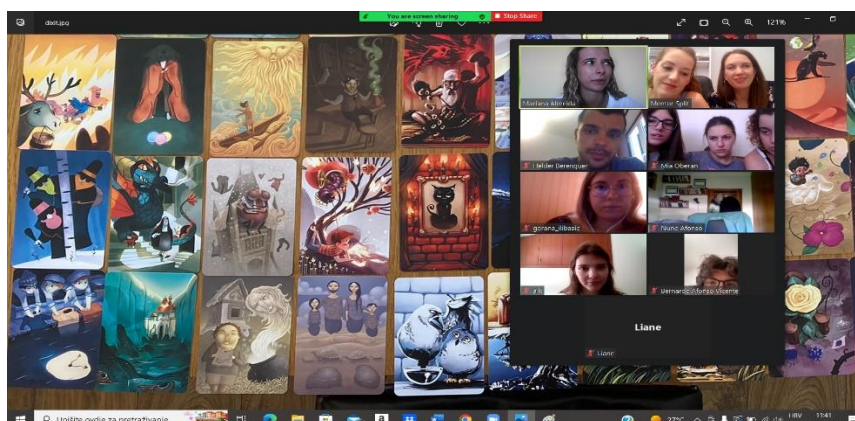


IZVJEŠTAJ

1. Online sastanak

Prvi u nizu online sastanaka održan je 23.8.2022. u 10:00 sati na aplikaciji Zoom. Na sastanku su sudjelovali zaposlenici i volonteri udruge Mentor i partnerske udruge Agora Aveiro. Sastanak su vodile zaposlenice Mentora i bio je usmjeren na strategije suočavanja sa stresom, razvijanje komunikacijskih vještina i daljnje povezivanje tima.

Nakon kratkog pozdravljanja tima, na samom početku sudionici su imali priliku ispunjavati upitnik koji mjeri intenzitet stresa. Nakon ispunjavanja slijedila je diskusija u kojoj su kratko komentirali vlastite rezultate: jesu li očekivani, koji simptomi stresa (fizički, kognitivni, emocionalni, bihevioralni) su najzastupljeniji i kako se manifestiraju. Nakon ispunjavanja upitnika, koristeći Dixit karte sudionici su se osvrnuli na svoje uobičajeno iskustvo stresa, odnosno imali su mogućnost odabrati karticu koja najbolje predstavlja njihov stresni doživljaj. Kako su sudionici iznosili vlastita iskustva, voditeljice su komentirale načine suočavanja sa stresom koji su najčešće prisutni, sugerirali korisne strategije nošenja sa stresom i načine ublažavanja negativnih posljedica stresa (tjelovježba, traženje podrške, ugodne aktivnosti i sl.). Posljednja aktivnost odnosila se na rad u manjim grupama, u kojima su sudionici za zadatak imali pronaći poznate poslovice koje promiču nezdrave ili nerealistične standarde i uvjerenja te time potencijalno dovode do previsokih očekivanja i stresa. Sudionici su naknadno svima iznosili poslovice koje im se sviđaju i promoviraju mentalnu dobrobit, a i preoblikovali su one koje potencijalno mogu dovesti do anksioznosti, stresa i nerealističnih očekivanja. Ovom aktivnosti završena je radionica te je na samom kraju dogovoren budući tijek susreta.



2. Online sastanak

Drugi online sastanak u sklopu projekta održan je 7.9.2022. u 14 sati. Na sastanku su sudjelovali zaposlenici i volonteri udruge Mentor i partnerske udruge Agora Aveiro. Sastanak je sazvan kako bi se dogovorili sljedeći koraci u radu i izvršile pripreme za aktivnosti koje će se provoditi prilikom posjeta Portugalu.

Ovom prilikom volonteri su imali priliku neobavezno razgovarati i dodatno se povezati, dogovoriti budući plan rada i na taj način napredovati u timskom radu. Volonteri Agore Aveiro predstavili su plan aktivnosti u Portugalu, koji je u grupnoj diskusiji dodatno razrađen (dodano je vrijeme za evaluaciju cjelokupnog susreta, vrijeme za diskusiju o strategiji uključivanja volontera u organizaciju i sl.).

