



Co-funded by
the European Union

MINDFUL MILESTONES



ПОДКРЕПА НА МЛАДИТЕ ХОРА ЧРЕЗ БЛАГОДАРНОСТ, РЕФЛЕКСИЯ И ЛИЧНОСТНО ИЗРАСТВАНЕ

С радост обявяваме старта на проекта Mindful Milestones: Navigating Personal Growth Through Gratitude and Reflection – нов проект по програма „Еразъм+“ (KA220-YOU), създаден в подкрепа на младите хора в един от най-важните и понякога предизвикателни етапи от живота: прехода от образованието към зрелостта, професионалната реализация, самостоятелността и планирането на бъдещето.

ПОВЕЧЕ ЗА ПРОЕКТА

Mindful Milestones подкрепя млади хора на възраст 18–24 години, включително младежи в риск от социално изключване, в развитието на самопознание, емоционална устойчивост и увереност. Чрез практики за благодарност, самоанализ, поставяне на цели и личностно развитие проектът предлага интерактивни обучителни преживявания, които помагат на участниците да открият своите силни страни, да се справят с предизвикателствата и уверено да планират бъдещето си.





Co-funded by
the European Union

MINDFUL MILESTONES

КАКВО ЩЕ СЪЗДАДЕМ?

Проектът ще разработи три основни резултата:

- обучителна програма за развитие на емоционална устойчивост, самопознание и умения за поставяне на цели;
- игра с карти за самоанализ, включваща интерактивни предизвикателства и дейности за личностно развитие;
- инструментариум за младежки работници за прилагане на тези методи в младежката работа и неформалното образование.

Всички ресурси ще бъдат практични, приобщаващи и адаптивни, за да могат да се използват с различни групи млади хора в разнообразни контексти и държави.

КАКВО ПРЕДСТОИ?

С напредването на проекта партньорите ще продължат разработването на обучителната програма и играта с карти за самоанализ Mindful Milestones, както и подготовката на Living Lab дейности с участието на млади хора и младежки работници. Тяхната обратна връзка ще помогне инструментите да бъдат практични, ангажиращи и съобразени с реалните нужди на младите хора. Партньорството ще продължи да споделя новини, ресурси и възможности за включване в проекта. Заедно създаваме инструменти, които помагат на младите хора да спрат за момент, да се замислят, да се развиват и да гледат към бъдещето си с повече увереност, яснота и устойчивост. Очаквайте следващите етапи от проекта!

