

Dziedinošie pūķi Rokasgrāmata jaunatnes darbiniekiem

 www.recover-erasmus.eu



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Youth Wellbeing Recovering Kit Erasmus+
sadarbības partnerības projekts jaunatnes jomā,
ko koordinē Zdrowy Kształt (Polija) un ar
partneriem no Austrijas, Horvātijas un Latvijas, ir
licencēts ar [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izdošanai
nenozīmē tās satura, kas atspoguļo tikai autoru
viedokli, apstiprinājumu, un Komisija nav atbildīga par
tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

Ievads

Rokasgrāmata ir izstrādāta, lai iepazīstinātu jaunatnes darbiniekus, trenerus, skolotājus un facilitatorus ar īpašu līdzdalības pētniecības metodi - *Dragon Dreaming* Pieeju (DDP) - un tās praktisko pielietojumu, īpaši jauniešu mentālās labklājības un pilnvarošanas kontekstā. Tomēr šajā rokasgrāmatā ietvertā *Dragon Dreaming* izpēte izceļ arī plašāku līdzdalības stratēģiju potenciālu, ko var piemērot dažādos kontekstos, jo to pamatprincipi veicina kolektīvo redzējumu veidošanu un transformējošu mācīšanos. Uzsverot iekļaušanu, kopīgu atbildību un kopīgu radīšanu, *Dragon Dreaming* pieeja kalpo kā spēcīgs rīks, kas veicina dialogu, pašapziņu un kopienas virzītu rīcību dažādās vidēs.

Šajā rokasgrāmatā ir aplūkota *Dragon Dreaming* izcelsme, pamatjēdzieni un attīstība, sniedzot gan teorētiskas atziņas, gan praktisku pielietojumu reālajā dzīvē. Tajā aplūkota šīs pieejas pirmsākumi, tās pamatā ir sistēmiskā domāšana un pamatiedzīvotāju gudrība, kā arī tas, kā tā veicina ilgtspējīgas, uz cilvēkiem vērstas iniciatīvas. Turklāt rokasgrāmata piedāvā *Dragon Dreaming* procesa - sapņošanas, plānošanas, darīšanas un svinēšanas - sadalījumu soli pa solim, lai nodrošinātu praktizējošos ar nepieciešamajiem rīkiem efektīvu semināru un projektu vadīšanai. Šīs rokasgrāmatas beigās lasītāji ne tikai sapratīs *Dragon Dreaming* teorētisko pamatojumu un tā vietu plašākā līdzdalības pētījumu ainavā, bet arī zinās, kā to praktiski īstenot, lai veicinātu mentālo labklājību un jauniešu iespēju palielināšanu. Turklāt lasītājs gūs ieskatu par priekšnoteikumiem, vidi un veicināšanas metodēm, kas nepieciešamas, lai veiksmīgi vadītu *Dragon Dreaming* semināru, kā arī par sagaidāmajiem rezultātiem dalībniekiem.

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta Erasmus+ sadarbības partnerības projekta jaunatnes jomā “**Youth Wellbeing Recovering Kit**” ietvaros. Projekts apvieno partnerus no Austrijas, Horvātijas, Latvijas un Polijas, kuri kopīgi strādā, lai veicinātu līdzdalības metodiku jauniešu attīstībai, mentālās veselības apzināšanai un kolektīvai pilnvarošanai.



Satura rādītājs

1.1 PĀRSKATS PAR DRAGON DREAMING PIEEJU	01
1.2 DDP PIEMĒROŠANA JAUNIEŠU MENTĀLĀS LABKLĀJĪBAS JOMĀ	04
2. DDP PRINCIPI	07
3. DRAGON DREAMING PIEEJAS GALVENIE ELEMENTI	10
4. KĀ DDP RADA PĀRMAIŅAS?	13
5. DDP PROCEDŪRA UN DARBĪBAS	14
6. SAGaidāmie mācību rezultāti	24
LITERATŪRAS SARAKSTS	26

1.1 Pārskats par Dragon Dreaming Pieeju

Dragon Dreaming Pieeja (DDP) ir inovatīva, līdzdalības projektu vadības un personīgās attīstības metodoloģija, kas dod iespēju indivīdiem un grupām sadarboties, veidojot un īstenojot kopīgu vīziju. Tā lielā mērā balstās uz sistēmisko domāšanu, ekoloģisko izpratni un pamatiedzīvotāju zināšanām, jo īpaši aborigēnu kultūru gudrību. Savā būtībā DDP ir kas vairāk nekā tikai projektu vadības rīks - tā ir holistiska pieeja, kas apvieno personīgo izaugsmi, kopienas attīstību un vides ilgtspējību.

Atšķirībā no daudzām tradicionālajām metodoloģijām, kas ir orientētas tikai uz uzdevumiem vai koncentrējas tikai uz rezultātiem, *Dragon Dreaming* mudina dalībniekus pieiet izaicinājumiem ar radošumu, līdzjūtību un ilgtermiņa redzējumu. Tā aicina cilvēkus stāties pretī saviem “pūķiem”, bailēm, šķēršļiem vai iekšējām problēmām, kas varētu viņus kavēt, un pārvērst tos par izaugsmes un transformācijas iespējām. Pieņemot izaicinājumus, dalībnieki iemācās ne tikai pārvarēt šķēršļus, bet arī izmantot tos kā katalizatorus savu centienu sasniegšanai.

***Dragon Dreaming* pieejas izcelsme**

Jēdziens “*Dragon Dreaming*” (Pūķa sapņošana) ir radies no idejas par iztēles (sapņošanas) izmantošanu, lai stātos pretī un pārveidotu personīgos un kolektīvos izaicinājumus (pūķi). Metodiku iedvesmojis ekoloģiskā aktīvista un pedagoga John Croft darbs un viņa padziļinātā Austrālijas aborigēnu pamatiedzīvotāju kultūru izpēte. Šajās kultūrās liels uzsvars tiek likts uz savstarpējo saikni starp cilvēkiem, zemi un Visumu, kas ir viens no galvenajiem *Dragon Dreaming* principiem. Metodoloģija atspoguļo šīs vērtības, izmantojot sadarbības, nehierarhisku procesu, kas veicina pilnvaru un atbildības uzņemšanos grupā.

Tradicionālajā aborigēnu kultūrā sapņošanai ir liela nozīme. Tas ir zināšanu pamats un kopīgi stāsti, kas saista pagātni, tagadni un nākotni. *Dragon Dreaming* integrē šo jēdzienu savā procesā, izmantojot kolektīvo sapņošanu kā sākumpunktu jebkuram projektam vai iniciatīvai, atzīstot, ka jēgpilnas un ilgtspējīgas pārmaiņas var rasties tikai no kopīga redzējuma, kas saista visus iesaistītos.

John Croft: *Dragon Dreaming* vizionārs

John Croft ir *Dragon Dreaming* pieejas autors un virzītājspēks. Vairāk nekā četras desmitgades strādājis kopienu attīstības, sociālā taisnīguma un vides ilgtspējas jomā, John Croft izstrādāja *Dragon Dreaming* kā veidu, kā apvienot indivīdus un kopienas ap kopīgu pārveides vīziju. Viņa pieredze ekoloģijā un sociālajās inovācijās apvienojumā ar plašo darbu ar pamatiedzīvotāju zināšanu sistēmām ļāva viņam apzināties līdzdalības metodoloģiju spēku ilgtspējīgu, uz cilvēkiem vērstu projektu veidošanā.

John Croft darbs ir cieši saistīts ar pārliecību, ka tradicionālās rietumu projektu vadības pieejas, kurās prioritāte bieži vien tiek piešķirta efektivitātei un rezultātiem, nevis procesam, nespēj risināt reālās pasaules problēmu sarežģītību. Viņš izstrādāja *Dragon Dreaming* kā holistiskāku alternatīvu, kas veicina personiskās, kolektīvās un ekoloģiskās dzīves dimensijas. Viņa vīzijā galvenā ir ideja, ka personīgajai izaugsmei un kopienas labklājībai jāiet roku rokā ar vides ilgtspēju.

Dragon Dreaming mērķis un ieguvumi

DDP ir izstrādāts, lai ļautu indivīdiem un komandām kopīgi radīt inovatīvus risinājumus sarežģītiem izaicinājumiem, vienlaikus nodrošinot personīgo, kolektīvo un ekoloģisko vajadzību apmierināšanu. Tas ir īpaši piemērots projektiem tādās jomās kā sociālā inovācija, jauniešu iesaiste, mentālā veselība, kopienas attīstība, izglītība un vides ilgtspējība. Izmantojot *Dragon Dreaming*, dalībnieki ne tikai strādā, lai sasniegtu taustāmus rezultātus, bet arī piedzīvo personisku un kolektīvu transformāciju. Metodoloģija veicina dziļas pārdomas, emocionālu un intelektuālu iesaistīšanos, kā arī kopīgu atbildības un piederības sajūtu gan par procesu, gan rezultātiem. Šī pieeja veicina::

- **Pilnvarošanu un personīgo izaugsmi:** Dalībnieki attīsta lielāku pašapziņu un pārliecību par sevi, saskaroties ar savām bailēm un tās pārvarot, apgūstot jaunas prasmes un uzņemoties atbildību.
- **Stiprākas kopienas saites:** Radot iespēju katram indivīdam sniegt nozīmīgu ieguldījumu, DDP stiprina attiecības un uzticēšanos grupā, neatkarīgi no tā, vai tā ir kopiena, komanda vai tīkls.
- **Inovācijas un radošums:** *Dragon Dreaming* palīdz grupām radīt radošus, nestandarta risinājumus problēmām, dodot dalībniekiem iespēju pētīt jaunas idejas, nebaidoties no neveiksmes.
- **Ilgtermiņā rezultāti:** Projekti, kas izstrādāti, izmantojot DDP, ir cieši saistaoti gan ar cilvēku, gan vides vajadzībām, nodrošinot ietekmīgus un ilgtspējīgus rezultātus.

Dragon Dreaming pieejas četras posmi

DDP procesu iedala četros atšķirīgos, bet savstarpēji saistītos posmos: **Sapņošana**, **Plānošana**, **Darīšana** un **Svinēšana**. Katrai fāzei ir būtiska nozīme kopīgas vīzijas īstenošanā, vienlaikus veicinot sadarbību, pārdomas un pielāgošanās spēju.

Sapņošanas posmā dalībnieki sanāk kopā, lai kopīgi radītu kopīgu nākotnes vīziju. Šis posms ļauj indivīdiem brīvi iztēloties, pētīt, ko viņi patiesi vēlas sasniegt gan individuāli, gan kā grupa. Šeit galvenais ir iekļautība, jo tiek novērtēts katra dalībnieka sapnis. Dialoga un aktīvas klausīšanās ceļā sāk veidoties kopīgs redzējums. Dalībnieki bieži uzdod tādus jautājumus kā “Kā izskatās panākumi?” vai “Ko mēs ceram sasniegt kopā?”. Šis posms paver telpu radošumam un padziļinātai personīgo un kolektīvo mērķu izpētei, veidojot emocionālu ieguldījumu projektā.

Kad sapnis ir formulēts, process pāriet **plānošanas** posmā, kurā sapnis tiek pārvērsts reālā un sasniedzamā plānā. Plānošana DDP ir līdzdalības un sadarbības process. Katrs grupas dalībnieks palīdz noteikt konkrētas darbības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu kopīgo sapni. Šajā posmā tiek apzināti šķēršļi jeb “pūķi” un izstrādātas stratēģijas to pārvarēšanai. Šie šķēršļi var būt praktiski šķēršļi, piemēram, resursu trūkums, vai personiskas bailes, kas var kavēt progresu. Šis posms nodrošina, ka grupas kolektīvā enerģija tiek virzīta uz konkrētiem, paveicamiem uzdevumiem. Šajā daļā lielākoties noder tādi rīki kā prāta vētra un domu kartēšana, lai izstrādātu skaidrus, īstenojamus soļus. Dalībnieki uzdod tādus jautājumus kā “Kādus soļus mēs varam veikt, lai sasniegtu savu sapni?” un “Kādi resursi un atbalsts mums ir nepieciešami?”.

Īstenošanas posms ietver plāna īstenošanu. Procesa gaitā grupa uztur saziņu, sniedz atgriezenisko saiti un atbalsta viens otru. DDP veicina mācīšanās un pielāgošanās kultūru, mudinot dalībniekus uztvert problēmas kā iespēju pārdomāt un pielāgoties, nevis kā neveiksmes. Ikvienam ir izšķiroša loma procesa panākumu nodrošināšanā, un kopīgi centieni ļauj īstenot sapni. Šajā posmā tiek risinātas problēmas, un pa ceļam tiek svinētas nelielas uzvaras.

Visbeidzot, **svinēšana** ir neatņemams aspekts, jo tā atzīst grupas sasniegumus, panākto progresu un personīgo izaugsmi, ko piedzīvojuši indivīdi. Šis posms palīdz stiprināt grupas saites, uzturēt motivāciju un radīt brīžus pārdomām. Dalībnieki izvērtē, kas izdevās, kas neizdevās un kā turpmākos projektus var uzlabot. Svinībām var būt dažādi veidi, sākot ar vienkāršām pateicības izpaušmēm un beidzot ar oficiālām ceremonijām. Dalībnieki pārdomā tādus jautājumus kā “Ko mēs iemācījāmies?” un “Kā mēs varam turpināt atbalstīt cits citu?”.

1.2 DDP piemērošana jauniešu mentālās labklājības jomā

DDP ir unikālā situācijā, lai risinātu mūsdienu jauniešu mentālās labklājības un pilnvarošanas jautājumus. Pasaulē, kurā jaunieši saskaras ar pieaugošu spiedienu, piemēram, identitātes izaicinājumiem, sabiedrības gaidām un globālām krīzēm, piemēram, klimata pārmaiņām, mentālā veselība ir kļuvusi par ļoti svarīgu problēmu. Daudzi jaunieši cīnās ar trauksmi, depresiju un izolētību, ko veicina sociālo plašsaziņas līdzekļu milzīgā ietekme, akadēmiskais stress, ģimenes dinamika un plašāka mūsdienu pasaules nenoteiktība. Šajā kontekstā *Dragon Dreaming* piedāvā strukturētu, bet elastīgu sistēmu, kas dod jauniešiem iespēju stāties pretī šīm problēmām, kopīgi veidojot redzējumu, sadarbojoties un veicot konkrētus pasākumus.

Tā vietā, lai risinātu šīs mentālās veselības problēmas izolēti, *Dragon Dreaming* mudina jauniešus strādāt kopā, radot atbalstošu vidi, kurā viņi var dalīties savās grūtībās, izteikt savus sapņus un kopīgi iztēloties nākotni, kurā viņi var pārvarēt savus personīgos un sabiedrības “pūkus”. Šis process ne tikai mazina izolētības sajūtu, bet arī veicina kopīga mērķa un kopienas izjūtu, kas ir ļoti svarīgi, lai uzlabotu mentālās veselības rādītājus.

Kāpēc jauniešu mentālā labklājība un iespēju nodrošināšana ir steidzami risināmi jautājumi?

Jaunieši ir īpaši neaizsargāti pret mentālās veselības problēmām, ņemot vērā to, ka viņi atrodas attīstības posmā, kad notiek būtiskas fiziskas, emocionālas un psiholoģiskas pārmaiņas. Pusaudžu un jauniešu vecumā cilvēki veido savu identitāti, veido emocionālo noturību un mācās orientēties sarežģītā sociālajā vidē. Šis ir laiks, kad viņi ir ļoti uzņēmīgi pret ārējo ietekmi un spiedienu, kas var veidot viņu pašvērtējumu un mentālo veselību. Liela nozīme šo neaizsargātību saasināšanā ir sociālo plašsaziņas līdzekļu iemūžinātajiem nereālajiem standartiem, jo pastāvīga idealizētu panākumu, skaistuma un dzīvesveida tēlu eksponēšana var izraisīt neatbilstības sajūtu, zemu pašvērtējumu un sociālo salīdzināšanos. Spiediens sasniegt šos nerasniedzamos standartus, ko papildina akadēmiskās cerības un ģimenes dinamika, bieži vien izraisa paaugstinātu trauksmi, stresu un bailes no neveiksmes. Turklāt mūsdienu jaunieši aug pasaulē, kas kļūst arvien neprognozējamāka un pilna ar plaša mēroga globālām problēmām. Piemēram, COVID-19 pandēmija izjauca ierasto dzīves ritmu, izraisot sociālo izolāciju, neskaidrības mācībās un nopietnas veselības problēmas. Vienlaikus notiekošā klimata krīze un citas globālas problēmas rada papildu bailes un eksistenciālu trauksmi, liekot daudziem jauniešiem justies nomākti un bezspēcīgi, lai ietekmētu pārmaiņas apkārtējā pasaulē. Šīs ārējās krīzes bieži vien pastiprina iekšējās problēmas, tādējādi jauniešiem ir grūti tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem.

Kā Dragon Dreaming atbalsta mentālo labsajūtu

DDP ir īpaši efektīva jauniešu menātāsl veselības iniciatīvās, jo tā iesaista jauniešus sevis izzināšanas, pilnvarošanas un kopīgas problēmu risināšanas procesā. Piedaloties sapņošanas, plānošanas, īstenošanas un svinēšanas fāzēs, jauniešiem tiek dota iespēja uzņemties atbildību par savu mentālo labklājību, vienlaikus konfrontējot un pārveidojot savas bailes un problēmas par izaugsmes iespējām.

- **Sapņošanas posms:** Šī fāze ļauj jauniešiem drošā, neiecietīgā vidē pārdomāt savu personīgo pieredzi, emocijas un centienus attiecībā uz menātlo labklājību. Kolektīvi sapņojot grupā, dalībnieki apzinās, ka viņi nav vieni savās cīņās, veicinot solidaritāti un savstarpēju atbalstu. Šo sapņu formulēšana palīdz viņiem noteikt, kāds viņiem šķiet mentālās veselības stāvoklis, brīvs no sabiedrības gaidām vai bailēm no nosodījuma. Šis solis ir izšķirošs, lai veicinātu pašapziņu un kalpotu par pamatu turpmākai rīcībai.

- **Plānošanas posms:** Pēc tam, kad jaunieši ir definējuši savus labklājības mērķus, nākamais solis ir kopīgi izstrādāt rīcības plānus to sasniegšanai. *Dragon Dreaming* sadarbības plānošanas process mudina katru dalībnieku sniegt savas idejas un pieredzi, veicinot kopīgas atbildības sajūtu. Šis posms dod jauniešiem lielākas iespējas, aktīvi iesaistot viņus nepieciešamo pasākumu noteikšanā, lai sasniegtu emocionālo līdzsvaru un menātlo veselību. Tas arī atbalsta praktisku stratēģiju izstrādi, kā tikt galā ar mentālās veselības problēmām, piemēram, stresu un trauksmi.

- **Īstenošanas posms:** Šajā posmā jaunieši īsteno izstrādātos plānus, pieņemot pašaprūpes rutīnas, meklējot profesionālu palīdzību vai veidojot vienaudžu atbalsta tīklus. Šis posms ir pārveidojošs, jo tā laikā abstraktas idejas tiek pārvērstas konkrētās darbībās, vairojot pārliecību un sasniegumu sajūtu. Kad jaunieši redz savu darbību taustāmo ietekmi, viņi attīsta emocionālo noturību, kas dod viņiem iespēju pārvaldīt savu menātlo veselību un palīdzēt citiem darīt to pašu.

- **Svinēšanas posms:** Svinēšana ir neatņemama Dragon Dreaming sastāvdaļa. Tā sniedz jauniešiem iespēju pārdomāt savu progresu, atzīt savus sasniegumus un svinēt gan individuālos, gan kolektīvos panākumus. Šis process stiprina pozitīvu uzvedību un veicina noturīgu kopienas izjūtu. Panākumu svinēšana - vai tie būtu nelieli uzlabojumi mentālās veselības jomā, vai plaša mēroga pilnvarošanas iniciatīvas - palīdz nostiprināt saikni starp pūlēm un rezultātiem, veicinot ilgtermiņa iesaistīšanos mentālās labklājības praksē.

Jauniešu līdzdalība ar kolektīvu rīcību

Dragon Dreaming pamatā ir pārliecība, ka patiesas pilnvaras sniedz spēja sapņot, darboties un radīt sadarbībā ar citiem. Jauniešu mentālas veselības kontekstā pilnvarošana nozīmē vairāk nekā tikai emocionālo problēmu pārvarēšanu; tā nodrošina jauniešus ar instrumentiem, kas ļauj viņiem uzņemties atbildību par savu labklājību un, savukārt, atbalstīt citus. Piedaloties *Dragon Dreaming* procesā, jaunieši kļūst par aktīviem savas dziedināšanas un savas kopienas uzlabošanas dalībniekiem.

Dragon Dreaming līdzdalības struktūra veicina mācīšanos no vienaudžu līdzgaitniekiem un savstarpēju atbalstu, kas ir ļoti svarīgi jauniešiem, kuri bieži jūtas izolēti savās cīņās. Strādājot kopā, lai risinātu problēmas un stātos pretī izaicinājumiem, jaunieši veido uzticības un sadarbības tīklus, kas sniedz emocionālu un psiholoģisku atbalstu. Šāda kopienas sajūta ir būtiska mentālās labsajūtas uzturēšanai, jo tā piedāvā drošības tīklu stresa vai grūtību laikā.

Turklāt *Dragon Dreaming* sniedz jauniešiem prasmes sadarbīties problēmu risināšanā, kas sniedzas tālu ārpus mentālās veselības jomas. Izmantojot šo pieeju, jaunieši mācās sadarbīties, uzklaut dažādus viedokļus un rast inovatīvus risinājumus sarežģītām problēmām. Šīm prasmēm ir izšķiroša nozīme jauniešu pilnvarošanā, jo tās sagatavo jauniešus būt aktīviem, radošiem līderiem savās kopienās un ārpus tām. Pasaulē, kas bieži vien var šķist haotiska, *Dragon Dreaming* nodrošina jauniešiem iespēju atgūt savu rīcības un mērķa apziņu.

Ceļš uz jauniešu labklājību un iespēju nodrošināšanu

Dragon Dreaming iekļaušana jauniešu mentālās veselības un iespēju veicināšanas iniciatīvās piedāvā strukturētu, atbalstošu sistēmu, kas ļauj jauniešiem stāties pretī savām problēmām un augt, izmantojot tās. Uzsverot kolektīvo sapņošanu, kopīgu atbildību un nepārtrauktu svinēšanu, *Dragon Dreaming* piedāvā ilgtspējīgu pieeju mentālās labklājības uzlabošanai un piederības sajūtas veicināšanai jauniešu vidū. Laikā, kad daudzi jaunieši jūtas nošķirti un beztiesīgi, *Dragon Dreaming* piedāvā skaidru ceļu uz priekšu, ceļu, kurā viņi ir aktīvi savas nākotnes dalībnieki, kas spēj pārvērst izaicinājumus par izaugsmes un kolektīvas dziedināšanas iespējām.

Tātad *Dragon Dreaming* ir kas vairāk nekā tikai projektu vadības rīks, tā ir transformējoša pieeja, kas palīdz mūsdienu jauniešiem veidot noturību, veicināt emocionālo labklājību un attīstīt prasmes, kas viņiem nepieciešamas, lai attīstītos izaicinājumu pilnajā pasaulē. Izmantojot četrus posmus - sapņošanu, plānošanu, darīšanu un svinēšanu, jauniešiem tiek dota iespēja pārņemt kontroli pār savu mentālo veselību un radīt saistītāku, līdzjūtīgāku un noturīgāku nākotni sev un savai kopienai.

DDP principi (1/3)

Gan teorijā, gan praksē *Dragon Dreaming* ir balstīts uz vairākiem pamatprincipiem, kas virza tā procesu, nodrošinot, ka tas joprojām ir līdzdalības, pārveidošanas un ilgtspējīgs. Šie principi atspoguļo John Croft pamatpārlicības, pamatiedzīvotāju zināšanu sistēmu ietekmi un līdzdalības pētniecības metodoloģijas elementus. *Dragon Dreaming* pamatelementus var apkopot šādi:

Dialogs kā atslēga kolektīvai sapņošanai un rīcībai

Dialogs ir *Dragon Dreaming* centrālais elements, kas kalpo kā mehānisms, ar kura palīdzību tiek dalīts sapņos, apzināti šķēršļi un kopīgi radīti risinājumi. Viss process, no vēlmju un baiļu apzināšanas līdz pārmaiņu stratēģiju izstrādei, notiek, izmantojot atklātu un iekļaujošu saziņu. Dialogs nodrošina, ka visas balsis tiek uzklautas, respektētas un integrētas kopīgajā redzējumā, padarot šo procesu ļoti līdzdalīgu un demokrātisku.



Zināšanas arvien paplašinās un tiek radītas, kolektīvi mācoties

Dragon Dreaming atzīst, ka zināšanas nav nemainīgas, bet pastāvīgi attīstās, pateicoties visu dalībnieku ieguldījumam. Katrs dalībnieks sniedz savu pieredzi, atziņas un perspektīvas, kas, daloties un pētot tās grupā, veicina labāku izpratni par izaicinājumiem un iespējām. Veicinot atvērtu mācību vidi, *Dragon Dreaming* veicina zinātkāri, pielāgošanās spējas un inovācijas problēmu risināšanā.

Katrs dalībnieks ir pārmaiņu ierosinātājs

Dragon Dreaming visi dalībnieki tiek uzskatīti par aktīviem pārmaiņu dalībniekiem. Šī pieeja ir balstīta uz pārlicību, ka katram cilvēkam ir spēja sniegt nozīmīgu ieguldījumu un ka transformācija rodas no kopīgiem centieniem, nevis no augšas uz leju noteiktām direktīvām. Tā kā katram cilvēkam ir sava loma procesa veidošanā, viņa ieguldījums, vai tas būtu idejas, rīcība vai pārdomas, var kļūt par pagrieziena punktu, kas maina perspektīvas vai iedvesmo jauniem risinājumiem.



DDP principi (2/3)

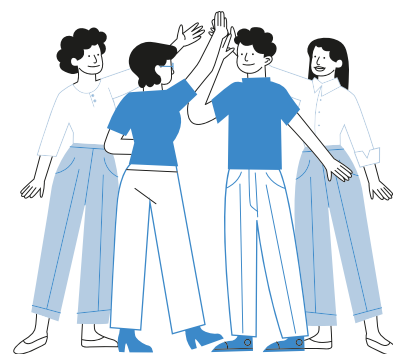
Dzīves pieredzes un iekšējo zināšanu vērtība

Dragon Dreaming atzīst, ka katrs indivīds ir unikālas gudrības nesējs, ko veidojusi viņa dzīves pieredze, padarot šīs iekšējās zināšanas tikpat vērtīgas kā formālo izglītību. Atšķirībā no tradicionālajiem mācīšanās modeļiem, kas balstās uz ārējām zināšanām, *Dragon Dreaming* veicina iekļaujošu, līdzdalību veicinošu telpu, kurā zināšanas tiek kopīgi radītas, izmantojot personīgos stāstus, kopīgas cīņas un kolektīvas atziņas. Mudinot dalībniekus atklāti paust savas bailes, izaicinājumus un vēlmes, process veicina emocionālu iesaistīšanos un piederības sajūtu. Šāda pieeja ir īpaši ietekmīga jauniešu mentālās labklājības jomā, jo tā nodrošina platformu, kurā viņu viedoklis tiek uzklausīts, novērtēts un aktīvi veido procesu. Tā vietā, lai paļautos uz uzspiestiem risinājumiem, *Dragon Dreaming* nodrošina, ka darbības sakņojas reālās dzīves izaicinājumos, padarot tās praktiskas, atbilstošas un ar lielāku varbūtību gūt panākumus. Kad dalībnieki redz, ka viņu pieredze atspoguļojas procesā, viņiem rodas dziļāka atbildības sajūta un motivācija īstenot pārmaiņas. Šī pilnvarošana ne tikai stiprina pašapziņu un noturību, bet arī kultivē atbalstošu kopienu, kurā cilvēki strādā kopā, lai pārvarētu šķēršļus. Apvienojot personīgo izpratni ar kolektīvo rīcību, DDP pārvērš individuālo pieredzi kopīgās zināšanās, veicinot inovatīvus, ilgtspējīgus un tieši iesaistīto cilvēku vajadzībām atbilstošus risinājumus.



Nav iepriekš noteiktu atbilžu - grupa pati nosaka ceļu

Atšķirībā no tradicionālajiem līdzdalības pētījumu modeļiem, kas balstās uz iepriekš definētiem mērķiem un iepriekš noteiktiem risinājumiem, *Dragon Dreaming* ietver ideju, ka projekta virzība attīstās organiski, veicot kolektīvu izpēti. Grupa pati nosaka problēmas, kuras tā vēlas risināt, stratēģijas to pārvarēšanai un panākumu vīziju. Tas nodrošina, ka process joprojām atbilst iesaistīto personu īpašajām vajadzībām, sapņiem un realitātei, nevis tiek uzspiests no ārpuses.



DDP principi (3/3)

Dragon Dreaming Realitāte

Realitātei ir galvenā loma *Dragon Dreaming* procesā, jo īpaši tajā, kā dalībnieki uztver, pēta un rīkojas ar savu personīgo un kolektīvo pieredzi. Šī pieeja uzsver trīs galvenos realitātes aspektus:

1. Realitāte ir subjektīva un daudzdimensionāla

- *Dragon Dreaming* atzīst, ka realitāte nav vienota, objektīva patiesība, bet gan sarežģīta dažādu perspektīvu mijiedarbība. Katrs dalībnieks redz pasauli caur savu unikālo prizmu, ko veido viņa pieredze, emocijas un kultūras izcelsme. Šī pieeja novērtē šos dažādos skatupunktus, veicinot plurālistisku realitātes izpratni.

2. Realitāte kā kolektīvās apziņas un rīcības pamats

- *Dragon Dreaming* pamatā ir dalībnieku reālās dzīves pieredze un vajadzības. Izpētītie jautājumi nav abstrakti jēdzieni, bet gan reāli izaicinājumi, kas ietekmē grupu un viņu kopienas. Dialoga un pārdomu ceļā dalībnieki strādā pie autentiskas un kopīgas izpratnes par realitāti, un tikai pēc tam var sākt jēgpilnu rīcību.

3. Radošums un iztēle kā realitātes reinterpretācijas instrumenti

- Lai gan *Dragon Dreaming* ir balstīts realitātē, tajā ir ietverta arī iztēle kā līdzeklis, ar kura palīdzību var no jauna iztēloties nākotni. Ļaujot dalībniekiem sapņot tālāk par viņu tiešajiem ierobežojumiem, šī pieeja palīdz viņiem saskatīt jaunas iespējas, atklājot potenciālus risinājumus, kas sākotnēji varēja nebūt bijuši redzami.

Tā vietā, lai realitāti uzskatītu par nemainīgu vai ierobežojošu, *Dragon Dreaming* mudina dalībniekus izaicinājumus pārveidot par izaugsmes un transformācijas iespējām.



Dragon Dreaming Pieejas kā līdzdalības pētniecības un informētības veicināšanas rīka galvenie elementi

Lai *Dragon Dreaming* seminārs būtu veiksmīgs un dotu jēgpilnus rezultātus, ir jāievēro daži būtiski elementi. Lai gan šī pieeja ir ļoti elastīga un pielāgojama, tās pamatā ir līdzdalības principi, kam nepieciešami praktiski un strukturāli nosacījumi, lai nodrošinātu efektīvu īstenošanu. Šie galvenie elementi palīdz radīt drošu, iekļaujošu un sadarbības vidi, kurā dalībnieki var sapņot, plānot, rīkoties un svinēt kopā.

1. Grupas sastāvs un lielums

Dragon Dreaming semināri vislabāk attīstās kolektīvā, interaktīvā vidē, tāpēc grupas dinamika ir izšķirošs panākumu elements. Ideālais grupas lielums ir no 10 līdz 15 dalībniekiem, kas nodrošina dažādu viedokļu daudzveidību, vienlaikus saglabājot vidi, kurā ikvienam ir iespēja aktīvi līdzdarboties. Ieteicamais katra semināra ilgums ir līdz trim stundām, kas nodrošina pietiekami daudz laika padziļinātām diskusijām, ideju ģenerēšanai un kolektīvai problēmu risināšanai, nepārlogojot dalībniekus.

Ideāla ir daudzveidīga grupa, kas apvieno cilvēkus no dažādām vidēm, sabiedrības lomām un perspektīvām. Process ir bagātāks, ja dalībnieki pārstāv dažādas pieredzes, viedokļus un centienus, jo tas veicina padziļinātu dialogu, savstarpēju mācīšanos un radošus risinājumus. Mērķis ir veicināt dažādu viedokļu līdzāspastāvēšanu telpā, kurā katrs dalībnieks tiek novērtēts vienlīdz augstu.

2. Facilitatora loma

Lai gan *Dragon Dreaming* darbojas pēc vienlīdzības principa, darbseminārā tomēr ir nepieciešams facilitators (treneris vai pedagogs), kas vada procesu, nodrošinot, ka tiek ievēroti galvenie DDP - līdzdalība, sadarbība un nehierarhiska lēmumu pieņemšana. Facilitatora uzdevums ir atbalstīt, nevis vadīt, nodrošinot, ka diskusijas ir konstruktīvas, iekļaujošas un saskaņotas ar grupas kopējiem mērķiem.

Galvenie facilitatora pienākumi:

- Nodrošināt konstruktīvu dialogu: Sekmētājs nodrošina, ka katram dalībniekam ir laiks un iespēja izteikt savas domas, dalīties savās atziņās un tikt aktīvi uzklausi.
- Līdzdalības līdzsvara uzturēšana: Svarīgi, lai neviena dominējošā balss nepārspētu citas un lai sesijas laikā tiktu praktizēta aktīva klausīšanās.
- Veicināt pārdomas un radošu domāšanu: Facilitators veicina vidi, kas ir ērta, lai bez nosodījuma dalītos ar saviem sapņiem, bailēm un idejām.
- Galveno atziņu un secinājumu apkopošana: Tā kā *Dragon Dreaming* ir uz procesu balstīta pieeja, facilitators pieraksta galvenās diskusijas, atklājumus un secinājumus, nodrošinot, ka semināra rezultāti tiek fiksēti pārdomām un turpmākajiem pasākumiem.

Facilitators nav autoritāte, bet gan dalībnieks, kas uzņemas atbildību par netraucētu un līdzsvarotu procesa nodrošināšanu. Viņam arī aktīvi jāpiedalās diskusijās, lai saglabātu savstarpīguma principu, kurā visi dalībnieki, tostarp facilitators, sniedz vienādu ieguldījumu. Tomēr viņam ir arī jānodrošina, lai vara tiktu vienmērīgi sadalīta starp grupu, nepieļaujot, ka kāds indivīds dominē diskusijā.

3. Dragon Dreaming facilitatora būtiskākās īpašības

Lai vadītu *Dragon Dreaming* aktivitāti, ir nepieciešamas īpašas prasmes un iemaņas, jo šis process ir ļoti līdzdalīgs un eksperimentāls. Facilitatoram ir:

- Dot iespēju dalībniekiem, nevis diktēt risinājumus: Viņam jāļauj dalībniekiem pašiem attīstīt savas atziņas, nevis uzspiest iepriekš noteiktas idejas.
- Jāveicina atklāts dialogs un konstruktīvi jārisina konflikti: Tas ietver arī to, ka viedokļu atšķirības tiek risinātas kopīgi un radoši, nevis izraisot šķelšanos.
- Izveidojiet telpu dziļas ieklausīšanās un emocionālās drošības sajūtai: Moderatoram jānodrošina, ka visas balsis tiek respektētas un atzītas.
- Jābūt atsaucīgam, pielāgojamam un radošam: Tā kā diskusijas attīstās organiski, facilitatoram ir jābūt elastīgam, vadot grupu un nekontrolējot procesu.
- Jāpanāk līdzsvars starp laika vadību un procesa dziļumu: Lai gan diskusijām jābūt saturīgām un jēgpilnām, facilitators nodrošina arī to, ka grupa virzās uz priekšu dažādos *Dragon Dreaming* posmos.

Turklāt facilitatoram ir jābūt ar spēcīgu emocionālo inteliģenci, jo viņam ir “jāprot lasīt telpā” un jānodrošina, lai diskusijas paliktu pozitīvas un orientētas uz risinājumu meklēšanu. Tas ir īpaši svarīgi, apspriežot tādus jutīgus tematus kā mentālā veselība un labklājība, kad dalībnieki var dalīties dziļi personiskā pieredzē.

4. Fiziskā vide un atmosfēra

Semināra fiziskā vide būtiski ietekmē grupas iesaisti un komfortu. Lai pastiprinātu *Dragon Dreaming* nehierarhisko un līdzdalības principu, dalībniekiem ieteicams sēdēt aplī, nodrošinot:

- Vienlīdzīgu redzamību un kopīgu telpu: Neviena nav dominējošā stāvoklī, tādējādi nostiprinot principu, ka ikviena ieguldījums ir vienlīdz svarīgs.
- Atklātība un saikne: Aplis veicina uz sadarbību un uzticēšanos balstītu atmosfēru.
- Skaidrs skats uz katru dalībnieku: Acu kontakta un mijiedarbības veicināšana stiprina iesaistīšanos un savstarpēju cieņu.

Arī videi jābūt siltai, aicinošai un relaksējošai. Ideālā gadījumā *Dragon Dreaming* semināri notiek dabiskā vidē vai nomierinošās iekštelpās, jo atrašanās neiebiedējošā un atklātā vidē mazina spriedzi un veicina radošumu. Īpaši vietas, kas atrodas dabā, palīdz radīt saiknes sajūtu ar pasauli un sabiedrību, pastiprinot pieejas holistisko aspektu.

5. Materiāli un dokumentācija

Dragon Dreaming neprasa sarežģītus materiālus, taču diskusiju, atziņu un rīcības plānu dokumentēšana ir ļoti svarīga. Facilitatoram jāizmanto::

- Flipchart vai tāfeli, lai vizuāli fiksētu galvenos punktus, domu kartes un idejas, kas rodas semināra laikā.
- Piezīmju grāmatiņu vai digitālu rīku, lai fiksētu grupas galvenās diskusijas, problēmas un ierosinātos risinājumus.
- Radošus materiālus, piemēram, līmlapiņas, marķierus vai vizuālās attēlošanas rīkus, lai atbalstītu prāta vētras un plānošanas posmus.

Semināra secinājumu apkopošanas process kalpo ne tikai kā atsauce dalībniekiem, bet arī kā līdzeklis, lai sekotu līdzi progresam, pilnveidotu stratēģijas un sekotu līdzi sesijas laikā pieņemtajām saistībām.

Nodrošinot, ka visi dalībnieki tiek vienlīdz novērtēti, aktīvi uz klausot dažādus viedokļus un veicinot kritisku pašrefleksiju, tā dod iespēju cilvēkiem uzņemties atbildību par saviem sapņiem un izaicinājumiem. Padziļinātās sarunās un kopīgā izpētē process pārvērš centienus konkrētos, īstenojamos plānos, kas rada reālu ietekmi. Veicinot grupas līdzdalību, risinājumi rodas organiski no kopienas iekšienes, nevis tiek uzspiesti no ārpuses, tādējādi padarot tos noturīgākus un ilgtspējīgākus. *Dragon Dreaming* ir gan pētniecības metode, gan intervences stratēģija, kas ļauj jauniešiem un kopienām pētīt tādus aktuālus sociālos jautājumus kā mentālā veselība un labklājība, vienlaikus aktīvi strādājot pie nozīmīgām pārmaiņām.

Kā DDP rada pārmaiņas?

Pateicoties līdzdalības, komunikatīvai un nehierarhiskai pieejai, *Dragon Dreaming* kalpo kā spēcīgs instruments personības pilnvarošanai, kolektīvai transformācijai un pārmaiņām sabiedrībā. Atšķirībā no tradicionālajiem modeļiem, kas uzspiež iepriekš noteiktas zināšanas vai risinājumus, *Dragon Dreaming* nostāda dalībniekus kā zināšanu radīšanas, problēmu identificēšanas un risinājumu veidošanas virzītājspēkus, nodrošinot, ka pārmaiņas rodas organiski no grupas iekšienes, nevis tiek diktētas no ārpuses.

John Croft, līdzīgi kā Danilo Dolci, uzsvēra atšķirību starp varu un dominēšanu, kas ir galvenais princips, kas atšķir *Dragon Dreaming* no parastajiem, no augšas uz leju vērstiem lēmumu pieņemšanas procesiem. Šajā pieejā vara tiek uzskatīta par piemītošu visiem dalībniekiem, un pats process ir veidots tā, lai palīdzētu indivīdiem apzināties un aktivizēt savas spējas ietekmēt pārmaiņas. Atbrīvojot personīgo spēku, indivīdi no pasīvas līdzdalības stāvokļa pāriet uz aktīvu iesaistīšanos savas realitātes veidošanā. Tas ir tiešā pretstatā dominēšanai, kas tiek saprasta kā kontroles sistēma, kura koncentrē ietekmi dažu cilvēku rokās, ierobežojot citu cilvēku rīcības brīvību. *Dragon Dreaming* pārdala varu, nodrošinot, ka visas balsis tiek sadzirdētas, novērtētas un iekļautas kolektīvajā procesā.

Apstiprinot katra indivīda pieredzi, zināšanas un ieguldījumu, *Dragon Dreaming* veicina nozīmīguma un aģentūras sajūtu, jo īpaši to cilvēku vidū, kuri var justies atstumti tradicionālo izglītības, pārvaldības vai sociālo struktūru dēļ. Daudzās institucionālajās struktūrās zināšanas tiek radītas un izplatītas stingrā, vienvirziena veidā, kas bieži noved pie to cilvēku izslēgšanas un atsvešināšanas, kuru perspektīva neatbilst dominējošajiem naratīviem. Tas var radīt indivīdu bezspēcības, neadekvātuma un atsvešinātības sajūtu, pastiprinot atsvešinātības un sociālās nevienlīdzības ciklus.

DDP izaicina šo dinamiku, aptverot dažādas perspektīvas, kas nodrošina, ka kolektīvā lēmumu pieņemšana ir iekļaujoša, līdzdalīga un kopīgi izstrādāta ar visiem iesaistītajiem. Tā vietā, lai vienkārši atļautu līdzdalību, tā aktīvi veicina un novērtē visu dalībnieku ieguldījumu, veicinot vidi, kurā dažādas pieredzes, viedokļi un zināšanu avoti palīdz veidot risinājumus. Radot telpu plašām dalībnieku koalīcijām, DDP kultivē kopīgu realitāti, kurā lēmumi tiek pieņemti kopīgi, nevis uzspiesti dažiem izraudzītiem dalībniekiem. Šāds koprades process ir ne tikai demokrātiskāks un reprezentatīvāks, bet arī nodrošina ilgtspējīgākus, kopienas virzītus rezultātus, kas atspoguļo iesaistīto personu patiesās vajadzības un vēlmes.

DDP procedūra un darbības

DDP SEMINĀRA SAGATAVOŠANA

Lai gan DDP notiek organiskā un līdzdalības procesā, ir nepieciešama zināma sagatavošanās, lai nodrošinātu, ka darbseminārs norit strukturēti, bet elastīgi. *Dragon Dreaming* nav tikai jautājumu uzdošana un atbilžu saņemšana; tā ir dziļa, uz sadarbību vērsta dialoga kultivēšana, iedvesmošana un uzturēšana, kurā katrs dalībnieks sniedz nozīmīgu ieguldījumu un kurā katra balss ir vienlīdz nozīmīga.

Nepārtraukta, izvērsta dialoga process ir *Dragon Dreaming* centrālais elements, jo tas motivē darboties un pārvērš idejas reālās praksēs. Lai šāds jēgpilns dialogs varētu notikt, būtiska ir sagatavošanās. Lai gan *Dragon Dreaming* uzsver spontanitāti un kopradīšanu, tam tomēr jābūt balstītam uz grupas vajadzībām un realitāti. Dalībnieku vajadzību analīze, gan tieša, gan netieša, ir galvenais, lai veidotu pieredzi, nodrošinot, ka darbseminārs paliek aktuāls, saistošs un iedarbīgs. *Dragon Dreaming* semināra galvenais mērķis ir rosināt pārmaiņas, veicināt izpratni un katalizēt konkrētu rīcību pārmaiņu virzienā.

5.1 *Dragon Dreaming* semināra sagatavošana

Facilitators (vadītājs) ir atbildīgs par semināra sagatavošanu un strukturēšanu, nodrošinot apstākļus, kas veicina līdzdalības dialogu un kopīgu redzējuma veidošanu. Atšķirībā no tradicionālajām pasniedzēja lomām *Dragon Dreaming* koordinators nediktē un nenodod iepriekš noteiktas zināšanas. Tā vietā vadītājs sagatavo:

1. Nepieciešamo materiālu izvēle, kas var iedvesmot grupas iesaistīšanos un pārdomas.
2. Atbilstošas fiziskās telpas izvēle, kas veicina sadarbību un vienlīdzību.
3. Vadošo jautājumu formulēšana, kas stimulēs kopīgu izpēti un palīdzēs dalībniekiem noteikt tēmas, izaicinājumus vai sapņus, kas viņiem ir visbūtiskākie.

Atšķirībā no tradicionālajām metodēm, moderators neuzspiež noteiktas tēmas vai risinājumus. Tā vietā viņš sagatavo plašus izejas punktus, lai diskusija veidotos organiski. Grupa kopīgi nosaka problēmas, sapņus un iespējas, padarot katru semināru unikālu un pielāgotu dalībnieku dzīves realitātei.

5.2 Dragon Dreaming semināra materiāli

Atšķirībā no tradicionālajām apmācību sesijām, kas balstās uz iepriekš strukturētu saturu, *Dragon Dreaming* semināros tiek izmantoti materiāli, kas iedvesmo radošumu, iesaisti un emocionālo saikni. Šiem materiāliem vajadzētu stimulēt pārdomas, stāstu stāstīšanu un kolektīvo iztēli. Facilitatori var ņemt līdzi:

- Dzejoļus, dziesmas, mākslas darbus, attēlus vai video, kas rosina emocionālu un intelektuālu izpēti.
- Stāstu stāstīšanas pamudinājumus, kas palīdz dalībniekiem dalīties personīgajā pieredzē.
- Radošus rīkus, piemēram, līmlapiņas, krāsainus marķierus vai domu kartēšanas lapas vizuālai prāta vētrai.

Turklāt, lai fiksētu grupas progresu, būtiska nozīme ir izsekošanai un dokumentācijai. Facilitatori var izmantot:

- Flipchartus, tāfeles vai piezīmju grāmatas, lai dokumentētu galvenās diskusijas, lēmumus un atklājumus.
- Audio vai video ierakstus (ar piekrišanu), lai padziļināti fiksētu atziņas.
- Dalībnieku vadītu dokumentēšanu, kad dalībnieki veic personiskas piezīmes vai izmanto veidnes (piemēram, šīs rokasgrāmatas pielikumā iekļautās), lai fiksētu savas pārdomas un galvenos secinājumus.

Ir ļoti svarīgi, lai jebkurš ieraksts vai dokumentācija netraucētu dabiskai dialoga norisei. Dalībniekiem jājūtas brīvi un neierobežoti, paužot savu viedokli.

5.3 Fiziskās telpas izvēle

Semināra videi ir būtiska nozīme atklātības, līdzdalības un sadarbības veicināšanā. Ideālai *Dragon Dreaming* semināra videi jābūt šādai:

- Atrodieties dabiskā vidē vai mierīgā, neformālā telpā, kur dalībnieki jūtas ērti.
- Veiciniet aplveida sēdvietu izkārtojumu, tādējādi veicinot vienlīdzību un dalītu varu, lai neviens nebūtu dominējošā pozīcijā.
- Netraucējiet dalībniekus, ļaujot viņiem pilnībā iesaistīties procesā.

Lai gan priekšroka tiek dota āra videi vai telpām dabas ielokā, jebkura vieta var būt piemērota, ja vien tā nodrošina atvērtību, kopīgu iesaistīšanos un kopīgas atbildības sajūtu par procesu.

5.4 Facilitatora loma

Lai gan dalībniekiem nav iepriekš jāsagatavojas, facilitatoram ir būtiska loma, lai nodrošinātu jēgpilnu pieredzi. Tomēr viņa loma nav instruktora vai autoritātes loma. Tā vietā ir *Dragon Dreaming* facilitatora loma:

- Vada procesu, nekontrolējot to - nodrošinot, ka tiek uzklautas visas balsis un ka dialogs joprojām ir iekļaujošs un līdzdalīgs.
- Veicina pašatklāsmi - palīdz dalībniekiem noteikt viņu pašu izaicinājumus, sapņus un iespējas, nevis uzspiež iepriekš noteiktus risinājumus.
- Darbojas kā līdzvērtīgs dalībnieks, daloties pieredzē, nevis vadot to.
- Pārvalda grupas dinamiku, nodrošinot, ka dialogs ir konstruktīvs, ka vara ir vienlīdzīgi sadalīta un ka konflikti tiek pārveidoti par mācīšanās iespējām.

Lai saglabātu semināra nehierarhisko raksturu, ieteicams, ja iespējams, facilitatorus nomainīt. Tas novērš vienas autoritātes noteikšanu un nodrošina, ka procesā tiek iekļauti vairāki viedokļi.

5.5 Pārveidojošas pieredzes nodrošināšana

Dragon Dreaming seminārs nav tikai diskusija - tā ir transformācija. Sapņošanas, plānošanas, darīšanas un svinēšanas process ļauj dalībniekiem:

- Kolektīvi izpētīt nozīmīgas idejas.
- Justies uzklautiem, novērtētiem un pilnvarotiem risinājumu veidošanā.
- Veikt konkrētus pasākumus, lai īstenotu rīcību, nodrošinot, ka radītās idejas tiek pārvērstas reālā ietekmē.

Saglabājot atvērtu, līdzdalības un strukturētu, bet elastīgu pieeju, *Dragon Dreaming* semināri kļūst par katalizatoriem personīgai, grupas un kopienas transformācijai, nodrošinot telpu, kurā sapņi kļūst par realitāti, izmantojot kopīgu redzējumu, stratēģisko plānošanu un kopīgu rīcību.

DDP semināra struktūra un nosacījumi

Ideāli apstākļi DDP darbsemināram ir ne vairāk kā 10-15 dalībnieki ar vienu facilitatoru un palīgu asistentu, un kopējais ilgums nepārsniedz trīs stundas. Ja iespējams, darbseminārs būtu jārīko brīvā dabā vai plašā telpā, kur dalībnieki sēž aplī, nostiprinot vienlīdzības, atklātības un kolektīvas līdzdalības principus. Katru DDP semināru vada visaptveroša tēma, kas kalpo par pamatu izpētei un darbībai. Lai radītu uzticības, atvērtības un dziļas iesaistīšanās vidi, ir ieteicams jebkuru tēmu risināt, izmantojot vismaz trīs semināru sēriju. Šāda struktūra nodrošina, ka diskusijas attīstās jēgpilni, ļaujot dalībniekiem pārdomāt, izpētīt vajadzības un kopīgi izstrādāt rīcības plānus. Lai gan sesiju skaitu var pielāgot atkarībā no grupas vajadzībām, ieteicams organizēt vismaz trīs seminārus:

1. seminārs – Iepazīšanās un kopīga vīzijas veidošana
 - Uzticības nodibināšana, pamatu izveide un dalībnieku vēlmju un baiļu izpēte.
2. seminārs – Pašrefleksija, vajadzību analīze un kopīgi izaicinājumi
 - Šķēršļu apzināšana, personīgo un kolektīvo šķēršļu izpratne un iespējamo risinājumu apzināšana.
3. seminārs – Stratēģiskā plānošana, īstenošana un pārdomas
 - Praktisku rīcības soļu kopīga izstrāde, atbildības sadale un turpmāko pasākumu sistēmas izveide.

Šajā rokasgrāmatā par piemēra tēmu kalpos jauniešu mentālā labklājība un pilnvarošana, taču *Dragon Dreaming* var piemērot visdažādākajām tēmām un kopienām. Šeit sniegtie piemēri ir drīzāk vadlīnijas, nevis nemainīgi priekšraksti, un dalībnieki tiek aicināti definēt un modificēt savas tēmas, pamatojoties uz savām īpašajām vajadzībām.

Facilitators sāk pirmo DDP semināru, īsi iepazīstinot ar pamatprincipiem un nosakot procesa sākumu. Tas neprasa plašu teorētisku skaidrojumu par DDP, bet gan praktisku ievadu sistēmā un semināra gaidām. Facilitators nosaka šādas vadlīnijas, lai nodrošinātu netraucētu un līdzdalību veicinošu procesu:

- Dalībnieki tiek aicināti brīvi izteikt savas domas, vienlaikus ievērojot diskusiju aplveida struktūru, lai nodrošinātu iekļautību.
- Kamēr kāds runā, nedrīkst pārtraukt; galvenais ir aktīvi klausīties.
- Aplā formāts nodrošina organisku uzstāšanās kārtību, taču dalībnieki var pacelt rokas, ja jūtas gatavi dot savu ieguldījumu.
- Facilitators aktīvi piedalās diskusijās, saglabājot savstarpīgumu, neuzspiežot savu viedokli un nevirzot diskusiju kādā konkrētā virzienā. Viņa uzdevums ir atbalstīt, nevis vadīt, un nodrošināt, lai grupas ieguldījums rastos dabiski.
- Dalībnieki tiek mudināti dokumentēt galvenās idejas sesijas laikā, vai nu pierakstot piezīmes personīgi, vai arī veicot kopīgu prāta vētru uz flipčarta. Facilitators var arī pierakstīt diskusiju punktus, lai nodrošinātu, ka netiek pazaudētas atziņas un rīcības soļi.

Ņemot vērā, ka aplūkojamā tēma attiecas uz jauniešu labklājību, trīs DDP semināru pārskats atbilstoši šim piemēram ir šāds:

DDP 1. SEMINĀRS - IEPAZĪSTINĀŠANĀS

1. seminārs - 1. daļa: Dalīšanās ar sapņiem un uzticības veidošana

Pirmā *Dragon Dreaming* semināra sākumā facilitators iepazīstina grupu ar sevi, pastāstot ne tikai par savu pagātņi, bet arī par personīgo sapni. Tā kā šī darbnīca ir vērsta uz jauniešu mentālo labklājību, facilitators var izvēlēties dalīties sapnī, kas saistīts ar emocionālo noturību, pašizaugsmi vai drošas telpas radīšanu jauniešiem, lai viņi varētu izpausties. Sapnim jābūt autentiskam, personiskam un nozīmīgam, jo tas nosaka atklātības un ievainojamības toni grupā. Modelējot patiesu dalīšanos, facilitators rada drošu un uzticības pilnu vidi, mudinot dalībniekus darīt to pašu.

Pēc tam katrs dalībnieks viens pēc otra iepazīstina ar sevi un atbild uz vadošo jautājumu:

“Kāds ir jūsu personīgais sapnis par mentālo labsajūtu?”

Šis uzdevums kalpo vairākiem mērķiem:

- Tas palīdz apzināt grupas galvenās bažas, cerības un vēlmes saistībā ar mentālo veselību un emocionālo labklājību.
- Tas atklāj pamatproblēmas, ar kurām saskaras jaunieši, piemēram, stresu, trauksmi vai atbalsta trūkumu, sniedzot ieskatu grupas kopīgajās vajadzībās.
- Tas veicina empātiju un saikni, jo dalībnieki sāk apzināties kopīgu pieredzi un savstarpējās cīņas.
- Tas rada pamatu padziļinātām sarunām, ļaujot dalībniekiem pārdomāt, ko viņiem nozīmē labklājība un kādi faktori ietekmē viņu mentālo veselību.

Dalīšanās sapņos un pašizpaušmes process palīdz dalībniekiem apzināt kopīgo, veicinot solidaritātes, sapratnes un kopīgas vīzijas veidošanu. Šis posms vēl nav saistīts ar problēmu risināšanu; drīzāk tā ir iespēja dziļi ieklausīties, novērtēt dažādus viedokļus un izveidot emocionālo pamatu turpmākajiem semināriem.

Šai sesijai vajadzētu ilgt aptuveni 45 minūtes, kuru laikā facilitators pieraksta galvenās tēmas, atkārtotas problēmas un kopīgos centienus, kas izriet no diskusijas. Šīs atziņas kalpos par pamatu nākamajam *Dragon Dreaming* procesa posmam, kurā grupa analizēs savas vajadzības un sāks izstrādāt rīcības plānus mentālās labklājības uzlabošanai.

DDP 1. SEMINĀRS - PADZIĻINĀTAS DISKUSIJAS UN PĀRDOMAS

1. seminārs - 2. daļa: Izaicinājumu un perspektīvu izpēte

Pēc dalīšanās ar personīgajiem sapņiem grupa iesaistās atklātā diskusijā, padziļinot izpēti par mentālo labsajūtu. Facilitators nodrošina cieņpilnu un līdzsvarotu dialogu, saglabājot apla struktūru, lai katrs dalībnieks varētu brīvi dot savu ieguldījumu. Diskusiju pamatjautājumi var ietvert:

- Kādi ir lielākie izaicinājumi, kas ietekmē jūsu mentālo labsajūtu?
- Kādas atbalsta sistēmas pašlaik pastāv un cik pieejamas tās ir?
- Kā tādas personīgās cīņas kā stress, trauksme vai šaubas par sevi ietekmē jūsu ikdienas dzīvi?
- Kāds ārējais spiediens (sociālie mediji, sabiedrības normas) ietekmē jūsu labsajūtu?
- Kāda ir jūsu loma savas mentālās un emocionālās veselības veidošanā?

Facilitatora loma šajā gadījumā ir ļoti svarīga - nevis diktēt sarunu, bet gan rosināt padziļināt pārdomas un kritisko domāšanu. Kad dalībnieki pauž stingrus viedokļus, facilitators maigi izprašņo viņu idejas, uzdodot papildjautājumus, lai paplašinātu perspektīvas un apšaubītu pieņēmumus. Šis process stiprina pašapziņu un veicina savstarpēju mācīšanos, jo dalībnieki iesaistās kopīgās pārdomās, nevis tikai stāsta stāstus.

Kamēr facilitators rosina dialogu, grupa pati virza diskusiju, ļaujot dabiski rasties kopīgām tēmām un atziņām. Sesija ilgst 45-60 minūtes, un tās rezultātā jāiegūst konkrēti secinājumi, kas noderēs nākamajā seminārā. Galvenos secinājumus var ierakstīt uz flipchartas vai tāfeles, lai vēlāk tos varētu pārskatīt.

1. seminārs - 3. daļa: kopsavilkums un pārdomas

1. semināra noslēguma posmā tiek sniegta strukturēta refleksija par sesijas norisi. Facilitators apkopo galvenās tēmas, ļaujot dalībniekiem apstiprināt, precizēt vai grozīt savu ieguldījumu. Šis pārdomu brīdis palīdz nostiprināt kopīgo mācīšanos un nodrošina, ka tiek ņemtas vērā visu dalībnieku balsis.

Dalībnieki tiek aicināti sniegt atgriezenisko saiti par semināru - kā viņi jutās, ko viņi uzzināja un kādas atziņas, ko viņi vēlas pārnest tālāk. Atgriezenisko saiti var sniegt neformāli, diskutējot vai izmantojot strukturētu novērtējuma veidni.

Sesijas noslēgumā facilitators:

- Apkopo galvenos diskusiju punktus un tēmas, kas izkristalizējās.
- Iepazīstina ar nākamo semināru, norādot laiku, vietu un mērķi.
- Aicina dalībniekus pārdomāt sesiju savā laikā un uz nākamo sanāksmi atnest papildu atziņas.

Šī pēdējā daļa ilgst 20-30 minūtes. Ja nākamais seminārs notiek tajā pašā dienā, pirms turpinājuma tiek dots pārtraukums. Nodarbība beidzas ar progressa un kopīga mērķa sajūtu, nostiprinot ideju, ka dalībnieki ir sava labklājības ceļojuma līdzautori.

DDP 2. SEMINĀRS - PADZIĻINĀTAS DISKUSIJAS UN PĀRDOMAS

2. seminārs - 1. daļa: Vīzijas veidošana

Otrais *Dragon Dreaming* seminārs sākas ar īsu ievadu, taču šoreiz tā dalībniekiem nav vēlreiz jāiepazīstina ar sevi vai jādalās ar personīgajiem sapņiem. Tā vietā šis posms kalpo, lai radītu atmosfēru turpmākai pašrefleksijai, vajadzību analīzei un vīzijas veidošanai.

Facilitators uzsāk semināru, vadot pārdomu kārtu, pamatojoties uz pirmajā sesijā gūtajām atziņām. Daži diskusijas pamatjautājumi var ietvert:

- Kādas ir jūsu sajūtas par iepriekšējo semināru?
- Vai jūs tālāk pārdomājat galvenās tēmas, kas parādījās?
- Vai iepriekšējā diskusija rosināja kādas jaunas domas, emocijas vai rīcību?
- Kādas ir jūsu cerības attiecībā uz šodienas sesiju?

Šī semināra galvenais mērķis ir padziļināt pašanalīzi un izpētīt kolektīvās vajadzības un vēlmes saistībā ar jauniešu mentālo labklājību. Dalībnieki apspriež pašreizējās emocionālās problēmas, pieejamos resursus un atbalsta sistēmas, kā arī trūkumus, kas būtu jārisina. Diskusijā var pievērsties arī personīgās un kolektīvās izaugsmes vīzijām, nosakot pasākumus, kas nepieciešami, lai šīs vīzijas pārvērstu realitātē.

Saruna norit organiski, dalībnieki tiek mudināti brīvi runāt un aktīvi klausīties. Tāpat kā iepriekšējās sesijās, būtiska ir savstarpēja cieņa un iekļautība, nodrošinot, ka visas balsis tiek uzklautas bez pārtraukumiem un nosodījuma.

Šis posms ilgst aptuveni 45 minūtes, un galvenās atziņas un kopīgās tēmas tiek ierakstītas, lai informētu par nākamajiem *Dragon Dreaming* pieejas posmiem.

DDP 2. SEMINĀRS - PAŠREFLEKSIJA, VAJADZĪBU ANALĪZE, VĪZIJAS

2. seminārs - 2. daļa: Diskusijas padziļināšana un vajadzību apzināšana

Pēc sākotnējās pārdomu fāzes šī semināra daļa ļauj dalībniekiem padziļināti pievērsties jauniešu mentālās labklājības tēmai, brīvi apmainīties ar atziņām, vienlaikus saglabājot savstarpēju cieņu un aktīvu klausīšanos. Facilitators rosina atklātu dialogu, nodrošinot, lai ieguldītais darbs būtu konstruktīvs un iekļaujošs.

Diskusiju pamatjautājumi var ietvert:

- Cik pārliecināts esat par savām spējām pārvaldīt savu mentālo labsajūtu?
- Kādas ir lielākās problēmas, kas ietekmē jūsu emocionālo un mentālo veselību?
- Kāds ārējais spiediens (piemēram, sociālie plašsaziņas līdzekļi, akadēmiskais stress, sabiedrības gaidas) visvairāk ietekmē jūsu labsajūtu?
- Kādas atbalsta sistēmas vai pārvarēšanas mehānismus jūs pašlaik izmantojat?
- Vai ir kādas konkrētas tēmas vai jautājumi, kas saistīti ar mentālo labsajūtu, kurus vēlaties izpētīt sīkāk?

Facilitatora uzdevums ir saglabāt līdzsvaru, nodrošināt iekļautību un rosināt dalībniekus uz dziļākām pārdomām. Tā vietā, lai oponentu viedokļiem, facilitators uzdod pētnieciskus jautājumus, kas palīdz dalībniekiem izpētīt viņu ideju izcelsmi, ietekmi un pamatotību. Šis pārdomu process dod labumu visai grupai, ļaujot analizēt savu viedokli saistībā ar citiem.

Šis posms ilgst 45-60 minūtes, un galvenās atziņas tiek dokumentētas turpmākai izmantošanai.

2. seminārs - 3. daļa: kopsavilkums, pārdomas un turpmākie soļi

2. semināra noslēguma daļā tiek sniegts strukturēts galveno diskusiju un atziņu kopsavilkums, ļaujot dalībniekiem pārdomāt, apstiprināt vai precizēt savu ieguldījumu. Facilitators apkopo galvenās tēmas, nodrošinot, ka tiek atzīti visi viedokļi un ka dalībnieki jūtas uzklauti un novērtēti.

Turklāt dalībnieki tiek aicināti sniegt īsas atsauksmes par savu pieredzi šajā sesijā. Atsauksmes var sniegt mutiski vai izmantojot novērtējuma veidni, palīdzot veidot nākamo semināru tā, lai tas labāk atbilstu grupas vajadzībām.

Nobeigumā facilitators izklāsta nākamā semināra plānu, apstiprinot tā norises laiku, vietu un galvenās jomas. Ja nākamā sesija notiek tajā pašā dienā, pirms tās turpināšanas tiek dots pārtraukums.

Šis posms ilgst 20-30 minūtes, nodrošinot, ka dalībnieki aiziet ar skaidrības, virzības un kopīgas atbildības sajūtu par procesu.

DDP 3. SEMINĀRS - PAŠREFLEKSIJA, VAJADZĪBU ANALĪZE, VĪZIJAS

3. seminārs - 1. daļa: Vīzijas veidošana

Sākoties trešajam un pēdējam DDPI semināram, uzmanība tiek pievērsta pārdomām, integrācijai un darbības plānošanai. Šajā posmā dalībniekiem vairs nav nepieciešams iepazīstināt ar sevi vai no jauna izklāstīt savus personīgos sapņus. Tā vietā šī atklāšanas sesija ir paredzēta, lai vēlreiz pārskatītu iepriekšējo semināru galvenās atziņas, nostiprinot kopīgo mācīšanos, kopīgos mērķus un jaunās tēmas.

Facilitators uzsāk semināru, vadot strukturētu pārdomu kārtu, mudinot dalībniekus pārskatīt savu pieredzi, kas gūta pirmajās divās sesijās. Tas kalpo, lai vēlreiz apstiprinātu kolektīvās atziņas un izveidotu mērķtiecīgu, mērķtiecīgu telpu padziļinātai iesaistei.

Dalībnieki tiek aicināti apsvērt un apspriest šādus jautājumus:

- Kā jūs vērtējat iepriekšējos seminārus?
- Vai kāda no diskusijām jūs uzrunāja personīgi?
- Vai esat sīkāk pārdomājis galvenās tēmas, kas parādījās?
- Vai iepriekšējās sesijas iedvesmoja jaunām domām, darbībām vai perspektīvas izmaiņām?
- Kādas ir jūsu cerības attiecībā uz šodienas sesiju?

Refleksija palīdz dalībniekiem apzināties savu izaugsmi, apstiprināt savu saikni ar procesu un sagatavoties pārejai no izpētes uz darbību. Tā arī nodrošina, ka netiek pazaudētas svarīgas atziņas, pirms pāriet pie plānošanas.

Trešais seminārs balstās uz iepriekšējām diskusijām un virzās uz vajadzību novērtējumu un stratēģisko plānošanu. Facilitators iepazīstina ar šīs sesijas galveno uzmanību:

- Iepriekšējās diskusijās gūto atziņu apkopošana.
- Prioritāro darbības jomu noteikšana.
- Īstenošanai nepieciešamo resursu un atbalsta sistēmu izpēte.
- Rīcības plāna izveide individuālām un kolektīvām mentālās labklājības iniciatīvām.

Šajā posmā joprojām svarīgs ir atklāts dialogs, taču diskusijām ir jāturpina virzīties uz reāliem risinājumiem. Facilitators veicina iekļaujošu un cieņpilnu vidi, nodrošinot, ka visas balsis tiek uzklautas un novērtētas.

Sarunai jāplūst dabiski, ļaujot dalībniekiem atklāti dalīties savās pārdomās. Tomēr, lai saglabātu skaidrību un iesaistīšanos, facilitators var izmantot vizuālus palīg līdzekļus, piemēram, flipchart vai domu kartēšanas uzdevumu, lai dokumentētu jaunās tēmas. Dalībnieki tiek aicināti noteikt iepriekšējās diskusijās iegūtos modeļus, galvenos secinājumus un kopīgos centienus. Tas kalpos par pamatu nākamajam posmam, kurā dalībnieki kopīgi izstrādās stratēģijas un konkrētus pasākumus savas mentālās labklājības uzlabošanai. Šī ievadfāze ilgst aptuveni 45 minūtes, un tās laikā tiek dokumentētas galvenās pārdomas, lai informētu par nākamajiem semināra posmiem.

DDP 3. SEMINĀRS - PAŠREFLEKSIJA, VAJADZĪBU ANALĪZE, VĪZIJAS

3. seminārs - 2. daļa: No vajadzībām līdz rīcībai

Šajā posmā dalībnieki pāriet no problēmu identificēšanas uz izpratnes pārveidošanu konkrētos rīcības plānos. Pēc pārdomu kārtas facilitators mudina brīvi iesaistīties, vienlaikus saglabājot apla struktūru un nodrošinot, ka tiek respektētas visas balsis. Mērķis ir noteikt prioritātes, resursus un stratēģijas, kas nepieciešamas, lai risinātu iepriekšējās diskusijās izvirzītos jautājumus.

Diskusiju pamatjautājumi var ietvert:

- Kādas ir vissteidzamākās prioritātes no apzinātajām vajadzībām?
- Kā mēs izlemjam, kuras vajadzības risināt vispirms?
- Kam būtu jāiesaistās pārmaiņu īstenošanā?
- Kādi resursi (cilvēki, zināšanas, telpas, finansējums) mums ir nepieciešami?
- Vai varat dalīties ar idejām, kas varētu būt piemēroti vai inovatīvi risinājumi?
- Kādi konkrēti pasākumi mums būtu jāveic, lai virzītos uz priekšu?

Facilitatora uzdevums ir nodrošināt cieņpilnu un iekļaujošu dialogu, vienlaikus veicinot kritisku refleksiju. Tā vietā, lai diktētu risinājumus, viņš iedziļinās idejās, nodrošinot, ka dalībnieki apšauba savus pieņēmumus un pārdomā praktiskus pasākumus. Tas ļauj grupai pilnveidot savu izpratni un izstrādāt jēgpilnas rīcības stratēģijas. Šī daļa ilgst 45-60 minūtes, un galvenie secinājumi tiek dokumentēti, lai tos varētu izmantot turpmākajos pasākumos vai projektos.

2. seminārs - 3. daļa: kopsavilkums, pārdomas un turpmākie soļi

3. semināra noslēguma fāzē tiek konsolidēts viss ceļojums, nodrošinot, ka dalībnieki dodas prom ar skaidrības un virzības sajūtu. Facilitators apkopo galvenās tēmas, apņemšanās un idejas, kas radušās semināru laikā. Dalībnieki tiek aicināti:

- Pārdomāt savas mācības un atziņas.
- Apstiprināt, precizēt vai grozīt savu ieguldījumu.
- Sniegt atsauksmes par savu pieredzi.

Sesijas noslēgumā facilitators:

- Pastiprina galvenos secinājumus un izceļ grupas kopīgo redzējumu.
- Mudina dalībniekus apņemties veikt nelielus, īstenojamus pasākumus, ko viņi var veikt pēc semināra.
- Aicina sniegt atgriezenisko saiti, izmantojot diskusiju vai viena vārda kopsavilkuma uzdevumu.

Šī daļa ilgst 20-30 minūtes, vajadzības gadījumā atvēlot laiku novērtēšanai, izmantojot strukturētu ziņojuma veidni. Seminārs noslēdzas ar kolektīvu pilnvaru sajūtu, nodrošinot, ka dalībnieki jūtas apbruņoti un motivēti īstenot savas atziņas reālajā dzīvē.

Sagaidāmie mācību rezultāti (prasmes, zināšanas, attieksme)

Dragon Dreaming semināru mācību rezultāti atšķiras no tradicionālajām izglītības pieejām, kas koncentrējas tikai uz zināšanu apguvi. Tā vietā DDP veicina kolektīvo izpēti, līdzdalības mācīšanos un kopīgas pārdomas, tādējādi attīstot prasmes, zināšanas un attieksmi, kas dod iespēju indivīdiem un kopienām. Iesaistoties DDP, dalībnieki attīsta personīgo izaugsmi, emocionālo noturību un kolektīvās problēmu risināšanas prasmes, kas ir būtiski, lai risinātu jauniešu mentālās labklājības un pilnvērtības jautājumus.

Prasmes

Piedaloties DDP semināros, dalībnieki nostiprina šādas prasmes:

PERSONISKĀS IZPAUŠANAS

Dalībnieki kļūst pārliecinātāki, paužot savas domas, jūtas un sapņus drošā un atbalstošā vidē, tādējādi uzlabojot pašapziņu un emocionālo inteliģenci.

AKTĪVA KLAUSĪŠANĀS

Dalībnieki attīsta spēju uzmanīgi un empātiski klausīties, pilnībā iesaistoties citu viedokļos un interpretējot idejas plašākā sadarbības kontekstā.

PACIETĪBA UN ATKLĀTA KOMUNIKĀCIJA

Praktizējot dialogu bez aizspriedumiem, dalībnieki kļūst pacietīgāki un uzmanīgāki, ļaujot citiem brīvi dalīties savos uzskatos un emocijās, gaidot savu kārtu.

KULTŪRAS ATZĪSTĪBA UN JUTLĪGUMS

Dalībnieki uzlabo savu izpratni un cieņu pret atšķirīgu izcelsmi, pieredzi un perspektīvām, nodrošinot atvērtas un iekļaujošas diskusijas, kurās tiek ņemtas vērā atšķirības.

KONTEKSTA IZPRATNE

Dalībnieki apzinās, ka go labklājību ietekmē personiskie, sociālie un sistēmiskie faktori, un mācās uztvert problēmas plašākā kontekstā, lai rastu jēgpilnus risinājumus.

EMPĀTIJA UN EMOCIONĀLAIS ATBALSTS

Dalībnieki attīsta padziļinātu empātijas izjūtu, apzinoties emocionālā apstiprinājuma un atbalsta nozīmi vienaudžu tīklos un plašākā sabiedrībā.

Zināšanas

Pēc dalības DDP semināros dalībnieki gūst ieskatu par:

LĪDZDALĪBAS PĒTNIECĪBA UN KOLEKTĪVĀ ZINĀTĪBA

Dalībnieki izprot zināšanu apmaiņas un kopīgas radīšanas vērtību, mācās, kā identificēt un analizēt problēmas, izmantojot kolektīvu iesaistīšanos

SADARBĪBA AR IEINTERESĒTAJĀM PERSONĀM UN TO IESAISTĪŠANĀS

Dalībnieki atzīst, ka sarežģītu jautājumu risināšanā liela nozīme ir dažādiem ieguldījumiem, un saprot, kā dažādas ieinteresētās personas var piedalīties mentālās labklājības iniciatīvās.

PĒTĪŠANA, EKSPERIMENTĒŠANA UN PROBLĒMU RISINĀŠANA

Dalībnieki attīsta uz rīcību orientētu domāšanu, mācās pētīt, pārbaudīt un pilnveidot idejas, eksperimentējot, nodrošinot, ka risinājumi ir pielāgojami un piemēroti reālās dzīves problēmām.

Attieksme

DDP semināri veicina galveno attieksmju veidošanos, kas ļauj dalībniekiem uzņemties atbildību par savu mentālu labsajūtu un veicināt pozitīvas pārmaiņas.

PERSONISKĀ VĒRTĪBA UN PAŠAPZIŅA

Dalībnieki apzinās savu vērtību, mācās, kā uzticēties saviem instinktiem, pieredzei un kritiskajai domāšanai, vienlaikus kopīgā dialogā pilnveidojot savu skatījumu.

VARAS DALĪŠANA UN KOPĪGA RĪCĪBA

Dalībnieki saprot, ka vara netiek uzspiesta, bet gan dalīta, atzīstot sadarbības, savstarpējas cieņas un kopīgas radīšanas nozīmi jēgpilnu pārmaiņu īstenošanā.

PĀRMAIŅAS KĀ IZAUGSMES PROCESS

Dalībnieki pieņem pārmaiņu neizbēgamību, atzīstot, ka viņiem ir iespējas veidot savu dzīvi, kopienas un mentālo labklājību ar kolektīvu rīcību.

PERSONĪGĀ ATBILDĪBA UN SOCIĀLĀ IETEKME

Dalībnieki attīsta atbildības sajūtu, izprotot, kā viņu rīcība veicina personīgo izaugsmi, kopienas labklājību un sabiedrības pārveidi.

Literatūras saraksts

- Croft, J. (n.d.). The first wheel: Origin of Dragon Dreaming Part One. Lejupielādēts no <https://tinyurl.com/2xu8ahl6>
- Croft, J., & Elanta, V. (n.d.). Fact sheet number 13: The history of Dragon Dreaming. Lejupielādēts no <https://shorturl.at/xUOLM>
- Croft, J., & Barbuto, L. (2022). Dimensions of the Dragon Dreaming Model. Presented at CONFESTIVAL 2022. Lejupielādēts no <https://www.confestival.org/dragon-dreaming>
- Elvtr. (n.d.). How to lead creative projects: The Dragon Dreaming method. Lejupielādēts no <https://uk.elvtr.com/blog/how-to-lead-creative-projects>
- Koch, W. (n.d.). Dragon Dreaming in action. Lejupielādēts no <https://tinyurl.com/29lmqsd5>
- My Learning to Learn. (n.d.). Dragon Dreaming. Lejupielādēts no <https://mylearningtolearn.com/dragon-dreaming>
- Santos, A. C., & Neto, J. S. (2022). Dragon Dreaming—the humanized project management system: A narrative review. Lejupielādēts no <https://tinyurl.com/29lmqsd5>

 www.recover-erasmus.eu



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma



ZDROWYKSZTAŁT
medycyna | wiedza | terapia

