



## REACT4women Обучение на място

МОДУЛ II:  
Лични и междуличностни умения: Станете  
най-добрата версия на себе си!



Co-funded by  
the European Union

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



## Съдържание

Модул II – Обучение.....	3
Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание .....	4
<b>Обучителни цели</b> .....	4
<b>Метод(и)</b> .....	4
<b>Съдържание</b> .....	4
<b>Преpratки/ Ресурси</b> .....	8
Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми .....	10
<b>Обучителни цели</b> .....	10
<b>Метод(и)</b> .....	10
<b>Съдържание на обучението</b> .....	10
<b>Преpratки/ Ресурси</b> .....	14
Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне .....	16
<b>Обучителни цели</b> .....	16
<b>Метод(и)</b> .....	16
<b>Съдържание на обучението</b> .....	16
<b>Преpratки/ Ресурси</b> .....	19
Сесия 4: Самоуважение и етикет .....	21
<b>Обучителни цели</b> .....	21
<b>Метод(и)</b> .....	21
<b>Съдържание</b> .....	21
<b>Преpratки/ Ресурси</b> .....	25
Сесия 5: Социални умения.....	27
<b>Обучителни цели</b> .....	27
<b>Метод(и)</b> .....	27
<b>Съдържание</b> .....	27
<b>Преpratки/ Ресурси</b> .....	30





# Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

**Модул II – Обучение**





<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание</b>	
<b>Обучителни цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбиране на теорията за личната идентичност</li> <li>• Изследване на значението на саморегулацията</li> <li>• Разбиране на нюансираната същност на мотивацията</li> <li>• Разбиране на нюансираната същност на мотивацията</li> <li>• Прилагане на научените концепции и техники за подобряване на личностното развитие</li> </ul>
<b>Метод(и)</b>	<b>синхронно обучение / асинхронно обучение</b>
<b>Съдържание</b>	<p><b>Идентичност и култура:</b></p> <p>За да разберем концепцията за персоналната идентичност, е достатъчно да се запознаем с теорията на Джон Лок, виден философ от XVII в., който включва в разбирането за персоналната идентичност "теорията за психологическата приемственост" или "теорията за паметта". Според Лок личната идентичност се основава преди всичко на развитието на съзнанието и хода на "паметта".</p> <p>Теорията на Лок може да се обобщи по следния начин:</p> <p>Съзнание: Лок разглежда индивида като мислещо същество, което може да мисли, да се променя чрез мисълта и опита; Аз-ът и идентичността на всеки индивид се определят от неговите мисли и съзнание, тъй като те го следват през годините и създават характеристиките, които го отличават от другите индивиди.</p> <p>Памет: Паметта играе ключова роля в теорията на Лок за личната идентичност. Той смята, че това, което прави човека един и същ във времето, е способността му да си спомня минали преживявания и действия. Според Лок индивидът придобива своята идентичност чрез паметта за всички свои житейски преживявания, които се развиват, променят и установяват определени характеристики, съставляващи личната идентичност. Всеки индивид има своя лична идентичност, тъй като чрез спомена за отделните лични преживявания се създава уникално същество със специфични характеристики.</p> <p>Непрекъснатост на опита: Лок набляга на непрекъснатостта на съзнанието и паметта във времето. Той твърди, че дори и да има пропуски в паметта на човека, докато съществува непрекъснатата верига от спомени, свързваща миналите преживявания с настоящото съзнание, развитата и придобита личностна идентичност се запазва във времето.</p> <p>Промяна и идентичност: Лок признава, че с течение на времето хората претърпяват промени в своите физически, умствени и емоционални характеристики. Въпреки това той твърди, че докато има непрекъснатост на съзнанието и паметта, тези промени не засягат</p>





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание

личната идентичност. За Лок личната идентичност не е фиксирана или непроменяща се, а по-скоро динамична и подлежаща на промяна. Теорията на Лок за личната идентичност подчертава значението на съзнанието и паметта за определяне на това какво означава да бъдеш един и същ човек във времето. Тя се фокусира върху индивидите, особено психологическите, за които се смята, че запазват своята идентичност въпреки различните промени, които претърпяват през живота си.

Въпросът "кой съм аз" е не само индивидуален, но и предизвикан от обществото и идеологията, като всеки път предизвиква ново разпознаване на себе си и другите. Често той е придружен от моралния въпрос "как трябва да постъпя".

Личната идентичност включва съзнателното възприемане на индивида за себе си въз основа на неговата биография, докато колективната идентичност, като например националната идентичност, включва идеали и символи, които свързват членовете на дадена група. Лакан твърди, че индивидът развива своята идентичност чрез външен образ, който се разпознава, докато според Гидънс личната идентичност изисква самосъзнание и постоянна рефлексия.

Половата идентичност е част от личната и социалната идентичност. Полът включва социални роли, докато биологичният пол включва биологични различия, определени при раждането. Съдържанието на половите роли се различава в различните култури.

В процеса на разпознаване на колективната идентичност членовете на групата виждат общите черти помежду си и пренебрегват различията. Това може да доведе до концепцията за взаимно признаване като членове на една и съща нация. Идеята за отъждествяване на индивидуалното самоопределение с националната идентичност обаче създава противоречия, тъй като националната идентичност се представя като априори определящ принцип за индивида.

Идентичността е крайъгълен камък на нашето време и ни дава усещане за място (Castells, 1997). Когато растем, често си задаваме въпроса "Кой съм аз?" или същият въпрос ни задават другите. Идентичността изразява лични или групови характеристики и принадлежност към определени групи. Тя се отнася преди всичко до субективното преживяване на човека за света и се разграничава от понятия като характер и личност. Идентичността предполага активно участие на индивида в дадена група.

Личността на всеки човек е уникална комбинация от преживявания, взаимоотношения и характеристики, които го отличават. Това са моментите, които споделяме с близките си, приключенията, които





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание

преживяваме, традициите, които ни свързват с нашата общност, и убежденията, които ни ръководят. Това е начинът, по който възприемаме себе си и света около нас, и как реагираме на предизвикателствата и възможностите, които животът ни предоставя. Всяка индивидуална идентичност е ценно и уникално състояние, тъй като тя е основата, която ни позволява да създаваме взаимоотношения, да развиваме интереси и да изследваме света около нас с ентузиазъм и любопитство.

Идентичностите се изучават на индивидуално и колективно ниво. Личната идентичност се отнася до индивида като отделна единица, докато колективната идентичност е свързана с груповата категоризация. Груповата идентичност, или чувството за принадлежност към група с общи нагласи, поведение и ценности, е жизненоважна по няколко причини. Тя осигурява усещане за сигурност, принадлежност и защита. Участието в тези групи изисква усвояване на системи от символи, ценности и правила, които изразяват връзката между хората. Например расовата идентичност се основава на биологични различия, реални или не. Хората във всички култури се стремят към положителна идентичност, както индивидуална, така и колективна.

#### **Саморегулация и самомотивация:**

Саморегулацията се отнася до метод на самоуправление и е синоним на самоконтрол и включва различни стратегии, като например:

- Саморегулиране чрез индивидуални действия: Това включва използването на техники като разговор със себе си и водене на дневник за самостоятелно регулиране на мислите и емоциите.
- Саморегулация чрез социални норми: това включва използването на социален натиск за регулиране на поведението и мислите в съответствие с приетите социални норми.
- Саморегулация чрез контрол на околната среда: Този метод включва промяна на поведението чрез проектиране и контрол на средата, така че да съответства на личните цели.

Според Бандура саморегулацията включва способността да се поставят цели, да се наблюдава напредъкът и да се коригира поведението, за да се постигнат тези цели. Той предлага модел на саморегулацията, който подчертава цикличния характер на процеса, включващ самонаблюдение, оценка на резултатите и самореакция. Бандура подчерта значението на механизмите за саморегулация, като







## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание

самонаблюдение, самооценка и самореакция, за насочване на поведението и насърчаване на личните действия.

Ранните схващания за мотивацията са били опростени, като са смятали, че тя или присъства, или отсъства. Въпреки това обширните изследвания, продължили повече от четири десетилетия, разкриха нюансираната природа на мотивацията. Качеството на мотивацията, независимо дали е автономна или контролирана, играе решаваща роля за постигането на удовлетворение и устойчив успех при преследването на целите. Мотивираното поведение може да идва от различни източници, като например външни награди, наказания, интернализиран натиск, дълбоко заложені ценности или вътрешен интерес и удоволствие. Когато индивидите се чувстват по-автономни в мотивацията си, водени от лични ценности или вътрешно удоволствие, те демонстрират по-голяма упоритост, удовлетвореност и цялостно благополучие в сравнение с тези, които са мотивирани предимно от външни фактори като награди или натиск.

Концепцията на Бандура за самоефикасността е тясно свързана и със самомотивацията. Самоефикасността се отнася до убежденията на индивидите относно способността им да упражняват контрол върху собствените си действия и да влияят върху средата. Според Бандура убежденията за самоефикасност играят решаваща роля за мотивиране на поведението и поддържане на усилията пред лицето на препятствията. Индивидите с висока самоефективност е по-вероятно да си поставят предизвикателни цели, да упорстват в случай на неуспех и да поддържат мотивацията си във времето.

#### **Самопознание:**

Терминът "самопознание" обхваща процеса на разбиране на самия себе си чрез интроспекция и самоосъзнаване. Това включва вникване в личните преживявания, действия, постижения и неуспехи, за да се придобие по-дълбока представа за идентичността и целта на човека. Чрез саморефлексия и изследване индивидите се ангажират с личен преглед на живота си, проверявайки



внимателно миналите си решения и поведение. Това пътешествие към себепознанието води до разпознаване на силните и слабите страни на човека, както и на скрития му потенциал. Докато преминават през този





<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание</b>	
	<p>процес, индивидите постепенно се адаптират към новооткритото разбиране за себе си и заобикалящия ги свят. В крайна сметка самопознанието дава възможност на хората да се развиват и да приемат личностното израстване, оформяйки живота си в съответствие с новооткритите си прозрения и стремежи.</p> <p><b>Съвети и техники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) "Как здравите хора регулират емоциите си" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JkCgmeikfBE">https://www.youtube.com/watch?v=JkCgmeikfBE</a></li><li>2) 11 техники за самоусъвършенстване и самомотивация:<ul style="list-style-type: none"><li>• Поставяне на ясни цели</li><li>• Открийте своето „Защо“</li><li>• Визуализирайте успеха</li><li>• Останете организирани</li><li>• Прегърнете позитивността</li><li>• Създаване на рутина</li><li>• Търсене на вдъхновение</li><li>• Разделете задачите на управляеми стъпки</li><li>• Учете се от неуспеха</li><li>• Бъдете отговорни</li><li>• Награждавайте се</li></ul></li></ol>
<b>Препратки/ Ресурси</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Университет Шиваджи. Теоретични аспекти на самопознанието [PDF документ]. Взето от <a href="http://ir.unishivaji.ac.in/jspui/bitstream/">http://ir.unishivaji.ac.in/jspui/bitstream/</a> [ chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://ir.unishivaji.ac.in:8080/jspui/bitstream/123456789/2005/7/07_Chapter%202.pdf ]</li><li>2) Grover, S. (2023, ноември, 6). Как да се мотивираме: 11 съвета за самоусъвършенстване. LinkedIn. Взето от <a href="https://www.linkedin.com/pulse/how-motivate-yourself-11-tips-self-improvement-sneha-grover-uw29f">https://www.linkedin.com/pulse/how-motivate-yourself-11-tips-self-improvement-sneha-grover-uw29f</a></li><li>3) Бандура, А. (1991). Социално-когнитивна теория за саморегулацията. Организационно поведение и процеси на вземане на решения от човека</li><li>4) Boyraz, G., &amp; Kuhl, M. L. (2015). Фокусирано върху себе си внимание, автентичност и благополучие. Personality and Individual Differences (Личност и индивидуални различия).</li><li>5) Елиът, А. С. Какво е самопознание? Взето от <a href="https://allisonsueelliott.com/what-is-self-discovery/">https://allisonsueelliott.com/what-is-self-discovery/</a></li><li>6) Liu, Y., &amp; Arvaniti, A. (2018). Глави 6, 9 и 13. University of Patras. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eclass.upa</li></ol>







## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 1: Самоосъзнаване и самопознание

tras.gr/modules/document/file.php/PN1557/%CE%94%CE%99%CE%91%CE%9B%CE%95%CE%9E%CE%95%CE%99%CE%A3%20%26%20%CE%91%CE%9E%CE%99%CE%9F%CE%9B%CE%9F%CE%93%CE%97%CE%A3%CE%97/%CE%91%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7/%CE%8E%CE%BB%CE%B7%20%CF%84%CE%B5%CF%83%CF%84%202023/liu\_arvaniti\_10-9-2018Chpters6913.pdf]





<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми</b>	
<b>Обучителни цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбиране на концепциите за критично мислене</li> <li>• Разпознаване на основните компоненти на ефективното решаване на проблеми</li> <li>• Представяне на техники за подобряване на уменията за решаване на проблеми</li> </ul>
<b>Метод(и)</b>	<b>синхронно обучение / асинхронно обучение</b>
<b>Съдържание на обучението</b>	<p style="text-align: center;">• <b>Критично мислене</b></p> <p>Критичното мислене е вид познавателен процес, който се характеризира със задаване на въпроси, анализиране, тълкуване, оценяване и правене на преценки за информация, в различни формати, като текст, реч или писмена комуникация. Вкоренено в гръцката дума "критикос", която означава "способен да преценява или да различава", критичното мислене включва способността за ефективно различаване и преценяване на информацията. За разлика от простото отрицателно мислене или търсенето на грешки, критичното мислене включва способността за изясняване на мислите, за да се анализират проблеми или информация, да се интерпретират и да се използват придобитите знания, за да се стигне до информирани решения или преценки, независимо дали става въпрос за проектиране на структура като мост, отговор на статия с мнение или разбиране на мотивите зад политически действия. По същество критичното мислене включва активно и умело улавяне, анализиране и синтезиране на информация с цел формиране на добре обосновани преценки и решения.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>" От нищо в живота не трябва да се страхуваме. Трябва само да го разберем." - Мария Кюри</u></b></p> <p>При възстановяването от пристрастяване критичното мислене включва активна оценка на ситуациите, емоциите и факторите, които предизвикват пристрастяване, за да се вземат информирани решения</p>





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми

и да се върви по пътя към трезвеността. То включва усвояване на нови стратегии за избягване на често срещани отключващи фактори за употреба на вещества и разбиране, че емоциите са временни и ще отминат с времето. Уменията за критично мислене дават възможност на хората да се фокусират върху новите преживявания, да намират ефективни решения на проблемите и да вземат по-добри решения по пътя на възстановяването си.

Освен това критичното мислене при възстановяването включва разглеждане на различни гледни точки по въпроси като справяне с влечението и стреса, проучване на основните причини за употребата на вещества и определяне на необходимите промени за предотвратяване на рецидив. То също така включва предизвикателство към себе си да развиеш по-здравословни механизми за справяне с трудни емоции в реално време.

Развиването на умения за критично мислене по време на възстановяването е от съществено значение за поддържането на трайна трезвеност. По време на лечението мозъкът Ви обработва много информация и е жизненоважно да я анализирате обективно. Докато се учите на това, терапевтът може да Ви помогне, като Ви помогне да идентифицирате отключващите фактори, които влияят на употребата на вещества, и да Ви научи на нови механизми за справяне.

Ето някои подходи за усъвършенстване на способностите Ви за критично мислене:

- **Поставяйте въпроси:** Насърчавайте любопитството, като задавате въпроси, които задълбочават контекста или разбирането. Събирането на допълнителна информация и данни Ви дава възможност да вземате добре обосновани решения.
- **Участвайте в активно слушане:** Използвайте техники за активно слушане, за да разберете с емпатия какво изразяват другите. Обръщайте внимание на вербалните и невербалните сигнали, за да схванете пълния контекст на разговорите и да преформулирате, за да осигурите споделено разбиране.
- **Укрепване на логическото мислене:** Усъвършенствайте уменията си за логическо мислене, като оценявате ситуации и обмисляте различни алтернативи. Упражнявайте се да вземате решения,





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми

основани на логически разсъждения, и да оценявате ефективността на различни начини на действие.

Като интегрирате тези методи в ежедневието си, можете постепенно да подобрите способностите си за критично мислене и да станете по-умели в решаването на проблеми и вземането на решения.

- **Ефективно решаване на проблеми**

Ефективното решаване на проблеми се отнася до способността за ефективно и систематично справяне с предизвикателствата или проблемите по навременен начин, като същевременно се използват максимално ресурсите и се свеждат до минимум ненужните усилия. То е ясно свързано с критичното мислене, тъй като включва използването на структуриран подход за идентифициране, анализиране и решаване на проблеми, което води до оптимални резултати.

! Как да решим даден проблем в четири стъпки: Моделът IDEA : <https://www.youtube.com/watch?v=QQjTJAFyNrU>

**"Добре формулираният проблем е наполовина решен."**

**- Джон Дюи**

- **Обработка на информация**

Теорията за обработка на информацията е когнитивна рамка, която се опитва да разбере как хората придобиват, кодират, съхраняват и извличат информация. Тя разглежда човешкия ум като сложна система за обработка на информация, оприличавана на компютър, с различни етапи на обработка, подобни на тези в компютърната система.

През 1968 г. Джон Уилям Аткинсън и Ричард Шифрин създават модела на многоетажно здание, за да обяснят как работи човешката памет. В този модел има три основни етапа на обработка на информацията:





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми

- Сензорна памет: В нея се съхранява за кратко информация, получена от нашите сетива (например това, което виждаме, чуваме или усещаме). По-голямата част от тази информация бързо се забравя, за да се избегне претоварване. Само важните неща се изпращат на следващия етап.
- Краткосрочна памет (работна памет): Информацията в нея се съхранява за около 30 секунди. Способностите на мозъка ни и това, на което обръщаме внимание, оказват влияние върху начина, по който запомняме нещата. Повтарянето на важна информация помага да я задържим в паметта си по-дълго.
- Дългосрочна памет: Това е нещо като банка на паметта ни, където нещата могат да останат за дълго време. Тук можем да съхраняваме много неща и използваме различни трикове, за да си помогнем да запомним, като повтаряне, свързване или разделяне на информацията на по-малки части.

#### Съвети и техники

Топ 5 на уменията за критично мислене:

1. Умения за наблюдение:

Наблюдателността е от решаващо значение за критичното мислене. То помага за идентифициране и предвиждане на проблеми. Усъвършенствайте това умение, като обръщате по-голямо внимание на детайлите и анализирате поведенческите модели.

2. Аналитично мислене:

Аналитичните способности са необходими за ефективна оценка на ситуациите. Укрепете способността си да събирате безпристрастни данни, да задавате уместни въпроси и да оценявате информацията обективно.

3. Правене на изводи:

Изводът включва правене на заключения въз основа на ограничена информация. Упражнявайте се да правите обосновани предположения, като внимателно обмисляте наличните улики и внимателно преценявате ситуациите.





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми

	<p>4. Ефективна комуникация: Ясната комуникация е от съществено значение за обсъждането и разрешаването на проблемите. Участвайте в конструктивни дискусии, практикувайте активно слушане и поддържайте уважителен диалог, за да оценявате решенията в сътрудничество.</p> <p>5. Решаване на проблеми: Решаването на проблеми изисква критично мислене за прилагане и оценка на решенията. Усъвършенствайте уменията си, като придобиете познания за индустрията и наблюдавайте ефективни техники за решаване на проблеми в действие.</p>
Препратки/ Ресурси	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Университет Монаш. (n.d.). Какво е критично мислене? Взето от <a href="https://www.monash.edu/student-academic-success/enhance-your-thinking/critical-thinking/what-is-critical-thinking">https://www.monash.edu/student-academic-success/enhance-your-thinking/critical-thinking/what-is-critical-thinking</a></li><li>2) Възстановяване на брега на океана. (n.d.). Какви са ползите от критичното мислене при възстановяването? Взето от <a href="https://www.oceanfrontrecovery.com/rehab-blog/what-are-the-benefits-of-critical-thinking-in-recovery/">https://www.oceanfrontrecovery.com/rehab-blog/what-are-the-benefits-of-critical-thinking-in-recovery/</a></li><li>3) Всъщност. (n.d.). Стратегии за решаване на проблеми. Взето от <a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/problem-solving-strategies">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/problem-solving-strategies</a></li><li>4) Възстановяване на брега на океана. (n.d.). Критично мислене във възстановяването. Взето от <a href="https://www.oceanfrontrecovery.com/rehab-blog/critical-thinking-in-recovery/">https://www.oceanfrontrecovery.com/rehab-blog/critical-thinking-in-recovery/</a></li><li>5) Bouchrika, I. (2024 г., 8 февруари). Какво представлява теорията за обработка на информацията? Етапи, модели и ограничения през 2024 г. Research.com. <a href="https://research.com/education/what-is-information-processing-theory">https://research.com/education/what-is-information-processing-theory</a></li></ol>







## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 2 : Критично мислене и решаване на проблеми

6) Jeniffer Herrity - Наистина. (2023, 25 август). 5 най-добри умения за критично мислене (и как да ги подобрите).

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/critical-thinking-skills>





<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне</b>	
<b>Обучителни цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбиране на концепцията за издръжливост/устойчивост</li> <li>• Разпознаване на ролята на емпатията</li> <li>• Разглеждане на техники за развиване на емпатия</li> <li>• Определяне на понятието "творчество" и значението му за решаване на проблеми и иновации</li> </ul>
<b>Метод(и)</b>	<b>синхронно обучение / асинхронно обучение</b>
<b>Съдържание на обучението</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Издръжливост/ Устойчивост</b></li> </ul> <p>Издръжливостта се отнася до способността за ефективно ориентиране и преодоляване на предизвикателни житейски ситуации, по-специално чрез демонстриране на умствена, емоционална и поведенческа адаптивност. Това включва успешно приспособяване както към външния, така и към вътрешния натиск. Няколко елемента оказват влияние върху способността на индивида да се справя с трудностите, като например перспективите му за живота, мрежите за подкрепа, до които има достъп и механизмите за справяне, които използва. Проучванията в областта на психологията показват, че качествата и способностите, свързани с устойчивостта, могат да се развиват чрез целенасочена практика и усъвършенстване.</p> <p>Животът е пътешествие, изпълнено с несигурност и предизвикателства, които подлагат на изпитание нашето търпение и сила. По време на тези сътресения устойчивостта се превръща в изключително важно умение, което позволява на хората да се възстановяват след неуспехите и да процъфтяват пред лицето на негодите.</p> <p>Издръжливостта е способността да реагираме на трудностите в ежедневието и да се справяме с предизвикателни ситуации. Като възприемат препятствията като възможности за развитие, устойчивите хора приемат промените и се адаптират по-ефективно. Те поддържат своето психическо и емоционално благополучие, като се справят със стреса и тревожността, култивирайки положителни перспективи. При преследването на целите, устойчивостта е от ключово значение. Неуспехите се възприемат като стъпала, които предлагат ценни уроци по пътя към успеха.</p> <p style="text-align: center;"><b>10 Умения за издръжливост:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Решаването на проблеми е способността да се разпознават, анализират и деконструират проблемите, като се генерират потенциални решения, от които се избират и прилагат най-ефективните.</li> <li>2. Целеполагането е свързано с поставянето на ясни и постижими желани резултати, след което се предприемат постепенни стъпки за тяхното</li> </ol>





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне

постигане, което засилва увереността и чувството за постижение, които допринасят за издръжливостта.

3. Ефективната комуникация включва ясно и настойчиво изразяване на нуждите и емоциите, като същевременно активно изслушва другите.
4. Регулирането на емоциите и управлението на стреса предполагат контролиране и управление на емоциите по здравословен начин. Техники като релаксация, когнитивно преосмисляне и физическа активност помагат в това отношение.
5. Изграждането на мрежа за социална подкрепа включва поддържане на взаимоотношения на подкрепа с приятели, семейство и доверени лица.
6. Грижата за себе си включва дейности, които насърчават физическото, емоционалното и психическото благополучие, като например достатъчен сън, балансирана диета, редовни физически упражнения и занимания с релаксация и хобита.
7. Развиването на смисъл и цел в живота включва намирането на удовлетворение в работата, взаимоотношенията или други занимания, които носят лично удовлетворение.
8. Възприемането на позитивна перспектива и нагласа за растеж включва практикуване на благодарност, фокусиране върху положителните неща, преформулиране на негативните мисли и разглеждане на неуспехите като възможности за растеж, като същевременно се поддържа надеждата.
9. Повишаването на самосъзнанието включва разбиране на мислите, емоциите и поведението, за да се подобрят реакциите при стрес и несгоди, както и да се знае кога да се потърси подкрепа.
10. Възприемането на ефективни стратегии за справяне включва използването на позитивно говорене за себе си, визуализация, ориентация към целта, социална подкрепа, съзнателност и техники за релаксация.

- **Емпатия и адаптивност**

"Да бъдеш емпатичен е сложен, труден, мощен, но същевременно фин и нежен начин на съществуване-Карл Роджърс

Емпатията в междуличностните отношения насърчава разбирането и про-социалното поведение. Тя включва възприемане и съпричастност към емоциите на другите, разбиране на техните гледни точки и разграничаване на собствените емоции от емоциите на другите. Проучванията показват намаляване на емпатията сред здравните специалисти по време на обучението, което води до неудовлетвореност на пациентите и по-лоши здравни резултати. Отстраняването на предубежденията, особено в





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне

здравеопазването, е от съществено значение за предоставянето на справедливи грижи на всички пациенти. Култивирането на емпатия към себе си и към другите е от жизненоважно значение за възстановяването на капацитета и за преминаването към едно по-емпатично и състрадателно общество на индивидуално, общностно и глобално ниво.

Според Роджърс (1975) терапевтите могат да разберат емпатията, като разпознаят моментите в терапията, в които тя не успява да задълбочи смисленото изразяване, за разлика от моментите, в които тя насърчава целенасоченото самоизследване. Психолозите подчертават, че макар емпатията да има вроден аспект, емпатичните реакции са умения, усъвършенствани чрез обучение. Терапевтите следва да развиват саморефлексията, като изследват своите ценности, предразсъдъци и емоционални реакции, за да повишат емпатичния си капацитет. Разбирането на миналите преживявания може да подпомогне емпатията, но изисква да се премине отвъд размишленията, за да се постигне самосъзнание и прозрение. Техники като самодистанцирана рефлексия и съчувствие към себе си могат да улеснят този процес, като допринесат за подобряване на възприемането на перспективата и емпатичната загриженост.

**!! 11 начина да подобрите емпатията си (Тренирайте умения за емпатия) !! :**  
<https://www.youtube.com/watch?v=qZu0ukzidkM>

- **Креативност**

Креативността е способността да се подхожда към задачи или проблеми от нова гледна точка, като се използва въображението за генериране на нови идеи и решения. Тя включва мислене извън общоприетите граници, разпознаване на модели и създаване на иновативни връзки. Креативността позволява на хората да се справят със сложни предизвикателства и да откриват уникални възможности. Макар че творчеството включва известно ниво на поемане на риск, то също така демонстрира самомотивация за изследване на неизследвани територии и преминаване отвъд установените граници.

Уменията за творчество включват способността да се създават връзки между различни идеи, да се поставят под въпрос установените норми, да се извличат прозрения от наблюдения, да се ангажират с различни мрежи и да се експериментира. Чрез създаване на нови връзки, оспорване на конвенциите, наблюдение на света, работа в мрежа с различни хора и експериментиране с нови идеи хората могат да развият иновативно мислене и способности за решаване на проблеми на работното място.





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне

	<p><u>Ето 10 начина за подобряване на творческите Ви способности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Включете се в предизвикателството на кръга: Настройте таймер и превърнете двадесет кръга в уникални рисунки, като насърчите разнообразното мислене.</li><li>• Използване на скицник: Скицирането или записването на идеи помага за обработката и запаметяването на информацията.</li><li>• Четете редовно: Проучването на художествени романи и стимулиращо умственото развитие съдържание насърчава креативността и Ви запознава с нови концепции.</li><li>• Пишете ежедневно: Воденето на дневник насърчава критичното мислене и осмислянето на ежедневните преживявания.</li><li>• Дайте приоритет на упражненията: Физическото и психическото благополучие допринасят за оптимална креативност, затова включете редовни физически упражнения в ежедневието си.</li><li>• Изберете алтернативни маршрути: Изследвайте непознати пътища, за да стимулирате нови преживявания и да повишите креативността си.</li><li>• Опитайте нови неща: Приемете новостите в храната, дейностите или забавленията, за да поддържате отворен ум и да насърчавате творчеството.</li><li>• Слушайте вдъхновяваща музика: Музиката може да повлияе на настроението и фокуса, като подобри уменията за решаване на проблеми и иновации.</li><li>• Потърсете обратна връзка: Потърсете мнението на другите, за да получите различни гледни точки и да усъвършенствате идеите си.</li><li>• Потърсете вдъхновение извън своята област: Потърсете иновативни решения и нови перспективи в несвързани индустрии.</li></ul> <p><u>"Творчеството е да виждаш това, което другите виждат, и да мислиш това, което никой друг не е мислил." - Алберт Айнщайн</u></p> <p><b>!! Мощен начин да разгърнете естествената си креативност   Tim Harford :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yjYrxcGSWX4">https://www.youtube.com/watch?v=yjYrxcGSWX4</a></p>
Препратки/ Ресурси	<ul style="list-style-type: none"><li>• Friis, K. S. (2023 г., 11 август). Значението на устойчивостта в живота. LinkedIn. [ <a href="https://www.linkedin.com/pulse/importance-resilience-life-kasper-svith">https://www.linkedin.com/pulse/importance-resilience-life-kasper-svith</a> ]</li><li>• Sutton, J., Ph.D. (2019 г., 3 януари). Какво е устойчивост и защо е важно да се възстановим? Resilience &amp; Coping. [ <a href="https://positivepsychology.com/what-is-resilience/">https://positivepsychology.com/what-is-resilience/</a> ].</li></ul>





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 3: Устойчивост и способност за справяне

- Австралийско психологическо общество. (2018, октомври). Силата на емпатията. InPsych, 40(4). Взято от <https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2018/october-issue-4/the-power-of-empathy>
- Всъщност. (n.d.). Умения за творчество. Indeed. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/creativity-skills#:~:text=Креативността%20е%20способността%20да,нещата%20от%20уникална%20перспектива>
- Smith, J. (2023). Лична и национална идентичност и гражданство. Университет на Патра. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/PDE1530/%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%A3%CE%A9%CE%A0%CE%99%CE%9A%CE%97%20%26%20%CE%95%CE%98%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%97%20%CE%A4%CE%91%CE%A5%CE%A4%CE%9F%CE%A4%CE%A4%CE%97%CE%A4%CE%91%20%CE%9A%CE%91%CE%99%20%CE%99%CE%94%CE%99%CE%9F%CE%A4%CE%97%CE%A4%CE%91%20%CE%A4%CE%9F%CE%A5%20%CE%A0%CE%9F%CE%9B%CE%99%CE%A4%CE%97%CE%B2.pdf]







<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 4: Самоуважение и етикет</b>	
<b>Обучителни цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбиране на разликата между самочувствие и самооценка.</li> <li>• Представяне на практически стратегии за подобряване на самочувствието.</li> <li>• Разпознаване на значението на професионалния етикет.</li> </ul>
<b>Метод(и)</b>	<b>синхронно обучение / асинхронно обучение</b>
<b>Съдържание</b>	<p>Самооценката/самоуважението е личното мнение, което хората имат за себе си. То е представата на човека за собствената му стойност, важност и вътрешна ценност като личност. В много случаи хората се характеризират с висока или ниска самооценка, тъй като тя често се влияе от различни фактори, като например лични постижения, взаимоотношения и личен опит. Хората, които се характеризират с висока самооценка, обикновено имат положителна представа за себе си и смятат, че заслужават щастие и успех. От друга страна, хората, които се характеризират с ниска самооценка, могат да се борят с чувства за неадекватност, съмнение в себе си и усещане, че не си достоен.</p> <p style="text-align: center;"><i><u>"Най-страшната самота е да не се чувстваш добре със самия себе си."</u> - Марк Твен</i></p> <p>Ниската самооценка може да ни повлияе дълбоко по различни начини. Тя често води до социално отдръпване, като кара хората да избягват контакти и нови преживявания поради чувство за неадекватност и страх от провал. Макар че това избягване може да осигури временен комфорт, то засилва негативните убеждения за себе си и в дългосрочен план може да влоши проблеми с психичното здраве като депресия и тревожност. Освен това ниската самооценка може да подтикне към нездравословни механизми за справяне, като например злоупотреба с наркотици, тъй като хората се опитват да избягат от негативните си емоции. Като цяло, това може значително да влоши качеството на живот на човека, като повлияе на взаимоотношенията, възможностите за кариера и цялостното благосъстояние. Търсенето на подкрепа и включването в дейности, които насърчават самоувереността и самоприемането, са важни стъпки към преодоляване на ниската самооценка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подобряването на ниското самочувствие включва въвеждането на прости техники в ежедневието:</li> </ul>





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 4: Самоуважение и етикет

1. Признайте силните си страни
2. Култивиране на положителни взаимоотношения
3. Практикувайте съчувствие към себе си
4. Развиване на самочувствие
5. Определяне на граници
6. Поемане на предизвикателствата

Разликата между самоувереността и самоуважението се крие в техните източници и основни убеждения:

- Самоуважение: Самоуважението се влияе от външни фактори, като например потвърждение от другите или постижения в конкретни задачи.
- Самоувереност: Самоувереността, от друга страна, е вътрешно присъща и произтича от самия човек.

- **Изграждане на здравословни граници**

Здравословните граници играят важна роля в изграждането на доверие, установяването на близки взаимоотношения и поддържането на личното благополучие. Като поставят и поддържат граници, хората изразяват своите нужди, ценности и приоритети, което спомага за взаимното уважение и разбиране. Когато границите са ясно определени и се спазват, другите зачитат Вашата автономност и почтеност, създавайки среда на уважение и сигурност във взаимоотношенията. И накрая, поддържането на здравословни граници помага да не се чувствате приети за даденост, като насърчава взаимното уважение и благополучие във взаимоотношенията.

7 съвета за поставяне на граници във взаимоотношенията:

- Оpozнайте себе си: Отделете време, за да разберете своите предпочитания, ценности и реакции в различни ситуации. Това самопознание е от съществено значение за поставянето на ефективни граници.
- Определете нуждите си: Преценете от какво точно се нуждаете, за да функционирате оптимално в различните области на живота си, и поставете граници в съответствие с тези нужди.
- Култивирайте самоуважение: Поддържайте здравословно уважение към себе си.
- Разпознаване на предупредителните знаци: Вие сте наясно със ситуацията, в които границите Ви са преминали, и реагирайте навреме, за да ги възстановите.





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 4: Самоуважение и етикет

- Разграничаване на помощта от търсенето на внимание: Разберете разликата между истинското служене и търсенето на потвърждение или внимание чрез подпомагане на другите.
- Утвърдете свободата си на избор: Разберете, че имате право да вземате собствени решения, без да се чувствате задължени да угаждате на другите.
- Зачитане на индивидуалните различия: Признайте, че границите могат да се различават при отделните хора, и уважавайте техните индивидуални различия.

Определянето на граници във взаимоотношенията е процес, който изисква уважение към себе си и към другите, както и открита и честна комуникация. Само по този начин могат да се поддържат здрави взаимоотношения с уважение и разбиране от всички страни.

- **Бизнес етикет**

Професионалният етикет се отнася до набора от правила, поведения и практики, които се очакват в професионална среда. Той включва начините на комуникация, стила на обличане и общото поведение, които се считат за подходящи и уважавани в бизнес среда. Спазването на бизнес етикета е от решаващо значение за насърчване на положителните взаимоотношения, ефективната комуникация и създаването на професионална атмосфера в организацията.

Основи на бизнес етикета:

<https://www.youtube.com/watch?v=qWbWL0I3ySk>

7 необичайни бизнес етикета по света, които може да Ви изненадат:

<https://www.youtube.com/watch?v=7T-Wf3Wdbms>

!!! Можете да подобрите уменията си за професионален етикет, като:

1. Провеждане на изследвания: Обърнете внимание на поведението и маниерите на Вашите ръководители, наставници и висшето ръководство по време на работа. Наблюдавайте тяхното взаимодействие и стил на общуване, за да се поучите от техния пример. Ако не сте сигурни в правилния етикет в определени ситуации, не се колебайте да поискате съвет от своя ръководител или наставник.
2. Участвайте в професионални организации: Участието в професионални организации предоставя възможности за създаване на мрежи и Ви запознава с правилата на етикета, характерни за индустрията.





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 4: Самоуважение и етикет

Общуването с колеги и професионалисти във Вашата област Ви позволява да научите и практикувате професионален етикет в различни контексти извън работното Ви място.

3. Прочете книги и ресурси: посетете местната книжарница или библиотека, за да се запознаете с широкия набор от книги, посветени на подобряването на професионалния етикет. Потърсете заглавия в раздела за самоусъвършенстване, които предлагат знания и практически съвети за професионалното поведение и междуличностните умения.
4. Използвайте онлайн ресурси: Възползвайте се от онлайн ресурсите, за да получите достъп до статии, блогове, семинари и форуми, посветени на професионалния етикет. Уебсайтовете, подкастите и платформите на социалните медии често предлагат ценни съвети и насоки за усъвършенстване на уменията Ви по етикет - чрез безплатно съдържание или платени ресурси.

- **Съвети и техники:**

Ето някои стратегии, които ще Ви помогнат да подобрите самочувствието си:

- ✓ Разработване на последователни дейности за грижа за себе си: Дайте приоритет на дейностите, които допринасят за Вашето благополучие.
- ✓ Водете регистър на постиженията: Документирайте големите и малките си постижения в албум или папка.
- ✓ Определете силните си страни: Направете списък на положителните си качества и силните си страни.
- ✓ Потърсете обратна връзка от хора, които Ви подкрепят: Поискайте честна обратна връзка от хора, които Ви ценят и оценяват.
- ✓ Занимавайте се с приятни дейности: Отдайте се на дейности, които Ви носят радост и спокойствие, независимо дали става въпрос за четене, прекарване на време с приятели или занимания с хоби.
- ✓ Избягвайте сравненията: Въздържайте се да се сравнявате с другите, тъй като това може да подкопае самочувствието ви.
- ✓ Обградете се с положителни влияния: Обградете се с подкрепящи и вдъхновяващи личности, които допринасят за Вашето чувство за собствена стойност.
- ✓ Поставете постижими цели: Поставете си реалистични цели, които са предизвикателство за Вас и съответстват на Вашите ценности.





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 4: Самоуважение и етикет

	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Приемете несъвършенствата си: Признайте, че всеки има слабости и несъвършенства.</li><li>✓ Откажете се от перфекционизма: Освободете се от нуждата да бъдете перфектни и приемете грешките като възможност за растеж и учене.</li><li>✓ Заменете негативното говорене за себе си: Заменете негативното говорене за себе си и развийте по-позитивен вътрешен диалог.</li><li>✓ Практикувайте ежедневни утвърждения: Създайте утвърждения, които насърчават любовта към себе си, приемането и овластяването.</li><li>✓ Обърнете внимание на нуждите си: Дайте приоритет на грижата за себе си и задоволете физическите, емоционалните и психологическите си нужди.</li><li>✓ Утвърждавайте себе си: В отношенията си отстоявайте настойчиво своите нужди и граници.</li><li>✓ Живейте с цел: Поставайте си смислени цели и се занимавайте с дейности, които съответстват на Вашите ценности и стремежи.</li><li>✓ Поемете отговорност: Поемете отговорност за своите избори и действия и се стремете към лична отчетност.</li><li>✓ Разграничаване на променливи и непроменливи аспекти: Разграничете аспектите на себе си, които можете да промените, от тези, които не можете.</li><li>✓ Помагайте на другите: Допринасяйте за благосъстоянието на другите чрез прояви на доброта и подкрепа.</li><li>✓ Практикувайте осъзнатост: Бъдете внимателни към своите мисли, емоции и преживявания.</li><li>✓ Стремез към морална последователност: Правете избори, съобразени с Вашите ценности и принципи.</li><li>✓ Решаване на задачи за развитие: Посрещнете свързаните с възрастта етапи на развитие, за да насърчите личностното израстване и самочувствието.</li><li>✓ Отбелязвайте постиженията: Признайте и отбележете постиженията си, за да укрепите положителното си самочувствие и самооценка.</li></ul>
Препратки/ Ресурси	Университет на Северна Каролина Уилмингтън. (n.d.). Self-Worth (Самоценност). Seahawk Life. <a href="https://uncw.edu/seahawk-life/health-wellness/counseling/self-help-resources/self-worth">https://uncw.edu/seahawk-life/health-wellness/counseling/self-help-resources/self-worth</a>





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 4: Самоуважение и етикет

NHS. (n.d.). Повишаване на ниското самочувствие. NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>

Съвет на треньорите на Forbes. (2021, 1 юли). Значението на поставянето на здравословни граници. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/07/01/the-importance-of-setting-healthy-boundaries/>

Християнско консултиране в Сиатъл. (n.d.). 7 съвета за изграждане на силни граници във взаимоотношенията. Seattle Christian Counseling (Християнско консултиране в Сиатъл). <https://seattlechristiancounseling.com/articles/7-tips-for-building-strong-boundaries-in-relationships>

Консултантски услуги в университета Макгил. (n.d.). Самооценка: полезни съвети (Self-Esteem: Helpful Hints). Взето от [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mcgill.ca/counseling/files/counseling/self-esteem\_helpful\_hints\_0.pdf].







<b>Модул II</b>	
<b>Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!</b>	
<b>Сесия 5: Социални умения</b>	
<b>Обучителни цели</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбиране на социалната осъзнатост</li> <li>• Проучване на стратегии за повишаване на социалната осъзнатост</li> <li>• Запознаване със стъпките при разработването на план за застъпничество</li> <li>• Да се припознае значението на културната компетентност за насърчаване на социалната справедливост</li> </ul>
<b>Метод(и)</b>	<b>синхронно обучение / асинхронно обучение</b>
<b>Съдържание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Социална осъзнатост и управление на взаимоотношенията</b></li> </ul> <p>КАКВО Е СОЦИАЛНОТО ОЗНАЧЕНИЕ - Майсторски клас по емоционална интелигентност Глава 7:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h34vjgObKyc">https://www.youtube.com/watch?v=h34vjgObKyc</a></p> <p>Социалната осъзнатост включва способността да се разбират и разпознават чувствата, нуждите и гледните точки на другите, както и да се разбират социалната динамика и рамки. То включва забелязване на социалните знаци, норми и културни различия и демонстриране на съпричастност към другите. Социално осъзнатите лица са чувствителни към емоциите и преживяванията на околните и демонстрират уважение, съпричастност и разбиране при взаимодействието си с другите. Това умение е от основно значение за ефективната комуникация, изграждането и поддържането на взаимоотношения и ориентирането в различни социални ситуации както в личен, така и в професионален план. Социалната осъзнатост, която е крайъгълен камък на емоционалната интелигентност, включва ориентиране в отношенията, като се отчитат чувствата, нуждите и опасенията на другите. Тя се основава на самоуправлението, като разширява емоционалната осъзнатост, за да включи взаимодействията с другите. В рамките на тази област се очертават три основни компетентности: емпатия, организационна осъзнатост и ориентация към услугите. С развитието на социалната осъзнатост хората подобряват своите социални умения, започвайки едно пътуване към непрекъснато личностно развитие. Разграничаването на емоциите също е от решаващо значение, като</p>





## Модул II

### Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

#### Сесия 5: Социални умения

изисква интелектуална способност за точно разпознаване и характеризиране на различните емоционални състояния. Това познавателно умение направлява вземането на решения и поведението, като обогатява социалните взаимодействия и взаимоотношения.

- **Социални действия и застъпничество**

Социалните действия и застъпничеството са два важни метода, насочени към насърчаване на социалната промяна и справедливостта. Те включват колективни и съвместни усилия за оспорване на потиснически структури, политики и практики и за овластяване на маргинализирани и потиснати групи. Тези специфични силни страни, след като са били предшествани от придобиването на устойчивост, критично мислене, емпатия, саморегулация и укрепване на увереността в себе си, са важни за постигане на промяна в общността. За групите, които са се сблъскали с расизъм и трудности в социалната сфера, е от съществено значение да имат познания за стратегии и методи, които могат да заобиколят всичко, което пречи на реинтеграцията им в общността и в ежедневието. Активизмът и застъпничеството са неотменими ценности, които могат да бъдат описани като житейски добродетели за едно успешно общество, което се стреми към екипна работа и колективно благополучие. Застъпничеството е изключително важно умение, което хората трябва да развият, тъй като то включва отстояване на правата на другите и гарантиране на спазването им. То изисква разбиране на динамиката на властта, правните рамки и културния контекст. Публичното говорене, управлението на времето и ефективните инструменти за комуникация са от съществено значение за успешното застъпничество. Освен това слушането, емпатията, убеждаването, анализът и асертивността са ключови компоненти на ефективните застъпнически усилия. Усъвършенствайки тези умения, хората могат да направят значима промяна в живота на тези, за които се застъпват.





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 5: Социални умения

Как застъпничеството има значение:  
<https://www.youtube.com/watch?v=-EyL3IZBRyo>

Пет стъпки, за да станете застъпник | Джоузеф Р. Кембъл | TEDxAdelaide: <https://www.youtube.com/watch?v=nlo31mMB4P8>

**10 стъпки към Вашия план за застъпничество ("Национален съвет за социални изследвания"):**

- Идентифицирайте предизвикателство или възможност за застъпничество.
- Определете основните целеви групи.
- Разберете какво знаят или възприемат тези целеви групи в момента.
- Определете начина, по който всяка целева група получава информация.
- Определете измерими цели за всяка целева група.
- Определете точките на посланието за всяка целева група.
- Определете комуникационните дейности за предаване на тези послания.
- Решете какви ресурси са необходими за изпълнението на всяка дейност.
- Определете график и отговорник за всяка дейност.
- Преценете дали сте постигнали целите си.

**"Всяко застъпничество в основата си е упражнение по емпатия."** -  
**Саманта Пауър**





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 5: Социални умения

- **Културна компетентност за социална справедливост**

Културната компетентност е способността на хората и системите да реагират ефективно и с уважение към хората от различни културни среди. Тя включва интегриране на знанията в поведение, нагласи и политики, които подобряват качеството на услугите и резултатите в межкултурни ситуации.



Културната компетентност изисква изучаване и прилагане на културно значими прозрения за разработване на подходящи интервенции. Организационната културна компетентност включва оценяване на многообразието, самооценка, осъзнаване на културната динамика, институционализиране на културните знания и разработване на програми и услуги, съобразени с културните особености. Културната компетентност изисква хората непрекъснато да се запознават с многообразието, включително с различните културни, религиозни и духовни вярвания. Тя включва разбиране на това как културата влияе върху поведението, нагласите и ценностите, както и разпознаване и зачитане на различните традиции у другите. Това предполага познаване на историческия опит, религиозните традиции, потисничеството, социално-икономическия произход и обичаите на различните групи. Лицата трябва да са наясно и с институционалните бариери, които могат да възпрепятстват достъпа на маргинализираните групи до услуги. Културно компетентните лица непрекъснато търсят специализирани знания за социалните, културните и политическите системи, за да могат ефективно да посрещнат нуждите на различните групи от населението.



**!!!Културна компетентност:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2ugzWjl2tv0>

Препратки/ Ресурси

Американска психологическа асоциация. (2010 г., април). Социална осъзнатост + емоционални умения = успешни деца. Monitor on Psychology.





## Модул II

Лични и междуличностни умения: Станете най-добрата версия на себе си!

### Сесия 5: Социални умения

Drigas, A. S., & Papoutsis, C. (2018). Нов многопластов модел на емоционалната интелигентност. *Behavior Sci (Basel)*, 8(5), 45. <https://doi.org/10.3390/bs8050045>

Агенцията за промяна. (n.d.). Умения за социално действие. Взето от [ <https://thechangeagency.org/social-action-skills/>].

Национален съвет за социални изследвания. (n.d.). Планиране на застъпничеството: Вашият план от 10 стъпки. Взето от [ <https://www.socialstudies.org/advocacy/advocacy-planning-your-10-step-plan-0>].

