



**FOSTER  
SOCIAL  
INCLUSION**

# Taugamenntun fyrir félagslega aðlögun

---

*Þjálfunareining*



**SOCIAL  
PARTNERSHIP  
CENTRE**

eftir Social Partnership Centre

*KA2 Strategic Partnerships for Adult Education – Exchanges of Practices  
"Foster Social Inclusion: volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"  
Project 2019-1-PL01-KA204-065375*

---

# Lýsing þjálfunareiningarinnar

## Taugamenntun fyrir félagslega þátttöku

Taugafræðsla er eitt af sviðum taugavísinda þar sem leitað er að aðferðum til að hjálpa fólki að breyta viðhorfum, hugsun og hegðun.

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar: "Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki bara fjarvera sjúkdóma eða veikinda." Framlag til að bæta félagslega þátttöku einstæðra mæðra og kvenna sem hafa verið atvinnulausar í 12 mánuði eða lengur, með þróun félagslegrar, tilfinningalegrar og andlegrar greind með því að beita sérstökum taugafræðsluaðferðum (NEM), sem hafa verið þróaðar á grundvelli alþjóðlegra rannsókn litháíska rithöfundarins Marija-Mendelé Leliugiené.

**Sérstakur markhópur:** Einstæðar mæður og konur sem hafa verið atvinnulausar í 12 mánuði eða lengur.

Í þessu samhengi er markhópur eins og tilgreint er hér að ofan, en þjálfunareiningin hentar einnig öðrum markhópum sssem flóttamenn, brottfluttir o.s.frv

**Hópurinn:** frá 8 til 12 þjálfunarþátttakendur

**Lengd:** 1 – 2 mánuðir

**Þjálfari:** löggiltur taugakennari og aðstoðarmaður uppeldisfræðings / sálfræðings / listmeðferðarfræðings / félagsráðgjafa / uppeldisfræðings eða annarrar sambærilegrar menntunar

## Aðalmarkmið

Að þróa félagslega, tilfinningalega og andlega greind með taugafræðsluaðferðum (NEM).

## Nákvæm markmið:

- að efla sjálfstraust
- til að hvetja til að taka ábyrgð á gjörðum sínum
- til að hjálpa til við að skilja krafta þeirra í meðvitundinni
- breyta viðhorfum, hugsun og hegðun
- til að þróa sköpunargáfu og innsæi
- læra að þekkja og samþykkja tilfinningar
- hjálpa til við að losna við langvarandi streitu og afleiðingar hennar , draga úr þunglyndi
- hjálpa til við að einbeita sér og slaka á til að átta sig á köllun/sjálfsframkvæmdasviði
- þróa samskiptahæfileika
- læra að velja og ákveða
- að hjálpa til við að finna starfsferil
- aðstoð við að uppgötva eigin styrkleika sem hægt er að nýta á faglegan hátt

## . þróa lykilfærni:

- félagsgreindarhæfni
- andlega greind hæfni
- tilfinningagreind hæfni
- persónuleg hæfni
- samskiptahæfni
- sköpunarfærni

## AÐFERÐIR

### NEM AÐFERÐIR:

#### 1) Æfingar / próf

Þetta eru viðbótarþættir menntunar sem eru sérstaklega hannaðir til að ná æskilegu menntunarmarkmiði. Æfingar eru hannaðar fyrir slökun, einbeitingu, tilfinningaþekkingu, stjórn og losun. Prófin eru til sjálfsskoðunar, „hvernig og hvar ég er“, „ég er hér og nú“. NEM próf og æfingar hjálpa til við að skynja, tileinka sér og verða meðvituð um þekkingu um tilfinningalegt og andlegt hreinlæti, að sjá raunveruleikann, að innræta húmanísk gildi, breyta viðhorfi og hugarfari.

#### 2) Hugleiðsla

Hugleiðsla hjálpar við streitu og neikvæðar tilfinningastjórnun og gerir ráð fyrir dýpri, lúmskari sjálfskönnun.

#### 3) Sjónmyndanir Sjónmyndirnar

sjö eru helstu hvatningarlyklarnir sem gætu hjálpað einstaklingi að fara í gegnum hugsunarferli sitt, stundum jafnvel leitt til varanlegra hugarfarsbreytinga/viðhorfa, hjálpa til við að skilja, skilja, tileinka sér og átta sig á mikilvægi tilfinningastjórnunar og gera kleift einstaklingur að taka fulla ábyrgð á ákvörðunum sínum.

#### 4) Munnlegir kóðar

Munnlegir kóðar eru orðasambönd sem notuð eru um sjálfsvitund/sjálfsskynjun, sjálfssambættingu, raunveruleikaskynjun, hugarfar og rétt hegðun

#### 5) Listmeðferð

Listmeðferðaraðferðir voru þróaðar með því að taka tillit til markmiða sál-tilfinningalegrar og andlegrar heilsu, með áherslu á ákvörðun einstaklingsins sjálfs um að breyta viðhorfi sínu og lífsháttum.

### Þekking

- sjálfþekking
- taugafræðsluaðferðir

# Ábendingar fyrir leiðbeinendur

## . HVERNIG Á AÐ HAFNA SAMSKIPTI VIÐ ÞÁTTTAKA Á VERKSTÆÐI: LEIÐBEININGAR FYRIR LEIÐBEININGAR

### 1. MEÐGERÐARREGLUR

Aðalmarkmið leiðbeinanda er að hjálpa hverjum einstaklingi og öllum hópnum saman við að ná ákveðnum markmiðum sem sett eru fram í áfangalýsingunni, með því að nota allar fimm taugafræðsluaðferðirnar. Þar sem hópvirgni gegnir mikilvægu hlutverki í lækningaferli mannsins og getur auðveldað meðferðarferlið, er mikilvægt að velja viðeigandi kennsluaðferðir með hliðsjón af heildarandrúmslofti hópsins, vandamálum þátttakenda, félagslegum áskorunum sem þátttakendur.

### 2. VERKFÆRI FRÆÐINGAR

- hjálpa til við að ná þjálfunarmarkmiðum
- leiða hópinn í gegnum
- íhuga þarfir hópsins í heild
- til að kynna þátttakendur taugafræðsluaðferðir, tækni sem notuð verður við þjálfun
- gefur nauðsynleg tæki við framkvæmd verkefna
- til að tryggja tilfinningaleg þægindi þátttakenda

### 3. VIRKILEG ÞJÁLFUN

Þar sem meginmarkmið þjálfunareiningarinnar er að þróa félagslega, tilfinningalega og andlega greind með því að nota taugafræðsluaðferðir (NEM). Til að ná markmiðinu þarf þjálfun að fara fram af hæfum taugakennara þar sem sérstakrar þekkingar er krafist í beitingu þessara þjálfunaraðferða.

Til að þjálfun skili árangri:

- taugakennarinn verður að setja skýrt fram verkefni og útvega verkfærin til þess.
- Fylgjast þarf með ferlinu og veita aðstoð ef þörf krefur.
- eftir að hafa lokið nauðsynlegum verkefnum til að hjálpa til við að skilja og samþætta reynslu þátttakenda.

#### 4. EFTIR FÉLAGLEGA FÆRNI, NIÐUR HÓPAMÖGULEIKA Hópastarf

getur veitt samfélagstilfinningu og dregið úr einangrunartilfinningu. Samskipti í stuðningsumhverfi eru mikilvægur þáttur í að draga úr félagslegri einangrun.

Félagsfærni er hægt að efla með þessum hætti:

- Gefðu þátttakendum tækifæri til að spyrja spurninga
- skapa umhverfi þar sem allir þátttakendur finna fyrir hvatningu til að deila skoðunum sínum, reynslu og tilfinningum. Einstaklingar með svipaða reynslu geta veitt hver öðrum stuðning með því að hlusta og deila aðferðum til að hjálpa til við að leysa vandamál
- undirbúa opunar- og lokunaraðgerðir, þar sem þær skapa tilfinningu um nánd meðal þátttakenda.

## Þjálfunaráætlun

<b>STIG I</b>	<b>Undirbúningur vinnustofa;</b>
<b>STIG II</b>	<b>taugafræðsluvinnustofur;</b>
<b>STIG III</b>	<b>Kynning á niðurstöðum vinnustofunnar;</b>
<b>STIG IV</b>	<b>Mat.</b>

## STIG I Undirbúningur vinnustofa

- Hópkynning á hugtakinu taugamenntun, kynning á NEM aðferðum, kynning á starfseminni sem framkvæmt verður í þjálfuninni.
- Sameiginleg myndlíkingaspil (OH og aðrir) eru notuð til að hita hópinn upp og byggja upp traust meðal hópmeðlima, til að koma tilfinningum í framkvæmd, auk þess að hjálpa til við að greina sérþarfir hópsins og eru notuð sem aðferðafræði í hópvinnu. Þátttakendur setjast í hring og taka eitt kort í einu. Myndræn sambönd eru safn mynda á stærð við póstkort eða spilakort sem sýna landslag, dýr, búsáhöld, lífsaðstæður, óhlutbundið málverk, loftgóðar sögupersónur, fólk (fullorðið og börn) og samskipti þeirra á milli. Hver þátttakandi nefnir hvað þeim finnst þegar þeir sjá þetta kort? Hverjum/hverju er kortið tengt? Þetta endurspeglar núverandi aðstæður og líðan þátttakanda. Þátttakendur velja að vild hvernig þeir tengja vandamálið, einkennin eða sjálfan sig við myndina, þetta endurspeglar núverandi aðstæður og líðan viðkomandi.
- Sýnd eru nokkur ákveðin myndbönd án orða, síðan fer fram umræða um tilfinningarnar sem vakna við að horfa á þetta myndband, einnig hvernig allir skilja upplýsingarnar á mismunandi hátt.
- Þegar taugakennari hefur kynnst hópmeðlimum, greinir og metur heildarmöguleika hópsins, markmiðin og tækifærin, þá eru viðeigandi verkefni valin til að hjálpa hópnum að njóta góðs af þjálfuninni.
- Hver meðlimur hópsins fyllir út spurningalistann um tilfinningar sínar, ótta, skilgreinir aðstæðurnar sem þeir eru í og vill breyta því sem þeir búast við af þjálfuninni.

## STIG II Taugafræðsluvinnustofur

Uppbygging hverrar taugafræðslustarfsemi:

1. Kveðjur og umræður um skap (10-15 mínútur)
2. Undirbúningur á vinnustað (5 mínútur)
3. Einbeitingaræfingar (5 mínútur)

4. Fræðilegur hluti (10-15 mínútur)
5. Verklegur hluti og íhugun (2-3klst.) nánar hér að neðan
6. Kveðjustund (5-10 mínútur)

### Vinnustofa 1 – Verklegir hlutir til að þróa tilfinningagreind (2,5 klst.)

Aðferð og lengd	Markmið	Þjálfunartæk i	Ferli
<p><b>Listmeðferðarloti „Að teikna neikvæðar tilfinningar með litum“</b></p> <p>20-30 mín</p>	<p>-Kenna að þekkja tilfinningar með því að örva tilfinningaminn i sjálfstraust</p> <p>-Kenna að sigrast á neikvæðum tilfinningum</p> <p>-Þróa næmni, "innri heyrn"</p> <p>-Losta við neikvæðar tilfinningar og sársaukafullar minningar</p>	<p>A3 teikniblöð 12 lita gouache Burstar af ýmsum stærðum, Vatnskrukkur Pappírsservíettur Dúka svuntur.</p>	<p>Þátttakendur eru beðnir um að muna eftir óþægilegum aðstæðum, þekkja og nefna þær tilfinningar sem þeir upplifðu þá. Eftir að hafa hlustað á sjálfan þig, veldu innsæi liti fyrir hverja tilfinningu sem þú vilt tjá. Teiknaðu með tjáningu til að sigrast á neikvæðum tilfinningum. Framkvæma helgisiði með því að eyða dregnum neikvæðum tilfinningum. Hugleiðingar í gangi.</p>
<p><b>Listmeðferðarloti "Umbreyting"</b></p> <p>10-15 mín. + 15 mín íhugun</p>	<p>-Til að þróa einbeitingu, hugmyndaflug og sköpunargáfu</p>	<p>A3 teiknipappír (eitt blað fyrir hvern þátttakanda) Litaðir blýantar eða gelpennar, Plasticin lím til að festa blaðið við borðið.</p>	<p>Þátttakendur velja úr 2 mismunandi lituðum blýöntum og teikna með svipmikilli hendi með hendi sem ekki er ríkjandi. Til að uppgötva hvað leynist undir „sóðalegu teikningunni“ er táknið eða hlutur. Merkt táknið eða hlutinn þarf að merkja með blýanti í öðrum lit.</p> <p>Þá hugsa þátttakendur um nafn eða tákni fyrir fundinn hlut og búa til skilaboð til almennings í fyrstu persónu. Sýnir síðan hópmeðlimum teikninguna, segðu nafn hennar og lestu skilaboðin fyrir almenning. Td - ég, skipið, segi „kem þér á hina ströndina.“</p>
<p><b>Æfing/prófunar aðferð</b></p>	<p>- Kenna að meta eigin langanir,</p>	<p>Ritunarblöð (4 fyrir hvern</p>	<p>Þátttakendur fá fjögur blöð og fjóra penna í mismunandi litum. Fyrsti áfangi æfingarinnar - Á fyrsta blaðinu skrifa</p>



<p>„Ég vil, ég get, ég geri það“</p> <p>1,5 klukkustundir</p>	<p>tækifæri athafnir.</p>	<p>og þátttakanda), litapennar.</p>	<p>Þátttakendur niður „Blað af draumum mínum og markmiðum“ og skrá lóðrétt upp þrjú mikilvægustu drauma og þrjú meginmarkmið. Í seinni - "Ég vil" og lóðrétt skrifaðu og töluðu óskir þínar. Leiðbeinandi leggur áherslu á að þátttakendur skrifi allt sem þeim dettur í hug. Í þriðja - "Ég get" og lóðrétt skrifaðu og töluðu hvað þú getur gert. Í því fjórða „geri“ ég og skrái allt sem allir gera í lífinu. Annað stig æfingarinnar - Leiðbeinandinn býður þátttakendum að athuga hvort draumarnir sem þeir hafa skrifað séu í samræmi við markmiðin. Samsvarar hvaða draumi sem er og hvaða markmið sem er er undirstrikað í einum lit. Leiðbeinandinn leggur áherslu á að draumurinn sé nánast sá sami og markmiðið, eini munurinn er sá að draumurinn verður bara draumur ef ekkert er að gert. Næst býður leiðbeinandinn þátttakendum að taka hin þrjú blöðin „Ég vil“, „Ég get“ og „Ég geri það“. Þátttakendur eru hvattir til að telja hversu margar staðhæfingar þeir hafa skrifað í hvern og einn af dálkunum þremur. Allir segja niðurstöðurnar. Þriðja stig æfingarinnar - Eftir að hafa tekið penna af mismunandi litum skaltu undirstrika heilsteyptar setningar sem koma út og lesa öll þrjú blöðin lárétt. Yfirlýsingar í mismunandi dálkum skarast oftast vegna þess að þátttakendur vita ekki tilgang sinn og langanir eru dreifðar og passa ekki við það sem þeir geta og gera. Þátttakendum er boðið að endurtaka æfinguna frá upphafi. Í flestum tilfellum eru endurteknar niðurstöður frábærar, þar sem lögð er áhersla á mikilvægi þess að hafa markmið, hvernig á að ná því og taka ábyrgð á því hvernig þú lifir, hvernig þú eyðir tíma, hvað þú gerir og hvað þú gerir ekki.</p>
---	---------------------------	-------------------------------------	--

## Vinnustofa 2 – Verklegr hlutar fyrir þróun félagsgreindar (2,5 klst.)

Aðferð og lengd	Markmið	Þjálfunartæki	Ferli
<p><b>Listmeðferða rlot</b> <b>„Kynning eftir litum“</b></p> <p>Beitt á fyrstu lotunni sem kynningaraðferð.</p> <p>20-30 mínútur + 30 mínútur íhugun</p>	<p>-Að kenna að slaka á og einbeita sér að verkefninu.</p> <p>-Kenndu að hlusta á sjálfan þig, veldu liti á innsæi fyrir tilfinningar og tilfinningar.</p> <p>-Kenna tilfinningum og tilfinningum að mála í lit.</p> <p>-Kenndu að fylgja reglum og segja hrós.</p> <p>-Að þróa ímyndunarafli, innsæi og sköpunargáfu.</p>	<p>Blöð af A3 (A4) stærð pappír.</p> <p>Litblýantar eða 12 lita gouache.</p> <p>Burstar, vatnslát, pappírsservíettur.</p>	<p>Allir sitja í hring, horfa á hópmeðlimi og hlusta á sjálfan sig: hvaða tilfinningar, tilfinningar koma upp þegar horft er á hvern þátttakanda. Hver meðlimur velur innsæi litinn (litina) til að draga annan þátttakanda. Teikningar fyrir hópinn eru sýndar síðar. Síðan deila allir hvernig þeim tókst að hlusta á sjálfan sig, velja lit fyrir tilfinninguna, teikna þátttakendur með litum. Tilfinningar og tilfinningar eru nefndar. Hrós er sagt.</p>
<p><b>Listmeðferða rlot</b> <b>“Tiptoeing”</b></p> <p>20 mínútur + 30 mínútur íhugun</p>	<p>-Að efla skilning á eigin og annarra takmörk, reisu og umburðarlyndi.</p> <p>- Að þróa samskiptahæfileika í tvennu, ábyrgð á gjörðum sínum, fylgja reglum.</p>	<p>A2 snið teikniblöð (eitt blað fyrir tvo þátttakendur), 12 lita gouache, pappírsservíettur, dúkur fyrir borð, svuntur.</p>	<p>Teiknaðu í par með fingurgómum. Hver þátttakandi velur aðeins einn lit til að búa til mynd. Sjónrænt (í ósýnilegum línunum) skiptu blaðinu í þrjú hluta: miðhlutinn - "hlutlaust vatn". Vinstri og hægri hluti blaðsins eru persónulegt rými hvers þátttakanda. Þátttakendur verða að taka ábyrgð á samskiptum með því að teikna með fingurgómunum ("tiptoeing"). Þeir teikna í þörum, sitjandi fyrir framan hvort annað þegjandi. Þátttakendur nefna upplifun sína og lýsa muninum á því þegar það var „á tánum“ á hlutlausu svæði, þegar „á tánum“ var á persónulegum mörkum og þegar félaginn sjálfur fór yfir persónuleg mörk.</p>
<p><b>Sjónræn aðferð</b></p> <p>(10 mín + 20 mín íhugun)</p>	<p>- Styrkja mann til að taka ábyrgð á eigin gjörðum</p> <p>- Svvara persónulegri fyrirspurn "hvað ég vil"</p>	-	<p>Með ákveðnum texta hjálpar taugakennari að komast inn í ákveðna mynd og sjá fyrir sér. Umræða í gangi.</p>

### Vinnustofa 3 – Verklegrir hlutar til að próa andlega greind (2,5 klst.)

Aðferð og lengd	Markmið	Þjálfunartæki	Ferli
<p><b>Listmeðferðarlota „Minn uppruni“</b></p> <p>30-60 mín</p> <p>(Verbal kóðaaðferð er beitt eftir þörfum)</p>	<p>-Til að hjálpa til við að tileinka sér og verða meðvituð um persónuleg gildi sem fjölskyldan ímyndunarafli</p> <p>-Efla sjálfstraust</p> <p>-Að sýna andlega og sköpunargáfu, innri náttúrulega krafta</p> <p>-Auðvelda viðhorfsbreytingar og aðlögun í hugsun</p>	<p>A4 blað, litablýantar, pennar.</p>	<p>Blað A 4 er sett lárétt og skipt í fjóra hluta. Byrjaðu að fylla neðst til hægri. Eftirfarandi er lokið réttisælis: 1. Það sem ég fékk frá ömmu og afa; það sem ég fékk frá föður mínum; það sem ég fékk frá móður minni; það sem ég gef öðrum i. Svörin verða að endurspegla skapgerð líkamans, einkenni persónunnar, gildin, minjar arfættu fjölskyldunnar, hefðirnar o.s.frv.</p>
<p><b>Hugleiðsla „Ég er lífsins tré“ ásamt listmeðferðartíma</b></p> <p>10 mín hugleiðsla + 60 mín. -90 mín listmeðferðarlota</p> <p>(Verbal codes aðferð er beitt eftir þörfum)</p>	<p>- Þróun undirmeðvitundarkrafta</p> <p>-Hjálpaðu til við að tileinka sér og verða meðvitaður um sannleika, visku, tilgang lífsins, fjölskyldu sem gildi.</p> <p>- Gera kleift að öðlast nýja þekkingu: vita "hver ég er" ímyndunarafli - Styrkja sjálfstraust - Uppgötva andlega og sköpunargáfu innri, náttúrulega krafta til sköpunar og</p>	<p>A1 blað, gouache, bursta, vatnsílát.</p>	<p>Þátttakendum er boðið að standa í hring svo þeir geti staðið frjálssir við hlið hvors annars. Þetta er mikilvægt að hafa persónulegt rými fyrir skilningarvit sín meðan á hugleiðslu stendur. Þeir eru beðnir um að standa upp á þægilegan og stöðugan hátt: fætur á axlabreidd á milli, iljar hvíla á jörðinni. Síðan er gefið merki um að loka augunum, anda djúpt í gegnum nefið og anda frá sér í gegnum munninn. Leiðbeinandi les texta hugleiðingarinnar í stuttum setningum og þátttakendur endurtaka hann allir saman í lágum rómi. Leiðbeinandinn segir textann. Seinni hluti. Þátttakendum er boðið að mála lífsins tré sitt. Þátttakendur eru beðnir um að fylgjast með ímynduðum atriðum og táknum, tilfinningum sem koma upp, ástandi minninga, velja síðan liti og teikna á afslappaðan</p>

			hátt. Teikningin er sýnd þátttakendum í hópnum, upplifunin sem hún hefur upplifað er nefnd og þeim lýst.
<b>Æfingar/prófuna raðferðir „30 góð orð“</b>  3 mínútur + 15 mín íhugun	- Athugaðu hvernig allir elska sjálfa sig -Hjálpaðu til við að þróa / endurlífga einn mikilvægasta kraft mannlegrar meðvitundar Að elska og vera elskaður	Blað og penni	Gefðu þátttakendum það verkefni að skrifa 30 góð orð um sjálfan sig á 3 mínútum

#### Vinnustofa 4 – Hagnýtur hluti verkefni til að þróa , sköpunarhæfni samskipta- (2 klst.)

Aðferð og lengd	Markmið	Þjálfunartæki	Ferli
<b>Listmeðferðarlota "Ríkið mitt"</b>  2 klst.	-Til að skilja sjálfan þig, aðra og umhverfið betur, - tjá neikvæðar tilfinningar eða tilfinningar á öruggan hátt , - þekkja hugsanir þínar, tilfinningar og tilfinningar, - hafa tækifæri til að breyta hegðun og hugsun. - að tjá tilfinningar og skilja þær betur, að umbreyta og breyta tilfinningalegu ástandi úr óhagstæðu í æskilegt. - þróa samskiptahæfileika	Teiknapappír, málningu (vatnslita- eða gúaslita), blýanta, merki eða kít, lituð plastlína.	Hver þátttakandi nefnir núverandi tilfinningaástand sitt og teiknar mynd á blaðið með óráðandi hendi (hugsanlega með lokuð augun) - eins og hann vill, eftir því sem höndin leiðir. Leiðbeinandinn „leiðir“ síðan í hugmyndaríkt ferðalag þar sem hann sér land sitt, heim, ríki þegar hann klífur fjall. (Ímyndunarafli fer fram með lokuð augu) Í rýminu (myndinni) sem hann hefur skilgreint teikna allir ríkið sem þeir hafa séð. Á næstu síðu skaltu skrifa niður nafn konungsríkis þíns (lands), þrjú lög þess konungsríkis, hvað gerir það sérstakt, hvað það myndi auglýsa fyrir ferðamönnum og hvað er stranglega bannað í því. Síðan fer fram miðlun, allir segja frá ríki sínu og fá gjöf frá hverjum þátttakanda. Skrifaðu niður gjafirnar sem þú færð og gefðu öðrum. Af öllum gjöfum (mótteknum og gjöfum) veldu það sem þú vilt, það sem þú þarft mest og teiknaðu í ríki þínu (hægt að móta úr plastlínu). Af öllum gjöfunum, veldu þá sem er

			mest spennt eða þarfnast í augnablikinu.
--	--	--	---

### STIG III Kynning á niðurstöðum vinnustofunnar

. Þjálfunin er unnin eins og á kynningarfundum í hring, með því að nota samlíkingaspil. Hver þátttakandi velur sér spjald og segir hvernig honum líður í augnablikinu. Umræða í gangi.

### STIG IV Mat

Þátttakendur fá afhentan spurningalistann þar sem þeir skrifa hvernig þeim líður í augnablikinu, hvað hefur breyst í lífi þeirra, hvað þeir hafa innleitt, hvað þeir hafa ekki, hvað þeir hafa beitt í raunveruleikanum. Þetta gerir þér kleift að mæla breytinguna með því að bera saman tilfinningar og aðstæður sem lýst er á fyrstu og síðustu lotunni.

Ákveðnar prófanir eru gerðar og á grundvelli persónulegrar ígrundunar ákveða þátttakendur ásamt sérfræðingi hvort þátttakendur vilji/þurfa frekari taugafræðslutíma eða hvort þeir muni bæta sig og ná markmiðum sínum á eigin spýtur.

**NJÓTTU ÞJÁLFUNARINNAR!**



## Ókeypis útgáfa

Vilnías, Litháen

febrúar 2021

Útgefandi: Félagsmálamiðstöð

Netfang: [info@socialpartnershipcentre.lt](mailto:info@socialpartnershipcentre.lt)

Vefur: [socialpartnershipcentre.lt/en](https://socialpartnershipcentre.lt/en)



Taugamenntun fyrir félagslega aðlögun - Þjálfunareining frá [Félagsmálamiðstöð](#) er með leyfi samkvæmt [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Aþjóðlegt leyfi](#). Byggt á verki á <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



Erasmus+

Þetta verkefni hefur verið styrkt með stuðningi frá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Þetta rit endurspeglar aðeins skoðanir höfundar og Framkvæmdastjórnin/Landskrifstofan getur ekki borið ábyrgð á hvers kyns notkun upplýsinganna sem þar er að finna.