



V. MOTIVACIJA

Motivacija pomeni zmožnost podati ali videti razloge, da se nekaj naredi; zajema tudi pomoč in spodbujanje drugih, da bi izpolnili svoje namere. Posamezniki, ki se soočajo z duševno boleznijo, se velikokrat težko zavežejo k vključitvi v neko dolgotrajnejšo aktivnost. Zato je še posebej pomembno, da v skupini o(b)staja visoko motivirana oseba, ki druge lahko navduši in ohranja njihovo zavzetost za nadaljevanje Chic & Craft programa usposabljanja. V nadaljevanju boste našli nekaj predlogov za trening motivacije.

V.1. ZAKAJ ŠIVAM

Razvijanje sposobnosti: Komunikacija, motivacija, zmožnost osebnega izražanja.

Opis: Poskušajte voditi skupinski pogovor s poudarkom na prednostih učenja spretnosti, ki jih lahko pridobimo z udeležbo v usposabljanju. Zakaj se sploh naučiti šivati? Kaj so prednosti "ponovnega" učenja te spretnosti in predajanja le-te drugim posameznikom? Zakaj je bila to nekoč tako cenjena spretnost in kaj se je do danes spremenilo? Lahko poiščete in prikažete tudi videe, ki prikazujejo razvoj te spretnosti in kakšen napredek je mogoče doseči.

Tak tip debate bo sprožil in navdihnil zavzetost vaših mentorjev in podprl njihovo odločitev za vključitev v tak projekt/usposabljanje ter jim pomagal k razmisleku o tem kaj upajo, da bodo lahko prenesli na druge udeležence. Prepričanje v pomen in vrednost projekta bo pripomoglo k motivaciji tako mentorjev, kot njihovih vrstnikov.

Ta vaja ponuja dodatno možnost za izražanje osebnih želja, problemov...vsega kar je povezano s področjem šivanja.





V.2. MOJ MENTOR

Razvijanje sposobnosti: Motivacija, komunikacija.

Opis: Povabite udeležence k razmisleku o tem, kdaj so se naučili šivati – kje je to bilo, koliko so bili stari, kdo jih je tega naučil itn. Nato jih povabite, da drug drugemu v skupini povedo svoje izkušnje na to temo, s posebnim poudarkom osebnostnih lastnosti in odnosu do šivanja osebe, ki jih je naučila šivati. Osredotočijo se naj na obrazložitev metod, ali je ta oseba bila preveč stroga, ali je odgovorila na njihova vprašanja s potrpežljivostjo itn. V drugem delu igre jih pozovite, da raziščejo slog poučevanja ene zmed oseb, ki so jo drugi predstavili v prvem delu igre in to kar se da natančno in samo na podlagi opisa, ki so ga dobili/izvedeli od drugega udeleženca v skupini pri tej vaji.

Predlogi: V skupinski razpravi prevrte pozitivne in negativne plati takega načina poučevanja in kako bi oni to sami naredili drugače v sedanjem času.





V.3. ZAKAJ BITI MENTOR

Razvijanje sposobnosti: Motivacija, komunikacija.

Materiali: Lepenka/karton in pisala.

Opis: Pozovite vaše udeležence oziroma vrstniške mentorje, da poiščejo 10 skupnih razlogov, zakaj postati Chic & Craft mentor in jih zapišejo na karton. Vsakega pozovite, da zapiše 5 strahov, ki se jim porajajo v zvezi z usposabljanjem, ki jih bodo nato primerjali z odgovori drugih: Ali imajo strahove? Ali razumejo strahove drugih vrstniških mentorjev? Ali lahko predvidijo možne rešitve za težave, ki lahko nastopijo? Vajo zaključite tako, da jih povabite k iskanju 10 vsem skupnih prednosti, ki jih prinaša takšna vloga.

Predlogi: Prizadevajte si za pomiritev strahov v skupini in udeležence spomnite, da bo z njimi skupaj delal strokovni delavec ves čas ter da so bili za to vlogo izbrani, ker strokovni delavec prepozna njihovo zmožnost za opravljanje takšne naloge. Karton z omenjenimi razlogi lahko postavite na vidno mesto kjer se vrstniški mentorji srečujejo, da bodo ostali motivirani v času usposabljanja.

Deljenje občutij z drugimi je lahko v pomoč, da še bolje spoznajo drug drugega in same sebe.



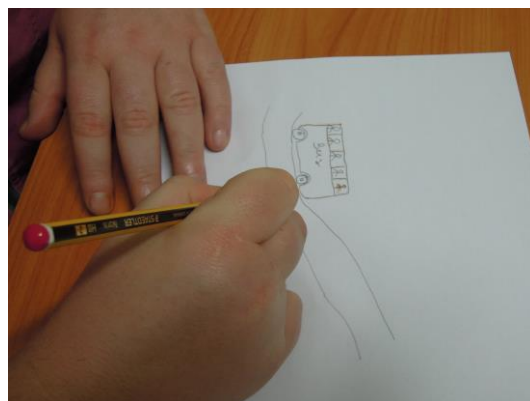
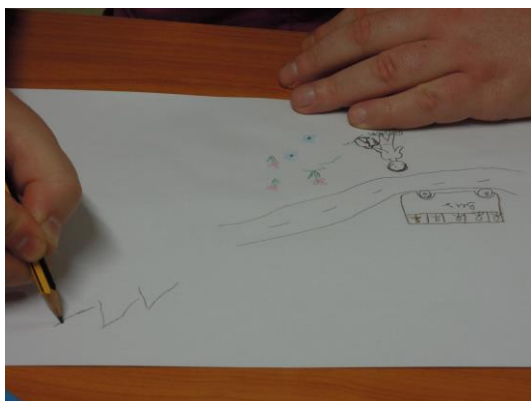


V.4. MOJA POT

Razvijanje sposobnosti: Samorefleksija, motivacija, komunikacija, odprtost za pogovor o lastnih strahovih.

Materiali: Listi papirja, pisala, voščenke.

Opis: Ta vaja je nekoliko bolj kreativna in dopušča umetniško interpretacijo dogodkov. Pozovite Chic&Craft vrstniške mentorje naj narišejo zemljevid poti, ali goro, ki bosta predstavljala, kot si jo predstavljajo v obdobju od začetka do konca vključenosti v usposabljanje. Višina gore ali pa dolžina poti lahko predstavlja stopnjo težavnosti usposabljanja, kot jo doživljajo sami. Ovire na cesti ali skale na poti do vrha gore lahko predstavljajo težave ali ovire, s katerimi se morajo soočiti. Oblika avtomobila ali prtljage lahko vključuje spretnosti, ki jih že imajo, ali pa npr. opremo, ki jo bodo vzeli s seboj, da bo to potovanje lažje.





V.5. THE NOTEBOOK

Razvijanje sposobnosti: Motivacija, timsko delo.

Materiali: Dnevnik, pisala, signirna pisala, lepilni trak in drugi predmeti, ki jih utegne potrebovati skupina za pisanje in risanje v dnevnik.

Opis: Ta vaja izgradnje skupine ali team-building poteka dlje časa. Pripravite velik prazen dnevnik ali pa zvezek, ki bo dostopen vsem na vsakem srečanju. Vanj lahko na vsako stran zapišete kako spodbudno sporočilo, postavite vprašanje ali podate predlog za zapis ali risbo v kolikor menite, da vaša skupina potrebuje take namige. Lahko tudi pripravite smernice za to vajo, jih natisnete in postavite zraven omenjenega dnevnika (npr. zapis tega kar se je skupina že naučila v trenutnem srečanju, kaj imajo najraje v svojem Chic & Craft timu, predlagajte misel dneva/tedna za skupino oziroma tim, predloge za pogovor med Chic & Craft vrstniškimi mentorji idr..).

Predlogi: Spodbudite udeležence k zapisovanju kratkih povzetkov stvari, ki jih prebirajo ali pa misli posameznih članov tima, pa tudi kakega zabavnega dogodka, ki se je zgodil pri delu; lahko tudi prilepite kakšno fotografijo tima.





V.6. BITI NAVDIHNJEN

Razvijanje sposobnosti: Motivacija, kreativno razmišljanje, izmenjava idej.

Materiali: Prenosni računalnik in dostop do interneta.

Opis: Danes lahko s skupino vrstniških mentorjev podelite izkušnje, podobne Chic & Craft programu usposabljanja. Lahko poiščete in pokažete nekaj zanimivih oblikovalskih rešitev/izdelkov, ki so nastali s pomočjo recikliranja starih materialov, poiščete morebitne modne oblikovalce, ki se že ukvarjajo ali pa so navdušeni nad konceptom recikliranja. Na spodnjih povezavah boste našli nekaj primerov, vendar lahko poiščete strani, ki so na voljo v vaši državi oziroma jeziku ali pa tudi obiščete katerega izmed oblikovalcev, v kolikor je to mogoče:

<http://www.recycled-fashion.com>

<http://daniellevermeer.com/blog/upcycled-fashion-companies>

<https://collectively.org/en/article/britains-top-10-haute-cyclers-meet-the-pioneers-of-designer-upcycling>

<http://ecosalon.com/our-5-favorite-upcycled-fashion-designers-from-the-usa>

<https://es.pinterest.com/darcyfowkes/recycled-upcycled-fashion-design>

Vzpostavite diskusijo na temo prednosti recikliranja oblačil in uporabe izdelkov, ki jih ni videl še nihče ter možnosti, ki jih recikliranje nudi v smislu prihranka denarja in drugih virov.

