



Co-funded by
the European Union

MINDFUL MILESTONES



ПАРТНЬОРИТЕ СЕ СРЕЩАТ В ИТАЛИЯ ЗА СЛЕДВАЩИТЕ СТЪПКИ ПО ПРОЕКТА!

На 24-25 юли 2026 г. партньорите по Mindful Milestones се събраха в Италия за транснационална проектна среща, фокусирана върху превръщането на идеите и опита от проекта в практически ресурси за младите хора. След мобилността във Варна, партньорството продължи да работи по образователните материали, дейностите за рефлексия, играта с карти, уебсайта и предстоящата фаза на тестване!

СЛЕДВАЩА СТЪПКА: ТЕСТВАНЕ С МЛАДИ ХОРА

Сега е време да чуем директно от хората, за които се създават ресурсите!

Предстоящите фокус групи ще включват 25 млади хора на възраст 18–24 години и 10 професионалисти, включително младежки работници, социални работници, ментори, психолози и други експерти.

Заедно те ще проучат уместността, яснотата, практичността, образователната стойност, дизайна и използваемостта на ресурсите „Mindful Milestones“.

Тяхната обратна връзка ще помогне на партньорството да подобри материалите преди тяхното финализиране!





Co-funded by
the European Union

MINDFUL MILESTONES

НАРЪЧНИК „ОСЪЗНАТИ СЪПКИ В РАЗВИТИЕТО“ Е ГОТОВ!

Колко често преминаваме през ежедневието, без да спрем, за да осъзнаем какво мислим, чувстваме или към което се стремим?

Наръчникът “Осъзнати стъпки в развитието” е създаден, за да помогне на младите хора да се спрат, да размишляват и да предприемат малки, но смислени стъпки към личностно израстване.

Наръчникът включва 4 модула:

- 01 — Себепознание: Разликата между внимание, концентрация и осъзнатост
 - 02 — Самоанализ за устойчива мотивация - Разбиране и практикуване на благодарността
 - 03 — Емоционална устойчивост - Преодоляване на стреса и външния натиск
 - 04 — Поставяне на реалистични и постижими цели, план за личностно развитие
- „Mindful Milestones“ не е само за четене.

В цялия наръчник ще намерите практически дейности, въпроси за размисъл, практически упражнения и прости техники, които могат да бъдат адаптирани към ежедневни ситуации.

ГОТОВИ ЛИ СТЕ ДА ИЗСЛЕДВАТЕ?

Наръчникът “Осъзнати стъпки в развитието” вече е достъпен на уебсайта на проекта! Открийте го, изпробвайте дейностите и започнете да изследвате собствените си осъзнати етапи.

Посетете уебсайта на Mindful Milestones и достъпете образователната програма още днес!

