**FORMULAR PROGRAMI TRAJNIMI**

|  |
| --- |
| **INFORMACION I PËRGJITHSHËM** |
| **Titulli i trajnimit** | **Motivimi dhe vetëbesimi** |
| **Përshkrim i shkurtër** | Pengesa kryesore në (vetë)punësimin e PAK është mungesa e vetëdijes për aftësitë dhe vlerën e vet, gjë që çon në mungesë motivimi për kërkim aktiv të një pune apo vetëpunësim. Me anë të këtij programi, pjesëmarrësit do të krijojnë një qëndrim të ndryshëm për vetveten dhe vlerat e veta, njohuri, aftësi dhe shprehi bazuar në një vetëvlerësim më realist, si dhe do të rrisin motivimin për (vetë)punësim. |
| **Pjesëmarrësit** | Pjesëmarrësit në trajnim janë persona me aftësi të kufizuara, me nivel të ndryshëm arsimor dhe profile të ndryshme arsimi, rreth 15 të tillë të interesuar në një përfshirje më aktive në tregun e punës, d.m.th. (vetë)punësim. |
| **Trajnuesit** | Personi që do të zhvillojë trajnimin duhet të ketë një nivel minimal bazë njohurish mbi analizën transaksionale dhe programin neurolinguistik. Është e dëshirueshme që trajnuesi të ketë një vërtetim Masteri në PNL, të ketë kaluar të paktën trajnimin në analizën bazë transaksionale ose të jetë një profesionist i AT, këshillues psikologjik apo psikoterapist, dhe të ketë përvojë në zhvillimin e trajnimeve dhe përvojë në punën me persona me aftësi të kufizuara. |
| **Kohëzgjatja e trajnimit** | 30 orë (45-minutëshe) |

|  |
| --- |
| **INFORMACIONE SPECIFIKE** |
| **Objektivi i trajnimit** | Rritja e vetëbesimit dhe motivimit te pjesëmarrësit në trajnim për kërkim aktiv të një pune dhe/ose vetëpunësim |
| **Rezultatet e nxënies** | **Për secilën temë, shkruani titullin dhe Rezultatet e matshme të nxënies****Tema 1: Vetëbesimi – koncepte bazë**Pjesëmarrësit do të arrijnë Rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të eksplorojnë ide dhe koncepte themelore lidhur me atë se çfarë është dhe çfarë nuk është vetëbesimi;
* Të eksplorojnë levat që ndikojnë te vetëbesimi;
* Të eksplorojnë kurbën e feedback-ut mes vetëbesimit, motivimit dhe arritjes
* Shkruani feedback-un tuaj dhe vini re efektin e tij në sukseset tuaja.

**Tema 2: Faktorët që ndikojnë te vetëbesimi: Imazhi që kemi për vetveten**Pjesëmarrësit do të arrijnë Rezultatet e nxënies të mëposhtme:* Të eksplorojnë konceptin teorik të katër pozicioneve të jetës
* Të lidhin pozicionet e jetës me ide personale për vetveten dhe të tjerët
* Do të eksplorojnë konceptet dhe idetë teorike të ndalimeve dhe lejimeve të mundshme që kemi adoptuar në fëmijëri
* Të lidhin konceptet teorike të sipërpërmendura me ndalimet dhe lejimet që kanë ndikuar te vetëbesimi i tyre personal.

**Tema 3: Faktorët që ndikojnë mbi vetëbesimin: Mënyra se si e trajtoj vetveten**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Do të eksplorojnë konceptet teorike të stileve të prindërimit
* Të lidhin stilet e prindërimit me stilin në të cilin i drejtuan ata prindërit e vet
* Të lidhin ndikimin e stilit të prindërimit në bisedën e brendshme me vetveten dhe vetëbesimin

**Tema 4: Faktorët që ndikojnë te vetëbesimi: Ndikimi i mjedisit te vetëbesimi**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Do të diskutojnë dallimin mes stereotipeve dhe paragjykimeve
* Do të eksplorojnë mënyrat e ndryshme në të cilat ndikon etiketimi në mënyrën se si e percepton vetveten individi
* Të aplikojnë ndikimin e etiketimit në përvojën personale dhe mbi dhe në perceptimin për vetveten dhe aftësitë e veta

**Tema 5: Teknikat për ndërtimin e vetëbesimit: Sa vlej?**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Shkruani cilësitë dhe shprehitë tuaja të mira,
* Përpunoni ndryshimet mes vetëvlerësimit në bazë të asaj se kush jemi si person dhe vlerësimin dhe çmimin e bazuar në sjelljen, suksesin ose dështimin,
* Aplikoni ndryshimin në vetëvlerësim te përvoja personale,
* Eksploroni mundësinë e ndryshimit të sjelljes së mësuar, nëse ajo nuk ndihmon në arritjen e objektivave dhe preferencave personale

**Tema 6: Teknikat e ndërtimit të vetëbesimit: Vetëtrajtimi pozitiv**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të eksplorojnë dallimin mes mënyrave negative dhe pozitive në të cilat e trajtojmë vetveten në situata suksesi dhe dështimi,
* Të zhvillojnë një teknikë autokritike pozitive
* Të zhvillojnë një teknikë vetëvlerësimi pozitiv
* Të aplikojnë teknikën e vetëtrajtimit pozitiv në përvojën vetjake dhe në shembujt vetjakë.

**Tema 7: Teknikat për rritjen e vetëbesimit: Zbatim në praktikë i asaj që është mësuar**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të përdorin metodën e vetëvlerësimit bazuar në hipotezën e vendeve të lira të punës
* Të hedhin në letër epërsitë garuese në tregun e punës
* Të testojnë shprehitë e prezantimit të avantazheve në konkurrim
* Të eksplorojnë mënyra të ndryshme të menaxhimit të suksesit dhe dështimit dhe t'i lidhin ato me përvojat e mëparshme të punësimit

**Tema 8: Motivimi dhe domethënia e tij**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të diskutojnë konceptet dhe teoritë themelore të motivimit
* Të eksplorojnë mekanizmat e vetëmotivimit bazuar në faktorë të brendshëm dhe të jashtëm,
* Të krijojnë profilin e tyre të vetëmotivimit,
* Të lidhin profilin vetëmotivacional me përvojat e ardhshme të karrierës

**Tema 9: Teknikat për rritjen e motivimit: Të qenurit aktiv**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të eksplorojnë konceptet themelore të sjelljes pasive,
* Të analizojnë llojet e sjelljes pasive
* Të lidhin lloje të sjelljes pasive me përvojën personale,
* Të krijojnë një profil të strukturimit të kohës,
* Të zhvillojnë metoda për zgjidhjen e problemeve
* Të krijojnë një plan për zgjidhjen e problemeve

**Tema 10: Teknikat për rritjen e motivimit: Menaxhimi sekular në praktikë**Pjesëmarrësit do të arrijnë rezultatet e mëposhtme të nxënies:* Të shkruajnë objektivat e karrierës së vet
* Të krijojnë një strategji për arritjen e objektivave të karrierës së vet
* Të shkruajnë burimet e brendshme dhe të jashtme të disponueshme për arritjen e objektivave të veta
* Të lidhin metodën e zgjidhjes së problemeve me vendimet e reja lidhur me karrierën personale
 |
| **Përmbajtja e trajnimit** | **Për secilën temë, shkruani kohëzgjatjen të shprehur në orë mësimi dhe përmbajtjen/temat për t'u përfshirë gjatë trajnimit****Hyrje në trajnim: (1 orë)*** Prezantim i trajnuesit me grupin
* Prezantim i pjesëmarrësve nëpërmjet zbatimit të disa prej metodave andragogjike për "thyerjen e akullit"

**Moduli 1: Vetëbesimi, koncepti themelor dhe faktorët që ndikojnë te vetëbesimi****Tema 1: Vetëbesimi - koncepti themelor** (3 orë)**Përmbajtja (temat):*** Çfarë është dhe çfarë nuk është vetëbesimi?
* si zhvillohet vetëbesimi?
* Lidhja mes vetëbesimit, motivimit dhe suksesit

**Tema 2: Faktorët që ndikojnë te vetëbesimi: imazhi që kemi për veten** (3 orë)Përmbajtja (temat):* Koncepti dhe teoria e katër pozicioneve të jetës
* Koncepti teorik i ndalimeve dhe lejimeve dhe ndikimi i tyre te vetëbesimi

**Tema 3: Faktorë që ndikojnë te vetëbesimi: Si e trajtoj vetveten** (2 orë)Përmbajtja (temat):* Ndikimi i stileve të prindërimit te qëndrimet ndaj vetvetes
* Biseda e brendshme me vetveten dhe vetëbesimi

**Tema 4: Faktorët që ndikojnë te vetëbesimi: Ndikimi i mjedisit te vetëbesimi** (1 orë)Përmbajtja (temat):* Etiketimi dhe vetëbesimi

**Moduli 2: Teknika të ndërtimit të vetëbesimit****Tema 5: Teknika të ndërtimit të besimit: Sa vlej unë?** (3 orë)Përmbajtja (temat):* Vetëdija, vetëvlerësimi i bazuar në tiparet në raport me vetëvlerësimin e bazuar në sjellje dhe impakti i tij në vlerësimin pozitiv për vetveten
* Si ta ndryshojmë sjelljen e padëshirueshme?

**Tema 6: Teknikat e ndërtimit të vetëbesimit: Trajtimi pozitiv i vetvetes** (3 orë)Përmbajtja (temat):* Autokritika e shëndetshme (unë nuk jam sjellja ime)
* Kur dhe për çfarë të vetëlavdërohemi
* Biseda positive e brendshme me vetveten

**Tema 7: Teknikat për rritjen e vetëbesimit: Zbatimi në praktikë i asaj që kemi mësuar** (4 orë)Përmbajtja (temat):* Si të përdoren teknikat e rritjes së vetëbesimit në (vetë)punësim?
* Avantazhet, dizavantazhet në konkurrim dhe mënyrat e kompensimit të tyre
* Ia dola të gjej një punë, po tani? Si ta menaxhojmë suksesin dhe të jemi të sigurt në vendin e punës?
* Si ta menaxhojmë dështimin?

**Moduli 3: Motivimi – rëndësia dhe teknikat dhe ngritja e motivimit****Tema 8: Motivimi** (3 orë)Përmbajtja (temat):* Motivimi dhe domethënia e tij
* Çfarë na motivon?
* Vetëmotivimi

**Tema 9: Teknikat për ngritjen e motivimit: Të qenurit aktiv** (3 orë)Përmbajtja (temat):* Ç'do të thotë të jesh pasiv?
* Strukturimi i kohës
* 4 lloje pasiviteti
* Si t’i zgjidhim problemet?

**Tema 10: Teknikat për ngritjen e motivimit: Vetëmenaxhimi në praktikë** (3 orë):Përmbajtja (temat):* Si të shkruajmë objektivat e jetës/karrierës
* Si të zhvillojmë një strategji për arritjen e objektivave
* Kur dhe si të gjejmë burime të brendshme dhe të jashtme për arritjen e objektivave të vëna

**Tema 11: Konkluzionet dhe vlerësimi (1 orë):**Përmbajtja (temat):* Konkluzioni – Karrierën e kemi vetë në dorë
* Vlerësimi
 |
| **Metodologjia e propozuar** | Metodat që do të përdoren në punë janë leksione me gojë i trajnuesve, diskutim i pjesëmarrësve, punë në grup dhe individuale, vënie në skenë dhe prezantim i pjesëmarrësve. Në punë do të përdoren projectori, flipchart, shënjues, sticker. |
| **Koment** | Vini komente vetëm nëse doni të ofroni interpretime shtesë |