

INNER DEVELOPMENT GOALS

Трансформационни умения за устойчиво развитие

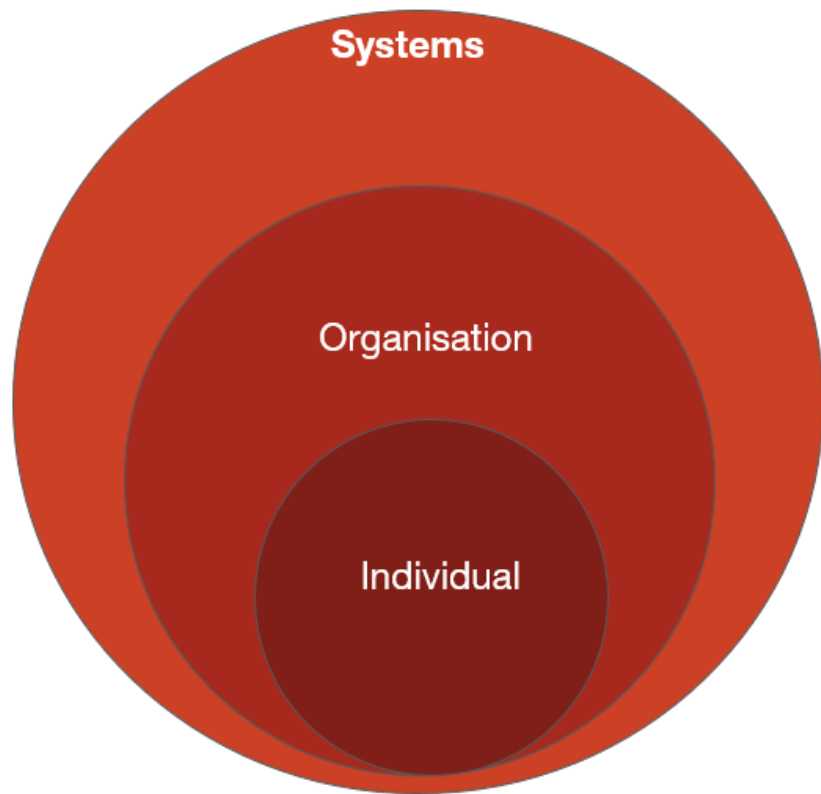


April 7th 2025
Virtual Classroom G.O.A.T. Project

Рамката на IDG има за цел да помогне на хората да разберат как може да изглежда вътрешното развитие и защо то е важно за катализиране на външната промяна.

- Вътрешното не е равнозначно на индивидуалното. „природата на вътрешното развитие е по своята същност колективна, системна, многоизмерна, нелинейна, сложна, възникваща и хаотична“.

Имайте предвид тези 3 нива



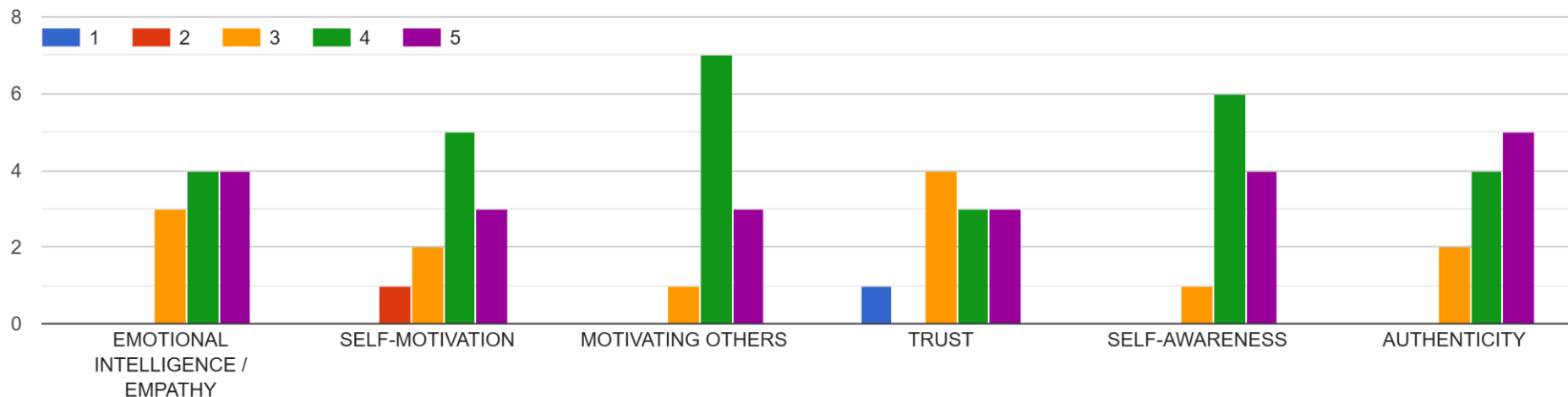
Поздравления за това, че поехте мисията да овластявате младите хора, да ги подкрепяте и да култивирате общност с вашите мощни инициативи – които са на прага да се превърнат в **реалност!**



Устойчивото развитие произтича от вътрешното развитие; то е от съществено значение за постигане на трайна външна промяна.

ИНТРОСПЕКЦИЯ (ЕМОЦИОНАЛНИ ФАКТОРИ)

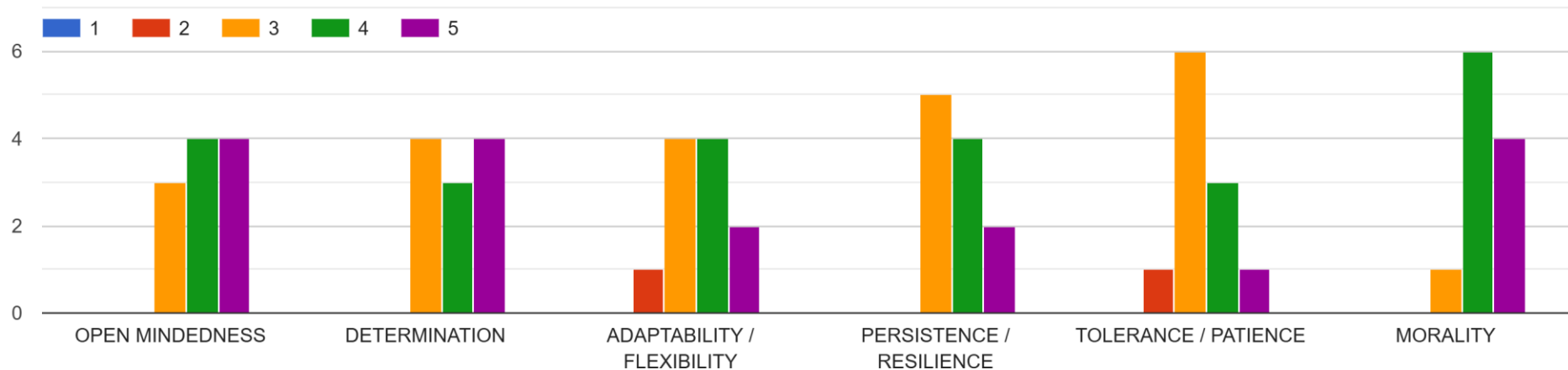
Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence - some experience in the skill area, 2 = Low level of competence - limited experience in the skill area, 1 = No level of competence – no experience in the skill area)



ИСТОЧНИК: GOAT Competence Map

СВЕТОГЛЕД/КАК ДЕЙСТВАМ

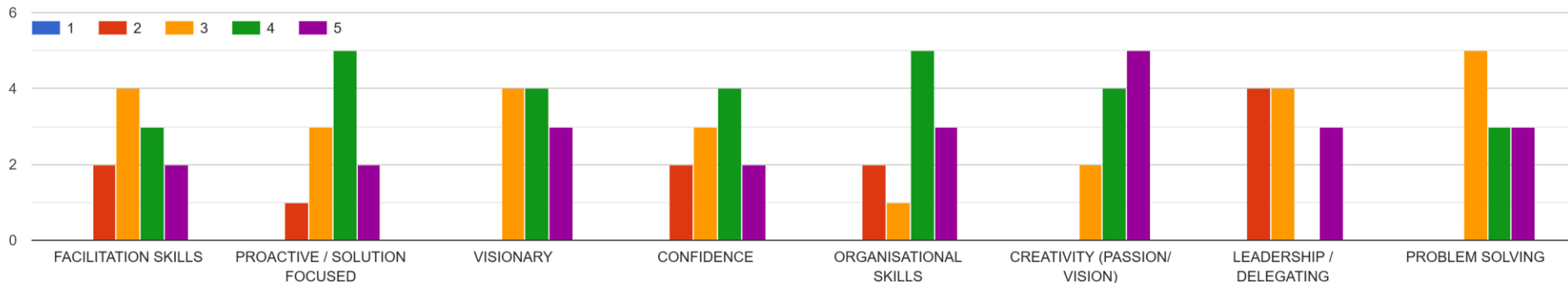
Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence - some experience in the skill area, 2 = Low level of competence - limited experience in the skill area, 1 = No level of competence – no experience in the skill area)



Source: GOAT Competence Map

ЛИДЕРСКИ УМЕНИЯ

Rate your level of each competence from 1 to 5 (5 = High level of competence - extensive experience in the skill area, 4 = Moderately high level of competence - good experience in the skill area, 3 = Average level of competence – some experience in the skill area, 2 = Low level of competence – some experience in the skill area, 1 = No level of competence – no experience in the skill area)



Източник: GOAT Competence Map

1

BEING - Relationship to Self

2

THINKING - Cognitive Skills

3

RELATING - Caring for Others and The World

4

COLLABORATING - Social Skills

5

ACTING - Enabling Change

Разгледайте инструменти и техники за практикуване: 5 области на развитие на IDGs (23 умения)



<https://innerdevelopmentgoals.org/about/resources/>



Do you want to empower your students to **drive societal change**? Get inspired by the tools created by our lively community of teachers across the Netherlands.

Find out more about how **Transition Makers Toolbox** builds on the Inner Development Goals framework. Get inspired, start integrating the tools into your education, and help spread the word!

[Click here for more](#)



<https://transitionmakers.nl/>



Transition Makers Toolbox

[Home](#) [All Tools](#) [In Practice](#) [Community](#)

- BEING**
Relationship to Self >
- THINKING**
Cognitive Skills >
- RELATING**
Caring for Others and the World >
- COLLABORATING**
Social Skills >
- ACTING**
Driving Change >

A Teaching Toolbox for Societal Transitions

Do you want to equip your students with the skills needed to drive societal change? Are you looking for ways to include personal and professional development in your teaching?

The toolbox includes step-by-step learning activities, structured around the [Inner Development Goals](#). The tools cover 5 categories and reflect 23 learning outcomes. Each learning activity includes assessment and resources and can be tailored to suit your teaching needs.



Being

Relationship to Self

Cultivating our inner life and developing and deepening our relationship to our thoughts, feelings and body help us be present, intentional and non-reactive when we face complexity.



Inner Compass

Having a deeply felt sense of responsibility and commitment to values and purposes relating to the good of the whole.

Integrity and Authenticity

A commitment and ability to act with sincerity, honesty and integrity.

Openness and Learning Mindset

Having a basic mindset of curiosity and a willingness to be vulnerable and embrace change and grow.

Self-awareness

Ability to be in reflective contact with own thoughts, feelings and desires; having a realistic self-image and ability to regulate oneself.

Presence

Ability to be in the here and now, without judgement and in a state of open-ended presence.

ДА ПРИСЪСТВАШ

„Присъствието е състояние на битие, което е винаги достъпно за нас. Достигаме състояние на присъствие (ставаме напълно присъстващи) чрез: докосване до вътрешното си съзнание (отвъд егото) за да осъзнаем напълно настоящия момент“ - Ехарт Толе

Това е състоянието на Преодоляване на ЕГОТО. Да се освободиш от преследването на егоистичната визия за себе си.

В състояние на ПРИСЪСТВИЕ, ние все още изпитваме страх, тревожност, фрустрация, депресия и други „лоши“ емоции; но те не ни притесняват. Ние не етикетираме нещата като добри или лоши и следователно създаваме негативизъм или ненужен стрес. Егото е това, което етикетира и създава стрес; нашето вътрешно осъзнаване не го прави.

„Няма добро или лошо, но мисленето го прави такова“ - Уилям Шекспир

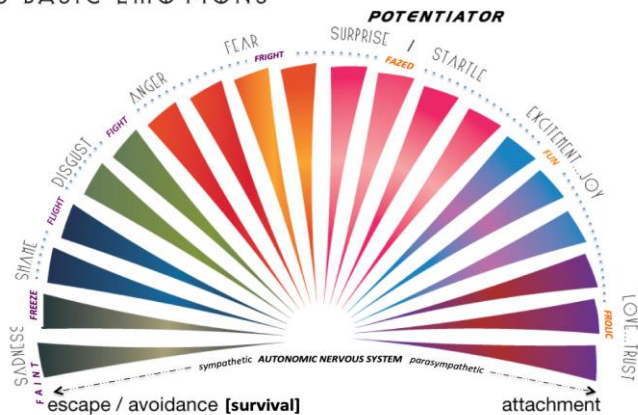
Центриране. Водена медитация.



ДА ПРИСЪСТВАШ

Да присъстваш е умение, което изисква УПРАЖНЕНИЕ. Върнете вниманието си към НАСТОЯЩЕТО, когато умът ви започне да се разсейва.

8 BASIC EMOTIONS



The London Protocol of the Emotions

Paul Brown, Carrie Coombs, Jane Upton with development from Tara Fennessy

1. Как ми служи тази емоция?
2. Къде в тялото си я усещам?
3. Какви промени наблюдавам в поведението си, след като работя върху нея?

**Обработката на емоциите е уменията да забелязвате, назовавате и забавяте това, което чувствате, за да можете да вземате добри решения и да продължите напред с*

Как да управлявам емоциите си?

Саморегулация: техники

Усещания - забелязване, описване на случващото се в тялото ви - физически усещания в тялото ви.

Образи - какви образи се случват в ума ви в момента; нещо визуално.

Забележете **чувствата** си - забележете и назовете емоция, която се случва вътре във вас - опишете я колкото можете повече - тъжна, ядосана, уплашена, радостна...

Мисли – какъв вид мисли ви идват?

SENSATIONS

IMAGES

FEELINGS

THOUGHTS

SIFT is an acronym developed by Dan Siegel. It stands for Sensations, Images, Feelings, and Thoughts. This is great technique for youth to scan and get acquainted with their subjective experience.

помага ви да осъзнаете по-добре какво чувствате, да забавите темпото и да забележите какво се случва с вас

SIFT умения от Дан Сийгъл

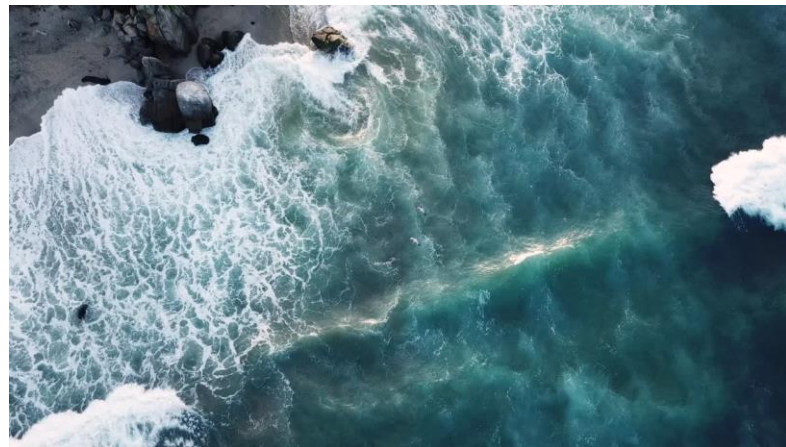


Как да управлявам емоциите си?

Саморегулация: техники

Какво друго може да проработи, когато осъзнатата медитация не работи

- Определете вашите тригери
- Практикувайте правилото на 3-те
- Вгледайте се в далечината и назовете три неща, които виждате.
- След това спрете и назовете три звука, които чувате.
- Накрая отделете малко време, за да забележите и раздвижите три части на тялото си
- Разходете се сред природата
- Награждавайте се редовно
- Вдишайте физиологична въздишка(две вдишвания, последвани от продължително издишване)





Thinking

Cognitive Skills

Developing our cognitive skills by taking different perspectives, evaluating information and making sense of the world as an interconnected whole is essential for wise decision-making.

Critical Thinking

Skills in critically reviewing the validity of views, evidence and plans.

Complexity Awareness

Understanding of and skills in working with complex and systemic conditions and causalities.

Perspective Skills

Skills in seeking, understanding and actively making use of insights from contrasting perspectives.

Sense-making

Skills in seeing patterns, structuring the unknown and being able to consciously create stories.

Long-term Orientation and Visioning

Long-term orientation and ability to formulate and sustain commitment to visions relating to the larger context.





Relating

Caring for Others and The World

Appreciating, caring for and feeling connected to others, such as neighbors, future generations or the biosphere, helps us create more just and sustainable systems and societies for everyone.

Appreciation

Relating to others and to the world with a basic sense of appreciation, gratitude and joy.

Connectedness

Having a keen sense of being connected with and/or being a part of a larger whole, such as a community, humanity or global ecosystem

Humility

Being able to act in accordance with the needs of the situation without concern for one's own importance.

Empathy and Compassion

Ability to relate to others, oneself and nature with kindness, empathy and compassion and address related suffering.





Collaborating

Social Skills

To make progress on shared concerns, we need to develop our abilities to include, hold space and communicate with stakeholders with different values, skills and competencies.

Communication Skills

Ability to really listen to others, to foster genuine dialogue, to advocate own views skillfully, to manage conflicts constructively and to adapt communication to diverse groups.

Co-creation Skills

Skills and motivation to build, develop and facilitate collaborative relationships with diverse stakeholders, characterized by psychological safety and genuine co-creation.

Inclusive Mindset and Intercultural Competence

Willingness and competence to embrace diversity and include people and collectives with different views and backgrounds.

Trust

Ability to show trust and to create and maintain trusting relationships.

Mobilization Skills

Skills in inspiring and mobilizing others to engage in shared purposes.



План за сътрудничество

Екипите превеждат събраните си очаквания

* функционира като обобщение и символ на екипното
сътрудничество


<p>Main goal Главна цел Поставяне на цели: каква е основната цел на това сътрудничество?</p>	<p>Creative Expression</p> <p>Креативно изразяване</p> <ul style="list-style-type: none">• Накрая екипът измисля творчески израз, който символизира сътрудничеството им. <p><i>Този израз може да приеме всякаква форма, като например символ, изображение, изречение или жива статуя.</i></p> 
<p>Criteria for success Критерии за успех</p> <ul style="list-style-type: none">• Какви са нашите критерии за успех?• Кога сме доволни от направеното?• И кога сме доволни от резултата?	
<p>Commitment Посветяване</p> <ul style="list-style-type: none">• Защо нашата цел е важна?• Как показваме ангажираност към тази цел?	

Image source:



Acting

Enabling Change

Qualities such as courage and optimism help us acquire true agency, break old patterns, generate original ideas and act with persistence in uncertain times.

Courage

Ability to stand up for values, make decisions, take decisive action and, if need be, challenge and disrupt existing structures and views.

Creativity

Ability to generate and develop original ideas, innovate and being willing to disrupt conventional patterns.

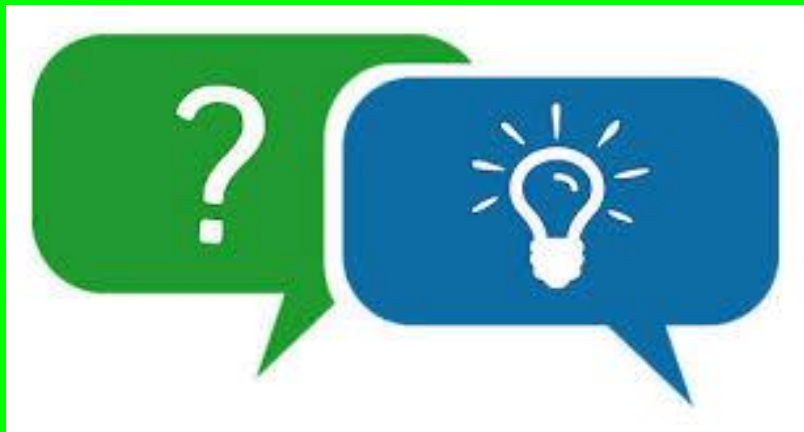
Optimism

Ability to sustain and communicate a sense of hope, positive attitude and confidence in the possibility of meaningful change.

Perseverance

Ability to sustain engagement and remain determined and patient even when efforts take a long time to bear fruit.





Prepared & Lead by Irina Stefanova-Parigvozdeva, ACC, IDGs Ambassador Bulgaria