



Co-funded by  
the European Union

CO-FUNDED BY

In partnership  
with



# Sport 4 Inclusion HANDBOOK

Empower Through Play:  
A Guide for CSOs, Coaches,  
Youth Workers, Educators

## **Disclaimer**

This publication was co-funded by the European Union and the French Development Agency. Its contents are the sole responsibility of PLAY International and do not necessarily reflect the views of the European Union and the French Development Agency.

# Table of Contents

## **INTRODUCTION: THE PROGRAMME**

- About PLAY International
- The Youth Leader's training programme
- Requirements and Certification
- The Youth Leader's competencies

## **CHAPTER 1: SPORT FOR EDUCATION & SOCIAL INCLUSION**

- Definitions and concepts
- Inclusion in the sport field

## **CHAPTER 2: SPORT-BASED METHODS**

- The structure of the sport activity

## **CHAPTER 3: IMPLEMENTING THE KIT**

- Checklist & Tips for a successful activity
- Facilitation skills
- Monitoring tools

## **CHAPTER 4: CATALOGUE OF GAMES**

- Sessions
- Optional Sessions

## **CONTACTS / MORE INFORMATION**

# PLAY INTERNATIONAL

PLAY International (PLAY) is a non-governmental organization founded in 1999. Its main objective is to promote sport and play as tools to educate, include, and empower youth and children. PLAY uses innovative and participative sport methods to support inclusive and quality educative and foster social inclusion.

Since establishment, PLAY has deployed sports programs across 15 countries for the **benefit of over 700,000 children**. Today, PLAY has missions locally registered in France, Kosovo, Senegal, Rwanda, Comoros, the DRC and Burundi, and promising perspectives to scale up at local and international levels.



# YOUTH LEADER TRAINING PROGRAMME

## A 4-phase programme:

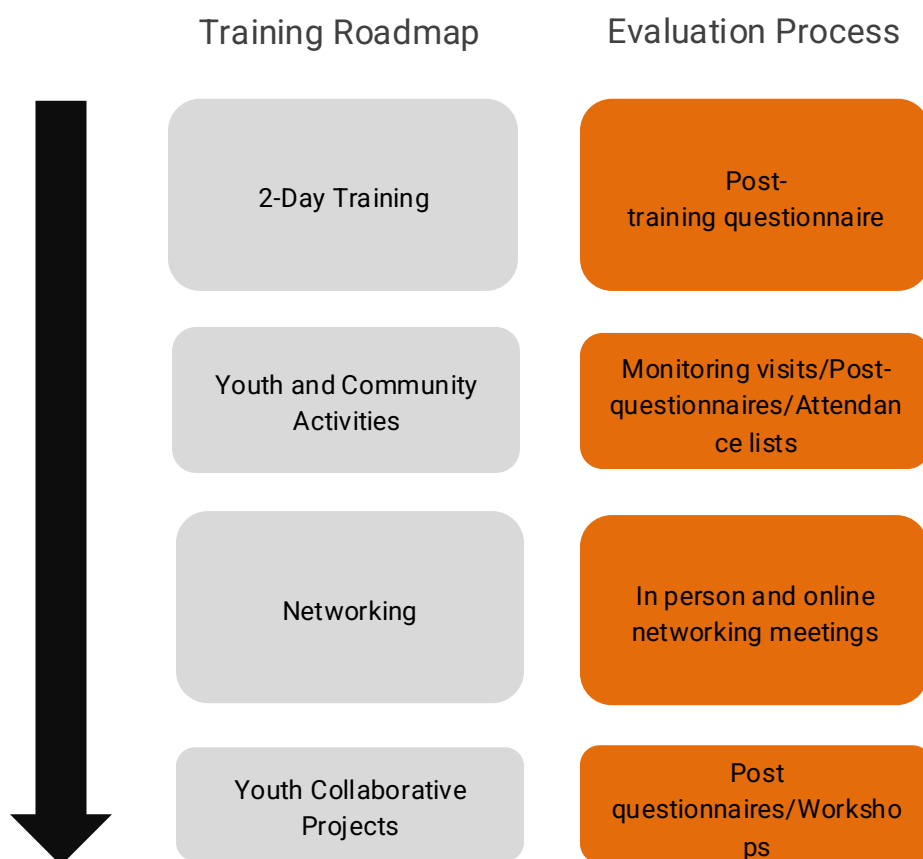
When joining the programme, the Youth leader trainee commits to a training process in which he or she will be able to implement educational, inclusive and quality sport-based sessions in his or her locality.

Throughout this training, the trainee will learn about sport-based methodologies designed for education, resilience building, and social change. Trainees will gain knowledge about youth challenges and needs and acquire sport facilitation skills (including interpersonal skills and leadership).

The Youth leader's engagement is divided into 4 stages:

1. Training in Socio Sport sessions (2 days)
2. Youth activity Implementation and awareness raising events
3. Networking
4. Youth Collaborative Projects

The trainings will be delivered by PLAY International. Between each phase of the training roadmap, a phase of implementation will allow the trainee to take his knowledge and skills to the field and practice the implementation of the different methodologies and activities.



# REQUIREMENTS

## Minimum requirements

The Youth leader must:

- **Have attended the entire training course (2 days);**
- **Have implemented in the field each of the Socio Sport sessions at least once** and provided the corresponding attendance lists;
- **Have benefitted from at least one follow-up /observation visits and debrief discussion** on their intervention field by a member of the PLAY International pedagogical team;
- **Have validated the expected competencies**, according to the competency framework and the scoring system (have at least the average in each competency area).

**During the training programme, PLAY International will be supporting all trainees to ensure their success!**

# Youth Leader Competences

## YOUTH LEADER COMPETENCES

- Pedagogical Methods
- Children's Needs, Protection, and Safety
- Implementation of Activity
- Field Safety
- Quality of Guidance
- Adaptations and Variations
- Easing of Discussion
- To Be Respected and Respectful
- To Be Motivated and Collaborative
- To Be Inclusive





# 1

SPORT FOR EDUCATION  
& SOCIAL INCLUSION

# DEFINITIONS AND CONCEPTS

## Sport for education and social inclusion

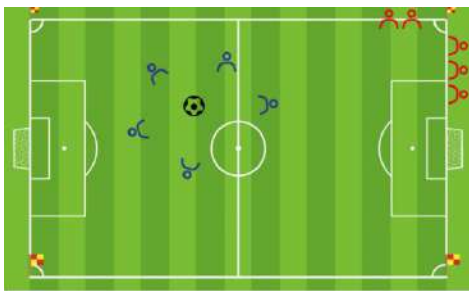
The VIPS 2 (Violence, Innovations, Politics, Socialisation & Sports) Research Laboratory in France identifies **3 kinds of status conferred on sport** in the areas of education/inclusion and the effects produced by the practice of sport:

**Its own purpose:** sport for what it is, a cultural activity that must be made accessible to the most vulnerable audiences.

**A tool to capture the attention of the public:** to use the attractive nature of sport to establish a relationship that is favourable to more social support.

**A tool for transformation:** of the individual or their situation.

## From exclusion to inclusion

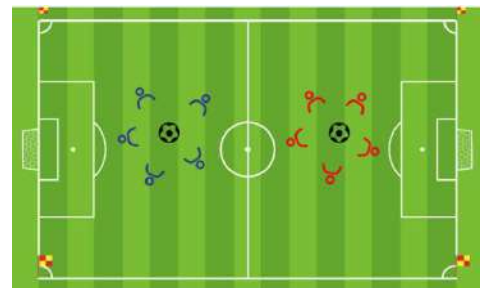


**Exclusion** is the act of **preventing someone from entering a place or taking part in an activity**. Exclusion is sometimes the consequence of discriminations, themselves based on differences (gender, ethnicity, religion etc.).

Example: Boys sometimes don't let girls play football because they don't think they are good enough.

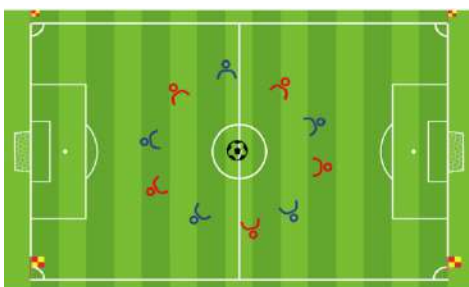
**Integration** is when **everyone is a member of the same society or group**, follows the same rules and has the same rights, but society or group is not adapted to everyone, meaning that some individuals can't participate fully. It is also when individuals or groups are **together but not doing together**.

Example: The football club is accepting children with disabilities but make them play separately or doesn't adapt the materials to them.



**Inclusion** is the act of **including someone as part of a group** and considering him/her equal to all others. It's also a value linked to the idea that everyone should be able to use the same facilities, take part in the same activities, and enjoy the same experiences, taking into account the differences and needs of everyone.

Example: A football games with balanced teams and special rules for children with special needs.



# INCLUSIVITY IN SPORT

What is an ALL-INCLUSIVE activity?

By “inclusive” we mean an activity in which everyone can participate, enjoy, learn and progress regardless of their age, gender, community and abilities (Slow/fast, big/small)

Inclusiveness in your activity depends on many different elements:

- Ensuring that teams are always mixed and balanced in terms of communities, gender, age and abilities
- Use games that encourage cooperation between children (e.g. team games and cooperative games)
- Promote interaction and cooperation between children (e.g. Let them work out a common strategy, explain the difference between competition and cooperation, let them support each other)
- Make sure everyone is involved in the activity: pay attention to excluded children and try to include them
- Make sure everyone is active: Pay attention to children who are less active in the game and give everyone the opportunity to be successful by adjusting the inequalities.

IN FOCUS: Mixed and balanced teams

Unfair teams will be bad for everyone: the stronger team will win too easily, and the other will not even want to play. Therefore, it is your responsibility to create balanced teams to ensure that the games will maintain their interest and that each team has their chances. Teams should be mixed and balanced according to:

- |             |                            |
|-------------|----------------------------|
| • Age       | • Strong Points            |
| • Gender    | • Specific characteristics |
| • Community | • Experience in activities |

Most importantly, if you have different communities or age groups, it is important for young people to learn how to interact and play together. Therefore, mixing them up is essential.



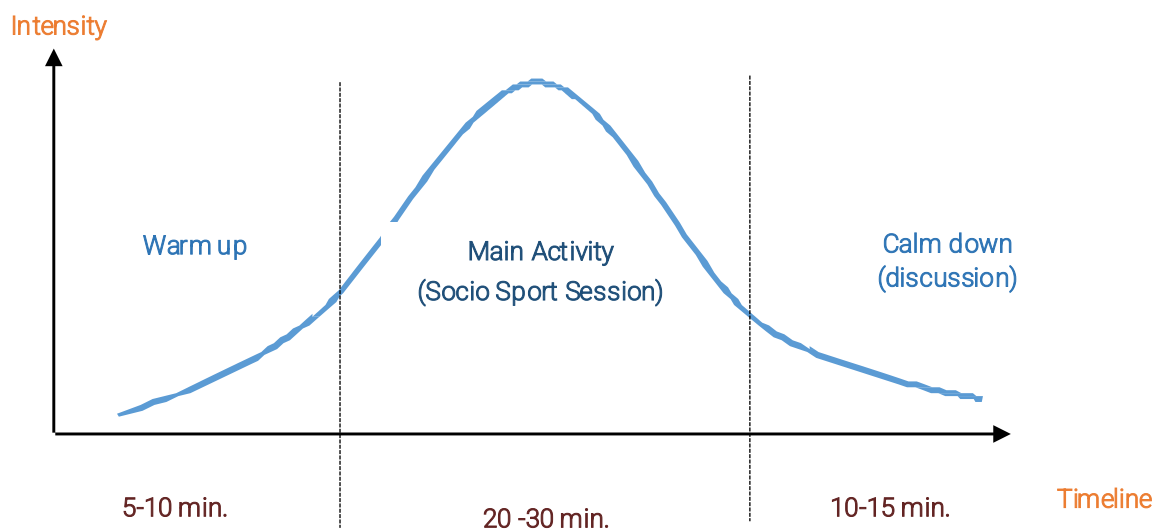
## 2 | SPORT-BASED METHODOLOGIES

# STRUCTURE AND OBJECTIVES OF SPORTS ANIMATION

## The Steps of a Sports Activity: What Should You Know?

A sports session should include three main phases: you should try to follow these when preparing and implementing an activity.

## 1 - Structure of Sports Activities



**REMEMBER!** Maintain balance between the 3 parts of the session: they are complementary!

For example, you shouldn't spend more time on the warm-up game or calm down than on the main activity (Step II). The key to this is being well-prepared before the activity: if you are ready and organized, everything should run smoothly! What matters most is being ready as a team and not spending too much time explaining games or coordinating between animators.

Always remember that **fun, intensity, and progress** are the 3 keys to a good session:

- Encourage children's motivation
- Set simple and clear rules
- Adapt games and exercises to the children

# WARM UP & SUMMARY

## Warm up

The warm-up consists of a game aimed at activating the muscles and joints. It usually lasts about 5–10 minutes.

Warm-up is both **physical and mental**: the goal is to prepare the body for the rest of the activity, but also to help the participants focus on the session.

It's important that the warm-up is:

- ✓ **Fun**: Don't just plan exercises—games work much better to engage children.
- ✓ **Simple**: It should be short and easy (with few rules), so it can be implemented quickly and smoothly.
- ✓ **Progressive**: The game or exercise should start slowly, then gradually become faster and more intense.

**REMEMBER!** While the other leader is explaining the exercises, you should stay close to the children, observe them, and give corrections when necessary.

## Summary

**REMEMBER!** The activity does not end with the last game!

After the game, young people need time to calm down physically and mentally. Take time to sit down with the participants and ask for their impressions and thoughts about the activity. You can start the discussion based on the following questions:

- How are you feeling after the activity?
- Did you like the activity?
- Which round do you prefer the most? Why?

A discussion is a good opportunity for the participants to connect more with each other and with you (the sports leaders).



**Always keep in mind the INTENSITY level of each phase: the activity should start gently, through a warm-up, then increase in intensity until the second game and then decrease again.**

**Intensity means physical effort, but also attention and concentration!**

# INTRODUCTION TO LIFE SKILLS

## What are life skills?

"Psychosocial competence is the ability of a person to respond effectively to the demands and challenges of everyday life. It is the ability of a person to maintain a state of mental well-being, by behaving appropriately and positively in relationships with others, one's own culture and environment." - *World Health Organization definition*

## Why are life skills important?

The goals of acquiring these skills are :

- ✓ Physical and psychological well-being
- ✓ Social or socio-professional integration
- ✓ Personal development

## 10 life skills divided into 3 categories



# 10 LIFE SKILLS



**Learning to solve problems and to make decisions:** helps us to cope with the problems we will inevitably encounter throughout our lives. Making decisions in a constructive way can have positive health consequences if decisions are made actively, by weighing up the different options and the effects of each.

**Critical thinking** is the ability to analyze information and experiences objectively. It can contribute to health by helping us to recognize and evaluate factors that influence our attitudes and behaviors, such as the media and peer pressure. Together with creative thinking, this skill contributes to both decision making and problem solving by allowing us to explore possible alternatives and the various consequences of our actions or refusal to act. It helps us to look beyond our own experiences. Creative thinking can help us respond adaptively and flexibly to everyday situations.

**Having empathy** for others means imagining what life might be like for another person even in a familiar situation. This can help us to accept others who are different from us and to improve our social relationships, for example in the case of ethnic diversity.

**Communication** means being able to express ourselves both verbally and in culturally and situationally appropriate ways. It may mean being able to express our desires about an action we are asked to take. It can also mean being able to ask for advice when necessary.



**Resisting pressure** and being able to negotiate enable to manage conflicts more efficiently. They include the capacities of affirmation and resistance to peer pressure.

**Advocacy** skill relies on the skill of persuasion and influence. This is the effort to effectively communicate, convey or negotiate interests, desires, needs or rights.

**Cooperation** means working together toward a common goal. It relies on interpersonal skills which help us to relate positively to the people we meet. This means being able to make and keep friendships, which can be of great importance to our social and mental well-being.



**Self-awareness** means knowing our own character, strengths and weaknesses, desires and dislikes. It helps us to recognise situations in which we are under stress or pressure. It is also essential for effective communication, constructive interpersonal relationships and for developing our sense of sharing opinions with others.

**Coping with emotions** requires the ability to recognise one's own and others' emotions. We need to be aware of their influence on behaviour and know how to react. Intense emotions such as anger or sadness can have negative effects on our health if we do not react appropriately.

**Coping with stress** involves recognising its sources and effects and knowing how to control its level. We can then take action to reduce the sources of stress, for example, by changing our physical environment or our lifestyle. We can also learn to relax so that the tensions created by unavoidable stress do not lead to health problems.



3

IMPLEMENTING  
THE KIT

# YOUTH LEADER COMPETENCIES

- ☐ Methodology knowledge
- ☐ Needs of participants and safety
- ☐ Activity Implementation
- ☐ Field safety
- ☐ Quality of instructions
- ☐ Adaptations and variations
- ☐ Discussion Facilitation
- ☐ To be respectful and respected
- ☐ To be motivated and collaborative
- ☐ To be Inclusive



## DO'S AND DONT'S OF SCORE LEADER

### ✓ DO

**Create a Safe Environment** – Ensure physical, emotional, and psychological safety in all activities.

**Be Inclusive** – Adapt games for different abilities, backgrounds, and comfort levels.

**Encourage Participation, Not Perfection** – Focus on effort and engagement over skill.

**Respect Boundaries** – Allow participants to opt out if they feel uncomfortable.

**Model Positive Behavior** – Demonstrate respect, fairness, and enthusiasm.

**Foster Reflection** – Ask open-ended questions after activities to connect play to real-life lessons.

**Be Flexible** – Adjust activities based on the group's energy and mood.

**Ensure Clear Instructions** – Explain games step by step, check understanding, and provide

### ✗ DON'T

**Force Participation** – Encourage but never pressure youth into activities.

**Allow Exclusion or Bullying** – Step in if someone is left out or mistreated.

**Overcomplicate Rules** – Keep games simple and easy to understand.

**Lose Control of the Group** – Maintain structure and keep energy positive but manageable.

**Forget to Debrief** – Play should have meaning—discuss key takeaways afterward.

**Dismiss Feelings** – If a participant is upset, acknowledge their emotions and support them.

**Use Negative Reinforcement** – Instead of punishment, use positive encouragement and redirection.

**Neglect Safety Measures** – Always check the environment and rules to prevent injuries.

# ACTIVITY OBSERVATION AND ASSESSMENT SHEET

| ACTIVITY DETAILS                                                                                                        |                   |                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Observer:</b><br><br><b>Date:</b><br><br><b>Place:</b>                                                               |                   | <b>Leaders implementing the activity:</b><br><br> |                       |
| <b>Participants:</b><br>Number of participants present:<br>Number of girls:<br>Age:                                     |                   | <b>Name of the game(s):</b><br><br>               |                       |
| OBSERVATIONS                                                                                                            |                   |                                                   |                       |
|                                                                                                                         | Score<br>(1 – 10) | Positive                                          | Leads for improvement |
| Implementing a session respecting the different steps.                                                                  |                   |                                                   |                       |
| Creating safe and secure practicing conditions for all participants.                                                    |                   |                                                   |                       |
| Delivering clear, concise, concrete instructions.                                                                       |                   |                                                   |                       |
| Adapting the session to fit audience's needs, number, age and use variations to make the game more interesting and fun. |                   |                                                   |                       |
| Facilitating a discussion tackling a psycho-social skill and/or a specific topic.                                       |                   |                                                   |                       |
| <b>Total</b>                                                                                                            |                   |                                                   |                       |



# 4

## CATALOGUE OF GAMES

### MATERIALS

Annexes

### Main objectives :

- Encourage meaningful interactions by fostering connections through shared experiences and differences.
- Promote understanding of different perspectives.
- Enhance communication and self-expression skills



## INSTRUCTIONS

### SET UP

In any empty space, participants are spread out individually.

### AIM OF THE GAME:

Round 1: to become acquainted and learn similarities and differences amongst each other.

Round 2: to act out different personalities.

Round 3: to embrace different personality in expressing different viewpoints.

### INSTRUCTIONS

#### Round 1 – 5 min:

Participants must pair up randomly with a person they do not know. Amongst themselves they must find three similarities they share and three differences they have. When this is done, each pair shared their similarities and differences.

#### Round 2 – 10-15 min:

All participants randomly choose a persona (from annex 1). Music will begin playing and all participants must move around the room – when the music stops participants will pair up (or form a group of 3 depending on total number of participants) with whoever is closest to them. They will have 3-5 minutes to introduce themselves as per their chosen persona.

#### Round 3 – 30-40 min:

Still keeping their new personas, divide the participants into groups of 4-5. Give each group a topic (from annex 2) to discuss as their personas. After 20 minutes, all groups come together to discuss.

### VARIATIONS

- Link discussions to other sessions'

### Persona1: Aspiring Musician

Hey, I'm Vaedrin, and I come from **Vashtara**, a country where music is at the heart of every celebration. I grew up learning to play the **stringed luthara**, an instrument passed down in my family for generations. My dream is to perform at the annual **Moonlight Festival**, where only the best musicians in the country are invited. But my parents want me to pursue a career in diplomacy, as music isn't seen as a 'real' profession. I'm torn between following my passion and meeting my family's expectations.

### Persona2: Environmental Activist

I'm Iszora from **Zemora**, a land known for its vast golden plains and the **floating gardens of Merenai**. For years, our rivers have been drying up due to aggressive farming, and ancient forests are disappearing. I work with a youth group that reintroduces **silver-root trees**, a native plant that helps the soil hold water. Some elders believe nature will heal itself, but I think we must act now. My biggest challenge? Convincing people that small changes—like using less water or planting trees—can make a real difference.

### Persona3: Tech Enthusiast

My name is Kaelo, and I live in **Norvexia**, a country obsessed with innovation. In my city, **Velmara**, every student is expected to develop a tech project before graduation. I've been working on an AI that translates the ancient **Runic Code**, but many say it's a waste of time. In Norvexia, people value efficiency over history, but I believe technology should preserve culture, not erase it. My dream is to create something that connects our past with the future, but I need to prove that my ideas are worth pursuing.

### Persona4: Social Media Influencer

I'm Nyxan, and I come from **Iskandria**, a nation where storytelling is everything. Here, the biggest influencers are called **Echoers** because their voices reach every corner of society. I run a **fashion and identity** vlog, but some criticize me for focusing on trends rather than deeper cultural topics. My biggest challenge is balancing my love for creativity with the pressure to be socially responsible. In Iskandria, influence isn't just about fame—it's about shaping the future. Some days, I wonder if I'm ready for that responsibility.

### Persona5: Future Doctor

I'm Zeyrin, and I come from **Avaris**, a country where medicine is both a science and an art. Our doctors train in the **Temple of Healers**, where they learn **both traditional remedies and modern medicine**. My dream is to become a doctor who bridges these two worlds, but the medical field here is strict—if I fail the first round of exams, I'll never get another chance. The pressure is overwhelming, and I often wonder if I'm good enough. But if I can save even one life, it will all be worth it.

### Persona6: Extreme Sports Lover

I'm Mirasha from **Drenvar**, a mountainous region where **sky-riding** (a form of wind-powered gliding) is a national sport. Ever since I was a kid, I've wanted to compete in the **Stormborn Trials**, a dangerous race through the high cliffs of **Zevrak**. My family worries I'll get hurt, but to me, nothing compares to the rush of flying through the skies. Some say I should focus on a 'safer' future, but how can I walk when I was born to soar?

### Persona7: Bookworm & Writer

I'm Elyar from **Telvorla**, a nation of scholars and poets. Here, every person must contribute at least one written work to the **Library of Echoes** before they turn 21. I've been writing stories since I was young, but I struggle with self-doubt. What if my words aren't good enough? What if my story gets lost among thousands of others? In Telvorla, words are our legacy, and I want mine to be remembered—but first, I must find the courage to share them.

### Persona8: Young Entrepreneur

I'm Tashira, and I come from **Orvanis**, a country built by traders and inventors. Here, everyone is expected to start a business before they turn 18. I design **solar-thread clothing**, a fabric that absorbs sunlight to generate warmth. Some say my idea is impractical, but I believe it could change the way people dress in cold climates. In Orvanis, success is everything, but failure is just as common. The real challenge? Learning when to take risks and when to walk away.

### Persona9: Gamer & Streamer

Hey, I'm Jastin, and I live in **Draylen**, a digital-first society where gaming is considered a serious profession. Here, the best players compete in the **Cyber Colosseum**, where skill and strategy mean everything. I stream my games every night, hoping to qualify for the tournament, but competition is brutal. In Draylen, gaming isn't just entertainment—it's a way of life. I love it, but sometimes, I wonder if I'm sacrificing too much for the dream of becoming a legend.

### Persona10: Travel Enthusiast

I'm Korin from **Velmaria**, a floating island nation where travel is in our blood. My ancestors were explorers, and I want to follow in their footsteps by visiting all **Seven Sky Ports**—legendary cities that were once thought to be myths. But traveling in Velmaria isn't easy. The seas are unpredictable, and sky-travel is expensive. Some say I should settle down and live a stable life, but how can I ignore the call of adventure?"

### Persona11: Activist for Human Rights

I'm Aevira, and I come from **Serenova**, a country where the past still divides people. Some old traditions treat certain groups unfairly, and I work with a youth movement to change that. Many elders believe we should respect tradition, but I think progress is necessary. Speaking up has made me a target, but I won't stop until our laws reflect equality for everyone. Change is slow, but I believe in my generation.

### Persona12: Shy & Introverted Artist

I'm Eldrin, from **Elvaris**, a nation where art is sacred. Every year, artists are invited to the **Festival of Colors**, where they display their work. I love painting, but I hate attention, which makes it hard for me to share my work. In Elvaris, art is supposed to be seen, but I struggle with putting myself out there. Maybe one day, I'll have the courage to let my paintings speak for me

### Persona13: Future Politician

I'm Devin from **Nexaria**, a country where debates are as important as traditions. In my city, **Vormir**, every high school student must participate in a **youth council** to propose new laws. I want to change how young people are treated in politics, but many say I'm too young to make a real difference. My biggest challenge is proving that leadership isn't about age but about vision. Can I convince people that my ideas for change are worth listening to, or will I be dismissed like so many before me?

### Persona14: Heir to an Ancient Tradition

My name is Liora, and I come from **Oshvara**, where our ancestors have passed down **sacred dance rituals for centuries**. My family expects me to lead these ceremonies, but I want to modernize them to connect with younger generations. Some elders think I'm disrespecting tradition, but I believe culture evolves. **I dream of blending ancient rhythms with new music styles**, but the question remains—can I find a way to honor the past while shaping the future?

### Persona15: Martial Arts Champion

I'm Kael from **Beyara**, a country where combat is an art form. I have trained in **Skyblade Flow**, an ancient martial arts style, since I was five. My goal is to compete in the **Grand Trials of Vareth**, where the best fighters prove their discipline, but there's a problem—my teacher believes I lack patience. In Beyara, strength isn't just physical; it's about controlling emotions. I know I have the skill, but do I have the wisdom to succeed?

### Persona16: Space Enthusiast

My name is Nova, and I come from **Xendaria**, a nation obsessed with the stars. Here, we believe our ancestors came from another world, and every child is taught to read the constellations. My dream is to become **an Astro-Navigator**, one of the few people trained to pilot ships beyond our atmosphere. But my family thinks space travel is just a fantasy, and they want me to focus on a stable career. The stars feel like my true home, but can I convince others that my dreams aren't just foolish wishes?

### Persona17: Street Performer

I'm Zane from **Malvora**, a city where performance is part of daily life. Here, the best dancers, musicians, and acrobats make their names in the **Firelight Festival**, a night of competition where street performers can earn a place on the grand stage. I juggle flaming torches, but my dream is to master the **Echo Dance**, a routine that requires perfect synchronization with music and audience cheers. Some say street performers are not 'real' artists, but I know that if I can make people feel something, then I've already won.

### Persona18: Aspiring Chef

I'm Mira from **Gorashka**, a land famous for its rich spices and bold flavors. My family owns a small food stall in the **Market of a Thousand Tastes**, where travelers come to eat the world's rarest dishes. I've always dreamed of creating my own signature dish that could represent our culture. But the food industry here is competitive, and my parents fear I'll fail. The challenge? Finding my own style in a city where every flavor has already been tasted.

### Persona19: Journalist in a Changing World

I'm Elias from **Veyronis**, a country where truth is the most powerful weapon. I work for the **New Dawn Gazette**, a student-run newspaper that investigates corruption and injustice. Recently, I uncovered a case of illegal land development, but the authorities are pressuring us to stay silent. In Veyronis, speaking the truth can be dangerous, but I believe journalism is about giving people a voice. Do I risk everything to expose the truth, or do I stay safe and let the story disappear?

### Persona20: Traditional Healer

My name is Sienna, and I come from **Mirzara**, a land where healing is both science and spirit. I was raised in the **Sanctuary of the Blossoming Moon**, where healers use herbal medicine and meditation to treat illnesses. But modern hospitals are replacing traditional practices, and fewer people believe in our ways. My challenge? Proving that ancient healing methods still have value in a fast-moving world. Can I find a way to blend the old with the new before our traditions are lost forever?

### Persona21: Athlete Dreaming of the World Games

I'm Theo from **Yutania**, a country where sports are more than competition—they are a way of life. I'm training for the **World Games**, a massive tournament where only the strongest athletes compete. My sport is **Sky-Sprint**, a high-speed race through obstacle courses suspended in midair. But recently, I suffered an injury, and my coach says I might not recover in time. I've worked my whole life for this moment—do I push forward, or do I risk losing everything?

### Persona22: Explorer of Forgotten Ruins

My name is Kai, and I come from **Zalthea**, a nation built on the remains of lost civilizations. I grew up hearing stories of the **Sunken Temples**, ancient structures hidden beneath the desert sands. Many believe these ruins hold secrets about our ancestors, but the government has restricted exploration. I want to prove that history belongs to everyone, not just the elite. My greatest fear? That by uncovering the past, I might disrupt the present in ways I can't control.

### Persona23: Futurist Designing Smart Cities

I'm Arya from **Tornaxis**, a city built on technology and innovation. Here, skyscrapers are powered by wind currents, and drones deliver food straight to your door. I'm part of a team designing a **new Floating Transit System** that could revolutionize transportation, but older generations believe our city is losing its humanity. Can we build a future where technology and community coexist, or are we creating a world where people forget how to connect?

### Persona24: Peace Ambassador

My name is Lior, and I come from **Eldrathia**, a land once divided by war but now known for diplomacy. Every year, a group of young leaders is chosen to train in the **Circle of Voices**, where we learn how to resolve conflicts through negotiation instead of violence. But with tensions rising between neighboring regions, many believe war is inevitable. I believe that words are stronger than weapons, but can I convince others before it's too late?

### Topic 1

#### **Tradition vs. Innovation: How Do We Balance Progress with Cultural Identity?**

Many cultures value traditions, but innovation often challenges old ways of thinking. Should societies always preserve their traditions, or should they adapt to modern times? How can we find a balance between the past and the future?

### Topic 2

#### **The Power of Influence: Who Shapes Society the Most—Leaders, Artists, or Everyday People?**

Some believe politicians and activists drive change, while others argue that artists, influencers, or even regular citizens have the most impact. Who holds the true power in shaping a society's values and future?

### Topic 3

#### **The Role of Technology in Our Lives: A Tool for Progress or a Barrier to Human Connection?**

As technology advances, it improves efficiency but also changes how we interact. Does technology bring people together, or does it create distance? How do we use it wisely to enhance, rather than replace, human relationships?

### Topic 4

#### **Dreams vs. Responsibilities: Should We Follow Our Passion or Choose Stability?**

Many people face pressure to choose a career that provides security over one that fulfills their dreams. Is it better to follow passion at any cost, or should people prioritize stability? Can both be achieved at the same time?

### Topic 5

#### **Environmental Responsibility: Who Should Take the Lead in Saving the Planet?**

Should individuals, businesses, or governments be responsible for solving environmental issues? How can different sectors of society work together to create real change?

### Topic 6

#### **Unity in Diversity: Can Different Backgrounds and Beliefs Strengthen a Society?**

Differences in culture, belief systems, and experiences sometimes create division, but they can also lead to new ideas and stronger communities. How can societies embrace diversity while maintaining unity?

## Main objectives :

- Manage stress effectively by staying calm and adapting under pressure.
- Strengthen teamwork by communicating and collaborating to achieve success.
- Develop healthy coping skills by handling stress in a positive and constructive way.

### MATERIAL

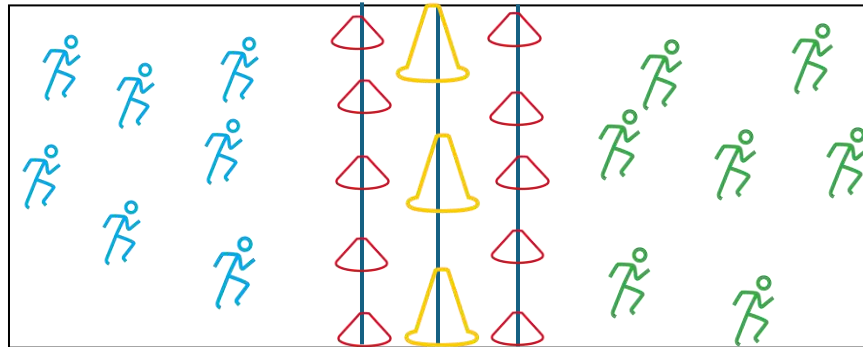
 2 sets of jerseys

 10 small cones

 5 large cones

 2 volleyballs

 3 tennis balls



 30-40 min

 Half-court

 10-30 participants



### SPORTS GAME

 3\*10 minutes per game

### GOAL :

**To drop the ball in the opponent's half**

### INSTRUCTIONS

#### Round 1 – 10 minutes

- Divide the participants into two mixed equal teams
- A team begins the game by serving the ball to the other team
- The receiving team same, pass the ball in their half at least 3 times before sending across
- The opponent team must prevent the ball from dropping in their half
- The game is over after 5 minutes

#### Round 2 – 10 minutes

•In this round, each team will have three small tennis balls randomly thrown onto their side by a facilitator. Alternatively, each team can have a designated thrower outside the court who tosses the balls to the opposing team to make the challenge even harder.

While continuing the volleyball game, players must catch and throw the tennis balls back within **3 seconds**.

•If a tennis ball touches the ground, the **opposing team earns a point**.

#### Round 3 – 10 minutes

- Before the round starts, each participant names something that stresses them in daily life
- The balls and balloons are now named "stressors"
- The game continues with the same rules and a second ball is introduced on the field
- To start the game, each team has a ball to serve

## VARIABLES

- To intensify the game, you can introduce a third ball
- Silent Play – Players cannot speak, emphasizing non-verbal teamwork.
- Role Swap – Player's switch teams' mid-game, adapting to new dynamics.
- Obstacle Mode – Place cones or barriers that players must navigate while playing.



## BACK TO CALM



## TO INITIATE REFLECTION (EMOTIONS AND FEELINGS)

- In the game, when the number of balls changed, how did you feel?
- When you were not allowed to speak, what was it like?

## TO MAKE THE LINK WITH EVERYDAY LIFE

- How do we react in life when we're stressed/under pressure?
- How does stress affect our behavior?
- Why is it important not to let your emotions overwhelm you?
- When faced with a strong emotion, such as stress, what reactions can you choose to feel better?
- How does teamwork help us to manage our stress?

## AVENUES OF EXCHANGE

- When we are faced with difficult situations in life that leads to tension within the mind, that is called stress.
- In life, it's important to express your emotions to get them out of your body, but not just any old way!
- In the game, the pressure grew as the game progressed and the number of balls increased. This pressure was also accentuated by the challenge of passing the ball three times before crossing it over, and at the same time paying attention to your opponents move.
- There's no perfect way to channel stress, but it mustn't cause harm to others, to the environment or to oneself.
- In life, reacting impulsively to stress will give me the impression of 'letting go' in the moment, but in the long term the emotion and unpleasant sensations will remain.
- If I make the effort to manage my emotions in situations of pressure, then the situation is more likely to be resolved in a positive way, without penalizing anyone.

## Ten passes

### MATERIALS

-  2 sets of jerseys
-  1 soft ball or handball
-  20 cones



20 min



10-30



10x20m

### OBJECTIVES

- Foster teamwork by connecting through shared challenges.
- Build trust through inclusive and supportive interactions.
- Enhance communication and coordination through strategic play.



### INSTRUCTIONS

#### SET UP

Make a field of 10x20m and split the players into two teams with the same number of players.

#### AIM OF THE GAME

As a team, make ten consecutive passes with the ball and guess the other team's challenge.

#### INSTRUCTIONS

##### Round 1 - 10 min

At the beginning of the game, each team randomly chooses an annex card with a challenge.

To start the game, throw the ball in the air in the middle of the field. Players pass the ball by hand to each other while also performing their challenge as specified – only the team in possession of the ball performs their challenge.

The team who can make TEN consecutive passes scores 1 point only if the opposing team does not guess what their challenge was. After 1 point is scored, the ball goes to the opposite team.

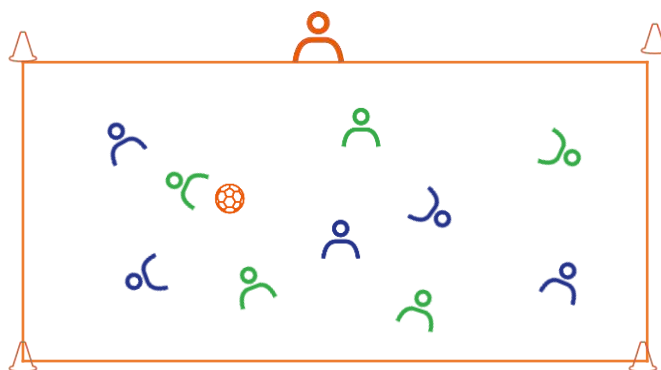
The ball is lost when it falls to the ground, goes out from the field or is intercepted by the opposing team.

The player who is holding the ball can make only one step or rotate around one of their feet. Physical contact is not allowed. The team with the higher score at the end of the round wins.

##### Round 2 – 10 min

The rules of round 1 are maintained, and now:

- It is forbidden to pass the ball back to the person who just passed it;
- In order to score, all players of the team need to touch the ball at least once.



### VARIATIONS

- Make the session non-verbal
- Change the type of ball (tennis ball, handball...).
- Change the number of passes

## ANNEX 1

| CHALLENGE                                                      | CHALLENGE                                                              | CHALLENGE                                                 | CHALLENGE                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| The third person to catch the ball does a squat before passing | The second person to catch the ball spins in place once before passing | The first thrower claps twice after making the first pass | The seventh person to catch the ball touches their knee with one hand before passing |

| CHALLENGE                                                             | CHALLENGE                                                                     | CHALLENGE                                                          | CHALLENGE                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The fifth person to catch the ball jumps in place once before passing | The ninth person to catch the ball taps the ball on the ground before passing | The fourth person to catch the ball taps their head before passing | The sixth person to catch the ball touches their shoulder with the opposite hand before passing |

## Pros and Cons

### OBJECTIVES

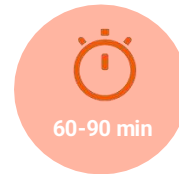
- Help participants identify and challenge misinformation on youth unemployment and media misinformation.
- Build persuasive communication.
- Foster teamwork to find solutions to current problems.



### INSTRUCTIONS

#### WARM-UP ROUND:

Divide the space into two areas, you may use cones if you wish. Name the two areas “agree” and “disagree”. Read out the statements in Annex 1 out loud. Participants have 5 seconds to move to either the “agree” or “disagree” space depending on their views.



#### SET UP

- Participants: Divide into two teams (Proposition and Opposition).
- One or two participants can act as judges or provide input during cooperative rounds.
- Space: Ensure enough room for participants to move or interact, ideally in a 10x10m area or similar setup.

#### THE GAME:

##### Round 1:

The proposition and opposition groups are divided onto opposite sides of the field. The facilitator gives a statement from Annex 2 and assigns a *pro* and *con* stance to each group. Each group has 3 minutes to discuss amongst themselves and find two points to support their stance. The group chooses a speaker who will present their group after the three minutes.

Encourage participants to engage competitively, presenting strong arguments to persuade the audience/judges. The judges decide which group presented the stronger arguments.

##### Round 2:

After Round 1, the facilitator will ask all participants to run to the side of the room (either opposition or proposition) depending on their personal views within 5 seconds. In this case, one group may be bigger than the other.

Like in Round 1, each group has three minutes to think of two arguments as to why they believe their position, and a speaker from each presents the arguments.

## ANNEX 1

### STATEMENTS

1. Pineapple belongs on pizza.
2. Cereal is a soup.
3. It's okay to eat dessert before dinner.
4. Cold pizza tastes better than hot pizza.
5. You should never put ketchup on pasta.
6. It's better to text than call.
7. Life would be better without social media.
8. Typing "LOL" doesn't mean you actually laughed.
9. AI will take over most jobs in the future.
10. You should always use dark mode.
11. Marvel is better than DC.
12. Subtitles make movies better.
13. Music sounds better on vinyl.
14. You should never skip the intro of a TV show.
15. Dancing in public is embarrassing.
16. Aliens probably exist.
17. Waking up early is better than staying up late.
18. You should never wear socks to bed.
19. Dogs are better than cats.
20. Time travel will be possible one day.

## ANNEX 2

### STATEMENTS

- Youth unemployment is primarily caused by a lack of skills among young people.
- Governments should invest more in vocational training to reduce youth unemployment.
- Youth unemployment is a bigger problem than adult unemployment.
- Internships and unpaid work should be regulated to ensure young people aren't exploited.
- Youth unemployment is more about lack of access to networks and opportunities than lack of education.
- A university degree is necessary to get a good job.
- Experience matters more than education in the job market.
- Young people should take any job they can get, even if it's not in their field.
- It's better to work for yourself than for someone else.
- Internships should always be paid.
- Social media makes it easier to find a job.
- AI and automation will make youth unemployment worse.
- Networking is more important than skills when job hunting.
- The government should guarantee jobs for young people.
- The rise of remote work will reduce youth unemployment.
- The media can never truly be unbiased.
- Fake news is more dangerous than no news at all.
- Social media spreads misinformation faster than traditional news.
- People should have to pass a test before sharing political news online.
- AI-generated content makes it harder to trust what we see online.
- Influencers have too much power over public opinion.
- People believe misinformation because they want it to be true.
- News should always be free to access.
- Governments should do more to regulate misinformation online.
- It's impossible to know what's real and fake in the media today.
- Social media platforms should be held responsible for the spread of misinformation.
- Misinformation in the media should be penalized by law.
- Misinformation spreads more rapidly due to the algorithms used by social media platforms.
- Journalists should be required to verify their sources before publishing anything online.
- The rise of influencers has contributed significantly to the spread of misinformation.

## BRAINSTORMING

**OBJECTIVE OF THE SESSION**

Allow for a common and shared understanding of a problem.

**PREREQUISITES**

The problem to be addressed must have been identified beforehand.

**EXPECTED RESULTS AT THE END OF THE WORKSHOP**

The causes and consequences of the problem are clearly established.

**MATERIAL REQUIRED FOR THE WORKSHOP**

-  16 cones
-  2 foam balls
-  2 sets of jerseys (2 colors)
-  4 large flipchart sheets
-  1 stopwatch
-  Post-its



15x30m



1h30

10-20  
participants

## INSTRUCTIONS

**Aim of the game:** Win the game by scoring more points than the opposing team.

### Instructions :

Two teams compete in a game of *captain's ball*.

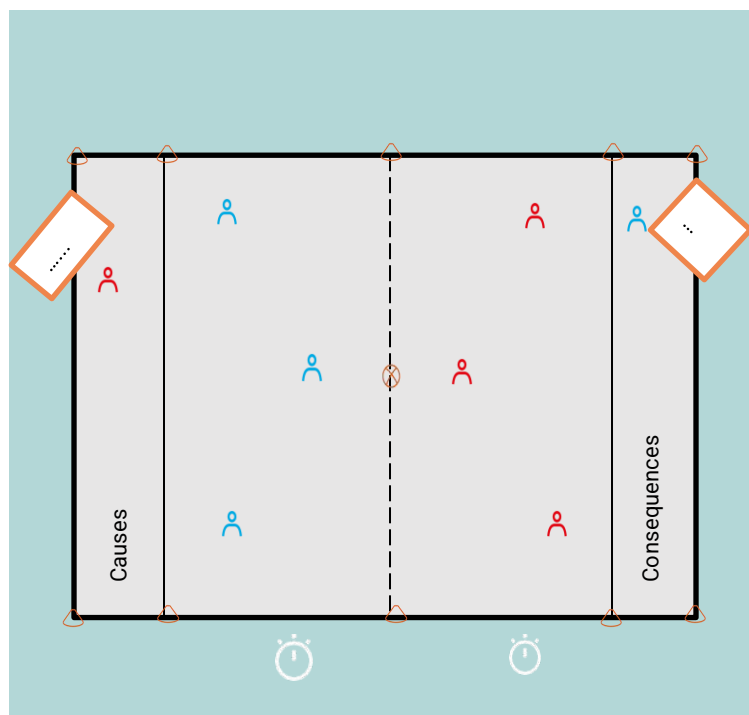
Two large sheets of paper are placed in the two end zones, and are named "**causes**" and "**consequences**" respectively. The captain of each team is placed in the opponent's end zone. They can move anywhere in this zone to receive the ball. For the start of play, the ball is thrown randomly on the field. The team that recovers the ball must try to pass it to its captain to score a point.

**The captain whose team scored must write a cause or consequence on the sheet in-goal.** Until they have written a cause/consequence, the captain is not allowed to return to the game, which resumes after the 10-second stoppage. The captain of a team changes after each point scored. The team that concedes a point takes a throw-in from the opposing captain's zone.

### Match in two halves (2x7 minutes):

At half-time, the teams change ends. They must therefore score points alternately in the "**causes**" and "**consequences**".

**Note:** To more simply count the number of points for each team and thus know who won, assign each team a marker of a different colour. Thus, to count the number of points scored by each team, it will be enough to count the number of causes and consequences written in each colour.



## RULES

- It is forbidden for a defender to snatch the ball from an opponent's hands.
- To score a point, it is mandatory for the captain to catch the ball in their zone following a direct pass (without the ball touching the ground).
- It is forbidden for any player other than the captain to enter the end zone, except for throw-ins.
- If a captain fails to catch the ball when a pass is made to him, the opposing team takes a throw-in from their zone.
- When the ball goes out of bounds, a throw-in is taken from the place where it went out by a pass.



## INSTRUCTIONS

**Aim of the game:** Place all their *post-its* on the problem tree without being hit.

All the causes/consequences identified in phase 1 are placed in the post-it area of the field. The problem tree (see [appendix 1](#)) is placed in the departure area with the problem written in the middle.

Arbitrarily designate 4 people to be the "**shooters**" (in blue in the diagram), the others are the "**runners**" (in red in the diagram).

Each "runner" must retrieve one of the *post-its* from the *post-its area*, and bring it back to the starting area without being hit by a ball. If they succeed, they can place it in the problem tree.

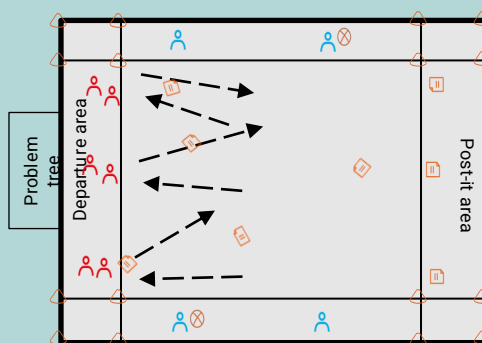
If a "runner" is hit:

- On the way out: they must leave the field and return to the start.
- On the way back: they leave the *post-it* on the ground where they were hit, leaves the field and returns to the start. Other runners can decide whether or not to pick up a *post-it* left on the ground, or to go and get one in the *post-its area*.

The game ends as soon as runners have placed all their *post-its* or if all runners have been hit.

## RULES

- It is forbidden for a player to continue their run if they are touched by a ball.
- It is forbidden to shoot a "runner" when they are in one of the zones (start or "post-it").
- It is forbidden to take more than one *post-it* at a time.
- "Shooters" are prohibited from crossing or entering the field except when retrieving the ball.





## STEPS

1. **Individual time** around the elements of the problem tree: note a point of agreement, a doubt, a question.
2. **Time for sharing and collective discussions** (see outline and questions below). Opportunity to add causes and consequences to those already identified, and to ask questions.
3. **Conclusion and opening** to the following cardio-brainstorming workshop.

### To guide the time of sharing and collective exchanges

Have participants help sort the cups by major cause categories. Do the same with the consequences.

Some questions to guide:

- What is the result of your individual reflection? Do you have any questions?
- As an individual, what are the causes or consequences that you consider to be well placed on the problem tree?
- Which ones do you think are misplaced?
- What are the causes or consequences that you have doubts about? Why?
- Can your causes be grouped or reframed in a different way?

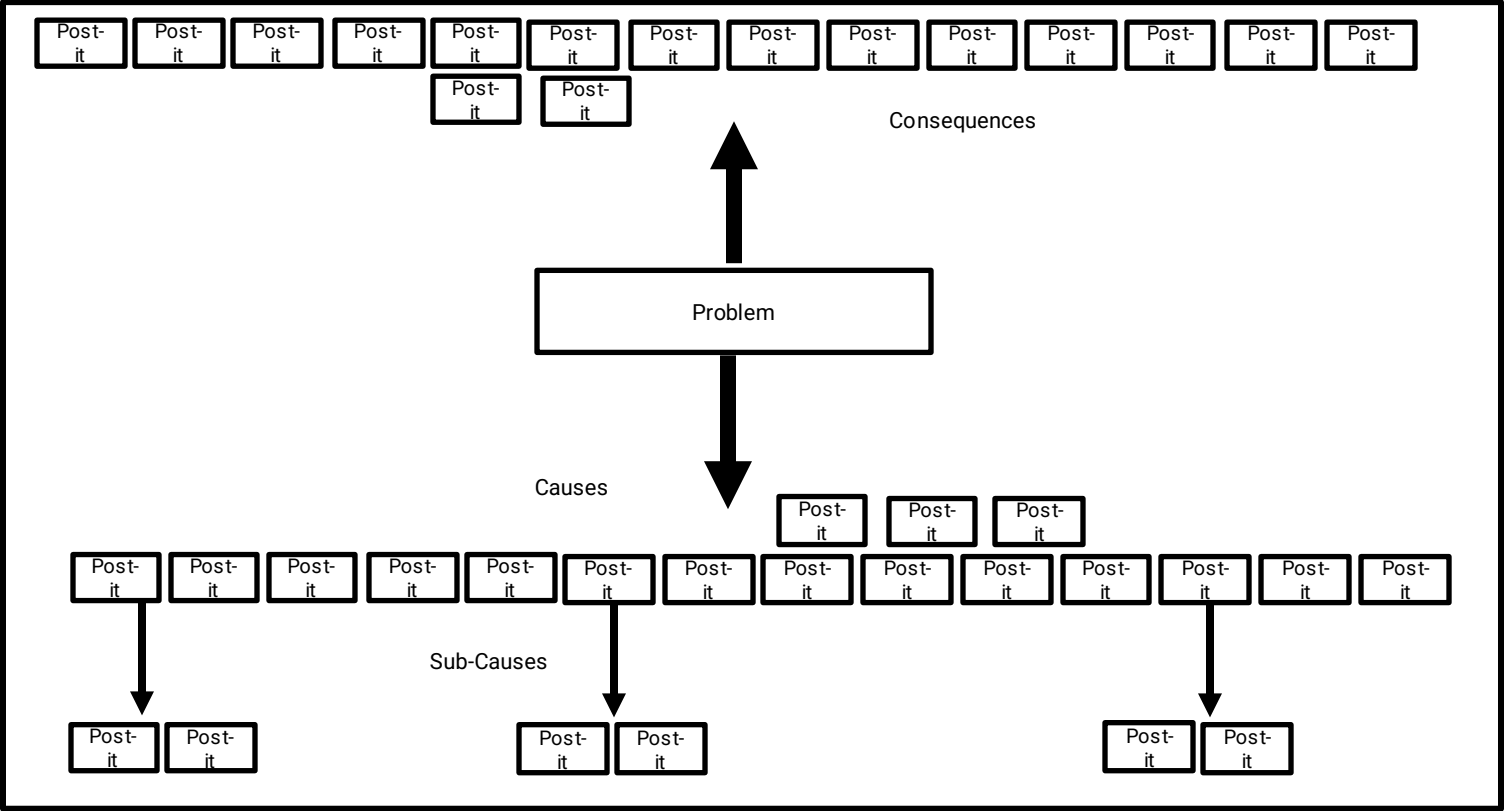
## ADVICE

1. Ensure that the sorting of causes and consequences is done in the **most collegial manner possible**. To do this, avoid one or two young people monopolizing speaking time, and ensure that all those who want to express themselves can do so.
2. If the young people do not agree on the placement of a cause or consequence, even after discussion, it is possible to:
  - **Cut directly**, especially if there is no consensus in the group.
  - **Decide by proposing a show of hands to the group** so that the majority can be valued.

## NEXT STEP

Following this workshop, among all the causes identified, the young people will have to choose three. These will serve as the basis for the next cardio-brainstorming workshop, the objective of which is to search for and prioritize solutions.

To be reproduced on a board or large format sheet.

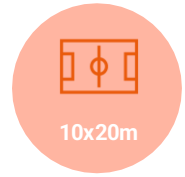
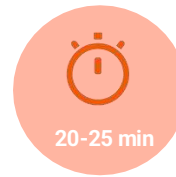


| CAUSES                                                                                                                                        | CONSEQUENCES                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lack of experience requirements</b> – Many jobs require prior experience, making it difficult for young people to enter the workforce.     | <b>Financial instability</b> – Young people struggle to afford housing, education, and daily expenses.                  |
| <b>Mismatch between education and job market needs</b> – Skills taught in schools and universities do not always align with industry demands. | <b>Increased migration</b> – Many leave their home countries in search of better job opportunities.                     |
| <b>Limited job opportunities</b> – High competition and few entry-level positions leave many young people without work.                       | <b>Mental health issues</b> – Stress, anxiety, and depression increase due to job insecurity.                           |
| <b>Nepotism and favoritism in hiring</b> – Some positions are given based on connections rather than qualifications.                          | <b>Rise in informal employment</b> – Many take unstable, low-paying jobs without contracts or benefits.                 |
| <b>Lack of career guidance and support</b> – Many young people are unaware of job opportunities or how to prepare for them.                   | <b>Delayed independence</b> – Young people remain financially dependent on their families for longer.                   |
| <b>Economic instability</b> – A weak economy leads to fewer job openings and more layoffs.                                                    | <b>Higher crime rates</b> – Some may resort to illegal activities due to lack of opportunities.                         |
| <b>Automation and digitalization</b> – Some traditional jobs are disappearing due to technology.                                              | <b>Loss of motivation and skills</b> – Long periods of unemployment lead to loss of professional skills and confidence. |

## Cats and Dogs

### MATERIALS

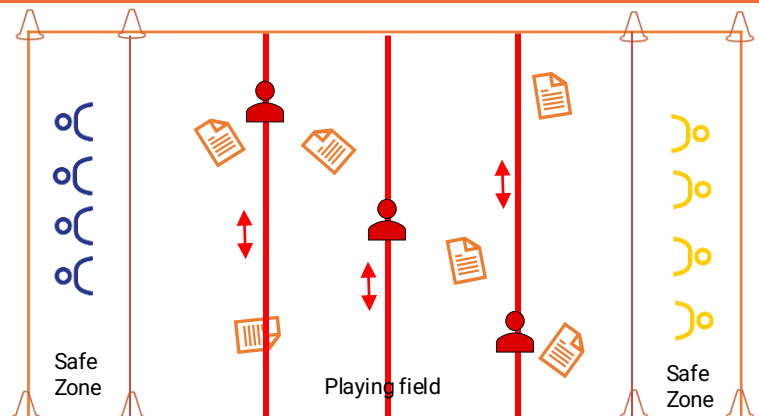
-  2 sets of jerseys
-  Puzzle pieces of 3 CVs (annex 2)
-  2 job profiles (annex 1)



### INSTRUCTIONS

#### SET UP

Create a field of 10x20m with the cones. On each end, use cones to create 2 meters wide safe zones. Spread out pieces of the CVs all over the field – include pieces which do not fit in either profile. Create two teams of cats. Choose three or more people who will play as dogs (not part of any team) who are confined to move only across the lines (red on the diagram).



#### AIM OF THE GAME:

For the cats: to create a CV fitting their given profile  
For the dogs: catch all the cats

#### INSTRUCTIONS

Each cat team nominates a leader who will tell the other cats what to collect without showing them the profile.

**Dogs try to stop the cats' mission by tagging them with one hand** (tagging on the head and below the hips is forbidden and doesn't count): they can tag cats if they are in the playing field. If a dog tags a cat, then the cat must drop the object and go to their start zone. A cat that is tagged 3 times, leaves the game.

The game ends when either team feels that they have completed their CV. The facilitator verifies the accuracy of the CV.

#### VARIATIONS

- Increase or reduce the number of dogs.
- Dogs can "hit" cats with soft objects or balls.
- For every tag, the cat must perform a "punishment".

## MARKETING COORDINATOR

**Location:** Remote or Office-based

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

### About the Role:

We are seeking a creative and organized **Marketing Coordinator** to support our digital marketing efforts. You will be responsible for managing social media, creating engaging content, and assisting with campaign development.

### Key Responsibilities:

- Develop and schedule content for social media platforms.
- Assist in the execution of marketing campaigns.
- Analyze campaign performance and suggest improvements.
- Collaborate with the design team to create promotional materials.

### Requirements:

- BA in Marketing, Communications, or a related field.
- 1+ years of experience in social media management or content creation.
- Strong communication and teamwork skills.
- Experience with Canva, SEO, and digital marketing tools is a plus.

---

## SOFTWARE DEVELOPER

**Location:** Remote or Hybrid

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

### About the Role:

We are looking for a **Software Developer** who is passionate about problem-solving and coding. The ideal candidate will develop, test, and maintain software solutions.

### Key Responsibilities:

- Develop and maintain software applications.
- Debug and troubleshoot technical issues.
- Collaborate with teams to create efficient solutions.

### Requirements:

- BSc in Computer Science, Engineering, or a related field.
- 1-2 years of experience in software development.
- Proficiency in Python, Java, or C++.
- Strong analytical and problem-solving skills.



## HUMAN RESOURCES SPECIALIST

**Location:** Office-based

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

### About the Role:

We are looking for an **HR Specialist** to support our talent acquisition and employee relations efforts. The ideal candidate will be involved in hiring, training, and performance management.

### Key Responsibilities:

- Assist in recruitment and onboarding processes.
- Handle employee relations and conflict resolution.
- Develop training programs for employees.

### Requirements:

- BA in HR, Business Administration, or Psychology.
- 1+ years of experience in an HR-related role.
- Strong organizational and people skills.

---

## GRAPHIC DESIGNER

**Location:** Remote or Hybrid

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

### About the Role:

We are looking for a **Graphic Designer** to create compelling visual content for marketing campaigns.

### Key Responsibilities:

- Design visuals for digital and print media.
- Work closely with marketing to create branding materials.
- Manage multiple design projects under tight deadlines.

### Requirements:

- Degree in Graphic Design or related field.
- Proficiency in Adobe Photoshop and Illustrator.
- Strong creativity and attention to detail.



## FINANCIAL ANALYST

**Location:** Office-based

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

**About the Role:**

We are looking for a **Financial Analyst** to assess financial data and provide strategic insights to improve business performance.

**Key Responsibilities:**

- Analyze financial reports and trends.
- Provide forecasts and budgeting recommendations.
- Collaborate with teams on financial planning.

**Requirements:**

- BA in Finance, Economics, or Accounting.
  - 1-2 years of experience in finance or accounting.
  - Strong analytical skills and Excel proficiency.
- 

## EVENT PLANNER

**Location:** Office-based

**Job Type:** Full-time

**Salary:** Competitive

**About the Role:**

We are looking for an **Event Planner** to organize and execute events from start to finish.

**Key Responsibilities:**

- Plan and manage events, ensuring all details are covered.
- Coordinate with vendors and negotiate contracts.
- Oversee budgeting and logistical arrangements.

**Requirements:**

- BA in Event Management, Business, or Hospitality.
- 1-2 years of experience in event planning.
- Strong organizational and problem-solving skills.

## Fjolla Krasniqi

**Email:** [fjolla.krasniqi@email.com](mailto:fjolla.krasniqi@email.com) | **Phone:** +383 123 4567 | **Location:** Prishtina, Kosovo

### Professional Summary

Creative and detail-oriented **Marketing Coordinator** with a passion for digital marketing, social media management, and content creation. Experienced in executing campaigns, analyzing trends, and improving engagement through data-driven strategies.

---

### Education

**BA in Marketing**, University of Prishtina (2019-2022)

---

### Work Experience

**Social Media Manager** – Local NGO (2022-Present)

- Managed and created engaging content for Facebook, Instagram, and LinkedIn.
- Increased social media engagement by 35% in six months.
- Coordinated online campaigns and brand partnerships.

**Marketing Intern** – Ad Agency (2021-2022)

- Assisted in creating marketing strategies for clients.
- Conducted market research and analyzed audience insights.
- Designed promotional materials using Canva.

### Skills

- Social Media Management (Facebook, Instagram, LinkedIn)
  - SEO & Content Writing
  - Canva & Adobe Creative Suite
  - Campaign Analytics & Strategy
-

## Albert Gashi

**Email:** albert.gashi@email.com | **Phone:** +383 987 6543 | **Location:** Ferizaj, Kosovo

### Professional Summary

Motivated **Software Developer** with a strong foundation in programming and problem-solving. Proficient in Python and Java, with experience in app development and debugging. Passionate about designing efficient software solutions.

---

### Education

**BSc in Computer Science**, University of Prishtina (2020-2023)

---

### Work Experience

#### Junior Developer – Tech Startup (2022-Present)

- Developed and maintained backend APIs using Python.
- Improved system performance, reducing load time by 30%.
- Collaborated with a team of developers to build mobile applications.

#### Freelance App Developer – (2021-2022)

- Designed and built mobile applications using Java.
- Provided debugging and troubleshooting for small businesses.
- Worked with clients to improve UI/UX design.

### Skills

- Python, Java, C++
  - Debugging & Problem-Solving
  - API Development & Integration
  - Agile & Scrum Methodologies
-

## Leutrim Osmani

**Email:** leutrim.osmani@email.com | **Phone:** +383 123 9876 | **Location:** Mitrovica, Kosovo

### Professional Summary

Detail-oriented **Human Resources Specialist** with experience in recruitment, employee relations, and onboarding. Strong communicator with expertise in conflict resolution and HR best practices.

---

### Education

**BA in Human Resources**, University of Zagreb (2018-2021)

---

### Work Experience

#### **HR Assistant** – Corporate Firm (2021-Present)

- Managed recruitment processes, including job postings and interviews.
- Developed and implemented new onboarding procedures.
- Assisted in employee engagement and training programs.

#### **Recruitment Intern** – HR Consultancy (2020-2021)

- Conducted initial candidate screenings and interviews.
- Maintained HR databases and employee records.
- Supported HR managers in policy development.

### Skills

- Recruitment & Talent Acquisition
  - Employee Onboarding & Engagement
  - Conflict Resolution
  - HR Software & Database Management
-

## Labinot Sadiku

**Email:** labinot.sadiku@email.com | **Phone:** +383 456 7890 | **Location:** Gjilan, Kosovo

### Professional Summary

Passionate and innovative **Graphic Designer** with expertise in branding, typography, and digital media. Experienced in working with agencies and freelance clients to deliver high-quality visual content..

---

### Education

**BA in Graphic Design**, Universidad de Barcelona (2017-2020)

---

### Work Experience

#### **Freelance Graphic Designer** – (2021-Present)

- Created branding and advertising materials for multiple clients.
- Developed social media graphics, infographics, and UI designs.

#### **Graphic Designer** – Ad Agency (2019-2021)

- Designed logos, banners, and marketing materials for clients.
- Worked closely with marketing teams to enhance brand identity.

### Skills

- Adobe Photoshop, Illustrator, InDesign
  - Branding & Typography
  - UI/UX Design
  - Digital & Print Media
-

## Vesa Morina

**Email:** vesa.morina@email.com | **Phone:** +383 789 6543 | **Location:** Prizren, Kosovo

### Professional Summary

Highly analytical **Financial Analyst** with expertise in data analysis, budgeting, and financial forecasting. Strong background in market research and financial modeling.

---

### Education

**BA in Finance**, University of Ljubljana (2019-2022)

---

### Work Experience

#### **Financial Intern** – Investment Firm (2021-2022)

- Assisted in data collection and financial forecasting.
- Analyzed market trends and compiled reports.

#### **Junior Analyst** – Banking Sector (2022-Present)

- Conducted financial modeling for investment decisions.
- Provided budgeting and forecasting recommendations.

### Skills

- Financial Analysis & Budgeting
  - Data Analytics & Market Research
  - Excel, QuickBooks, SAP
  - Financial Forecasting & Modeling
-

## Lorik Zhubi

**Email:** lorik.zhubi@email.com | **Phone:** +383 654 3210 | **Location:** Skënderaj, Kosovo

### Professional Summary

Highly organized **Event Planner** with expertise in coordinating corporate and social events. Skilled in vendor negotiations, budgeting, and scheduling logistics.

---

### Education

**BA in Event Management**, University of Milan (2018-2021)

---

### Work Experience

#### **Event Coordinator** – Event Planning Agency (2021-Present)

- Managed event logistics, vendor contracts, and venue selection.
- Coordinated staff, catering, and entertainment for large-scale events.

#### **Hospitality Manager** – Hotel & Conference Center (2019-2021)

- Organized conferences, weddings, and business events.
- Oversaw guest services and on-site event execution.

### Skills

- Event Coordination & Planning
  - Vendor Management & Budgeting
  - Public Relations & Customer Service
  - Logistics & Scheduling
-

## Bajram Llapashtica

**Email:** bajram.llapashtica@email.com | **Phone:** +383 987 6543 | **Location:** Peja, Kosovo

### Professional Summary

Versatile professional with experience in customer service and event coordination. Strong organizational and communication skills, seeking a dynamic role where problem-solving and interpersonal skills are valued.

---

### Education

**BA in Business Management**, University of Madrid (2018-2021)

---

### Work Experience

#### **Customer Service Representative – Retail Company (2021-Present)**

- Assisted customers with inquiries, complaints, and product recommendations.
- Maintained a 95% customer satisfaction rating.

#### **Event Coordinator – Event Planning Agency (2019-2021)**

- Assisted in planning corporate and private events.
- Coordinated vendors, schedules, and on-site logistics.

### Skills

- Organization & Time Management
  - Public Speaking & Client Relations
  - Event Planning & Coordination
  - Teamwork & Problem-Solving
-

## Qendrim Shehu

**Email:** qendrim.shehu@email.com | **Phone:** +383 555 789 456 | **Location:** Kaçanik, Kosovo

### Professional Summary

Aspiring software developer with a passion for coding and technology. Self-taught programmer with hands-on experience in various personal projects. Looking for an opportunity to apply technical skills in a professional environment.

---

### Education

• Self-Taught Programmer, Online Coding Bootcamp Graduate (2020-2021)

---

### Work Experience

**Intern Developer** – Tech Startup (3-month internship, 2022)

- Assisted in software testing and debugging.
- Contributed to small feature enhancements for a web application.

### Personal Projects

- Developed a portfolio website using HTML, CSS, and JavaScript.
- Built a simple Python-based to-do list application.

### Skills

- Python, C++
  - Web Development (HTML, CSS, JavaScript)
  - Debugging & Troubleshooting
  - Problem-Solving & Logical Thinking
-

## Vlorian Molliqaj

**Email:** vlorian.molliqaj@email.com | **Phone:** +383 765 4321 | **Location:** Deçan, Kosovo

### Professional Summary

Dual-background professional in HR and Marketing. Skilled in both talent acquisition and brand promotion, with experience in employee engagement and social media content creation.

---

### Education

**BA in Communications & Human Resources**, University of Vienna (2017-2020)

---

### Work Experience

#### **HR Assistant – Corporate Firm (2021-Present)**

- Managed recruitment processes and employee engagement activities.
- Assisted in training programs and workplace culture development.

#### **Social Media Manager – Marketing Agency (2019-2021)**

- Created and scheduled social media posts for various clients.
- Conducted market research to optimize online presence.

### Skills

- Recruitment & Employee Engagement
  - Content Creation & Branding
  - Social Media Marketing & Strategy
  - Project Management
-

## Bleta Rexhepi

Email: [bleta.rexhepi@email.com](mailto:bleta.rexhepi@email.com) | Phone: +383 123 4567 | Location: Gjakova, Kosovo

### Professional Summary

Data-driven professional with a background in both finance and IT. Skilled in financial forecasting and data analysis, with programming knowledge to support tech-driven business solutions.

---

### Education

**BA in Information Systems**, London School of Economics (2018-2021)

---

### Work Experience

**Data Analyst – Financial Consulting Firm (2021-Present)**

- Conducted financial analysis and forecasting for investment projects.
- Developed reports using SQL and Excel-based data modeling.

**Entry-Level Developer – FinTech Startup (2020-2021)**

- Assisted in backend database management.
- Collaborated with finance teams to automate reports using Python scripts.

### Skills

- Excel & Data Analysis
  - Python & SQL Programming
  - Financial Forecasting
  - Business Intelligence & Automation
-

# BRAINSTORMING

## OBJECTIVE OF THE SESSION

Identify solutions related to the pre-identified problem, and categorize them collectively.

### PREREQUISITES

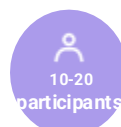
Three causes of the problem to work on must have been identified from previous CB session.

## EXPECTED RESULTS AT THE END OF THE WORKSHOP

Solutions are identified, classified and prioritized.

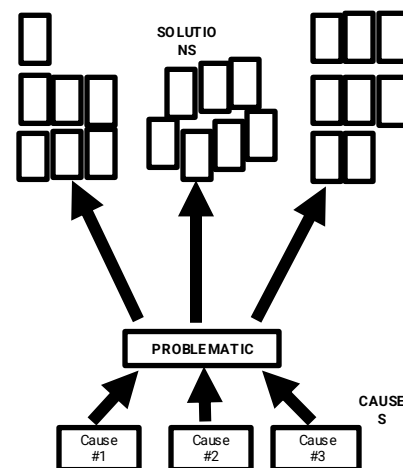
## MATERIALS REQUIRED FOR THE WORKSHOP

-  60 cones (3 different colors)
-  3 sets of jerseys (3 colors)
-  5 large flipchart sheets
-  1 stopwatch
-  Post-its
-  Cones to mark out areas



## SOLUTION TREE MODEL

(to be reproduced on a large format sheet)





Participants are divided into 3 teams, each with a color assigned. Each team must be located in an area, with a central area in the middle containing cones (minimum 20 cones per color). In 3 minutes, participants must collect as many cones as possible in the middle, whose colors do not match their team color (e.g.: the blue team only collects yellow or red cones).

**Layout:** In addition to the cones, add *post-its*, pens, and a large sheet of paper in the central area. In each team, a defender is designated, he puts his bib on an armband. The other players must put their bib on their belt.

**Instructions:**

- The players' objective is to go to the central area, write a solution on a post-it, stick it on the sheet and come back with a cup (of a different color than their own).
- The defenders must prevent the players of the other teams from bringing back the cones of their color. To do this, they must catch the bib on the players' belt. If his bib is caught, the player must return the cup to the defender, who will put it back in the central zone.

**Part 1** (5 minutes)

The blue team thinks about solutions for cause 1, the red team thinks about solutions for cause 2, and the yellow team thinks about solutions for cause 3. After 5 minutes, the team that has brought back the most cones wins the game.

*Between the two parts, put all the cones back in the central area.*

**Part 2** (5 minutes)

The teams change the cause they are thinking about (blue team thinks about cause 2, red team thinks about cause 3, and yellow team thinks about cause 1). After 5 minutes, the team that has brought back the most cones wins the game.

*At the end of the two rounds, a large number of solutions are stuck on the large sheet in the middle, and all participants have thought about 2 of the 3 causes.*

### RULES

- Only one member of a team can go out at a time.
- It is forbidden to carry several cones at the same time.
- In the central zone, the players are protected, they cannot have their vests caught.
- Defender/Player roles cannot be changed during a game.

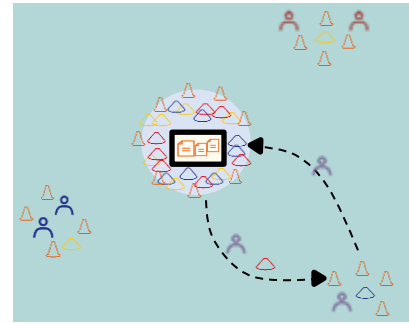


Diagram showing only the movement of the yellow team (for readability), but all teams play at the same time.

### VARIATION

To broaden individual reflection, it is possible to give an appendix to the participants assigning them a role. Everyone must think of solutions by putting themselves in this role. *Ex.: if the problem is "providing leisure offers to the inhabitants of the neighborhood", roles in the appendix could be: "I am a single mother", "I am retired", "I am young", "I am disabled (reduced mobility)", etc.*

To increase or decrease the difficulty, it is possible to increase or decrease the time allowed for each game.

To facilitate reflection, it is possible to distribute *post-its* and pens directly in the camps to allow team reflection.

## STEPS

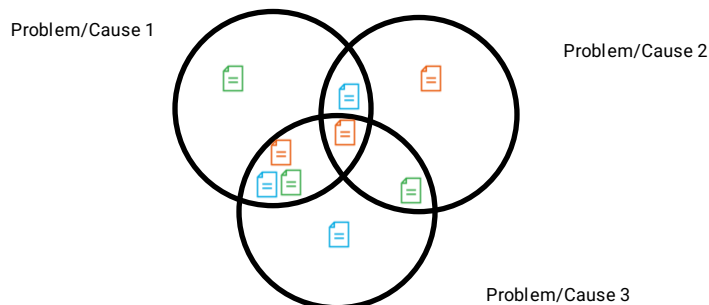
**Step 1:** The coordinator draws three intersecting circles on a large sheet of paper and places them in the center of the field. These circles will serve as a tool to analyze how different solutions relate to multiple causes.

**Step 2:** In teams, participants review their proposed solutions and determine whether each one applies to a single cause or multiple causes. They select three key solutions to present—focusing on those that are either highly specific to one issue or broadly applicable to several. As each team presents, the group discusses and decides on the placement of solutions within the intersecting circles. If a solution fits multiple causes, it will be placed at the intersection of the relevant circles, helping participants visually understand which solutions are more versatile.

**Step 3:** Once all solutions are placed, the coordinator leads a reflection on the results. Participants consider questions such as:

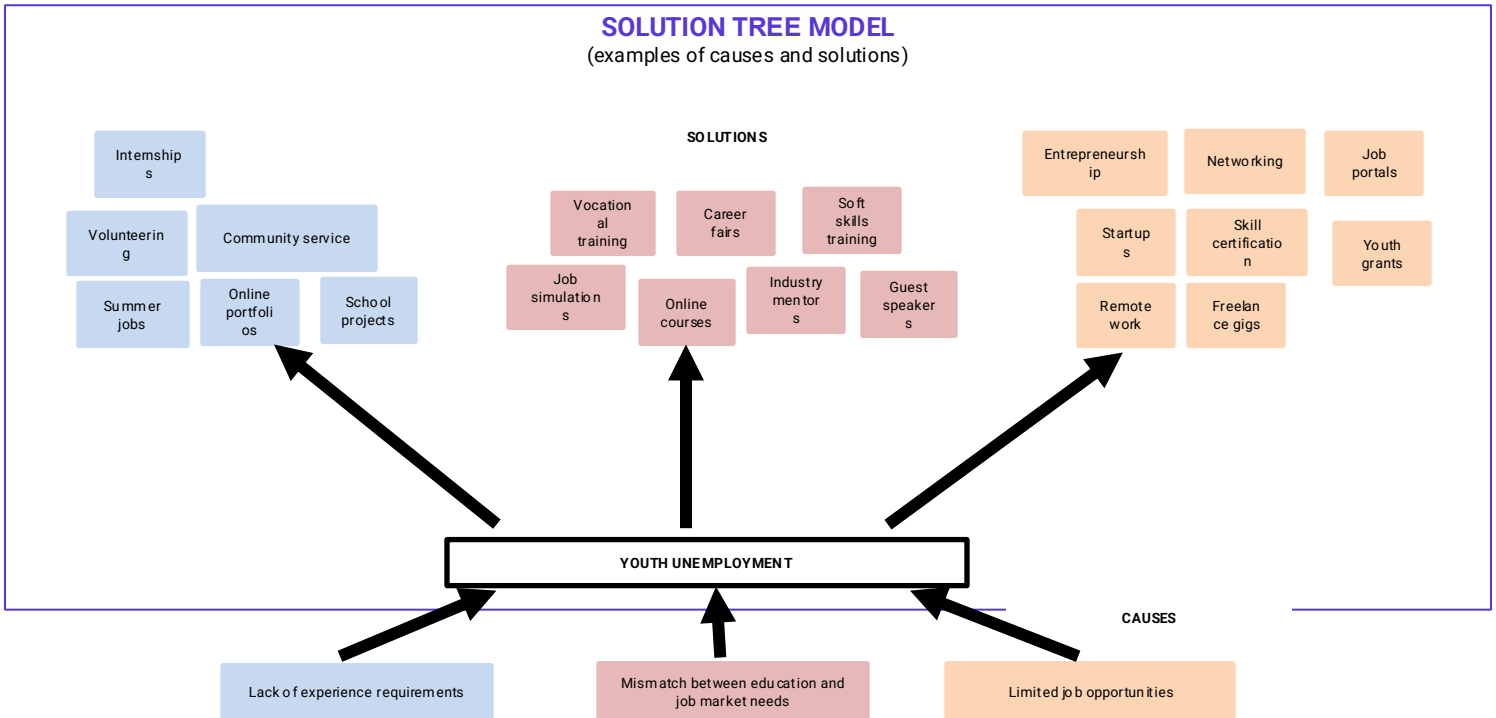
- Which solutions apply to multiple causes?
- Are there solutions that seem too narrow or too broad?
- How can a widely applicable solution be adapted to different contexts?

## Sorting solutions



# Annex 1

This guide is for you as a trainer to help navigate the activity and support youth in their brainstorming process. The causes listed come from the previous **Cardiobrainstorming** game, and we've included three examples with possible solutions to give you a reference point. However, this sheet is for your use only—youth should not see it or rely on it. Instead, they should come up with their own ideas freely. Your role is to observe, guide discussions, and ensure they explore diverse and practical solutions while keeping the activity engaging and meaningful.





## CONTACT

PLAY International Western Balkans

[Info.kosovo@play-international.org](mailto:Info.kosovo@play-international.org)

+383 44 946 091

## FOR MORE INFORMATION

PLAY International

<http://play-international.org/en>

<https://www.facebook.com/pl4yinternationalkosovo>



Co-funded by  
the European Union

CO-FUNDED BY

In partnership  
with



# Sport 4 Inclusion

# DORACAK

Fuqizimi përmes Lojës:  
Udhëzues për OJQ, Trajnerë,  
Puntorë Rinor & Edukatorë



**PLAY**  
INTERNATIONAL

GroupesOS

## **E drejta autoriale**

Ky botim u bashkëfinancua nga Bashkimi Evropian dhe Agjencia Franceze për Zhvillim. Përmbajtja e tij është përgjegjësi e vetme e PLAY International dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian dhe Agjencisë Franceze për Zhvillim.

# Tabela e Përmbajtjes

## **HYRJE: PROGRAMI**

- Rreth PLAY International
- Programi trajnues i Liderit Sportiv
- Kërkesat dhe Çertifikimi
- Kompetencat e Liderit Sportiv

## **KAPITULLI 1: SPORTI PËR EDUKIM DHE GJITHËPËRFSHIRJE SOCIALE**

- Definicione dhe koncepte
- Gjithëpërfshirja në fushën e sportit

## **KAPITULLI 2: METODAT E BAZUARA NË SPORT**

- Struktura e aktivitetit sportiv

## **KAPITULLI 3: ZBATIMI I UDHËRRËFYESIT**

- Lista e kontrollit dhe Këshillat për një aktivitet të suksesshëm
- Aftësitë lehtësuese
- Mjetet e monitorimit

## **KAPITULLI 4: KATALOGU I LOJËRAVE**

- Sesionet
- Sesionet Opsionale

## **KONTAKTET / MË SHUMË INFORMACIONE**

# PLAY INTERNATIONAL

PLAY International (PLAY) është një organizatë joqeveritare e themeluar në vitin 1999. Qëllimi i saj kryesor është promovimi i sportit dhe lojës si mjete për të edukuar, përfshirë dhe fuqizuar të rinjtë dhe fëmijët. PLAY përdor metoda sportive inovative dhe pjesëmarrëse për të mbështetur arsimin gjithëpërfshirës dhe cilësor, si dhe për të nxitur përfshirjen shoqërore.

Që nga themelimi, PLAY ka zbatuar programe sportive në mbi 15 vende, **duke përfutur mbi 700,000 fëmijë**. Sot, PLAY ka misione të regjistruara në nivel lokal në Francë, Kosovë, Senegal, Ruandë, Komore, RDC (Republika Demokratike e Kongos) dhe Burundi, si dhe perspektiva premtuese për t'u zgjeruar më tej në nivel lokal dhe ndërkombëtar.



# PROGRAMI TRAJNUES PËR LIDERËT

## Programi 4 fazor:

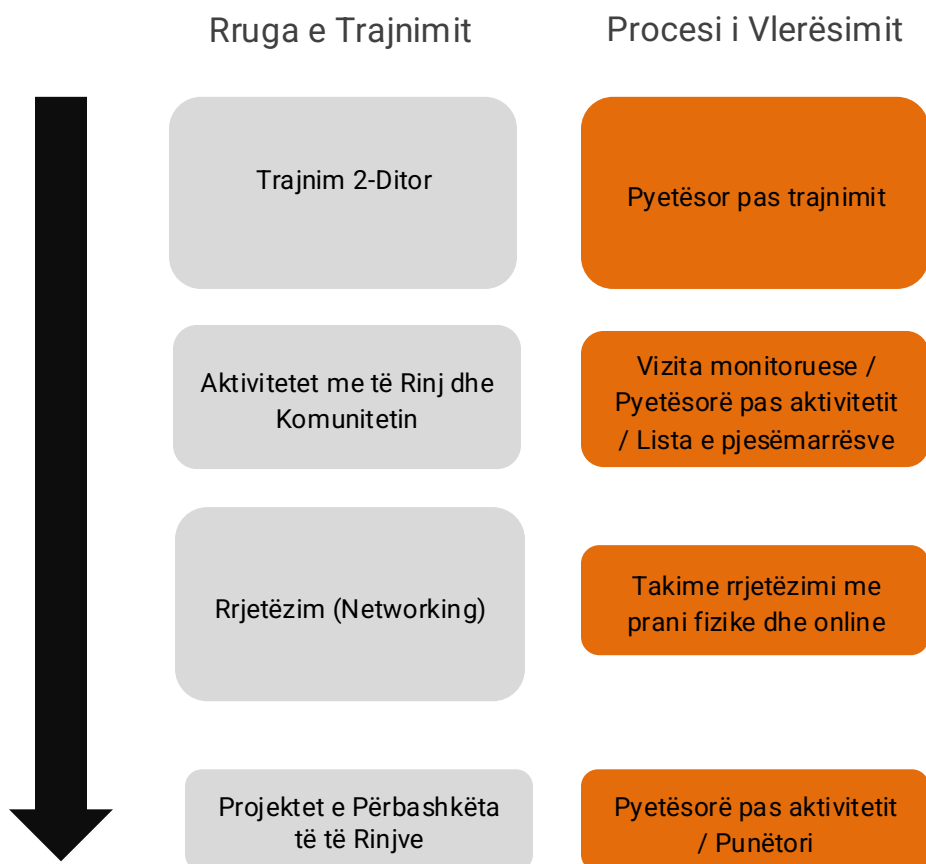
Kur i bashkohet programit, trajneri i ri i të rinjve angazhohet në një proces trajnimi gjatë të cilit ai ose ajo do të ketë mundësinë të zbatojë sesione edukative, gjithëpërfshirëse dhe cilësore të bazuara në sport në komunitetin e tij/saj.

Gjatë këtij trajnimi, pjesëmarrësi do të mësojë rreth metodologjive të bazuara në sport, të dizajnuara për edukim, ndërtimin e qëndrueshmërisë dhe ndryshimin shoqëror. Pjesëmarrësit do të fitojnë njohuri mbi sfidat dhe nevojat e të rinjve dhe do të përvetësojnë aftësi për lehtësimin e aktiviteteve sportive (duke përfshirë aftësi ndërpersonale dhe udhëheqëse).

Angazhimi i liderit të të rinjve ndahet në 4 faza:

1. Trajnimi për sesione Socio-Sportive (2 ditë)
2. Zbatimi i aktiviteteve për të rinjtë dhe organizimi i ngjarjeve vetëdijësuese
3. Rrjetëzimi
4. Projektet e Përbashkëta të të Rinjve

Trajnimet do të zhvillohen nga PLAY International. Në mes të secilës fazë të rrugës së trajnimit, një fazë e zbatimit do t'i mundësojë pjesëmarrësit të aplikojë njohuritë dhe aftësitë e fituara në terren dhe të praktikojë zbatimin e metodologjive dhe aktiviteteve të ndryshme.



# KËRKESAT DHE ÇERTIFIKIMI

## Kërkesat minimale

Lideri i të rinjve duhet të:

- **Ketë ndjekur të gjithë kursin e trajnimit (2 ditë);**
- **Ketë zbatuar në terren secilën prej sesioneve Socio-Sportive të paktën një herë dhe të ketë dorëzuar listat përkatëse të pjesëmarrësve;**
- **Ketë përfituar nga të paktën një vizitë ndjekëse/observimi dhe diskutim reflektues mbi ndërhyrjen e tij/saj në terren nga një anëtar i ekipit pedagogjik të PLAY International;**
- **Ketë vërtetuar kompetencat e pritura, sipas kornizës së kompetencave dhe sistemit të vlerësimit (duke pasur të paktën notën mesatare në secilën fushë kompetencash).**

Gjatë programit të trajnimit, PLAY International do të mbështesë të gjithë pjesëmarrësit për të siguruar suksesin e tyre!

## KOMPETENCAT E LIDERIT SOCIO-SPORTIV

- Metodat Pedagogjike
- Nevojat e femijeve, Mbrojtja dhe Siguria
- Zbatimi I aktivitetit
- Siguria në fushë
- Cilësia e udhëzimeve
- Adaptimet dhe variacionet
- Lehtësimi I diskutimit
- Të jesh I respektuar dhe I respektueshëm
- Të jesh I motivuar dhe bashkëpunues
- Të jesh gjithëpërfshirës





1

SPORTI PËR EDUKIM  
DHE GJITHËPËRFSHIRJE SOCIALE

# DEFINICIONE DHE KONCEPTE

## Sporti për edukim dhe gjithëpërfshirje sociale

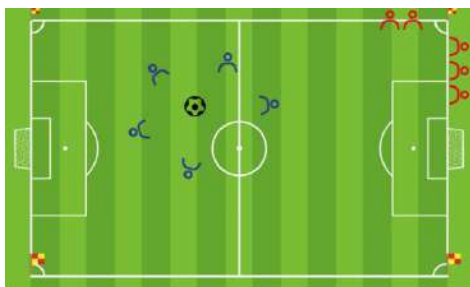
Laboratori Hulumtues VIPS 2 (Dhuna, Inovacionet, Politika, Socializimi dhe Sportet) në Francë identifikon **3 lloje të statusit që i jepen sportit** në fushat e edukimit/gjithëpërfshirjes dhe efekteve të prodhuara nga praktika e sportit:

**Qëllimin e tij vetvetiu:** për atë çfarë është sporti, një aktivitet kulturor që duhet të bëhet i qasshëm për audiencat më të prekshme.

**Një mjet për të tërhequr vëmendjen e publikut:** duke përdorur natyrën atraktive të sportit për të krijuar një marrëdhënie që është më e favorshme për më shumë mbështetje sociale.

**Një mjet për transformim:** të individit apo situatës së tyre.

## Nga përjashtimi në gjithëpërfshirje

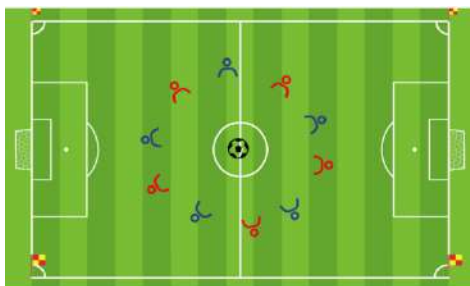
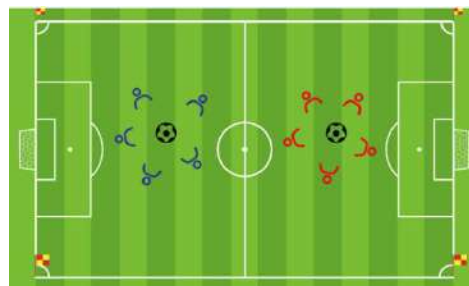


**Përjashtimi** është veprimi i parandalimit të dikujt për të hyrë në një vend ose për të marrë pjesë në një aktivitet. Ndonjëherë përjashtimi është pasojë e diskriminimit, e bazuar vetvetiu në dallime (gjinia, etnia, feja etj.).

Shembull: Nganjëherë djemtë nuk i lejojnë vajzat të luajnë futboll meqë mendojnë se ato nuk janë aq të mira në këtë aspekt.

**Integrimi** është kur çdonjëri është anëtar i shoqërisë apo grupit të njëjtë, ndjek rregullat e njëjta dhe ka të drejtat e njëjta, mirëpo shoqëria apo grupi nuk i përshtatet secilit, që nënkupton se disa individë nuk mund të marrin pjesë plotësisht. Poashtu është kur individët ose grupet janë së bashku por nuk veprojnë së bashku.

Shembull: Klubi i futbollit po i pranon fëmijët me aftësi të kufizuara por i shtyen ata që të luajnë veçmas ose nuk e bën përshtatjen e materialeve për ta.



**Gjithëpërfshirja** është veprimi i përfshirjes së dikujt si pjesë e një grupi dhe e konsiderimit të tij/saj të barabartë me të gjithë të tjerët. Poashtu është një vlerë që lidhet me idenë që të gjithë duhet të jenë në gjendje të përdorin objektet e njëjta, marrin pjesë në të njëjtat aktivitete, dhe të shijojnë të njëjtat përvoja, duke patur parasysh ndryshimet dhe nevojat e të gjithëve.

Shembull: Lojëra futbollit me ekipe të balancuara dhe rregulla të veçanta për fëmijë me nevoja të veçanta.

# GJITHËPËRFSHIRJA NE FUSHEN E SPORTIT

## Çfarë është një aktivitet GJITHËPËRFSHIRËS ?

Me "gjithëpërfshirje" nënkuptojmë një aktivitet në të cilin të gjithë mund të marrin pjesë, të kënaqen, të mësojnë dhe të përparojnë pa marrë parasysh moshën, gjininë, komunitetin dhe aftësitë e tyre (l ngadalshëm / i shpejtë, i madh / i vogël)

Gjithëpërfshirja në aktivitetin tuaj varet nga shumë elementë të ndryshëm:

- Sigurimi që ekipet gjithmonë të jenë të përziera dhe të balancuara në aspektin e komuniteteve, gjinisë, moshës dhe aftësive
- Përdorni lojëra që nxisin bashkëpunimin ndërmjet fëmijëve (p.sh. lojëra ekipore dhe lojëra bashkëpunimi)
- Promovimi i ndërveprimit dhe bashkëpunimit ndërmjet fëmijëve (p.sh. Le të përpunojnë një strategji të përbashkët, të shpjegojnë dallimin midis konkurrencës dhe bashkëpunimit, le ta mbështesin njëri tjetrin)
- Sigurohuni që të gjithë të përfshihen në aktivitet: i kushtoni vëmendje fëmijëve të përjashtuar dhe përpiquni t'i përfshini ata
- Siguroni se të gjithë janë aktiv: I kushtoni vëmendje fëmijëve të cilët janë më pak aktiv në lojë dhe u jep secilit mundësinë që të jenë të suksesshëm duke rregulluar jobarazitë.

## NË FOKUS: Ekipet e përziera dhe të balancuara

Ekipet jo fer do të jenë të këqija për të gjithë: ekipi më i fortë do të fitojë shumë lehtë, dhe tjetri nuk do të dëshirojë as të luajë. Prandaj, është përgjegjësia juaj për të krijuar ekipe të ekuilibruar për t'u siguruar që lojërat do të mbajnë interesin e tyre dhe se çdo ekip ti ketë shanset e tyre. Ekipet duhet të jenë të përziera dhe të balancuara sipas :

- |              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| • Mosha      | • Anët e forta                  |
| • Gjinia     | • Karakteristikat specifike     |
| • Komuniteti | • Përvojat ne aktivitetet tuaja |

Më e rëndësishmja, nëse keni komunitete të ndryshme ose grupe të moshave, është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë se si të bashkëveprojnë dhe të luajnë së bashku. Prandaj, përzierja e tyre është thelbësore.



2

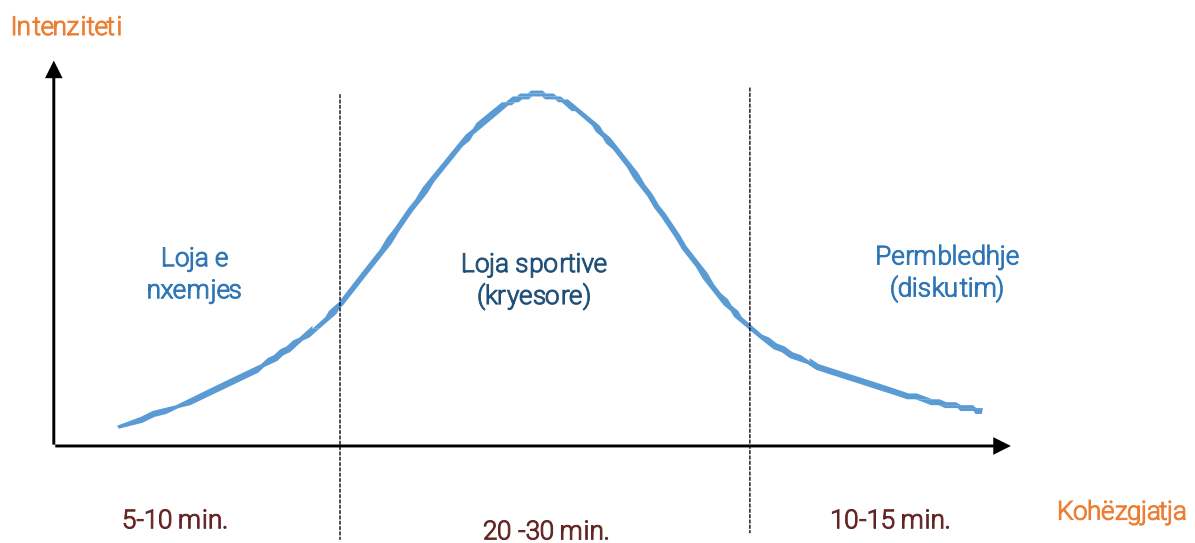
METODOLOGJITË E BAZUARA  
NË SPORT

# STRUKTURA DHE OBJEKTIVAT E ANIMIMIT TË SPORTIT

**Hapat e një aktiviteti sportiv:** Çfarë duhet të dini?

Një sesion sportiv duhet të përfshijë gjithmonë tri faza kryesore: ju duhet të përpiqeni që t'i respektoni këto kur përgatitni dhe implementoni një aktivitet.

## 1 - Struktura e aktiviteteve sportive



**MBANI MEND!** Mbani ekuilibrin midis 3 pjesëve të sesionit: ato janë plotësuese! Për shembull, ju nuk duhet të shpenzoni më shumë kohë për lojën e nxemjes ose për zgjatje më shumë se në lojën sportive (hapi II).

Çelësi për këtë është që të jeni të përgatitur mirë përpara aktivitetit: nëse jeni gati dhe të organizuar, gjithçka duhet të shkojë pa probleme! Për ju, më e rëndësishmja është të jeni gati si ekip dhe të mos shpenzoni shumë kohë për shpjegimet e lojërave dhe koordinimin midis animatorëve.

**Gjithmonë mbani mend se argëtimi, intensiteti dhe përparimi janë 3 çelësat e një sesioni të mirë:**

- Nxiti motivimin e fëmijëve
- Vendosni rregulla të thjeshta dhe të qarta
- Përshtatni lojërat dhe stërvitjet me fëmijët

# LOJA E NXEMJES & PERMBLEDHJE

## Loja e nxemjes

Nxemja përbëhet nga një lojë që synon aktivizimin e muskujve dhe artikulimeve. Kjo zakonisht zgjat rreth 5-10 minuta.

Nxemja është fizike dhe mendore: në të vërtetë, qëllimi i ngrohjes është përgatitja e trupave për pjesën tjetër të aktivitetit, por edhe për të përqendruar fëmijët në aktivitet.

E rëndësishme është që nxemja është:

- ✓ **Argëtuese:** mos planifikoni vetëm ushtrime, një lojë funksion shumë më mirë se për të angazhuar fëmijët;
- ✓ **E thjeshtë:** Të jetë e shkurtë dhe e thjeshtë (me pak rregulla), në mënyrë që të implemetohet lehtë dhe shpejtë;
- ✓ **Progresive:** loja / ushtrimi fillon ngadalë dhe pastaj gradualisht bëhet më e shpejtë dhe më intensive.

**MBANI MEND!** Derisa animatori tjetër është duke treguar ushtrimet, ju duhet të jeni pranë fëmijëve, t'i vëzhgoni dhe t'i përmirësoni ata kur të jetë e nevojshme.

## Përmbledhje

**MBANI MEND!** Aktiviteti nuk përfundon me Lojen e fundit!

Pas përfundimit të lojës, fëmijët kanë nevojë për kohë për tu qetësuar fizikisht dhe mendërisht. Merrni kohë për t'u ulur me fëmijët dhe kërkonit përshtypjet dhe mendimet e tyre rreth aktivitetit. Ju mund të filloni diskutimin duke u bazuar në pyetjet si më poshtë:

- Si po ndiheni pas aktivitetit?
- A ju ka pelqyer aktiviteti?
- Cili raund e preferoni më shumë? Pse?

Pjesa e diskutimi është mundësi e mirë për fëmijët të lidhën më shumë mes vete si dhe me juve (liderët sportiv).



Gjithmonë mbani në mend nivelin e INTENSITETIT të secilës fazë: aktiviteti duhet të fillojë butë, përmes ngrohjes, pastaj rritet në aspektin intensiv deri në ndeshjen e dytë dhe pastaj ulet përsëri.

Intensiteti nënkupton përpjekje fizike, por edhe vëmendje dhe përqendrim!

# PREZANTIM MBI AFTËSITË JETËSORE

## Çka janë aftësitë jetësore?

“Zotësi (kompetenca) psikosociale është aftësia e një personi për t’u përgjigjur në mënyrë efektive ndaj kërkesave dhe sfidave të jetës së përditshme. Është aftësia e një personi për të ruajtur gjendjen e mirëqenies mendore, duke u sjellë në mënyrë të përshtatshme dhe pozitive në marrëdhënie me të tjerët, kulturën dhe mjedisin e vet.” - *definicion i Organizatës Botërore të Shëndetësisë*

## Pse janë të rëndësishme aftësitë jetësore?

Qëllimet e përvetësimit të këtyre aftësive janë :

- ✓ Mirëqenia fizike dhe psikike
- ✓ Integrimi social ose socio-profesional
- ✓ Zhvillimi personal

## 10 aftësi jetësore të ndara në 3 kategori



# 10 AFTËSITË JETËSORE



**Të mësuarit për të zgjidhur probleme dhe për të marrë vendime:** na ndihmon të përballojmë problemet që do të hasim në mënyrë të pashmangshme gjatë gjithë jetës sonë. Marrja e vendimeve në një mënyrë konstruktive mund të ketë pasoja pozitive shëndetësore nëse vendimet merren në mënyrë aktive, duke peshuar opsionet e ndryshme dhe efektet e secilit.

**Të menduarit kritik** është aftësia për të analizuar informacionin dhe përvojat në mënyrë objektive. Mund t'i kontribuojë shëndetit duke na ndihmuar të njohim dhe vlerësojmë faktorët që ndikojnë në qëndrimet dhe sjelljet tona, të tilla si media dhe presioni i kolegëve. Së bashku me të menduarit krijues, kjo aftësi kontribuon si në vendimmarrje ashtu edhe në zgjidhjen e problemeve duke na lejuar të eksplorojmë alternativa të mundshme dhe pasojat e ndryshme të veprimeve tona ose refuzimit për të vepruar. Na ndihmon të shohim përtej përvojave tona. Të menduarit krijues mund të na ndihmojë të përgjigjemi në mënyrë adaptive dhe fleksibile ndaj situatave të përditshme.

**Të bashkëndejmë** me të tjerët nënkupton të imagjinojmë se si mund të jetë jeta për një person tjetër madje edhe në një situatë të njohur. Kjo mund të na ndihmojë që t'i pranojmë ata që janë të ndryshëm prej nesh dhe të përmirësojmë marrëdhëniet tona sociale, për shembull në rastin e diversitetit etnik.

**Komunikimi efektiv** nënkupton të jemi të gatshëm të shprehemi si në mënyrë verbale ashtu edhe në atë kulturore dhe të përshtatshme ndaj situatës. Kjo mund të nënkuptojë të jemi në gjendje të shprehim dëshirat tona në lidhje me një veprim që na kërkohet të bëjmë. Kjo gjithashtu mund të nënkuptojë të jemi në gjendje të kërkojmë këshilla kur është e nevojshme.



**Rezistimi ndaj presionit** dhe aftësia për të negociuar mundësojnë menaxhimin e konflikteve në mënyrë më efikase. Ato përfshijnë kapacitetet e pohimit dhe rezistencës ndaj presionit të kolegëve.

**Shkathëtësia e avokimit** mbështetet në aftësinë e bindjes dhe ndikimit. Kjo është përpjekja për të komunikuar, transmetuar ose negociuar në mënyrë efektive interesat, dëshirat, nevojat ose të drejtat.

**Bashkëpunimi** do të thotë të punojmë së bashku drejt një qëllimi të përbashkët. Ai mbështetet në aftësitë ndërpersonale të cilat na ndihmojnë të lidhemi pozitivisht me njerëzit që takojmë. Kjo do të thotë të jesh në gjendje të krijosh dhe të mbash miqësi, të cilat mund të kenë një rëndësi të madhe për mirëqenien tonë sociale dhe mendore.



**Ndërgjegjësimi** do të thotë ta njohim karakterin tonë, pikat e forta dhe të dobëta, dëshirat dhe mospëlqimet tona. Na ndihmon të njohim situatat në të cilat jemi nën stres ose presion. Gjithashtu është thelbësor për komunikim efektiv, marrëdhënie konstruktive ndërpersonale dhe për zhvillimin e sensit tonë të ndarjes së mendimeve me të tjerët.

**Ballafaqimi me emocionet** kërkon aftësinë për të njohur emocionet tona dhe të të tjerëve. Ne duhet të jemi të vetëdijshëm për ndikimin e tyre në sjellje dhe të dijmë si të reagojmë. Emocionet intensive të tilla si zemërimi ose trishtimi mund të kenë efekte negative në shëndetin tonë nëse nuk reagojmë si duhet.

**Ballafaqimi me stresin** përfshin njohjen e burimeve dhe efekteve të tij dhe njohjen e mënyrës së kontrollit të nivelit të tij. Pastaj ne mund të marrim masa për të zvogëluar burimet e stresit, për shembull, duke ndryshuar mjedisin tonë fizik ose stilin e jetës. Ne gjithashtu mund të mësojmë të relaksohemi në mënyrë që tensionet e krijuara nga stresi i pashmangshëm mos të na sjellin probleme shëndetësore.



3

ZBATIMI I DORACAKUT

- ☐ Njohuri mbi metodologjinë
- ☐ Nevojat e pjesëmarrësve dhe siguria
- ☐ Zbatimi i aktivitetit
- ☐ Siguria në terren
- ☐ Cilësia e udhëzimeve
- ☐ Përshtatjet dhe variantet
- ☐ Lehtësimi i diskutimit
- ☐ Të jesh i respektueshëm dhe i respektuar
- ☐ Të jesh i motivuar dhe bashkëpunues
- ☐ Të jesh gjithëpërfshirës



# “DO’S AND DONT’S” SI NJË LIDER

## ✓ BËJ

**Krijoni një mjedis të sigurt** – Siguroni siguri fizike, emocionale dhe psikologjike në të gjitha aktivitetet.

**Ji Gjithëpërfshirës** – Përshtat lojërat për aftësi, prejardhje dhe nivele rehatie të ndryshme.

**Inkurajoni pjesëmarrjen, jo përsosmërinë** – Përqendrohuni te përpjekja dhe angazhimi më shumë se te aftësitë.

**Respektoni kufijtë** – Lejoni pjesëmarrësit të zgjedhin të mos marrin pjesë nëse ndihen në siklet.

**Model sjelljeje pozitive** – Demonstroni respekt, drejtësi dhe entuziazëm.

**Nxitja e Reflektimit** – Bëni pyetje të hapura pas aktiviteteve për të lidhur lojën me mësimet e jetës reale.

**Ji fleksibil** – Përshtat aktivitetet bazuar në energjinë dhe humorin e grupit.

**Siguroni udhëzime të qarta** - Shpjegoni lojërat hap pas hapi, kontrolloni kuptimin dhe jepni

## ✗ MOS BËJ

**Detyroni pjesëmarrjen** – Inkurajoni, por kurrë mos i detyroni të rinjtë të kryejnë aktivitete.

**Lejoni përjashtimin ose ngacmimin** – Ndërhyni nëse dikush lihet jashtë ose keqtrajtohet.

**Rregulla tepër të ndërlikuara** – Mbajini lojërat të thjeshta dhe të lehta për t’u kuptuar.

**Humbja e Kontrollit të Grupit** – Ruajeni strukturën dhe mbajeni energjinë pozitive, por të menaxhueshme.

**Harroni të bëni diskutime** – Loja duhet të ketë kuptim – diskutoni pikat kryesore më pas.

**Shmangni ndjenjat** – Nëse një pjesëmarrës është i mërzitur, pranoni emocionet e tij/saj dhe mbështeteni atë.

**Përdorni Përforsim Negativ** – Në vend të ndëshkimit, përdorni inkurajim pozitiv dhe ridrejtim.

**Neglizhoni masat e sigurisë** - Kontrolloni gjithmonë mjedisin dhe rregullat për të parandaluar lëndimet.

# FLETA E VEZHGIMIT DHE PERMBLEDHJES

| DETAJET E AKTIVITETIT                                                                                                                                           |                                 |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Vëzhguesi:                                                                                                                                                      | Liderët që vijojnë aktivitetin: |                          |
| Data:                                                                                                                                                           | 1-                              |                          |
| Vendi:                                                                                                                                                          | 2-                              |                          |
|                                                                                                                                                                 | 3-                              |                          |
|                                                                                                                                                                 | 4-                              |                          |
|                                                                                                                                                                 | 5-                              |                          |
| Fëmijët:                                                                                                                                                        | Emri i lojës (lojërave):        |                          |
| Numri i fëmijëve të pranishëm:                                                                                                                                  |                                 |                          |
| Numri i vajzave:                                                                                                                                                |                                 |                          |
| VËZHGIMET                                                                                                                                                       |                                 |                          |
|                                                                                                                                                                 | Pozitive                        | Përcaktuesit e progresit |
| Zbatimi i një sesioni duke respektuar hapa të ndryshëm.                                                                                                         |                                 |                          |
| Krijimi i kushteve të parrezikshme dhe të sigurta të praktikimit për të gjithë fëmijët.                                                                         |                                 |                          |
| Dhënia e udhëzimeve të qarta, të kuptueshme dhe konkrete.                                                                                                       |                                 |                          |
| Adaptimi i sesionit për t'ju përshtatur nevojave, numrit dhe moshës së audiencës dhe përdorimit të variacioneve për ta bërë lojën më interesante dhe argëtuese. |                                 |                          |
| Lehtësimi i një diskutimi për trajtim të ndonjë aftësie psiko-sociale apo një teme specifike.                                                                   |                                 |                          |



# 4

## KATALOGU I SESIONEVE

## MATERIALET

Shtojcat

Objektivat kryesore:

- Inkurajo ndërveprime me kuptim duke krijuar lidhje përmes përvojave dhe dallimeve të përbashkëta.
- Promovo mirëkuptimin e perspektivave të ndryshme.
- Përmirëso aftësitë e komunikimit dhe shprehjes së vetvetes.

## UDHËZIME

### PËRGATITJA

Në çdo hapësirë të lirë, pjesëmarrësit vendosen të shpërndarë individualisht.

### QËLLIMI I LOJËS:

Rundi 1: të njihen dhe të mësojnë ngjashmëritë dhe ndryshimet mes tyre.

Rundi 2: të interpretojnë personalitete të ndryshme.

Rundi 3: të përqafojnë personalitete të ndryshme në shprehjen e pikëpamjeve të ndryshme.

### UDHËZIME

#### Raundi 1 – 5 minuta:

Pjesëmarrësit duhet të formojnë çifte në mënyrë të rastësishme me dikë që nuk e njohin. Mes tyre duhet të gjejnë tre ngjashmëri që kanë dhe tre ndryshime. Kur të përfundojnë, çdo çift ndan me grupin ngjashmëritë dhe ndryshimet e tyre.

#### Raundi 2 – 10-15 minuta:

Të gjithë pjesëmarrësit zgjedhin në mënyrë të rastësishme një personazh (nga aneksi 1). Muzika fillon të luajë dhe pjesëmarrësit duhet të lëvizin nëpër dhomë – kur muzika ndalet, pjesëmarrësit formojnë çifte (ose grupe prej 3 personash, varësisht nga numri i pjesëmarrësve) me personin më të afërt me ta. Ata kanë 3-5 minuta për t'u prezantuar duke përdorur personazhin e zgjedhur.

#### Raundi 3 – 30-40 minuta:

Duke mbajtur personazhet e rinj, pjesëmarrësit ndahen në grupe prej 4-5 vetash. Çdo grup merr një temë (nga aneksi 2) për ta diskutuar si personazhet e tyre. Pas 20 minutash, të gjitha grupet mbledhen për një diskutim të përbashkët.

### VARIACIONE

Lidh diskutimet me sesionet e tjera

## SHTOJCA 1

### Personazhi 1: Muzikant aspirant

Përshëndetje, unë jam Vaedrin dhe vij nga Vashtara, një vend ku muzika është në zemër të çdo feste. Jam rritur duke mësuar të luaj lutharan, një instrument që është trashëguar në familjen time prej brezash. Ëndrra ime është të performoj në Festivalin vjetor “Drita e Hënës”, ku ftohen vetëm muzikantët më të mirë të vendit. Por prindërit e mi duan që unë të ndjek një karrierë në diplomaci, sepse muzika nuk shihet si një profesion “i vërtetë”. Jam i ndarë mes ndjekjes së pasionit dhe pritshmërive të familjes.

### Personazhi 2: Aktiviste mjedisore

Unë jam Iszora nga Zemora, një tokë e njohur për fushat e saj të arta të gjera dhe kopshtet lundruese të Merenait. Për vite me radhë, lumenjtë tanë kanë filluar të tharën për shkak të bujqësisë agresive, dhe pyjet e lashta po zhduken. Punoj me një grup rinor që riintrodukon pemët rrënjë-argjendi, një bimë vendase që ndihmon tokën të mbajë ujin. Disa të moshuar besojnë se natyra do të shërohet vetë, por unë mendoj se duhet të veprojmë tani. Sfida ime më e madhe? Të bind njerëzit se ndryshimet e vogla — si përdorimi më i pakët i ujit apo mbjellja e pemëve — mund të bëjnë një ndryshim të vërtetë.

### Personazhi 3: Entuziast i teknologjisë

Emri im është Kaelo dhe jetoj në Norveksia, një vend i obsesionuar me inovacionin. Në qytetin tim, Velmara, çdo nxënës pritët të zhvillojë një projekt teknologjik para se të diplomojë. Unë kam punuar në një inteligjencë artificiale që përkthen Kodin e lashtë Runik, por shumë njerëz thonë se është humbje kohe. Në Norveksia, njerëzit vlerësojnë efikasitetin më shumë sesa historinë, por unë besoj se teknologjia duhet të ruajë kulturën, jo ta fshijë atë. Ëndërra ime është të krijoj diçka që lidh të kaluarën me të ardhmen, por duhet të provoj se idetë e mia janë të vlefshme për t’u ndjekur.

### Personazhi 4: Influencer në rrjetet sociale

Unë jam Nyxan dhe vij nga Iskandria, një vend ku tregimet janë gjithçka. Këtu, influencer-ët më të mëdhenj quhen Echoers sepse zërat e tyre arrijnë në çdo cep të shoqërisë. Unë drejtoj një vlog për modën dhe identitetin, por disa më kritikojnë se fokusohem më shumë te trendet sesa te temat kulturore më të thella. Sfida ime më e madhe është të gjej balancën mes dashurisë për krijimtarinë dhe presionit për të qenë përgjegjës socialisht. Në Iskandria, influenca nuk është vetëm për famë — është për të formësuar të ardhmen. Disa ditë mendoj nëse jam gati për atë përgjegjësi.

### Personazhi 5: Mjek i ardhshëm

Unë jam Zeyrin dhe vij nga Avaris, një vend ku mjekësia është si një shkencë ashtu edhe një art. Mjekët tanë trajnohen në Tempullin e Shëruesve, ku mësojnë si kurat tradicionale ashtu edhe mjekësinë moderne. Ëndrra ime është të bëhem mjek që lidh këto dy botë, por fusha mjekësore këtu është shumë strikte — nëse dështoj në raundin e parë të provimeve, nuk do kem asnjë mundësi tjetër. Presioni është i madh dhe shpesh mendoj nëse jam i mjaftueshëm. Por nëse mund të shpëtoj edhe një jetë, gjithçka do të vlejë.

### Personazhi 6: Dashamirës i sporteve ekstreme

Unë jam Mirasha nga Drenvari, një rajon malor ku ngjitja në qiell (një formë e fluturimit me erë) është sport kombëtar. Që kur isha fëmijë, kam dashur të garoj në Provimet e Stormborn, një garë e rrezikshme nëpër shkëmbinj të lartë të Zevrakut. Familja ime shqetësohet se do të lëndohem, por për mua asgjë nuk krahasohet me ndjesinë e fluturimit nëpër qiell. Disa thonë që duhet të përqendrohemi në një të ardhme “më të sigurt”, por si mund të ecë kur jam lindur për të fluturuar?

## SHTOJCA 1

### Personazhi 7: Lexues dhe shkrimtar

Unë jam Elyar nga Telvoria, një vend i dijetarëve dhe poetëve. Këtu, çdo person duhet të kontribuojë të paktën një vepër të shkruar në Bibliotekën e Eho-ve para se të mbushë 21 vjeç. Kam shkruar tregime që kur isha i ri, por kam vështirësi me vetëbesimin. Po nëse fjalët e mia nuk janë të mjaftueshme? Po nëse tregimi im humbet mes mijëra të tjerëve? Në Telvoria, fjalët janë trashëgimia jonë, dhe unë dua që e imja të mbahet mend — por së pari, duhet të gjej guximin për t'i ndarë ato.

### Personazhi 8: Sipërmarrëse e re

Unë jam Tashira dhe vij nga Orvanis, një vend i ndërtuar nga tregtarë dhe shpikës. Këtu, pritet që çdo person të fillojë një biznes para se të mbushë 18 vjeç. Unë dizajnoj rroba me fije diellore, një tekstil që thith dritën e diellit për të gjeneruar ngrohtësi. Disa thonë se ideja ime është jo praktike, por unë besoj se mund të ndryshojë mënyrën se si njerëzit vishen në klimë të ftohta. Në Orvanis, sukcesi është gjithçka, por dështimi është po aq i zakonshëm. Sfidat e vërtetë? Të dish kur duhet të marrësh rreziqe dhe kur duhet të tërhiqesh.

### Personazhi 9: Lojtar dhe transmetues online

Përshëndetje, unë jam Jastin dhe jetoj në Draylen, një shoqëri digjitale ku lojërat konsiderohen një profesion serioz. Këtu, lojtarët më të mirë garojnë në Koloseumin e Cyber-it, ku aftësia dhe strategjia janë gjithçka. Unë transmetoj lojërat e mia çdo natë, duke shpresuar të kualifikohem për turneun, por konkurrenca është e ashpër. Në Draylen, lojërat nuk janë vetëm argëtim — janë një mënyrë jetese. E dua këtë, por ndonjëherë mendoj nëse po sakrifikoj shumë për ëndrrën për t'u bërë legjendë.

### Personazhi 10: Dashamirës i udhëtimeve

Unë jam Korrin nga Velmaria, një komb ishullor që lundron ku udhëtimi është në gjakun tonë. Paraardhësit e mi ishin eksplorues, dhe unë dua të ndjek hapat e tyre duke vizituar të gjitha Shtatë Portet e Qiellit — qytete legjendare që dikur mendohej se ishin mite. Por udhëtimi në Velmaria nuk është i lehtë. Detet janë të paparashikueshme dhe fluturimet në qiell janë të shtrenjta. Disa thonë që duhet të vendosem dhe të kem një jetë të qëndrueshme, por si mund të injoroj thirrjen e aventurës?

### Personazhi 11: Aktiviste për të drejtat e njeriut

Unë jam Aevira dhe vij nga Serenova, një vend ku e kaluara ende ndan njerëzit. Disa tradita të vjetra trajtojnë padrejtësisht disa grupe, dhe unë punoj me një lëvizje rinore për ta ndryshuar këtë. Shumë të moshuar besojnë se duhet të respektojmë traditën, por unë mendoj se përparimi është i nevojshëm. Të flasësh ka bërë që të jem objektiv, por nuk do të ndalem derisa ligjet tona të reflektojnë barazinë për të gjithë. Ndryshimi është i ngadaltë, por unë besoj te brezi im.

### Personazhi 12: Artist i turpshëm dhe introvert

Unë jam Eldrin nga Elvaris, një vend ku arti është i shenjtë. Çdo vit, artistët ftohen në Festivalin e Ngjyrave, ku ekspozojnë punimet e tyre. Unë dua pikturën, por nuk më pëlqen vëmendja, që e bën të vështirë për mua të ndaj veprat e mia. Në Elvaris, arti duhet të shihet, por unë luftoj me idenë e të shfaqurit. Ndoshta një ditë, do të kem guximin që pikturat e mia të flasin për mua.

**Personazhi 13: Politikan i ardhshëm**

Unë jam Devin nga Nexaria, një vend ku debatet janë po aq të rëndësishme sa traditat. Në qytetin tim, Vormir, çdo nxënës i shkollës së mesme duhet të marrë pjesë në një këshill rinor për të propozuar ligje të reja. Dua të ndryshoj mënyrën se si trajtohen të rinjtë në politikë, por shumë njerëz thonë që jam shumë i ri për të bërë një ndryshim të vërtetë. Sfidë ime më e madhe është të provoj se liderhipi nuk varet nga mosha, por nga vizioni. A do të mund të bind njerëzit që idetë e mia për ndryshim janë të vlefshme për t'u dëgjuar, apo do të injorohem si shumë të tjerë para meje?

**Personazhi 14: Trashëgimtare e një Tradite të Lashtë**

Unë jam Liora dhe vij nga Oshvara, ku paraardhësit tanë kanë transmetuar rituale të shenjta vallëzimi për shekuj me radhë. Familja ime pret që unë të udhëheq këto ceremoni, por unë dua t'i modernizoj ato për t'u lidhur më mirë me brezat e rinj. Disa të moshuar mendojnë se po i mungoj respekti traditës, por unë besoj se kultura evoluon. ëndërroj të përziej ritmet e lashta me stilet e reja muzikore, por pyetja mbetet— a mund të gjej një mënyrë për të nderuar të kaluarën dhe për të formësuar të ardhmen?

**Personazhi 15: Kampion i Arteve Marciale**

Unë jam Kael nga Beyara, një vend ku lufta është një formë arti. Kam trajnuar në Skyblade Flow, një stil i lashtë i arteve marcialë, që kur isha pesë vjeç. Qëllimi im është të garoj në Provimet e Mëdha të Vareth, ku luftëtarët më të mirë provojnë disiplinën e tyre, por ka një problem — mësuesi im mendon se më mungon durimi. Në Beyara, forca nuk është vetëm fizike; është edhe për kontrollin e emocioneve. E di që kam aftësitë, por a kam mençurinë për të arritur sukses?

**Personazhi 16: Dashamirës i Hapësirës**

Unë jam Nova dhe vij nga Xendaria, një komb i fiksuar pas yjeve. Këtu besojmë se paraardhësit tanë kanë ardhur nga një botë tjetër, dhe çdo fëmijë mësohet të lexojë konstelacionet. ëndërroj imë është të bëhem Astro-Navigator, një nga pak njerëzit e trajnuar për të pilotuar anije jashtë atmosferës sonë. Por familja ime mendon se udhëtimi në hapësirë është vetëm një fantazi dhe duan që unë të përqendrohem në një karrierë të qëndrueshme. Yjet ndjehen si shtëpia ime e vërtetë, por a mund të bind të tjerët që ëndrrat e mia nuk janë vetëm dëshira të kota?

**Personazhi 17: Artist Rrugor**

Unë jam Zane nga Malvora, një qytet ku performanca është pjesë e jetës së përditshme. Këtu, kërcimtarët, muzikantët dhe akrobatët më të mirë bëjnë emër në Festivalin e Dritës së Zjarrit, një natë gare ku artistët rrugorë mund të fitojnë një vend në skenën kryesore. Unë bëj shfaqje me flakë, por ëndërroj imë është të zotëroj Vallëzimin Echo, një rutinë që kërkon sinkronizim perfekt me muzikën dhe duartrokitjet e publikut. Disa thonë që artistët rrugorë nuk janë artistë "të vërtetë", por unë e di që nëse mund t'u bëj njerëzve të ndjejnë diçka, atëherë tashmë kam fituar.

**Personazhi 18: Kuzhinier i ardhshëm**

Unë jam Mira nga Gorashka, një vend i njohur për erëzat e pasura dhe shijet e forta. Familja ime zotëron një stendë ushqimi në Tregun e Mijëra Shijeve, ku udhëtarët vijnë për të provuar pjatat më të rralla në botë. Gjithmonë kam ëndërruar të krijoj një pjatë unike që të përfaqësojë kulturën tonë. Por industria e ushqimit këtu është konkurruese dhe prindërit e mi frikësohen se do të dështoj. Sfidë? Gjetja e stilit tim në një qytet ku çdo shije është provuar tashmë.

**Personazhi 19: Gazetar në një Botë në Ndryshim**

Unë jam Elias nga Veyronis, një vend ku e vërteta është arma më e fuqishme. Punoj për New Dawn Gazette, një gazetë e drejtuar nga studentët që heton korrupsionin dhe padrejtësitë. Kohët e fundit zbuluam një rast të zhvillimit të paligjshëm të tokës, por autoritetet po na ushtrojnë presion të heshtim. Në Veyronis, të thuash të vërtetën mund të jetë i rrezikshëm, por unë besoj se gazetaria është për t'i dhënë zë njerëzve. A rrezikoj gjithçka për të zbuluar të vërtetën, apo qëndroj i sigurt dhe lejoj që historia të shuhet?

**Personazhi 20: Shëruëse Tradicionale**

Unë jam Sienna dhe vij nga Mirzara, një vend ku shërimi është si shkencë ashtu edhe shpirt. Jam rritur në Shenjtëroren e Hënës në Lulezim, ku shëruesit përdorin ilaçe bimore dhe meditim për të trajtuar sëmundjet. Por spitalet moderne po zëvendësojnë praktikat tradicionale, dhe gjithnjë e më pak njerëz besojnë në mënyrat tona. Sfidë ime? Të provoj se metodat e lashta të shërimit kanë ende vlerë në një botë që ecën shpejt. A mund të gjej një mënyrë për të përzier të vjetrën me të reën para se traditat tona të humbasin përgjithmonë?

**Personazhi 21: Atlet që ëndërron Lojërat Botërore**

Unë jam Theo nga Yutania, një vend ku sportet janë më shumë se një garë — ato janë një mënyrë jetese. Po stërvitem për Lojërat Botërore, një turne masiv ku garojnë vetëm atletët më të fortë. Sporti im është Sky-Sprint, një garë me shpejtësi të lartë përmes pengesave të pezulluara në ajër. Por kohët e fundit, pësoj një dëmtim dhe trajneri im thotë se mund të mos rikuperohem në kohë. Kam punuar gjithë jetën për këtë moment — a duhet të vazhdoj përpara, apo të rrezikoj të humbas gjithçka?

**Personazhi 22: Eksplorues i Gërmadhave të Harruara**

Unë jam Kai dhe vij nga Zalteha, një vend i ndërtuar mbi mbetjet e qytetërimeve të humbura. Kam rritur duke dëgjuar histori për Tempullat e Zhytura, struktura të lashta të fshehura nën rërat e shkretëtirës. Shumë besojnë se këto gërmadha fshehin sekretet e paraardhësve tanë, por qeveria ka ndaluar eksplorimin. Dua të provoj se historia i takon të gjithëve, jo vetëm elitës. Frika ime më e madhe? Se duke zbuluar të kaluarën, mund të prish të tashmen në mënyra që nuk mund t'i kontrolloj.

**Personazhi 23: Futurist që Projektton Qytetet Inteligjente**

Unë jam Arya nga Tornaxis, një qytet i ndërtuar mbi teknologjinë dhe inovacionin. Këtu, ndërtesat e mëdha funksionojnë me energji nga era, dhe dronët sjellin ushqimin direkt në derën tënde. Jam pjesë e një ekipi që po dizajnon një Sistem të Ri Transporti Lëvizës që mund të revolucionarizojë lëvizjen, por brezat e vjetër besojnë se qyteti ynë po humbet humanitetin. A mund të ndërtoj një të ardhme ku teknologjia dhe komuniteti bashkëjetojnë, apo po krijojmë një botë ku njerëzit harrojnë si të lidhen me njëri-tjetrin?

**Personazhi 24: Ambasador i Paqes**

Unë jam Lior dhe vij nga Eldrathia, një vend që dikur ishte i ndarë nga lufta, por tani njihet për diplomacinë. Çdo vit, një grup udhëheqësish të rinj zgjidhet për të u trajnuar në Rrethin e Zërave, ku mësojmë si të zgjidhim konfliktet përmes negociatave në vend të dhunës. Por me rritjen e tensioneve mes rajoneve fqinjë, shumë besojnë se lufta është e pashmangshme. Unë besoj se fjalët janë më të fuqishme se armët, por a mund t'i bind të tjerët para se të jetë tepër vonë?

**Tema 1**

**Tradita kundrejt Inovacionit: Si Gjejmë Balancën Mes Përparimit dhe Identitetit Kulturor?**

Shumë kultura vlerësojnë traditat, por shpesh inovacioni sfidon mënyrat e vjetra të të menduarit. A duhet që shoqëritë të ruajnë gjithmonë traditat e tyre, apo duhet të përshtaten me kohët moderne? Si mund të gjejmë një ekuilibër mes së kaluarës dhe së ardhmes?

**Tema 2**

**Fuqia e Ndikimit: Kush Formëson Shoqërinë Më Shumë — Udhëheqësit, Artistët apo Njerëzit e Përditshëm?**

Disa besojnë se politikanët dhe aktivistët janë motorë të ndryshimit, ndërsa të tjerë argumentojnë se artistët, influencuesit, apo edhe qytetarët e zakonshëm kanë ndikimin më të madh. Kush ka fuqinë e vërtetë për të formësuar vlerat dhe të ardhmen e një shoqërie?

**Tema 3**

**Roli i Teknologjisë në Jetën Tonë: Mjet për Përparim apo Pengesë për Lidhjen Njerëzore?**

Me avancimin e teknologjisë, përmirësohet efikasiteti, por ndryshon edhe mënyra si ndërveprojmë. A na afron teknologjia me njëri-tjetrin, apo krijon distancë? Si ta përdorim me mençuri për të përmirësuar, dhe jo për të zëvendësuar, marrëdhëniet njerëzore?

**Tema 4**

**Ëndrrat vs. Përgjegjësitë: A Duhet të Ndjekim Pasionin apo të Zgjedhim Stabilitetin?**

Shumë njerëz përballen me presionin për të zgjedhur një karrierë që ofron siguri, në vend të asaj që i plotëson ëndrrat. A është më mirë të ndjekim pasionin pavarësisht çmimit, apo duhet të prioritetizohet stabiliteti? A mund të arrihen të dyja njëkohësisht?

**Tema 5**

**Përgjegjësia Mjedisore: Kush Duhet të Marrë Përdrejtimin për të Shpëtuar Planetin?**

A duhet që individët, bizneset, apo qeveritë të jenë përgjegjës për zgjidhjen e çështjeve mjedisore? Si mund të bashkëpunojnë sektorë të ndryshëm të shoqërisë për të krijuar ndryshime reale?

**Tema 6**

**Bashkimi në Diversitet: A Mund të Forcojë Shoqërinë Njëllojshmëria e Ndryshimeve Kulturore dhe Besimeve?**

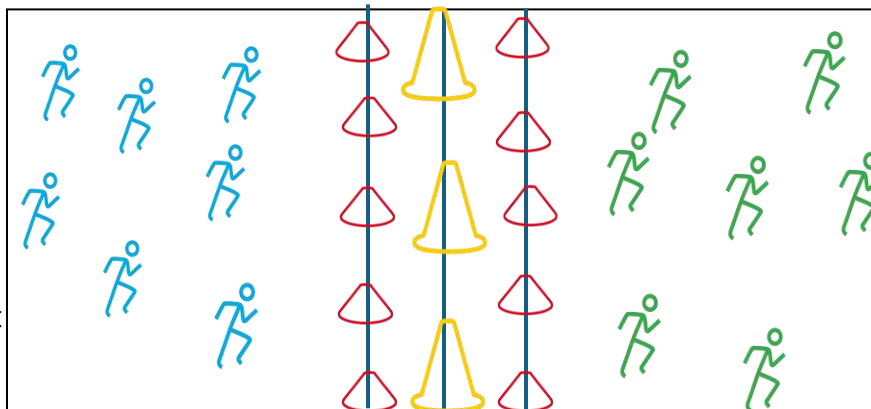
Dallimet në kulturë, sisteme besimi dhe përvoja shpeshherë krijojnë ndarje, por ato gjithashtu mund të sjellin ide të reja dhe komunitete më të forta. Si mund të përqafojnë shoqëritë diversitetin duke ruajtur njëkohësisht bashkimin?

## QËLLIMET KRYESORE:

- Menaxhimi efektiv i stresit duke qëndruar i/e qetë dhe duke u përshtatur nën presion.
- Forcimi i punës në ekip përmes komunikimit dhe bashkëpunimit për të arritur sukses.
- Zhvillimi i aftësive të shëndetshme për përballimin e stresit në mënyrë pozitive dhe ndërtuese.

## MATERIALI

-  2 sete të fanellave
-  10 kone të vegjël
-  5 kone të mëdhej
-  2 topa të volejbollit
-  3 topa të tenisit



## LOJA E SPORTIT

 3\*10 minuta per loje

## QËLLIMI:

Të lësh topin në gjysmëfushën e kundërshtarit

## UDHËZIMET

### RAUNDI 1 – 10 MINUTA

- Ndani pjesëmarrësit në dy ekipe të përziera dhe të barabarta
- Një ekip fillon lojën duke shërbyer topin te ekipi tjetër
- Ekipi që pranon, duhet të kalojë topin në gjysmën e tyre të fushës të paktën 3 herë para se ta kalojë te tjetri
- Ekipi kundërshtar duhet të pengojë që topi të bjerë në gjysmën e tyre
- Loja përfundon pas 5 minutash

### RAUNDI 2 – 10 MINUTA

- Në këtë rund, secili ekip i hidhen rastësisht tre topa të vegjël tenisi në gjysmën e tyre nga një fasilitator. Alternativisht, secili ekip mund të ketë një hedhës të caktuar jashtë fushës që hedh topat te ekipi kundërshtar për ta bërë sfidën më të vështirë.

Ndërkohë që vazhdon loja e volejbollit, lojtarët duhet të kapin dhe të hedhin topat e tenisit brenda **3 sekondave**.

- Nëse një top tenisi preket nga toka, **ekipi kundërshtar fiton një pikë**.

### RAUNDI 3 – 10 MINUTA

- Para se të fillojë rundi, secili pjesëmarrës përmend diçka që i shkakton stres në jetën e përditshme.
- Topat dhe balonat tani quhen "stresorë".
- Loja vazhdon me të njëjtat rregulla dhe në fushë futet një top i dytë.
- Për të nisur lojën, secili ekip ka një top për të shërbyer.

- **Për të intensifikuar lojën, mund të shtoni një top të tretë.**
- **Loja e Heshtur** – Lojtarët nuk lejohen të flasin, duke theksuar bashkëpunimin jo-verbal.
- **Ndërrimi i Roleve** – Lojtarët ndërrojnë skuadrat në mes të lojës, duke u përshtatur me dinamika të reja.
- **Modaliteti me Pengesa** – Vendosni kon ose barriera që lojtarët duhet t'i kalojnë gjatë lojës.



REFLEKTIMI

10

**PËR TË NXITUR REFLEKTIM (EMOCIONE DHE NDJENJA)**

- Gjatë lojës, kur ndryshoi numri i topave, si u ndjeve?
- Kur nuk lejohej të flisje, si ishte përvoja?

**PËR TA LIDHUR ME JETËN E PËRDITSHME**

- Si reagojmë në jetë kur jemi të stresuar apo nën presion?
- Si ndikon stresi në sjelljen tonë?
- Pse është e rëndësishme të mos lejojmë që emocionet të na pushtojnë?
- Kur përballemi me një emocion të fortë, siç është stresi, çfarë reaguesh mund të zgjedhim për t'u ndier më mirë?
- Si na ndihmon puna në ekip për të përballuar stresin?

**RRUGË PËR SHKËMBIM IDESH DHE DISKUTIM**

- Kur përballemi me situata të vështira në jetë që krijojnë tension mendjeje, kjo quhet **stres**.
- Në jetë është e rëndësishme t'i shprehim emocionet për t'i nxjerrë nga vetja – por jo në çfarëdo mënyre!
- Gjatë lojës, presioni u rrit me kalimin e kohës dhe me shtimin e topave. Ky presion u thellua edhe më shumë nga sfida për të pasuar topin tri herë përpara se ta kalonit dhe nga nevoja për të ndjekur lëvizjet e kundërshtarit.
- Nuk ka një mënyrë “të përkryer” për të përballuar stresin, por është e rëndësishme që ai **të mos dëmtojë as të tjerët, as mjedisin dhe as veten**.
- Nëse reagoj në mënyrë impulsive ndaj stresit, mund të ndjej një çlirim të menjëhershëm, por në plan afatgjatë, emocionin dhe ndjesitë e pakëndshme mbeten.
- Nëse përpiqem të menaxhoj emocionet e mia në situata me presion, ka më shumë gjasa që situata të zgjidhet në mënyrë pozitive, pa dëmtuar askënd.

## 10 pasimet

### MATERIALS

-  2 sete te fanellave
-  1 top i butë ose i handball
-  20 kone



20 min



10-30  
Pjesmarrës



10x20m

### OBJEKTIVAT

- Nxitni punën në grup duke u lidhur përmes sfidave të përbashkëta.
- Ndërtimi besim përmes ndërveprimeve gjithëpërfshirëse dhe mbështetëse.
- Përmirësoni komunikimin dhe koordinimin përmes lojës strategjike.



### ISTRUKSIONET

#### PËRGATITJA

Bëni një fushë 10x20m dhe ndani lojtarët në dy ekiye me të njëjtin numër lojtarësh.

#### QËLLIMI I LOJËS

Si ekip, bëni dhjetë pasime të njëpasnjëshme me topin dhe merrni me mend sfidën e ekipit tjetër.

#### UDHËZIME

##### Raundi 1 - 10 min

Në fillim të lojës, çdo ekip zgjedh rastësisht një kartë shtojce me një sfidë.

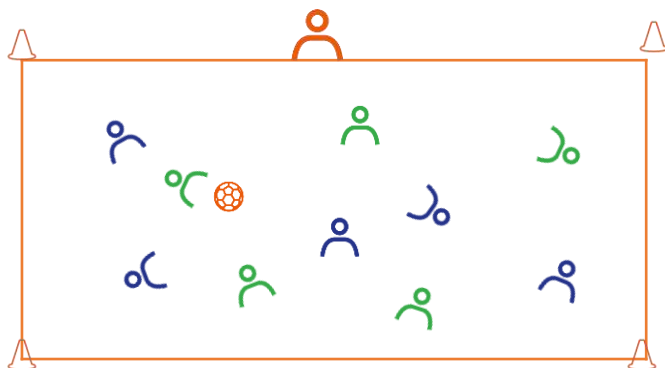
Për të filluar lojën, hidhni topin në ajër në mes të fushës. Lojtarët ia kalojnë topin me dorë njëri-tjetrit, ndërsa gjithashtu kryejnë sfidën e tyre siç specifikohet - vetëm ekipi që ka në zotërim topin kryen sfidën e tyre.

Ekipi që mund të bëjë DHJETË pasime radhazi shënon 1 pikë vetëm nëse ekipi kundërshtar nuk e merr me mend se cila ishte sfida e tyre. Pasi të shënohet 1 pikë, topi shkon te ekipi kundërshtar. Topi humbet kur bie në tokë, del nga fusha ose ndërpritet nga ekipi kundërshtar. Lojtari që mban topin mund të bëjë vetëm një hap ose të rrotullohet rreth njëres prej këmbëve të tij. Kontakti fizik nuk lejohet. Ekipi me rezultatin më të lartë në fund të raundit fiton.

##### Raundi 2 - 10 min

Rregullat e raundit 1 ruhen, dhe tani:

Është e ndaluar të kalohet topi përsëri te personi që sapo e ka kaluar; Për të shënuar, të gjithë lojtarët e ekipit duhet ta prekin topin të paktën një herë.



### VARIACIONET

- Bëjeni seancën joverbale
- Ndryshoni llojin e topit (top tenisi, hendboll...).
- Ndryshoni numrin e pasimeve

## SHTOJCA 1

### SFIDA

Personi i tretë që kap topin bën një ulje para se të kalojë

### SFIDA

Personi i dytë që kap topin rrotullohet në vend një herë para se ta kalojë

### SFIDA

Hedhësi i parë duartroket dy herë pasi bën pasimin e parë

### SFIDA

Personi i shtatë që kap topin prek gjurin me njëren dorë para se të kalojë

### SFIDA

Personi i pestë që kap topin kërcen në vend një herë para se ta kalojë

### SFIDA

Personi i nëntë që kap topin e prek topin në tokë përpara se ta kalojë.

### SFIDA

Personi i katërt që kap topin prek kokën para se ta kalojë

### SFIDA

Personi i gjashtë që kap topin prek shpatullën e tij me dorën e kundërt para se të kalojë

## OBJEKTIVAT

- Të ndihmohen pjesëmarrësit të identifikojnë dhe sfidojnë dezinformimin mbi papunësinë e të rinjve dhe dezinformimin mediatik.
- Të ndërtohet komunikim bindës.
- Të nxitet puna në grup për të gjetur zgjidhje për problemet aktuale.



## INSKTRUKSIONET

## RAUNDI I NXEMJES:

Ndajeni hapësirën në dy zona, mund të përdorni kone nëse dëshironi. Emërtoni dy zonat si “pajtohem” dhe “nuk pajtohem”. Lexoni me zë të lartë deklaratat në Shtojcën 1. Pjesëmarrësit kanë 5 sekonda për të kaluar në hapësirën “pajtohem” ose “nuk pajtohem” në varësi të pikëpamjeve të tyre.



## PËRGATITJA

**Pjesëmarrësit:** Ndajini në dy ekipe (Propozim dhe Kundërshtim).

Një ose dy pjesëmarrës mund të veprojnë si gjyqtarë ose të japin mendimin e tyre gjatë raundeve bashkëpunuese.

**Hapësira:** Siguroni hapësirë të mjaftueshme që pjesëmarrësit të lëvizin ose të bashkëveprojnë, idealisht në një zonë 10x10m ose në një ambient të ngjashëm.

## LOJA:

## Raundi 1:

Grupet e propozimit dhe të kundërshtimit ndahen në anët e kundërta të fushës. Lehtësuesi jep një deklaratë nga Shtojca 2 dhe i cakton secilit grup një argument pro dhe kundër.

Çdo grup ka 3 minuta për të diskutuar mes tyre dhe për të gjetur dy pika për të mbështetur qëndrimin e tyre. Grupi zgjedh një folës i cili do të prezantojë grupin e tyre pas tre minutash. Inkurajoni pjesëmarrësit të angazhohen në mënyrë konkurruese, duke paraqitur argumente të forta për të bindur audiencën/gjyqtarët.

Gjyqtarët vendosin se cili grup paraqiti argumentet më të forta.

## Raundi 2:

Pas Raundit 1, lehtësuesi (facilitatori) do t'u kërkojë të gjithë pjesëmarrësve të vrapojnë në anën e dhomës (ose kundërshtim ose propozim) në varësi të pikëpamjeve të tyre personale brenda 5 sekondave. Në këtë rast, njëri grup mund të jetë më i madh se tjetri.

Ashtu si në Raundin 1, secili grup ka tre minuta për të menduar për dy argumente se pse besojnë në qëndrimin e tyre, dhe një folës nga secili grup prezanton argumentet.

1. Ananasi i takon picës.
2. Drithërat janë supë.
3. Është në rregull të hash ëmbëlsirë para darkës.
4. Pica e ftohtë ka shije më të mirë se pica e nxehtë.
5. Nuk duhet të vësh kurrë ketchup mbi makarona.
6. Është më mirë të dërgosh mesazhe sesa të telefonosh.
7. Jeta do të ishte më e mirë pa rrjetet sociale.
8. Të shkruash "LOL" nuk do të thotë që ke qeshur vërtet.
9. A.I do të marrë përsipër shumicën e punëve në të ardhmen.
10. Gjithmonë duhet të përdorësh modalitetin e errët.
11. Marvel është më i mirë se DC.
12. Titrat i bëjnë filmat më të mirë.
13. Muzika tingëllon më mirë në vinil.
14. Nuk duhet ta anashkalosh kurrë hyrjen e një shfaqjeje televizive.
15. Të kërcesh në publik është e sikletshme.
16. Ndoshta ekzistojnë alienët.
17. Të zgjohesh herët është më mirë sesa të rrish zgjuar deri vonë.
18. Nuk duhet të veshësh kurrë çorape në shtrat.
19. Qentë janë më të mirë se macet.
20. Udhëtimi në kohë do të jetë i mundur një ditë.

## SHTOJCA 2

### DEKLARATAT

- Papunësia tek të rinjtë shkaktohet kryesisht nga mungesa e aftësive tek të rinjtë.
- Qeveritë duhet të investojnë më shumë në trajnimin profesional për të ulur papunësinë tek të rinjtë.
- Papunësia tek të rinjtë është një problem më i madh sesa papunësia tek të rriturit.
- Praktikat dhe puna e papaguar duhet të rregullohen për të siguruar që të rinjtë të mos shfrytëzohen.
- Papunësia tek të rinjtë ka më shumë të bëjë me mungesën e aksesit në rrjete dhe mundësi sesa me mungesën e arsimit.
- Një diplomë universitare është e nevojshme për të gjetur një punë të mirë.
- Përvoja ka më shumë rëndësi sesa arsimi në tregun e punës.
- Të rinjtë duhet të pranojnë çdo punë që mund të marrin, edhe nëse nuk është në fushën e tyre.
- Është më mirë të punosh për veten sesa për dikë tjetër.
- Praktikat duhet të paguhen gjithmonë.
- Mediat sociale e bëjnë më të lehtë gjetjen e një pune.
- Inteligjenca artificiale dhe automatizimi do ta përkeqësojnë papunësinë tek të rinjtë.
- Rrjetëzimi është më i rëndësishëm sesa aftësitë gjatë kërkimit të punës.
- Qeveria duhet të garantojë vende pune për të rinjtë.
- Rritja e punës në distancë do të ulë papunësinë tek të rinjtë.
- Mediat nuk mund të jenë kurrë vërtet të paanshme.
- Lajmet e rreme janë më të rrezikshme sesa mungesa e asnjë lajmi.
- Mediat sociale përhapin dezinformata më shpejt se lajmet tradicionale.
- Njerëzit duhet të kalojnë një test para se të ndajnë lajme politike në internet.
- Përmbajtja e gjeneruar nga inteligjenca artificiale e bën më të vështirë besimin në atë që shohim në internet.
- Ndikuesit kanë shumë pushtet mbi opinionin publik.
- Njerëzit besojnë dezinformimin sepse duan që ai të jetë i vërtetë.
- Lajmet duhet të jenë gjithmonë të lira për t'u aksesuar.
- Qeveritë duhet të bëjnë më shumë për të rregulluar dezinformimin në internet.
- Është e pamundur të dish se çfarë është e vërtetë dhe e rreme në media sot.
- Platformat e mediave sociale duhet të mbahen përgjegjëse për përhapjen e dezinformimit.
- Dezinformimi në media duhet të penalizohet me ligj.
- Dezinformimi përhapet më shpejt për shkak të algoritmeve të përdorura nga platformat e mediave sociale.
- Gazetarëve duhet t'u kërkohej të verifikojnë burimet e tyre para se të publikojnë diçka në internet.
- Rritja e ndikuesve ka kontribuar ndjeshëm në përhapjen e dezinformimit.

## BRAINSTORMING

## MATERIALI QE NEVOJITET PER KETE SESION



16 kone

2 topa të butë2 sete të fanellave (2 ngjyra)4 flipchart të mëdha1 kronometër

Post -its



15x30m



1h30



10-20 parti cipants

## QËLLIMI I SESIONIT

Të arrihet një kuptim i përbashkët i problemit.

## PARAKUSHTET

Problemi që do të trajtohet duhet të jetë identifikuar paraprakisht.

## REZULTATET E PRITSHME NË FUND TË SESIONIT

Shkaqet dhe pasojat e problemit janë përcaktuar qartë.

## UDHËZIMET

**Qëllimi i lojës:** Fito lojën duke shënuar më shumë pikë se ekipi kundërshtar.

### Udhëzimet:

Dy ekepe garojnë në një lojë të quajtur "Topi i Kapitenit".

Dy fletë të mëdha letre vendosen në zonat fundore të fushës dhe emërtohen përkatësisht "**Shkaqet**" dhe "**Pasojat**". Kapiteni i secilit ekip vendoset në zonën fundore të kundërshtarit. Ai mund të lëvizë lirshëm brenda kësaj zone për të marrë topin.

Në fillim të lojës, topi hidhet rastësisht në fushë. Ekipi që e zotëron i pari topin, duhet të përpiqet ta pasojë atë te kapiteni i vet për të shënuar një pikë.

**Pasi shënohet një pikë, kapiteni i ekipit që shënoi duhet të shkruajë një shkak ose pasojë në fletën e vendosur në zonën fundore.** Derisa ta shkruajë shkakun/pasojën, kapiteni nuk lejohet të kthehet në lojë. Loja rifillon pas një ndërprerjeje prej 10 sekondash. Pas çdo pike të shënuar, kapiteni ndërrohet.

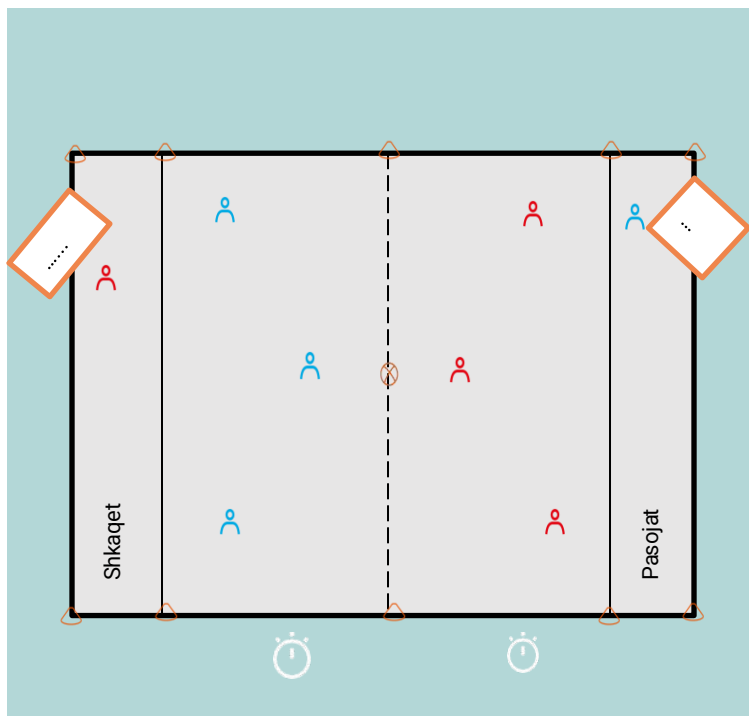
Ekipi që e pëson pikën (pra që e pranon golin) rifillon lojën me një gjuajtje nga zona e kapitenit kundërshtar.

### Loja zhvillohet në dy pjesë (2 x 7 minuta):

Në pushimin e ndeshjes, ekipet ndërrojnë anët e fushës. Kështu, ato duhet të shënojnë me radhë në fletët "**Shkaqet**" dhe "**Pasojat**".

### Shënim:

*Për të lehtësuar numërimin e pikëve për secilin ekip dhe për të ditur kush ka fituar, secilit ekip i jepet një marker (shënues) me ngjyrë të ndryshme. Kështu, për të numëruar pikët e shënuara nga secili ekip, mjafton të numërohen shkaqet dhe pasojat të shkruara në secilën ngjyrë.*



## RREGULLAT

- Mbrotjtësit nuk lejohen të rrëmbejnë topin nga duart e kundërshtarit.
- Për të shënuar një pikë, është e detyrueshme që kapiteni ta kapë topin brenda zonës së tij pas një pasimi direkt (pra, pa e prekur topi tokën).
- Asnjë lojtar tjetër përveç kapitenit nuk lejohet të hyjë në zonën fundore, përveç në rastet e rivënies nga jashtë (throw-in).
- Nëse kapiteni nuk arrin ta kapë topin pas një pasimi, atëherë ekipi kundërshtar e rifillon lojën me një rivënie nga zona e vet.
- Kur topi del jashtë fushe, bëhet një rivënie nga vendi ku ka dalë topi, pas pasimit.



## UDHËZIMET

**Qëllimi i lojës:** T'i vendosin të gjitha post-its e tyre në pemën e problemit pa u goditur.

Të gjitha shkaqet dhe pasojat e identifikuara gjatë fazës 1 vendosen me post-it në zonën e caktuar të fushës, që përfaqëson pemën e problemit (shiko [shtojca 1](#)) Vendoset në zonën e nisjes me problemin të shkruar në mes.

Cakto në mënyrë arbitrare 4 persona që të jenë **"gjuajtësit"** (me blu në diagram), të tjerët janë **"vrapuesit"** (me të kuqe në diagram).

Secili "vrapues" duhet të marrë një nga post-it-at nga zona e post-it-ave dhe ta çojë në zonën e nisjes pa u goditur nga një top. Nëse ia arrin, mund ta vendosë në pemën e problemit.

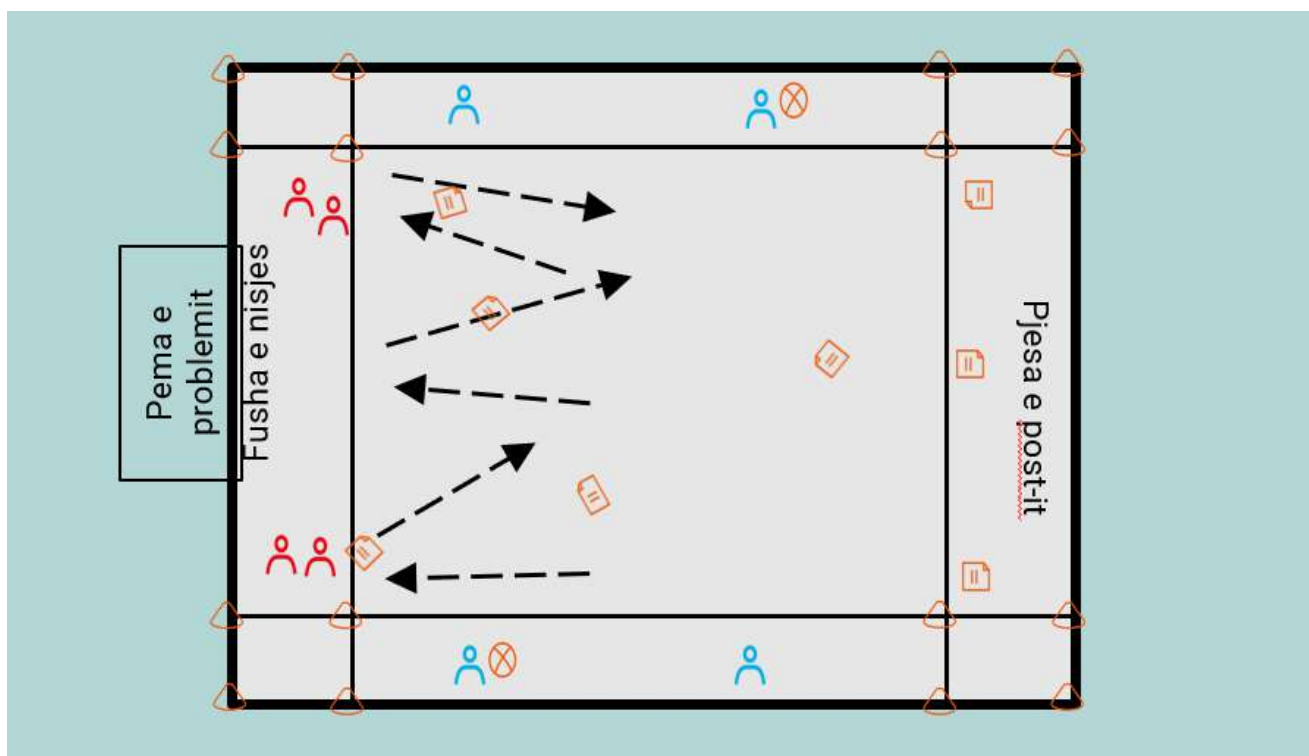
Nëse një "vrapues" goditet:

- Në rrugën për të dalë: duhet të largohet nga fusha dhe të kthehet në start.
- Në rrugën për të kthyer: lë post-it-in në tokë aty ku është goditur, largohet nga fusha dhe kthehet në start. Vrapuesit e tjerë mund të vendosin nëse duan ta marrin post-it-in e lënë në tokë ose të shkojnë të marrin një nga zona e post-it-ave.

Lojë mbaron sapo vrapuesit të kenë vendosur të gjithë post-it-at e tyre ose nëse të gjithë vrapuesit janë goditur.

## RREGULLAT

- Ndalohet që një lojtar të vazhdojë vrapimin nëse goditet nga një top.
- Ndalohet të gjuhet një "vrapues" kur ai ndodhet në njërën nga zonat (zona e nisjes ose zona e post-it-ave).
- Ndalohet të merret më shumë se një post-it njëherësh.
- "Gjuajtësit" ndalohen të kalojnë ose të hyjnë në fushë, përveç kur shkojnë të marrin topin.



**HAPAT**

- 1. Koha individuale** për t'u ndalur te elementet e pemës së problemit: shëno një pikë dakordësie, një dyshim, një pyetje.
- 2. Koha për ndarjen e mendimeve dhe diskutime kolektive** (shih skicën dhe pyetjet më poshtë). Mundësi për të shtuar shkaqet dhe pasojat krahas atyre që janë identifikuar tashmë, si dhe për të bërë pyetje.
- 3. Përfundimi dhe hapja** drejt punëtorisë së radhës të cardio-brainstorming.

**KËSHILLA**

- Sigurohuni që ndarja e shkaqeve dhe pasojave të bëhet në mënyrën më kolegiale të mundshme. Për këtë, evitoni që një ose dy të rinj të monopolizojnë kohën e të folurit, dhe sigurohuni që të gjithë ata që duan të shprehin të kenë mundësinë të bëjnë këtë.
- Nëse të rinjtë nuk bien dakord mbi vendosjen e një shkaqi ose pasoje, edhe pas diskutimit, është e mundur të:
- Vendoset direkt, veçanërisht nëse nuk ka konsensus në grup.
- Merret një vendim duke propozuar ngritjen e duarve në grup, në mënyrë që të vlerësohet mendimi i shumicës.

**Për të drejtuar kohën e ndarjes së mendimeve dhe shkëmbimeve kolektive**

Lejoni pjesëmarrësit të ndihmojnë në ndarjen e kupave sipas kategorive kryesore të shkaqeve. Bëni të njëjtën gjë me pasojat.

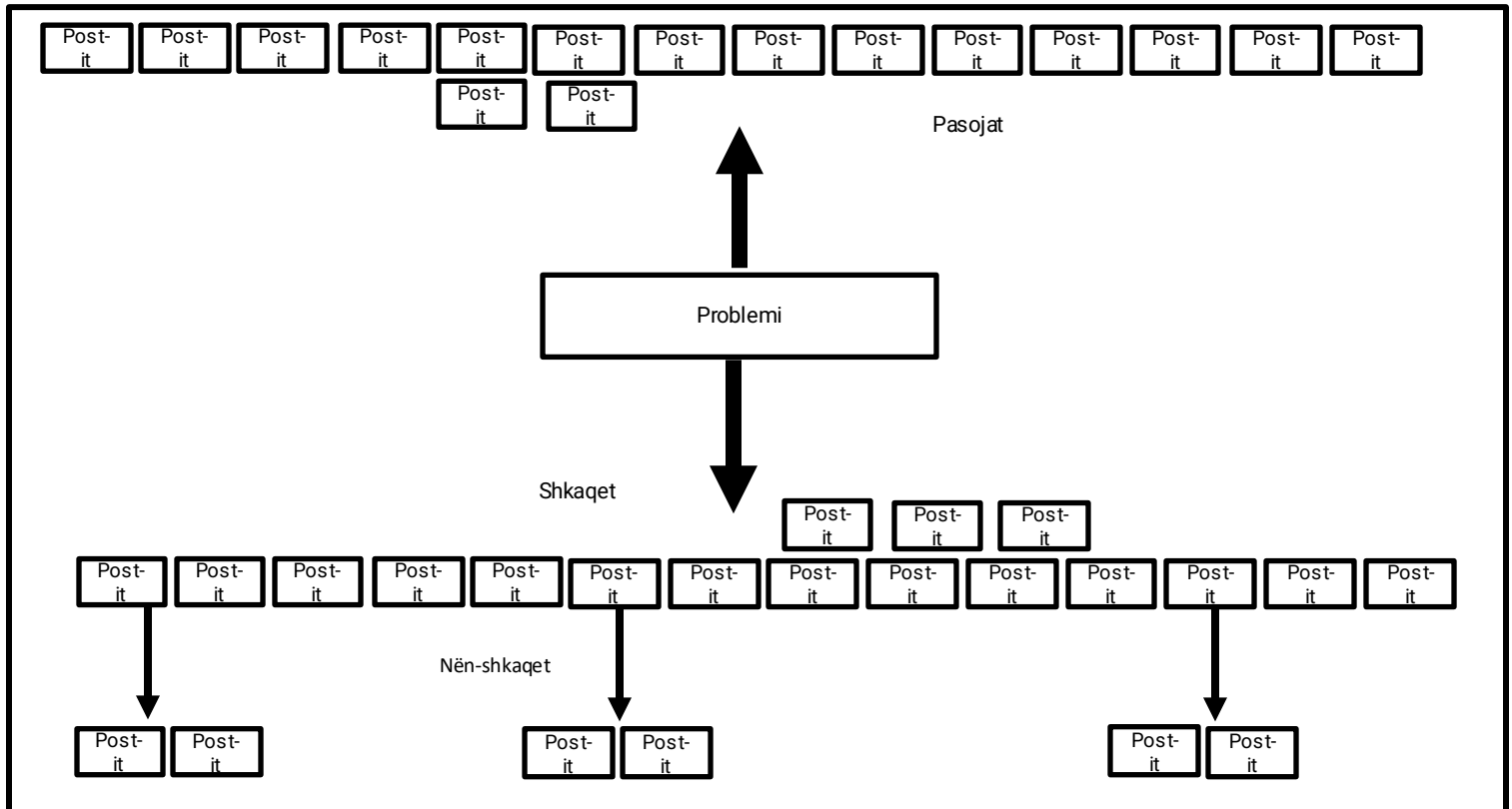
Disa pyetje për të udhëhequr:

- Cili është rezultati i reflektimit tuaj individual? A keni ndonjë pyetje?
- Si individ, cilat janë shkaqet ose pasojat që mendoni se janë vendosur mirë në pemën e problemit?
- Cilat mendoni se janë vendosur gabim?
- Cilat janë shkaqet ose pasojat për të cilat keni dyshime? Përse?
- A mund të grupohen ose riformulohen shkaqet tuaja në një mënyrë tjetër?

**HAPI I RADHËS**

Pas këtij sesi, nga të gjitha shkaqet e identifikuar, të rinjtë do të duhet të zgjedhin tri. Këto do të shërbejnë si bazë për sesionin e ardhshëm të cardio-brainstorming, e cila ka për qëllim të kërkojë dhe të prioritojë zgjidhjet.

Të riprodhohet në një tavolinë ose në një fletë me format të madh.

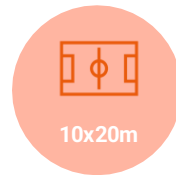
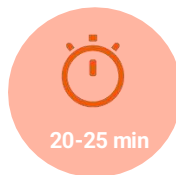


| SHKAQE                                                                                                                                                                 | PASOJA                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mungesa e kërkesave për përvojë</b> – Shumë punë kërkojnë përvojë paraprake, gjë që e bën të vështirë për të rinjtë hyrjen në tregun e punës.                       | <b>Paqëndrueshmëri financiare</b> – Të rinjtë hasin vështirësi për të përballuar strehimin, arsimin dhe shpenzimet e përditshme.     |
| <b>Mos-përputhja midis arsimit dhe nevojave të tregut të punës</b> – Aftësitë që mësohen në shkolla dhe universitete nuk përputhen gjithmonë me kërkesat e industrisë. | <b>Rritja e migrimit</b> – Shumë njerëz largohen nga vendet e tyre në kërkim të mundësive më të mira të punës.                       |
| <b>Mundësi të kufizuara pune</b> – Konkurrencë e lartë dhe pak pozicione fillestare lënë shumë të rinj pa punë.                                                        | <b>Probleme të shëndetit mendor</b> – Pasiguria në punësim rrit stresin, ankthin dhe depresionin.                                    |
| <b>Nepotizmi dhe favorizimi në punësim</b> – Disa pozicione jepen bazuar në lidhje personale, jo në bazë të kualifikimeve.                                             | <b>Rritje e punësimit informal</b> – Shumë marrin punë të paqëndrueshme, me pagesë të ulët dhe pa kontrata apo përfitime.            |
| <b>Mungesa e orientimit dhe mbështetjes për karrierë</b> – Shumë të rinj nuk janë të informuar për mundësitë e punës apo si të përgatiten për to.                      | <b>Vonesë në pavarësimin financiar</b> – Të rinjtë mbeten të varur ekonomikisht nga familjet e tyre për një periudhë më të gjatë.    |
| <b>Jo-stabiliteti ekonomik</b> – Një ekonomi e dobët sjell më pak vende pune dhe më shumë shkarkime.                                                                   | <b>Rritje e shkallës së kriminalitetit</b> – Disa mund të përfshihen në aktivitete të paligjshme për shkak të mungesës së mundësive. |
| <b>Automatizimi dhe dixhitalizimi</b> – Disa punë tradicionale po zhduken për shkak të teknologjisë.                                                                   | <b>Humbje e motivimit dhe aftësive</b> – Periudhat e gjata pa punë çojnë në humbjen e aftësive profesionale dhe të vetëbesimit.      |

## Macat dhe Qentë

### MATERIALS

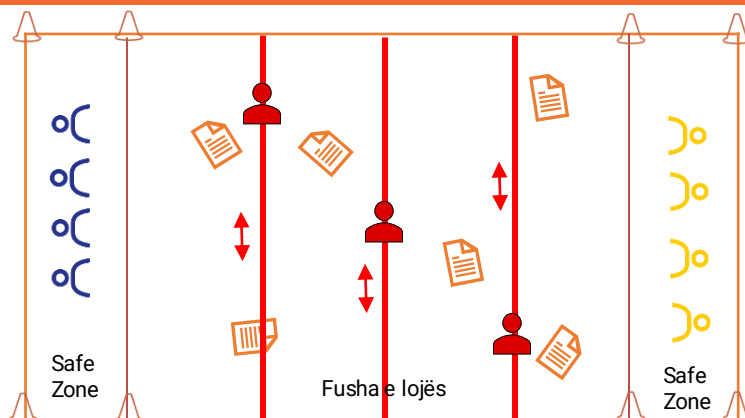
-  2 sete të fanellave
-  Pjesë puzzle me 3 CV (shtojca 2)
-  2 profile pune (shtojca 1)



### INSTRUKSIONET

#### PËRGATITJA

Krijoni një fushë 10x20m me konet. Në secilin skaj, përdorni kone për të krijuar zona të sigurt me gjerësi 2 metra. Shpërndani copa të CV-ve në të gjithë fushën - përfshini copa që nuk përshtaten në asnjërin profil. Krijoni dy ekiye me mace. Zgjidhni tre ose më shumë persona që do të luajnë si qen (jo pjesë e asnjë ekipi) të cilët janë të kufizuar të lëvizin vetëm përgjatë vijave (të kuqe në diagram).



#### QËLLIMI I LOJËS:

Për macet: të krijojnë një CV që i përshtatet profilit të tyre të dhënë

Për qentë: të kapin të gjitha macet

#### UDHËZIME

Çdo ekip macesh emëron një udhëheqës i cili do t'u tregojë maceve të tjera se çfarë të mbledhin pa u treguar profilin.

**Qentë përpiqen të ndalojnë misionin e maceve duke i etiketuar ato me njërin dorë** (etiketimi në kokë dhe poshtë vitheve është i ndaluar dhe nuk llogaritet): ata mund t'i etiketojnë macet nëse janë në fushën e lojës. Nëse një qen etiketon një mace, atëherë macja duhet ta lëshojë objektin dhe të shkojë në zonën e saj të fillimit. Një mace që etiketohet 3 herë, largohet nga loja. Loja përfundon kur secili ekip mendon se ka plotësuar CV-në e tij. Lehtësuesi verifikon saktësinë e CV-së.

#### VARIACIONET

- Rritni ose zvogëloni numrin e qenve.
- Qentë mund t'i "godasin" macet me objekte të buta ose topa.
- Për çdo etiketë, macja duhet të kryejë një "ndëshkim".

## KORDINATOR MARKETINGU

**Vendndodhja:** Në distancë ose në zyrë

**Lloji i punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

### Rreth rolit:

Ne kërkojmë një **Koordinator Marketingu** krijues dhe të organizuar për të mbështetur përpjekjet tona të marketingut dixhital. Ju do të jeni përgjegjës për menaxhimin e mediave sociale, krijimin e përmbajtjes tërheqëse dhe ndihmën në zhvillimin e fushatave.

### Përgjegjësitë kryesore:

- Zhvilloni dhe planifikoni përmbajtje për platformat e mediave sociale.
- Ndihmoni në ekzekutimin e fushatave të marketingut.
- Analizoni performancën e fushatave dhe sugjeroni përmirësime.
- Bashkëpunoni me ekipin e dizajnit për të krijuar materiale promovuese.

### Kërkesat:

- Bachelor në Marketing, Komunikim ose një fushë të lidhur.
- 1+ vjet përvojë në menaxhimin e mediave sociale ose krijimin e përmbajtjes.
- Aftësi të forta komunikimi dhe pune në grup.
- Përvoja me Canva, SEO dhe mjetet e marketingut dixhital është një plus.

---

## SOFTWARE DEVELOPER – Zhvillues Programesh

**Vendndodhja:** Në distancë ose Hibrid

**Lloji i punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

### Rreth rolit:

Ne kërkojmë një **Zhvillues Programesh** i cili është i apasionuar pas zgjidhjes së problemeve dhe kodimit. Kandidati ideal do të zhvillojë, testojë dhe mirëmbajë zgjidhje programesh.

### Përgjegjësitë kryesore:

Zhvilloni dhe mirëmbani aplikacione programesh.

Debugoni dhe zgjidhni problemet teknike.

Bashkëpunoni me ekipet për të krijuar zgjidhje efikase.

### Kërkesat:

Bachelor i Shkencave Kompjuterike, Inxhinieri ose një fushë të lidhur.

1-2 vjet përvojë në zhvillimin e programeve.

Zotërim i mirë i Python, Java ose C++.

Aftësi të forta analitike dhe zgjidhjeje problemesh.

## SPECIALIST I BURIMEVE NJEREZORE

**Vendndodhja:** Zyrë

**Lloji i Punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

**Rreth Rolit:**

Ne kërkojmë një Specialist të Burimeve Njerëzore për të mbështetur përpjekjet tona për tërheqjen e talentëve dhe marrëdhëniet me punonjësit. Kandidati ideal do të jetë i përfshirë në punësim, trajnim dhe menaxhim të performancës.

**Përgjegjësitë kryesore:**

- Ndihmë në proceset e rekrutimit dhe integritit.
- Të trajtojë marrëdhëniet me punonjësit dhe zgjidhjen e konflikteve.
- Të zhvillojë programe trajnimi për punonjësit.

**Kërkesat:**

- Bachelor në Burime Njerëzore, Administrim Biznesi ose Psikologji.
- 1+ vjet përvojë në një rol të lidhur me Burimet Njerëzore.
- Aftësi të forta organizative dhe njerëzore.

---

## DIZAJNER GRAFIK

**Vendndodhja:** Në distancë ose Hibrid

**Lloji i punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

**Rreth rolit:**

Ne kërkojmë një **Grafik Dizajner** për të krijuar përmbajtje vizuale bindëse për fushatat e marketingut.

**Përgjegjësitë kryesore:**

- Dizajn vizual për media dixhitale dhe të shtypura.
- Bashkëpunim i ngushtë me marketingun për të krijuar materiale marke.
- Menaxhim i projekteve të shumta të dizajnit brenda afateve të shkurtra.

**Kërkesat:**

- Diplomë në Dizajn Grafik ose fushë të ngjashme.
- Njohuri të mira në Adobe Photoshop dhe Illustrator.
- Kreativitet i fortë dhe vëmendje ndaj detajeve.

## ANALIST FINANCIAR

**Vendndodhja:** Në zyrë

**Lloji i punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

**Rreth rolit:**

Ne kërkojmë një **Analist Financiar** për të vlerësuar të dhënat financiare dhe për të ofruar njohuri strategjike për të përmirësuar performancën e biznesit.

**Përgjegjësitë kryesore:**

- Analizon raportet dhe trendet financiare.
- Jep parashikime dhe rekomandime buxhetore.
- Bashkëpunon me ekipet për planifikimin financiar.

**Kërkesat:**

- Bachelor në Financë, Ekonomi ose Kontabilitet.
- 1-2 vjet përvojë në financë ose kontabilitet.
- Aftësi të forta analitike dhe aftësi në Excel.

---

## PLANIFIKUES EVENTESH

**Vendndodhja:** Në zyrë

**Lloji i punës:** Kohë e plotë

**Paga:** Konkurruese

**Rreth rolit:**

Ne kërkojmë një **Planifikues Eventesh** për të organizuar dhe ekzekutuar evente nga fillimi deri në fund.

**Përgjegjësitë kryesore:**

- Planifikoni dhe menaxhoni eventet, duke u siguruar që të gjitha detajet janë të mbuluara.
- Koordinoni me shitësit dhe negocioni kontratat.
- Mbikëqyrni buxhetimin dhe rregullimet logjistike.

**Kërkesat:**

- Bachelor i diplomuar në Menaxhim Eventesh, Biznes ose Mikpritje.
- 1-2 vjet përvojë në planifikimin e eventeve.
- Aftësi të forta organizative dhe zgjidhjes së problemeve.

## Fjolla Krasniqi

Email: [fjolla.krasniqi@email.com](mailto:fjolla.krasniqi@email.com) | Telefon: +383 123 4567 | Lokacioni: Prishtina, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

**Koordinator e Marketingut** kreative dhe e orientuar drejt detajeve me një pasion për marketingun dixhital, menaxhimin e mediave sociale dhe krijimin e përmbajtjes. Me përvojë në ekzekutimin e fushatave, analizimin e trendeve dhe përmirësimin e angazhimit përmes strategjive të bazuara në të dhëna.

### Edukimi

**BA në Marketing**, Universiteti i Prishtinës (2019-2022)

### Përvoja e Punës

#### Menaxher i Mediave Sociale – OJQ Vendore (2022-Tani)

- Menaxhova dhe krijova përmbajtje tërheqëse për Facebook, Instagram dhe Linked-In.
- Rrita angazhimin në mediat sociale me 35% në gjashtë muaj.
- Koordinova fushata online dhe partneritete me marka.

#### Praktikant Marketingu – Agjenci Reklamimi (2021-2022)

- Ndihmova në krijimin e strategjive të marketingut për klientët.
- Kryeva kërkime tregu dhe analizova njohuritë e audiencës.
- Dizajnova materiale promovuese duke përdorur Canva.

### Aftësi

- Menaxhimi i Mediave Sociale (Facebook, Instagram, LinkedIn)
- SEO dhe Shkrim Përmbajtjeje
- Canva dhe Adobe Creative Suite
- Analitikë dhe Strategji Fushatash

## Albert Gashi

Email: albert.gashi@email.com | Telefon: +383 987 6543 | Lokacioni: Ferizaj, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Zhvillues i Motivuar i Softuerit me një bazë të fortë në programim dhe zgjidhje problemesh. I aftë në Python dhe Java, me përvojë në zhvillimin dhe debugging-un e aplikacioneve. I apasionuar pas dizajnit të zgjidhjeve efikase të softuerit

### Education

BSc in Computer Science, Universiteti i Prishtinës (2020-2023)

### Përvoja e punës

#### Zhvillues i Ri/Junior Developer – Startup Teknologjik (2022-Tani)

- Zhvillova dhe mirëmbava API-të e backend duke përdorur Python.
- Përmirësova performancën e sistemit, duke ulur kohën e ngarkimit me 30%.
- Bashkëpunova me një ekip zhvilluesish për të ndërtuar aplikacione mobile.

#### Zhvillues Aplikacionesh i Pavarur – (2021-2022)

- Dizajnova dhe ndërtova aplikacione mobile duke përdorur Java.
- Ofrova debugging dhe zgjidhje problemesh për bizneset e vogla.
- Punova me klientët për të përmirësuar dizajnin UI/UX.

### Aftësi

- Python, Java, C++
- Debugging & Zgjidhja e Problemeve
- Zhvillimi & Integrimi i API-ve
- Metodologjitë Agile & Scrum

## Leutrim Osmani

**Email:** leutrim.osmani@email.com | **Telefon:** +383 123 9876 | **Lokacioni:** Mitrovica, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Specialist i Burimeve Njerëzore i orientuar drejt detajeve me përvojë në rekrutim, marrëdhënie me punonjësit dhe integrim në punë. Komunikues i fortë me ekspertizë në zgjidhjen e konflikteve dhe praktikat më të mira të Burimeve Njerëzore.

---

### Education

**BA in Human Resources**, Universiteti I Zagreb-it (2018-2021)

---

### Përvoja e Punës

#### Asistent Burimesh Njerëzore – Firmë Korporative (2021-Tani)

- Menaxhova proceset e rekrutimit, duke përfshirë njoftimet e punës dhe intervistat.
- Zhvillova dhe zbatova procedura të reja integrimi.
- Ndihmova në programet e angazhimit dhe trajnimit të punonjësve.

#### Praktikant Rekrutimi – Konsulencë Burimesh Njerëzore (2020-2021)

- Kryeva shqyrtimet dhe intervistat fillestare të kandidatëve.
- Mirëmbaja bazat e të dhënave të Burimeve Njerëzore dhe të dhënat e punonjësve.
- Mbështeta menaxherët e Burimeve Njerëzore në zhvillimin e politikave.

### Aftësi

- Rekrutim dhe Gjetje Talentesh
  - Integrim dhe Angazhim i Punonjësve
  - Zgjidhje Konfliktesh
  - Menaxhim i Softuerit të Burimeve Njerëzore dhe Bazës së të Dhënave
-

## Labinot Sadiku

**Email:** labinot.sadiku@email.com | **Telefon:** +383 456 7890 | **Lokacioni:** Gjilan, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Grafikist i apasionuar dhe inovativ me ekspertizë në branding, tipografi dhe media dixhitale. Me përvojë në punën me agjenci dhe klientë të pavarur për të ofruar përmbajtje vizuale me cilësi të lartë.

---

### Edukimi

**BA in Graphic Design**, Universidad de Barcelona (2017-2020)

---

### Përvoja e Punës

#### Grafik Dizajner i Pavarur – (2021-Tani)

- Krijova materiale për branding dhe reklamim për klientë të shumtë.
- Zhvillova grafika, infografika dhe dizajne UI për mediat sociale.

#### Grafik Dizajner – Agjenci Reklamimi (2019-2021)

- Dizajnova logo, banderola dhe materiale marketingu për klientët.
- Punova ngushtë me ekipet e marketingut për të përmirësuar identitetin e markës.

### Aftësitë

- Adobe Photoshop, Illustrator, InDesign
  - Branding & Tipografi Dizajn UI/UX
  - Media Dixhitale & e Shtypur
-

## Vesa Morina

**Email:** vesa.morina@email.com | **Telefon:** +383 789 6543 | **Lokacioni:** Prizren, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Analiste Financiare shumë analitike me ekspertizë në analizën e të dhënave, buxhetimin dhe parashikimin financiar. Përvojë e fortë në kërkimin e tregut dhe modelimin financiar.

### Edukimi

**BA in Finance**, University of Ljubljana (2019-2022)

### Përvoja e Punës

#### Praktikante Financiare – Firmë Investimesh (2021-2022)

- Ndihmë në mbledhjen e të dhënave dhe parashikimin financiar.
- Analizuar trendet e tregut dhe përpiluar raporte.

#### Analiste e re – Sektori Bankar (2022-Tani)

- Kryeu modelim financiar për vendimet e investimeve.
- Ofroi rekomandime për buxhetim dhe parashikime.

### Aftësitë

- Analizë dhe Buxhetim Financiar
- Analizë të Dhënash dhe Hulumtim Tregu
- Excel, QuickBooks, SAP
- Parashikim dhe Modelim Financiar

## Lorik Zhubi

**Email:** lorik.zhubi@email.com | **Telefon:** +383 654 3210 | **Lokacioni:** Skënderaj, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

**Planifikues Eventesh** shumë i organizuar me ekspertizë në koordinimin e eventeve të korporatave dhe shoqërore. I aftë në negociatat me shitësit, buxhetimin dhe logjistikën e planifikimit.

---

### Edukimi

**BA in Event Management**, University of Milan (2018-2021)

---

### Përvoja e Punës

#### Koordinator Eventesh – Agjenci Planifikimi Eventesh (2021-Tani)

- Menaxhova logjistikën e eventeve, kontratat me furnitorët dhe përzgjedhjen e vendit.
- Koordinova stafin, shërbimin e ushqimit dhe argëtimin për evente në shkallë të gjerë.

#### Menaxher i Mikpritjes – Hotel & Qendër Konferencash (2019-2021)

- Organizova konferenca, dasma dhe evente biznesi.
- Mbikëqyra shërbimet për mysafirët dhe ekzekutimin e eventeve në vend.

### Aftësi

- Koordinim & Planifikim Eventesh
  - Menaxhim & Buxhetim i Furnitorëve
  - Marrëdhënie me Publikun & Shërbim ndaj Klientit
  - Logjistikë & Planifikim
-

## Bajram Llapashtica

Email: bajram.llapashtica@email.com | Telefon: +383 987 6543 | Lokacioni: Peja, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Profesionist i gjithanshëm me përvojë në shërbimin ndaj klientit dhe koordinimin e eventeve. Aftësi të forta organizative dhe komunikuese, duke kërkuar një rol dinamik ku vlerësohen aftësitë e zgjidhjes së problemeve dhe ato ndërpersonale.

### Edukimi

BA in Business Management, University of Madrid (2018-2021)

### Përvoja e Punës

#### Përfaqësues i Shërbimit ndaj Klientit – Kompani Shitjesh me Pakicë (2021-Tani)

- Ka ndihmuar klientët me pyetje, ankesa dhe rekomandime produktesh.
- Ka mbajtur një vlerësim kënaqësie prej 95% për klientët.

#### Koordinator Eventesh – Agjenci Planifikimi Eventesh (2019-2021)

- Ka ndihmuar në planifikimin e eventeve të korporatave dhe private.
- Ka koordinuar shitësit, oraret dhe logjistikën në vend.

### Aftësitë

- Organizim dhe Menaxhim Kohe
- Folje Publike dhe Marrëdhënie me Klientët
- Planifikim dhe Koordinim Eventesh
- Punë në Ekip dhe Zgjidhje Problemesh

## Qendrim Shehu

Email: qendrim.shehu@email.com | Telefon: +383 555 789 456 | Lokacioni: Kaçanik, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Zhvillues softuerësh aspirant me pasion për kodimin dhe teknologjinë. Programues autodidakt me përvojë praktike në projekte të ndryshme personale. Duke kërkuar një mundësi për të aplikuar aftësitë teknike në një mjedis profesional.

### Edukimi

• Self-Taught Programmer, Online Coding Bootcamp Graduate (2020-2021)

### Përvoja e Punës

#### Praktikant Zhvillues – Startup Teknologjik (Praktikë 3-mujore, 2022)

- Ndihmë në testimin dhe debugging-un e softuerëve.
- Kontribuoi në përmirësime të vogla të veçorive për një aplikacion web.
- Projekte Personale
- Zhvilloi një faqe interneti portofoli duke përdorur HTML, CSS dhe JavaScript.
- Ndërtoi një aplikacion të thjeshtë me listë detyrash të bazuar në Python.

### Aftësi

- Python, C++
- Zhvillim Web (HTML, CSS, JavaScript)
- Debugging & Zgjidhja e Problemeve
- Zgjidhja e Problemeve & Mendimi Logjik

## Vlorian Molliqaj

**Email:** vlorian.molliqaj@email.com | **Telefon:** +383 765 4321 | **Lokacioni:** Deçan, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Profesionist me përgatitje të dyfishtë në Burime Njerëzore dhe Marketing. I aftë si në tërheqjen e talenteve ashtu edhe në promovimin e markës, me përvojë në angazhimin e punonjësve dhe krijimin e përmbajtjes në mediat sociale.

### Edukimi

**BA in Communications & Human Resources**, University of Vienna (2017-2020)

### Përvojë Pune

#### Asistent Burimesh Njerëzore – Firmë Korporative (2021-Tani)

- Menaxhova procese rekrutimi dhe aktivitete angazhimi të punonjësve.
- Ndihmova në programet e trajnimit dhe zhvillimin e kulturës së vendit të punës.

#### Menaxher i Mediave Sociale – Agjenci Marketingu (2019-2021)

- Krijova dhe caktova postime në mediat sociale për klientë të ndryshëm.
- Kryeva kërkime tregu për të optimizuar praninë online.

### Aftësi

- Rekrutim dhe Angazhim i Punonjësve
- Krijim Përmbajtjeje dhe Branding
- Marketing dhe Strategji në Mediat Sociale
- Menaxhim Projektsh

## Bleta Rexhepi

Email: [bleta.rexhepi@email.com](mailto:bleta.rexhepi@email.com) | Telefon: +383 123 4567 | Lokacioni: Gjakova, Kosovo

### Përmbledhje Profesionale

Profesioniste e orientuar nga të dhënat, me përvojë të kombinuar në financë dhe teknologji të informacionit. E specializuar në parashikimin financiar, analizën e të dhënave dhe zhvillimin e zgjidhjeve teknologjike për përmirësimin e vendimmarrjes së biznesit. Njohuri të avancuara në programim dhe modelim financiar, duke ofruar perspektivë të integruar midis analizës ekonomike dhe sistemeve IT.

### Edukimi

BA in Information Systems, London School of Economics (2018-2021)

### Përvoja e Punës

#### Analiste e të Dhënave – Firmë Konsulence Financiare (2021-Tani)

- Kryeva analiza dhe parashikime financiare për projekte investimi.
- Zhvillova raporte duke përdorur modelimin e të dhënave të bazuara në SQL dhe Excel.

#### Zhvilluese e Nivelit Fillestar – Startup FinTech (2020-2021)

- Ndihmova në menaxhimin e bazës së të dhënave backend.
- Bashkëpunova me ekipet financiare për të automatizuar raportet duke përdorur skripte Python.

### Aftësitë

- Excel dhe Analiza e të dhënave
- Programimi në Python & SQL
- Parashikimi Financiar
- Intelegjenca e Biznesit & Automatizimi

## BRAINSTORMING

## MATERIALET E NEVOJSHME PËR SESION

-  60 kone (3 ngjyra të ndryshme)
-  3 sete të fanellave (3 ngjyra)
-  5 flipcharts të mëdhenj
-  1 kronometër
-  Post -its
-  Kone për të shënuar zonat

  
10 – 20 Pjesmarrës

  
90-120 min

  
15x30 m

## QËLLIMI I SESIONIT

Identifikoni zgjidhjet që lidhen me problemin e identifikuar më parë dhe kategorizojini ato në mënyrë kolektive.

## PARAKUSHTET

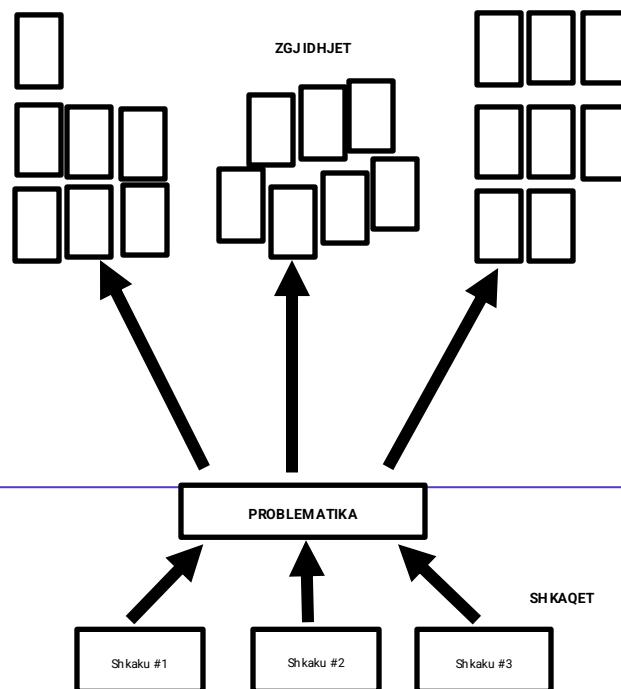
Tre shkaqe të problemit që do të punohet mbi to duhet të jenë identifikuar nga sesioni i mëparshëm i BC.

## REZULTATET E PRITSHME NË FUND TË PUNËTORISË

Zgjidhjet janë identifikuar, klasifikuar dhe prioritur.

## MODELI I PEMËS SË ZGJIDHJEVE

(për t'u riprodhuar në një fletë me format të madh)





Pjesëmarrësit ndahen në 3 skuadra, secila me një ngjyrë të caktuar. Çdo skuadër duhet të pozicionohet në një zonë, me një zonë qendrore në mes që përmban konë (minimum 20 konë për ngjyrë). Në 3 minuta, pjesëmarrësit duhet të mblidhin sa më shumë konë në zonën qendrore, ngjyrat e të cilëve nuk përputhen me ngjyrën e skuadrës së tyre (p.sh.: *skuadra blu mbledh vetëm konë të verdhë ose të kuq*).

**Vendosja:** Përveç konëve, në zonën qendrore vendosen post-it, stilolapsa dhe një fletë e madhe letre. Në secilën skuadër caktohet një mbrojtës, i cili vendos jelekun në parakrah. Lojtarët e tjerë duhet ta vendosin jelekun në rripin e belit.

#### Udhëzimet:

- Qëllimi i lojtarëve është të shkojnë në zonën qendrore, të shkruajnë një zgjidhje në një post-it, ta ngjisin atë në fletën e madhe dhe të kthehen me një kon (me ngjyrë të ndryshme nga ajo e skuadrës së tyre).
- Mbrojtësit duhet të pengojnë lojtarët e skuadrave të tjera që të kthejnë konët e ngjyrës së tyre. Për ta bërë këtë, ata duhet të kapin jelekun që ndodhet në rripin e belit të lojtarit. Nëse jeleku kapet, lojtari duhet t'ia kthejë konin mbrojtësit, i cili do ta vendosë përsëri në zonën qendrore.

#### Pjesa 1 (5 minuta)

Skuadra blu mendon për zgjidhje për shkakun 1, skuadra e kuqe mendon për zgjidhje për shkakun 2 dhe skuadra e verdhë mendon për zgjidhje për shkakun 3.

Pas 5 minutash, skuadra që ka sjellë më shumë konë fiton lojën.

*Midis dy pjesëve, të gjitha konët vendosen sërish në zonën qendrore.*

#### Pjesa 2 (5 minuta)

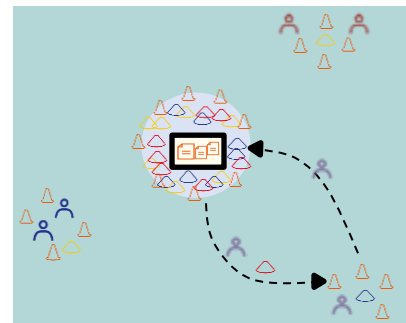
Skuadrat ndryshojnë shkakun për të cilin po mendojnë (skuadra blu mendon për shkakun 2, skuadra e kuqe për shkakun 3 dhe skuadra e verdhë për shkakun 1).

Pas 5 minutash, skuadra që ka sjellë më shumë konë fiton lojën.

*Në fund të dy raundeve, një numër i madh zgjidhjesh janë ngjitur në fletën e madhe në mes, dhe të gjithë pjesëmarrësit kanë reflektuar për 2 nga 3 shkaqet.*

#### RREGULLAT

- Vetëm një anëtar i një skuadre mund të dalë në të njëjtën kohë.
- Ndalohet të mbahen disa konë njëkohësisht.
- Në zonën qendrore, lojtarët janë të mbrojtur, nuk mund t'u kapet jeleku.
- Roli i mbrojtësit/lojarit nuk mund të ndërrohet gjatë një loje.



Diagrami tregon vetëm lëvizjen e skuadrës së verdhë (për lehtësi në lexim), por të gjitha skuadrat luajnë në të njëjtën kohë.



#### VARIACION

Për të zgjeruar reflektimin individual, është e mundur t'u jepet pjesëmarrësve një aneks me role të caktuara. Secili duhet të mendojë për zgjidhje duke u vendosur në rolin e dhënë. Shembull: *nëse problemi është "ofrimi i mundësive për kohë të lirë për banorët e lagjes", rolet në aneks mund të jenë: "Jam nënë beqare", "Jam i pensionuar", "Jam i ri", "Jam me aftësi të kufizuara (lëvizshmëri e reduktuar)", etj.*

Për të rritur ose ulur vështirësinë, mund të rritet ose ulet koha e lejuar për secilën lojë.

Për të lehtësuar reflektimin, është e mundur të shpërndahen post-it dhe stilolapsa direkt në kampet e skuadrave për të mundësuar reflektimin në grup.

## HAPAT

**Hapi 1:** Koordinator vizaton tre rrethe që ndërthuren mbi një fletë të madhe dhe i vendos ato në qendër të fushës. Këto rrethe do të shërbejnë si një mjet për të analizuar se si lidhen zgjidhjet e ndryshme me disa shkaqe.

**Hapi 2:** Në ekipe, pjesëmarrësit rishikojnë zgjidhjet që kanë propozuar dhe përcaktojnë nëse secila prej tyre i përket vetëm një shkaku apo disa. Ata zgjedhin tre zgjidhje kyçe për t'i prezantuar—duke u përqendruar te ato që janë ose shumë specifike për një çështje, ose të zbatueshme në disa raste. Gjatë prezantimit të çdo ekipi, grupi diskuton dhe vendos për vendosjen e zgjidhjeve brenda rretheve të ndërthurura. Nëse një zgjidhje lidhet me disa shkaqe, ajo vendoset në pikën e ndërthurjes së rretheve përkatëse, duke ndihmuar pjesëmarrësit të kuptojnë vizualisht se cilat zgjidhje janë më të gjithanshme.

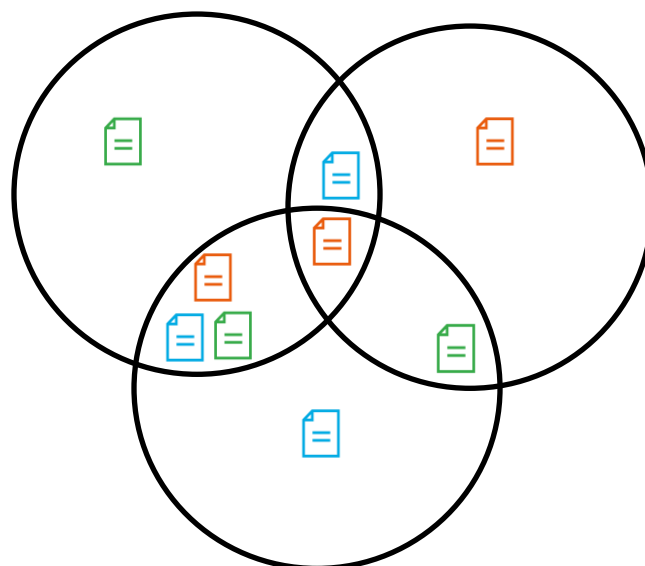
**Hapi 3:** Pasi të jenë vendosur të gjitha zgjidhjet, koordinatori udhëheq një reflektim mbi rezultatet. Pjesëmarrësit konsiderojnë pyetje të tilla si:

- Cilat zgjidhje i përkasin disa shkaqeve?
- A ka zgjidhje që duken shumë të ngushta apo shumë të gjera?
- Si mund të përshtatet një zgjidhje e përgjithshme në kontekste të ndryshme?

## Klasifikimi i zgjidhjeve

Problemi/Shkaku 1

Problemi/Shkaku 2

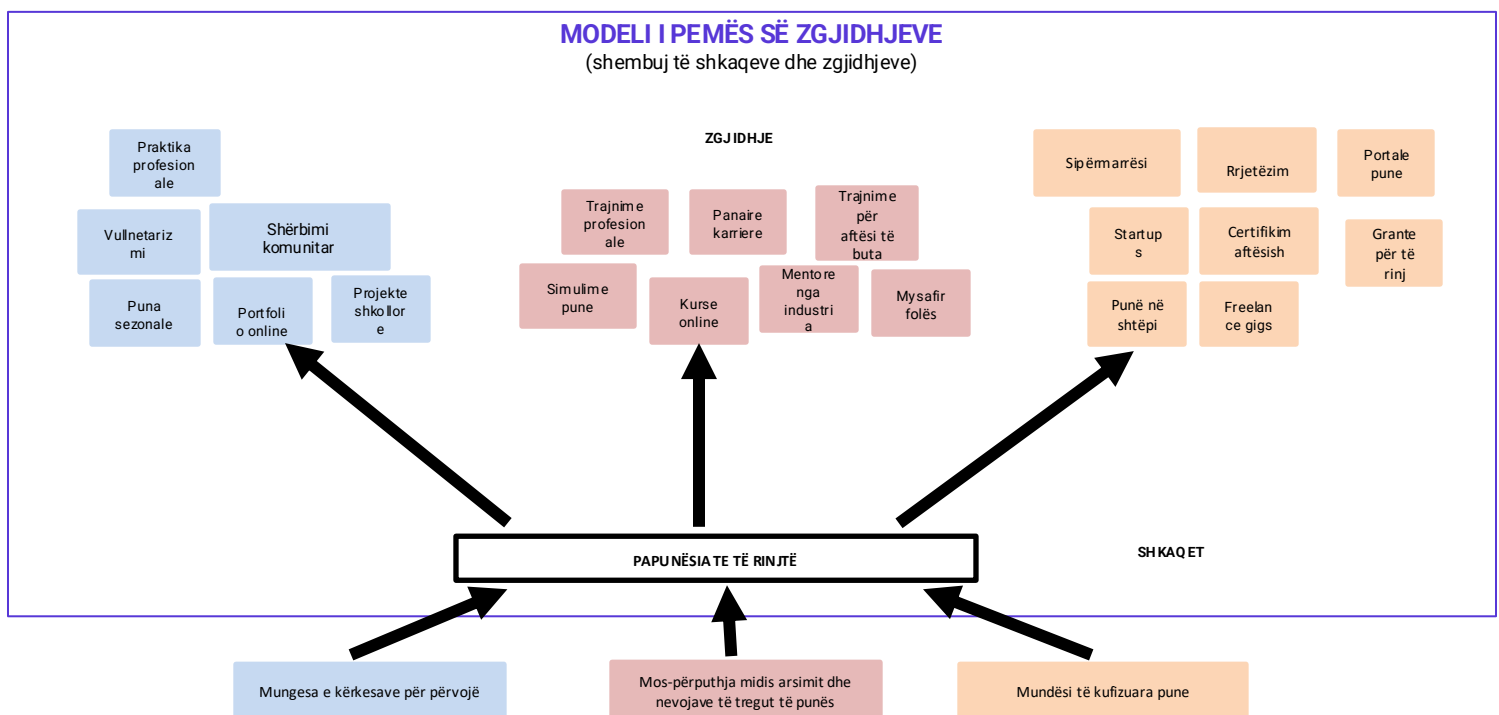


Problemi/Shkaku 3

## Shtojca 1

Ky udhëzues është për ju si trajner për t'ju ndihmuar të drejtoni aktivitetin dhe të mbështesni të rinjtë në procesin e tyre të brainstormimit. Shkaqet e listuara vijnë nga loja e mëparshme **Cardiobrainstorming**, dhe kemi përfshirë tre shembuj me zgjidhje të mundshme për t'ju dhënë një pikë reference. Megjithatë, ky fletë përdoret vetëm nga ju – të rinjtë nuk duhet ta shohin apo të varen prej tij. Ata duhet të mendojnë idetë e tyre lirshëm. Roli juaj është të vëzhgoni, të udhëzoni diskutimet, dhe të siguroheni që të eksplorojnë zgjidhje të ndryshme dhe praktike, duke mbajtur aktivitetin tërheqës dhe me kuptim.

### MODELI I PEMËS SË ZGJIDHJEVE (shembuj të shkaqeve dhe zgjidhjeve)





## KONTAKT

PLAY International Western Balkans

[info.kosovo@play-international.org](mailto:info.kosovo@play-international.org)

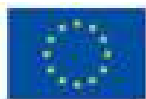
+383 44 946 091

## PËR MË SHUMË INFORMACION

PLAY International

<http://pl4y.international/en>

<https://www.facebook.com/pl4yinternationalkosovo>



Co-funded by  
the European Union

in partnership  
with



CO-FUNDED BY

# Sport 4 Inclusion

# PRIRUČNIK

**Osnaživanje kroz igru:**  
Smernice za NVO, trenere,  
omladinske radnike i  
vaspitače

## **Autorsko pravo**

Ova publikacija je sufinansirana od strane Evropske unije i Francuske agencije za razvoj. Njenu sadržinu snosi isključivu odgovornost PLAY International i ona ne odražava nužno stavove Evropske unije i Francuske agencije za razvoj.

# Tabela sadržaja

## **UVOD: PROGRAM**

- Oko PLAY International
- Program obuke sportskog lidera
- Zahtevi i sertifikacija
- Kompetencije sportskog lidera

## **POGLAVLJE 1: SPORT ZA OBRAZOVANJE I SOCIJALNU INKLUZIJU**

- Definicije i koncepti
- Inkluzija u oblasti sporta

## **POGLAVLJE 2: METODE ZASNOVANE NA SPORTU**

- Struktura sportske aktivnosti
- Kolektivna i kooperativna sportska metoda
- Socio-sportska metoda

## **POGLAVLJE 3: IMPLEMENTACIJA VODIČA**

- Kontrolna lista i saveti za uspešnu aktivnost
- Olakšavajuće veštine
- Alati za praćenje

## **POGLAVLJE 4: KATALOG IGARA**

- Sesije
- Opcionalne sesije

## **KONTAKTI / VIŠE INFORMACIJA**

# PLAY INTERNATIONAL

PLAY International (PLAY) je nevladina organizacija osnovana 1999. godine. Njeni glavni ciljevi su promocija sporta i igre kao alata za obrazovanje, uključivanje i osnaživanje mladih i dece. PLAY koristi inovativne i participativne sportske metode kako bi podržao inkluzivno i kvalitetno obrazovanje i podstakao društvenu inkluziju.

Od osnivanja, PLAY je sproveo sportske programe u više od 15 zemalja, **od kojih je imalo koristi preko 700.000 dece**. Danas, PLAY ima lokalno registrovane misije u Francuskoj, na Kosovu, u Senegal, Ruandi, Komorima, Demokratskoj Republici Kongo i Burundiju, kao i perspektive za dalja proširenja na lokalnom i međunarodnom nivou.



# PROGRAM OBUKE ZA LIDERE MLADIH

## Program u 4 faze:

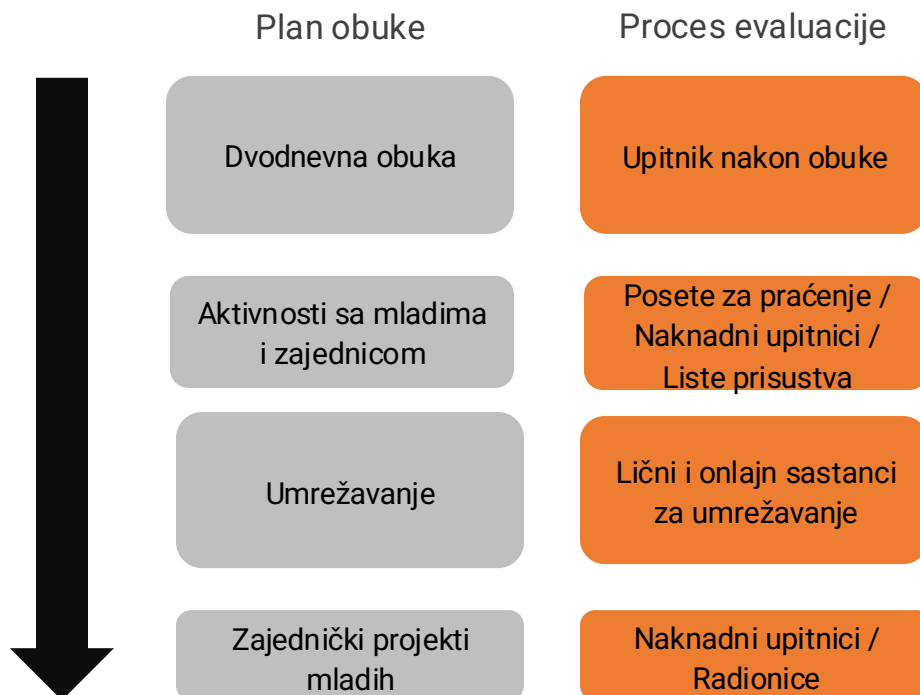
Kada se pridruži programu, polaznik obuke za lidere mladih obavezuje se na proces obuke tokom kojeg će moći da sprovodi obrazovne, inkluzivne i kvalitetne sportske sesije u svojoj lokalnoj zajednici.

Tokom ove obuke, polaznik će učiti o metodologijama zasnovanim na sportu koje su osmišljene za obrazovanje, jačanje otpornosti i društvene promene. Polaznici će steći znanja o izazovima i potrebama mladih i razviti veštine facilitacije sportskih aktivnosti (uključujući međuljudske veštine i liderske sposobnosti).

Angažman lidera mladih podeljen je u 4 faze:

1. Obuka za Socio-Sportske sesije (2 dana)
2. Implementacija omladinskih aktivnosti i događaja za podizanje svesti
3. Umrežavanje
4. Zajednički projekti mladih

Obuke će realizovati PLAY International. Između svake faze puta obuke, faza implementacije omogućiće polazniku da svoja znanja i veštine prenese na teren i vežba sprovođenje različitih metodologija i aktivnosti.



# ZAHTEVI I SCERTIFIKACIJA

## Minimalni zahtevi

Lider mladih mora da:

- **Prisustvuje celokupnom kursu obuke (2 dana);**
- **Realizuje na terenu svaku od socio-sportskih sesija bar jednom** i obezbedi odgovarajuće liste prisustva;
- **Ima korist od najmanje jedne posete za praćenje/posmatranje i razgovora o evaluaciji** svog rada na terenu sa članom pedagoškog tima PLAY International;
- **Potvrdi očekivane kompetencije**, u skladu sa okvirom kompetencija i sistemom ocenjivanja (imati najmanje prosečnu ocenu u svakoj oblasti kompetencija).

**Tokom programa obuke, PLAY International će pružati podršku svim polaznicima kako bi se osigurao njihov uspeh!**

# KOMPETENCIJE LIDERA

## KOMPETENCIJE SOCIO-SPORTSKOG LIDERA

- Pedagoške metode
- Potrebe dece, MF i bezbednost
- Sprovođenje aktivnosti
- Bezbednost na terenu
- Kvalitet instrukcija
- Adaptacije i varijacije
- Olakšavanje razgovora
- Biti poštovan i ugledan
- Biti motivisan i kooperativan
- Biti inkluzivan





# 1

## SPORT ZA OBRAZOVANJE I SOCIJALNU INKLUZIJU

# DEFINICIJE I KONCEPTI

## Sport za obrazovanje i socijalnu inkluziju

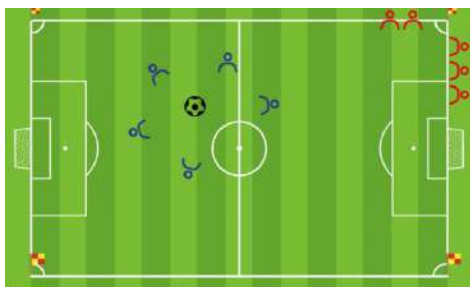
Istraživačka laboratorija VIPS 2 (Nasilje, inovacije, politika, socijalizacija i sport) u Francuskoj identificira **3 vrste statusa koje se daju sportu** u oblastima obrazovanja/inkluzije i efekata koje proizvodi bavljenje sportom:

**Sama njegova svrha:** o tome šta je sport, kulturna aktivnost koja bi trebala biti dostupna najranjivijoj publici.

**Alat za privlačenje pažnje javnosti:** korišćenje atraktivne prirode sporta za stvaranje odnosa koji pogoduje većoj društvenoj podršci.

**Alat za transformaciju:** pojedinca ili njihove situacije.

## Od ekskluzije u inkluziju

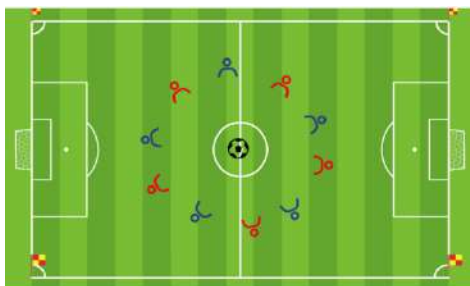
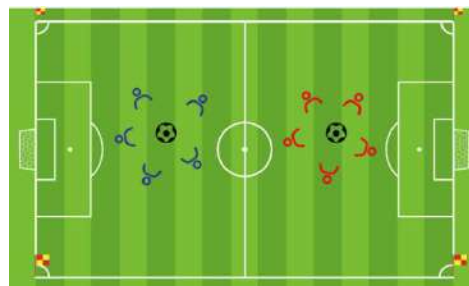


**EKSKLUZIJA** je delovanje **sprečavanja nekoga da uđe na neko mesto ili učestvuje u nekoj aktivnosti**. Ponekad je ekskluzivja (isključenost) posledica diskriminacije, koja je sama po sebi zasnovana na razlikama (pol, etnička pripadnost, religija itd.).

Primer: Ponekad dečaci ne dozvoljavaju devojčicama da igraju fudbal jer misle da nisu dovoljno dobre u tome.

**Integracija** je kada **svaki član istog društva ili grupe**, sledi ista pravila i ima ista prava, ali društvo ili grupa ne prilagođava se svima, što znači da neki pojedinci ne mogu u potpunosti učestvovati. To je takođe slučaj kada su pojedinci ili grupe **zajedno, ali ne deluju zajedno**.

Primer: Fudbalski klub prima decu sa ograničenim sposobnostima, ali ih prisiljava da igraju odvojeno ili im ne prilagođava materijale.



**Inkluzivnost** je delovanje **uključivanja nekoga kao dela grupe** i da bude smatran/a jednakim svima ostalima. To je takođe vrednost povezana s idejom da bi svi trebali moći koristiti iste objekte, učestvovati u istim aktivnostima i uživati u istim iskustvima, uzimajući u obzir svačije različitosti i potrebe.

Primer: Fudbalske utakmice s uravnoteženim timovima i posebnim pravilima za decu s posebnim potrebama.

# UKLUČIVANJE U OBLASTI SPORTA

## Šta je INKLUZIVNA aktivnost?

Sa «inkluzijom» podrazumevamo aktivnost u kojoj svi mogu učestvovati, uživati, učiti i napredovati bez obzira na njihove godine, pol, zajednicu i sposobnosti (Spor/brz, veliki/mali).

Inkluzivnost u vašu aktivnost zavisi od mnogo različitih elemenata:

- Osiguravanje da su timovi uvek mešani i uravnoteženi u pogledu zajednica, pola, starosti i veština
- Korišćenje igara koje podstiču saradnju među decom (npr. timske igre i kooperativne igre)
- Podsticanje interakcije i saradnje među decom (npr. Neka razviju zajedničku strategiju, objasne razliku između takmičenja i saradnje, neka se međusobno podržavaju)
- Osigurajte se da svi budu uključeni u aktivnost: obratite pažnju na isključenu decu i pokušajte ih uključiti
- Pobrinite se da su svi aktivni: Obratite pažnju na decu koja su manje aktivna u igri i dajte svima priliku da budu uspešni prilagođavanjem nejednakosti.

### U FOKUSU: Mešoviti i uravnoteženi timovi

Timovi ne-fer biće loši za sve: jači tim će vrlo lako pobediti, a drugi neće ni hteti da igra. Stoga je vaša odgovornost da stvorite uravnotežene timove kako biste osigurali da igre zadrže njihov interes i da svaki tim ima svoje šanse. Timovi trebaju biti mešani i uravnoteženi prema:

- |             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| • Starosti  | • Jakih strana                  |
| • Polu      | • Specifičnih karakteristika    |
| • Zajednici | • Iskustva u vašim aktivnostima |

Najvažnije je da, ako imate različite zajednice ili starosne grupe, deca nauče kako da međusobno komuniciraju i igraju se zajedno. Stoga, njihovo mešanje je suštinsko.



2

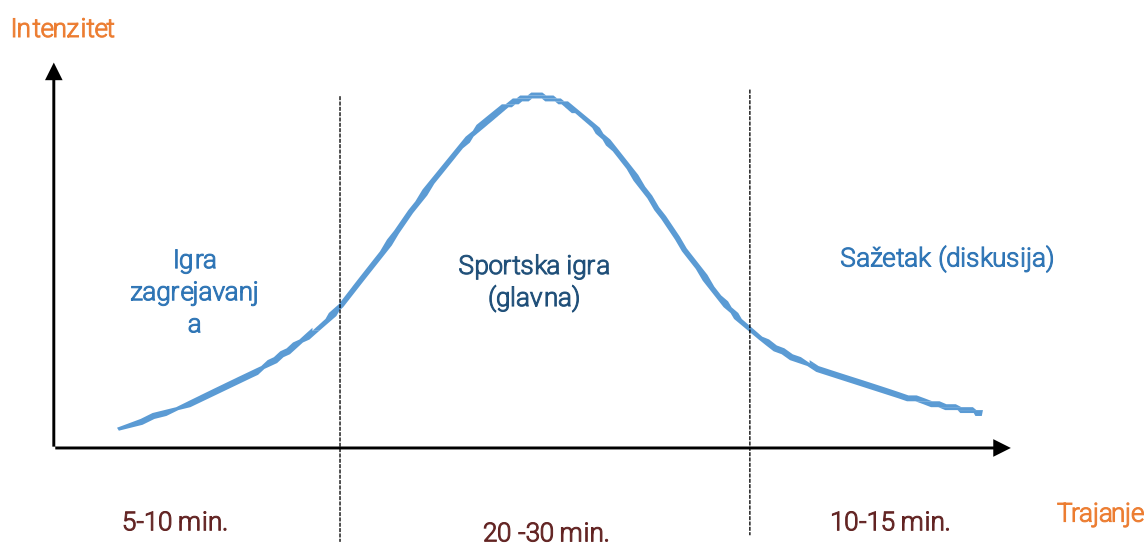
METODOLOGIJE ZASNOVANE  
NA SPORTU

# STRUKTURA I CILJEVI ANIMACIJE SPORTA

**Koraci jedne sportske aktivnosti:** Šta trebate znati?

Sportska sesija bi uvek trebala uključivati tri glavne faze: treba da pokušate poštovati ove faze prilikom pripreme i sprovođenja aktivnosti.

## 1 - Struktura sportskih aktivnosti



**ZAPAMTITE!** Održavajte ravnotežu između 3 dela sesije: oni se dopunski! Na primer, ne biste trebali provoditi više vremena za igru zagrijavanja ili istezanja duže nego u sportskoj igri (korak II).

Ključno je biti dobro pripremljen pre aktivnosti: ako ste spremni i organizovani, sve bi trebalo proći glatko! Za vas je najvažnije da budete spremni kao tim i da ne trošite previše vremena na objašnjenja igre i koordinaciju između animatora.

**Uvek zapamtite da su zabava, intenzitet i napredak 3 ključeva za dobru sesiju:**

- Podstaknite motivaciju dece
- Postavite jednostavna i jasna pravila
- Prilagodite igre i vežbe s decom

# IGRA ZAGREJAVANJA & SAŽETAK

## Igra zagrevanja

Zagrejavanje se sastoji od igre usmerene na aktiviranje mišića i zglobova. Ovo obično traje oko 5-10 minuta.

Zagrejavanje je fizičko i mentalno: zapravo, svrha zagrevanja je da pripremi tela za ostatak aktivnosti, ali i da decu fokusira na aktivnost.

Važno je da je zagrevanje:

- ✓ **Zabava:** nemojte samo planirati vežbe, igra funkcioniše mnogo bolje od angažovanja dece;
- ✓ **Jednostavno:** Da budu kratke i jednostavne (sa malo pravila), tako da se implementira lako i brzo;
- ✓ **Progresivno:** igra / vežba počinje polako, a zatim postepeno postaje brža i intenzivnija.

**ZAPAMTITE!** Dok drugi animator pokazuje vežbu, potrebno je da Vi budete blizu dece, posmatrati ih i korigovati ih kada je potrebno.

## Sažetak

**ZAPAMTITE!** Aktivnost ne završava poslednjom utakmicom!

Nakon što se igra završi, deci je potrebno vreme da se fizički i mentalno smire. Odvojite vreme da sednete s decom i zatražite njihove povratne informacije i mišljenja o aktivnosti. Možete započeti diskusiju na osnovu sledećih pitanja:

- Kako se osećate nakon aktivnosti?
- Dali vam se sviđala aktivnost?
- Koju rundu najviše preferirate? Zašto?

Diskusija je dobra prilika za decu da se bolje povežu međusobno i sa vama (sportskim liderima).



**Uvek zapamtite nivo INTENZITETA svake faze: aktivnost treba započeti polako, kroz zagrevanje, zatim povećava se intenzitet do druge utakmice, a zatim se ponovo smanjuje.**

**Intenzitet znači fizički napor, ali i pažnju i koncentraciju!**

# PREZENTACIJA O ŽIVOTNIM VEŠTINAMA

## Šta su životne veštine?

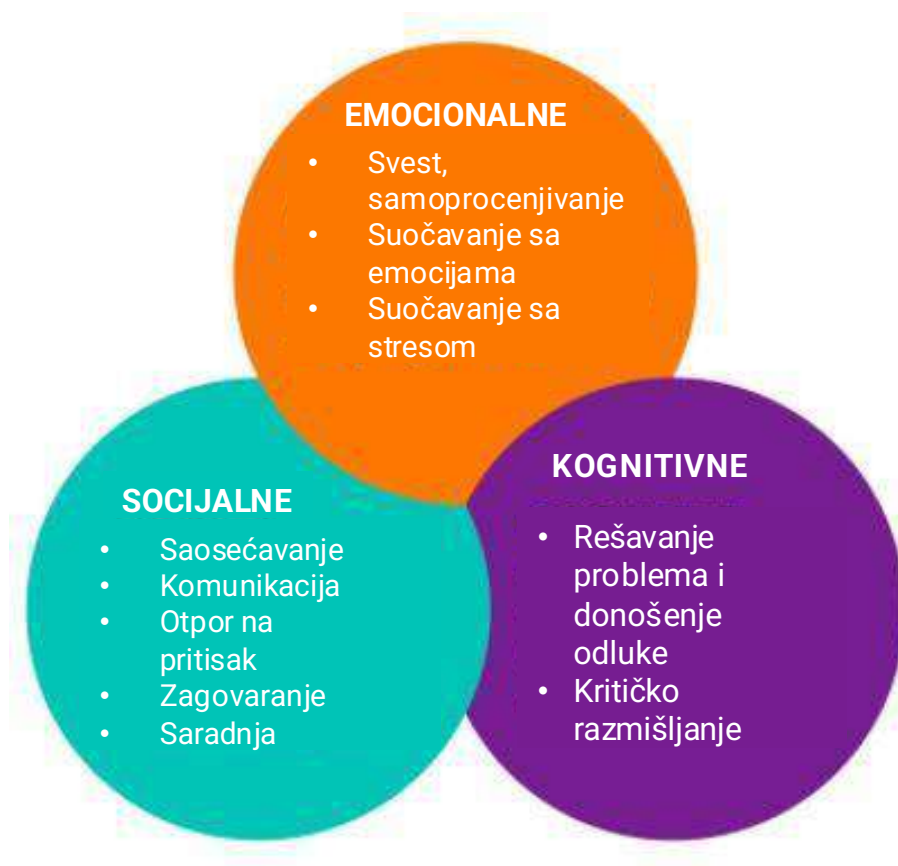
„Psihosocijalna kompetencija je sposobnost osobe da efikasno odgovori na zahteve i izazove svakodnevnog života. To je sposobnost osobe da održi stanje mentalnog blagostanja, ponašajući se primereno i pozitivno u odnosima sa drugima, svojom kulturom i svojim okruženjem.“ - *Definicija Svetske zdravstvene organizacije*

## Zašto su životne veštine važne?

Ciljevi sticanja ovih veština su:

- ✓ Fizičko i psihičko blagostanje
- ✓ Socijalna ili socio-profesionalna integracija
- ✓ Lični razvoj

## 10 životnih veština podeljenih u 3 kategorije



# 10 ŽIVOTNIH VEŠTINA



**Učenje rešavanja problema i donošenja odluka:** pomaže nam da se nosimo s problemima s kojima ćemo se neminovno susresti tokom života. Donošenje odluka na konstruktivan način može imati pozitivne posledice po zdravlje ako se odluke donose aktivno, merenjem različitih opcija i efekte svake od njih.

**Kritičko razmišljanje** je sposobnost objektivne analize informacija i iskustava. Može doprineti zdravlju tako što nam pomaže da prepoznamo i procenimo faktore koji utiču na naše stavove i ponašanje, kao što su mediji i pritisak kolega. Uz kreativno razmišljanje, ova sposobnost doprinosi i donošenju odluka i rešavanju problema omogućavajući nam da istražimo moguće alternative i različite posledice naših postupaka ili odbijanja delovanja. Pomaže nam da vidimo dalje od naših iskustava. Kreativno razmišljanje nam može pomoći da se prilagodimo i fleksibilno nosimo sa svakodnevnim situacijama.

**Saosećati** sa drugima znači zamišljati kakav bi mogao biti život druge osobe čak i u poznatoj situaciji. Ovo nam može pomoći da prihvatimo one koji su drugačiji od nas i poboljšamo naše društvene odnose, na primer u slučaju etničke raznolikosti.

**Efektivna komunikacija** znači biti spreman izraziti se i verbalno i na kulturno primeren način u datoj situaciji. To može značiti sposobnost izražavanja naših želja u vezi sa radnjom koja se od nas traži da preduzmemo. To može značiti i mogućnost traženja saveta kada je to potrebno.



**Otpornost na pritisak** i sposobnost pregovaranja omogućava efikasnije upravljanje sukobima. To uključuje kapacitete za asertivnost i otpor pritisku vršnjaka.

**Veština zagovaranja** oslanja se na sposobnost uveravanja i uticaja. Ovo je pokušaj efektivne komunikacije, prenošenja ili pregovaranja o interesima, željama, potrebama ili pravima.

**Saradnja** znači zajednički rad na ostvarenju zajedničkog cilja. Oslanja se na međuljudske veštine koje nam pomažu da se pozitivno odnosimo prema ljudima koje susrećemo. To znači biti sposoban stvarati i održavati prijateljstva, što može biti od velikog značaja za naše socijalno i mentalno blagostanje.



**Svest** znači poznavati naš karakter, naše snage i slabosti, ono što volimo i ne volimo. Pomaže nam da prepoznamo situacije u kojima smo pod stresom ili pritiskom. Takođe je ključna za efikasnu komunikaciju, konstruktivne međuljudske odnose i za razvijanje našeg osećaja za deljenje misli sa drugima.

**Suočavanje s emocijama** zahteva sposobnost prepoznavanja vlastitih emocija i emocija drugih. Moramo biti svesni njihovog uticaja na ponašanje i znati kako reagovati. Intenzivne emocije poput ljutnje ili tuge mogu imati negativne posledice na naše zdravlje ako ne reagujemo na odgovarajući način.

**Suočavanje sa stresom** uključuje poznavanje njegovih izvora i efekata i poznavanje kako kontrolisati njegov nivo. Tada možemo preduzeti korake za smanjenje izvora stresa, na primer, promenom našeg fizičkog okruženja ili načina života. Takođe možemo naučiti opustiti se kako nam napetosti stvorene neizbežnim stresom ne bi donele zdravstvene probleme.



# 3 | IMPLEMENTACIJA PRIRUČNIKA

# KOMPETENCIJE LIDERA

- ☐ Znanje o metodologiji
- ☐ Potrebe učesnika i bezbednost
- ☐ Sprovođenje aktivnosti
- ☐ Bezbednost na terenu
- ☐ Kvalitet instrukcija
- ☐ Adaptacije i varijante
- ☐ Olakšavanje razgovora
- ☐ Biti poštovan i ugledan
- ☐ Biti motivisan i kooperativan
- ☐ Biti inkluzivan



# „ŠTO RADITI, A ŠTA NE RADITI“ KAO VOĐA

| ✓ URADITE                                                                                                                                | ✗ NEMOJ URADITI                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stvorite bezbedno okruženje</b> – Obezbedite fizičku, emocionalnu i psihološku bezbednost u svim aktivnostima.                        | <b>Prisiljavajte učešće</b> – Podstičite, ali nikada ne prisiljavajte mlade, da izvrše aktivnosti.         |
| <b>Budite inkluzivni</b> – Prilagodite igre različitim sposobnostima, poreklima i nivoima udobnosti.                                     | <b>Dozvolite isključivanje ili maltretiranje</b> – Intervenirajte ako je neko izostavljen ili zlostavljan. |
| <b>Podstičite učešće, a ne savršenstvo</b> – Fokusirajte se na trud i angažovanje, a ne na sposobnosti.                                  | <b>Previše komplikovana pravila</b> – Neka igre budu jednostavne i lake za razumevanje.                    |
| <b>Poštujte granice</b> – Dozvolite učesnicima da odluče da ne učestvuju ako se osećaju neprijatno.                                      | <b>Gubitak kontrole grupe</b> – Održavajte strukturu i energiju pozitivnom, ali upravljivom.               |
| <b>Budite model pozitivnog ponašanja</b> – Pokažite poštovanje, pravednost i entuzijazam.                                                | <b>Zaboravite na diskusije</b> – Igra treba da ima smisla – razgovarajte o glavnim tačkama nakon toga.     |
| <b>Podsticanje refleksije</b> – Postavljajte otvorena pitanja nakon aktivnosti kako biste povezali igru sa lekcijama iz stvarnog života. | <b>Izbegavajte emocije</b> – Ako je učesnik uznemiren, prihvatite njegove/njene emocije i podržite ga/je.  |
| <b>Budite fleksibilni</b> – Prilagodite aktivnosti energiji i raspoloženju grupe.                                                        | <b>Koristite negativno pojačanje</b> – Umesto kazne, koristite pozitivno ohrabrenje i preusmeravanje.      |
| <b>Dajte jasna uputstva</b> - Objasnite igre korak po korak, proverite razumevanje i dajte                                               | <b>Zanemarite mere predostrožnosti</b> - Uvek proverite okruženje i pravila kako biste sprečili povrede.   |

# LIST ZAPAŽANJA I SAŽETKA

| DETALJI AKTIVNOSTI                                                                                                                                             |                                                                      |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Posmatrač:</b><br><b>Datum:</b><br><b>Mesto:</b>                                                                                                            | <b>Lideri koji pohađaju aktivnost:</b><br>1-<br>2-<br>3-<br>4-<br>5- |                    |
| <b>Deca:</b><br><b>Broj prisutne dece:</b><br><b>Broj devojčica:</b>                                                                                           | <b>Naziv igre (igara):</b>                                           |                    |
| ZAPAŽANJA                                                                                                                                                      |                                                                      |                    |
|                                                                                                                                                                | Pozitivna                                                            | Odrednice napretka |
| Sprovođenje jedne sesije poštujući različite korake.                                                                                                           |                                                                      |                    |
| Stvaranje <u>neopasnih i bezbednih uslova</u> praktikovanja za svu decu.                                                                                       |                                                                      |                    |
| Davanje jasnih, razumljivih i konkretnih instrukcija.                                                                                                          |                                                                      |                    |
| Adaptacija sesije radi prilagođavanja potreba, broja i starosti publike i upotrebe varijacija kako biste učinili igru interesantnijom i <u>zabavljajućom</u> . |                                                                      |                    |
| Olakšavanje diskusije za tretman neke psiho-socijalne sposobnosti ili jedne specifične teme.                                                                   |                                                                      |                    |



# 4

## KATALOG SESIJA

## MATERIJALI

Prilozi

Glavni ciljevi:

- Podstičite značajne interakcije stvaranjem veza kroz zajednička iskustva i razlike.
- Promovišite razumevanje različitih perspektiva.
- Poboljšajte komunikacijske veštine i veštine samoizražavanja.

## INSTRUKCIJE

### PRIPREMA

U svakom slobodnom prostoru, učesnici se raspoređuju pojedinačno.

### SVRHA IGRE:

Prva runda: da se upoznaju i nauče sličnosti i razlike među njima.

Druga runda: da tumače različite ličnosti.

Treća runda: da prihvate različite ličnosti prilikom izražavanja različitih gledišta..

### INSTRUKCIJE

#### PRVA RUNDA – 5 minuta:

Učesnici moraju nasumično da formiraju parove sa nekim koga ne poznaju. Među njima moraju pronaći tri sličnosti i tri razlike. Kada završe, svaki par deli svoje sličnosti i razlike sa grupom.

#### DRUGA RUNDA – 10-15 minuta:

Svi učesnici nasumično biraju lik (iz Priloga 1). Muzika počinje da svira i učesnici moraju da se kreću po prostoriji – kada muzika prestane, učesnici formiraju parove (ili grupe od 3 osobe, u zavisnosti od broja učesnika) sa osobom koja im je najbliža. Imaju 3-5 minuta da se predstave koristeći lik koji su izabrali.

#### TREĆA RUNDA – 30-40 minuta:

Držeći nove likove, učesnici su podeljeni u grupe od 4-5 ljudi. Svaka grupa bira temu (iz Priloga 2) o kojoj će razgovarati kao njihovi likovi. Nakon 20 minuta, sve grupe se okupljaju za zajedničku diskusiju.

### Varijacije

Povežite diskusije sa drugim sesijama

## PRILOG 1

**Lik 1: Ambiciozni muzičar**

Zdravo, ja sam Vaedrin i dolazim iz Vaštare, mesta gde je muzika u srcu svake proslave. Odrastao sam učeći da sviram lutan, instrument koji se prenosio u mojoj porodici generacijama. Moj san je da nastupim na godišnjem festivalu „Mesečina“, gde su pozvani samo najbolji muzičari u zemlji. Ali moji roditelji žele da se bavim diplomatijom, jer se muzika ne smatra „pravom“ profesijom. Podeljen sam između ostvarivanja svoje strasti i porodičnih očekivanja.

**Lik 2: Ekološki aktivista**

Ja sam Iszora iz Zemore, zemlje poznate po svojim prostranim zlatnim poljima i plutajućim vrtovima Merenaija. Godinama se naše reke suše zbog agresivne poljoprivrede, a drevne šume nestaju. Radim sa omladinskom grupom koja ponovo uvodi drveće srebrnog korena, autohtonu biljku koja pomaže zemljištu da zadrži vodu. Neki stariji ljudi veruju da će se priroda sama izlečiti, ali ja mislim da moramo delovati sada. Moj najveći izazov? Ubediti ljude da male promene - poput manje upotrebe vode ili sadnje drveća - mogu napraviti pravu razliku.

**Lik 3: Ljubitelj tehnologije**

Zovem se Kaelo i živim u Norveškoj, zemlji opsednutoj inovacijama. U mom gradu, Velmari, od svakog studenta se očekuje da razvije tehnološki projekat pre diplomiranja. Radim na veštačkoj inteligenciji koja prevodi drevni runski kod, ali mnogi ljudi kažu da je to gubljenje vremena. U Norveškoj, ljudi više cene efikasnost nego istoriju, ali verujem da tehnologija treba da sačuva kulturu, a ne da je izbriše. Moj san je da stvorim nešto što povezuje prošlost sa budućnošću, ali moram da dokažem da moje ideje vrede realizacije.

**Lik 4: Influenser na društvenim mrežama**

Ja sam Niksan i dolazim iz Iskandrije, mesta gde su priče sve. Ovde se najveći uticajni ljudi nazivaju Ehoerima jer njihovi glasovi dopiru do svakog kutka društva. Vodim vlog o modi i identitetu, ali neki me kritikuju što se više fokusiram na trendove nego na dublje kulturne teme. Moj najveći izazov je pronalaženje ravnoteže između ljubavi prema kreativnosti i pritiska da budem društveno odgovoran. U Iskandriji, uticaj nije samo slava — već oblikovanje budućnosti. Neki dana se pitam da li sam spreman za tu odgovornost.

**Lik 5: Budući lekar**

Ja sam Zeyrin i dolazim iz Avarisa, mesta gde je medicina i nauka i umetnost. Naši lekari se obučavaju u Hramu iscelitelja, gde uče i tradicionalne lekove i modernu medicinu. Moj san je da postanem lekar koji povezuje ova dva sveta, ali medicinska oblast ovde je veoma stroga — ako ne položim prvi krug ispita, neću imati druge šanse. Pritisak je veliki i često se pitam da li sam dovoljan. Ali ako mogu da spasem čak i jedan život, sve će se isplatiti.

**Lik 6: Ljubitelj ekstremnih sportova**

Ja sam Miraša iz Drenvarija, planinskog regiona gde je skakanje padobranom (oblik letenja uz pomoć vetra) nacionalni sport. Još od detinjstva sam želeo da se takmičim u Olujnim iskušenjima, opasnoj trci preko visokih litica Zevraka. Moja porodica brine da ću se povrediti, ali za mene se ništa ne može uporediti sa osećajem letenja nebom. Neki kažu da bi trebalo da se fokusiram na „sigurniju“ budućnost, ali kako je to moguće kada sam rođen da letim.

## PRILOG 1

**Lik 7: Čitalac i pisac**

Ja sam Eljar iz Telvorije, zemlje učenjaka i pesnika. Ovde svaka osoba mora da doprinese barem jednim pisanim radom u Eho biblioteci pre nego što napuni 21 godinu. Pišem priče od mladosti, ali se borim sa samopouzdanjem. Šta ako moje reči nisu dovoljne? Šta ako se moja priča izgubi među hiljadama drugih? U Telvoriji, reči su naše nasleđe, i želim da se moje pamte – ali prvo, moram pronaći hrabrost da ih podelim.

**Lik 8: Mladi preduzetnik**

Ja sam Tašira i dolazim iz Orvanisa, mesta koje su izgradili trgovci i pronalazači. Ovde se od svake osobe očekuje da pokrene posao pre nego što napuni 18 godina. Dizajniram odeću od solarnih vlakana, tekstila koji apsorbuje sunčevu svetlost i stvara toplotu. Neki kažu da je moja ideja nepraktična, ali verujem da bi mogla da promeni način na koji se ljudi oblače u hladnim klimatskim uslovima. U Orvanisu, uspeh je sve, ali neuspeh je podjednako čest. Pravi izazov? Znati kada rizikovati, a kada odustati.

**Lik 9: Gejmer i online strimer**

Zdravo, ja sam Jastin i živim u Draylen-u, digitalnom društvu gde se igranje video igara smatra ozbiljnom profesijom. Ovde se najbolji igrači takmiče u Sajber Koloseumu, gde su veština i strategija sve. Svake večeri strimujem svoje igre, nadajući se da ću se kvalifikovati za turnir, ali konkurencija je žestoka. U Draylenu, igre nisu samo zabava - one su način života. Volim ovo, ali ponekad se pitam da li žrtvujem previše za san da postanem legenda.

**Lik 10: Ljubitelj putovanja**

Ja sam Korrin iz Velmarije, jedriličarske ostrvske nacije gde nam je putovanje u krvi. Moji preci su bili istraživači, a ja želim da krenem njihovim stopama posećujući svih Sedam nebeskih vrata - legendarne gradove za koje se nekada smatralo da su mitovi. Ali putovanje do Velmarije nije lako. More je nepredvidivo, a letovi u nebo su skupi. Neki kažu da bi trebalo da se smirim i imam stabilan život, ali kako mogu da ignorišem poziv avanture.

**Lik 11: Aktivistkinja za ljudska prava**

Ja sam Aevira i dolazim iz Serenove, mesta gde prošlost još uvek deli ljude. Neke stare tradicije nepravedno tretiraju određene grupe, i ja radim sa omladinskim pokretom kako bih to promenila. Mnogi stariji ljudi veruju da treba da poštujemo tradiciju, ali ja mislim da je napredak neophodan. Izražavanje javnosti me je učinilo objektivnom, ali neću stati dok naši zakoni ne budu odražavali jednakost za sve. Promene su spore, ali verujem u svoju generaciju.

**Lik 12: Stidljivi i introvertni umetnik**

Ja sam Eldrin iz Elvarisa, mesta gde je umetnost sveta. Svake godine umetnici su pozvani na Festival boja, gde izlažu svoje radove. Volim slikanje, ali ne volim pažnju, što mi otežava da delim svoje radove. U Elvarisu, umetnost je namenjena da bude viđena, ali ja se borim sa idejom da bude izložena. Možda ću jednog dana imati hrabrosti da pustim svoje slike da govore umesto mene.

**Lik 13: Budući političar**

Ja sam Devin iz Neksarije, mesta gde su debate jednako važne kao i tradicije. U mom gradu, Vormiru, svaki srednjoškolac mora da učestvuje u omladinskom savetu kako bi predlagao nove zakone. Želim da promenim način na koji se mladi ljudi tretiraju u politici, ali mnogi ljudi kažu da sam previše mlad da bih napravio pravu razliku. Moj najveći izazov je da dokažem da liderstvo ne zavisi od godina, već od vizije. Da li ću moći da ubedim ljude da moje ideje za promenu vrede saslušanja, ili ću biti ignorisan kao i mnogi drugi pre mene?

**Lik 14: Naslednik drevne tradicije**

Ja sam Liora i dolazim iz Ošvare, gde su naši preci vekovima prenosili svete plesne rituale. Moja porodica očekuje da vodim ove ceremonije, ali želim da ih modernizujem kako bih se bolje povezalo sa mlađim generacijama. Neki stariji ljudi misle da postoji nedostatak poštovanja prema tradiciji, ali ja verujem da se kultura razvija. Sanjam o mešanju drevnih ritmova sa novim muzičkim stilovima, ali pitanje ostaje - mogu li pronaći način da odam počast prošlosti i oblikujem budućnost?

**Lik 15: Šampion borilačkih veština**

Ja sam Kael iz Beyara, mesta gde je rat umetnička forma. Treniram Skyblade Flow, drevni stil borilačkih veština, od svoje pete godine. Moj cilj je da se takmičim u Velikim iskušenjima Varetu, gde najbolji ratnici testiraju svoju disciplinu, ali postoji jedan problem – moj učitelj misli da mi nedostaje strpljenja. U Beyari, snaga nije samo fizička; takođe se radi o kontroli emocija. Znam da imam veštine, ali da li imam mudrost da uspem?

**Lik 16: Ljubitelj svemira**

Ja sam Nova i dolazim iz Ksendarije, nacije opsednute zvezdama. Ovde verujemo da su naši preci došli iz drugog sveta i svako dete se uči da čita sazvežđa. Moj san je da postanem astronaut, jedan od retkih ljudi obučenih za upravljanje brodovima van naše atmosfere. Ali moja porodica misli da je putovanje u svemir samo fantazija i žele da se fokusiram na stabilnu karijeru. Zvezde mi deluju kao pravi dom, ali mogu li da ubedim druge da moji snovi nisu samo puste želje?

**Lik 17: Ulični umetnik**

Ja sam Zane iz Malvore, grada gde je performansa deo svakodnevnog života. Ovde, najbolji plesači, muzičari i akrobati sebi stvaraju ime na Festivalu vatre, noći takmičenja gde ulični izvođači mogu osvojiti mesto na glavnoj bini. Radim plamene predstave, ali moj san je da savladam Eho ples, rutinu koja zahteva savršenu sinhronizaciju sa muzikom i aplauzom publike. Neki kažu da ulični umetnici nisu „pravi“ umetnici, ali ja znam da ako mogu da nateram ljude da nešto osećaju, onda sam već pobedio.

**Lik 18: Budući kuvar**

Ja sam Mira iz Goraške, mesta poznatog po bogatim začinima i jakim ukusima. Moja porodica poseduje tezgu sa hranom na Pijaci hiljadu ukusa, gde putnici dolaze da probaju najređa jela na svetu. Oduvek sam sanjala da napravim jedinstveno jelo koje predstavlja našu kulturu. Ali prehrambena industrija ovde je konkurentna i moji roditelji se plaše da ću propasti. Izazov? Pronalaženje svog stila u gradu gde je svaki ukus već isproban.

PRILOG 1

**Lik 19: Novinar u svetu koji se menja**

Ja sam Elias iz Veyronisa, mesta gde je istina najmoćnije oružje. Radim za „New Dawn Gazette“, studentske novine koje istražuju korupciju i nepravdu. Nedavno smo otkrili slučaj nezakonite gradnje zemljišta, ali vlasti nas pritiskaju da ćutimo. U Vejronisu, govoriti istinu može biti opasno, ali verujem da je novinarstvo tu da se ljudima da glas. Da li rizikujem sve da bih otkrio istinu, ili da ostanem na sigurnom i pustim da priča izumre?

**Lik 20: Tradicionalni iscelitelj**

Ja sam Sienna i dolazim iz Mirzare, mesta gde je isceljenje i nauka i duh. Odrastao sam u Svetilištu Cvetajućeg Meseca, gde iscelitelji koriste biljnu medicinu i meditaciju za lečenje bolesti. Ali moderne bolnice zamenjuju tradicionalne prakse, i sve manje ljudi veruje našim načinima. Moj izazov? Da dokažem da drevne metode lečenja i dalje imaju vrednost u brzom svetu. Mogu li pronaći način da spojim staro sa novim pre nego što naše tradicije budu zauvek izgubljene?

**Lik 21: Sportista koji sanja o Svetskim igrama**

Ja sam Theo iz Yutanije, mesta gde je sport više od takmičenja - on je način života. Treniram za Svetske igre, masivni turnir gde se takmiče samo najjači sportisti. Moj sport je Sky-Sprint, trka velikom brzinom kroz prepreke koje vise u vazduhu. Ali nedavno sam se povredio i moj trener kaže da se možda neću oporaviti na vreme. Celog života sam radio za ovaj trenutak — da li treba da idem napred ili da rizikujem da izgubim sve?

**Lik 22: Istraživač zaboravljenih ruševina**

Ja sam Kai i dolazim iz Zalthea, mesta izgrađenog na ostacima izgubljenih civilizacija. Odrastao sam slušajući priče o Potopljenim hramovima, drevnim građevinama skrivenim ispod pustinskog peska. Mnogi veruju da ove ruševine kriju tajne naših predaka, ali vlada je zabranila istraživanje. Želim da dokažem da istorija pripada svima, ne samo eliti. Moj najveći strah? Da otkrivanjem prošlosti mogu da poremetim sadašnjost na načine koje ne mogu da kontrolišem.

**Lik 23: Futurista koji dizajnira pametne gradove**

Ja sam Arya iz Tornaxis-a, grada izgrađenog na tehnologiji i inovacijama. Ovde velike zgrade rade na energiji vetra, a dronovi dostavljaju hranu direktno na vaša vrata. Deo sam tima koji dizajnira Novi sistem mobilnosti koji bi mogao revolucionisati mobilnost, ali starije generacije veruju da naš grad gubi svoju čovečnost. Možemo li izgraditi budućnost u kojoj tehnologija i zajednica koegzistiraju ili stvaramo svet u kome ljudi zaboravljaju kako da se povežu jedni sa drugima?

**Lik 24: Ambasador mira**

Ja sam Lior i dolazim iz Eldrathi-a, zemlje nekada podeljene ratom, ali sada poznate po diplomatiji. Svake godine se bira grupa mladih lidera za obuku u Krugu glasova, gde učimo kako da rešavamo sukobe pregovorima umesto nasiljem. Ali sa rastućim tenzijama između susednih regiona, mnogi veruju da je rat neizbežan. Verujem da su reči moćnije od oružja, ali mogu li ubediti druge pre nego što bude prekasno?

## PRILOG 2

### Tema 1

#### **Tradicija naspram inovacije: Kako pronaći ravnotežu između napretka i kulturnog identiteta?**

Mnoge kulture cene tradicije, ali inovacije često dovode u pitanje stare načine razmišljanja. Da li društva treba uvek da čuvaju svoje tradicije ili da se prilagode modernom vremenu? Kako možemo pronaći ravnotežu između prošlosti i budućnosti?

### Tema 2

#### **Moć uticaja: Ko više oblikuje društvo - lideri, umetnici ili obični ljudi?**

Neki veruju da su političari i aktivisti motori promena, dok drugi tvrde da umetnici, influencersi ili čak obični građani imaju najveći uticaj. Ko ima stvarnu moć da oblikuje vrednosti i budućnost društva?

### Tema 3

#### **Uloga tehnologije u našim životima: alat za napredak ili prepreka ljudskoj povezanosti?**

Kako tehnologija napreduje, efikasnost se poboljšava, ali se menja i način na koji komuniciramo. Da li nas tehnologija zbližava jedne drugima ili stvara distancu? Kako ga mudro koristimo da bismo poboljšali, a ne zamenili ljudske odnose?

### Tema 4

#### **Snovi naspram odgovornosti: Da li treba da sledimo strast ili da izaberemo stabilnost?**

Mnogi ljudi se suočavaju sa pritiskom da izaberu karijeru koja nudi sigurnost, umesto onu koja ispunjava njihove snove. Da li je bolje slediti strast bez obzira na cenu, ili bi stabilnost trebalo da bude prioritet? Da li se oboje može postići istovremeno?

### Tema 5

#### **Ekološka odgovornost: Ko treba da preuzme vođstvo u spasavanju planete?**

Da li bi pojedinci, preduzeća ili vlade trebalo da budu odgovorni za rešavanje ekoloških problema? Kako različiti sektori društva mogu sarađivati da bi stvorili stvarne promene?

### Tema 6

#### **Jedinstvo u različitosti: Može li istovetnost kulturnih razlika i verovanja ojačati društvo?**

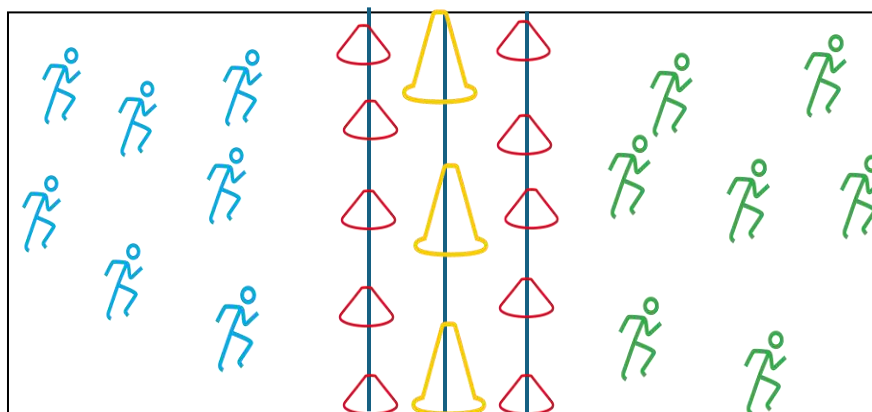
Razlike u kulturi, sistemima verovanja i iskustvima često stvaraju podele, ali takođe mogu doneti nove ideje i jače zajednice. Kako društva mogu prihvatiti raznolikost, a istovremeno održati jedinstvo?

## GLAVNI CILJEVI:

- Efektivno upravljanje stresom očuvanjem smirenosti i prilagođavanjem pritisku.
- Jačanje timskog rada kroz komunikaciju i saradnju radi postizanja uspeha.
- Razvijanje zdravih veština za suočavanje sa stresom na pozitivan i konstruktivan način.

## MATERIJAL

-  2 seta dresova
-  10 malih konusa
-  5 velikih konusa
-  2 lopte odbojke
-  3 lopte za tenis



## SPORTSKA IGRA

 3\*10 minuta za igru

## SVRHA:

Ubaciti loptu u protivničku polovinu terena

## INSTRUKCIJE

### PRVA RUNDA – 10 MINUTA

- Podelite učesnike u dva mešovita i jednaka tima.
- Jedan tim počinje igru serviranjem lopte drugom timu.
- Primajući tim mora da doda loptu na svojoj polovini terena najmanje 3 puta pre nego što je doda drugom timu.
- Protivnički tim mora sprečiti da lopta padne u njihovu polovinu.
- Igra se završava za 5 minuta.

### DRUGA RUNDA – 10 MINUTA

- U ovoj rundi, svaki tim ima tri male teniske loptice koje facilitator nasumično baca u njihovu polovinu. Alternativno, svaki tim bi mogao imati određenog bacača van terena koji baca lopte protivničkom timu kako bi izazov bio teži.

Dok se odbojkaška igra nastavlja, igrači moraju da uhvate i bace teniske loptice u roku od **3 sekunde**.

- Ako teniska loptica dodirne tlo, **protivnički tim osvaja bod**.

### TREĆA RUNDA – 10 MINUTA

- Pre početka runde, svaki učesnik pominje nešto što mu izaziva stres u svakodnevnom životu.
- Lopte i baloni se sada nazivaju „stresorima“.
- Igra se nastavlja po istim pravilima i druga lopta se postavlja na teren.
- Na početku igre, svaki tim ima loptu za serviranje.

- **Da biste intenzivirali igru, možete dodati treću loptu.**
- **Tiha igra** – Igračima nije dozvoljeno da govore, naglašavajući neverbalnu saradnju.
- **Promena uloga** – Igrači menjaju timove usred igre, prilagođavajući se novoj dinamici.
- **Režim sa preprekama** – Postavite konus ili barijere koje igrači moraju da prođu tokom igre.



## REFLEKSIJA

10

### PODSTICANJE REFLEKSIJE (EMOCIJA I OSJEĆANJA)

- Tokom igre, kada se broj lopti promenio, kako ste se osećali?
- Kada vam nije bilo dozvoljeno da govorite, kakvo je bilo iskustvo?

### DA JE POVEŽEMO SA SVAKODNEVNIM ŽIVOTOM

- Kako reagujemo u životu kada smo pod stresom ili pritiskom?
- Kako stres utiče na naše ponašanje?
- Zašto je važno da ne dozvolimo emocijama da nas prevladaju?
- Kada se suočimo sa jakim emocijom, kao što je stres, koje reakcije možemo izabrati da bismo se osećali bolje?
- Kako nam timski rad pomaže da se nosimo sa stresom?

### PUT ZA RAZMENU IDEJA I DISKUSIJU

- Kada se suočimo sa teškim životnim situacijama koje stvaraju mentalnu napetost, to se naziva stres.
- U životu je važno izraziti emocije kako biste ih izbacili iz glave - ali ne na bilo koji način!
- Tokom igre, pritisak se povećavao kako je vreme prolazilo i povećanjem broja lopti. Ovaj pritisak je dodatno produbljen izazovom dodavanja lopte tri puta pre nego što se ona doda i potrebom da se prate pokreti protivnika.
- Ne postoji „savršen“ način za suočavanje sa stresom, ali je važno da on ne šteti drugima, okolini ili vama samima.
- Ako impulsivno reagujem na stres, mogu osetiti trenutno olakšanje, ali dugoročno gledano, emocija i neprijatni osećaji ostaju.
- Ako pokušam da upravljam svojim emocijama u stresnim situacijama, veća je verovatnoća da će se situacija pozitivno rešiti, bez nanošenja štete bilo kome.

## 10 pasovanja

### MATERIJALI

-  2 set dresova
-  1 meka lopta ili za rukomet
-  20 konusa



20 minuta



10-30 Birači



10x20m

### CILJEVI

- Podstičite timski rad povezivanjem kroz zajedničke izazove.
- Izgradite poverenje kroz inkluzivne i podržavajuće interakcije.
- Poboljšajte komunikaciju i koordinaciju kroz stratešku igru.



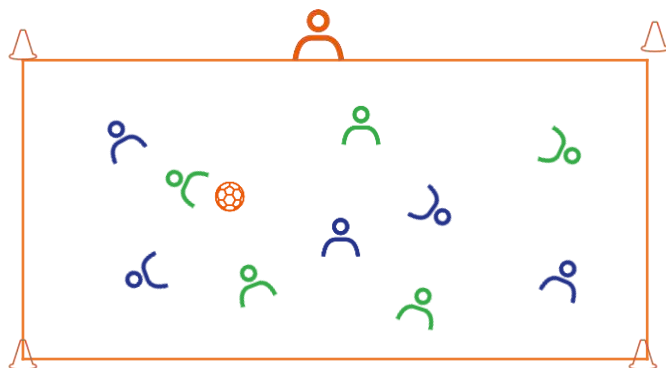
### INSTRUKCIJE

#### PRIPREMA

Napravite teren dimenzija 10x20 metara i podelite igrače u dva tima sa istim brojem igrača.

#### SVRHA IGRE

Kao tim, napravite deset uzastopnih dodavanja loptom i zamislite izazov drugog tima.



### INSTRUKCIJE

#### Prva runda - 10 minuta

Na početku igre, svaki tim nasumično bira sporednu kartu sa jednim izazovom.

Da biste započeli igru, bacite loptu u vazduh na sredini terena. Igrači dodaju loptu jedni drugima rukama, dok istovremeno izvode svoj izazov kako je navedeno - samo tim koji poseduje loptu izvodi svoj izazov.

Tim koji može da napravi DESET pasovanja zaredom osvaja 1 bod samo ako protivnički tim ne pogodi šta je bio njihov izazov. Nakon što je osvojen 1 bod, lopta ide protivničkom timu. Lopta se smatra izgubljenom kada padne na zemlju, izađe van granica terena ili je presretne protivnički tim. Igrač koji drži loptu može napraviti samo jedan korak ili se okretati oko jedne noge. Fizički kontakt nije dozvoljen. Tim sa najvećim rezultatom na kraju runde pobeđuje.

#### Druga runda - 10 minuta

Pravila prve runde su zadržana, a sada:

Zabranjeno je vraćati loptu osobi koja ju je upravo pasovala; Da bi postigli gol, svi igrači u timu moraju da dodirnu loptu barem jednom.

### VARIJACIJE

- Učinite sesiju neverbalnom.
- Promenite vrstu lopte (teniska lopta, rukometna lopta...).
- Promenite broj pasovanja

## PRILOG 1

### IZAZOV

Treća osoba koja uhvati loptu ostvaruje tačdaun pre nego što je doda

### IZAZOV

Druga osoba koja uhvati loptu se jednom okreće u mestu pre nego što je doda

### IZAZOV

Prvi bacač aplaudira dva puta nakon prvog dodavanja

### IZAZOV

Sedma osoba koja uhvati loptu dodirne koleno jednom rukom pre nego što je doda

### IZAZOV

Peta osoba koja uhvati loptu skoči u mestu jednom pre nego što je doda

### IZAZOV

Deveta osoba koja uhvati loptu dodirne loptu na zemlji pre nego što je doda.

### IZAZOV

Četvrta osoba koja uhvati loptu dodirne glavu pre nego što je doda.

### IZAZOV

Šesta osoba koja uhvati loptu dodiruje svoje rame suprotnom rukom pre nego što je doda

**CILJEVI**

- Pomozite učesnicima da identifikuju i ospore dezinformacije o nezaposlenosti mladih i medijske dezinformacije.
- Izgradite ubedljivu komunikaciju.
- Podstičite timski rad kako bi se pronašla rešenja za aktuelne probleme

**INSTRUKCIJE****RUNDA ZAGREJAVANJA:**

Podelite prostor na dve zone, možete koristiti konuse ako želite. Označite dve zone kao „slažem se“ i „ne slažem se“. Pročitajte naglas izjave u Prilogu 1. Učesnici imaju 5 sekundi da pređu na prostor „slažem se“ ili „ne slažem se“ u zavisnosti od svojih stavova.

**PRIPREMA**

**Učesnici:** Podelite ih u dva tima (Predlog i Protivljenje).

Jedan ili dva učesnika mogu delovati kao sudije ili dati svoje mišljenje tokom kolaborativnih rundi.

**Prostor:** Obezbediti dovoljno prostora za kretanje ili interakciju učesnika, idealno u prostoru veličine 10x10 metara ili sličnom okruženju.

**IGRA:****Prva runda:**

Grupe koje predlažu i opoziciju su podeljene na suprotne strane. Voditelj daje izjavu iz Dodatka 2 i dodeljuje svakoj grupi argument za i protiv.

Svaka grupa ima 3 minuta da međusobno razgovara i pronađe dve tačke koje potkrepljuju njen stav. Grupa bira govornika koji će predstaviti njihovu grupu za tri minuta. Podstaknite učesnike da se uključe na takmičarski način, iznoseći jake argumente kako bi ubedili publiku/sudije.

Sudije odlučuju koja je grupa iznela najjače argumente.

**Druga runda:**

Nakon 1. runde, facilitator će zamoliti sve učesnike da u roku od 5 sekundi otrče do ivice sobe (bilo da iznesu protivljenje ili predlog) u zavisnosti od svojih ličnih stavova. U ovom slučaju, jedna grupa može biti veća od druge.

Kao i u prvoj rundi, svaka grupa ima tri minuta da smisli dva argumenta zašto veruju u svoj stav, a govornik iz svake grupe predstavlja te argumente.

1. Ananas pripada pici.
2. Žitarice su supa.
3. U redu je jesti desert pre večere.
4. Hladna pica ima bolji ukus od tople pice.
5. Nikada ne treba stavljati kečap na testeninu.
6. Bolje je slati poruke nego zvati.
7. Život bi bio bolji bez društvenih mreža.
8. To što si napisao „LOL“ ne znači da si se zapravo smejao.
9. A.I. će preuzeti većinu poslova u budućnosti.
10. Uvek treba da koristite tamni režim.
11. Marvel je bolji od DC.
12. Titlovi čine filmove boljim.
13. Muzika zvuči bolje na vinilu.
14. Nikada ne bi trebalo da preskočite uvod u TV emisiju.
15. Plesanje u javnosti je neprijatno.
16. Možda vanzemaljci postoje.
17. Bolje je rano ustajanje nego kasno ostajanje budno.
18. Nikada ne bi trebalo da nosite čarape u krevet.
19. Psi su bolji od mačaka.
20. Putovanje kroz vreme će jednog dana biti moguće.

- Nezaposlenost mladih je uglavnom uzrokovana nedostatkom veština među mladima.
- Vlade bi trebalo da više ulažu u stručno osposobljavanje kako bi smanjile nezaposlenost mladih.
- Nezaposlenost mladih je veći problem nego nezaposlenost odraslih.
- Prakse i neplaćeni rad treba da budu regulisani kako bi se osiguralo da mladi ljudi ne budu iskorišćeni.
- Nezaposlenost mladih više ima veze sa nedostatkom pristupa mrežama i mogućnostima nego sa nedostatkom obrazovanja.
- Univerzitetska diploma je neophodna da bi se pronašao dobar posao.
- Iskustvo je važnije od obrazovanja na tržištu rada.
- Mladi ljudi treba da prihvate svaki posao koji mogu da dobiju, čak i ako nije u njihovoj oblasti.
- Bolje je raditi za sebe nego za nekog drugog.
- Praksa bi uvek trebalo da bude plaćena.
- Društvene mreže olakšavaju pronalaženje posla.
- Veštačka inteligencija i automatizacija će pogoršati nezaposlenost mladih.
- Umrežavanje je važnije od veština kada tražite posao.
- Vlada mora da garantuje radna mesta mladima.
- Povećanje rada na daljinu smanjiće nezaposlenost mladih.
- Mediji nikada ne mogu biti istinski nepristrasni.
- Lažne vesti su opasnije nego nikakve vesti.
- Društvene mreže šire dezinformacije brže od tradicionalnih vesti.
- Ljudi bi trebalo da prođu test pre nego što dele političke vesti na mreži.
- Sadržaj koji generiše veštačka inteligencija otežava poverenje u ono što vidimo na mreži.
- Influenseri imaju veliki uticaj na javno mnjenje.
- Ljudi veruju dezinformacijama jer žele da budu istinite.
- Vesti bi uvek trebalo da budu slobodno dostupne.
- Vlade moraju da urade više kako bi regulisale dezinformacije na internetu.
- Nemoguće je znati šta je istina, a šta laž u medijima danas.
- Platforme društvenih medija treba da budu odgovorne za širenje dezinformacija.
- Dezinformacije u medijima treba da budu kažnjive zakonom.
- Dezinformacije se brže šire zbog algoritama koje koriste platforme društvenih medija.
- Novinari bi trebalo da budu obavezni da provere svoje izvore pre nego što objave bilo šta na internetu.
- Porast uticajnih ljudi značajno je doprineo širenju dezinformacija.

## BRAINSTORMING

## MATERIJALI POTREBNI ZA OVU SESIJU



16 konusa



2 mekane lopte



2 seta dresova (2 boje)



4 velikih flipčarta



1 kronometar



Post-its



15x30m

1 sat i 30  
minuta

10-20 učesnika

## SVRHA SESIJE

Da bi se postiglo zajedničko razumevanje problema.

## PREDUSLOVI

Problem koji treba rešiti morao je biti unapred identifikovan.

## OČEKIVANI REZULTATI NA KRAJU SESIJE

Uzroci i posledice problema su jasno definisani.

## INSTRUKCIJE

**Svrha igre:** Pobedite u igri osvajanjem više bodova od protivničkog tima.

### Instrukcije:

Dva tima se takmiče u igri pod nazivom "Kapetanova lopta".

Dva velika lista papira se postavljaju u krajnje zone terena i dobijaju odgovarajuće nazive "**Uzroci**," i "**posledice**". Kapiten svakog tima se nalazi u protivničkoj krajnjoj zoni. Može se slobodno kretati unutar ovog područja kako bi primio loptu.

Na početku igre, lopta se nasumično baca na teren. Tim koji prvi dođe do lopte mora pokušati dodati je svom kapitenu kako bi osvojio bod.

**Nakon što je postignut bod, kapiten ekipe koja je postigla bod mora napisati uzrok ili posledicu na listu koji se nalazi u krajnjoj zoni.** Dok se uzrok/posledica ne zapiše, kapitenu nije dozvoljeno da se vrati u igru. Utmakica se nastavlja nakon pauze od 10 sekundi. Nakon svakog osvojenog boda, kapiten se mijenja.

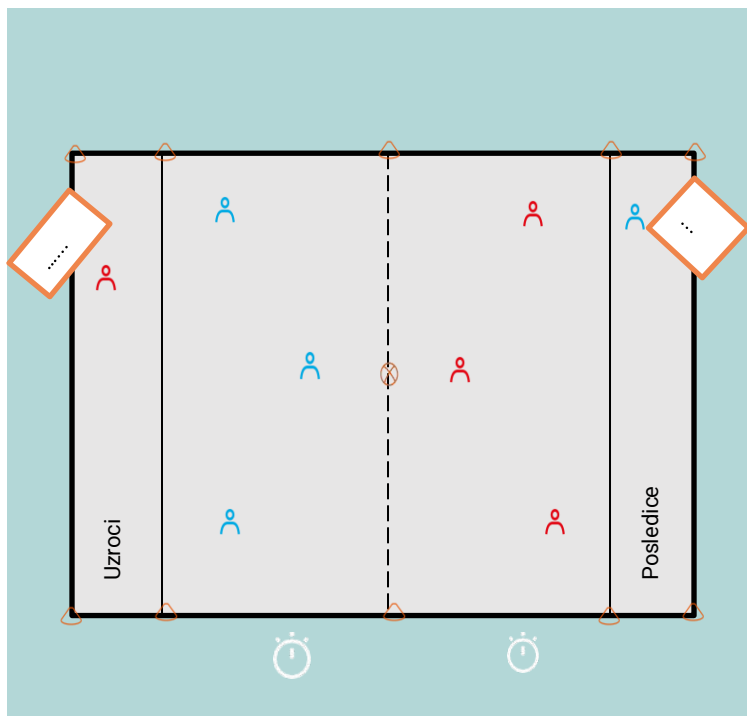
Tim koja izgubi bod (tj. primi gol) nastavlja igru ubacivanjem iz prostora protivničkog kapitena.

### Utmakica se igra u dva poluvremena (2 x 7 minuta):

Na poluvremenu, ekipe mijenjaju strane terena. Dakle, trebali bi se naizmjenično označavati na listovima "**Uzroci**" i "**posledice**".

### Napomena:

*Kako bi se lakše brojali bodovi za svaki tim i znalo ko je pobijedio, svakom timu se dodjeljuje marker različite boje. Dakle, da bi se prebrojali bodovi koje je osvojio svaki tim, dovoljno je prebrojati uzroke i posledice napisane u svakoj boji.*



## PRAVILA

- Odbrambenim igračima nije dozvoljeno da otimaju loptu iz ruku protivnika.
- Da bi osvojio bod, kapiten mora uhvatiti loptu unutar svoje zone nakon direktnog dodavanja (tj. bez dodirivanja tla).
- Nijednom igraču osim kapitena nije dozvoljen ulazak u krajnju zonu, osim u slučaju ubacivanja lopte.
- Ako kapiten ne uspe uhvatiti loptu nakon dodavanja, protivnički tim nastavlja igru ubacivanjem iz svog kaznenog prostora.
- Kada lopta izađe van granica terena, ubacivanje se izvodi sa mesta gdje je lopta izašla, nakon dodavanja.

## INSTRUKCIJE

**Svrha igre:** Postaviti sve svoje Post-its na stablo problema, bez udaranja.

Svi uzroci i posledice identifikovani tokom faze 1 postavljaju se nalepnicama u određeno područje polja, koje predstavlja stablo problema. (vidi **Prilog 1**) Postavlja se u početno područje s problemom napisanim u sredini.

Proizvoljno odredite 4 osobe koje će biti „**bacači**“ (plavom bojom na dijagramu), ostali su „**trkači**“ (crvenom bojom na dijagramu).

Svaki "trkač" mora uzeti jedan od post-it-a iz prostora za post-its i odneti ga do startnog prostora bez da ga pogodi loptica. Ako uspe, može se smestiti u stablo problema.

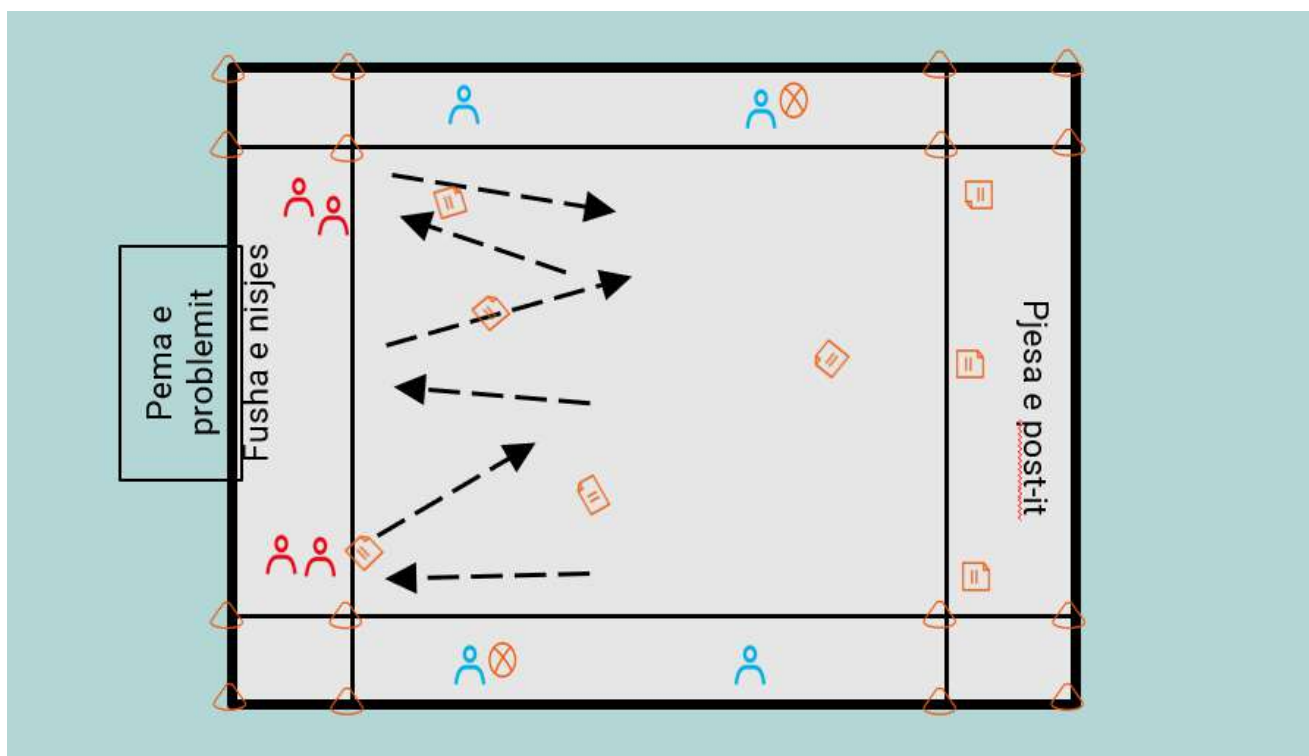
Ako je pogođen "trkač":

- Na izlasku: mora napustiti teren i vratiti se na start.
- Na povratku: ostavlja post-it na zemlji gdje je pogođen, napušta teren i vraća se na start. Ostali trkači mogu odlučiti žele li pokupiti post-it ostavljen na tlu ili otići po jedan iz prostora za post-it-a.

Igra se završava kada svi trkači postavе svoje ljepljive post-it-e ili ako su svi trkači pogođeni.

## PRAVILA

- Igraču je zabranjeno nastaviti trčanje ako ga pogodi lopta.
- Zabranjeno je gađati na "trkača" kada se nalazi u jednoj od zona (startna zona ili zona post-it-a).
- Zabranjeno je uzimati više od jednog post-it papirića istovremeno.
- „Bacačima" je zabranjeno prelaženje ili ulazak na teren, osim kada idu po loptu.



**KORACI**

- 1. Individualno vreme** radi fokusiranja na elemente problematičkog stabla: uočiti tačku slaganja, sumnje, pitanja.
- 2. Vreme za razmjenu misli i zajedničke diskusije** (pogledajte skicu i pitanja ispod). Mogućnost dodavanja uzroka i posledica pored onih već identifikovanih, kao i postavljanje pitanja.
- 3. Zaključak i otvaranje** prema sledećoj kardio-brainstorming radionici.

**Radi vođenja vremena deljenja misli i kolektivnih razmena**

Dozvolite učesnicima da pomognu u podeli kupova po glavnim kategorijama uzroka. Uradite isto sa posledicama.

Neka pitanja koja će vas voditi:

- Šta je rezultat vaše individualne refleksije? Imate li kakvih pitanja?
- Kao pojedinac, koji su uzroci ili posledice za koje mislite da su dobro smešteni u stablu problema?
- Koji od njih mislite da su pogrešno postavljeni?
- Koji su uzroci ili posledice oko kojih imate sumnje? Zašto?
- Mogu li se vaši uzroci grupirati ili preformulirati na drugačiji način?

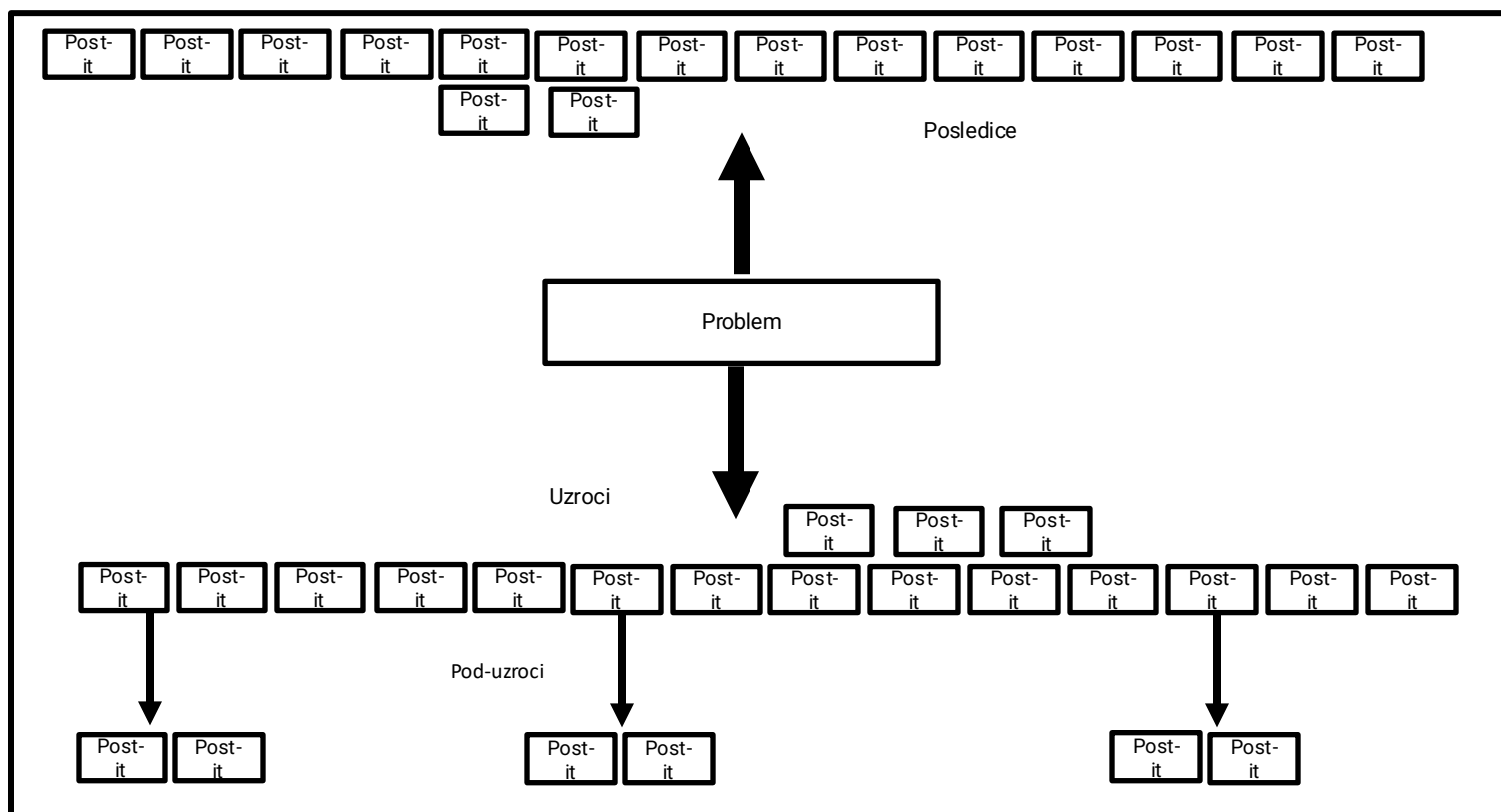
**SAVETI**

- Pobrinite se da se podela uzroka i posledica izvrši na što kolegijalniji način. U tom cilju, izbegavajte da jedna ili dve mlade osobe monopoliziraju vreme za govor i osigurajte da svi koji žele izraziti svoje mišljenje imaju priliku za to.
- Ako se mladi ne slože oko utvrđivanja uzroka ili posledice, čak ni nakon razgovora, moguće je da:
- Odluku donosi direktno, posebno ako ne postoji konsenzus u grupi.
- Odluka se donosi predlaganjem dizanja ruku u grupi, kako bi se procenilo mišljenje većine.

**NAREDNI KORAK**

Nakon ove sesije, mladi će morati odabrati tri od svih identifikovanih uzroka. Ovo će poslužiti kao osnova za sledeću kardio-brainstorming sesiju, koja ima za cilj traženje i određivanje prioriteta rešenja.

Reprodukovati na stolu ili na listu velikog formata.

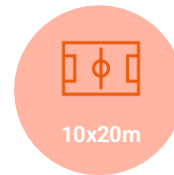
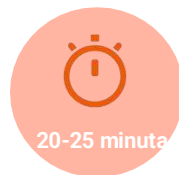


| UZROCI                                                                                                                                                    | POSLEDICE                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nedostatak zahteva za iskustvom –</b><br>Mnogi poslovi zahtevaju prethodno iskustvo, što mladim ljudima otežava ulazak na tržište rada.                | <b>Finansijska nestabilnost –</b> Mladi ljudi se suočavaju sa poteškoćama u priuštavanju smeštaja, obrazovanja i svakodnevnih troškova. |
| <b>Nesklad između obrazovanja i potreba tržišta rada –</b> Veštine koje se predaju u školama i na univerzitetima ne odgovaraju uvek zahtevima industrije. | <b>Povećana migracija –</b> Mnogi ljudi napuštaju svoje zemlje u potrazi za boljim mogućnostima za posao                                |
| <b>Ograničene mogućnosti zaposlenja –</b><br>Velika konkurencija i malo početnih pozicija ostavljaju mnoge mlade ljude nezaposlenima.                     | <b>Problemi sa mentalnim zdravljem –</b><br>Nesigurnost posla povećava stres, anksioznost i depresiju.                                  |
| <b>Nepotizam i favorizovanje u zapošljavanju –</b><br>Neke pozicije se dodeljuju na osnovu ličnih veza, a ne kvalifikacija.                               | <b>Povećanje neformalnog zapošljavanja –</b><br>Mnogi prihvataju nestabilne, slabo plaćene poslove bez ugovora ili beneficija.          |
| <b>Nedostatak karijernog vođenja i podrške –</b><br>Mnogi mladi ljudi nisu informisani o mogućnostima za posao ili kako da se za njih pripreme.           | <b>Kašnjenje u finansijskoj nezavisnosti –</b><br>Mladi ljudi ostaju ekonomski zavisni od svojih porodica tokom dužeg perioda.          |
| <b>Ekonomska nestabilnost –</b> Slaba ekonomija donosi manje radnih mesta i više otpuštanja.                                                              | <b>Povećana stopa kriminala –</b> Neki se mogu baviti ilegalnim aktivnostima zbog nedostatka mogućnosti.                                |
| <b>Automatizacija i digitalizacija –</b> Neki tradicionalni poslovi nestaju zbog tehnologije.                                                             | <b>Gubitak motivacije i veština –</b> Dugi periodi nezaposlenosti dovode do gubitka profesionalnih veština i samopouzdanja              |

## Mačke i psi

### MATERIJALI

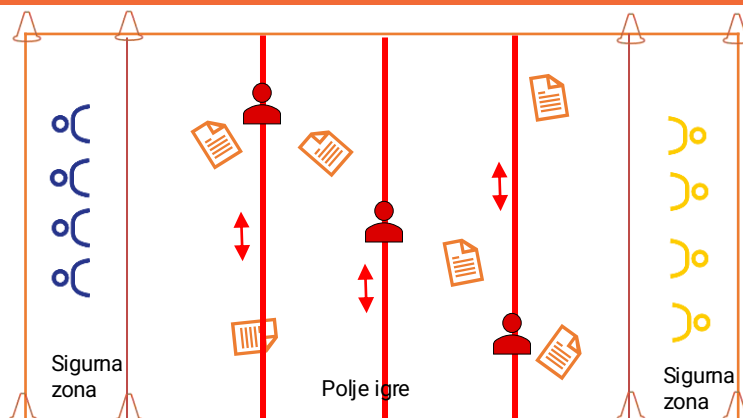
-  2 seta dresova
-  Delovi slagalica sa 3 CV (prilog 2)
-  2 radna profila (prilog 1)



### INSTRUKCIJE

#### PRIPREMA

Napravite polje dimenzija 10x20m sa konusima. Na svakom kraju koristite konuse da biste stvorili bezbedne zone širine 2 metra. Distribuirajte delove CV-a po celoj oblasti - uključite delove koji ne odgovaraju nijednom profilu. Napravite dva tima mačaka. Izaberite tri ili više ljudi koji će igrati kao psi (nisu deo nijednog tima) i kojima je ograničeno kretanje samo duž linija (crvene na dijagramu).



#### SVRHA IGRE:

Za mačke: kreirajte jedan CV koji odgovara njihovom datom profilu

Za pse: uhvatiti sve mačke

### INSTRUKCIJE

Svaki tim mačaka imenuje vođu koji će reći ostalim mačkama šta da sakupljaju, a da im ne pokaže profil.

**Psi pokušavaju da zaustave misiju mačaka tako što ih etiketiraju jednom rukom** (etiketiranje na glavi i ispod kukova je zabranjeno i ne računa se): mogu etiketirati mačke ako su u igralištu. Ako pas etiketira mačku, mačka mora da ispusti predmet i ode u svoju početnu zonu. Mačka koja je etiketirana 3 puta ispada iz igre. Igra se završava kada svaki tim smatra da je završio svoj CV. Facilitator proverava tačnost CV-a.

#### VARIJACIJE

- Povećajte ili smanjite broj pasa.
- Psi mogu „udariti“ mačke mekim predmetima ili lopticama.
- Za svaku etiketu, mačka mora da završi „kaznu“.

## KOORDINATOR MARKETINGA

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

### O ulozi:

Tražimo kreativnog i organizovanog **Koordinatora marketinga** koji će podržati naše digitalne marketinške napore. Bićete odgovorni za upravljanje društvenim mrežama, kreiranje zanimljivog sadržaja i pomoć razvoju kampanja.

### Glavne odgovornosti:

- Razvijte i planirate sadržaj za platforme društvenih medija.
- Pomažete u realizaciji marketinških kampanja.
- Analizirate učinak kampanje i predložite poboljšanja.
- Sarađujete sa dizajnerskim timom na kreiranju promotivnih materijala.

### Zahtevi:

- Diploma osnovnih studija iz marketinga, komunikacija ili srodne oblasti.
- 1+ godina iskustva u upravljanju društvenim mrežama ili kreiranju sadržaja.
- Jake komunikacijske veštine i veštine timskog rada.
- Iskustvo sa Canva, SEO i alatima za digitalni marketing je prednost.

---

## SOFTWARE DEVELOPER– Razvijач programa

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

### O ulozi:

Tražimo **Razvijачa programa** koji je strastveno posvećen rešavanju problema i kodiranju. Idealni kandidat će razvijati, testirati i održavati softverska rešenja.

### Glavne odgovornosti :

Razvijati i održavati softverske aplikacije.

Otklanjanje grešaka i rešavanje tehničkih problema.

Saradnja sa timovima kako biste kreirali efikasna rešenja.

### Zahtevi :

Diploma osnovnih studija iz računarskih nauka, inženjerstva ili srodne oblasti.

1-2 godine iskustva u razvoju softvera.

Dobro poznavanje Python, Java ili C++.

Snažne analitičke veštine i veštine rešavanja problema.

## SPECIJALIST ZA LJUDSKE RESURSE

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

### O ulozi:

Tražimo Specijalistu za ljudske resurse koji će nam pomoći u akviziciji talenata i odnosima sa zaposlenima. Idealan kandidat će biti uključen u zapošljavanje, obuku i upravljanje učinkom.

### Glavne odgovornosti:

- Pomoć u procesima regrutacije i integracije.
- Baviti se odnosima sa zaposlenima i rešavanjem sukoba.
- Razvijati programe obuke za zaposlene.

### Zahtevi:

- Diploma osnovnih studija iz oblasti Ljudskih resursa, Poslovne administracije ili Psihologije.
- 1+ godina iskustva na poziciji vezanoj za ljudske resurse.
- Jake organizacione i ljudske veštine.

---

## GRAFIČKI DIZAJNER

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

### O ulozi:

Tražimo **Grafičkog dizajnera** za kreiranje upečatljivog vizuelnog sadržaja za marketinške kampanje.

### Glavne odgovornosti:

- Vizuelni dizajn za digitalne i štampane medije.
- Uska saradnja sa marketingom radi kreiranja materijala za brendiranje.
- Upravljanje više dizajnerskih projekata u kratkim rokovima.

### Zahtevi:

- Diploma Grafičkog dizajna ili slične oblasti.
- Dobro poznavanje Adobe Photoshop-a i Illustrator-a.
- Snažna kreativnost i pažnja prema detaljima.

## FINANSIJSKI ANALITIČAR

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

**O ulozi:**

Tražimo **Finansijskog analitičara** koji će proceniti finansijske podatke i pružiti strateške uvide za poboljšanje učinka poslovanja.

**Glavne odgovornosti:**

- Analizira finansijske izveštaje i trendove.
- Pruža budžetske prognoze i preporuke.
- Sarađuje sa timovima za finansijsko planiranje.

**Zahtevi:**

- Diploma osnovnih studija iz Finansija, Ekonomije ili Računovodstva.
- 1-2 godine iskustva u finansijama ili računovodstvu.
- Jake analitičke veštine i veštine rada u Excel-u.

---

## PLANER DOGAĐAJA

**Lokacija:** Udaljeno ili u kancelariji

**Vrsta posla:** Puno radno vreme

**Plata:** Konkurentna

**O ulozi:**

Tražimo **Planera događaja** koji će organizovati i realizovati događaje od početka do kraja.

**Glavne odgovornosti:**

- Planirate i upravljate događajima, vodeći računa da su svi detalji pokriveni.
- Koordinirate se sa dobavljačima i pregovarate o ugovorima.
- Nadgledate budžetiranje i logističke aranžmane.

**Zahtevi:**

- Diploma osnovnih studija iz oblasti Upravljanja događajima, Biznisa ili Ugostiteljstva.
- 1-2 godine iskustva u planiranju događaja.
- Jake organizacione veštine i sposobnost rešavanja problema.

## Fjolla Krasniqi

E-pošta: [fjolla.krasniqi@email.com](mailto:fjolla.krasniqi@email.com) | Telefon: +383 123 4567 | Lokacija: Priština, Kosovo

### Profesionalni rezime

Kreativna i detaljno orijentisana **Koordinatorica marketinga** sa strašću za digitalni marketing, upravljanje društvenim mrežama i kreiranje sadržaja. Iskustvo u sprovođenju kampanja, analizi trendova i poboljšanju angažovanja putem strategija zasnovanih na podacima.

### Obrazovanje

Diploma osnovnih studija marketing, Univerzitet u Prištini (2019-2022)

### Radno iskustvo

#### Menadžer društvenih medija – Lokalna nevladina organizacija (2022-danas)

- Upravljalala sam i kreirala zanimljiv sadržaj za Facebook, Instagram i LinkedIn.
- Povećala sam angažovanje na društvenim mrežama za 35% za šest meseci.
- Koordinirala sam onlajn kampanje i partnerstva sa brendovima.

#### Marketinški pripravnik – Reklamna agencija (2021-2022)

- Pomagala sam u kreiranju marketinških strategija za klijente.
- Sprovela sam istraživanje tržišta i analizirala znanje publike.
- Dizajnirala sam promotivne materijale koristeći Canva.

### Veštine

Upravljanje društvenim mrežama (Facebook, Instagram, LinkedIn)

- SEO i pisanje sadržaja
- Canva i Adobe Creative Suite
- Analitika i strategija kampanje

## Albert Gashi

**E-pošta:** albert.gashi@email.com | **Telefon:** +383 987 6543 | **Lokacija:** Uroševac, Kosovo

### Profesionalni rezime

Motivisani Razvijач softvera sa jakim znanjem u programiranju i rešavanju problema. Vešt u radu sa Pzthon i Java, sa iskustvom u razvoju aplikacija i debugovanju. Strastveni u dizajniranju efikasnih softverskih rešenja

### Obrazovanje

Diploma osnovnih studija za računarske nauke, Univerzitet u Prištini (2020-2023)

### Radno iskustvo

#### Mlađi razvijач/Junior Developer – Tehnološki startup (2022-danas)

- Razvijao sam i održavao backend API-je koristeći Python.
- Poboljšao sam performanse sistema, smanjujući vreme učitavanja za 30%.
- Sarađivao sam sa timom programera na izradi mobilnih aplikacija.

#### Frilens razvijач aplikacija – (2021-2022)

- Dizajnirao sam i napravio mobilne aplikacije koristeći Java.
- Pružao sam usluge otklanjanja grešaka i rešavanja problema za mala preduzeća.
- Sarađivao sam sa klijentima na poboljšanju UI/UX dizajna.

### Veštine

- Python, Java, C++
- Otklanjanje grešaka i rešavanje problema
- Razvoj i integracija API-ja
- Agile & Scrum metodologije

## Leutrim Osmani

**E-pošta:** leutrim.osmani@email.com | **Telefon:** +383 123 9876 | **Lokacija:** Mitrovica, Kosovo

### Profesionalni rezime

Specijalista za ljudske resurse orijentisan na detalje sa iskustvom u regrutovanju, odnosima sa zaposlenima i uvođenju u posao. Snažan komunikator sa stručnim znanjem u rešavanju sukoba i najboljim praksama ljudskih resursa.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija za ljudske resurse**, Univerzitet u Zagrebu (2018-2021)

---

### Radno iskustvo

#### Asistent za ljudske resurse – Korporativna firma (2021-danas)

- Upravljač/la sam procesima regrutacije, uključujući objavljivanje oglasa za posao i intervjue.
- Razvio sam i implementirao nove procedure integracije.
- Pomagao sam u programima angažovanja i obuke zaposlenih.

#### Pripravnik za regrutaciju – Konsalting u oblasti ljudskih resursa (2020-2021)

- Obavio sam početne provere i intervjue sa kandidatima.
- Održavao je baze podataka o ljudskim resursima i evidenciju zaposlenih.
- Podržavao/la sam menadžere ljudskih resursa u razvoju politika.

### Veštine

- Regrutovanje i akvizicija talenata
  - Integracija i angažovanje zaposlenih
  - Rešavanje sukoba
  - Softver za ljudske resurse i upravljanje bazama podataka
-

## Labinot Sadiku

**E-pošta:** labinot.sadiku@email.com | **Telefon:** +383 456 7890 | **Lokacija:** Gnjilane, Kosovo

### Profesionalni rezime

Strastveni i inovativni grafički dizajner sa stručnim znanjem u brendiranju, tipografiji i digitalnim medijima. Iskusan u radu sa agencijama i nezavisnim klijentima na isporuci visokokvalitetnog vizuelnog sadržaja.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija grafički dizajn**, Universidad de Barcelona (2017-2020)

---

### Radno iskustvo

#### Grafički dizajner frilenser – (2021-danas)

- Kreirao sam branding i reklamne materijale za brojne klijente.
- Razvio sam grafiku, infografiku i dizajn UI za društvene mreže.

#### Grafički dizajner – Reklamna agencija (2019-2021)

- Dizajnirao sam logotipe, banere i marketinške materijale za klijente.
- Usko sam sarađivao sa marketinškim timovima kako bih poboljšao identitet brenda.

### Veštine

- Adobe Photoshop, Illustrator, InDesign
  - Branding & Tipografija
  - Dizajn UI/UX
  - Digitalni i štampani mediji
-

## Vesa Morina

**E-pošta:** vesa.morina@email.com | **Telefon:** +383 789 6543 | **Lokacija:** Prizren, Kosovo

### Profesionalni rezime

Visoko analitični finansijski analitičar sa stručnim znanjem u analizi podataka, budžetiranju i finansijskom prognoziranju. Bogato iskustvo u istraživanju tržišta i finansijskom modeliranju.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija u Finansijama**, Univerzitet u Ljubljani (2019-2022)

---

### Radno iskustvo

#### Finansijski pripravnik – investiciona firma (2021-2022)

- Pomoću prikupljanju podataka i finansijskom prognoziranju.
- Analizirao trendove na tržištu i sastavljao izveštaje.

#### Mlađi analitičar - bankarski sektor (2022-danas)

- Kreirala finansijsko modeliranje za donošenje investicionih odluka.
- Dala je preporuke za budžetiranje i prognoziranje.

### Veštine

- Finansijska analiza i budžetiranje
  - Analiza podataka i istraživanje tržišta
  - Excel, QuickBooks, SAP
  - Finansijsko prognoziranje i modeliranje
-

## Lorik Zhubi

**E-pošta:** lorik.zhubi@email.com | **telefon:** +383 654 3210 | **Lokacija:** Srbica, Kosovo

### Profesionalni rezime

Visoko organizovan **Planer događaja** sa stručnim znanjem u koordinaciji korporativnih i društvenih događaja. Vešt u pregovorima sa dobavljačima, budžetiranju i planiranju logistike.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija iz Upravljanja događajima**, University of Milan (2018-2021)

---

### Radno iskustvo

#### **Koordinator događaja – Agencija za planiranje događaja (2021-danas)**

- Upravlja sam logistikom događaja, ugovorima sa dobavljačima i izborom mesta održavanja.
- Koordinirao sam osoblje, uslugu hrane i zabavu za velike događaje.

#### **Menadžer ugostiteljstva – hotel i konferencijski centar (2019-2021)**

- Organizovao sam konferencije, venčanja i poslovne događaje.
- Nadgledao sam usluge za goste i realizaciju događaja na licu mesta.

### Veštine

- Koordinacija i planiranje događaja
  - Upravljanje dobavljačima i budžetiranje
  - Odnosi sa javnošću i korisnička služba
  - Logistika i planiranje
-

## Bajram Llapashtica

**E-pošta:** bajram.llapashtica@email.com | **Telefon:** +383 987 6543 | **Lokacija:** Peć, Kosovo

### Profesionalni rezime

Svestrani profesionalac sa iskustvom u korisničkoj službi i koordinaciji događaja. Snažne organizacione i komunikacijske veštine, tražim dinamičnu ulogu gde se cene veštine rešavanja problema i međuljudske veštine.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija Poslovnog menadžmenta**, University of Madrid (2018-2021)

---

### Radno iskustvo

#### **Predstavnik službe za korisnike – maloprodajna kompanija (2021-danas)**

- Pomagao je kupcima sa pitanjima, žalbama i preporukama proizvoda.
- Održao je ocenu zadovoljstva kupaca od 95%.

#### **Koordinator događaja – Agencija za planiranje događaja (2019-2021)**

- Pomagao je u planiranju korporativnih i privatnih događaja.
- Koordinirao dobavljače, rasporede i logistiku na licu mesta.

### Veštine

- Organizacija i upravljanje vremenom
  - Javni govori i odnosi sa klijentima
  - Planiranje i koordinacija događaja
  - Timski rad i rešavanje problema
-

## Qendrim Shehu

**E-pošta:** qendrim.shehu@email.com | **Telefon:** +383 555 789 456 | **Lokacija:** Kačanik, Kosovo

### Profesionalni rezime

Ambiciozni razvijatelj softvera sa strašću za kodiranje i tehnologiju. Samouki programer sa praktičnim iskustvom u raznim ličnim projektima. Tražim priliku da primenim tehničke veštine u profesionalnom okruženju.

---

### Obrazovanje

- Samouki programmer, Online Coding Bootcamp Graduate (2020-2021)
- 

### Radno iskustvo

#### Pripravnik za razvoj – tehnološki startup (3-mesečna praksa, 2022)

- Pomoć u testiranju i debugovanju softvera.
- Doprineo manjim poboljšanjima funkcija za veb aplikaciju.
- Lični projekti
- Razvio je veb-sajt portfolija koristeći HTML, CSS i JavaScript.
- Napravio je jednostavnu aplikaciju za listu obaveza zasnovanu na Python-u.

### Veštine

- Python, C++
  - Veb razvoj (HTML, CSS, JavaScript)
  - Debugovanje i rešavanje problema
  - Rešavanje problema i logičko razmišljanje
-

## Vlorian Molliqaj

**E-pošta:** vlorian.molliqaj@email.com | **Telefon:** +383 765 4321 | **Lokacija:** Dečane, Kosovo

### Profesionalni rezime

Profesionalac sa dvostrukim diplomama iz ljudskih resursa i marketinga. Vešt u akviziciji talenata i promociji brenda, sa iskustvom u angažovanju zaposlenih i kreiranju sadržaja za društvene mreže.

---

### Obrazovanje

**Diploma osnovnih studija Komunikacija i Ljudski resursi**, University of Vienna (2017-2020)

---

### Radno iskustvo

#### Asistent za ljudske resurse – Korporativna firma (2021-danas)

- Upravlja sam procesima regrutacije i aktivnostima angažovanja zaposlenih. Pomagao/la sam u programima obuke i razvijanju kulture na radnom mestu.

#### Menadžer društvenih medija – Marketinška agencija (2019-2021)

- Kreirao/la sam i zakazivao/la objave na društvenim mrežama za razne klijente.
- Sproveo sam istraživanje tržišta kako bih optimizovao onlajn prisustvo.

### Veštine

- Regrutovanje i angažovanje zaposlenih
  - Kreiranje sadržaja i brendiranje
  - Marketing i strategija na društvenim mrežama
  - Upravljanje projektima
-

## Bleta Rexhepi

E-pošta: [bleta.rexhepi@email.com](mailto:bleta.rexhepi@email.com) | Telefon: +383 123 4567 | Lokacija: Đakovica, Kosovo

### Profesionalni rezime

Profesionalac vođen podacima sa kombinovanim iskustvom u finansijama i informacionim tehnologijama. Specijalizovan za finansijsko prognoziranje, analizu podataka i razvoj tehnoloških rešenja za poboljšanje poslovnog donošenja odluka. Napredno znanje iz programa i finansijskog modeliranja, pružajući integrisanu perspektivu između ekonomske analize i IT sistema.

---

### Obrazovanje

Diploma osnovnih studija Informacionih sistema, London School of Economics (2018-2021)

---

### Radno iskustvo

#### Analitičar podataka – Firma za finansijski konsalting (2021-danas)

- Sprovodila sam finansijske analize i prognoze za investicione projekte.
- Razvila sam izveštaje koristeći SQL i Excel modeliranje podataka.

#### Razvijatelj početnog nivoa – FinTech startup (2020-2021)

- Pomagala sam u upravljanju backend bazom podataka.
- Sarađivala sam sa finansijskim timovima na automatizaciji izveštaja koristeći Python skripte.

### Veštine

- Excel i analiza podataka
  - Programiranje u Python-u i SQL-u
  - Finansijska prognoza
  - Poslovna inteligencija i automatizacija
-

## BRAINSTORMING

## MATERIJALI POTREBNI ZA OVU SESIJU



60 konusa (3 različite boje)



3 seta dresova (3 boje)



5 velikih flipčarta



1 kronometar



Post-its



Konusi za obeležavanje zona



10 – 20 učesnika



90-120 minuta



15x30m

## SVRHA SESIJE

Identifikujte rešenja koja se odnose na prethodno identifikovani problem i kategorizujte ih zajedno.

## Preduslovi

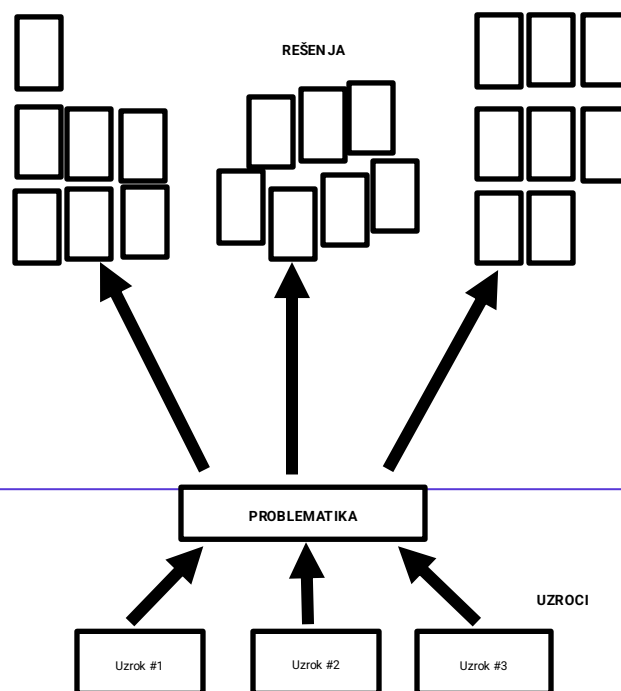
Tri uzroka problema na kojima treba raditi trebalo je da budu identifikovana na prethodnoj sednici BC-a.

## OČEKIVANI REZULTATI NA KRAJU RADIONICE

Rešenja su identifikovana, klasifikovana i rangirana po prioritetu.

## MODEL STABLA REŠENJAA

(reprodukovati na listu velikog formata)



Učesnici su podeljeni u 3 tima, svaki sa određenom bojom. Svaki tim mora biti pozicioniran u zoni, sa centralnim prostorom u sredini koji sadrži konuse (minimum 20 konusa po boji). Za 3 minuta, učesnici moraju sakupiti što više konusa u centralnom delu čije boje se ne poklapaju sa bojom njihovog tima (npr.: *plavi tim sakuplja samo žute ili crvene konuse*).

**Postavljanje:** Pored konusa, u centralnom delu se postavljaju post-it, olovke i veliki list papira. Svakom timu je dodeljen branilac, koji stavlja prsluk na podlakticu. Ostali igrači moraju staviti prsluk na pojas.

#### Uputstva:

- Cilj igrača je da odu do centralnog dela, napišu rešenje na post-it, zalepe ga na veliki list i vrate se sa konusom (drugačije boje od njihovog tima).
- Braniloci moraju sprečiti igrače drugih timova da vrate konuse njihove boje. Da bi to uradili, moraju da uhvate prsluk koji se nalazi na igračevom pojasu. Ako je prsluk uhvaćen, igrač mora vratiti konus braniocu, koji će ga vratiti u centralni deo.

#### Prvi poluvreme (5 minuta)

Plavi tim smišlja rešenja za uzrok 1, crveni tim smišlja rešenja za uzrok 2, a žuti tim smišlja rešenja za uzrok 3. Posle 5 minuta, tim koji je doneo najviše konusa pobeđuje u igri.

*Između dva poluvremena, svi konusi su postavljeni ponovo u centralno područje.*

#### Drugo poluvreme (5 minuta)

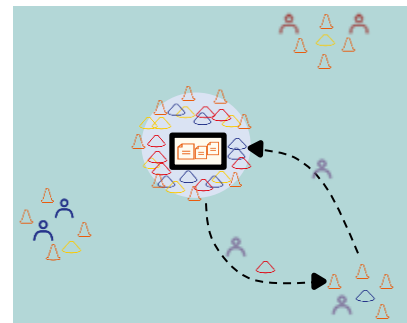
Timovi menjaju uzrok o kome razmišljaju (plavi tim razmišlja o uzroku 2, crveni tim o uzroku 3, a žuti tim o uzroku 1).

Posle 5 minuta, tim koji je doneo najviše konusa pobeđuje u igri.

*Na kraju dve runde, veliki broj rešenja je zalepljen na veliki list u sredini, a svi učesnici su razmišljali o 2 od 3 uzroka.*

#### PRAVILA

- Samo jedan član tima može izaći u isto vreme.
- Zabranjeno je držati nekoliko konusa istovremeno.
- U centralnom delu, igrači su zaštićeni, njihovi prsluci se ne mogu zgrabiti.
- Uloga branioca/igrača ne može se menjati tokom igre.



Dijagram prikazuje samo kretanje žutog tima (radi lakšeg čitanja), ali svi timovi igraju istovremeno.



#### VARIJACIJA

Da bi se proširila individualna refleksija, moguće je učesnicima obezbediti aneks sa dodeljenim ulogama. Svako mora da osmisli rešenja tako što će se postaviti u datu ulogu. Primer: *ako je problem „pružanje mogućnosti za slobodno vreme stanovnicima komšiluka“, uloge u aneksu bi mogle biti: „Ja sam samohrana majka“, „U penziji sam“, „Mlada sam“, „Sa ograničenim sposobnostima sam (smanjena pokretljivost)“ itd.*

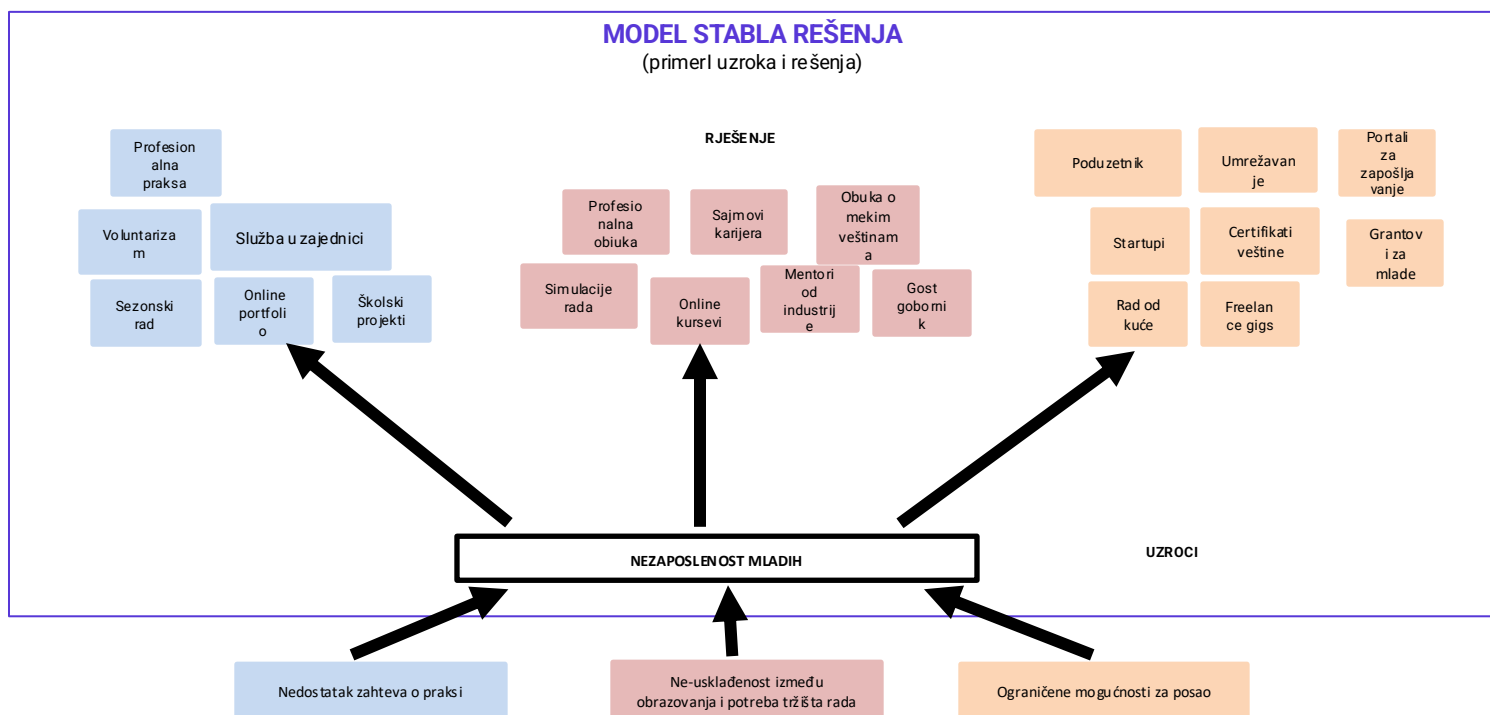
Da biste povećali ili smanjili težinu, vreme dozvoljeno za svaku igru može se povećati ili smanjiti.

Radi olakšavanja refleksije, moguće je distribuirati post-it i olovke direktno u kampove timova kako bi se omogućila grupna refleksija.



## Prilog 1

Ova smrnica je namenjen vama kao treneru da vam pomogne da vodite aktivnost i podržite mladima u njihovom procesu razmene ideja. Navedeni uzroci potiču iz prethodne igre **Cardiobrainstorming**, a mi smo uključili tri primera sa mogućim rešenjima kako bismo vam dali referentnu tačku. Međutim, ovaj list je samo za vašu upotrebu – mladi ne bi trebalo da ga vide ili da se oslanjaju na njega. Moraju slobodno da razmišljaju o svojim idejama. Vaša uloga je da posmatrate, vodite diskusije i osigurate da se istraže raznovrsna i praktična rešenja, a da pritom aktivnost bude zanimljiva i smisljena.





## KONTAKTI

PLAY International Kosovo

[info.kosovo@play-international.org](mailto:info.kosovo@play-international.org)

+383 44 946 091

## ZA VIŠE INFORMACIJA

PLAY International

<http://pl4y.international/en>

<https://www.facebook.com/pl4yinternationalkosovo>