

# ВОДИЧ ЗА

# ВОЛОНТЕРСТВО

*Поттикнување на учењето за волонтеризам*



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

## Водич за волонтери

Train2Act - е иновативен KA210 проект кофинансиран од Европската Унија, посветен на подобрување на компетенциите на едукаторите и другиот образовен кадар. Со поттикнување можности за учење за поединци од сите возрасти и застапување за алтернативни форми на ангажман во заедницата, Train2Act има за цел да го зајакне развојот на заедницата и да промовира создавање сеопфатни курсеви за обука. Проектот има приоритет за подобрување на вештините на едукаторите, создавање и промовирање можности за учење низ сите демографски групи и поттикнување на учество на заедницата во различни форми. Понатаму, Train2Act се фокусира на едукација на заедниците за придобивките од волонтирањето, воспоставување европска мрежа на здруженија за промовирање алтернативни опции за ангажман, зајакнување на поединците со потребните алатки за учество во волонтерски акции и подобрување на клучните компетенции преку волонтерските искуства. Целните групи за овој проект вклучуваат мали невладини организации, новоформирани организации, едукатори, мали и средни претпријатија, младински едукатори и лидери, училишта, младински центри, општини, образовни институции, локални и национални медиуми, локални власти, креатори на политики и членови на заедницата под 18 години.

Проектот е заеднички напор помеѓу неколку ценети партнери од цела Европа и пошироко. Тие вклучуваат Норвешка асоцијација за учење на возрасни (Норвешка), Fthia во акција (Грција), Анталија Топлумсал Гелишим Дернеги (Турција), SkillsLab21 (Франција) и ОПТЕТ (Северна Македонија). Заедно, овие организации носат богато искуство и експертиза во проектот Train2Act, обезбедувајќи разновиден и сеопфатен пристап кон развојот и образованието на заедницата. Водичот Train2Act служи како сеопфатен ресурс за разбирање и промовирање на волонтерството. Започнува со „Вовед во волонтирањето“, давајќи преглед на тоа што подразбира волонтирањето и неговото значење во развојот на заедницата. Водичот потоа навлегува во „Придобивките од волонтерството“, истакнувајќи ги позитивните влијанија врз поединците и заедниците. „Права и одговорности, евалуација и влијание“ ги опфаќа суштинските правни и етички размислувања за волонтерите, како и методите за проценка на ефективностa и влијанието на волонтерските активности. Делот за „Волонтерски можности и менаџмент“ нуди практични совети за наоѓање и управување со волонтерски можности, обезбедувајќи наградувачко и ефективно волонтерско искуство. Водичот, исто така, вклучува упатства за работилници во некои поглавја, за да се олесни практичното учење и практичната примена на дискутираните концепти. Конечно, деловите „Рефлексија и грижа за себе“ ја нагласуваат важноста на личното размислување и грижата за себе за волонтерите, помагајќи им да ја задржат својата благосостојба и да ја одржат својата посветеност на волонтирањето. Преку овој водич, партнерите на Train2Act имаат за цел да обезбедат вредни увиди и алатки за подобрување на волонтерското учество и ангажманот во заедницата.



## СОДРЖИНА

ГЛАВА 1.....	4
Вовед во волонтерството.....	4
ГЛАВА 2.....	6
Предности на волонтерството.....	6
ГЛАВА 3.....	9
Наоѓање можности за волонтирање.....	9
Работилница.....	13
ГЛАВА 4.....	16
Волонтерски менаџмент.....	16
Работилница.....	20
ГЛАВА 5.....	23
Права и одговорности на волонтерите.....	23
Работилница.....	28
ГЛАВА 6.....	33
Евалуација и влијание.....	33
Работилница.....	38
ГЛАВА 7 .....	44
Волонтеризмот и граѓанскиот ангажман.....	44
Работилница.....	54
ГЛАВА 8.....	57
Рефлексија и грижа за себеси.....	57
Работилница.....	64
Заклучок.....	67



## ГЛАВА 1

### Вовед во волонтирањето

Дефиниција на активизмот

*Волонтерството како тренинг арена за работниот век.*

Активизмот е практика на преземање енергични активности, често вклучувајќи кампањи, за да се донесат социјални, политички, економски или еколошки промени. Активистите работат на влијание врз јавното мислење, политики или практики во согласност со нивните цели.

Активизмот може да има различни форми, вклучувајќи мирни протести, застапување, лобирање и организирање на заедницата. Тоа често произлегува од силна посветеност на одредена кауза или верување, со цел да се подигне свеста и да се мобилизираат другите за да се создаде значајно и позитивно влијание.

Дефиниција за услугите во заедницата



Услугите во заедницата се однесуваат на доброволна работа наменета да им помогне на другите и да имаат корист на заедницата. Тоа често вклучува поединци или групи кои придонесуваат со своето време и вештини за различни проекти или организации без да добијат паричен надомест. Заедничката служба може да има многу форми, како што се помагање во локални настани, учество во чистење на животната средина или волонтирање во агенции за социјални услуги. Тоа е начин луѓето да им вратат на своите заедници и да имаат позитивно влијание.

Дефиниција за добротворната работа

Добротворната работа вклучува активности или иницијативи преземени за собирање средства, помош или поддршка на каузи насочени кон помагање на оние на кои им е потребна. Често вклучува донации, настани за собирање средства и директно вклучување во проекти кои се однесуваат на социјалните прашања или обезбедуваат помош за ранливите популации. Добротворната работа обично е водена од желбата да се направи позитивно влијание врз општеството и да се подобри благосостојбата на другите. Тоа може да го вршат поединци, организации или групи.

## Дефиниција на волонтерската работа

Волунтаризмот е филозофска позиција која ја нагласува улогата на волјата или доброволниот избор во човечкото дејствување, тврдејќи дека поединците имаат капацитет често да прават контрасти со детерминизмот, истакнувајќи го значењето на личната автономија.

## Волонтирање во Норвешка:



Норвешка е светски лидер во доброволната работа. Половина од населението во Норвешка е вклучено во доброволна работа. 100.000 организации и здруженија. 9,2 милиони членови. 63% од населението учествува активно во волонтирањето. Доброволниот труд одговара на речиси 5% од НБП.

Зошто волонтирањето може да биде „хранливо“ за заедницата ?

Студиите покажуваат дека волонтерската работа денес за многу луѓе е можност да се стекнат со квалификации и искуства кои можат да помогнат во платената работа. Слично на тоа, неколку истражувачи веруваат дека волонтерската работа е начин луѓето да инвестираат во сопствениот човечки капитал во волонтирањето. Исто така, им дава можност на луѓето да ја покажат својата работна етика, дека се доверливи и дека се вклопуваат во работно место или организација.

## ГЛАВА 2

### Предности на волонтерството

*Кои се додадени вредности од волонтирањето во општините и локалните заедници?*

Волонтирањето како арена за обука за работен век. Квантитативни/статистички истражувања како Хирст 2001 - Рочестер (2009) - «Волонтерски центри» во Англија, Њутн, Окли и засилувач; Полард (2011), Николс & засилувач; Ралстон (2011), Пејн, Мекеј & засилувач; Мого (2013), Kamerāde & засилувач; Paine (2014) и Smith (2010) покажуваат и се согласуваат дека волонтерската работа денес за многу луѓе е можност да стекнат квалификации и искуства кои можат да бидат од помош во платената работа. Слично на тоа, неколку истражувачи веруваат дека волонтерската работа е начин луѓето да инвестираат во сопствениот човечки капитал во волонтирањето. Исто така, им дава можност на луѓето да ја покажат својата работна етика, дека се доверливи и дека се вклопуваат во работно место или организација. Волонтерите истакнаа дека можат да се заблагодарат на поддржувачката и хуманистичка култура на волонтерските организации за развојот низ кој поминале.

Резултатите од овие и слични истражувања базирани на истражувања покажуваат јасни и заеднички резултати:

- Зголемена самодоверба
- Подобра способност за комуникација со други луѓе
- Помалку предрасуди
- Поголема дисциплина
- Повеќе ред во нивниот живот
- Повисоко ниво на практични квалификации, на пример во ИТ
- Надвор од ризик од социјална изолација



### *Од волонтерство до кариера на денес познатата норвешка актерка*



*Како јасен пример за тоа како волонтерството може да води некои луѓе кон градење кариера, еве го примерот на Иман Мескини каде таа го раскажува своето искуство со волонтирањето. „Како волонтер во антирасистички центар, научив, меѓу другото, да станам посигурна во себе и се вклучив во многу важни прашања. На пример, напишав блог пост за моето искуство како муслиманка во Норвешка. Преку прилог снимен за мене на норвешката телевизија (НРК), дознаа за мене и кога бараа кој може да ја глуми Сана во серијата SKAM (Срам) ми понудија улога и на тој начин завршив како актерка. Значи, ова е пример за тоа како волонтерството може да придонесе и да ви овозможи кариера.*

### *Волонтерството креира*

Волонтерски центри како **места за социјални состаноци** овозможуваат градење доверба, идентитет и припадност, индивидуална обука... Тука се создаваат не само вредностите за поединецот, туку и за општеството воопшто. Арентите имаат инклузивен ефект на градење на благосостојба, активирање и градење доверба во локалната заедница. Добра алатка за општините да ги постигнат своите цели во области како што се инклузија, јавно здравје, квалификација, совладување и како катализатор за исклученост и детска сиромаштија. Зголемувањето на шансите да се вклучи на повеќе места, позитивно влијае на квалитетот на животот, како што се благосостојбата и учеството во работниот век подоцна во животот.

### *Предизвици на креирањето на крос секторска и одржлива соработка помеѓу волонтерите и власта*

#### **НЕДОСТИГ НА ВОЛОНТЕРИТЕ ОД:**

- ЗНАЕЊЕ за општинските организациски структури
- ДИЈАЛОГ со локалните власти.
- РАЗБИРАЊЕ на законските задачи на општината и прописите
- Може да се согледа

#### **НЕДОСТИГ НА ВЛАСТИТЕ ОД:**

- ЗНАЕЊЕ за локалната волонтерска средина.
- ДИЈАЛОГ со локалните волонтерски организации.



**Co-funded by  
the European Union**

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- ПРИЗНАВАЊЕ и поддршка за додадената вредност на волонтерството.
- КОНФУЗИЈА на концептот помеѓу волонтирање и КОНФУЗИЈА на концептот помеѓу волонтерството и арените за хоби и забавни содржини.
- ПРИФАЌАЊЕ за неформално учење и квалификација во волонтерскиот сектор

### *Како да се успее ?*

Преку стекнување знаења за волонтерските организации. Што прават тие? Какви цели, ресурси и предизвици имаат тие? Дали повеќе ќе соработуваат со општината, бизнис секторот или другите организации? Поканете ги на дијалог и опфатете го целиот спектар и сите форми на волонтерските организации. Размислувајте за волонтирањето во сите општински планирања. Волонтерската политика треба да се преиспита од нов општински совет.

Слобода во дејствувањето на волонтерите и отвореност за реализација на нивните идеи мора да им се дозволи, во спротивното волонтерството изумира. Времето потрошено на бирократија е време кое може да се потроши на повеќе волонтирање. Спроведување на мерки кои го поедноставуваат пишувањето на апликациите, известувањето и контактот со општината би поттикнале вакви граѓански ангажмани. Обезбедете им доверба на организациите и олеснете им да ги постигнат сопствените цели. Тогаш општината истовремено остварува многу свои цели. Обезбедете простор и создадете постојани места за состаноци за организациите. Консултирајте се со волонтерите. Обезбедете им на вработените во општината обука за различноста на волонтери., за да можат да поканат повеќе луѓе да се придружат. Запомнете дека волонтерите често работат, па состаноците мора да бидат по работното време. **Волонтерството е „чувар на општеството“** и создава и.а. развој на заедницата, знаење, места за социјални состаноци, припадност, образование за демократија и промовирање на здравјето. Извор на формирање.

Бесплатните средства и фондови се предуслов за волонтерството да расте според неговите услови. Олеснување на подобро регрутирање на волонтери во организациите. Не ги „крадете“ волонтерите од организациите за спроведување општински мерки. Предвидливите рамки создаваат одржливо работење и развој во волонтерството. Пример е да се олеснат просториите што волонтерите можат да ги користат.







Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

## ГЛАВА 3

### Наоѓање можности за волонтирање

#### Вовед

Откривањето на значајни волонтерски можности е клучен чекор за позитивно влијание врз вашата заедница и личен раст. Овој водич дава стратегии и совети кои ќе ви помогнат да се движите во процесот на наоѓање на вистинската волонтерска можност.

#### *Стратегии за пронаоѓање на волонтерски можности*

1. **Самооценување:** Тргувањето на значајно волонтерско патување започнува со интроспекција. Одвојте време да размислите за вашата единствена комбинација на вештини, лични интереси и причините што ја разгоруваат вашата страст. Размислете за влијанието што се стремите да го направите во вашата заедница или во пошироки размери.

2. **Онлајн платформи:** Навигирајте низ дигиталниот пејзаж на волонтерството со истражување на посветени веб-локации и платформи дизајнирани да ги поврзат ентузијастичките волонтери со организациите на кои им е потребна. Искористете ги овие онлајн ресурси за да откриете огромен број можности прилагодени на вашите интереси и вештини.

3. **Локални центри на заедницата:** применете изворен или т.н. грасрут пристап со посета на центри на заедницата и локални непрофитни организации. Вклучете се директно со овие организации, распрашувајќи се за нивните тековни проекти и специфичните потреби за волонтерска поддршка. Локалниот ангажман често може да доведе до влијателни придонеси.

4. **Социјални медиуми и вмрежување:** Искористете ја моќта на социјалните медиуми за да се придружите на групи и заедници фокусирани на волонтирање. Поврзете се со поединци кои веќе се активно вклучени во волонтирањето - ова може да ги отвори вратите за нови можности и да обезбеди вредни сознанија за пејзажот на општествено корисна работа.

5. **Волонтирање засновано на вештини:** Усогласете ја вашата професионална експертиза и лични вештини со волонтерските можности. Побарајте улоги кои не само што резонираат со вашите страсти, туку и ви дозволуваат да направите опипливо влијание користејќи ги вашите уникатни способности. Овој пристап не само што е од корист на организацијата, туку и го подобрува вашето сопствено чувство за исполнетост.

6. **Присуствувајте на волонтерски саеми и настани:** Нурнете се во локалната волонтерска сцена со учество на



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

волонтерски саеми и настани. Овие собири обезбедуваат динамична платформа за поврзување со различни организации, учење за нивните мисии и откривање волонтерски улоги што одговараат на вашите интереси.

### *Совети за успешно волонтерско пребарување:*

- 1. Дефинирајте ги вашите цели:** Пред да тргнете на вашето волонтерско патување, јасно дефинирајте ги вашите цели. Артикулирајте што се надевате да постигнете преку вашите волонтерски напори - без разлика дали тоа е личен раст, развој на вештини или правење специфично влијание во вашата заедница.
- 2. Истражување организации:** Темелно истражувајте ги организациите пред да вложите време и енергија за волонтерски ангажман таму. Погрижете се нивните вредности да се усогласени со вашите и дека причините за кои тие се залагаат резонираат со вашето чувство за цел. Ова усогласување е од клучно значење за исполнето и одржливо волонтерско искуство.
- 3. Размислете за временска посветеност:** Реално проценете го времето што можете да го посветите на волонтирањето. Можностите за волонтерство доаѓаат во различни форми и траење, а изборот на улоги кои беспрекорно се вклопуваат во вашиот распоред ја зголемува веројатноста за позитивно и одржливо искуство.
- 4. Посегнете по информации:** Започнете директен контакт со организациите за да соберете повеќе информации. Поставувајте прашања за нивните волонтерски програми, очекувања и влијанието на волонтерски придонеси. Овој проактивен пристап ви помага да донесувате информирани одлуки за тоа каде да го вложите вашето време.
- 5. Започнете со мали чекори:** Започнете го вашето волонтерско патување почнувајќи со помали обврски. Ова ви овозможува да ја разберете динамиката на волонтерството во одредена организација. Како што ви станува поудобно, постепено можете да преземете повеќе одговорности.
- 6. Повратни информации и евалуација:** Придонес со конструктивна повратна информација е вреден дел од волонтерскиот циклус. По волонтирањето, одвојте време да им дадете повратни информации на организациите. Истовремено, проценете го сопственото искуство за да донесувате информирани одлуки за идните можности.

### *Дополнителни практични совети*

- 1. Изградете разновидно портфолио** за волонтирање Диверзифицирајте ги вашите волонтерски искуства за да стекнете широка перспектива. Истражете различни видови на



волонтерска работа што се во согласност со вашите интереси. Како што акумулирате искуство, размислете за изградба на портфолио кое ќе ги покаже вашите вештини и придонеси.

Е со активно вмрежување со други волонтери и професионалци во вашата заедница. Присуствувајте на настани, работилници и собири за да изградите врски. Вмрежувањето често може да открие нови и возбудливи волонтерски можности.

**3. Останете со отворен ум.** Одржувајте отворен ум кога истражувате различни волонтерски улоги. Прифатете ги можностите надвор од вашата зона на удобност, бидејќи тие често водат до личен раст и подлабоко разбирање на потребите на заедницата. Да се биде приспособлив го подобрува вашето целокупно волонтерско искуство.

### *Искуства на волонтерите во наоѓањето на можности за волонтерски ангажмани*

#### **Сведоштво 1**

„Како некој со изразена страст за животната средина, најдов исполнета волонтерска можност со локална група за заштита. Советите за самооценување во овој водич беа непроценливи“.

#### **Сведоштво 2**

„Вмрежувањето на социјалните медиуми ме доведе до волонтерска улога совршено усогласена со моите вештини за графички дизајн. Советите на водичот за волонтерството засновано на вештини беа на место“.

#### **Сведоштво 3**

„Присуството на саем за волонтери ме запозна со разновидна палета на можности. Започнав со мали ангажмани од почеток, кои ми овозможија да го најдам моето место и постепено да го зголемувам моето учество“.

#### **Сведоштво 4**

„Обезбедувањето повратни информации за организацијата помогна да се подобри нивната волонтерска програма. Овој водич ја нагласува важноста на евалуацијата и за волонтерите и за организациите“.

### *Заклучок*

Пронаоѓањето на вистинската волонтерска можност бара внимателно размислување и истражување. Овој водич ве опремува со стратегии, совети и сведоштва од реалниот живот за да го подобрите вашето волонтерско пребарување. Запомнете, вашата посветеност има



потенцијал да има трајно и позитивно влијание врз вашата заедница.

### *Работилница*

#### *Целта на работилницата*

Водење на учесниците во истражување и навигација на волонтерски можности, разбирање на процесот на аплицирање и поттикнување рефлексивен пристап за подобрување на нивното волонтерско патување.

#### *Траење*

Приближно околу 1,5 – 2 часа

#### *Потребни материјали*

- Слајдови за презентација и/или произведеното видео за презентација
- Флипчарт и маркери
- ливчиња или работни листови
- Проектор и екран (за презентација)

#### *Преглед на работилницата*

##### **1. Вовед (15 минути)**

- Поздравете ги учесниците и запознајте ги со целите на работилницата.
  - Нагласете ја важноста од наоѓање значајни волонтерски можности.
  - Создадете пријатна атмосфера, привлечна и информативна сесија.

##### **2. Пејзажот на волонтерството (20 минути)**

- Обезбедете преглед на волонтерскиот пејзаж:
- Разговарајте за важноста на волонтерството и неговото влијание врз поединците и заедниците.
- Воведете ги клучните теми: „Зошто да волонтираш?“ и „Придобивки од волонтирањето“.

##### **3. Наоѓање можности онлајн (30 минути)**

- Нурнете во онлајн доменот на волонтерски можности.



- Истражете ги врвните платформи (примерите дадени во видеото може да се користат) во Европа и насочете ги учесниците да креираат привлечни профили.

- Покажете го процесот на барање можности и поставување преференции.

#### 4. Локално ангажирање (20 минути)

- Префрлете го фокусот на локалните можности.

- Покажете ги придобивките од волонтирањето во нечија заедница.

- Дискусирајте за стратегии за откривање локални можности и градење врски.

#### 5. Процесот на аплицирање (20 минути)

- Разложете го процесот на аплицирање.

- Обезбедете чекор-по-чекор насоки за создавање привлечни апликации.

- Нагласете ја важноста од поставување јасни очекувања.

#### 6. Групи за пробивање - споделување искуства (15 минути)

- Поделете ги учесниците во мали групи.

- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства со наоѓање и аплицирање за волонтерски можности.

- Олеснете ги дискусиите за предизвиците и успехите.

#### 7. Рефлексија и следните чекори (20 минути)

- Дискусирајте за значењето на размислувањето во процесот на волонтерско пребарување.

- Водете ги учесниците да размислуваат за нивните учења и согледувања.

- Дајте совети за следните чекори во нивното волонтерско патување.

#### 8. Сесија за прашања и одговори (15 минути)

- Отворете сесија за прашања и одговори.

- Охрабрете ги учесниците да бараат појаснување и да ги споделат своите мисли.

#### 9. Заклучок и евалуација (15 минути)

- Резимирајте клучни информации од работилницата.

- Поделете прашалници за добивање на повратни информации.

- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман и придонес.



## 10. Дополнителни ресурси (5 минути)

- Споделете дополнителни ресурси за постојана поддршка.
- Обезбедете врски до релевантни веб-локации, организации или алатки за наоѓање можности за волонтери.

### *Заклучок*

Оваа работилница има за цел да ги оснажни учесниците со знаења и вештини за ефективно да најдат и да аплицираат за волонтерски можности. Со мешање на онлајн и локални стратегии, учесниците ќе добијат увид во различниот пејзаж на волонтирањето, обезбедувајќи значајно и влијателно искуство.



## ГЛАВА 4

### Волонтерски менаџмент

#### *Вовед*

Ефективното управување со волонтерите е од суштинско значење за организациите да го максимизираат нивното влијание и да создадат позитивна и одржлива средина за општествено корисна работа. Овој водич нуди увид, стратегии и практични совети за управување со волонтери за да се обезбеди исполнувачко искуство и за волонтерите и за организациите.

#### *Разбирање на волонтерскиот менаџмент*

Управувањето со волонтерите оди подалеку од регрутирањето; тоа вклучува создавање структура за поддршка која негува волонтерски придонес. Еве ги клучните компоненти на ефективно управување со волонтерството:

#### **1. Регрутирање и вклучување волонтери:**

Во областа на управувањето со волонтери, добро извршениот процес на регрутирање и вклучување ја поставува основата за успешна и хармонична соработка. За да привлечат разновидна група на волонтери, организациите треба да користат насочени стратегии за регрутирање кои ги истакнуваат различните вештини и позадини што ги бараат. Штом се качат на бродот, волонтерите имаат корист од сеопфатното искуство на придружба, кое ги запознава со мисијата, вредностите и оперативните процедури на организацијата. Ова почетно потопување поттикнува чувство на поврзаност и цел.

#### **2. Обука и развој на вештини:**

Негувањето на вештините на волонтерите е клучен аспект на ефективно управување со волонтерите. Организациите треба да дизајнираат и имплементираат програми за обука кои не само што ги подобруваат постојните вештини на волонтерите туку и влеваат доверба во нивните улоги. Посветеноста на тековниот развој на вештини е подеднакво клучна, бидејќи гарантира дека волонтерите остануваат ангажирани и мотивирани во текот на нивната услуга, придонесувајќи и за личниот и организациски раст.

#### **3. Јасна комуникација:**

Воспоставувањето отворени линии на комуникација е камен-темелник на успешното волонтерски менаџмент. Транспарентниот проток на информации помеѓу волонтерите и организацијата помага во управувањето со очекувањата, одговорностите и какви било промени во политиките или процедурите. Јасната комуникација негува средина за поддршка, охрабрувајќи ги



волонтерите ефективно да ги извршуваат своите улоги додека се чувствуваат ценети и информирани.

#### **4. Признание и благодарност:**

Признавањето и ценењето на волонтерите е најважно за одржување на позитивно и исполнувачко волонтерски искуство. Организациите треба да имплементираат и формални и неформални методи на благодарност за да ги препознаат волонтерите за нивните непроценливи придонеси. Прикажувањето на влијанието на напорите на волонтерите не само што го зајакнува нивното чувство за цел, туку придонесува и за култура на достигнувања и взаемно ценење.

#### *Стратегии за ефективно управување со волонтерството*

Еве неколку стратегии за ефективно управување со волонтерството:

##### **1. Усогласување на улоги:**

Успешното волонтерски менаџмент вклучува стратешки пристап за усогласување на улогите. Организациите треба да ги усогласат волонтерите со улоги кои ги капитализираат нивните вештини, ги задоволуваат нивните интереси и одговараат на нивната достапност. Редовните проценки на преференциите на волонтерите овозможуваат проактивни прилагодувања, обезбедувајќи континуирано задоволство и ангажман.

##### **2. Усогласување на цели:**

Усогласувањето на индивидуалните цели на волонтерите со пошироката мисија на организацијата е моќен мотиватор. Менаџерите волонтери треба да работат на поттикнување на заедничко чувство за цел, каде што индивидуалните аспирации придонесуваат за сеопфатните цели на организацијата. Ова усогласување ја подобрува мотивацијата, посветеноста и целокупното влијание на волонтерските напори.

##### **3. Механизми за повратни информации:**

Воспоставувањето редовни механизми за повратни информации е од суштинско значење за континуирано подобрување и задоволство на волонтерите. Со собирање увиди директно од волонтери, организациите можат да направат информирани прилагодувања, веднаш да ги решат проблемите и да ги прослават успехите на нивните посветени волонтери.



#### **4. Решавање на конфликти:**

Во секој заеднички напор, може да се појават конфликти. Менаџерите волонтери треба проактивно да развијат рамка за решавање на конфликтите навремено и праведно. Дополнително, обезбедувањето обука за волонтерски лидери за ефективни стратегии за решавање конфликти придонесува за хармонична волонтерска средина.

#### **5. Професионален развој:**

Препознавањето на волонтерите како поединци со желба за личен и професионален раст е составен дел на ефективно волонтерско управување. Нудењето можности за волонтери да учествуваат на работилници, конференции или дополнително образование го поддржува нивниот професионален развој во контекст на нивните волонтерски улоги. Оваа инвестиција не само што им користи на волонтерите, туку и ја збогатува организацијата со квалификуван и мотивиран тим.

#### *Дополнителни совети за успешен менаџмент на волонтери*

Еве неколку дополнителни совети за успешно управување со волонтерите:

##### **Персонализиран пристап:**

Признавањето на индивидуалноста на волонтерите, вклучувајќи ги и нивните уникатни силни страни и мотивации, е клучен елемент на успешна стратегија за управување со волонтери. Прилагодувањето на пристапите за управување за да се приспособат на различни потреби го подобруваат целокупното волонтерско искуство.

##### **Зајакнување:**

Зајакнувањето на волонтерите вклучува нивно вклучување во процесите на донесување одлуки и обезбедување автономија во рамките на нивните улоги. Ова чувство на сопственост не само што го зајакнува моралот, туку и ги охрабрува волонтерите да преземат иницијатива, поттикнувајќи колаборативна и овластена волонтерска заедница.

##### **Редовни проверки:**

Спроведувањето на редовни проверки оди подалеку од рутината и обезбедува посветен простор за проценка на благосостојбата на волонтерите. Овие сесии нудат можност да се адресираат проблемите, да се обезбедат ажурирања, да се споделат успеси и да се зајакне вредноста што секој волонтер ја носи во организацијата.

##### **Приспособливост:**

Способноста за прилагодување (адаптибилност) е клучен аспект за успешно волонтерско управување. Организациите треба да бидат флексибилни и да реагираат на промените во достапноста и преференциите на волонтерите. Со прилагодување на стратегиите за



управување врз основа на потребите кои се развиваат, и волонтерите и организацијата можат да напредуваат во динамична и поддржувачка средина.

### *Волонтерски перспективи на ефективниот менаџмент*

#### **Сведоштво 1**

*„Како волонтер, чувството дека сум слушнат и разбран од раководството на организацијата значително ја зголеми мојата посветеност. Јасната комуникација и чувството за заеднички цели го направија искуството позитивно“.*

#### **Сведоштво 2**

*„ Усогласеноста на улогата во согласност со моите вештини и интереси направи вистинска разлика. Посветеноста на организацијата за мојот професионален развој во рамките на волонтерскиот контекст ме одржа ангажиран и мотивиран“.*

#### **Сведоштво 3**

*„Пристапот на организацијата за решавање на конфликти покажа вистинска грижа за благосостојбата на волонтерите. Знаејќи дека постои фер процес, направи да се чувствувам поддржан и ценет“.*

### *Заклучок*

Ефективното управување со волонтерите е камен-темелник на просперитетна и влијателна волонтерска програма. Со имплементирање на внимателни стратегии, прифаќање на отворена комуникација и препознавање на уникатните придонеси на волонтерите, организациите можат да создадат средина каде што волонтерите цветаат и значајно придонесуваат за заедницата.



## *Работилница*

### *Целта на работилницата*

Да ги опреми учесниците со знаењата и вештините неопходни за ефективно волонтерско управување, вклучувајќи обука, надзор и признавање, поттикнувајќи позитивно и влијателно волонтерско искуство.

### *Траење*

Приближно околу 1,5 – 2 часа

### *Потребни материјали*

- Слајдови за презентација и/или произведеното видео за презентација
- Флипчарт и маркери
- ливчиња или работни листови
- Проектор и екран (за презентација)

### *Преглед на работилницата*

#### **1. Вовед (15 минути)**

- Поздравете ги учесниците и запознајте ги целите на работилницата.
- Нагласете ја критичната улога на ефективно волонтерско управување.
  - Создадете пријатна атмосфера, привлечна и информативна сесија.

#### **2. Важноста на волонтерскиот менаџмент (20 минути)**

- Презентирајте преглед зошто управувањето со волонтерите е клучно.
- Истражете ја симбиотската врска помеѓу волонтерите и организациите.
- Нагласете го влијанието на ефективно волонтерско управување врз организацискиот успех.

#### **3. Обука за влијание (25 минути)**



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- Дискутирајте за значењето на обуката во управувањето со волонтери.
- Идентификувајте ги клучните елементи на програмите за обука на волонтери.
- Воведување платформи за обука и ресурси за развој на вештини.

#### **4. Надзор и поддршка (25 минути)**

- Нагласете ја улогата на надзорот во управувањето со волонтерите.
- Обезбедете совети и техники за ефективен надзор.
- Споделете примери за успешни стратегии за надзор.

#### **5. Признание и мотивација (20 минути)**

- Нагласете ја важноста од признавањето на волонтерите за нивниот придонес.
- Разговарајте за различни стратегии за признавање, вклучувајќи награди, настани за благодарност и јавно признание.
- Истражете го влијанието на признавањето врз моралот и посветеноста на волонтерот.

#### **6. Групи за пробивање - споделување искуства (15 минути)**

- Поделете ги учесниците во мали групи.
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите најдобри практики во управувањето со волонтери.
- Олесните дискусии за предизвиците и решенијата.

#### **7. План за управување со волонтери (20 минути)**

- Водете ги учесниците во креирањето на план за управување со волонтери.
- Нагласете ја важноста на прилагодувањето врз основа на потребите на организацијата.
- Обезбедете образец или рамка за креирање сеопфатен план.

#### **8. Сесија за прашања и одговори (15 минути)**



- Отворете сесија за прашања и одговори.
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и да бараат совет.

### 9. Заклучок и евалуација (15 минути)

- Резимирајте клучни информации од работилницата.
- Поделете прашалници за оценување за повратни информации.
- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман и придонес.

### 10. Дополнителни ресурси (5 минути)

- Споделете дополнителни ресурси за постојана поддршка.
- Обезбедете врски до релевантни веб-локации, организации или алатки за ефективно управување со волонтерите.

#### *Заклучок*

Оваа работилница има за цел да ги поттикне учесниците со знаење и алатки за ефективно управување со волонтерите. Со акцентирање на обуката, надзорот и признавањето, организациите можат да создадат позитивно и влијателно волонтерско искуство кое е од корист и за волонтерите и за организацијата.



## ГЛАВА 5

### Права и одговорности на волонтерите

#### *Права на волонтерите*

Што се волонтерски права?

Волонтерските права се основата на меѓусебната почит и охрабрувачки однос помеѓу поединците кои великодушно придонесуваат со своето време и вештини и организациите кои имаат корист од нивните непроценливи напори. Овие права служат како права и заштита на оние кои водени од страста за позитивни промени, избираат да го посветат своето време без финансиски надомест.

**Права и заштита:** во основата, волонтерските права опфаќаат збир на права и заштита кои ги чуваат благосостојбата, достоинството и придонесите на оние кои несебично даваат од себе Волонтерите имаат право на фер третман, јасна комуникација и средина која поддржува, ја негува нивната желба да направат значајно влијание.

**Зајакнување преку почит:** Почитувањето на волонтерите оди подалеку од самото признание. Тоа вклучува создавање на средина каде што нивните гласови се слушаат, нивните идеи се вреднуваат и нивните вештини ефективно се користат. Ова зајакнување преку почит не само што го подобрува волонтерското искуство туку и ги засилува позитивните резултати од нивната услуга.

#### **Почит и достоинство:**

Волонтерите се крвотокот на позитивните промени и како такви, тие имаат вродено право да бидат третирали со непоколеблива почит и достоинство. Во рамките на организациската рамка, секоја интеракција, одлука и комуникација треба да одразуваат длабоко признание за вредноста што ја носат волонтерите Со поддржувањето на ова право, организациите негуваат атмосфера каде што секој волонтер се чувствува не само добредојден, туку и длабоко ценет

#### **Фер третман:**

правичноста е камен-темелник на правична и правична волонтерска средина Волонтерите треба да се третираат без пристрасност, предрасуди или дискриминација врз основа на фактори како што се раса, пол или потекло.



Ова право осигурува дека придонесите на волонтерите се препознаваат единствено поради нивните заслуги, поттикнувајќи инклузивна заедница каде што различните перспективи и таленти не само што се прифаќаат, туку и се слават.

### **Јасни очекувања:**

Јасноста е клучна за хармонично и ефективно волонтерско искуство. Волонтерите имаат право на јасни очекувања во однос на нивните улоги, задачи и временски обврски. Оваа транспарентност гарантира дека волонтерите можат да ги усогласат своите вештини и страст со потребите на организацијата, отворајќи го патот за позначајна и повлијателна соработка. Исто така, воспоставува основа за отворена комуникација, доверба и меѓусебно разбирање.

### *Одговорности на волонтерите*

Одговорностите на волонтерот ги опфаќаат должностите и обврските што поединците доброволно ги преземаат за ефективно да придонесат за заедничка кауза. Во таписеријата на волонтерството, одредени одговорности служат како нишки кои ги плетеат индивидуалните напори во Колективно ремек-дело. Ајде да истражимо три клучни волонтерски одговорности кои не само што го дефинираат волонтерското искуство туку придонесуваат и за успехот на нашата заедничка мисија.

### **Посветеност на каузата:**

Волонтерите ја носат одговорноста да ги усогласат своите напори со сеопфатната мисија и цели на организацијата. Оваа посветеност оди подалеку од предложените задачи; тоа ја одразува заедничката посветеност на вредностите и визијата што не обединуваат во нашата потрага по позитивни промени. Со прифаќање на оваа одговорност, волонтерите стануваат интегрален придонесувач на колективното патување.

### **Доверливост:**

Доверливоста е камен-темелник на ефективно волонтерство. Волонтерите го посветуваат не само своето време, туку и нивната доследност за исполнување на договорените задачи и одговорности. Оваа одговорност гарантира дека организациите можат да се ослонат на волонтерите за да имаат доследно и значајно влијание, придонесувајќи за севкупниот успех на проектите и иницијативите.

### **Придржување кон политиките:**

Волонтерите ја носат одговорноста да се придржуваат до политиките и упатствата поставени од организацијата. Ова вклучува почитување на доверливоста, следење на





безбедносните протоколи и разбирање на етичките размислувања што го регулираат искуството на волонтерот.

Со исполнување на овие одговорности, волонтерите придонесуваат за создавање безбедна, подржувачка и добро организирана средина за сите вклучени.

Со прифаќање на овие клучни волонтерски одговорности, поединците стануваат архитекти на позитивни промени.

Секоја посветеност, секој чин на доверливост и секое придржување кон политиките ја зајакнуваат основата врз која стои нашето колективно влијание.

### *Здравје и безбедност на волонтерите и волонтерските активности*

Во таписеријата на волонтерството, благосостојбата на секоја нишка - секој поединечен придонесувач е најважна. Како што тргнуваме на нашето патување за да направиме разлика, од клучно значење е да се разбере непоколебливата посветеност на организацијата за здравјето и безбедноста на нашите непроценливи волонтери.

#### **Посветеност на здравјето и безбедноста:**

Нашата организација дава најголем приоритет на здравјето и безбедноста на секој поединец вклучен во нашата заедничка мисија. Оваа заложба не е само политика; тоа е одраз на нашите вредности и признавањето дека благосостојбата на волонтерите е основата на успешната соработка.

#### **Безбедносни протоколи и процедури:**

За да се обезбеди безбедна волонтерска средина, организациите имаат воспоставено сеопфатни безбедносни протоколи и процедури. Овие упатства се дизајнирани да се однесуваат на низа ситуации и сценарија, од рутински до неочекувани. Волонтерите играат клучна улога во почитувањето на овие стандарди, придонесувајќи за опкружување каде што секој може да работи самоуверено и безбедно.

#### **Програми и ресурси за обука:**

Организациите обезбедуваат програми за обука и ресурси за да ги опремаат волонтерите со знаењата и вештините неопходни за безбедно волонтерско искуство. Овие програми покриваат спектар на теми, вклучувајќи процедури за итни случаи, управување со ризик и специфични безбедносни мерки поврзани со различни улоги. Целта е да се зајакнат



волонтерите со информациите што им се потребни за да се справат со нивните одговорности со доверба и сигурност.

### *Доверливоста*

Доверливоста е камен-темелник на етичкото волонтерство. Тоа не само што ги штити интересите на организацијата, туку ја одразува и посветеноста на почитување на приватноста на поединците и заедниците на кои им служиме. На волонтерите им се доверени чувствителни информации, а одговорноста за ракување со овие информации со најголема дискреција е централна за успехот на заедничките напори.

Во одредени волонтерски улоги, доверливоста не станува само одговорност, туку и критичен елемент во одржувањето на довербата на оние на кои им служиме.

Еве неколку примери на ситуации каде доверливоста е од најголема важност:

- **Информации за клиентот и пациентот:** Волонтерите кои работат во здравствената заштита или социјалните служби може да имаат пристап до лични и медицински информации. Почитувањето на приватноста на клиентите и пациентите е од суштинско значење за одржување на довербата во овие односи.
- **Чувствителни разговори:** волонтерите кои даваат советување, менторство или поддршка може да наидат на чувствителни информации споделени доверливо. Почитувањето на доверливоста во овие ситуации е клучно за да се создаде безбеден и доверлив простор.
- **Организациски стратегии и планови:** Волонтерите вклучени во процесите на стратешко планирање или донесување одлуки може да добијат увид во идните насоки или чувствителни организациски информации. Обезбедувањето доверливост на таквите информации е од витално значење за успехот на организацијата

### *Осигурување од одговорноста на организацијата*

Организациите одржуваат покриеност на одговорност за да обезбедат сеопфатна заштита на волонтерите во текот на давањето на нивните услуги. Оваа покриеност е дизајнирана да одговори на непредвидени ситуации, нудејќи им спокој на нашите посветени волонтери кои придонесуваат со своето време и вештини.

### **Осигурителни полиси за волонтерите:**

Овие полиси се направени со разбирање дека волонтерите се составен дел од мисијата на организацијата и нивната безбедност е најважна. Во случај на инциденти или несреќи за време на вашата услуга, нашето осигурување е тука да обезбеди поддршка и покрите.



Додека организациите се трудат да создадат безбедна средина, тие признаваат дека може да се појават непредвидени околности. Во случај на несреќи или инциденти за време на вашата услуга, еве ги чекорите што треба да ги преземете:

- **Непосредно известување:** пријавете ги сите несреќи или инциденти веднаш до вашиот назначен претпоставен или лице за контакт. Навременото известување е од суштинско значење за започнување на потребната поддршка и помош.
- **Барање лекарска помош:** во случај на повреди, дадете приоритет на барање лекарска помош. Вашата благосостојба е наш приоритет, а брзата медицинска нега обезбедува брзо закрепнување.
- **Документација:** чувајте детална евиденција за инцидентот, вклучувајќи какви било релевантни информации, фотографии или изјави на сведоци. Оваа документација е од непроценлива вредност за обработка на осигурување од штети и обезбедување на темелна поддршка.



## Работилница

### Преглед на работилницата

Оваа работилница има за цел да им обезбеди на волонтерите сеопфатно знаење за нивните права и одговорности, осигурувајќи дека ја разбираат поддршката и заштитата што им се достапни и очекуваните обврски. Исто така, ја покрива важноста на доверливоста, здравствените и безбедносните мерки и активностите што треба да се преземат во случај на проблеми.

### Цели

До крајот на оваа работилница, учесниците ќе:

1. Ги разберат основните права, како и права на заштита на волонтерите.
2. Ја препознаваат важноста од почит, достоинство и фер третман во волонтерската работа.
3. Дознаат за нивните одговорности и обврски како волонтери.
4. Стекнат знаења за протоколи за здравје и безбедност.
5. Разберат за значењето на доверливоста и како да ракуваат со чувствителни информации.
6. Ги знаат чекорите што треба да се преземат во случај на несреќи или инциденти за време на волонтирањето.

### АГЕНДА

#### 1. Вовед (10 минути)

#### 2. Права на волонтерите (30 минути)

- Права и заштита
- Зајакнување преку почитување
- Почит и достоинство
- Правичен третман
- Јасни очекувања

#### 3. Одговорности на волонтерот

- Посветеност на каузата
- Доверливост



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- Придржување до правилата и политиките

#### **4. Здравје и безбедност на волонтерите и волонтерските активности (30 минути)**

- Посветеност на здравјето и безбедноста
- Безбедносни протоколи и процедури
- програми и ресурси за обука

#### **5. Доверливост (30 минути)**

- Важноста на доверливоста
- Доверливоста на информации за клиентот и пациентот
- Чувствителни разговори
- Организациски стратегии и планови
- Покриеност на одговорноста на организацијата
  - Чекори во случај на несреќи или инциденти

#### **6. Q&A и дискусија (20 минути)**

#### **7. Заклучок и евалуација (10 минути)**



## Детален план на работилницата

### 1. Вовед (10 минути)

- Добредојде на учесниците
- Обезбедете преглед на целите и агендата на работилницата
- Воведни активности на опуштање (ice breaker –мразокршач) за да ги вклучите учесниците

### 2. Права на волонтерите (30 минути)

- Права и заштита: Објаснете ги основните права и заштита што им се обезбедуваат на волонтерите.
- Зајакнување преку почит: Дискутирајте како се вреднуваат гласовите и идеите на волонтерите.
- Почит и достоинство: Нагласете ја важноста да се третираат волонтерите со почит и достоинство.
- Правичен третман: Објаснете ги принципите на правичност и недискриминација.
- Јасни очекувања: Наведете ја важноста од поставување јасни очекувања за волонтерите.

### 3. Одговорности на волонтерите (30 минути)

- Посветеност на каузата: Објаснете ја важноста од усогласување со мисијата на организацијата.
- Доверливост: разговарајте за значењето да се биде сигурен и доследен.
- Придржување кон политиките: Нагласете ја важноста од следење на организациските политики и упатства.

### 4. Здравје и безбедност на волонтерите и волонтерски активности (30 минути)

- Посветеност на здравјето и безбедноста: Разговарајте за посветеноста на организацијата за безбедноста на волонтерите.
- Безбедносни протоколи и процедури: Објаснете ги воспоставените безбедносни протоколи.
- Програми и ресурси за обука: наведете ги програмите за обука што им се достапни на волонтерите.



## 5. Доверливост (30 минути)

- Важноста на доверливоста: Објаснете зошто доверливоста е клучна.
- Примери за клучна доверливост: наведете примери (информации за клиентот и пациентот, чувствителни разговори, организациони стратегии).
- Осигурување на одговорност на организацијата: Разговарајте за покривање на одговорност и полиси за осигурување.
- Чекори во случај на несреќи или инциденти: наведете ги чекорите што треба да ги преземат волонтерите доколку се случи инцидент.

## 6. Прашања и одговори и дискусија (20 минути)

- Отворете сесија за прашања
- Овозможете дискусија за да се одговори на какви било грижи или нејаснотии

## 7. Заклучок и евалуација (10 минути)

- Резимирајте ги клучните точки што се дискутираа
- Обезбедете формулари за евалуација за повратни информации
- Заблагодарете им се на учесниците за нивното време и придонеси

### *Потребни материјали*

- проектор и екран
- Флипчарт и маркери
- Печатени материјали од документот за правата и одговорностите на волонтерот
- Формулари за евалуација
- Ознаки со имиња и маркери за учесниците

### *Методи на евалуација*

Анкети пред и после работилницата за да се процени стекнатото знаење



- Формулари за повратни информации од учесниците
- Групни дискусии за да се измери разбирањето и ангажираноста





## ГЛАВА 6

### ЕВАЛУАЦИЈА И ВЛИЈАНИЕ

*Зошто треба да го мериме влијанието?*

#### **Обезбедува ефикасно користење на ресурсите:**

Дали некогаш сте се запрашале каде навистина одат вашето време, енергија и ресурси кога вие волонтирате? Мерењето на влијанието гарантира дека секој напор е насочен кон иницијативи кои прават вистинска разлика. Се работи за ефикасност и максимално искористување на вредните ресурси што ги инвестираме.

#### **Ја покажува вредноста на волонтерството за заедницата:**

Волонтирањето не е само личен потфат; тоа е колективна сила за позитивни промени. Од страна на мерејќи го влијанието, создаваме опиплив наратив за вредноста што волонтерството ја носи на нашите заедници. Не се работи само за правење добро; се работи за прикажување на доброто што го правиме и на брановиден ефект што го има врз пошироката заедница.

#### **Им помага на волонтерите да го разберат значајниот придонес што го даваат:**

Како волонтери, честопати бевме зафатени со секојдневните задачи, но мерењето на влијанието нуди широка перспектива. Тоа му помага на секој волонтер да го препознае значењето на нивниот придонес. Станува збор за разбирање до кое и најмалите постапки може да доведат суштинска и трајна промена. Кога волонтерите го ублажуваат нивното влијание, тоа станува моќен мотиватор, поттикнувајќи чувство на постигнати цели и исполнетост.

#### *Видови на влијание*

Во суштина, мерењето на влијанието не се однесува само на бројки; се работи за транспарентност, раст на заедницата и лично зајакнување. Станува збор за претворање на нашите колективни напори во сила која ги трансформира животите и заедниците на подобро.

#### **Директно влијание:**

Понекогаш, влијанието на волонтерските напори е моментално и опипливо. Ова е она што ние го нарекуваме директно влијание. Тоа е бројот на послужени оброци, изградените домови, споделените насмевки. Директното влијание се однесува на мерливи, конкретни промени кои настануваат како резултат на волонтерски акции.



### **Индириектно влијание:**

Надвор од директното, непосредното, постои доменот на индириектното влијание. Ова вклучува подолгорочни, пошироки промени кои можеби не можат веднаш да се измерат. Тоа е подобрување на благосостојбата на заедницата, развојот на вештините и позитивните промени во ставовите. Индириектното влијанието често ја поставува основата за одржливи, трајни промени.

*Како да се измери влијанието?*

### **Квантитативни методи:**

- Волонтерски часови: Еден од наједноставните начини за мерење на влијанието е со следење на вкупните часови на волонтирање. Обезбедува квантитативна мерка за времето и вложениот труд во различни иницијативи.
- Излезна метрика: надвор од часовите, можеме да го измериме влијанието со квантифицирање на конкретни завршени активности или задачи. Без разлика дали тоа е бројот на собрани книги, милјите одење со причина, или засадените дрвја, излезната мерка ни дава нумеричко разбирање на нашиот придонес.

### **Квалитативни методи:**

- Приказни и сведоштва: бројките кажуваат еден дел од приказната, но вистинската длабочина често лежи во личните наративи. Собирањето приказни и сведоштва од волонтери обезбедуваат квалитативен увид во реалната, човечка страна на влијанието на волонтеризмот.
- Анкети и интервјуа: за вистински да ги разбереме квалитативните аспекти на влијанието, најчесто ги користиме анкетите и интервјуата. Овие алатки ни овозможуваат да собереме повратни информации перцепциите и нијансирани искуства, кои ни помагаат да насликаме посеопфатна слика за позитивно направените промени.

### **Волонтерски анкети:**

- Разбирање на волонтерското искуство: Еден од основните начини за мерење на влијанието е со директно прашување на оние кои се во првите редови. Волонтерски анкети се моќна алатка за да го измереме нивното искуство, нивоата на постигнато задоволство и вооченото влијание на нивниот придонес.
- Мешавина од квантитативни и квалитативни прашања: овие истражувања треба да вклучуваат мешавина на квантитативни прашања (скали за оценување, да/не одговори) за да се соберат мерливи податоци и квалитативни прашања за да се доловат нијансираните



аспекти на волонтерското искуство.

### **Редовни пријавувања**

- Изградба на јамка за повратни информации: „Воспоставувањето систем на редовни проверки е од суштинско значење. Не се работи само за еднократна повратна информација; се работи за создавање тековен дијалог. Редовните пријавувања им овозможуваат на волонтерите да ги изразат своите перспективи за идниот развој, да се осврнат на грижите, и да дадат предлози за подобрување.
- Поттикнување отворена комуникација: Нагласете ја важноста на отворената комуникација за време на овие чекирања. Културата на отвореност гарантира дека волонтерите се чувствуваат слушнати и ценети, придонесувајќи за позитивно и влијателно волонтерско искуство.

*Како да се соберат повратни информации од заедницата? Да се измери влијанието?*

### **Анкети во заедницата:**

- Ангажирање на поголема перспектива: Волонтирањето не се однесува само на волонтерите; тоа е колективен напор кој влијае на заедницата во целина. Истражувањата на заедницата обезбедуваат платформа за жителите да ги споделат своите перспективи за влијанието на волонтерските иницијативи.
- Мерење на воочените промени: овие истражувања треба да опфатат прашања кои истражуваат во согледаните промени во заедницата, без разлика дали станува збор за подобрени удобности, подобрена благосостојба или посилено чувство на кохезија.

### **Фокус групи:**

- длабински дискусии: Покрај анкетите, фокус групите нудат можност за длабински дискусии со членовите на заедницата. Овие сесии можат да откријат нијансирани сознанија, приказни и перспективи кои можеби нема да се појават преку стандардизирани анкетни прашања.
- Поттикнување на различни гласови: кога одржувате фокус групи, важно е да охрабрите учество на различни гласови со цел да се обезбеди сеопфатно разбирање на искуството на заедницата. Оваа инклузивност обезбедува попрецизен одраз на различни влијанија.
- Анализа на квантитативни и квалитативни податоци: Мерењето на влијанието е повеќеслоен процес. Тоа вклучува не само пишување бројки, туку и навлегување во споделени приказни и искуства. Со анализа на двата типа на податоци, односно со анализа на квантитативните податоци (како на пр. волонтерски часови и излезни метрики) и квалитативните податоци (приказни, препораки и повратни информации), добиваме сеопфатно разбирање за влијанието.



- Јасно презентирање на наодите: Следниот клучен чекор е презентирање на овие наоди на јасен и достапен начин. Користете визуелни прикази, графикони и гчартови за да ги потенцирате клучните податоци. Ова не само што ги прави информациите посварливи, туку и ја вклучува вашата публика на смислен начин.

### **Истакнување на успешни приказни:**

Успешните приказни се мерењето на чукањето на срцето. Прикажи примери каде волонтерските напори доведоа до значителни позитивни промени.

Овие приказни не само што ги слават достигнувањата, туку служат и како моќни мотиватори и за волонтерите и за заедницата.

### **Прикажани нумерички подобрувања:**

Мерливите подобрувања обезбедуваат опиплива претстава за влијанието. Без разлика дали тоа е зголемување на бројот на опслужени лица, намалување на одредено прашање или кој било друг мерлив израз, овие нумерички подобрувања нудат конкретен одраз на позитивно постигнатите промени.

### **Препознавање на предизвиците и областите за подобрување:**

Мерењето на влијанието не е само успех; тоа е исто така учење и раст. Важно е препознавањето на предизвиците со кои се соочуваат волонтерите во текот на волонтерските иницијативи и детектирање на областите за подобрување. Оваа транспарентност негува култура на континуирано подобрување, осигурувајќи дека идните напори се уште повлијателни.

*Како да се управува со тековната природа на мерење на влијанието:*

### **Мерењето на влијанието не е еднократен настан; тоа е континуиран циклус:**

Препознаваме дека нашите напори за мерење на влијанието треба да бидат вградени во самата структура на нашите волонтерски програми. Не се работи само за единечна евалуација, туку и за постојана посветеност кон разбирање и зајакнување на нашето позитивно влијание.

### **Користење на повратни информации за донесување информирани одлуки:**

Повратните информации од волонтерите и заедницата не се само податоци; тоа е вреден ресурс. Искористете ја оваа повратна информација за донесување информирани одлуки за насоката на волонтерски иницијативи. Дали тоа е рафинирање на процесите, проширување на програмите или справување со предизвиците, јамката за повратни информации нè води кон донесување на влијателни одлуки.

### **Континуирано подобрување за постигнување на поголемо влијание:**



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

Нагласете ја улогата на мерењето на влијанието во постигнување на континуирано подобрување. Наводите добиени од евалуацијата треба да ја поттикнат нашата посветеност да направиме поголемо и многукратно значајно влијание. Како што учиме и се прилагодуваме, нашите волонтерски програми стануваат поефикасни и одговараат на потребите на заедницата.

### **Зајакнување на волонтеризмот преку свесност за влијанието:**

Споделете со волонтерите како разбирањето на влијанието на нивната работа ги поттикнува. Осознавањето дека нивните напори водат до позитивни промени поттикнува чувство на постигната цел и мотивира продолжување со волонтерскиот ангажман. Така, циклусот на мерење на влијанието станува моќна алатка за одгледување посветена и ентузијастичка волонтерска заедница.

*Како да повикате на акција?*

### **Поттикнување на активно учество:**

Сега кога го истраживме длабокото влијание на волонтерството и важноста на мерење, време е за акција. Го охрабрувам секој од вас активно да учествува во волонтерските иницијативи, придонесувајќи со вашето време, вештини и страст да направите позитивна промена.

### **Обезбедување информации за тоа како да се вклучите:**

За оние кои се инспирирани да го направат следниот чекор, обезбедете јасни информации за тоа како поединците можат да бидат вклучени. Споделете детали за локалните волонтерски можности, организации во заедницата или онлајн платформи каде што можат да најдат проекти кои се усогласени со нивните интереси и вештини.

### **Истакнување на различноста на волонтерски улоги:**

Потсетете ја вашата публика дека волонтирањето доаѓа во различни форми. Без разлика дали тоа се практични активности, далечински придонеси или квалификувано волонтерство, сепак во волонтеризмот има простор и улога за секого. Нагласи дека секој придонес, без разлика колку е мал, се собира за да создаде значително влијание.

### **Моќта на колективната акција:**

Истакнете ја моќта на колективното дејствување. Со здружување на силите и заедничката работа, го засилуваме нашето влијание. Охрабрете ја вашата публика да ја сподели пораката, да ги вклучи пријателите и семејството и колективно да придонесат за градење на посилна, посочувствителна заедница.



## РАБОТИЛНИЦА

### Преглед

Оваа работилница има за цел да им обезбеди на волонтерите и координаторите на волонтерите темелно разбирање на важноста на мерењето на влијанието, видовите на влијание, методите за мерење на влијанието и стратегиите за собирање повратни информации од заедницата. Водичот исто така ја нагласува тековната природа на мерењето на влијанието и ги опфаќа начините како да се инспирира активно учество во волонтерски активности.

### Цели

До крајот на оваа работилница, учесниците ќе:

1. Разберат зошто мерењето на влијанието е од суштинско значење.
2. Дознаат за различните видови на влијание (директно и индиректно).
3. Стекнат знаења и за квантитативните и за квалитативните методи за мерење на влијанието.
4. Разберат за важноста на редовните проверки и волонтерски анкети.
5. Научат ефективни начини за собирање повратни информации од заедницата.
6. Ја препознаат важноста од јасно презентирање на наодите и истакнување на успешни приказни.
7. Разберат како да управуваат со тековната природа на мерењето на влијанието.
8. Бидат мотивирани да преземат акција и активно да учествуваат во волонтерски иницијативи.

### Агенда

#### **1. Вовед (10 минути)**

#### **2. Зошто треба да го мериме влијанието? (20 минути)**

- Обезбедува ефективно користење на ресурсите
- Ја покажува вредноста на волонтерството пред заедницата
- Им помага на волонтерите да го разберат значајниот придонес што го даваат

#### **3. Видови на влијание (20 минути)**

- Директно влијание
- Индиректно влијание



#### **4. Како да се измери влијанието? (40 минути)**

- Квантитативни методи
  - Волонтерски часови
  - Излезна метрика
- Квалитативни методи
  - Приказни и препораки
  
  - Анкети и интервјуа
  - Анкети за волонтери
    - Разбирање на волонтерското искуство
    - Мешавина од квантитативни и квалитативни прашања
  - Редовни пријавувања
    - Изградба на јамка за повратни информации
    - Поттикнување на отворена комуникација

#### **5. Како да се соберат повратни информации од заедницата (30 минути)**

- Анкети во заедницата
  - Ангажирање на поголема перспектива
  - Мерење на воочените промени
- Фокус групи
  - Детални дискусии
  - Поттикнување на различни гласови
  - Анализа на квантитативни и квалитативни податоци
  - Јасно презентирање на наодите
  - Истакнување на успешни приказни
  - Прикажување нумерички подобрувања
  - Признавање на предизвиците и областите за подобрување

#### **6. Како да се управува со тековната природа на мерење на влијанието (20 минути)**

- Користење на повратни информации за донесување информирани одлуки
- Континуирано подобрување за поголемо влијание
- Зајакнување на волонтеризмот преку свесност за волонтерското влијание

#### **7. Како да повикате на акција (20 минути)**

- Поттикнување на активно учество
- Обезбедување информации за тоа како да се вклучите
- Истакнување на различноста на волонтерски улоги
- Моќта на колективната акција

#### **8. Прашања и одговори и дискусија (20 минути)**



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

## 9. Заклучок и евалуација (10 минути)

### *Детален план за работилница*

#### 1. Вовед (10 минути)

- Добредојде на учесниците
- Обезбедување на преглед на целите и агендата на работилницата
- Активност на почетно вклучување на учесниците

#### 2. Зошто треба да го мериме влијанието? (20 минути)

- Обезбедување ефективно користење на ресурсите: Дискусија за мерење на влијанието дека користењето на ресурсите е насочено кон иницијативи кои прават вистинска разлика.
- Демонстрирање на вредноста на волонтерството за заедницата: Објаснете како влијае мерењето создавајќи наратив за вредноста постигната во заедниците.
- Помош волонтерите да го разберат значајниот придонес што го даваат: Истакнете како мерењето на влијанието им обезбедува на волонтерите поширока перспектива за нивниот придонес.

#### 3. Видови на влијание (20 минути)

- Директно влијание: Наведете примери за непосредни и опипливи влијанија.
- Индиректно влијание: разговарајте за подолготрајни, пошироки промени кои можат веднаш да се измерат.

#### 4. Како да се измери влијанието? (40 минути)

##### ● Квантитативни методи:

○ **Волонтерски часови:** Објаснете како следењето часови обезбедува квантитативна мерка за напор.

○ **Излезни мерки:** Дискутирајте како квантифицирањето на одредени активности обезбедува нумеричко разбирање на придонесите.

##### ● Квалитативни методи:

○ **Приказни и препораки:** Нагласете ја важноста на личните наративи во разбирање на влијанието.

○ **Анкети и интервјуа:** Објаснете како овие алатки помагаат да се соберат повратни информации и нијансирани искуства.

##### ● Анкети за волонтери:



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.



- **Разбирање на волонтерското искуство:** Дискутирајте за важноста на директното прашувајќи ги волонтерите за нивните искуства.
- **Мешавина од квантитативни и квалитативни прашања:** нагласете ја потребата од двете видови прашања во анкети.
- **Редовни пријавувања:**
  - **Изградба на јамка за повратни информации:** Објаснете ја важноста на редовното пријавување за континуиран дијалог.
  - **Поттикнување отворена комуникација:** Нагласете ја потребата за култура на отвореност во повратните информации.

## 5. Како да се соберат повратни информации од заедницата (30 минути)

### ● Анкети во заедницата:

- **Ангажирање на поголема перспектива:** разговарајте за тоа како анкетите обезбедуваат од жителите во заедницата.
- **Мерење на воочените промени:** истакнете ја важноста на прашањата за воочени промени во заедницата.

### ● Фокус групи:

- **Детални дискусии:** Објаснете како фокус групите нудат подлабок увид.
- **Поттикнување на различни гласови:** Дискутирајте за важноста да се вклучат различни перспективи.
- **Анализирање на двата типа на податоци, и квантитативни и квалитативни податоци:** Објаснете како се комбинираат двата типа на податоци со цел да се обезбеди сеопфатно разбирање.
- **Јасно презентирање на наодите:** Дискутирајте за важноста на јасното претставување на наодите.
- **Истакнување на успешни приказни:** Нагласете ја мотивациската моќ на успешните приказни.
- **Прикажување на нумерички подобрувања:** нагласете ја важноста на мерливите подобрувања.
- **Признавање на предизвиците и областите за подобрување:** разговарајте за потребата за транспарентност во справувањето со предизвиците.

## 6. Како да се управува со тековната природа на мерење на влијанието (20 минути)



- **Користење на повратни информации за донесување информирани одлуки:** Објаснете како повратната информација влијае при донесување одлуки.
- **Континуирано подобрување за поголемо влијание:** Дискутирајте за улогата на влијанието мерење во подобрувањето.
- **Зајакнување на волонтерите преку зголемена свесност за влијанието:** Нагласете како разбирањето влијание вр зајакнувањето на волонтерите.

## 7. Како да повикате на акција (20 минути)

- **Поттикнување на активно учество:** мотивирајте ги учесниците активно да се вклучат во волонтерски иницијативи.
- **Обезбедување информации за тоа како да се вклучите:** споделете детали за тоа како да се вклучат во волонтерски активности.
- **Истакнување на различноста на волонтерски улоги:** Дискутирајте за различните форми на волонтирање.

- **Моќта на колективната акција:** Нагласете ја улогата и моќта на колективните напори во создавање промени.

## 8. Прашања и одговори и дискусија (20 минути)

- Можност за прашања
- Олеснете дискусија за да се решат сите грижи или појаснувања кои се потребни

## 9. Заклучок и евалуација (10 минути)

- Резимирајте ги клучните точки за кои се дискутирале
- Обезбедете формулари за евалуација за повратни информации
- Заблагодарете им се на учесниците за нивното време и придонеси

### *Потребни материјали*

- Проектор и екран

### I Прелистувајте табели и маркери

- Печатени материјали од Водичот за евалуација и влијание
- Формулари за евалуација

I Ознаки за имиња и маркери за учесниците



### Методи на евалуација

- Анкети пред и после работилницата за да се процени стекнатото знаење
- Формулари за повратни информации од учесници
- Групни дискусии за да се измери разбирањето и ангажираноста



## ГЛАВА 7

### ВОЛОНТЕРСТВО И ГРАЃАНСКИ АНГАЖМАН

#### Вовед

Волонтерството игра витална улога во поттикнувањето на граѓанскиот ангажман и промовирањето на развојот на заедницата. Тоа е несебичен чин кој има моќ да создаде позитивно влијание врз општеството, не само со решавање на различни прашања, но и со зајакнување на врските во една заедница.

Волонтерството е моќна алатка за поттикнување на општествените промени и за позитивно влијание врз општеството. Тоа е средство преку кое поединците и групите можат активно да се осврнат на социјалните прашања, да промовираат еднаквост и да придонесуваат за позитивна трансформација.

Во ова поглавје, прво ќе истражиме како волонтерството придонесува за граѓански ангажман и за развој на заедницата, истакнувајќи го неговото значење во градењето посилни, поживи општества. Второ, ќе видиме како волонтерството може да биде моќна алатка за стимулирање на промена преку социјалните мрежи. Практичното влијание на волонтерството врз граѓанскиот ангажман и заедницата, презентацијата на некои практични примери, исто така, ќе бидат вклучени во рамки на овој водич. Волонтирањето е моќен катализатор за граѓански ангажман во функција на развој на заедницата.

Улогата на волонтеризмот во промовирањето на граѓанскиот ангажман и развојот на заедницата се манифестира на следниов начин:

#### 1. Креирање социјален капитал:

Социјалниот капитал е критична компонента на развојот на заедницата. Се однесува на мрежите, односите и заедничките вредности кои ги поврзуваат поединците и заедниците заедно. Волонтирањето значително придонесува за формирање и зајакнување на општествениот капитал.

Кога поединци волонтираат, тие често работат заедно со други кои поединци со кои ги споделуваат нивните интереси и вредности. Овие споделени искуства создаваат чувство на другарство и припадност, негување, доверба и чувство на единство. Како што расте општествениот капитал, станува полесно да се мобилизираат ресурсите и да се добие поддршка за проектите и иницијативите на заедницата.

Понатаму, општествениот капитал може да се смета и како поврзување и како премостување. Поврзување социјалниот капиталот се однесува на врските формирани во рамките на постоечките групи или заедници, како на пример волонтирање во здружението



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

на родители и наставници во локалното училиште. Премостување на социјалниот капитал, од друга страна, вклучува поврзување со поединци од различни потекла или заедници.

Волонтирањето често создава можности за процут на двата вида социјален капитал, што резултира со поинклузивни, цврсто поврзани и поотпорни заедници.

## **2. Премостување на поделбите:**

Во свет обележан со различност, а понекогаш и поделеност, волонтерството делува како моќен агент на помирување и разбирање. Кога доаѓаат поединци од различно потекло заедно за да работат на заедничка кауза, тие не само што решаваат критични прашања, туку и ги прекршуваат да се намалат стереотипите и да се изгради меѓусебно почитување. Овој процес промовира поинклузивна и кохезивна заедница.

Волонтерството може да помогне да се надминат поделбите во димензии како што се раса, етничка припадност, социо-економскиот статус и возраста. На пример, проект за градина во заедницата може да придонесе заедно луѓе од различни возрасни групи и културно потекло, преку негување на меѓугенерациските и меѓукултурните врски да придонесат за похармонично и интегрирано општество.

## **3. Зајакнување на локалните институции:**

Локалните институции, вклучувајќи непрофитни организации, училишта и центри на заедницата се суштински за развој на заедницата. Волонтерите даваат критична поддршка на овие институции, често делуваат како столб што им помага да понудат подобри услуги и поддршка за заедница.

Волонтерите им го позајмуваат своето време, вештини и страст на овие организации, помагајќи им да работат поефикасно и поефективно. Тоа, пак, води кон подобрување на локалната инфраструктура, како на пример кон подобри образовни услуги, посеопфатни програми за здравствена заштита и поживописни културни настани. Силните локални институции се основни за просперитетна заедница, и волонтерите играат клучна улога во обезбедувањето на нивната одржливост и успех.

## **4. Граѓанско образование:**

Волонтерството служи како практична форма на граѓанско образование. Преку волонтирање, поединци стекнуваат подлабоко разбирање за предизвиците и потребите на нивната заедница. Тие сведочат од прва рака за влијанието на социјалните прашања како што се бездомништвото, несигурноста во храната или диспаритетите во образованието.

Ова директно искуство често води до зголемен граѓански ангажман. Волонтерите се повеќе сакаат да гласаат, да учествуваат на состаноци во заедницата и да се залагаат за позитивни промени бидејќи тие ја увиделе потребата за тоа. Така, волонтерството игра двојна улога во образованието: едуцира



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

волонтери за прашања важни за заедницата и ги мотивира активно да учествуваат во граѓанскиот живот.

## **5. Решавање на критични прашања**

Волонтерите често се крвотокот на организациите кои се занимаваат со критични прашања во општеството. Без разлика дали станува збор за помош при катастрофи, намалување на сиромаштијата, образование, здравствена заштита или зачувување на животната средина, волонтерите обезбедуваат човечки ресурси потребни за да се направи опиплива разлика.

Како последица на природни катастрофи, на пример, волонтерите играат клучна улога во спасувањето операции, дистрибуција на хуманитарна помош и прават напори за обнова. Нивната посветеност и напорна работата им помага на заедниците да закрепнат и да се обноват побрзо.

Згора на тоа, волонтерите често ги пополнуваат празнините што можеби не се во можност да ги покријат владините агенции и непрофитните организации. Нивната пргавност и флексибилност им овозможуваат да пристапат до недоволно опслужени заедници и брзо реагираат на новите потреби.

## **6. Личен раст и зајакнување:**

Волонтерството не е само за тоа што им дава на заедниците; нуди и лични придобивки на самите волонтери. Многу поединци пријавуваат дека доживуваат личен раст и зајакнување преку нивните волонтерски искуства.

Волонтирањето им овозможува на поединците да научат нови вештини, да стекнат практично искуство и да ги прошират своите хоризонти. Може да ја зголеми самодовербата, самодовербата и чувството на задоволство од остварените цели. Овие лични случувања можат да ги инспирираат поединците да преземат лидерски улоги во рамките на нивните заедници, дополнително промовирајќи го граѓанскиот ангажман.

## **7. Ефекти на прелевање:**

Позитивните ефекти од волонтерството не се ограничени само на организациите и заедниците. Тие имаат прелевачки ефекти кои се протегаат низ целото општество. Кога луѓето се сведоци на позитивното влијание на волонтерите, поголема е веројатноста и тие да бидат инспирирани да волонтираат, создавајќи брановиден ефект на граѓански ангажман и развој на заедницата.

Волонтерството се шири низ популацијата. Кога поединците ги набљудуваат своите врсници или членовите на заедницата кои се активно вклучени во волонтирањето, поголема е веројатноста и тие да се приклучат кон волонтерски активности. Овој мултипликативен ефект резултира со поангажирано и поактивно граѓанство, кое е од



суштинско значење за прогрес на заедницата.

Како заклучок, волонтерството е моќен катализатор за граѓански ангажман и развој на заедница. Тоа го гради социјалниот капитал, ги премостува поделбите и поттикнува инклузивност. Влијае позитивно на зајакнување на локалните институции, ги едуцира граѓаните, ги решава критичните прашања, ги мотивира поединците и има позитивни прелевачки ефекти низ општеството.

Поттикнувањето и поддршката на волонтерството е инвестиција во благосостојбата и виталноста на нашата заедница и нашата нација, потсетувајќи не дека, со заедничка работа, можеме да изградиме повеќе инклузивна, емпатична и просперитетна иднина. Волонтирањето не е само чин на давање; тоа е камен-темелник на градење подобар свет.

*Волонтирањето, моќна алатка за поттикнување на општествените промени.*

Како може да се искористи волонтерството како алатка за општествени промени?

Во следните десет точки за да се покаже ова, и тоа:

### **1. Подигнување на свеста**

Волонтерите често работат на првите линии на социјалните прашања, што им овозможува да се стекнат од прва рака со знаење и искуство. Со споделување на нивните искуства и согледувања преку социјалните медиуми, блогови или ангажмани за јавно говорење, волонтерите можат да ја подигнат свеста за одредени прашања. Ова помага претходно занемарени или недоволно дискутирани проблеми да станат предмет на дискусија преку подигнување на јавната свест за истите.

### **2. Застапување и промена на политиката**

Волонтерите можат да бидат моќни поборници за промени. Можат да организираат кампањи, да лобираат пред креаторите на политиките и да работат на влијание врз законодавството кое се однесува на социјалните прашања. На пример, волонтерите во еколошките организации би можеле да се залагаат за построги еколошки регулативите или волонтерите во организациите за човекови права може да се залагаат за промени во политиките на заштита на маргинализираните заедници.

### **3. „Grassroots“ мобилизација**

Волонтерите често работат директно ангажирајќи се со засегнатите заедници. Така, мобилизирајќи ги локалните заедници за решавање на нивните сопствени проблеми, волонтерите можат да ги зајакнат поединците и групите и да станат активни учесници во општествените промени. Ваквиот пристап, од дното нагоре, може да биде особено



ефективен во справувањето со предизвиците специфични за заедницата.

#### **4. Пополнување на празнините на услугата**

Во многу случаи, волонтерите ги пополнуваат празнините во услугите што владините агенции или организации не можат адекватно да ги завршат често наведувајќи дека тоа се случува поради ограничените ресурси. Со вклучувањето во давање на одредени услуги, волонтерите можат да го ублажат непосредното влијание на социјалните прашања. На пример, волонтери во банките за храна помагаат да се прехранат гладните, а со тоа да се ублажи несигурноста за обезбедување на доволно храна во нивните заедници.

#### **5. Иновации и креативност**

Волонтерите често носат свежи перспективи и иновативни решенија за вкоренетите проблеми.

Нивното искуство може да доведе до креативно решавање на проблемите и развој на нови пристапи за решавање на социјалните прашања. На пример, волонтери во полето на технологијата или дизајнот може да креираат апликации или платформи за да го олеснат пристапот до значаен дел од суштинските услуги.

#### **6. Градење на вештини и капацитети**

Волонтирањето им овозможува на поединците да стекнат нови вештини и компетенции. Овие нови вештини, независно дали се во областа на здравството, образованието или советувањето, може да ја подобрат способноста на поединецот да придонесе за општествени промени. Со градење на капацитетите на волонтерите, може да се зголеми ефективността и одржливоста на иницијативите насочени кон справување со социјалните прашања.

#### **7. Ефект на мултипликатор**

Кога поединците волонтираат и сведочат за позитивното влијание што можат да го направат, тие често стануваат амбасадори за општествени промени. Нивниот ентузијазам и посветеност ги инспирира другите да се вклучат, создавајќи мултипликативен ефект. Еден волонтер може да катализира верижна реакција на социјална вклученост.

#### **8. Партнерства за соработка**

Волонтерството често вклучува работа со различни засегнати страни, вклучувајќи ги и владините агенции, непрофитните организации и останати различни групи во заедницата. Овие партнерства за соработка можат да бидат инструмент за поттикнување на општествените промени. Волонтерите можат да помогнат во нивното создавање и зајакнување на меѓусебните врски, осигурувајќи дека напорите за решавање на социјалните прашања се координирани и сеопфатни.





## 9. Градење социјален капитал

Како што беше дискутирано во претходниот дел, волонтерството го гради социјалниот капитал преку поттикнување врски и доверба меѓу поединците. Овие социјални врски може да се искористат за да се мобилизираат ресурси во насока на поддршка на пошироки иницијативи за општествени промени.

## 10. Одржливи промени

Волонтерите кои се обврзуваат на долгорочни проекти придонесуваат за одржливи општествени промени. Таквата доследност и посветеност со текот на времето можат да создадат трајни трансформации во заедниците и институциите.

Генерално, волонтерството е разноврсна и моќна алатка за општествени промени. Работи на различни нивоа, од подигање на свеста до влијание врз политиката и градење на „grassroots“ движења.

Кога поединци и групи ќе го искористат потенцијалот на волонтирањето, тие можат да станат катализатори за позитивни промени и придонесуваат за подобрување на општеството.

### *Практичното влијание на волонтерството врз граѓанскиот ангажман и развојот на заедницата*

Сега, ќе ги истражиме опишаните и практичните аспекти за тоа како волонтерството придонесува за подобрување на заедниците и ги овластува поединците поактивно да се вклучат во граѓанскиот живот на нивните општества.

### 1. Решавање на локалните потреби

Еден од најпрактичните аспекти на волонтирањето е неговата способност ефективно да одговори на локалните потреби. Без разлика дали се работи за дистрибуција на храна, чистење на животната средина или одговор на катастрофа од различен тип, волонтерите често се на првата линија при обезбедување на критични услуги за заедниците.

Практичен пример: Банките за храна во голема мера се потпираат на волонтери за сортирање, пакување и дистрибуција на храна за оние кои имаат потреба од истата. Овие волонтери директно влијаат на обезбедување на храната за жителите во нивните заедници.

### 2. Градење на капацитетите на заедницата

Волонтерството ги гради капацитетите на заедниците. Волонтерите ги зголемуваат своите вештини и знаења согласно расположливите ресурси притоа зајакнувајќи ја способноста на заедницата да одговори на нејзините предизвици. Тие трансферираат експертиза, зајакнувајќи ги локалните поединци и организации на ниво соодветно да можат да



продолжат со работа дури и по завршувањето на ангажманот на волонтерите.

Практичен пример: Група пензионирани наставници волонтираат за да подучуваат ученици во недоволно опслужени заедници. Со текот на времето, локалните едукатори се стекнати со нови знаења и вештини, креирани се нови наставни техники и ресурси, и со тоа значајно се влијае на подобрување на севкупниот образовен капацитет на заедницата.

### **3. Пополнување на празнините во услугата**

Волонтерите често ги пополнуваат празнините што ги оставаат владините агенции или непрофитните организации, а кои може да настанат поради расположливоста со ограничени ресурси. Оваа практична акција гарантира дека услугите ги добиле оние на кои им се потребни, ублажувајќи го непосредното влијание на социјалните прашања.

Практичен пример: Волонтерите помагаат во обезбедувањето здравствени услуги, нудејќи медицински прегледи и консултации во недоволно опслужени подрачја каде недостасуваат здравствени установи.

### **4. Развој на вештини**

Волонтирањето е практичен начин за развој на вештини. Волонтерите преку волонтирањето стекнуваат практично искуство и имаат можност да се стекнат со нови вештини и да ги прошират своите хоризонти. Ова не само што им користи на поединците, туку и придонесува за креирање на поквалификувана и поприлагодлива работна сила.

Практичен пример: Волонтерите вклучени во изградбата на домови со Хабитат за човештвото се стекнуваат со градежни вештини кои можат да се претворат во идни можности за работа.

**5. Ревитализација на заедницата:** Волонтерите често учествуваат во напорите за ревитализација на заедницата. Ова може да вклучи чистење на јавните простори, бојадисување училишта или садење дрвја. Овие активности не само што ја подобруваат физичката средина туку и го зајакнуваат моралот на заедницата.

Практичен пример: Настанот за чистење на заедницата не само што го отстранува отпадот туку и го поттикнува чувство на гордост и сопственост кај жителите.

**6. Инклузивност и правичност:** волонтерството може да биде практична алатка за промовирање на инклузивноста. Кога поединци од различно потекло ќе се здружат да волонтираат, тоа испраќа моќна порака за единство и заеднички вредности. Оваа практична демонстрација може да влијае да се намалат бариерите и стереотипите.

Практичен пример: Волонтери од различно културно потекло работат заедно на проекти во заедницата во насока на отфрлање на заблудите и промовирање на поинклузивна заедница.



## 7. Застапување и промена на политиката

Волонтерите можат да имаат практично влијание врз политиките и законодавството. Можат да се мобилизираат заедници, да лобираат за промени и да донесат конкретни промени во општествените норми и правила.

Практичен пример: Волонтерите во група за застапување на климатските промени организираат „grassroots“ движења кои влијаат на локалните политики за обновлива енергија и одржливост.

Генерално, волонтерството не е само алтруистички чин; тоа е практична сила за развој на заедницата и граѓански ангажман. Се однесува на непосредните потреби, гради капацитет, пополнува празнини во услугите, развива вештини, ги ревитализира заедниците, промовира инклузивност и влијае на политики. Овие практични аспекти на волонтерството покажуваат дека тоа е клучна алатка во обликувањето на заедниците и зајакнување на поединците активно да учествуваат во граѓанскиот живот на нивните општества. Тоа е олицетворение на вековната поговорка: постапките зборуваат погласно од зборовите.

### *Волонтерство во Франција*

Што е доброволна работа?

Волонтерството е акција на солидарност и посветеност да им служи на другите во акциите кои се од генерален интерес.

Волонтерството ги нуди своите услуги бесплатно. Од друга страна, волонтирањето како статус кој особено им овозможува на младите да бидат платени, да развијат технички и човечки вештини и да стекнуваат професионално искуство.

Двете форми се доста слични по тоа што се работи за посветување време на давање на услуги на другите или ангажирање со причина.

Втората форма ги има следниве карактеристики:

- Се заснова на договор за вработување.
- Се состои од мисија чие времетраење е точно дефинирано.
- Тоа е платена активност.

### **Различните видови на волонтирање**

Во зависност од возраста на младиот човек, нивните интереси и желби -или не- да оди во странство, можни се неколку видови на посветеност:

- **Граѓанска служба:** Младите на возраст од 16 до 25 години можат да се посветат на мисии за граѓански служби од 6 до 12 месеци, во Франција или во странство, за надомест од 580 € месечно. И таму има по нешто за секого! Образование, животна средина, здравје, солидарност, хуманитарни мисии, спорт, итн.



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- **Европска волонтерска служба:** на возраст од 17 до 30 години, доколку младото лице на оваа возраст сака да замине бесплатно во друга европска земја за да се вклучи во солидарни мисии, да биде вдомен, хранет и обештетен, Европскиот корпус за солидарност е вистинска адреса на која треба да се обрати.
- **Краткорочни градилишта:** Ако младиот човек има над 16 години и сака краткорочен ангажман, за време на празниците, во Франција или во странство, Cotravaux мрежата е одлична можност да најде ангажман во кој би се вклучил.
- **Станете волонтер пожарникар:** ако младиот сака да се чувствува корисно во итни и витални ситуации, може да стане млад пожарникар на возраст од 11 до 18 години! Како волонтер, ќе биде обучен за прва помош и ќе интервенира со пожарникарите.

### Како да се најде мисија?

Државата преку веб-страницата посветена на граѓанските услуги обезбедува база на податоци која содржи мисии во различни области: <https://www.service-civique.gouv.fr/>

### Неколку статистички податоци во Франција:

- 22 милиони граѓани од 67 милиони Французи сега се членови на здружение.
- Меѓу нив, 12 милиони волонтери редовно ја ставаат својата енергија во служба на другите.
- Податоците покажуваат дека бројот на волонтери кои посветуваат најмалку два часа неделно на нивниот граѓанскиот ангажман паѓа на 3 милиони.

## Сведоштва

### 1. Мишел, волонтер во Солидарност

Мишел можеше да ја конкретизира својата желба за посветеност за време на неговата мисија во граѓанската служба во полето на солидарноста. Есента, тој ги продолжи студиите во областа на здравството за да ги усогласи со желбата да се постигне корисен и професионален живот. Тоа беше осуммесечна мисија од јануари до септември 2018. Конкретно, мисијата се состоеше од две главни задачи. Обезбедување на социјална поддршка за корисниците на кои им беше потребна. Тоа беа луѓе кои биле изолирани, во тешкотии или ранливи; на пример лицата со попреченост или луѓе кои живеат во голема несигурност. Им помогнав на овие луѓе во административните процедури и во со што е поврзано со дематеријализација на услугите за корисниците кога наидуваа на тешкотии бидејќи често не се навикнати да ги спроведуваат процедурите онлајн, а уште помалку дигитално. Тоа е тимска работа, за која мора да знаеме да се прилагодиме и да бидеме прагматични.



Она што претпочитав беше да ги споделам моите вештини во областа во која сакам да работам. Граѓанската служба ми дозволи да го зајакнам мојот проект, моите вештини и мојата мрежа. Човечката страна исто така е значајна. Запознав луѓе. Им помагав на луѓето. Но научив и за луѓето. Покрај тоа, оваа мисија беше корисна лично за мене бидејќи јас успеав да го надминам стравот од возење. Конечно, средината во која бев ангажирана ја зајакна мојата ориентација. Имав писмен натпревар во ЦХУ и почнав да тренирам во септември.

## **2. Луси, волонтер во здравство**

Луси е волонтер во Граѓанската служба во болницата Форсил, основана од Фондацијата Cognasq -Jay.

Правам анимација со пациенти и помагам во организација на настани. Насловот на мојата мисија беше: промовирање на животот во заедницата во болницата.

Работам со возрасни, а не со деца. Специјализирана е за рак и крајот на животот. Имав обука, особено за палијативна нега, која е навистина сосема поинаква. Имав можност да посетувам обука во областа на одржување на хигиена, што е многу важно доколку се работи во таква установа.

Имам татор со кој одлично се согласувам. Се среќаваме секој ден и разговараме за мојот иден проект. Таа ми помага да поминам денови во набљудување во Одделот за медицинско снимање и радиотерапија. Таа ме информираше и за обуките што болница може да ми стави на располагање. Да, ги посетив и двата тренинзи за прва помош ниво 1, заедно со околу дваесет други волонтери. За теоретската обука ја избрав темата имиграција.



## РАБОТИЛНИЦА

### *Цел на работилницата:*

Да се едуцираат учесниците за клучната улога на волонтерството во поттикнувањето на граѓанскиот ангажман, поттикнување на развојот на заедницата и ефектуирање на позитивни општествени промени.

### *Времетраење:*

Приближно 2 часа

### *Потребни материјали:*

- Power point презентација или видео (обезбедено)
- Флипчарт и маркери
- Материјали или работни листови
- Проектор и екран (за презентација)

### *Преглед на работилницата:*

#### **1. Вовед (15 минути)**

- Добредојде и воведување на учесниците во работилницата.
- Кратко објаснување на целите на работилницата.

#### **2. Разбирање на граѓанскиот ангажман и развојот на заедницата (20 минути)**

- Дефинирајте го граѓанскиот ангажман и развојот на заедницата.
- Дискутирајте за важноста на активното граѓанство и учеството на заедницата.
- Споделете примери за граѓански ангажман и проекти за развој на заедницата.

#### **3. Моќта на волонтерството (20 минути)**

- Објаснете што е волонтирање и неговото историско значење.
- Дискутирајте за влијанието на волонтерството врз поединците и заедниците.
- Споделете статистики и приказни кои ги истакнуваат позитивните резултати од волонтирањето.

#### **4. Промовирање на граѓански ангажман (20 минути)**

Истражете како волонтерството го промовира граѓанскиот ангажман преку:

- Градење социјални врски.
- Премостување на поделбите.
- Поттикнување на „grassroot“ мобилизација.
- Подигнување на свеста.
- Застапување и промена на политиките.



### **5. Развој на заедницата преку волонтирање (15 минути)**

Објаснете како волонтерството придонесува за развој на заедницата, и тоа преку:

- Зајакнување на локалните институции.
- Решавање на критични прашања.
- Градење на вештини и капацитети.
- Партнерства за соработка.
- Систем за евалуација и повратни информации.

### **6. Волонтирањето како алатка за социјални промени (20 минути)**

Разговарајте за тоа како волонтерството може да се користи како алатка за социјални промени:

- Застапување и промена на политиките.
- „Grassroot“ мобилизација.
- Раскажување приказни и споделување.
- Евалуација и повратни информации.
- Развој на вештини и обука.

### **7. Совети за ефективно волонтирање (15 минути)**

- Обезбедете практични совети за поединци заинтересирани за волонтирање.
- Разговарајте за важноста од поставување на граници, грижа за себе и управување со времето.

### **8. Групна дискусија и споделување (20 минути)**

- Поделете ги учесниците во групи за дискусии.
- Побарајте од секоја група да ги сподели своите размислувања за влијанието на волонтирањето и како тие можат да придонесат за своите заедници.

### **9. Сесија за прашања и одговори (15 минути)**

- Дадете можност поставување прашања и давање одговори.
- Охрабрете ги учесниците да бараат појаснување или да ги споделат своите перспективи.

### **10. Заклучок и дискусија за следните чекори (10 минути)**

- Резимирајте ги клучните производи и резултати од работилницата.
- Охрабрете ги учесниците да размислат за преземање акција преку волонтирање.

### **11. Евалуација и повратни информации (10 минути)**

- Дистрибуирајте формулари за евалуација за да соберете повратни информации од учесниците.

- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман.

## 12. Дополнителни ресурси (5 минути)

- Споделете дополнителни ресурси, вклучувајќи книги, веб-страни и организации поврзани со волонтирање, граѓански ангажман и развој на заедницата.

### *Заклучок:*

Работилницата служи како информативна сесија за да им помогне на учесниците да ја разберат улогата на волонтерството во промовирањето на граѓанскиот ангажман и развојот на заедницата, а служи и како алатка за општествени промени. Со поттикнување на активно учество и обезбедување практични совети за ефективно волонтирање, учесниците се инспирирани да имаат позитивно влијание во нивните заедници.



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.



## ГЛАВА 8

### РЕФЛЕКСИЈА И ГРИЖА ЗА СЕБЕ

#### Вовед

Поттикнување на волонтерите да размислуваат за нивните искуства, како за предизвиците, така и за придобивките од волонтерството кое е од суштинско значење за нивниот личен раст и благосостојба. Исто така важно е да се помогне во превенција на евентуална нивна исцрпеност и да се одржи нивниот придонес на долг рок.

#### Стратегии за промовирање на волонтерска рефлексija

Во продолжение се опфатени неколку стратегии за промовирање на волонтерска рефлексija, како и совети за лична нега:

#### 1. Редовни пријавувања

Редовно закажувајте еден на еден волонтерски сесии или групни сесии со волонтери. Овие сесии треба да бидат безбеден простор за волонтерите да разговараат за нивните искуства, и за позитивните и за негативните. Отворените разговори можат да им помогнат на волонтерите да ги искажат своите емоции и да размислуваат за нивните наредни волонтерски ангажмани.

#### 2. Поттикнете го новинарството

Предложете им на волонтерите да водат дневник за да ги документираат нивните искуства, мисли и чувства. Дневникот дава можност за самоизразување и може да им помогне на волонтерите да го препознаат нивниот личен раст и областите кои претставуваат нивен предизвик.

Целта на дневникот е да обезбеди приватен и безбеден простор за самоизразување. Луѓето е добро да водат дневник од различни причини, вклучувајќи:

- Саморефлексija: Дневникот им овозможува на поединците да размислуваат за нивните мисли, постапки и искуства, да стекнат увид во сопствените емоции и однесувања.
- Емоционално ослободување: пишувањето за чувствата може да биде катарзичен процес, помагајќи да се ослободете од затворените емоции и да го намалите стресот.
- Поставување цели: списанијата може да се користат за поставување и следење лични и професионални цели. Запишувањето цели ги прави поопипливи и може да ја зголеми посветеноста.



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- Решавање проблеми: Некои го користат дневникот како алатка за справување со предизвиците и наоѓање решенија. Пишувањето за проблемот може да обезбеди јасност и перспектива.
- Практикување на благодарност: Многу луѓе користат списанија за да негуваат благодарност со редовно забележување нештата за кои се благодарни, промовирајќи позитивен начин на размислување.
- Креативност: Дневникот може да биде креативен излез. Некои поединци го користат за истражување идеи, како и за запишување на креативни мисли.
- Чување меморија: списанијата служат како евиденција на личната историја. Луѓето можат да документираат значајни настани, пресвртници или секојдневни појави за да креираат наследство во писмена форма.

### **3. Групи за поддршка од врсници**

Создадете групи за поддршка каде што волонтерите ќе можат да се сретнат и да ги споделат своите искуства со другите кои ги разбираат уникатните предизвици и придобивките од волонтирањето. Поддршката од врсниците може да биде непроценливо за размислување и грижа за себе.

### **4. Раскажување приказни и споделување**

Обезбедете платформа за волонтерите да ги споделат своите приказни и искуства со поширокото население, заедница или организација. Ова може да биде во форма на блогови, објави на социјалните мрежи или презентации. Споделувањето на нивните приказни им овозможува на волонтерите да размислуваат за придобивките од нивното патување и да инспирираат други. Раскажувањето приказни е уметност на користење зборови, слики, звуци или други медиуми за да се пренесе наратив или приказна. Тоа е фундаментална и древна форма на комуникација што се користела низ историјата да споделуваат искуства, да пренесуваат знаење и да создаваат врски меѓу поединците и заедниците. Раскажувањето приказни може да биде во различни форми, вклучувајќи орални традиции, пишани наративи, визуелно раскажување приказни во уметничка форма како филм и преку дигитални медиуми.

### **5. Анкети за евалуација и повратни информации**

Спроведете редовни анкети или проценки за да соберете повратни информации од волонтерите. Прашајте ги за нивните искуствата, предизвиците со кои се соочуваат и наградите што ги добиле. Користете ја оваа повратна информација за подобрување на волонтерските програми и решавање на нивните проблеми. Подобрувањето на волонтерските програми вклучува создавање на средина која привлекува, ангажира и задржува волонтери, а истовремено обезбедува целите на организацијата да се исполнат.



## Совети за грижа за себе со цел да се избегне исцрпеност

Во продолжение се содржани неколку корисни совети за грижа за себе со цел да се избегне исцрпеност:

### 1. Поставете граници

Охрабрете ги волонтерите да постават јасни граници за нивното време и енергија. Воспоставување на ограничувања на бројот на часови поминати во волонтираније и на времето посветено на грижа за себе е од суштинско значење за да се спречи појава на исцрпеност.

### 2. Саморефлексија

Волонтерите треба редовно да размислуваат за себе и да ја проценат нивната благосостојба. Дали се чувствуваат презаситени? Дали доживуваат физички или емоционален замор? Самосвеста е клучна за рано идентификување на знаците на исцрпеност.

### 3. Управување со времето

Помогнете им на волонтерите ефикасно да управуваат со своето време. Давањето приоритет на задачите и поставување реални цели може да влијае на намалување на стресот и спречување на прекумерна посветеност.

### 4. Земете паузи

Охрабрете ги волонтерите да прават редовни паузи. Можноста да се оддалечат од нивната волонтерска работа за кратко време, може да им помогне да се надолжни нивната енергија и да се намали исцрпеноста.

### 5. Рутина за грижа за себе

Промовирајте рутини за самогрижа кои вклучуваат активности како вежбање, медитација, поминување време со најблиските и избор на хоби со кои би се занимавале. Овие активности се неопходни за постигнување на психичка и физичка благосостојба.

### 6. Побарајте поддршка

Потсетете ги волонтерите дека барањето поддршка не е знак на слабост. Охрабрете ги да се обратат до колегите, пријателите или професионалните советници ако се борат со исцрпеност или емоционални предизвици.

### 7. Прославете ги достигнувањата

Препознајте ги и славете ги достигнувањата и придонесите на волонтерите. Постигнатите засилувања можат да го подигнат моралот и позитивно да влијаат на намалување на исцрпеноста.



## 8. Ротација на задачи

Охрабрете ги волонтерите да ги менуваат нивните задачи за да се спречи монотонијата и исцрпеноста. Можноста за стекнување на нови искуства преку ротација на волонтерските задачи може да претставуваат предизвицик за волонтерите и можат да ја задржат нивната мотивација на високо ниво.

## 9. Обука и развој на вештини

Понудете можности за обука и развој на вештини за да ги задржите волонтерите ангажирани и да обезбедите чувство за личен раст.

## 10. Редовни сесии

Организирајте редовни сесии за рано да ги идентификувате знаците на исцрпеност. Ова овозможува навремена интервенција и поддршка во случаите кога тоа е потребно.

*Неколку дополнителни практични совети за да избегнете исцрпеност и демотивација*

### 1. Обезбедете добар квалитет на сон

- Често е тешко да заспиеете кога сте загрижени за професионални прашања со кои сте соочиле во текот на денот.
- Изноаѓањето на решенија за да се стави крај на пореметувањата со спиењето ќе ви овозможи повторно да се одморите со сон кој ќе ве заштити од психолошка и физичка исцрпеност. Квалитетниот сон е од особена важност за нормално функционирање и не треба да се дозволи одложување на спиењето поради немир или професионални обврски.
- Запомнете дека сте во голема предност доколку Вашиот сон е квалитетен. Ако вашиот сон не е квалитетен, ризикувате да акумулирате значителен замор. Ова акумулацијата може да доведе до форма на депресија или прекумерен замор.

### 2. Одлучете се за редовен спорт или физичка активност

- Редовните физички вежби навистина ќе ви овозможат да управувате и да ги регулирате сите внатрешни тензии пред тие да добијат форма на воспоставени психолошки или емоционални проблеми.
- Сите ваши тензии може привремено да се ублажат со редовна спортска активност: вие ќе одржувате пониско ниво на стрес кога ќе успеете да екстернализирате голем дел од стресот преку физичка активност, како одлична можност за секојдневно регулирање на нивото на стрес.

### 3. Одржувајте урамнотежена исхрана

- Третата точка на која треба да се фокусирате за да избегнете исцрпеност се вашите навики за конзумирање на храна.



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.

- Така при држењето на различни и разноврсни диети, важно е да бидете внимателни и да не конзумирате стимуланти или токсини кои можат во голема мера да делуваат штетно на вашата општа состојба на краток и среден рок.
- Алкохолот, кафето или тутунот, се лоши опции за опуштање во услови на напорно темпо или при потреба да се намали стресот иако често пати позитивно делуваат на нивото на релаксација и намалување на стресот, но само на краток рок.
- Сепак, конзумирани секојдневно и со текот на времето, тие навистина штетат на целокупната благосостојба и ве прават поранливи на различни извори на стрес со кои треба да се изборите.

#### **4. Останете под контрола на вашите емоции**

- Ако сте склони кон анксиозност, превентивното практикување на емоционално управување со техниките како релаксација или медитација ќе ви овозможат да развивате и одржувате емоционална рамнотежа, да ја разберете Вашата ситуација и решенијата што треба да се имплементираат со што повеќе ретроспектива и луцидност.
- Наоѓањето конкретни решенија за да не бидете преоптоварени многу ќе ви помогне да донесете правилни одлуки за себе и подобро да управувате со стресот на работа. Овие активности овозможуваат да останете кохерентни и спокојни во Вашата професионална активност и на тој начин да избегнувате психолошка исцрпеност што понекогаш може да е краен резултат на една таква состојба.
- Надвор од одржувањето на енергијата на Вашето тело на оптимално ниво, овие различни совети ќе Ви помогнат да го одржите менталното здравје на завидно ниво, помагајќи Ви да ја регулирате вашата внатрешна активност.

#### **5. Негувајте го Вашиот личен живот**

- Можеби е тешко, но во состојба на високо ниво на професионален стрес и значителни професионални обврски, неопходно е да се обезбеди доволно простор за личен живот. Во тој контекст, од фундаментално значење е да се ограничи времето за работа, да се направат драстични намалувања на активностите на работа, да инвестирате во други ресурси, во други активности, така што овој стрес не смее да дозволите на влијае на односите со Вашите деца.
- Опцијата да се постигне одвојување помеѓу професионалниот и личниот живот е докажано дека е одлична можност за заштита од исцрпеност. Навистина, Вашите лични и психички ресурсите ќе се потрошат многу побрзо ако останете трајно нурнати во бањата на Вашите професионални грижи, со единствениот момент на исклучување, Вашето време за спиење, што за жал често излегува дека тоа е прекратко во такви околности.
- Потребата за промена е исто така повеќе поврзана со фактот дека можете да се чувствувате задоволни и исполнети и да чувствувате дека постоите како личност доколку обавувате друга активност, различна од онаа која ја работите. Ова подразбира дека може да се занимавате со други



активностите наместо да се чувствувате потиштено неодредено време под изговор дека Вашата работа Ви одзема многу време и енергија.

- Важно е да развивате и негувате различни лични квалитети и да се согледате себеси според други критериуми.
- Иако може да најдете големо задоволство во практикувањето на соло активности кои можат да ви дозволат да ги живеете вашите страсти додека успевате вистински да постигнете чувство на задоволство, исто така е многу важно да негувајте социјални врски кои бегаат од сферата на работа и кои можат да ви овозможат да се чувствувате препознаени, разбрани и ценети надвор од кој било квалитет идентификуван како таков и баран како предност во Вашата секојдневна активност.
- Одвојувајте време да го негувате Вашиот личен идентитет и да се дефинирате според свои критериуми, далеку од евалуација поврзана со професионалната ефикасност и перформанси во Вашата специфична активност.

Накратко, сите овие насоки имаат за цел да се изградите како личност и да создадете професионално поле во кое ќе се чувствувате позитивно и ќе сте независни од истото. Истовремено, ќе стекнете лична стабилност и длабоко чувство на задоволство што ќе Ви помогне да продолжите напред и да ги спроведете потребните активности за да одржувате спокојство и во Вашата лична и професионална активност.

### *Некои сведоштва на волонтери*

#### **Сведоштво 1**

„Како волонтер се приврзав за проект кој ми беше при срце. Моите волонтерски часови значително се зголемија и почнав да чувствувам постојан замор. Ги запоставив моите потреби за доброто на каузата, а тоа на крајот доведе до емоционална исцрпеност. Затоа, клучно е да се најде рамнотежа и да се знае како да се каже не, дури и како волонтер“.

#### **Сведоштво 2**

„Кога почнав да волонтирам, се чувствував инспириран и мотивиран. Сепак, со текот на времето, барањата се зголемија, и се почувствував презаситен. Имав проблем да дефинирам јасни граници и да направам чекор назад. Ова имаше влијание врз моето ментално здравје поради што сфатив дека да се даде приоритет на сопствената благосостојба е од суштинско значење за да бидам ефикасен како волонтер“.

#### **Сведоштво 3**

„Како волонтер се најдов себеси вклучена во неколку проекти истовремено, иако сум страствен волонтер, преоптоварувањето со работа постепено доведе до исцрпеност. Така, научив за важноста на грижата за себе и отворената комуникација со оние кои волонтираат.“



Зборувањето на редовните паузи и споделувањето на моите грижи беа клучни за да се избегне исцрпеност“.

#### **Сведоштво 4**

„Исцрпеноста на волонтерот може да се потцени. Ги запоставив црвените знамиња, како константен замор и недостаток на мотивација. Неопходно е да се запамети дека дури и како волонтер, прифатливо е да одвоите време за себе и да се осигурате дека посветеноста останува извор на исполнување наместо причина за неволја“.

Како заклучок, со промовирање на размислувањето и обезбедувањето совети за грижа за себе, организациите можат да се осигураат дека нивните волонтери остануваат ангажирани, исполнети и способни да придонесат за нивните заедници без да ја жртвуваат сопствената благосостојба. Така, поголема е веројатноста волонтерите кои се поддржани на овој начин да ги одржат своите напори и да продолжат да имаат позитивно влијание врз долгорочно.



## РАБОТИЛНИЦА

### *Цел на работилницата*

Да ги води волонтерите во размислувањето за нивните искуства, разбирањето на предизвиците и награди за волонтирање, како и обезбедување основни стратегии за грижа за себе за да се спречи исцрпеност.

### *Времетраење*

Приближно 2 часа

### *Потребни материјали*

- Power point презентација и/или видео за презентација
- Флипчарт и маркери
- Материјали или работни листови
- Проектор и екран (за презентација)

### *Преглед на работилницата*

#### **1. Вовед (15 минути)**

- Поздравете ги учесниците и запознајте ги со целите на работилницата.
- Објаснете ја важноста на грижата за себе и размислувањето за волонтерската работа.

#### **2. Волонтерско патување (15 минути)**

- Презентирајте преглед на волонтерското патување:
- Одлуката за волонтерство.
- Волонтерската улога.
- Предизвици со кои се соочуваат за време на волонтирањето.
- Награди и влијание.

#### **3. Размислување за волонтерското искуство (20 минути)**

- Дискутирајте за значењето на размислувањето и рефлекцијата за постигнување на личниот раст и волонтерската ефективност.
- Презентирајте методи на рефлекција, како што се пишување дневник, групни дискусии и самопроценки.
- Охрабрете ги учесниците да почнат да размислуваат за нивните искуства.

#### **4. Разбирање на предизвиците (20 минути)**





- Идентификувајте ги заедничките предизвици со кои се соочуваат волонтерите, како што се временските ограничувања, емоционална исцрпеност и фрустрации.
- Дискутирајте за важноста на препознавањето и справувањето со овие предизвици.
- Споделете примери на волонтери кои ги надминале предизвиците и како го направиле тоа.

### **5. Прославување на наградите (20 минути)**

- Истакнете ги бројните награди од волонтирањето, вклучувајќи личен раст и развиени вештини.
- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите наградувачки искуства.

### **6. Стратегии за грижа за себе (20 минути)**

- Воведете грижа за себе како неопходен дел од волонтирањето.
- Дискутирајте за стратегии за грижа за себе, вклучувајќи поставување граници, управување со времето, техники за намалување на стресот и користење на редовни паузи.
- Обезбедете практични совети за учесниците да ја вклучат грижата за себе како дел од нивната волонтерска рутина.

### **7. Збирни групи (15 минути)**

- Поделете ги учесниците во мали групи за да ги споделат своите размислувања, предизвици и стратегии за грижа за себе.
- Охрабрете отворени дискусии и споделување идеи меѓу членовите на групата.

### **8. План за грижа за себе (20 минути)**

- Водете ги учесниците во креирањето на нивниот план за грижа за себе. Ова треба да вклучува конкретни активности кои тие можат да преземат за да ја спречат состојбата на исцрпеност и да ја негуваат нивната благосостојба.
- Нагласете ја важноста на постојаноста во рутините за грижа за себе.

### **9. Сесија за прашања и одговори (15 минути)**

- Дадете можност за поставување прашања и давање одговори на истите.
- Охрабрете ги учесниците да побараат совет или да ги споделат своите сознанија.

### **10. Заклучок и следни чекори (10 минути)**

- Резимирајте ги клучните производи од работилницата.
- Повикајте ги учесниците да ги спроведат своите планови за грижа за себе и редовно да размислуваат за нивните волонтерски искуства.



### 11. Евалуација и повратни информации (10 минути)

- Дистрибуирајте формулари за евалуација за да соберете повратни информации од учесниците.
- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман и придонес.

### 12. Дополнителни ресурси (5 минути)

Споделете дополнителни ресурси, како што се книги, веб-страници и организации фокусирани на волонтерството, грижата за себе и личениот развој.

#### *Заклучок*

Оваа работилница им овозможи на волонтерите да се стекнат со знаења и алатки за рефлектирање на нивното искуство, да ги препознаат предизвиците и придобивките од волонтирањето, но и дадат приоритет на грижата за себе преку избегнување на исцрпеност. Со негување на емоционалната благосостојба на волонтерите, тие можат да продолжат да даваат позитивен придонес за нивните заедници и да ја обезбедат одржливост на нивните волонтерски ангажмани на долг рок.



## ЗАКЛУЧОК

Водичот за волонтери на Train2Act е дизајниран како сеопфатен ресурс за подобрување на разбирањето и промовирање на практиката за волонтирање. Креиран преку соработка на ценетите партнери низ Европа и пошироко, овој водич нуди вредни сознанија и практични алатки за поддршка на волонтерите, едукаторите и членовите на заедницата во нивните напори да го поттикнат развојот и ангажманот на заедницата.

Со истражување на клучните теми опфатени во овој водич - почнувајќи од основите на волонтирањето до придобивките, правата и одговорностите, како и можностите за волонтерство и менаџмент-читателите можат да стекнат јасна претстава за повеќеслојната природа на волонтирањето. Вклучувањето на упатствата за работилницата во различни поглавја дополнително ја подобрува практичната примена на овие концепти, обезбедувајќи практичен пристап кон учењето.

Акцентот на размислувањето и грижата за себе ја нагласува важноста на личната благосостојба

во одржувањето на долгорочна посветеност на волонтирањето. Со препознавање на значењето на грижа за себе, волонтерите можат да го обезбедат сопственото здравје и благосостојба додека придонесуваат значајно за нивните заедници.

Кога тргнувате на Вашето волонтерско патување, Ве охрабруваме да го искористите овој водич како вреден ресурс. Без разлика дали сте едукатор, водач на заедницата или посветен волонтер, согледувањата и алатките дадени овде може да ви помогнат да имате позитивно влијание во Вашата заедница. Заедно, можеме да изградиме посилни, поангажирани заедници преку моќта на волонтирање.

***Ви благодариме за Вашата посветеност да направите разлика.***



Co-funded by  
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Ставовите и мислењата се искажани од авторот(ите) и не мора да ги одразуваат оние на Европската унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унијата ниту ЕАЦЕА можат да бидат одговорни за нив.



**TRAIN 2 ACT**  
Improving the power of learning by volunteering  
2022-2-NO01-KA210-ADU-000095023





# TRAIN 2 ACT

Improving the power of learning by volunteering

2022-2-NO01-KA210-ADU-000095023



[www.train2act.eu](http://www.train2act.eu)