



European Minority Youth Network work plan

«Fostering of youth work and youth participation in disadvantaged areas»



Supported by the European Youth
Foundation of the Council of Europe

Місцевий план дій молоді

1. Основна інформація

Регіон

Івано - Франківськ

2. Аналіз ситуації

2.1. Сфера діяльності:

Навчання молоді методам боротьби зі стресом

2.2. Постановка проблеми: причини і наслідки

За останні роки надто зріс темп життя. Разом з цим збільшився рівень стресу, емоційного навантаження на нервову систему кожної людини. Кожен намагається встигнути адаптуватись до сучасного технічного прогресу, інформаційного перевантаження, соціальних, політичних, екологічних умов.

Низка проблем та нових обмежень у 2020 році вплинули на тривожність. Молодь стала однією з уражених груп через відсутність стабільності та неможливість брати цілковиту відповідальність за зміни у своєму житті, плани на майбутнє.

Основна проблема

Стрімке зростання рівня стресу серед молоді

Причини

Зміни у 2020 році

- дистанційне навчання та робота
- складності у пошуку роботи
- закриті кордони
- обмежене оточення
- ризики захворювань
- розлука з близькими людьми на неконтрольований період часу
- концентрація поганих новин

Швидкий темп життя

- поява соц мереж та доступу до великої кількості інформації
- порівняння свого життя та інших

Мультизадачність

- критика оточення
- поняття “продуктивність” та “вмотивованість”

Наслідки

- Сварки з оточенням
- Зростання рівня здратованості та агресії
- Втрата підтримки
- Погані стосунки з родиною та друзями
- Незадоволення рівнем свого життя
- Вибір великого навантаження
- Самокритикування
- Виснаження фізичне та емоційне
- Психічні розлади
- Брак енергії для виконання базових дій кожного дня

3. Цілі, завдання, очікувані результати

Цілі

Навчання молоді з України від 18 до 25 років методам боротьби зі стресом

Завдання

- Аналіз та вивчення актуальності проблеми
- Розробка онлайн-тренінгів
- Пошук учасників
- Проведення тренінгів та супутня комунікація

Очікувані результати

- Зниження рівня стресу серед учасників
- Формування навички саморефлексії у учасників
- Підвищення рівня стресостійкості
- Навичка аналізу ситуацій, які можуть викликати тривожність

4. Дії

Аналіз та вивчення актуальності проблеми		
Заходи	Термін реалізації	Результат
Розробка/відбір кращого варіанту опитувальника щодо рівня стресу	1 тиждень	ефективні питання = якісні вихідні дані
Поширення опитування онлайн	2 тижні	залучення великої кількості молоді
Аналіз отриманої інформації	2 тижні	визначення актуальності проблеми, потреби молоді, рівень стресу

Розробка онлайн-тренінгів		
Заходи	Термін реалізації	Результат
Визначення актуальних тем та формування інформації, методик	3 тижні	Створення контент-плану
Запрошення/визначення спікерів	1 тиждень	Підвищення експертності тренінгів
Формування розкладу	1 тиждень	Системність

Пошук учасників		
Заходи	Термін реалізації	Результат
Розсилка серед тих, хто брав участь у опитуванні	2 дні	Робота над тими проблемами, які зазначалися попередньо самими учасниками
Поширення інформації про тренінг у соціальних мережах	3 дні	Залучення зацікавленої аудиторії
Відбір та збір учасників у телеграм-чаті	1 тиждень	Активна і швидка комунікація

Проведення тренінгів та супутня комунікація

Заходи	Термін реалізації	Результат
3 тренінги за тиждень - вільний тиждень (цикл - 3 рази) у зум-форматі	1 місяць	вивчення методів боротьби зі стресом, нове оточення, підтримка учасників, розкриття потенціалу, рефлексії
Комунікація в чаті	2 місяці	можливість учасників ділитися своїми емоціями у будь-яку хвилину
Збір результатів за допомогою опитувальника визначення рівня стресу	1 тиждень	аналіз прогресу