

Положення про реалізацію практичної програми “ Життєстійкість_2.0”

1. Загальні положення

Це Положення визначає порядок і правила реалізації програми.

Положення про реалізацію практичної програми (далі – Положення) визначає механізм впровадження програми, надання на конкурсних засадах місця у навчальному блоці.

2. Мета та завдання

Мета:

Розвиток в української молоді навичок життєстійкості, вміння долати наслідки стресових ситуацій, зберігати власну продуктивність та робити своє життя якіснішим в умовах триваючої війни шляхом формування та підтримки спільноти молодіжних тренерів для проведення офлайн-навчальних програм за принципом «рівний — рівному» у 10 містах України.

Завдання програми:

- Розробити практичну ToT програму, яка містить ґрунтовну теоретичну базу щодо природи життєстійкості та інструменти впровадження цих знань у життя;
- Надати учасникам та учасницям програми необхідні знання та навички тренерської роботи;
- Посилити спроможність учасників та учасниць програми через супервізійну та менторську підтримку на всіх етапах подальшої реалізації отриманих знань;
- Сприяти залученню молоді до проходження програми з формування навичок життєстійкості;
- Розробити методологію впровадження програми “Життєстійкість 2.0” для подальшої імплементації Міністерством молоді та спорту для впровадження на національному рівні.

3. Організатори Програми

Практична програма "Життєстійкість 2.0" реалізується громадською організацією Радою жінок Донеччини у межах гуманітарного реагування з UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення та Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?” за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Для реалізації Програми формуються два колегіальних органи:

Оргкомітет, складається з високопрофесійних фахівчинь, які забезпечують організаційну, юридичну, фінансову, технічну, адміністративну діяльність Програми та його

реалізацію;

Експертний комітет з відбору учасників/-ць практичної програми, в який входять представники/-ці партнерських організацій, зокрема представниці Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA).

Для прийому анкет та їх первинного розгляду в складі оргкомітету створюється відбіркова експертна комісія, яка визначає відповідність поданих анкет умовам Програми. Прийом заявок Конкурсу здійснюється за допомогою Google – форми, посилання на яку буде розміщено на сторінці у Facebook ГО «Рада жінок Донеччини», порталах «Гурт» і «Простір» та на ресурсах партнерів програми.

Всі зустрічі і зборів комітетів супроводжуються веденням протоколів. Всі рішення приймаються простою більшістю голосів.

4. Процес Програми

4.1 Етапи Програми

Дедлайн	Дія, етап
31.07.2023 р.	Розробка практичної програми
28.08.2023 р.	Реєстрація учасників(-ць) програми
18 - 23.09.2023 р.	Проведення двох ToT
вересень- жовтень 2023 р.	Проведення активностей учасниками(-цями) ToT
1-4.11..2023 р.	проведення воркшопу з учасниками(-цями) ToT
30.11.2023 р.	Фіналізація практичної програми, затвердження.

4.2 Формат програми

Програма проходить у Офлайн, місце проведення обирається з урахуванням безпекової ситуації.

4.3 Експерти(-ки) програми

Експертна група з розробки практичної програми складається з фахівців та фахівчинь з зазначених модулів навчання.

Також до розробки та реалізації програми планується залучати інші організації партнери та зацікавлені сторони, зокрема:

Уповноважена Президента України з питань безбар'єрності - інформаційна та консультаційна підтримка, поширення знань про практичну програму

Міністерство молоді та спорту України - підтримка та лідерство у питанні роботи в молодіжному секторі, просування практичної програми, комунікація з партнерами

Програма «Молодіжний працівник» - переговори щодо можливості інтеграції курсу в програму підготовки молодіжних працівників та підвищення їхньої кваліфікації

Український Католицький Університет - експертна підтримка та участь у створенні курсу, переговори щодо можливості інтеграції практичної програми з метою підготовки молодіжних працівників та підвищення їхньої кваліфікації

Регіональний офіс UNFPA у Східній Європі та Центральній Азії – експертна підтримка розробки курсу

Громадська організація “Маріупольська Спілка Молоді” – експертна та інформаційна підтримка, поширення знань про практичну програму серед партнерів, участь у створенні курсу

4.4 Учасники(-ці) Програми

До участі в Програмі запрошуються **40 фахівців та фахівчинь** громадських організацій, благодійних фондів, молодіжних центрів та осередків, молодіжних просторів та хабів, активістки(-и) молодіжних рад, студентського самоврядування, волонтерських об'єднань та ініціативних груп, які мають досвід проведення тренінгів та працюють з молоддю у 10 цільових містах.

Заповнення анкети на участь у програмі має здійснюватися шляхом заповнення електронної форми. Заявка має включати анкетні відомості про учасника/-цю та опис вмотивованості.

Рішення про реєстрацію заявки для участі в Програмі приймає Експертний комітет. Експертний комітет має право запросити додаткову інформацію від заявника/-ці з метою більш ґрунтовного оцінювання її змісту. Організатори Програми залишають за собою право відмовляти в реєстрації заявок без пояснення причин відмови.

Друга цільова аудиторія - це:

Щонайменше 400 осіб, які відвідають заходи у цільових містах програми з числа:

– молоді люди 14-35 років, які прагнуть опанувати інструменти боротьби зі стресом та якісно керувати своїм життям і емоціями;

- студентської молоді;
- учнів(-ениць) старших класів;
- молоді вразливих груп (молодь з інвалідністю; національні меншини; ЛГБТІК+; внутрішньо переміщені особи (ВПО); молодь у сільській місцевості).

4.5 Процедура відбору

Відбір на практичну програму. На даному етапі відбору Оргкомітет та експертний комітет здійснює відбір за принципом відповідності заявлених анкет перерахованим пріоритетним напрямкам на підставі наданих учасниками/-цями програми заявок;

Критерії відбору

№	Узагальнена форма оцінки	Максимальний бал
1	Проживання та ведення діяльності у цільових містах. До участі у програмі запрошуються представники(-ці) 10 цільових міст Програми, а саме: Чернігів, Харків, Дніпро, Полтава, Вінниця, Тернопіль, Львів, Чернівці, Одеса, Київ (учасники та учасниці є представниками/-цями цільових міст - 10 балів, не відповідає твердженню - 0 балів).	10
2	Активна життєва позиція (учасник/-ця є представником/-цею ГО, молодіжного центру, молодіжної/студентської/учнівської ради та/або працює у суміжних сферах - 20 балів; частково відповідає твердженню, наразі не долучен/-а, але планує - 10 балів, не відповідає твердженню - 0 балів)	20
3	Вмотивованість (учасник/-ця є вмотивований/-на до реалізації отриманих знань, має розуміння як і де буде впроваджувати отриманні знання - 30 балів; частково відповідає твердженню- 15 балів, не відповідає твердженню - 0 балів)	30
4	Наявний досвід (учасник/-ця має тренерський досвід та надав/надала підтвердження у вигляді сертифікату та/або опис досвіду - 30 балів; навчається або планує стати тренером/-кою - 15 балів; не відповідає твердженню - 0 балів).	30
5	Критерій уразливості (учасник/-ця відносить себе до однієї з уразливих груп населення, молодь з числа ВПО, біженців, представники_ці національних спільнот, молодь з інвалідністю) - 10 балів; частково відповідає твердженню - 5 балів, не відповідає твердженню - 0 балів).	10

	Загалом	100
--	----------------	------------

4.6 Завершення конкурсного процесу

Як було зазначено вище, метою програми є розвиток в української молоді навичок життєстійкості, вміння долати наслідки стресових ситуацій, зберігати власну продуктивність та робити своє життя якіснішим в умовах триваючої війни шляхом формування та підтримки спільноти молодіжних тренерів для проведення офлайнних навчальних програм за принципом «рівний — рівному». В результаті участі у Програмі здобуті знання та навички будуть втілені у роботі з молоддю у громадах, у яких вони мешкають.

Розроблено та затверджено, гайд практичної програми ToT, з партнерами Програми та Міністерством молоді та спорту

5. Індикатори Програми

- Практичну програму «Життєстійкість 2.0» розроблено та схвалено Міністерством молоді та спорту України.
- Організовано та проведено 2 TOT тренінги для 40 фахівців та фахівчинь, які працюють з молоддю у 10 цільових містах: Чернігів, Харків, Дніпро, Полтава, Вінниця, Тернопіль, Львів, Чернівці, Одеса, Київ.
- 40 навчених тренерів та тренерок опрацювали отримані знання та навички під час проведення 20 тренінгів у своїх громадах для 350 осіб з числа молоді у 10 цільових містах
- Інформаційною кампанією про перебіг програми та щодо важливості формування у молоді навичок життєстійкості охоплено щонайменше 100 тисяч контактів.

6. Зміст практичної програми

Практична програма враховує досвід розробки навчального курсу для молоді із покращення навичок життєстійкості в умовах війни, основні його теми та підняті питання та має на меті доповнити та розвинути його.

Загальний час проведення тренінгу - 3 дні по 5 годин (роботи) + перерви

1. Життєстійкість (резильєнтність) як комплекс навичок. Поняття і 5-компонентна модель життєстійкості (корисне мислення, ефективна дія, цінності, регуляція емоцій, взаємопідтримка і співдія), важливість формування такого комплексу звичок в сучасному світі.

(Результатом блоку стануть: розуміння що таке життєстійкість та чому варто її формувати, а також розгляд компонентів життєстійкості, етапів формування, логіки наданих далі практичних інструментів).

2. Практичні інструменти відновлення внутрішнього ресурсу (фізичного і емоційного): психосоматичні вправи, вправи із емоційного регулювання, навички самовідновлення.

(Результатом блоку стануть: засвоєння і тренування технік відновлення внутрішнього ресурсу, який є базою формування подальших компонентів життєстійкості).

3. Практичні інструменти тренування корисного мислення (методи трансформації власного стану, переоцінка досвіду, вихід у посттравматичне зростання).

(Результатом блоку стануть: засвоєння і тренування технік трансформації мислення на корисне, тобто таке яке дозволяє бачити позитивні перспективи, аналізувати ситуацію з точки зору зростання, а це призводить до формування такої важливої компетенції як посттравматичне зростання на заміну ПТСР).

4. Практичні інструменти із аналізу персональних цінностей та їх інтеграції до загальних (організаційних, національних, тощо).

(Результатом блоку стануть: навички аналізувати та діагностувати персональні цінності та інтегрувати їх до суспільних, це прямий шлях до реінтеграції людини у соціумі і переході до взаємодії).

5. Техніки співдії і взаємної підтримки, інструменти формування життєстійкості в соціумі.

(Результатом блоку стануть: навички взаємодії людини із групою людей (громада, навчальна або робоча команда, суспільство, а також орієнтація на співдію задля формування життєстійкості як загальної навички, навчання через імпринтинг).

*** Усі тренерські інструменти будуть надаватися одразу в блоках і включені до подання інструментів, наприклад, при тренуванні інструменту переоцінки досвіду буде надаватися одразу і алгоритм роботи тренера, таким чином група швидше і більш натурально засвоїть тренерські компетенції.**

**** Групі пропонується на основі блоків тренінгу розробити власну програму з метою глибокого засвоєння інформації, її практичного опрацювання і інтеграції як власного досвіду. Такий підхід дозволить тим, хто проходить ToT не формально завчити та відтворити програму, а максимально засвоїти тему і підібрати унікальні техніки за власним стилем ведення і цінностями.**

***** Супервізійна підтримка допоможе не тільки учасникам краще розібратися з матеріалом, але і організаторам відслідкувати дотримання етики і філософії програми.**

Співвідношення практичної програми з онлайн - курсом:

1. Усвідомлення свого поточного стану (говоримо про кризу і життєстійкість, при тому в нас це подано буквально у вступі, перші два відео вступу).

2. Внутрішній ресурс, як себе відновити (1, 2, 3 модуль).

3. Комунікація і вихід до суспільства (4 і 5 модуль).

4. Цінності, планування, повернення контролю над життям (7 і 8 модуль).

5. Глобальна картинка життя в кризі, про переоцінку досвіду, про прийняття того, що сталося (9 і 10 модуль).

7. Прикінцеві положення

Правила та усі пункти цього Положення затверджені. З цим положенням мають бути згодні та ознайомлені усі учасники/-ці практичної програми. Надання згоди відбувається шляхом підписання цього Положення, під час заповнення реєстраційної форми, в електронному вигляді шляхом проставляння відповідної відмітки. Таким підписом кожен учасни/-ця підтверджує свою добровільну згоду на обробку персональних даних, участь, умови і наслідки, передбачені цим Положенням.