

Start
program

EMPOWER YOUTH

Program de Coaching și Mentorat pentru
Copii (7-17 ani) și Tineri (18-30 ani)



MODUL 1

MODUL 2

MODUL 3

MODUL 4

Follow up
Group Session
2h

4 - 8 săptămâni



Ziua 1
4 ore

Ziua 2
4 ore

Ziua 3
4 ore

Ziua 4
4 ore

Încheiere
program

EMPOWER YOUTH



Program de Coaching si Mentorat pentru Copii & Adolescenți (7-17 ani) / Tineri (18-30 ani)

Modul 1

Descoperirea de sine și gestionarea emoțiilor

Activități: Journalling, teste de personalitate, exprimare creativă: Diagrame de emoții, jocuri de rol, discuții.

Obiective: Sprijinirea participanților în a-și înțelege interesele, punctele forte și valorile. Învățarea participanților să își identifice și să își gestioneze emoțiile.

Modul 2

Abilități de comunicare și relații interpersonale

Activități: vorbit în public, activități de ascultare activă, scenarii de construire a încrederii.

Obiective: Îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală și non-verbală. Îmbunătățirea capacității de a construi și menține relații sănătoase

Modul 3

Mindfulness. Reziliența & Adaptabilitate

Activități: Exerciții de respirație, meditație ghidată, mișcare atentă. Strategii de coping, exerciții de adaptabilitate.

Obiective: Introducerea participanților în practicile de mindfulness pentru a reduce stresul și a crește concentrarea.

Modul 4

Stabilirea obiectivelor și luarea deciziilor

Activități: Exerciții de gândire critică, scenarii de luare a deciziilor. Exerciții de stabilire a obiectivelor, visual board.

Obiective: Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și a proceselor eficiente de luare a deciziilor. Învățarea participanților să stabilească și să urmărească obiective personale în mod eficient.

EMPOWER YOUTH

Program de Coaching si Mentorat pentru Copii (7-17 ani) / Tineri (18-30 ani)



- 4 module consecutive, organizate în zile diferite.
- fiecare **modul** are o durată de **4 ore**
- Programul se organizează în **grupe de vârstă** diferite: **7-13 ani, 14-20 ani, 20-30 ani**)
- Participanții sunt întâmpinați la recepția clădirii cu 15 min înainte de începerea fiecărei sesiuni.
- pauză mare de 20-30 minute + 3-4 pauze scurte de 5-10 minute între activități.

La începutul programului, în cadrul modulului 1, participanții primesc un **gift box** cu articole personalizate Empower Youth, care se vor folosi pe parcursul activităților.

Fiecare participant primește la începutul fiecărui modul un caiet de activități, unde sunt incluse toate exercițiile zilei și în care pot nota gândurile, ideile și învățămintele lor → 4 caiete la final de program

- La interval de câteva săptămâni după încheierea programului EMPOWER YOUTH, participanții se reunesc la o sesiune de follow-up, în care recapitulează cunoștințele, reflectă asupra schimbărilor, adresează întrebări, cer clarificări și împărtășesc din experiența lor după terminarea programului și impactul pe care acesta l-a avut în viața lor.



www.empoweryouth.ro

