



# JOY

*Developing Attunement through the Experience of Joy*

## Összegző beszámoló

Eredmény R4-A3

Szerzők: Kees Schuur, Suhajda Éva  
Virág, Margitta Glawe, Kottes Anikó,  
Antonella Alessi, Giulia D'Annibale, Dobay  
Júlia, Lábán Katalin Mária

Rogers Személyközpontú Oktatásért  
Alapítvány, Magyarország

GeSoB – Gesellschaft für  
Sozialforschung und Bildung, Austria

UWEZO GmbH, Germany

Astoria Színházi Közművelődési  
Egyesület, Magyarország

Centro per lo Sviluppo Creativo  
Danilo Dolci, Italia



## Eredmény információ

Támogatási Szerződés sz.	2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311
Projekt mozaikszó	Örömóda
Projekt címe	Örömóda – Az összhang kialakítása a derű érzetének megtapasztalásán keresztül
A project időkerete és időtartama	2021.11.01. – 2024.05.01. (30 hónap)
Feladat	A3
Eredmény	R4-A3 összefoglaló jelentés
Állapot	Végző verzió
Verziószám	1.1
Eredmény felelős	UWEZO GmbH

## Projektkoordinátor

Név	
Szervezet	Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
E-Mail	<a href="mailto:info@rogersalapitvany.hu">info@rogersalapitvany.hu</a>
postázási cím	1126, Budapest, Beethoven utca 6.

## Szerzőlista

Név	Szervezet
Kees Schuur	UWEZO GmbH
Glawe Margitta	UWEZO GmbH
Suhajda Éva Virág	GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung
Kottes Anikó	Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
Dobay Júlia	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Lábán Katalin Mária	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Giulia D'Annibale	Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

### Jogi nyilatkozat

Az Európai Bizottság támogatása ennek a kiadványnak az elkészítéséhez nem jelenti annak tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi. A Bizottság nem vonható felelősségre az abban foglalt információk felhasználásáért.

Ez a dokumentum a JOY consortium tulajdona. A projektmenedzsment és megvalósítás tevékenységei keretében kidolgozott projektanyagok másolása vagy terjesztése semmilyen formában vagy módon nem engedélyezett a JOY consortium előzetes írásbeli hozzájárulása nélkül.





## A projekt összefoglalása

Cím:	R4.1 Összesítő jelentés
Leírás:	<p>Az összesítő jelentés áttekinti az 1., 2. és 3. kimenet eredményeit, a JOY megközelítést az alkalmazott módszerekkel, eljárásokkal és eszközökkel.</p> <p>Ez a jelentés tartalmazza ennek közvetlen hatását az informális elismerésre, az öntudatra, az önbecsülésre, az önhatékonyságra, a motivációra, valamint a tanulási eredmények formális érvényesítésére gyakorolt közvetett hatást. Az összefoglaló jelentés tartalmazni fog egy tervet a hasznosításra és a fenntarthatóságra is.</p>
Partneri szervezet:	UWEZO GmbH
A dokumentum kitöltéséért felelős kutató(k):	Kees Schuur, Suhajda Éva Virág, Karin Lackner, Margitta Glawe, Giulia D&#39;Annibale, Lábán Katalin Mária, Dobay Júlia, Kottes Anikó
Határidő:	2024. április 30.
Nyelv:	HU



# Tartalom

1. A JOY kutatás	5
1.1. Bevezetés a JOY projektbe és kutatásba	5
1.2. A JOY modell	8
1.3. A JOY módszerek kritériumai	11
1.4. JOY módszertanok	12
1.5. Előzetes tanulás értékelése (VPL)	14
1.6. A kutatás következtetései	16
2. Eszköztár	17
3. Kézikönyv	18
4. Partnerek alaptantervei és alternatív tantervei.	19
4.1 Bevezetés	19
4.2 Rövid tantervek leírása	20
4.3 A JOY modell Trénerképző pilot ütemterve	21
4.4 Alternatív tanterv	22
5. Tanulási eredmények	24
2.1. A JOY modell	28
2.2. A JOY-folyamat	32
2.3. A célcsoportok:	33
2.4. Módszer és gyakorlatok:	35
2.5. A célcsoportok:	36
3.1. Valorizáció	38
3.2. Fenntarthatóság	40
3.3. Költség-haszon	41



3.4.	Az elfogadás	43
3.5.	Tanácsok a "Joy" jövőjéhez	44
6.	A JOY ajánlásai és EU-szerte történő alkalmazása	46
2.	"A" melléklet: Alternatív tantervek.	48
3.	B melléklet: VPL-gyakorlatok	51

# 1. A JOY kutatás

## 1.1. Bevezetés a JOY projektbe és kutatásba

Ez az eredmény egy iránymutatás a JOY képzés- és eszközök pedagógiai módszertanához. Bemutatja a pedagógiai módszer kialakításának különböző lépéseit a fiatalok kísérésére, az erőforrások és a mentorcsapat szempontjából szükséges előfeltételeket, valamint a JOY szolgáltatások körét, melyeket megfelelőnek és szükségesnek ítélték a meghatározott igények kielégítésére.

Az öröm csak egy a pozitív érzelmek közül<sup>1</sup>. Más pozitív érzelmek is léteznek - mint alapérzelem, azonban mégis ez az az érzelem, amelyet mindannyian igyekszünk elérni. Megközelítésünkben az öröm nem szinonimája a boldogságnak. Az öröm nem egyetemes érzelem, inkább egy összetettebb erény. Megközelítésünkben az örömet nem egy konkrét esemény váltja ki, hanem belülről fakad. Az öröm önmagunk elfogadását, rugalmasságot váratlan helyzetekben, önmagunk gondozását, pozitív érzelmekre való képességet, valamint a negatív helyzetekkel és kellemetlen érzésekkel való megküzdést jelenti. Az öröm azt jelenti, hogy az egyén a jelenben és a múltra visszatekintve is több kellemes érzelmet tapasztal, mint kellemetlent.

Derű, a híres Pixar film, az "Agymanók" egyik főszereplője is. Egy vidám, nagyon proaktív figura, akinek fő célja, hogy az általa támogatott ember boldog legyen. Azonban Derű hamar rájön, hogy az érzelmek összekapcsolódnak, és a jólét gyakran más érzések, mint a félelem, a szomorúság és a harag leküzdéséből származik.

---

1



Kutatásunk során arra jöttünk rá, hogyan növelhetjük az egyén személyes boldogságának és elégedettségének szintjét, ami valóban a jóllét alapja. Ahogyan kiderült, más kutatási eredmények is hasonló irányt mutatnak.

Néhány tanulmány kimutatta, hogy a pozitív érzelmek összefüggnek az immunrendszer hatékonyabb működésével, ami valószínűleg befolyásolja a betegségek elleni küzdelem képességét. Ez csökkentheti a munkavállalók hiányzásait és betegszabadságait.

Függetlenül attól, hogy pontosan miért vagy hogyan járulnak hozzá a pozitív érzelmek az egészség javulásához, az öröm és az egészség közötti kapcsolat erős és jól dokumentált.

1. A JOY projektben a „Joy” kifejezést használtuk, ami magában foglalja az összes pozitív érzelemet, mint például a hála, elégedettség, nyugalom, érdeklődés/csodálat, együttérzés, szeretet, remény, büszkeség, szórakozás/mulatság.

A munkával kapcsolatos mentális jóllét előnyei közé tartoznak:

- kevesebb kiégés.
- a pozitív érzelmek szorosan kapcsolódnak a jobb interperszonális kapcsolatokhoz is; a pozitív érzelmek javítják a szociális interakciókat.
- Az alkalmazottak érzelmi tapasztalatai hatással vannak az ügyfelekkel, ügyfelekkel és munkatársakkal folytatott interakciókra.
- A pozitív érzelmek pozitív hatással vannak a kreativitásra és a problémamegoldó képességre.
- A pozitív érzelmek másik valószínű előnye a megnövekedett kreativitás és innováció a munkateljesítményben.
- a pozitív érzelmek nagyobb munkával való elégedettséghez vezetnek.
- összefüggés a stresszkezeléssel.

Néhány munkával kapcsolatos mentális jóllét előnye közé tartozik még, hogy:

- A pozitív érzelmek szorosan kapcsolódnak a jobb társas kapcsolatokhoz is; a pozitív érzelmek javítják a társas interakciókat.
- Az alkalmazottak érzelmi tapasztalatai hatással vannak a kliensekkel, vevőkkel és munkatársakkal való interakciókra.
- A pozitív érzelmek pozitív hatással vannak a kreativitásra és a problémamegoldó képességre.
- A pozitív érzelmek további valószínű előnye a növekvő kreativitás és innováció a munkateljesítményben.

Sonja Lyubomirsky több lehetséges örömforrást azonosított. Elmélete szerint mindenki számára van két vagy három fontosabb terület, amelyek az öröm forrását jelentik.





Ezeket kell a leginkább gyakorolni ahhoz, hogy boldog életet éljenek. Lehetnek még további örömforrások is, amiket érdemes fejleszteni. Seligman az öt legfontosabb jólét-elemet azonosította (PERMA): pozitív érzelmek (positive emotions), elkötelezettség (engagement), kapcsolatok (relationships), értelmiség (meaning), és eredmények (accomplishments):

- **Pozitív érzelmek:** A pozitív érzelmek nem csak egyszerűen boldogságot jelentenek valakinek az életében. Ez egy általános hozzáállás a pozitív érzelmek élvezetéhez és beillesztéséhez a mindennapi életbe, mint például a remény, az érdeklődés, a szeretet, az együttérzés és a hála. Ez nem azt jelenti, hogy a negatív érzelmeket elfelejteni vagy elfojtani kell. Ez azt jelenti, hogy a hangsúly a pozitív érzelmeken van, beleértve az ellenállóképességet is. A pozitív érzelmeket támogatja, például ha időt töltünk fontos emberekkel, olyan tevékenységeket végzünk, melyek lekötnek minket, vagy gyakoroljuk a hálaadást
- **Elköteleződés:** Az elkötelezettség fogalma összhangban van a flow-éval. Akkor jelentkezik, amikor a kihívás és a képességszint magas, és kiegyensúlyozottak. De Seligman munkájában azt jelenti, hogy jelen lenni a pillanatban, tudatában lenni saját érzéseinknek.
- **Kapcsolatok:** A kapcsolatok alatt olyan pozitív kapcsolatokat értünk, amikor az egyén úgy érzi, hogy támogatják, szeretik és elfogadják. A pozitív kapcsolatok létfontosságúak a boldog élethez, az összetartó közösségi hálózatok jobb testi és lelki egészséget eredményeznek. A meglévő jó kapcsolatok ápolása erősíti az étellel való elégedettséget és az örömet. Az öröm vagy a siker megosztása elősegíti a kapcsolatot.
- **Jelentés:** Azoknak az embereknek, akiknek határozott céljuk van az életben, elégedettebbek az életükkel és jobb egészségi állapotban vannak. Ez a cél megtalálható lehet egy hivatásban, egy közösségben vagy egy spirituális hitben. Segít ragaszkodni az értékekhez és fontos dolgokhoz, és fenntartani a fókuszot, amikor nehézségek merülnek fel.
- **Teljesítés:** A belső motivációnk kielégítése és saját céljaink elérése sokkal fontosabb, mint külső elvárások teljesítése. A pénz, a hírnév, vagy a hatalom sokkal kevésbé járul hozzá a jólléthez, mint saját céljaink elérése. Az önmozgatóerő, az állhatatosság és a cél iránti szenvedély is beleértendő a teljesítménybe. Ez hozzájárul a jólléthez, mert az egyének büszkeséggel tekintenek életükre.

Egyes tanulmányok azt is kimutatták, hogy a pozitív érzelmek összefüggésben állnak az immunrendszer hatékonyabb működésével. Ez valószínűleg befolyásolja a betegségekkel



szembeni ellenálló képességünket, ami a munkavállalói hiányzások és a betegnapok csökkenéséhez vezethet. Függetlenül attól, hogy pontosan miért vagy hogyan vezetnek a pozitív érzelmek jobb egészséghez, a boldogság és az egészség közötti kapcsolat erős és jól dokumentált.

A JOY projektben – a PERMA-modell minden elemét magunk is megtapasztalva – azt szerettük volna megérteni, hogy a különböző képzési és tanácsadási megközelítések hogyan vezethetnek ehhez a pozitív jóléthez, ami valóban minden coaching és terápia célja. Négy ország – Magyarország, Ausztria, Németország és Olaszország – kutatói és gyakorlati szakemberei gyűltek össze újra és újra, hogy megtapasztalják módszereiket, megosszák ötleteiket, tanuljanak egymástól, és olyan dolgokat dolgozzanak ki, amelyek hasznosak lehetnek más szakemberek számára.

A JOY modell egy kép vagy leírás arról, hogy módszereink hol lépnek kölcsönhatásba a személyiség és a személyes fejlődés belső területeinek, valamint az ügyfél életének és munkájának külső területeivel.

A JOY modell fő célközönsége a foglalkoztatásban nem álló és képzésben részt nem vevő fiatalok, azonban úgy véljük, hogy útmutatónkat minden személyes jólléttel foglalkozó szakembernek használnia kell. Modellünk és kritériumaink kidolgozásában szélesebb körű íróasztali és terepkutatást végeztünk, amely inkább a NEETek (a foglalkoztatásban nem álló és képzésben nem résztvevő fiatalok) igényeire összpontosított - az eredmények külön dokumentumban kerülnek közzétételre.

## 1.2. A JOY modell

Hogy megtudjuk, hogyan növelhetjük a személyes jóllétet, egyáltalán nem egyszerű feladat. Bonyolult, mert számos tényező vezet a személyes jólléthez, és ezek között egy nagyon összetett dinamika áll fenn. Az összetett dinamikával dolgozó szakembereknek látniuk kell az egész képet, bár csak kis elemekkel tudunk beavatkozni. A kulcs az, hogy megtaláljuk azokat a tényezőket a dinamikában, ahol a beavatkozásunk a legnagyobb potenciális hatást érheti el.



A két fő terület, amelyek kölcsönhatásban állnak egymással, a





"belső"/internális és a "külső"/externális: az egyén és a környezet. A coachok, tanácsadók és trénerek nem tudnak közvetlen hatást gyakorolni az egyén "külső" részére, azonban az egyéni tényezőkön keresztül befolyásolhatják azokat, valamint hatást gyakorolhatnak ügyfelünk belső környezetére is.

Modellünk külső dimenziója főként a „munka” és az „élet egyéb területei” vagy a személyes élet maga. Ez meglehetősen önkényes: miért említjük meg a munkát, és miért nem említünk más fontos területeket, mint például a család vagy a hobbi? Ennek oka modellünk célja: hogyan növelhetjük a jóllét szintjét a munkával kapcsolatos körülmények között, beleértve a kiégés megelőzését is. A munka életünk nagyon fontos tényezője, egy olyan terület, amely önmagában nem választható: felnőtteként mindannyiunknak dolgoznia kell.

Néhány ember számára a munka és az élet egyéb területei jobban átfedik egymást, azonban a legtöbb ember számára ez a kérdés egyértelműen elkülönül. Sok ember úgy érzi, hogy a munka csak egy „kell”, ami egyértelmű tényezője a boldogtalanságnak. Ha hetente 40, vagy több órát töltünk valahol, ahol nem akarunk lenni, és valamit csinálunk, amit nem szeretünk, az egy probléma, amivel foglalkoznunk kell. Másrészt a NEET-eknek (foglalkoztatásban és képzésben nem résztvevő fiatalok) nincs rendszeres munkájuk. Ez a meghatározás következménye. De nekik is foglalkozniuk kell azzal, hogyan viszonyulnak a munkához. Ha kompetensnek és magabiztosnak érzik magukat, és reális önértékelésük van, jobb benyomást keltenek egy állásinterjú, és könnyebben találnak megfelelő munkát.

A munka és a belső élet közötti alapvető kapcsolódási pont a kompetenciák területe. Ezeket keresztül mutatjuk be belső énlünket a munkában. Vannak nagyon funkcionális (munkával kapcsolatos) kompetenciák – azonban a tanácsadók vagy trénerek általában nem ezekkel dolgoznak.

Az úgynevezett módszertani kompetenciák, azok a képességek, amikor az ember képes alkalmazni a tudást és módszereket bármilyen kontextus megértésére és működtetésére. Ezek szorosan összekapcsolódnak, és módszereink hatással lehetnek rájuk. Mégis, közvetlenül nem ezekre törekszünk. Ami a mi szempontunkból fontosabb, azok a személyes és a szociális kompetenciák. A személyes kompetenciák olyan személyes jellemvonások és képességek, amelyek befolyásolják az eredményeidet a munkahelyen és az életben, mint például az önfegyelm, stabilitás, stresszállóság, integritás, önreflexió, kreativitás és önmenedzsment. A szociális kompetenciák a társas interakciók kezelésének képessége, empátia, mások cselekedeteinek megértése és kommunikációs készségek. A JOY modellünk közvetlen hatással van ezek fejlesztésére a tapasztalatokon keresztül.



Az élet más területei – család, barátok, hobbi, tanulás, otthon stb. – még nagyobb hatással lehetnek belső életünkre és érzéseinkre, valamint elmosódott kapcsolatban állhatnak ezekkel. Maslow piramisa alapján mindannyian tudjuk, hogy a környezeti tényezők – például a menedék, az élelem és a fűtés – az alapvető szükségletek közé tartoznak, amelyeket meg kell oldani, és ezek egyértelműen hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat valójában. Ha fázunk vagy éhesek vagyunk, érdeklődésünk és motivációnk megbénul bármilyen tevékenység iránt.

Azonban, közvetlenül a fiziológiai és fizikai biztonság felett, Maslow piramisának harmadik szükséglete a kapcsolatok. A megbecsülés és az önmegvalósítás szükséglete a kapcsolatok felett helyezkedik el, de ezek a növekedés szükségletei. A kapcsolatok részben külsők – mint az a személy, akivel bármilyen kapcsolatban állunk –, és részben belsők, mivel a kapcsolat a köztünk és mások közötti dinamika, amely mélyen gyökerezik belső kapcsolódási és kötődési mintáinkban. Modellünk közvetlenül ezeket a két területet célozza meg: biztonságos környezetet biztosítva, ahol dolgozhatunk kapcsolati mintáinkkal.

A fő dinamika az externális területek és az internális között a „teljesítmény” által zajlik. Az itt végzett fontos munka az, hogy megtaláljuk a korábban megtanult és kialakult maladaptív mintákat és viselkedéseket, és támogatást nyújtunk azok megváltoztatásában. A JOY módszerünk fő területe az egyén belső világa: személyiségjegyek, érzelmek, tudatosság, (személyes) motivációk és cselekvés.

**A személyiségjegyek** természetes képességek, amikkel születünk. Valaki személyiségében introvertált, mások extrovertáltak. Néhányunk szereti a részletekkel való munkát, mások pedig nem. A személyiségjegyek – bár életünk során fejlődnek és nagyon kicsit változnak – külsőleg nem változtathatók meg. Előfordulhat például, hogy egy korábban kifelé forduló személy személyisége visszahúzódóvá válik, de valójában egy ilyen állapotban az ember szenvedni fog, és félelmeken alapul, nem pedig egy természetes hajlamon

**Az érzelmek** szerepe a tanulási és teljesítési folyamatban az elmúlt 20 évben növekvő kutatási érdeklődésre tett szert, és a neurológiai tudományok különös figyelmet fordítottak az érzelmek, a tanulás és a teljesítmény közötti kapcsolatra. Az érzelmek mélyen gyökereznek somatikus lényünkben, kapcsolódnak működő testünkhöz - „testben megtestesültek” és evolúcióban alakultak ki az életünk fenntartására és a reprodukcióra. Fontos megjegyezni, hogy a kutatások kimutatták, hogy az érzelem és a kogníció egymást támogatják, és így egymástól függőek - nincs olyan cselekedet, amelyet ne az érzelmek alapoznának meg, ahogy a neurológusok mondják.

A személyiségjegyekkel ellentétben azonban az érzelmek belülről és kívülről is meglehetősen könnyen megváltoztathatók. Képzelden el öngondoskodási módszereket, amikor fáradt és ideges, mint például egy forró, finom kávé megivása, ölelés, hallgatás,



leülés, meditáció, vagy alvás. Azonban még a legáltalánosabb öngondoskodás esetén is sokkal jobban tudunk törődni magunkkal, ha növeljük érzéseink tudatosságát.

Ezzel a **tudatossággal** nem úgy születünk, mint ahogyan az érzelmekkel. Megtanuljuk megkülönböztetni és felismerni ezeket másoktól, különösen elsődleges gondviselőinktől az élet első éveiben. Ez a folyamat, amit tükrözésnek nevezünk. Ez akkor történik, amikor a szüleink megmutatják nekünk, hogyan reflektáljunk az érzéseinkre: „éhes a picike...”.

Azonban van egy szint, amit korai életünkben tanulunk meg, és a bonyolultabb érzésekhez meg kell tanulnunk önmagunkat tükrözni és felmérni saját érzéseinket. Ez a

önreflexió egyértelműen fejleszthető.

A személyes **motivációk** - a vágyak és a hajtóerők, amelyek erőfeszítést generálnak valami eléréséért, amit akarunk - szintén fontos tényezők a tanulással és a teljesítménnyel kapcsolatban. Ezek kölcsönhatásban vannak az érzelmeinkkel, a jellemvonásainkkal és a kompetenciáinkkal, és általában valami felé hajtanak bennünket, ami végül boldoggá tesz minket. Az indítékokat „megelégedés” hajtja, egy pozitív eredmény az akcióink végén. Minél nagyobb a személyes pozitív eredmény észlelése, annál nagyobb az indítékunk. Egész életünk során hosszú távú indítékokat kell fejlesztenünk, azonban általában csak a hosszú távú indítékok nem tesznek minket elégedetté az életünkben. Mindig egyensúlyoznunk kell a rövid távú és a hosszú távú indítékok között.

Végül, de nem utolsósorban elérkezünk a **működés** tényezőjéhez. A működés azt jelenti, hogy úgy érezzük, kézben tartjuk az életünk történéseit, hogy hatást gyakorolhatunk környezetünkre. Ahhoz, hogy ellenőrzésünk legyen, tudatában kell lennünk érzéseinknek, indítékainknak és személyiségjegyeinknek. Az egyéni működés szintje nem azonos életünk minden szakaszában. Az elején a babák még nem képesek saját mozgásukat sem ellenőrizni. Később gyakorolnak ellenőrzést testükön, majd az érzéseik, körülményeik felett is.

### 1.3. A JOY módszerek kritériumai

Modellünk alapján a kliensekkel való munkavégzés azon módszereit vesszük figyelembe, ahol a szakemberek az előző pontban leírt összes tényezőt figyelembe veszik.

A módszereknek a következő szempontoknak kell megfelelniük:

- Személyközpontú megközelítés:
  - Empátia, kongruencia, feltétel nélküli pozitív elfogadás
- Biztonságos térben működik (átmeneti tér)
  - Jól meghatározott határokkal, fokozatosan kiépített bizalom és biztonságérzet.



- Tapasztalatokon-alapuló.  
A tapasztalat átélése és feldolgozása / értékelése / reflektálása személyes szempontból, tanulás általánosítása.
- Csoportos módszer.  
A csoport mérete a módszertől függ: „körök” használata; kis csoportok megosztáshoz és az önértékeléshez.
- Valós életbeli eredményekhez vezet.  
A tanulás kiértékelésekor a műhelyen kívüli környezetbe; gyakorlatok hazavitele és a következő tapasztalatalapú lépések.
- Figyelmes megközelítés a tényleges állapothoz  
Az itt és most tudatában lenni; ítéletektől mentesen; nem reaktív/megfigyelés.
- Növeli az ügynökség szintjét. Beleértve a testre összpontosító gyakorlatokat: test tudatossága; fokozatosan mélyülő szint.
- Az érzelmek érvényesítése, az érzelmi intelligencia fejlesztése. Tér az érzelmek megismeréséhez és kifejezéséhez; érzelmek értékelése és leírása; nem értékelés; tükrözés / visszajelzés; megosztás; nem ítélezés.
- Támogatja az önbecslést, a külső értékelést. Idő és tér biztosítása; visszajelzés; írott személyes önvizsgálat; tanúsítvány.
- Segít az egészséges kapcsolatok kialakításában és fenntartásában. Megosztás / csapattevékenységek; én / én-nyelv; kiugrási lehetőség; panaszok kezelése; serkentő személyközi dinamikák.
- Segít tudatosulni fizikai környezetünkben, mind az építettben, mind a természetesben. Kellemes és meleg tér; nincsenek problémák; környezettel kapcsolatos problémák.

## 1.4. JOY módszertanok

A módszertanok összekapcsolt módszereket alkotnak, ugyanazzal a megközelítéssel, melyet az öröm, elégedettség és személyes növekedés tapasztalatainak elősegítésére tartunk leginkább alkalmasnak, kutatásaink és személyes tapasztalataink alapján. Öt megközelítést/ módszertant azonosítottunk, melyek megfelelnek kritériumainknak, bár elismerjük, hogy későbbi szakaszokban más módszerek is bekerülhetnek. Az öt megközelítés a következő:

- a. Mesemondás és narratív technikák, amelyek lehetővé teszik egy személy narratív identitásának fejlődését és megerősödését.
- b. Művészettel kapcsolatos csoportmunka, mely növeli a szépérzékét és a kreativitást.



- c. Természet alapú technikák, amelyek összekapcsolják az egyént a környező természettel, és a kapcsolat és a béke érzését nyújtják.
- d. Szomatikus és testgyakorlat, amely segít az egyénnek visszaállítani testi működését és önmagához való viszonyát.
- e. Drámai technikák, amelyek teret adnak a helyzetek kreatív megértéséhez, újraalkotásához és újrafogalmazásához.

Hogyan kapcsolódnak a módszerek a JOY kritériumokhoz?

Kritérium	A módszer megfelel a kritériumoknak? (Igen / Nem / Részben)					
	TÖRTÉNETMESÉLÉS	DRÁMATECHNIKÁK	SZOMATIKUS	TERMÉSZET	MŰVÉSZET	VPL
Személyközpontú megközelítés	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Biztonságos térben működik (átmeneti tér)	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Tapasztalat alapú	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Csoportos módszer	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Valós eredményekhez vezet	P	Y	P	Y	Y	Y
Figyelmes megközelítés a tényleges állapothoz	Y	Y	Y	P	P	-
Ez a működés növekvő szintjéhez vezet	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Érzelmek értékelése, érzelmi intelligencia fejlesztése	Y	Y	Y	Y	Y	Y



Támogatja az önértékelést, a külső értékelést	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Segít az egészséges kapcsolatok kialakításában és fenntartásában	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Segít tudatában lenni fizikai környezetünknek, az építettnek és a természetesnek egyaránt	Y	Y	Y	Y	Y	Y

## 1.5. Előzetes tanulás értékelése (VPL)

Az előzetes tanulás értékelése hidat képez a szocio-kreatív megközelítések tanulási eredményei és a formális elismerési rendszerek tanulási eredményei között (Validation of Prior Learning). Ez egy rugalmas folyamat, amely magában foglalja az egyének korábbi formális oktatás és képzés által szerzett tanulási eredményeinek azonosítását, dokumentálását, értékelését és tanúsítását, valamint az informális tanulás során szerzett tudás megbecsülését. Ennek a folyamatnak a célja, hogy mindenféle tanulásnak láthatóságot és értéket adjon, és ezt egy európai, nemzeti és/vagy szakmai szabvány alapján mérje. A KTE segít felfedezni és kiaknázni a munkaerőben és a társadalomban rejtett tehetséget. Az európai irányelvek a nem formális és informális tanulás érvényesítésére (Cedefop) Európában előremutatóak ezen folyamat végrehajtásában.

A politika, az oktatás és a munkaerőpiac nyomása elsősorban ezt a összegző értékelést támogatja, amely egy tanúsítvány vagy diploma megszerzéséhez, valamint magasabb fokozat eléréséhez vezet. Az 21 és 35 év közötti felnőttek legalább 40%-nál elvárt a felsőoktatási tanulmányok befejezése. Számos célközönségünk (NEETek) és más célközönségük számára ez a nyomás rendkívül magas.

Az alulról felfelé történő **értékelés** mindenki számára közeli sztenderdeket vagy rendszereket alkalmaz, mint például:

- A személyes norma, amelyet a személyiségjegyek, érzelmek és motiváció határoznak meg.
- Társadalmi normák, mint például a család, barátok, kollégák.
- Szervezeti normák, például önkéntesek, hobbi klubok. A mindennapi élet, a tanulás, fejlődés, személyes és társadalmi normák keverékén alapul. Ha ezeket a





normákat nem kezelik és nem teljesítik, az élet egyensúlytalansága nő, és emelkedik a betegségek, alacsony teljesítmény és hibák esélye.

Az értékelési folyamat különböző típusokban/szakaszokban történhet:

- Bejutás ellenőrzése a képzésbe, hogy megfelelőek-e a képzés megkezdéséhez szükséges kompetenciák.
- A képzés során a fejlődési folyamat követése és visszajelzés, előretekintés vagy visszatekintés nyújtása.
- A képzés után a résztvevők / diákok megértésének mérése, általában szabványosított kritériumok alapján (tanulási eredmények, kompetenciák, minősítés).
- Az élet során: folyamatos önértékelés az egyéni vagy társadalmi normák alapján.
- Különböző célokat szolgálhat, mint például diagnosztikai, formatív és összegző.

A JOY több teret kínál az egyén egyediségének, a személyiségjegyeknek, az érzelmeknek, a motivációnak, az informális ön- és társadalmi elismerésnek, valamint a sokféleség erejének a tanulásban és a tanulás eredményeinek értékelésében. Ez az egyén igénye / követelése (például közelebb van az ő saját igényeihez, stressz csökkentése, ellenálló képesség növelése), amit a munkáltatók is keresnek (inkább magas motivációjú, gyakorlatias és tanuló munkavállalót, mint magas szinten tanúsított, elméleti munkavállalót).

A monitorozás eredményei alapján megállapítható, hogy a hivatalos VPL rendszere alacsony hatékonysággal működik, és rendkívül nagy a szürke munkaerőpiac: az emberek inkább az önértékelésre, az önbecsülésre, az informális tanulás támogatására és fejlesztésére, valamint más elismerési módokra (pl: kapcsolatépítésre) helyezik a hangsúlyt. Második szempontként érdemes megvizsgálni, hogy a közeljövőben milyen munkalehetőségekre számíthatunk. A DELL Technologies számára végzett Jövő Intézetének kutatási eredményei szerint 2030-ban az elérhető munkahelyek 85%-a még nem létezik. Milyen értéke lehet tehát a NEETek számára a jelenlegi hivatalos elismeréseknek? Harmadik szempontként fontos megemlíteni az álláskeresés folyamatát: Egy LinkedIn-en végzett felmérés szerint az álláskeresések 85%-a kapcsolat révén valósul meg. Ehhez elengedhetetlen a kapcsolatépítés, a kapcsolattartás, a bemutatkozás, az információáramlás és a szociális készségek elsajátítása.

A JOY megközelítés összekapcsolja az informális értékelési folyamatokat a VPL rendszerrel. Az egyén értékelési folyamata a vezető, és ebben maga rendelkezik a saját fejlődésének irányításával.



## 1.6. A kutatás következtetései

Kutatásaink során - mind az előző kutatások alapján, mind a fiatalok munkatársak visszajelzéseinek tükrében - megállapítottuk, hogy sok fiatalnak homályos a személyisége és a helye az életben. Gyakran küzdenek szomorúsággal, kimerültséggel, motivációhiánnyal, és érdeklődésük hobbiáik, barátaik iránt is hiányos. Emellett félelemmel és a belső üresség érzetével is meg kell birkózniuk. A külső tényezők további nyomást helyeznek rájuk, például a gyors változások tempója a világban, a teljesítményi nyomás növekedése, a családi kapcsolatok szerepének csökkenése, valamint a társadalmi kapcsolatok (főként az interneten kialakuló) megteremtése.

Ugyanebben az időszakban azt is tapasztaltuk, hogy az érzelmek szerepe a tanulási folyamatban az elmúlt 20 évben egyre nagyobb kutatási érdeklődésre tesz szert, és a neurológia különös figyelmet fordít az érzelmek, a tanulás és a teljesítmény közötti kapcsolatra. Fontos felismerés, hogy a kutatások rámutattak arra, hogy az érzelem és a kogníció együttesen és kölcsönösen függenek egymástól, ami azt jelenti, hogy az érzelmek nemcsak nem akadályozzák, hanem kulcsfontosságúak a tanulási folyamatban.

Kutatásunk során az alábbi további tényezőket azonosítottuk, amelyek kapcsolódnak a jóllét és a munkateljesítmény kimeneteihez:

**Külső:** munka és egyéb életterületek, fizikai környezet, személyes kapcsolatok.

**Belső:** személyiségjegyek, érzelmek, érzelmek tudatosítása, cselekvés, motívumok, kompetenciák.

A JOY modellt részletesebben leírjuk a GYAKORLATI ÚTMUTATÓBAN ( az Élményalapú Öröm Átézésének Fejlesztéséhez). Nem tudjuk teljes mértékben megváltoztatni a fiatalok társadalmi környezetét. Ezért személyes szinten kell cselekednünk. Gyakorlatokat gyűjtöttünk, amelyek bevonják és motiválják az embereket, ahol az emberek növekedést és tanulást tapasztalnak.

Mindezen megállapítások alapján a következőkre jutottunk:

- Fontos, hogy pedagógiánkat a Rogers-féle emberről alkotott nézetre alapozzuk, aki mindig képes fejlődni egy támogató környezetben.
- A JOY módszereket „átmeneti térben” – biztonságos környezetben – alkalmazzák.
- A JOY módszerek élményalapúak és csoportokban használatosak.
- A JOY módszerek olyan tanulási eredményekhez vezetnek, amelyeket a valós életben tesztelnek/használnak.
- A JOY módszerek nagymértékben az emberek aktuális állapotára és tudatosságára összpontosítanak (mindful megközelítés).



- A JOY módszerek növelik az önrendelkezés szintjét – a saját élete feletti kontroll személyes érzését és a felhatalmazást.
- A JOY módszerek felismerik az érzelmeket, érvényesítik azokat, és növelik az érzelmi intelligenciát.
- A JOY módszerek támogatják az önértékelést, a külső értékelési visszacsatolást és az önreflexiót (releváns részeket és gyakorlatokat tartalmaznak).
- A JOY módszerek segítenek az egészséges kapcsolatok kialakításában és fenntartásában.
- A JOY módszerek segítenek abban, hogy tudatában legyünk fizikai környezetünknek, mind az építettnek, mind a természetesnek.

Ezen eredmények alapján kifejlesztettük a JOY Kritériumokat és az útmutatót a JOY gyakorlatokhoz, amelyeket részletesen leírtunk az Élményalapú Öröm Átélésének Fejlesztéséhez készült ÚTMUTATÓBAN.

## 2. Eszköztár

Az Eszköztár egy konkrét gyakorlatokat és eszközöket tartalmazó gyűjtemény (bemelegítés, dráma, történetmesélés, természetközeli tevékenységek, testgyakorlat, szimbólumok használata, előző tanulmányok bottom-up értékelése), melynek célja a pozitív érzések megtapasztalásának fokozása. A kézikönyvben található gyakorlatokat a partnerség kifejlesztette, átdolgozta és tesztelte két különböző tréningtapasztalat során és most minden olyan tréner rendelkezésére áll, aki szeretné ezeket használni. Ebben a gyakorlatias online eszköztárban a különböző tevékenységek módszerek szerint vannak csoportosítva, és mindegyik módszer körülbelül 5-6 tevékenységet tartalmaz. Melyekre fel van tüntetve:

Általános cél.

- Rövid leírás/háttér/Bevezetés/Tippek az oktatóknak.
- Cél.
- Javasolt csoport.
- Anyagok.
- Időtartam.
- Eljárás/lépés.
- Értékelés/végső tanácskozás.
- Irodalom.

Minden partner egy bevezető videót készített, amely bemutatja a módszer főbb pontjait képekkel és hangokkal. A videók különböző stílusban adják át az információkat. Végül az



eszköz készlettel együtt egy kártyakészletet is elkészítettek, amelyben megtalálhatók az aktivitások rövidített változatai, és kinyomtathatók, illetve használhatók a tréningek során.

### 3. Kézikönyv

A kézikönyv egy eszköz a JOY módszer részletes megértéséhez: ez egy olyan diszciplínák halmaza, amelyek arra összpontosítanak, hogy eszközöket nyújtsanak a NEET embereknek önmaguk újrafelfedezéséhez. A történetmesélés, a tánc, valamint a természettel és a művészettel való foglalkozás a fő megközelítések. Ezeket felfedezve a partnerség hasznos tevékenységeket talált ki, amelyek segíthetik a kapcsolatot önmagunkkal. A JOY módszer tehát arra törekszik, hogy segítsen ezeknek az embereknek megtalálni a megfelelő motivációt az oktatási vagy szakmai út megkezdéséhez.

Ebben a kézikönyvben a partnerek különböző területeken szakértőkkel folytatott interjúk segítségével próbálták megérteni, miért lehetnek ezek a módszertanok különösen hatékonyak a pozitív érzelmek aktiválásában. Minden partner interjút készített egy olyan szakemberrel, aki az említett diszciplínák valamelyikéhez tartozik, és megkérdezte tőle, hogyan támogathatja az adott megközelítés a pozitív érzelmeket, és hogyan segítheti előhívni a korábbi tapasztalatok során szerzett tudást.

Ez a kézikönyv arra törekszik, hogy az választott szakértők szavaival megmutassa a kombinált módszer alapvető fontosságát, amely képes összehozni különböző megközelítéseket, melyek mindegyike a személy jóllétére törekszik. A megszólaltatott személyek által elmondottak figyelembevételével láthatóvá válik, hogy ezek a módszerek szorosan kapcsolódnak egymáshoz, könnyen alkalmazhatók, így az, aki úgy dönt, hogy kipróbálja őket, feltárja legmélyebb vágyait. Az önazonosság újbóli felfedezése, figyelemmel kísérve az el nem mondott érzéseket, valamint a korlátok, de egyben a képességek elismerése növeli az önbecsülést, megerősíti az önképet, és lehetővé teszi az egyén számára, hogy másként és örömmel szembenézzon az élettel.

A tánc, a történetmesélés, a természettel való kapcsolat, a kreativitás és az improvizáció mind részei egy nagyszerű önismereti mechanizmusnak. Mindez, kombinálva azokkal az ismeretekkel, amelyeket nem formális környezetekben szereztünk, arra ösztönzi az egyént, hogy újra képes legyen különböző élethelyzetekben más és más tapasztalatokra, már nem leragadva a tehetetlenség és frusztráció érzésében.

Az összes bemutatott módszer egyetlen útnak tekinthető, melynek vége ismeretlen, ám az út tele van kalandokkal és felfedezésekkel, így mindenképpen érdemes esélyt adni.



Rogers cikket írt természetvel való munkáról; a GeSoB egy táncszakértővel készített interjút; az Astoria egy színészt kérdezett meg; a CSC Danilo Dolci egy szakértővel járta körül a mesélés pozitív jellegzetességeit; végül az UWEZO írta a cikket a művészetről.

A kézikönyv egy cikkel zárul, amely kiemeli a korábbi tanulás értékelésének és az előzetes tanulmányok értékelésének fontosságát a NEET-ekkel való munka kontextusában, de általában az oktatási munkában is. A cikk kiemeli, hogy még azoknak az embereknek is hasznosak lehetnek, akik nem formális oktatásban tanultak, és megkönnyíthetik a beilleszkedést különböző típusú munkakörnyezetekbe.

A kézikönyv segít elmélyíteni és tisztázni a JOY módszerrel kapcsolatos kételyeket, valamint azt, hogy ez egy lehetőség a személyes gazdagodásra és fejlődésre. Sőt, a projekt weboldalán ([www.joy-experience.eu](http://www.joy-experience.eu)) megtalálható Joy Toolbox gyakorlati gyakorlataival tárja fel a társadalmi-kreatív módszertanokat. A következő módszertanokkal kapcsolatos további elméleti tartalmakért lehetőség van örömmodellünk felfedezésére, mindig ingyenes oktatási forrásainkból. Élvezd az olvasást!

## 4. Partnerek alaptantervei és alternatív tantervei

### 4.1 Bevezetés

A történetmesélés és elbeszéléstechnikák azon művészi megnyilvánulásokat jelentik, amelyek során gondolatokat, érzéseket és tapasztalatokat közvetítünk azonosulási folyamaton keresztül. A dráma-terápia a drámai technikák alkalmazása a személyes fejlődés elősegítése és a mentális egészség előmozdítása érdekében. A dráma-terápia, mint kreatív művészeti terápiás módszer, számos formában jelenik meg, és egyéni, párokra, családokra és különféle csoportokra is alkalmazható. - A dráma mint tanítási módszer:

A tanulók teljes mértékben részt vesznek a drámai tanulásban. Ezt a kifejezést a gyakorlati terápiában „belülről érzelt testen” alapuló megközelítésre használják. A testgyakorlat egy általános kifejezés az összes olyan technikára, amelyek a testtel dolgoznak. Az érzelmek nem a fejünkben fordulnak elő, hanem az egész testünkben, testi lényünkben. A MŰVÉSZET az emberi alkotóképesség és képzelőerő kifejezése vagy gyakorlása, általában vizuális formában, például festészetben vagy szobrászatban.



Leginkább azért készülnek alkotások, hogy azokat elsősorban a szépségük, vagy az érzelmi hatás miatt értékeljék. Rajzolnak, festenek és faragnak anélkül, hogy kreatív, művészi és esztétikai kompetenciájukra gondolnának.

## 4.2 Rövid tantervek leírása

A projekt második évében egy egyhetes „Trénerképzés” pilot tréninget fejlesztettek ki és tartottak. A tréning alapját az első tréning tapasztalatai és a résztvevők visszajelzései képezték.

A tevékenységeket azért képzeltük el ebben a sorrendben, mert a cél az, hogy a résztvevők önfelfedező utat kezdjenek, amely az egyéntől indul a kollektív dimenzióig. Valójában az első tevékenység egy párbeszéd önmagunkkal; a második egy kísérlet arra, hogy megosszuk magunkat a külvilággal; a harmadik pedig egy összehasonlítás és értelmezés felépítése a mássággal. A negyedik tevékenység az első három összefoglalásának tekinthető. A cél az, hogy a résztvevőket fokozatosan kísérjük végig a folyamaton. A lényegi ötlet az, hogy a tudás és az összehasonlítás másokkal csak akkor lehetséges, ha először saját magunkat szeretnénk felfedezni.

A napok végén végzett gyakorlatok az értékelési folyamat lépései voltak, összekötve az öt módszer tanulási eredményeit (narratív, szomatikus, dráma, művészet és természet), valamint a megszerzett kompetenciák felismerésének, leírásának és aktiválásának folyamatával:

1. Megismerkedés... önmagaddal és a másikkal.
2. "Büszke vagyok, hogy...": egy helyzet leírása, a STAR módszer alkalmazásával.
3. "Élettérkép"
4. Reflexió és személyes reklám + Személyes Akcióterv és fenntartható önérvényesítés.





## 4.3 A JOY modell trénerképzés ütemterve

Időrés	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
09.00	-	Nyitó kör	Nyitó kör	Nyitó kör	Nyitó kör
09.15-10.45	-	<b>4. szakasz. - TÖRTÉNETMESÉLÉS módszertan</b> „Önmagunk felfedezése a történetmesélés által: az egyénitől a kollektív tudatosságig”	<b>8. szakasz. - SZOMATIKUS/BODYWORK módszertan</b> “Tapasztald meg a tested”	<b>9b. szakasz. - TERMÉSZET módszertan</b> “Kapcsolódás az örömmel a természet kincsein és önmagunk legjobb verzióján keresztül”	<b>13. szakasz.- TÜKÖR</b> Reflexió a JOY modell kritériumairól és arról, hogyan kapcsolódnak hozzá a gyakorlatok
10.45	-	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET
11.00-12.30	<b>1. szakasz. - Bevezetés</b>	<b>5. szakasz. - DRÁMA módszertan</b> “Hangképzés és mozgáskészség fejlesztése”	<b>8.szakasz. - SZOMATIKUS/BODYWORK módszertan</b> “Tapasztald meg a tested”	<b>10.szakasz. - MŰVÉSZET módszertan</b> “LandArt” & “Érzelem tér”	<b>14. szakasz - LEZÁRÁS</b> Az anyagok értékelése és visszajelzés, zárókör
12.30	EBÉD	EBÉD	EBÉD	EBÉD	EBÉD
14.00-15.30	<b>2. SZAKASZ. – TÖRTÉNETMESÉLÉS módszertan</b> „ Önmagunk felfedezése a történetmesélés által: az egyénitől a kollektív tudatosságig”	<b>6.szakasz. - DRÁMA módszertan</b> “Improvizációs színházi műhely a félelem és szorongás témájában”	<b>Közös készülődés és ebéd</b>	<b>11.szakasz. – TERMÉSZET módszertan</b> “Kapcsolódás az örömmel a természet kincsein és önmagunk legjobb verzióján keresztül”	
15.30	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	SZÜNET	
15.45-17.15	<b>3.szakasz. - VPL módszertan</b> “A : Büszke vagyok, hogy ... egy helyzet leírása”	<b>7. szakasz. - VPL módszertan</b> “B – Élettérkép”	<b>9a. szakasz. - TERMÉSZETmEgyéni munka – önmagunkkal való kapcsolódás a természetben</b>	<b>12.szakasz. - VPL módszertan</b> “C – Reflexió és személyes reklám” <b>Egyénileg: “D –“Személyes cselekvési terv és fenntartható önmenedzselés”</b>	
17.15-17.30	Záró kör	Záró kör		Záró kör	



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával



## 4.4 Alternatív tanterv

Az alternatív tanterv egy 16 órás workshop, aminek fejlesztésében minden partner részt vet. Célja, hogy átfogó képet adjon az összes módszerről és megközelítésről. A kidolgozott tantervet szakértők segítségével tesztelték, majd a visszajelzéseket felhasználva finomították a végső dokumentumokat. A résztvevők számára élmény volt megélni saját érzéseiket, kapcsolatot teremteni egymással-és önmagukkal, pozitív érzelmeken keresztül. A lehetőség az önreflexióra, értékelésre és visszajelzésadásra nagyon kényelmesnek bizonyult számukra. A JOY kritériumokat és megközelítéseket az összes NEET célcsoportban résztvevő ország gyakorlati szakemberei egyaránt alkalmazhatónak találták. A módszerek sokszínűsége és változatossága különösen kiemelkedő volt a résztvevők számára. Minden partner kidolgozott egy vagy több alternatív tantervet (16 óra), és ezt tesztelte a célcsoportokkal.

A képzés címe	Emóceán Önmagunk felfedezése és másokhoz való kapcsolódás a dráma, a mozgás és a természet által	Önfelfedező út: az egyénitől a kollektív tudatosságig	ÉLVEZD! Kapcsolódás önmagunkhoz és a természethez történetekkel, mozgással és személyes megosztással	ÖRÖMÖD ÚTJA! Saját út felfedezése a természettel, művészettel, drámai technikákkal	FEJLŐDJ ÖRÖMMEL, HARMÓNIABAN!
Ország / Partner	HU / Astoria	IT / CSC	AT / GeSoB	HU / Rogers	DE / UWEZO
Fő gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rózsaszín szemüveg</li> <li>- Űrséta</li> <li>- Levél magamnak</li> <li>- Természet Mandela</li> <li>- Beszédképzés</li> <li>- Improvizációs színház: Érzelmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elvárásfa</li> <li>- Levél magamnak (S)</li> <li>- Emlékek hajszolása (S)</li> <li>- Narancs – Mindfulness (D)</li> <li>- Major Acanasom (S)</li> <li>- Marionettek (B+T)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biztonságos hely</li> <li>- Ismerkedés... (VPL)</li> <li>- Bevezetés szimbólumokkal (T)</li> <li>- Elvárás fa</li> <li>- Levél magamnak (S)</li> <li>- Büszke... (VPL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevezetés szimbólumokkal (T)</li> <li>- Biztonságos tér (B)</li> <li>- Emlékek hajszolása</li> <li>- Narancs – Mindfulness (D)</li> <li>- Életvonal (VPL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elvárásfa</li> <li>- Levél magamnak (S)</li> <li>- Séta az élet állomásain</li> <li>- Elvárásfa</li> <li>- Suttogó pozitívítás</li> <li>- Büszke vagyok, hogy ... (VPL)</li> <li>- Ismerjük fel érzéseinket! (D)</li> <li>- Póló tervezése (S+A)</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Értékelés szimbólumokkal</li> <li>- Mit szeretek benned?</li> <li>- Érzelem tér</li> <li>- Találkozás egy fával</li> <li>- Életvonal (VPL)</li> <li>- Reflexió és visszajelzés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jacobson lazító gyakorlat (D)</li> <li>- Találkozás a fámmal (N)</li> <li>- Természetté válás (N)</li> <li>- LandArt (A+N)</li> <li>- Érzelmek négyzete (D)</li> <li>- Életvonal (VPL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Érzékszervek aktiválása (N)</li> <li>- Találkozás a fámmal (N)</li> <li>- Természetté válás (N)</li> <li>- LandArt (A+N)</li> <li>- A megmozdulás érzése (B)</li> <li>- Természet Mandela (É)</li> <li>- Pókháló</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Találd meg a természet hangját (N)</li> <li>- Találkozás a fámmal (N)</li> <li>- Természetté válás (N)</li> <li>- 4 elem útja</li> <li>- Levél magamnak</li> <li>- Természet Mandela (É)</li> <li>- Pókháló</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reklámozza magát!–nyilatkozat.</li> <li>- Kövesd az utat! (N)</li> <li>- Életvonal (VPL)</li> <li>- Érzelem négyzet (D)</li> <li>- Kártyák; történelem és én</li> <li>- Önkifejezés és reakció (D)</li> <li>- Értékrendek és önmagad reklámozása(VPL)</li> <li>- Személyes akcióterv (VPL)</li> </ul>
--	--	--	--	--

A további gyakorlatok a következők:

- Bemelegítés
- Névtanuló játékok.
- Herceg, hercegnő, sárkány
- Térgeometria és pontszámok
- Jégtörők
- Biztonságos helyek kialakítása
- Kreatív zenével
- Visszacsatolás
- Reflexió
- Záró kör



## 5. Tanulási eredmények

Az Joy tréning tanulási eredményei a résztvevők számára:

### Tudatosság

- o Önismeret és önreflexió fejlesztése.
- o Az érzelmek (félelem, szorongás) tudatosítása.
- o Narratív és szimbolikus készségek javítása.
- o Segítség a múltbeli pillanatokkal való megbékélésben.
- o A jövő elképzelése; a pozitivitásra való összpontosítás.
- o Saját tulajdonságok és lehetőségek tudatosítása.

### Belső

- o Kapcsolódás az érzelmekhez
- o Önértékelés növelése
- o Önbecsülés fokozása
- o A személyes képesség növelése a stressz levezetésére és oldására

### Értékelés

- o Felfedezni és kiemelni a személyes tulajdonságokat és kompetenciákat.
- o Gondolkodni azon, hogyan lehet bemutatni vagy igazolni a saját képességeidet.
- o Kapcsolódni az érzelmekhez.
- o Visszatekinteni az életed fontos pillanataira, és felismerni az ezekhez a pillanatokhoz tartozó tulajdonságokat, érzelmeket és feltételeket.
- o Az életed átfogó látásmódja.
- o Képesé válni arra, hogy a kompetenciáidat, érzelmeidet, személyes jellemzőidet, motivációidat és felismeréseidet felhasználva irányítsd a „munkával töltött életpályádat”.
- o Értékelési folyamat:
  - 1. lépés: Ismerkedés és tudatosítás.
    - Interjú egy másik személlyel.
    - Mutasd be a másik személyt a csoportnak!
  - 2. lépés: Büszke vagyok, hogy ... leír egy helyzetet
    - Felfedezni és kiemelni a személyes tulajdonságokat és kompetenciákat.
    - Gondolkodni azon, hogyan lehet bemutatni vagy igazolni a saját képességeidet.
    - Kapcsolódni az érzelmekhez.



- Életesemények szisztematikus elemzése és leírása.
- 3. lépés: Életvonal:
  - Életed integrált szemlélete.
  - Gondolkodni életed fontos pillanatain, és felismerni az ezekhez a pillanatokhoz tartozó tulajdonságokat, érzelmeket és körülményeket.
  - Elemezni az eddigi életedben történt „átmeneteket”.
- 4. lépés: Reflexió és személyes hirdetés
  - Mutasd meg és győzz meg másokat arról, hogy ki vagy.
- 5. lépés: Személyes Akcióterv (PAP) + a kompetenciák fenntartható önmenedzselése
  - tudatában van saját képességeinek és lehetőségeinek.
  - felhasználja kompetenciáit, érzelmeit, személyes jellemzőit, motivációit és betekintéseit a „munka-élet pályafutásának” menedzseléséhez.
  - megfogalmazza következő személyes lépését egy Személyes Akcióterv (PAP) keretében.

### Érzelmi

- o Az érzések és érzelmek rugalmasabb irányítása.
- o A békesség megtalálására való képesség fejlesztése.
- o Gyors reakciók az érzelmekre.
- o Saját érzelmeink, társaink és a természet energiáinak figyelembevétele.

### Reakció

- o Negativitás elkerülése.
- o Egyensúly keresése a pozitív és negatív aspektusok között.
- o Képzelőerő fejlesztése.
- o Önismeret fejlesztése.
- o Azon való gondolkodás, hogyan lehet megmutatni vagy bemutatni saját képességeinket.
- o Szabad, tisztelettudó magatartás kialakítása a természetes anyagokkal, annak érdekében, hogy saját kreativitásunkat fejlesszük.

### Szociális:

- o Összhang és kapcsolódás másokkal
- o Önmagunkkal és a körülöttünk lévő környezettel való kapcsolódás
- o Nyitottabbá és tudatosabbá válni a mindennapi életben
- o Egy tervezési folyamat és egy eredmény „megélése”, amely ítélettől mentes, kontrollmentes, csak pozitív érzelmekből áll, a létrejött és az elengedés folyamán.





### Technikák:

- o Hang- és testtechnikai készségek fejlesztése
- o Történetek közös alkotása és kidolgozása másokkal, a személyes tulajdonságok és kompetenciák felfedezése és kiemelése
- o Ráhangolódás a testünkre, a testtudat növelése
- o A tér megismerése és a térérzékelés fejlesztése
- o A szomatikus megközelítések megismerése a performatív művészetekben és az önfejlesztésben
- o A természet adta kincsek észrevétele, figyelmesebb jelenlét gyakorlása
- o Saját és mások érzéseinek, testbeszédének jobb megértése és megismerése
- o Megtanulni egy csoport aktív tagjává válni
- o Helyzetek elemzése és feldolgozása
- o Az eddigi életed „átigazolásainak” elemzése és értékelése után.

### ELLENŐRZŐ lista egy alternatív tantervhez:

<b>A Joy képzés:</b>	<b>Y/N</b>
... fokozza az öntudatot és az önreflexiót?	
... fejleszti a narratív és szimbolikus készségeket?	
... segít megbékélni a múlt pillanataival?	
... segít elképzelni a jövőt?	
... a pozitívásra összpontosít?	
... megakadályozza a negativitást?	
... segít megtalálni az egyensúlyt a pozitív és negatív szempontok között?	
... növeli az önbecsülést?	
... fejleszti a képzeletet?	
... fejleszti az önvizsgálatot?	
... segít megtanulni, hogyan hozzunk létre történeteket és hogyan dolgozzunk együtt másokkal?	
... javítja a koncentrációs képességet?	
... megtanulja jobban érezni magát a saját és mások testében?	
... erősíti a nyilvános beszédképességet?	
... párbeszédet hoz létre a környező térrel és barátságos helyként ismeri fel?	



## 2. Megállapítások, következtetések

A derűs emberek motiváltabbak a cselekvésre és a részvételre, sokkal kisebb eséllyel élnek át kiégést, jobb a mentális és fizikai egészségük és ellenállóbbak a kellemetlen érzelmekkel szemben. Pozitív érzelmek (pl. öröm, büszkeség, elégedettség, megbecsülés, hála, elégedettség, derű, érdeklődés/rajongás, együttérzés, szeretet, remény, büszkeség, szórakozás/szórakozás).

A projekt tapasztalatalapú módszerek összekapcsolását alkalmazta, mint például a dráma, testgyakorlat, tánc, zene, szimbólummunka, történetmesélés, természetmunka, melyek segítenek a NEET-eknek újra kapcsolódni testükhöz és elméjükhöz, növelve a képességüket a öröm megtapasztalására, és ezen keresztül kifejleszteni egy nagyobb érzést az összhang és öröm, büszkeség, elégedettség és becsület felé. Az ilyen tapasztalatalapú módszerek összekapcsolása a VPL módszerrel (Előzetes Tanulmányok Értékelése) összeköti őket minősítési rendszerekkel és formális VPL módszerekkel, amelyek javítják a teljesítményüket a munkában és az életben (például siker, minőség, kreativitás, elfogadás, rugalmasság).

Az Ode-to-Joy projekt céljai a következők voltak:

- A felnőttoktatók olyan eszközökkel való ellátása, amelyekkel a tudatosság, a motiváció és a pozitív érzelmek növelése révén támogathatják célközönségüket a személyes fejlődésben.
- A NEET fiatal felnőttek, a foglalkoztatási szektor, valamint a formális és informális tanulási környezet közötti érényes kapcsolat előmozdítása.
- Közös iránymutatást adni a projekt azon modelljének és megközelítésének megvalósításához, amely a ráhangolódás és az érzelmekhez való kapcsolódásra összepontosít élményalapú módszerekkel
- Javaslatokat tenni a döntéshozók számára a modell és a folyamat aktív munkaerő-piaci politikába való beágyazására.

### Korábbi kutatás

Kutatásunk során – mind korábbi kutatások alapján, mind az ifjúságsegítők visszajelzései alapján – azt tapasztaltuk, hogy sok fiatalnak hiányzik a világos személyiségprofilja és helye az életben. Szomorúságtól, fáradtságtól, lendület és motiváció hiányától, hobbik és barátok iránti érdeklődés hiányától, félelemtől, belső üresség érzésétől szenvednek. A külső körülmények pedig növelik ezekre a fiatalokra nehezedő nyomást, mint például a világ

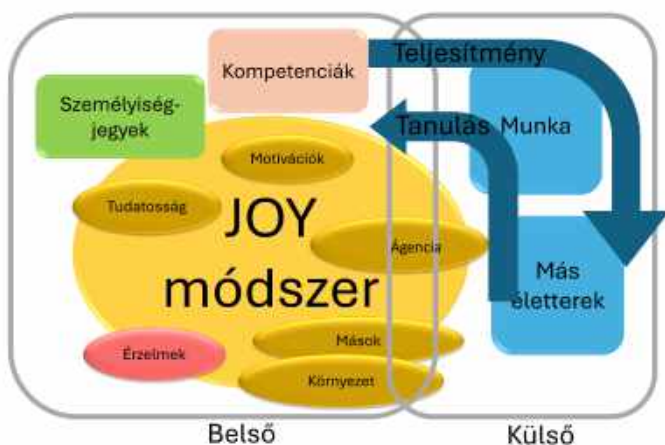
változásának gyorsuló üteme, a nagy teljesítménykényszer, a családi struktúrák szerepének csökkenése, a társadalmi kapcsolatok döntően az interneten keresztül.

Ugyanakkor az elmúlt 20 évben az érzelmek szerepe a tanulási folyamatban egyre növekvő kutatási érdeklődés tárgyát képezte. A neurológia különös figyelmet fordít az érzelmek, a tanulás és a teljesítmény közötti kapcsolatra. Fontos megállapítás, hogy az érzelmek és a kogníció együtt fennmaradnak és így egymástól függenek, ami azt jelenti, hogy az érzelmek nemhogy nem zavarják a tanulást, hanem alapvető fontosságúak a tanuláshoz.

## 2.1. A JOY modell

A kutatási szakaszban a következő két fő területet írtak le a jóllét és a munkateljesítmény kimeneteivel kapcsolatban:

1. Külső: munka és egyéb életterületek, fizikai környezet, személyes kapcsolatok.
2. Belső: személyiségjegyek, érzelmek, érzelmek tudatossága, cselekvés, motívumok, kompetenciák



A coachok, tanácsadók és trénerek nem tudnak közvetlen hatást gyakorolni az ember „külső” tényezőire. Az egyéni tényezők átdolgozása egyaránt hatással lehet az emberre, de közvetve az egyén belső környezetére is. A munka és a belső élet közötti alapvető kapcsolódási pont a kompetenciák területe. Ezeken keresztül mutatjuk meg belső énünket a munkában. Vannak nagyon funkcionális (munkával kapcsolatos) kompetenciák – azonban a tanácsadók vagy trénerek általában nem ezekkel foglalkoznak. Az Ode-to-Joy modell fókusza az ember belső világán van: személyiségjegyek, érzelmek, tudatosság, (személyes) motivációk és cselekvőképesség.

A személyes kompetenciák olyan személyes tulajdonságok és képességek, amelyek hatással vannak a munkahelyen és az életben elért eredményeinkre, mint például az önfegyelem, a stabilitás, a stressztűrő képesség, az integritás, az önreflexió, a kreativitás, az együttműködés, a problémamegoldás és az önmenedzselés. A szociális kompetenciák a társas interakciók kezelésének képessége, az empátia, a mások cselekedeteinek megértése

A személyes kompetenciák olyan személyes tulajdonságok és képességek, amelyek hatással vannak a munkahelyen és az életben elért eredményeinkre, mint például az önfegyelem, a stabilitás, a stressztűrő képesség, az integritás, az önreflexió, a kreativitás, az együttműködés, a problémamegoldás és az önmenedzselés. A szociális kompetenciák a társas interakciók kezelésének képessége, az empátia, a mások cselekedeteinek megértése



és a kommunikációs készség . A JOY megközelítésünk közvetlen hatással van ezeknek a kompetenciáknak a tapasztalaton keresztüli fejlesztésére. Pozitív érzelmekkel kombinálva.

Modellünk külső dimenzióra (munka és egyéb életterületek) vagy magára a személyes életre oszlik . Meglehetősen önkényes: miért kell a munkát megemlíteni, és nem más fontos területeket, mint például a család vagy a hobbi? Móduk célja ugyanis: hogyan lehet növelni a részvételi szintet, a jó közérzetet és a további fejlődést a munkával kapcsolatos körülmények között, beleértve a kiégés megelőzését és a foglalkoztathatóságuk növelését .

A külső területek és a belső világ közötti fő dinamika a „teljesítményünkön” keresztül zajlik. A fontos munka itt az, hogy megtaláljuk a korábban tanult és kialakult maladaptív mintákat és viselkedéseket, és támogatást nyújtunk ezek megváltoztatásában.

JOY módszerünk fő területei az ember belső világa :

1. személyiségjegyek,
2. érzelmek,
3. tudatosság,
4. (személyes) motivációk,
5. cselekvőképesség.

### **JOY-kritériumok**

Modellünk alapján azokat a módszereket tartjuk megfelelőnek az ügyfelekkel való munkához, ahol a szakemberek az előző szakaszban részletezett valamennyi tényezőt figyelembe veszik.

A módszereknek meg kell felelniük a következő kritériumoknak:

- Személyközpontú megközelítés
- Biztonságos térben működik (átmeneti tér)
- Tapasztalat alapú.
- Csoportos módszer
- Az aktuális állapot tudatos megközelítése
- Cselekvőképesség fejlesztése
- Az érzelmek érvényesítése, az érzelmi intelligencia fejlesztése



- Segít az egészséges kapcsolatok kialakításában és fenntartásában
- Támogatja az önértékelést, a külső értékelést.
- Segít tudatában lenni fizikai környezetünknek, az építettnek és a természetesnek egyaránt.
- Valós eredményekhez vezet.

## A Joy modell és megközelítés erősségei

### Biztonságos alap:

A JOY megközelítés és eszközei a JOY megközelítésre összpontosítanak, biztonságérzetet, elfogadást és megbecsülést nyújtva a résztvevőknek. A gyakorlatok örömteliek, félelemmentesek és ítélkezéstől mentesek. Egy biztonságos környezetet teremtettek, ahol a csoport tagjai kifejezhetik magukat félelem nélkül, tiszteletben tartva a többiekét.

A technikák és gyakorlatok a Rogeriánus pszichológiát követve kerülnek bemutatásra, például a személyközpontú gyakorlatok hangsúlyozzák az empátia fontosságát a facilitátor szemszögéből. A pozitív érzelmek az egész modell alapját képezik.

### Funkció:

A használt gyakorlatok foglalkoznak a résztvevők érzéseivel, kapcsolódnak személyiségi jellemzőikhez, növelik létezésük értékességét, egyértelműen segítenek kilépni egy negatív spirálból és negatív érzésekből, valamint hozzájárulnak a depresszió és más mentális egészségügyi problémák megelőzéséhez. Kiválóan segítenek az önbecslésben és az önbecslés növelésében. Például a szomatikus gyakorlatok elősegítik a relaxációt és növelik a tanulási hatékonyságát.

A JOY módszer személyre szabható és különböző helyzetekben alkalmazható.

### Eljárás:

1. Biztonságos környezet kialakítása.
2. Módszerek fúziójának alkalmazása (mesélés, szomatikus, színház, természet, művészet)
3. A módszerek eredményeinek összekapcsolása
4. Az előzetes tanulás értékelése



## 5. Tervezze meg a jövőbeli fejlesztést!

A résztvevők a technikák változatosságának köszönhetően önmaguk számos aspektusát meg tudják vizsgálni.

A megközelítés alkalmazkodóképessége és az újrafelhasználás lehetősége számos környezetben, részben annak köszönhető, hogy erős holisztikus alapokra épül, és sokszínű szakmai csapattal rendelkezik.

Minden résztvevő önállóan használhatja a gyakorlatokat tehetsége, tudása, képességei és élettapasztalata alapján. Ugyanazon cél elérése érdekében számos különböző stratégia kombinációja áll rendelkezésre, beleértve a tudatosságot (önismeretet), az önmegértést, a megnyílást és az egyén megerősítését.

## **Előzetes tanulás értékelése (VPL)**

Az 5 VPL-lépés segít összekapcsolni az ember belső világát (személyiségjegyek, érzelmek, motiváció, önbecsülés) a "külső" világ (család, barátok, csoportok/szervezetek/munka - Meleg VPL) értékelésével és a formális világ (képesítések és oktatás - Hideg VPL) értékelésével.

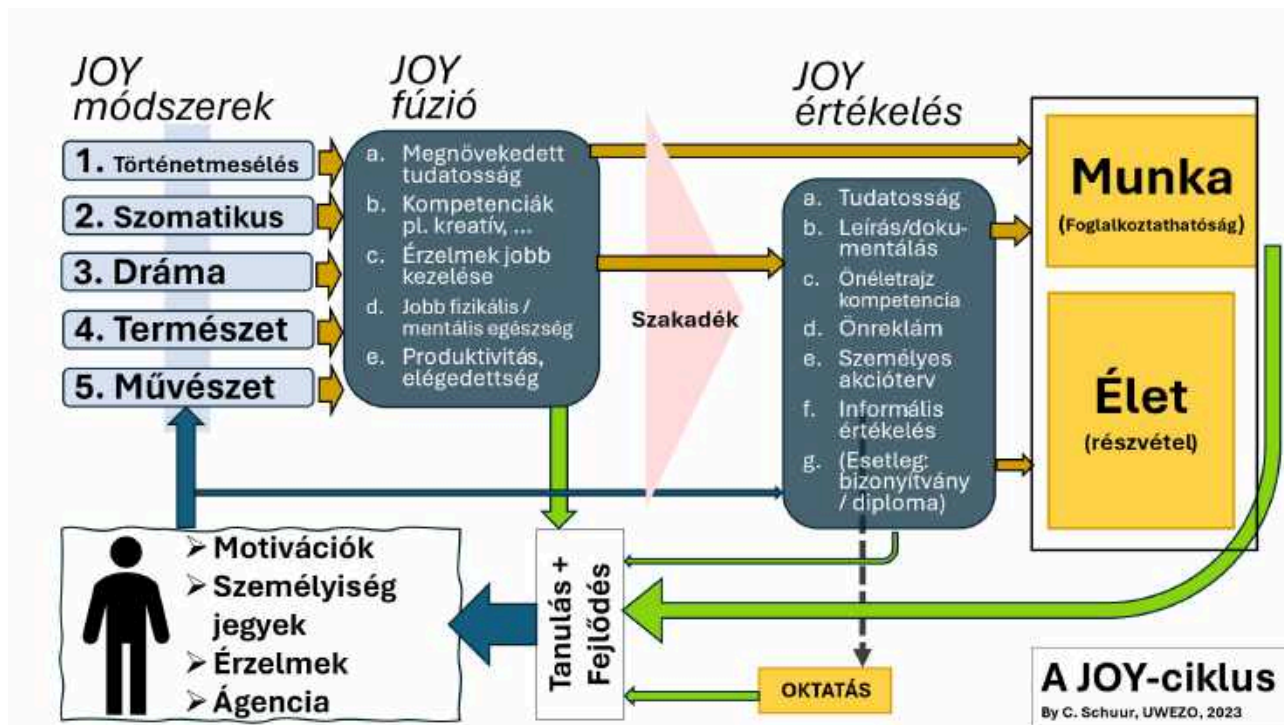
A VPL-gyakorlatok kapcsolatokat teremtenek a szociokreatív megközelítések örömteli és biztonságos környezete, valamint az élet valóságai között.

1. Saját tulajdonságaik és képességeik tudatosabbá tétele.
2. Konkrét tevékenységek és helyzetek elemzése, valamint a használt és fejlesztett kompetenciák leírása.
3. Életvonal (portfólió) készítése.
4. Önmaguk bemutatása és népszerűsítése.
5. Személyes fejlesztési terv kidolgozása.

A VPL gyakorlatok során a résztvevők megtanulják egymást és önmagukat képezni, edzeni (kis csoportokban dolgozva).



## 2.2. A JOY-folyamat



### A. A szocio-kreatív módszertanok integrálása

A történetmesélés, a szomatikus módszerek, a dráma, a természet és a művészet szocio-kreatív módszereinek kombinációi és fúziói a következőkhöz vezetnek:

- Fokozott tudatosság
- Kompetenciák (tovább)fejlesztése, például kreativitás, kommunikáció, csapatmunka, innováció
- Az érzelmek jobb kezelése és felhasználása
- A fizikai és mentális egészség javulása
- Figyelmesebb, elégedettebb és elkötelezettebb, valószínűleg jobb teljesítményt nyújtva, kevesebb hibával

### B. Értékelés

A szociális-kreatív gyakorlatok eredményei, kombinálva más személyes tulajdonságokkal, motívumokkal, érzelmekkel és cselekvéssel.

- A kompetenciák iránti tudatosság fejlesztése, ami inkább a társadalmi és munkahelyi környezetben való hatékony működéshez kapcsolódik.



- Az egyéni kompetenciák alkalmazásának személyes folyamatának elemzése és fejlesztése.
- Jobb módok kidolgozása a kompetenciák bemutatására a munkaadók és társadalmi környezetük számára.
- Személyes fejlődésük tervezése és előkészítése

### C. Tanulás

A folyamatos tanulásuk láthatóvá tétele és annak hozzájárulása a fenntartható fejlődésükhöz.

- Folyamatos informális és non-formális tanulás a munkahelyen és a társadalomban.
- Tanulás a szocio-kreatív gyakorlatokból és a kompetenciák értékeléséből.
- Tanulás abból, hogy tehetségüket (kompetenciáikat, személyes tulajdonságaikat, motivációjukat és érzelmeiket) „személyes vállalkozásba” helyezik.

## 2.3. A célcsoportok:

### A szakemberek

Ebben a munkakörben szociális munkások, tanácsadók, pályaválasztási tanácsadók, pszichológusok, trénerek és tanárok tevékenykednek, akik mind a „Nem foglalkoztatott, Oktatásban és Képzésben Nem Résztvevő” (NEET) fiatalok támogatásán dolgoznak. A képzés és a pilotképzés során kiderült, hogy a trénerek és szakemberek igénylik és alkalmazzák a különböző módszerek ötvözését saját tapasztalataik kezelésére, saját tudatosságuk fejlesztésére, valamint életük és munkájuk (újra)tervezésére.

Szintén rájöttek, hogy az oktatás elemeit felhasználhatják munkájuk során az egyéni ügyfelekkel, és hogy azt más ügyfélcsoportok számára is hasznosíthatják (idősek, nők, munkanélküliek), a NEET csoport mellett.

Speciális gyakorlatokhoz, mint például a testgyakorlathoz legalább testmunkás, masszázs (testmunkás oldalról) vagy szomatikus tapasztalat szükséges, míg a marionetteknel szomatikus/táncoktatói tapasztalat is szükséges.

Jó, ha a facilitátornak van egy asszisztense, így ha valaki elérékenyül és ki akar menni, az asszisztens kikísérheti a személyt.



## NEET-ek érdeklődése/bevonása

Azok az emberek, akik nem foglalkoztatottak, oktatásban és képzésben nem résztvevők (NEET), számos háttérrel és személyiséggel rendelkező személyek csoportja, akik különböző helyzetekben és környezetekben élnek, különböző igényekkel rendelkeznek, és különböző okok vezették őket a NEET státuszukhoz.

Az Alternate tréningben a módszerek ötvözése könnyen adaptálható az egyének, csoportok igényeihez, lehetőségeihez.

A NEET kategóriába tartozók számára rendkívül fontos lépés az, ha segítünk nekik átgondolni meglévő tapasztalataikat, és támogatjuk őket abban, hogy értékeljék önmagukat. Ez segít alkalmazkodni a munka, további tanulás, képzés és oktatás területein belül. Emellett segíthet azonosítani tanulási érdeklődésüket és szükségleteiket, elősegítve ezzel saját életen át tartó tanulási folyamatukat.

Figyelemfelhívás a NEET-fiatalokra, körülményeikre, és azokra az okokra, amelyek a jelen helyzetükbe vezették őket, fontos módszer lehet a mai társadalom és annak mechanizmusának megértéséhez. Létfontosságú folytatni ezeknek a témáknak a megvitatását, érezzék, hogy figyelembe veszik őket és ösztönözzük irányváltásukat.

A NEET-fiatalok múltjukkal való összeegyeztetésére tett kísérlet és tulajdonságaik újrafelfedezése a személyek fokozottabb bevonását eredményezheti a munkakörnyezetbe, ami elősegítheti (legalábbis helyi viszonylatban) a fiatalok munkanélküliségének csökkentését.

Egy nem hivatalos módszertan alkalmazása a hivatalos helyett (ami gyakran nem hozza az elvárt eredményeket) jó kísérlet lehet a NEET-ek szélesebb körű bevonására. Figyelembe veszi specifikus helyzetüket és képességeiket.

A JOY megközelítést próbaként alkalmazták az ukrain bevándorlók (18-25 éves fiatalok) képzésében. Az eredmények pozitívak voltak, ahol a résztvevők hozzáállásukat megváltoztatták a „szokásos programokon és képzéseken való részvételükről” arra, hogy maguk kezdeményezzenek a lehetőségek azonosításában és megteremtésében. Kulturális és egyéni különbségeket, valamint nyelvi problémákat változásokká és örömteli kihívásokká alakítottak, sőt még a pályaválasztási tanácsadókat is irányítani kezdték a foglalkoztatási irodákban, akik így hatékonyabb tanácsadást nyújthattak.

A bevándorlók kulturális különbségei és eltérő helyzetei gondos szocio-kreatív módszerek kiválasztását és kompetenciáik értékelésére való összpontosítást igényelnek. A fiatal



felnőtteknek meg kell küzdeniük a közelmúltbeli traumatikus élményeikkel, mint például az erőszak, támadás, bántalmazás, családtagok és barátok elvesztése, az Ukrajnában maradt szeretteikért érzett félelem, a bevándorlási folyamat stressze, és a sok más emberrel (más kultúrákból is) együtt egy sportcsarnokban élés, valamint az életre és munkára vonatkozó téves elvárások az új országban. Ezenkívül ezek a fiatal felnőttek elvesztik identitásukat, megszokott környezetüket, és szembesülnek a stabilitás hiányával, nő a bizonytalanság bennük és meg kell küzdeniük traumáik kezelésével.

További kutatásoknak kell bemutatniuk a bevándorlók nagy csoportjaira gyakorolt hatást, valamint finomítaniuk a szocio-kreatív módszereket, az érvényesítésen alapuló tanulást (VPL) és az alternatív tantervet.

Más csoportok, ahol a Joy módszer szintén alkalmazható, például:

- Kiéngett/kimerült emberek
- Azok az emberek, akik új jövőt keresnek
- Azok a személyek, akik elégedetlenek/elégedettek a munkával és az élettel
- Stresszes, kedvetlen, élet értelmét kereső diákok (rendes iskolai program)
- Fiatal nők (a NEET-fiatalok 50%-a Németországban), részben gyermekkel
- Sajátos társadalmi háttérű személyek
- Alacsony iskolai végzettségűek
- NEET-ek, akiknek nincs bejegyzett állásuk (pl. illegális munka)
- Idősebb bevándorlók, más kultúrákban szerzett tapasztalatokkal

## 2.4. Módszer és gyakorlatok:

- A módszereknek és gyakorlatoknak könnyen hozzáférhetőnek kell lenniük sok tréner számára (oktatók, pszichológusok, konfliktuskezelési tanácsadók). A trénernek számára meg kell könnyíteni a kiválasztott módszerek megszervezését. A módszerek csak egy lehetőséget kínálnak. Minden "szakembernek" azokat a gyakorlatokat kell kiválasztania, amelyeket a leghatékonyabban és legőszintebben tud tanítani.
- Lehetőséget kell biztosítani arra, hogy más kategóriájú gyakorlatokat és új eszközöket, gyakorlatokat javasolhassanak, hozzáadhassanak, összekapcsolhassanak, így a JOY módszer növekedhet és bővíthet.



- Lehetőséget kell teremteni a résztvevők közötti kommunikációra zárt környezetben (például WhatsApp csoportban), valamint egy utólagos workshop/képzés szervezésére.
- Nagyobb hangsúlyt lehetne fektetni a kulcskompetenciákra ('Kommunikáció', Matematika/Tudomány/Technológia, Digitális, Tanulás, Szociális/Állampolgári, Kezdeményezőkéesség/Vállalkozói szellem), kultúrára, csapatmunkára, problémamegoldásra, tervezésre/szervezésre/prioritások meghatározására. Ezeket például fel lehetne használni egy személyes kompetenciakártya létrehozására, amely tartalmazza ezeket a kompetenciákat, a JOY képzés tanulási eredményeit, és amelyet például egy állásinterjúra való felkészüléskor használhatnának.

## 2.5. A célcsoportok:

### A szakemberek

Ebben a munkakörben szociális munkások, tanácsadók, pályaválasztási tanácsadók, pszichológusok, trénerek és tanárok tevékenykednek, akik mind a „Nem foglalkoztatott, Oktatásban és Képzésben Nem Résztvevő” (NEET) fiatalok támogatásán dolgoznak. A képzés és a pilotképzés során kiderült, hogy a trénerek és szakemberek igénylik és alkalmazzák a különböző módszerek ötvözését saját tapasztalataik kezelésére, saját tudatosságuk fejlesztésére, valamint életük és munkájuk (újra)tervezésére.

Szintén rájöttek, hogy az oktatás elemeit felhasználhatják munkájuk során az egyéni ügyfelekkel, és hogy azt más ügyfélcsoportok számára is hasznosíthatják (idősek, nők, munkanélküliek), a NEET csoport mellett.

Speciális gyakorlatokhoz, mint például a testgyakorlathoz legalább testmunkás, masszázs (testmunkás oldalról) vagy szomatikus tapasztalat szükséges, míg a marionetteknel szomatikus/táncoktatói tapasztalat is szükséges.

Jó, ha a facilitátornak van egy asszisztense, így ha valaki elérzékenyül és ki akar menni, az asszisztens kikísérheti a személyt.

### A NEET-fiatalok érdeklődése / bevonása

Azok az emberek, akik nem foglalkoztatottak, oktatásban és képzésben nem résztvevők (NEET), számos háttérrel és személyiséggel rendelkező személyek csoportja, akik különböző



helyzetekben és környezetekben élnek, különböző igényekkel rendelkeznek, és különböző okok vezették őket a NEET státuszukhoz.

Az Alternate tréningben a módszerek ötvözése könnyen adaptálható az egyének, csoportok igényeihez, igényeihez, lehetőségeihez.

Az, hogy a NEET-ek átgondolják meglévő tapasztalataikat és támogatjuk őket önmaguk értékelésében, nagyon fontos lépés a munka világába és/vagy a további tanulásba, képzésbe és/vagy oktatásba való integrációjuk szempontjából. Emellett segíthet azonosítani tanulási érdeklődésüket és szükségleteiket, ezáltal támogatva őket az élethosszig tartó tanulási folyamatban.

Figyelemfelhívás a NEET-fiatalokra, körülményeikre, és azokra az okokra, amelyek a jelen helyzetükbe vezették őket, fontos módszer lehet a mai társadalom és annak mechanizmusának megértéséhez. Létfontosságú folytatni ezeknek a témáknak a megvitatását, érezzék, hogy figyelembe veszik őket és ösztönözzük irányváltásukat.

Az a törekvés, hogy a NEET-ek megbékéljenek a múltjukkal és újra felfedezzék képességeiket, nagyobb részvételhez vezethet ezeknek az embereknek a munka világában, ami hozzájárulhat a fiatalok munkanélküliségének csökkentéséhez (legalábbis helyi szinten).

Egy nem formális módszertan alkalmazása a formális helyett (amely gyakran nem hozza a várt eredményeket) jó kísérlet lehet a NEET-ek szélesebb körű bevonására. Figyelembe veszi sajátos helyzeteiket és képességeiket.

**más célcsoportokra** is alkalmazni lehet:

Például:

- A NEET-fiatalok különböző csoportjai (hozzanak létre alternatív tanterveket ezekhez a kategóriákhoz)
- Kiégett/kimerült emberek
- Azok az emberek, akik új jövőt keresnek
- Azok a személyek, akik elégedetlenek/elégedettek a munkával és az élettel
- diákok (rendes iskolai program)
- Fiatal nők (a NEET-fiatalok 50%-a Németországban), részben gyermekkel
- Sajátos társadalmi háttér





- Alacsony iskolai végzettségűek
- Más kultúrákban tapasztalatokkal rendelkező bevándorlók (Ukrajna)
- Nem regisztrált állású NEET-fiatalok (szürke körben)

## 3. Valorizáció és fenntarthatóság

### 3.1. Valorizáció

A tudás hasznosítása az a folyamat, amely során a különböző területek és szektorok összekapcsolásával, valamint az adatok, a szakértelem és a kutatási eredmények fenntartható termékekké, szolgáltatásokká, megoldásokká és tudásalapú stratégiákká való átalakításával társadalmi és gazdasági értéket teremtünk, amely a társadalom javát szolgálja.

A JOY-módszer jelentősen növeli a NEET egyének foglalkoztathatóságát és társadalmi részvételét azáltal, hogy önbizalmukat erősíti és pozitív érzelmeket ápol célzott, nem formális tanulási élmények révén. Ez a módszer különösen hatékony, mivel magában foglalja a kortárs interakció lényeges elemét, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy kapcsolatba lépjenek hasonló helyzetben lévőekkel. Ez a kortárs csere nemcsak normalizálja tapasztalataikat, hanem elősegíti a közösség és a kölcsönös támogatás érzését is, ami alapvető az érzelmi gyógyulás és növekedés szempontjából.

Megértve, hogy bármilyen jelentős életváltozás, különösen az oktatási vagy szakmai tevékenységekbe való visszatérés alapja az érzelmi stabilitás. A JOY-módszer prioritásként kezeli az érzelmi biztonságot. A projekt ezért úgy van kialakítva, hogy először a résztvevők érzelmi ellenálló képességét erősítse meg. Ezzel megteremti az alapot ahhoz, hogy magabiztosan fedezhessék fel és követhessék szakmai érdeklődéseiket és céljaikat.

Az Ode-to-Joy projekt alternatív tanterveket hozott létre és sikeresen tesztelt, amelyekben különböző típusú szocio-kreatív megközelítéseket (történetmesélés, szomatikus módszerek, színház/tánc, természet és művészet) kapcsoltak össze. A célcsoport olyan szakemberekből állt, akik NEET-ekkel dolgoznak. A különböző megközelítésekből származó gyakorlatok kombinációja 1) növelte a kompetenciáik tudatosságát, 2) ösztönözte a kreatív, innovatív, kommunikációs, együttműködési, hálózatépítési és kulturális készségeket, amelyek mind





elengedhetetlenek a 21. század gyorsan és egyre gyorsabban változó, összekapcsolt társadalmában és munkakörnyezetében való sikerhez.

Másodsor, az Ode-to-Joy projekt a társadalmi-kreatív megközelítéseket összekapcsolta a korábbi tanulás értékelésével, ami fontos az állandó, dinamikus értékelési folyamatokhoz. Ezek a folyamatok foglalkoznak a társadalom 5.0 és az ipar 5.0 munka- és életkörülményeivel, valamint a mesterséges intelligencia és a robotika hatásaival. Az értékelés fontos lépés a validálás (formális elismerés) felé. Ahogyan a Cedefop (2023) megállapította: „Az EU és a nemzeti politikai erőfeszítések ellenére a nem formális és informális tanulás validálásának konkrét használata és lehetőségei jelenleg még mindig hiányoznak.” Mivel bármilyen jelentős életváltozás alapja- különösen az oktatásba vagy munkába való visszatérés esetén- az érzelmi stabilitással kezdődik. A JOY módszer az érzelmi biztonságot helyezi előtérbe. A projekt célja tehát először a résztvevők érzelmi ellenálló képességének megerősítése. Ezzel megeremti az alapot, hogy magabiztosan felfedezhessék és követhessék szakmai érdeklődéseiket és céljaikat. A résztvevők megismerkedtek a négy különböző értékelési szabvánnyal (önértékelés, társadalmi, szervezeti és formális). Az értékelési gyakorlatok során megtanulták, hogyan írjanak le egy munka- vagy élethelyzetet és a kompetenciáik használatát, hogyan készítsenek személyes bemutatkozást és akciótervet a munkavállalásukhoz, társadalmi részvételükhöz és további fejlődésükhöz. Emellett megtanulták, hogyan találják meg azokat a megfizethető és értelmes lehetőségeket, amelyekkel érvényesíthetik képességeiket.

A társadalmi érték jelentősen növekedett. A résztvevők tudatában lettek saját kompetenciájukkal, nőtt az önbecsülésük, és jobban megértették a pozitív érzelmeket (például elégedettség, büszkeség, megelégedettség, önértékelés, magabiztosság, remény, érdeklődés, hála, izgalom, öröm). Emellett megtanulták, hogyan kezeljék a negatív kompetenciáikat. A módszerek és gyakorlatok online elérhetőek maradnak a trénerek (oktatók, ifjúsági munkások, pszichológusok, konfliktuskezelők) számára. A trénerek könnyen megszervezhetik a kiválasztott módszereket és gyakorlatokat. Mindig lehetőség van javaslatot tenni más megközelítésekre, új eszközökre, gyakorlatokra, valamint azokat összekapcsolni, így a JOY módszer folyamatosan fejlődhet és bővíthet.

A JOY megközelítés hangsúlyozza a 21. században szükséges kompetenciákat: „Kommunikáció”, Matematika/Tudomány/Technológia, Digitális készségek, Tanulás, Szociális/Állampolgári ismeretek, és Kezdeményezés/Vállalkozói szellem), valamint a kultúra, csapatmunka, problémamegoldás, tervezés/szervezés/prioritás. A résztvevők megtanulják, hogyan lehet hasznosítani a JOY képzésük során szerzett tudást, így azt felhasználhatják értékük bemutatására a munka világában vagy a társadalomban.



## 3.2. Fenntarthatóság

A képzés fenntartható eredményeket mutatott a résztvevők saját erősségei, önbecsülése, gondolatai és cselekedetei szempontjából. Az első próbálkozások, (például az Ukrajnából érkezett bevándorlók trénerével) megmutatták a Joy képzés erejét, mivel a résztvevők növelték öntudatukat, önbecsülésüket és kompetenciaismeretüket. Megértették a foglalkoztatás kultúráját és a társadalmi részvételt az új környezetükben. Rendkívül fontos, hogy a páros tréning és szerepjáték révén megtanulták tisztázni szükségleteiket, kívánságaikat és terveiket további fejlődésük érdekében.

### Célcsoportok

A JOY képzés a célközönség legtöbbszörének, vagyis a trénereknek, szociális munkásoknak, pedagógusoknak, pályaválasztási tanácsadóknak személyes szemléletváltást jelentett. A képzés után folytatták a gyakorlatokat. A JOY továbbfejlesztésére (például részvételi kutatás útján) továbbra is szükség van, hogy az eredményeket még több bizonyítékkal alá tudjuk támasztani, és lássuk a JOY hosszú távú hatásait. A módszer terjesztésének elősegítése érdekében alapvető fontosságú a további trénerképzés a partner szervezetek keretein belül. Ezek a trénerképzések fel lesznek készítve arra, hogy továbbvigyék a módszert, nemcsak saját szervezetükön belül, hanem más érdeklődő szervezetek felé is, akik szívesen alkalmaznák ezt az innovatív megközelítést. A JOY képzés részévé kell tenni a résztvevők felkészítését a jövőbeni "nem-NEET" státuszukra.

A jövőben több hidat kell képezni az informális szociális-kreatív gyakorlatok, az informális elismerés, a társadalom és a munkakörnyezet elfogadása között.

A képzést több különböző csoporttal (idősek, bevándorlók, reintegráló nők, önkéntesek) kell kipróbálni, hogy lehetővé váljon az értékelés és a továbbfejlesztés. Néhány partnerszervezet már részt vesz egy olyan pályázat projekttervezésében, amely az idősek lakosság körében kívánja alkalmazni a JOY módszert, mivel felismerik, hogy a pozitív érzelmek fokozásának és a társadalmi befogadás elősegítésének alapelvei egyetemesen alkalmazhatók.

### Felelősség:

A JOY projektben részt vevő partnerszervezetek teljes mértékben elkötelezték magukat amellett, hogy a projekt hivatalos lezárásán túl is biztosítsák annak folyamatos hatását. Kollektív erőfeszítéseik révén ezek a szervezetek azon dolgoznak, hogy fenntartsák a projekt



életciklusában elért lendületet, biztosítva, hogy a JOY módszer előnyei hosszú távon is érvényesüljenek, és továbbra is pozitív hatással legyenek a különböző csoportok életére.

### **Frissítés/fejlesztés/szakértelem és 'input' biztosítása.**

A projekt lezárása után az általa tárgyalt témák - különösen az érzelmi megerősítés, a társadalmi befogadás, a munkaképesség és a jóllét - továbbra is jelentős értéket képviselnek a résztvevő szervezetek számára. Fontossága miatt a JOY módszer referenciaként és modellként fog szolgálni hasonló kezdeményezések számára, és rendszeresen konzultálni fognak vele, hogy iránymutatást és inspirációt kapjanak különböző erőfeszítésekhez. Ez az folyamatos felhasználás megerősíti a módszer alapvető szerepét az érzelmi és társadalmi fejlődési megközelítések formálásában, különböző környezetekben.

A résztvevő szervezetek rugalmas megközelítésük fenntartásával elkötelezik magukat amellet, hogy a projekt eredményeit életben tartják és alkalmazkodóképességüket megőrizték a jelenlegi és jövőbeli igényekhez, ezzel megerősítve elkötelezettségüket a tartós pozitív változás elősegítése mellett.

## **3.3. Költség-haszon**

### **Költségek:**

A képzés költségei változhatnak attól függően, hogy milyen szintűek a résztvevők, mekkora a csoport létszáma, mennyi ideig tart a képzés, milyen típusú gyakorlatok vannak, milyen szinten vannak a trénerok, szükséges-e fordítás (bevéndorlók esetén), és hol zajlik az esemény.

Az ideális csoportméret 8-12 fő. Ez nem túl nagy, így lehetséges az egyéni figyelem, ugyanakkor elég nagy ahhoz, hogy csoportos tevékenységeket végezhesünk, vagy kisebb csoportokra oszthassuk őket. A különböző módszerek kombinációja lehetővé teszi a kihívások különböző szempontból történő megközelítését, ráadásul költségkímélőbb is.

A JOY képzés optimális időtartama 3-4 fél nap (=3 óra) két hét alatt, melyek között házi feladatok is vannak. A képzés fenntartható eredményeket hoz a résztvevők saját erősségeik, önbecsülésük, gondolataik és cselekedeteik terén, valamint saját kompetenciáik fenntartható kezelését jelentheti. És mindenekfelett, a fiatalok örömet lelnek a különböző gyakorlatok végzésében. A VPL szempontjából ez egy módszer arra, hogy az emberek érdeklődést mutassanak kompetenciáik értékelése iránt.



A képzés költséghatékony, de a legtöbb személynek pénzügyi támogatásra lesz szüksége hozzá. Németországban állásközpontok érdeklődnek a Joy módszer iránt, de egy nagyobb csoportban való tesztelés is szükséges lesz. Országos és EU-szinten támogatja a minősítéseket és a Korábbi Tanulmányok Értékelését (VPL), politikákat. Ennek a (felülről lefelé irányuló) validálásnak az alkalmazása még mindig marginális, és az alulról felfelé irányuló megközelítés segíti a (maguk, társadalmilag és a munkáltatók által elismert) NEET-fiatalokat, és felkészíti őket arra az esetre, ha validálási eljárásra lenne szükség.

## **Előnyök**

A JOY képzés egy életre szóló befektetés. Amint tudatában vannak a képességeiknek, megértik a társadalom és a munka világának elvárásait, és megtapasztalják a pozitív energiát, képesek lesznek folytatni tanulási útjukat és jobban kihasználni tanulási eredményeiket.

Az egyik eredmény a bevándorlókkal az volt, hogy jobban meg tudták magyarázni az állásközvetítő központ ügyintézőjének a szükségleteiket, kompetenciáikat. Képesek voltak megfogalmazni kérdéseiket és jobban tudtak kezdeményezni a beszélgetésben.

Megtanulták, hogy együtt dolgozva és tanulva válaszokat kaphatnak és problémákat oldhatnak meg. Egymás és saját maguk edzőivé és útmutatóivá válnak, átveve a kontrollt és saját fejlődésük irányítását. Ez csökkentheti a későbbi költségeket, mint például a pályaválasztási tanácsadás, a pszichológiai támogatás és a formális képzés.

Az értékelési folyamat az első lépés lehet a formális validálás felé. Az Életvonal és a Személyes Akcióterv ösztönözheti a résztvevőt, hogy a validálás felé tegyen egy következő lépést, vagy hogy alaposan megfontolt döntést hozzon arról, hogy ezt (még) ne tegye meg.

Magasabb szinten csökken majd a szakadék a szocio-kreatív módszerekkel dolgozó szakemberek és az előzetes tudás értékelésével és érvényesítésével foglalkozó szakemberek között, ami a JOY megközelítés potenciális felhasználóinak javát szolgálja majd.

## **Finanszírozás**

A projekt során kifejlesztett anyagok és erőforrások ingyenesen elérhetőek. A szakemberek ezeket az eszközöket felhasználhatják a NEET személyek pozitív érzelmi és motivációs állapotának elősegítésére, ezáltal tovább fokozhatják a projekt hatását.

A teljeskörű képzési programok jelentős szervezési erőfeszítést és erőforrásokat igényelnek. A JOY képzés árajánlata bemutatható az érintetteknek, azoknak a szervezeteknek, amelyek profitálnak a JOY képzés eredményeiből. Példák ezekre a forrásokra:



- A NEET-fiatalok, akik főként az időt fektetik be a képzésbe, szem előtt tartva a személyes előnyöket, például foglalkoztatás, stressz csökkentés és jóllét.
- Vállalatok és szervezetek, amelyek vállalják társadalmi felelősségüket, és munkaerőpiacuknak (leendő) munkavállalóik számára a JOY képzés előnyeit kínálják, ezzel javítva alkalmazottaik teljesítményét.
- Azok szakemberek, akik továbbfejleszthetik tapasztalataikat a NEET-fiatalokkal való munkában.
- Támogató szervezetek, mint a munkaügyi hivatalok, akik közvetlen előnyt nyernek azzal, hogy munkájuk hatékonyabbá és eredményesebbé válik, és az eredmények hosszú távon is fenntarthatók.
- Állami és európai támogatásokat keresünk a JOY módszer továbbfejlesztésére, annak hosszú távú fennmaradásának és elérhetőségének biztosítása érdekében.

### 3.4. Az elfogadás

A Joy tréning a résztvevők számára könnyen érthető, megtanulható és megvalósítható, függetlenül előéletüktől és szükségleteiktől. Összhangban van énképükkel, személyiségükkel, érzelmeikkel, társadalmi szerepükkel és motivációjukkal.

A hatékonyságot a szakemberek érdeklődése, motiváltsága, örömteli részvétele mutatja saját helyzetük, fejlődésük, egyéb társadalmi-kreatív / Értékelési megközelítések és gyakorlatok iránt. Folyamatos visszajelzés, előrehaladás és fejlődési lehetőségek épülnek be, ami létfontosságú a képzés elfogadása szempontjából. A résztvevők úgy érzik, hogy hozzájárulásuk értékes, és hogy a módszer fejlődhet saját tapasztalataik és betekintéseik alapján.

A képzés alkalmazható szinte minden más csoportra is. Az első kezdeményezések az ukrán bevándorlókkal sikeresek voltak, és érdeklődés mutatkozik a Joy módszer használatára. A projekttől függetlenül egyes megközelítések sikeresen alkalmazásra kerültek például menekültek, integrálódó nők, katonák, idősek, önkéntesek, diákok és tanárok esetében is.

A JOY módszer értéke a politikusok és a döntéshozók számára nemcsak abban rejlik, hogy képes csökkenteni a munkanélküliségi rátát és leküzdeni a társadalmi kirekesztést, hanem az egyéni jólétre gyakorolt mélyreható hatásában is. Ez a holisztikus, tanulóközpontú megközelítés megkönnyíti az egyén előremozdulását, így nemcsak foglalkoztathatóvá válik, hanem elkötelezettebb és felelősségteljesebb állampolgárrá is.

A módszer az érzelmi megerősítésre és a pozitív pszichológiai fejlődésre összpontosítva növeli az egyének képességét, hogy hozzájáruljanak a társadalomhoz. Az egyik fő kihívás az, hogy a nemzeti és az EU-szintű politikák (EQF, NVQ, VPL), az oktatási intézmények és a



szakmai szervezetek támogatják a fentről lefelé, ajánlatvezérelt felnőttképzést és a statikus Formális Kompetenciafelismerést (VPL), mindkettőt korlátozott elfogadással. Az alulról felfelé, keresletvezérelt, dinamikus, személyközpontú megközelítés még kevésbé elterjedt. Hiszünk benne, hogy nagyon hamar változni fog ez, mert az egyre gyorsuló változások során sok (alacsony szintű) munkahely eltűnik, és a tanulmányok eredményei szerint a 2030-ban működő munkahelyek többsége még nem is létezik. Ennek megfelelően az ezekhez a munkákhoz tartozó szakmai képzés sem elérhető még. A Joy módszer felkészíti és erősíti az egyéneket arra, hogy kihasználják a jövő társadalmában rejlő lehetőségeket. Ezek az emberek jobban felkészülnek arra, hogy fenntartható módon belépjenek a munkaerőpiacra, értékes kapcsolatokat építsenek, és pozitív módon járuljanak hozzá közösségeikhez. Ez nemcsak az érintett egyéneknek nyújt közvetlen előnyt, hanem az egész társadalmat is gazdagítja. A JOY módszer a hovatartozás és a céltudatosság érzésének elősegítésével hozzájárul egy összetartóbb és ellenállóbb társadalom kialakításához.

Az etika rendkívül fontos a munkában és a társadalomban való elfogadás és részvétel szempontjából. A Joy képzés egy biztonságos, tisztelettudó környezettel kezdődik, ahol mindent el lehet mondani, de csak ha azt akarják.

### 3.5. Tanácsok a "Joy" jövőjéhez

A képzést több csoportban kell kipróbálni annak érdekében, hogy ki lehessen értékelni és tovább lehessen fejleszteni.

- Továbbfejleszteni a JOY módszert (pl. részvételi kutatások révén) és működését bizonyítékokkal alátámasztani.
- Bővíteni a gyakorlati alkalmazások körét.
- Fenntartható eredményeket elérni a résztvevők saját ereje, önbecsülése, gondolatai és cselekedetei terén.
- Érdekes tartalmakat létrehozni, amelyek bevonják a fiatalokat a képzésbe és növelik az érdeklődést a projekt eredményei iránt.
- Felkészíteni a résztvevőket jövőbeli nem-NEET státuszukra.
- Több hidat építeni az informális szociokreatív gyakorlatok és a formális követelmények között.

#### A JOY népszerűsítése





A projektet már jelentős mértékben népszerűsítették különböző csatornákon keresztül, beleértve eseményeket, képzéseket, találkozót is. Ez a stratégiai terjesztés kulcsszerepet játszott a JOY-módszer iránti figyelem felkeltésében és a támogatás szerzésében. A projektért felelős partnerség ezeknek a platformoknak a kihasználásával nemcsak a módszert mutatta be, hanem annak hatékonyságát is, amely elősegíti az érzelmi jólétet és növeli a NEET fiatalok foglalkoztathatóságát. A partnerség elkötelezett amellett, hogy a jövőben is folytassa a JOY-módszer népszerűsítését. Egyik fő stratégiájuk az, hogy a JOY-módszer gyakorlatait más projektekbe is beépítik. Ezzel szeretnék bizonyítani, hogy a módszer különböző helyzetekben is hasznos és eredményes, különösen a társadalmi befogadás, az oktatás és a foglalkoztatás területén. A partnerség továbbá tervezi, hogy részletesen bemutatja a JOY-módszer előnyeit olyan helyzetekben, amelyek ezeket a témákat érintik, ezzel növelve a módszer hatását. Ezt folyamatos részvétellel fogják elérni oktatási fórumokon, workshopokon, valamint együttműködésekben keresztül az oktatási és szociális jóléti szektor befolyásos szereplőivel.





## 6. A JOY ajánlásai és EU-szerte történő alkalmazása

Az Ode-to-JOY partnerek határozottan ajánlják a JOY-módszer és eszközök használatát. Ehhez a JOY a következő fontos javaslatokkal áll elő:

1. Használják ki az **európai sokszínűség erejét egy moduláris rendszer alkalmazásával**, amely különböző típusú társadalmi-kreatív tréningeket ötvöz a korábbi tanulási eredmények értékelésével.
  - Egy **központi képzést** biztosítsunk minden érintett számára,
  - **Rugalmasan alkalmazzuk** a választható gyakorlatokat a központi képzés köré, hogy illeszkedjenek a nemzeti, szakmai, oktatási és korábbi tanulmányok elismerésére vonatkozó rendszerekhez.
2. **Az alulról felfelé történő megközelítés során** vegyük figyelembe a különböző értékelési szabványokat, legyen szó önértékelésről, társadalmi normákról, értékekről, szervezeti szabványokról, munkaerőpiaci követelményekről, képzési szabványokról vagy az NVQ/EQF rendszerről. Fontos, hogy támogassuk az **informális kompetenciafelismerést**, melynek célja a NEET-fiatalok, családjaik, társadalmi környezetük, illetve a munkaerőpiac és az oktatás igényeinek kielégítése.
3. A JOY modellhez, eszközökhöz és képzési/gyakorlati anyagokhoz való **könnyű hozzáférés** a Creative Commons engedélye alapján.
  - Az **egyéncentrikus megközelítés** elve azt jelenti, hogy az Ode-to-Joy projekt a NEET-fiatalokat egyénileg szeretné megerősíteni és felelőssé tenni, így megvalósulhat, hogy saját maguk irányítsanak.
  - Az alternatív tantervek bevezetése.



- Egy JOY-képzett szakemberekből álló hálózat, akik NEET-ekkel dolgoznak.
  - Creative Commons of the JOY-anyagok elérhetősége
4. **Ösztönözze a NEET-ekkel és más célcsoportokkal dolgozó trénereket és karrier tanácsadókat a JOY eredmények kihasználására.** Bátorítsa a NEET-ekkel dolgozó szakembereket a JOY eszközök használatára az önértékeléshez, és biztosítsa számukra a lehetőséget a készségek fejlesztésére, valamint a további oktatáshoz és képzéshez való hozzáférésre.
  5. **Növelje a költséghatékonyságot, megfizethetőséget és fenntarthatóságot** azáltal, hogy a JOY módszert legfeljebb 12 fős csoportokban alkalmazza! A résztvevők közben megtanulják, hogyan képezzék egymást és önmagukat, ami mélyebb és tartósabb fejlődést eredményez az egyéni iránymutatásokhoz képest.
  6. Használja az alulról felfelé irányuló kompetenciaértékelési módszert a szociálisan kreatív megközelítésekkel, hogy alapos és élvezetes támogatást biztosítson a **folyamatos (egyben fejlesztő)** értékeléshez.
  7. A JOY megközelítés támogatja az Európai Bizottság "**Ipar 5.0**" vízióját, amely nem csupán a hatékonyságot és termelékenységet tekinti célnak, hanem az ipar társadalmi szerepét és a munkavállalók jólétének fontosságát is hangsúlyozza. Emellett felkészíti a fiatalokat a "**Társadalom 5.0**"-ra, ahol a problémamegoldás, értékteremtés, sokszínűség, decentralizáció, rugalmasság, fenntarthatóság és a környezeti harmónia kiemelt figyelmet kapnak.
  8. Az EU döntéshozóinak támogatniuk kellene a szocio-kreatív módszerek, és az alulról építkező kompetenciafejlesztési megközelítések összekapcsolásának **további fejlesztését és alkalmazását.**

# 1. "A" melléklet: Alternatív tantervek.

Cím	1. Biztonságos tér kialakítása egymás megismerésével	2. Az én felfedezése narráción keresztül: az egyénitől a kollektív tudatosságig	4. Az én felfedezése narráción keresztül: az egyénitől a kollektív tudatosságig	5. Hangképzés és a mozgás elsajátítása	6. Improvizációs színházi workshop félelem és szorongás témájával
Megközelítés:	BEVEZETÉS/TEST GYAKORLAT	TÖRTÉNETMESÉLÉS	TÖRTÉNETMESÉLÉS	DRÁMA	DRÁMA
Hossz/rész.	1,5 óra / 20 óra	1,5 óra / 20 óra	1,5 óra / 20 óra	1,5 óra / 20 óra	1,5 óra / 20
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> <li>- önmagunk és mások érzékelése</li> <li>- A tudatosság és az önreflexió fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önismeret és önreflexió fejlesztése</li> <li>- Elbeszélő és szimbolikus készségek javítása</li> <li>- Segítség a múlt pillanataival való megbékéléshez</li> <li>- A jövő elképzelése</li> <li>- Negativitás megelőzése</li> <li>- Egyensúly megtalálása a pozitív és negatív aspektusok között</li> <li>- Önbecsülés növelése</li> <li>- Önreflexió fejlesztése</li> <li>- Bonyolult történetek alkotásának megtanulása másokkal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önismeret és önreflexió fejlesztése.</li> <li>- Elbeszélő és szimbolikus készségek javítása.</li> <li>- A múlt pillanataival való megbékélés elképzelése.</li> <li>- A jövő elképzelése.</li> <li>- Negativitás megelőzése.</li> <li>- Egyensúly megtalálása a pozitív és negatív aspektusok között.</li> <li>- Önbecsülés növelése.</li> <li>- Önreflexió fejlesztése.</li> <li>- Mások történeteinek közös létrehozása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hang- és testtechnikai készségek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tudatában lenni az érzelmekkel (félelem, szorongás),</li> <li>- Elsajátíthatja a nyugalom megtalálásának képességét.</li> <li>-</li> </ul>

Tevékenységek	Hely; szabályok; szimbólumok; elvárásfa; névtanulás	Levél magamnak; Emlékek hajszolása	- Fő titkaim; Séta az erdőben; Egy elbeszélő történet	Találkozás; Mindfulness, a mozgás elsajátítása; beszédképzés; visszacsatolás	Félelem szimuláció. Színházi improvizáció félelemmel. Jacobson progresszív izomrelaxációs technikája
Hozzászólások		Felfedező utazás: 1) párbeszéd az énnel, 2) az én megosztása a külvilággal	- Önmagunk felfedezése / utazás. - Önmagunk bemutatása a külvilágnak.		A részvétel nem kötelező - legyen közönség. Pref. asszisztenssel

Cím	8. Tapasztalja meg testét	9. Kapcsolódás az örömhöz a természet kincsein és önmagunk legjobb verzióján keresztül.	10. LandArt & Érzelem tér	11. Kapcsolódás az örömhöz a természet kincsein és önmagunk legjobb változatán keresztül
	SZOMATIKUS	TERMÉSZET / MŰVÉSZET	TERMÉSZET / MŰVÉSZET	TERMÉSZET
Hossz./rész	3 óra / 20 óra	1,5 óra / 20 óra	1,5 óra / 15 óra	1,5 óra / 20 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testünkre való ráhangolódás, a testtudatosság növelése</li> <li>- Másokra való ráhangolódás és kapcsolódás.</li> <li>- A tér és a térérzékelés megismerése</li> <li>- Szomatikus megközelítések megismerése az előadóművészetben és az önfejlesztésben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapcsolódni önmagunkkal és a körülöttünk lévő környezettel.</li> <li>- Nyitottabbá és tudatosabbá válni a mindennapi életben.</li> <li>- Észrevenni a természet által nyújtott kincseket, figyelmesebben jelen lenni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Természetes anyagokkal való szabad, tiszteletteljes tevékenység a saját kreatív és alkotó tevékenység fejlesztése érdekében.</li> <li>- Átélni egy tervezési folyamatot és eredményt, amely értékítélet-mentes, irányítás-mentes, és csak pozitív érzelmekből áll az alkotás és elengedés során.</li> <li>- Saját és mások érzéseinek, testbeszédének jobb megértése és megismerése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önmagunkkal és a körülöttünk lévő környezettel való kapcsolódás.</li> <li>- Nyitottabbá és tudatosabbá válni a mindennapi életben.</li> <li>- Észrevenni a természet által nyújtott kincseket, figyelmesebben jelen lenni.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önértékelés növelése</li> <li>- A stresszoldás képességének fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Összpontosítani saját érzéseinkre, társainkra és a természet energiáira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nagyobb képesség az érzelmek/érzelmi állapotok megváltoztatására.</li> <li>- Gyors reagálás az érzelmekre.</li> <li>- Az aktív részvétel megtanulása egy csoportban.</li> <li>- Élethelyzetek elemzése és megértése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saját érzéseinkre, társainkra és a természet energiáira való összpontosítás.</li> </ul>
Tevékenységek	<p>Érkezés a térbe és a testbe Egy hálózat vagyunk Térgeometria és pontszámok A mozgatottság érzése „Marionettek”</p>	<p>Találkozás a fámmal. Növényablak; Figyelj, mint egy hangya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az alkotás helyszínének kiválasztása.</li> <li>- Téma megtalálása.</li> <li>- A lépések megtervezése.</li> <li>- Az objektum megalkotása.</li> <li>- Elbeszélés és játék; Kezdeti történet és érzelmi játék 4 fős csoportokban.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Érzékszervi feltérképezés.</li> <li>- A 4 elem útja (föld, víz, tűz, levegő)</li> </ul>
Hozzászólások	<p>Tréner: testgyakorlat vagy masszázstapasztalat, illetve szomatikus tapasztalat és szomatikus tánctapasztalat.</p>	<p>Tapasztalat különböző módon. Külső környezet megfigyelése. Kapcsolat a természettel.</p>	<p>Tréner: leírja a játékosok szerepét.</p>	

## 2. B melléklet: VPL-gyakorlatok

Cím	Megismerni – bemutatni a másikat	Büszke .... /RAJT	7. Életvonal	12. Reflexió és személyes hirdetés	12. Személyes akcióterv és fenntartható önmenedzselés
	VPL - Intro	VPL - 1	VPL - 2	VPL - 3	VPL -4
Hossz./rész	30-60 perc / 12p	1,5 óra / 12 óra	1,5 óra/ 12 óra	1,5 óra / 12 óra	1,5 óra / 12 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyors gondolkodás az fontos dolgokról.</li> <li>- Elmagyarázni a másíknak.</li> <li>- Figyelmes hallgatás.</li> <li>- Bemutató készítése (a másíknak).</li> <li>- Bemutató a csoportnak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Személyes képességek és kompetenciák felfedezése és kiemelése.</li> <li>- Elgondolkodni azon, hogyan lehet bizonyítani vagy bemutatni saját képességeinket.</li> <li>- Kapcsolódás az érzelmekhez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az életed egészének áttekintése</li> <li>- Fontos pillanatokra való visszagondolás, és a hozzájuk tartozó képességek, érzelmek és körülmények feltárása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapcsolódás az élet/munka valóságához.</li> <li>- Személyes értékeket felvázoló profil.</li> <li>- Kapcsolat az külső követelményekkel.</li> <li>- Személyes promóció.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tudatában van saját képességeivel és lehetőségeivel.</li> <li>- Életének eddigi „átviteleinek” elemzése.</li> <li>- ... képes használni a kompetenciákat, érzelmeket, személyes jellemzőket, motivációkat és felismeréseket a „munka-magánélet-karrier pályafutás” irányításához.</li> <li>- Kifejteni a következő személyes lépést egyéni akcióterv keretében.</li> </ul>
Tevékenységek	<p>Páros csoportban: Magyarázd el a másíknak.</p> <p>Plenáris ülésen: Bemutató a másíktól (legfeljebb 1,5 perc).</p>	<p>Teljesítmény leírása; KSA/kompetenciák/kapcsolódás az érzelmekhez + bizonyíték; Páros interjú.</p> <p>STAR - Szituáció-Feladat-Tevékenység-Eredmény-Átvitel</p>	<p>Életvonal rajzolása</p> <p>Életünk képének megteremtése.</p> <p>Az érzelmek és személyiségi jellemzők szerepe</p> <p>Portfólió kezdése</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eredmények összegyűjtése és rendszerezése.</li> <li>- Értékek profilja.</li> <li>- Kép a releváns kompetenciákról/értékekről a külvilágban.</li> <li>- Mások által megfogalmazott igények/szükségletek leírása, amelyek kapcsolódnak a személyhez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Döntse el a célt!</li> <li>-Ismertesse a SMART műveletet a Személyes Akciótervben!</li> <li>-A személyes Akciótervet mutassa be a résztvevők kis (2-3 fő) csoportjában! (Legyen kreatív, használjon különböző anyagokat!)</li> </ul>



KOORDINÁTOR

**Rogers Foundation for Person-Centred Education**

Hungary

[rogersalapitvany.hu](http://rogersalapitvany.hu)



**Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"**

Italy

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)



**GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung**

Austria

[gesob.at](http://gesob.at)



**UWEZO GmbH**

Germany

[www.uwezo.de](http://www.uwezo.de)



**Astoria Színházi Közművelődési Egyesület**

Hungary

[rs9.hu](http://rs9.hu)



[joy-experience.eu](http://joy-experience.eu)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

**ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

**Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy**

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**