir lernten den Zeitplan, die Ziele und einander kennen.

Durch Eisbrecher-Spiele und Kennenlernaktivitäten begannen wir, Beziehungen aufzubauen. Wir teilten auch unsere Ängste, Erwartungen und Beiträge miteinander und schufen so einen offenen und sicheren Raum.

Ein Höhepunkt des Tages war der Workshop zum Thema Urteilsvermögen, der sich auf Empathie und Aufgeschlossenheit konzentrierte. Wir sprachen über unsere eigenen Urteile und die Urteile anderer über uns. Wir schrieben sie auf und konfrontierten uns in einer Gruppensitzung damit. Wir verstanden, dass Urteile etwas Schönes haben, da sie uns helfen können, unsere Bedürfnisse zu verstehen.

Unsere Hauptmoderatorin Martina Pesce, die die Workshops leitete, stellte das Konzept des „Empathy Buddy“ vor, einer Person, mit der wir uns täglich 10 Minuten lang über unsere Gedanken und Gefühle unterhalten können.

Tag 2: Workshop, Emotionen & Beobachtung

Der zweite Tag begann mit dem „SelbstverbindungsLabyrinth“: einer Übung, bei der wir uns auf äußere Reize und unsere eigenen Gefühle konzentrierten. Wir versuchten, ein Gefühl mit einer Beobachtung im Außen zu verbinden, und unsere „Jackals“ (unsere Überzeugungen darüber, was richtig oder falsch ist) zu feiern. Wir erhielten eine Tabelle mit Gefühlen und Bedürfnissen, um unsere Worte zu finden.

Am späten Vormittag konzentrierten wir uns mehr auf Gefühle. Durch geführte Diskussionen und Reflexionsübungen hatte jeder die Möglichkeit, einzelne seiner bisherigen emotionalen Erfahrungen zu teilen. Wir taten dies durch einige Umformulierungsübungen, die dazu dienten, Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen, mit der Struktur Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte.

Anschließend machten wir eine weitere Übung, bei der wir Gedanken, Urteile und Interpretationen in Beobachtungen umwandelten (etwas, das eine Kamera aufnehmen könnte), um unsere Bedürfnisse und auch unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen. Wir erhielten einige Beispielsätze und sollten entscheiden, ob es sich dabei um Gedanken oder Beobachtungen handelte.

Nach dem Mittagessen hatten wir eine Beobachtungssitzung. In Zweiergruppen oder kleinen Gruppen beobachteten wir die Umgebung, die Menschen und die Interaktionen um uns herum – wobei wir auf nonverbale Kommunikation, Körpersprache und Gruppendynamik achteten.

Wir sprachen auch das Thema Pseudogefühle an und wie man sie in Beobachtungen umwandeln kann, um unsere Emotionen und Bedürfnisse klarer und respektvoller zu kommunizieren.

Tag 3: Workshop zu Bedürfnissen, Kompetenzen, Heimatgruppen und interkultureller Abend

Wir begannen den Tag mit dem Workshop „Bedürfnisse“, in dem wir uns mit individuellen und gruppenbezogenen Bedürfnissen in der Teamarbeit befassten. Wir teilten uns in Zweiergruppen auf und stellten uns ein Bedürfnis vor, um herauszufinden, ob es vollständig erfüllt wurde oder nicht.

Es gab eine Präsentation über verschiedene Arten von Erasmus+-Projekten, deren Ziele und Werte. Wir sprachen ausführlich über das Youthpass-Zertifikat und führten einen World-Café-Workshop durch, um in Gruppen über die verschiedenen Kompetenzen nachzudenken, die in das Formular einzutragen sind.

Nach dem Abendessen war es Zeit für die interkulturelle Nacht, die von Lettland, der Slowakei und Italien präsentiert wurde. Jedes Land stellte seine Traditionen durch Essen, Musik, Tänze und kulturelle Fakten vor. Das lettische Team zeigte verschiedene Volkstänze und trug coole Kopfbedeckungen, sogenannte Kränze.

Tag 4: Freier Tag – Erkundung Siziliens

Tag 4 war unser freier Tag, den einige als wohlverdient empfanden und der allen die Möglichkeit bot, sich zu entspannen und die Umgebung Siziliens zu erkunden.

Die Teilnehmer teilten sich in kleinere Gruppen auf und wählten ihre eigenen Abenteuer. Einige besuchten die Stadt Mondello und genossen den Strand, das Meer und die lokale Küche. Andere fuhren in das historische und malerische Cefalù, um die Kathedrale, die Innenstadt, die engen Gassen und die Berge zu entdecken.

Es war ein perfekter Tag, um neue Energie zu tanken, sich auf informelle Weise auszutauschen und die lokale Kultur in unserem eigenen Tempo zu erleben.

Tag 5: Empathie, Workshop zum Thema „Bitten“ & freier Abend

Am fünften Tag ging es darum, eine Bitte zu formulieren, die einem unerfüllten Bedürfnis zugrunde liegt.

Am Vormittag haben wir einen Empathie-Workshop gemacht, bei dem wir über etwas sprechen mussten, das für uns unangenehm war, und dann unsere Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen sollten.

Außerdem machten wir einen Rollenspiel-Workshop zum Thema Konflikte in Dreiergruppen, bei dem wir so tun mussten, als hätten zwei von uns einen Konflikt und würden darüber streiten, während die dritte Person der aktive Zuhörer war. Die Übung löste bei einigen von uns intensive Emotionen aus und ließ uns durch empathische Identifikation mit den am Konflikt beteiligten Personen verschiedene Standpunkte erleben.

Nach dem Mittagessen setzten wir den Workshop mit dem Thema „Bitten“ fort und übten, wie wir unsere Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken können. Diese Sitzung verbesserte unsere Art zu kommunizieren und zuzuhören.

Am Abend genossen wir die Geselligkeit und einen freien Abend, an dem sich alle entspannen und ungezwungen miteinander ins Gespräch kommen konnten.