



Dofinansowane przez
Unię Europejską

REZULTAT PROJEKTU NR 2

CZĘŚĆ 1/5



Syllabus z programem nauczania

SZKOLENIE PT.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+
w zakresie kompetencji osobistych, społecznych
i w zakresie umiejętności uczenia się

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRZYGOTOWANE PRZEZ
KONSORCJUM PROJEKTU
(WIODĄCY AUTOR:
ISC)**

WERSJA: POLSKA

PUBLIKACJA DARMOWA

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Rezultat projektu nr 2

Szkolenie pt.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+:

Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie
umiejętności uczenia się

Część 1/5 – Syllabus z programem nauczania

Wersja: polska



Przygotowane przez konsorcjum projektu (wiodący autor: ISC)

w ramach projektu 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, „Kompetencje kluczowe dla
osób 50+”

Projekt realizowany w ramach programu Erasmus+, od 1 lutego 2022 do 30 listopada 2023 przez konsorcjum: Deinde sp. z.o.o. (Polska), Institut Saumurois de la Communication (Francja), INERCIA DIGITAL SL (Hiszpania), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norwegia).



Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Syllabus z programem nauczania



Forma nauczania	Szkolenie pt.: Kompetencje kluczowe dla osób 50+: umiejętności osobiste, społeczne i umiejętności uczenia się
Cel uczenia się (wiedza, umiejętności, postawy)	Nabywanie przez uczestników/czki kompetencji (tj. wiedzy, umiejętności i postaw) w zakresie kompetencji osobistych, społecznych i uczenia się. Wiedza: Jak słuchać drugiej osoby i zadawać właściwe pytania Rozpoznawanie rzeczywistych potrzeb Jak się uczyć Jak swobodnie wyrażać siebie w różnego rodzaju sytuacjach Wiedza jak przeformułować i łączyć wypowiedzi Umiejętności: Dobór odpowiednich metod do sytuacji Obserwacja i wybór odpowiednich kanałów komunikacji Porozumienia się z drugą osobą w konwersacji Wzmocnienie umiejętności perswazji, aby umieć przekonać do swoich pomysłów Unikania sytuacji impasu podczas konfliktu Krytycznego myślenia Postawy: Identyfikacja podstaw skutecznej i zdrowej komunikacji Kształtowanie asertywnych zachowań w relacjach międzyludzkich Zwiększenie efektywności relacyjnej w sytuacjach komunikacyjnych Rozwój asertywnej i konstruktywnej komunikacji Zarządzanie wrażliwymi kwestiami i kontekstami, które mają wpływ na jakość relacji



Sposoby osiągnięcia celów nauczania / Metody nauczania / Narzędzia nauczania	Prezentacja PowerPoint Scenki Testy samoświadomości Ćwiczenia z odgrywaniem ról Wymiana wiedzy Burza mózgów Ćwiczenia integracyjne Kreatywne rozgrzewki Dyskusja w grupach, podgrupach i parach Studium przypadku
Wymagania wstępne dla osób uczących się/ Wymagania wstępne dla uczestników/ uczestniczek	Kurs przeznaczony dla osób powyżej 50 roku życia. Można go jednak wykorzystać również do nauczania dorosłych słuchaczy w innym wieku.
Sposoby osiągnięcia celów nauczania / Metody nauczania / Narzędzia nauczania	Rzutnik Testy w formie papierowej lub elektronicznej Flipcharty
Godziny nauczania	Łącznie: 50 godzin dydaktycznych (50 x 45 minut) w tym: 36 godzin dydaktycznych programu obowiązkowego i 14 godzin dydaktycznych na dodatkowe testy i lektury.
	WSTĘP: Pomiar początkowego poziomu kompetencji kluczowych – MODUŁ - Podstawy komunikacji (11 godzin lekcyjnych + 3 godziny dodatkowe): <ul style="list-style-type: none">○ Czym jest komunikacja (2 godz. zajęć), miejsce: aula.○ Komunikacja werbalna (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna.○ Sześć cech dobrej komunikacji (3 godz. Dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna.



<p>Struktura kursu:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nazwa modułu kursu- Jednostki zawarte w module- Czas nauczania- Lokalizacja	<ul style="list-style-type: none">○ Komunikacja niewerbalna i NLP (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna.○ Analiza Transakcyjna (2 godziny dydaktyczne + 2 godziny), miejsce: sala konferencyjna. <p>– MODUŁ - Nauka uczenia się (11 godzin dydaktycznych + 4 godziny dodatkowe):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Zapamiętywanie (2 godziny dydaktyczne + 1 godzina), miejsce: sala konferencyjna.○ Myślenie krytyczne (1 godz. dydaktyczne) + 1 godz., miejsce: aula .○ Motywacja (3 godziny dydaktyczne + 1 godzina), miejsce: sala lekcyjna .○ Pewność siebie i odporność psychiczna (2 godz. dydaktyczne), lokalizacja sali konferencyjnej .○ Pozycje życiowe (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.) miejsce: sala lekcyjna. <p>– MODUŁ - Zarządzanie czasem (7 godzin zajęć + 4 godziny dodatkowe):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Bloki czasu i radzenie sobie ze stresem (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna .○ Definiowanie i ustalanie priorytetów swoich działań (2 godziny dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna○ Planowanie działań (1 godzina dydaktyczna + 1 godzina), miejsce: sala konferencyjna .○ Planowanie przyszłości bez stresu (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna . <p>– MODUŁ - Zarządzanie konfliktami (7 godzin zajęć + 3 godziny):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Różne rodzaje konfliktów (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna .○ Style reakcji w sytuacjach konfliktowych i sposoby reagowania na nie (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna .○ Potrzeba harmonijnego życia (1 godz. dydaktyczna + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna .○ Rozwiązywanie konfliktów (2 godz. dydaktyczne + 1 godz.), miejsce: sala konferencyjna . <p>WNIOSEK: Pomiar ostatecznego poziomu kompetencji kluczowych</p>
<p>Forma kursu</p>	<p>Nauczanie odbywać się będzie w systemie stacjonarnym.</p>
<p>Wielkość grupy (minimalna i maksymalna liczba)</p>	<p>10 uczestników/czek</p>
<p>Literatura i materiały dydaktyczne dla trenerów</p>	<p>Literatura: NLP w wideo: https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4 NLP na stronie internetowej: https://www.nlp.com/what-is-nlp/ AT na wideo: https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y</p> <p>Pomoce dydaktyczne: Prezentacja PowerPoint Lodołamacze: https://www.gpb.org/blogs/education-matters/2016/07/21/20-great-icebreakers-for-the-classroom</p>



	<p>7 zasad uczenia się: https://nzcurriculum.tki.org.nz/Curriculum-resources/NZC-Online-blog/The-7-principles-of-learning Jak rozwijać motywację: https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/vrooms-expectancy-theory/</p> <p>Material: papier i długopisy, komputer, telefon komórkowy, flipchart, projektor wideo.</p>
<p>Literatura i materiały dydaktyczne dla uczestników/uczestniczek</p>	<p>Literatura: Podręcznik NLP: https://doc.lagout.org/science/WorkBook.pdf „Kto zabrał mój ser?": Spencer Johnson Jak utworzyć wykres Gantta: https://www.gantt.com/creating-gantt-charts Komunikacja: https://open.lib.umn.edu/businesscommunication/chapter/1-2-what-is-communication/ NLP w wideo: https://www.youtube.com/watch?v=Ml3WGKVBn4 NLP na stronie internetowej: https://www.nlp.com/what-is-nlp/ AT na filmie: https://www.youtube.com/watch?v=NfluXG8AN9Y</p> <p>Filmy: Macierz Eisenhowera: https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc</p> <p>Pomoc naukowa: Prezentacja PowerPoint Egogram: https://www.solutests.com/test-analyse-transactionnelle.php</p> <p>Testy osobowości:</p> <ul style="list-style-type: none">– Moja asertywność– Moja reakcja na konflikt– Mój poziom pewności siebie– Mój poziom odporności psychicznej– Moje ważne potrzeby (piramida Masłowa)– 5 katalizatorów– Moje blokiczasy– Moje środki komunikacji (VAKOG)
<p>Metody i formy walidacji efektów uczenia się</p>	<p>Ocena nabywania/doskonalenia kompetencji obejmuje ocenę w trzech wymiarach:</p> <ul style="list-style-type: none">– Wiedza,– Kompetencje,– Postawy.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

- Wiedza jest mierzona dwukrotnie (na początku i na końcu kursu). Uczestnicy/czki będą wypełniać wstępne i końcowe testy kompetencyjne: quizy, pytania i odpowiedzi.
- Umiejętności są mierzone dwukrotnie za pomocą testów osobowości, quizów i odgrywania ról.
- Postawy, które można sprawdzić podczas kursu, są oceniane przez trenera w formie pisemnych porad i symulacji odgrywania ról.

Do programu dołączone są wzory wstępnych i końcowych sprawdzianów wiedzy/umiejętności/ćwiczeń, opinia prowadzącego kurs i inne narzędzia weryfikacji oraz instrukcja użytkowania i odczytywania wyników.

Szczegółowa zawartość modułów (program nauczania wraz z efektami uczenia się i kryteriami weryfikacji)



– MODUŁ - PODSTAWY KOMUNIKACJI (14 GODZIN): (11 godzin obowiązkowych, 3 godziny na testy osobowości oraz dodatkowe lektury lub oglądanie filmów)			
Jednostka modułowa	Treści edukacyjne (tematy/ćwiczenia/inne)	Wyniki nauki (wiedza, umiejętności, postawa)	Kryteria weryfikacji
1.1 Czym jest komunikacja? (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala lekcyjna	<ul style="list-style-type: none">– Ćwiczenie z wykorzystaniem karteczek samoprzylepnych– Czy wiedziałeś o tym?– Niektóre definicje– Trzy rodzaje komunikacji– Czy powiedziałeś: komunikuj się?– Gra: Czy moja komunikacja jest jasna?	Wiedza: Znajomość sposobów komunikacji Znajomość problemów komunikacyjnych Umiejętności: Poprawa umiejętności komunikacji Postawa: Otwartość na inne style komunikacji	Uczestnik/czka: Potrafi opisać czym jest komunikacja. Potrafi zidentyfikować problemy komunikacją.
1.2 Komunikacja werbalna (2 godz. Dydaktyczne + 1 godzina dodatkowa), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Różnica między werbalną a niewerbalną komunikacją– Jak działa mózg?– Lewa półkula– Prawa półkula– Test: gra w kolory– Bariery komunikacyjne– Odgrywanie ról	Wiedza: Odkryj narzędzia usprawniające komunikację i naukę Umiejętności: Poprawa komunikacji Usuwanie blokad w komunikacji Postawy: Określenie, w jaki sposób komunikujemy się z innymi	Uczestnik/czka: Rozumie, jak reaguje jego mózg. Potrafi wyjaśnić czym jest komunikacja werbalna Potrafi zrozumieć punkt widzenia innych.
1.3 Sześć cech dobrej komunikacji (4 godz.)	<ul style="list-style-type: none">– Wiedza, jak poprawnie się komunikować– Asertywność– Test: czy jesteś asertywny?	Wiedza: Nauka bycia asertywnym	Uczestnik/czka potrafi: Określić swój poziom bierności, agresji,



lekcyjne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Otwartość– Empatia– Klarowność– Aktywne słuchanie– Informacja zwrotna	Odkrywanie własnego poziomu asertywności Określenie poziomu empatii Umiejętności: Poprawa asertywności Umiejętność rozwoju empatii Postawy: Demonstrowanie pewności siebie Dostosowanie poziomu pasywności, agresji, wpływu Słuchanie innych	wpływu lub asertywności podczas komunikowania się z innymi. Dostosować ton komunikacji do sytuacji. Rozumie znaczenie empatii. Rozwija empatię podczas komunikowania się z innymi.
1.4 Komunikacja niewerbalna i NLP (2 godz. lekcyjne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Rodzaje komunikacji niewerbalnej– Wprowadzenie do NLP– Przekonania	Wiedza: Znajomość narzędzi usprawniających komunikację i naukę Umiejętności: Poprawa komunikacji Postawy: Polepszenie komunikacji niewerbalnej	Uczestnik/czka: Odkrywa znaczenie komunikacji niewerbalnej. Doskonalenie umiejętności komunikacji niewerbalnej .
1.5 Pięć katalizatorów (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Twórca– Wprowadzenie do analizy transakcyjnej– Test online (link)– Prezentacja pięciu wewnętrznych katalizatorów i jak powiedzieć „nie”, gdy nie chcesz powiedzieć „tak”.– Test: jakie są twoje motywacje?– Interpretacja indywidualna– Stany ego– Transakcje (pojedyncze i krzyżowe)– Odgrywanie ról	Wiedza: Określenie własnych motywacji do działania Umiejętności: Umiejętność powiedzenia „nie” Zdolność znalezienia swojej pozycji w kontaktach z innymi Postawy: Dostosowanie reakcji do sytuacji	Uczestnik/czka: Rozumie, dlaczego może powiedzieć „nie” bez poczucia winy. Dostosowuje swoje zachowanie do sytuacji. Określa, jakich stanów ego używa w różnych sytuacjach.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



– MODUŁ - NAUKA UCZENIA SIĘ (15 GODZIN DYDAKTYKI): (11 godzin obowiązkowych i 4 godziny na testy i czytanie)			
Jednostka modułowa (jak wskazano w sekcji <i>Struktura kursu</i>)	Treść kursu	Wyniki nauki (Wiedza, umiejętności, postawa)	Kryteria weryfikacji
2.1 Zapamiętywanie (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– 4 style uczenia się– Test: Jakie są Twoje style uczenia się?– Narzędzie do lepszego zapamiętywania: Test VAKOG: Jaki jest Twój profil zapamiętywania?	Wiedza: Wiedza w jaki sposób odkryć własny styl uczenia, w celu przyspieszenia tego procesu Odkrycie preferowanej metody zapamiętywania Umiejętności: Umiejętność dostosowania własnego stylu uczenia się do przedmiotu Odkrycie preferowanego sposobu komunikacji Postawy: Zrozumienie, że wszyscy jesteśmy różni Być zdolnym pomóc innym w nauce Dostosowanie własnej komunikacji do innych	Uczestnik/czka: Rozumie, jak działa nasz mózg. Określił sposób zapamiętywania. Poprawił pamięć. Usprawnił komunikację, korzystając z najlepszego kanału komunikacji.
2.2 Myślenie krytyczne (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Definicja krytycznego myślenia– 5 umiejętności krytycznego myślenia– Jak możemy poprawić nasze krytyczne myślenie?	Wiedza: Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia Umiejętności:	Uczestnik/czka: Potrafi użyć krytycznego myślenia, aby obserwować, analizować ,



		Obserwacja, analiza, dedukcja, komunikacja, rozwiązywanie problemów Postawy: Umiejętność zachowania obiektywizmu podczas analizy sytuacji	dedukować, komunikować się i rozwiązywać problemy. Zachowuje obiektywizm podczas rozwiązywania problemu.
2.3 Motywacja (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Rozwijanie motywacji– Piramida potrzeb Masłowa– Test: Określenie własnych potrzeb Teoria oczekiwań Victora Vrooma <ul style="list-style-type: none">○ Oczekiwanie○ Prawdopodobieństwo○ Wartościowość <ul style="list-style-type: none">– Jak znaleźć naszą najgłębszą motywację– Film (link)	Wiedza: Nauka znajdowania silnej motywacji Umiejętności: Znajomość czynników motywujących Postawy: Bycie dobrym motywatorem dla innych	Uczestnik/czka: Potrafi określić własną motywację. Wyjaśnić z czego wynika? Potrafi dowiedzieć się o motywację innych osób
2.4 Zaufanie i odporność (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Rodzaje pewności siebie– Przyczyny utraty pewności siebie– Wskazówki, które pomogą Ci zdobyć pewność siebie– Źródła wytrwałości– Korzyści wytrwałości– Umiejętności do rozwoju: 10 kluczy do wytrwałości	Wiedza: Określenie poziomu naszej pewności siebie i odporności Rozwijanie pewności siebie Umiejętności: Pozytywny dialog z samym sobą Rozwój, nie doskonałość Dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne Patrzenie na problemy z dystansem Komunikacja z innymi ludźmi	Uczestnik/czka: Potrafi określić swój poziom pewności siebie i odporności. Prowadzi pozytywną rozmowę wewnętrzną. Dba o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Potrafi patrzeć z perspektywy.



		Koncentracja na swoich mocnych stronach Podtrzymywanie nadziei Wytrwałość w swoich przekonaniach Postawy: Lepsza komunikacja Otwarcie się na problemy.	Łączy się z innymi ludźmi. Koncentruje się na swoich mocnych stronach. Podtrzymuje pozytywne nastawienie. Jest wytrwały w swoich przekonaniach.
2.5 Pozycje życiowe (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Pozycje życiowe– Rozeznanie w sytuacji– Jak powiedzieć „nie”?– 5 wewnętrznych motywacji– Test: Dlaczego nie możemy powiedzieć „nie” (Załącznik – zidentyfikuj wiążące komunikaty)	Wiedza: Określanie własnych pozycji życiowych Umiejętności: Nauka mówienia „nie” Postawy: Być w stanie dostosować reakcję do sytuacji	Uczestnik/czka: Rozumie, dlaczego ciężko mu powiedzieć „nie” bez poczucia winy. Dostosowuje swoje zachowanie do sytuacji.



– MODUŁ - ZARZĄDZANIE CZASEM (11 GODZIN): (7 godzin obowiązkowych i 4 godziny na testy i czytanie)			
Jednostka modułowa (jak wskazano w sekcji <i>Struktura kursu</i>)	Treść kursu	Wyniki nauki (wiedza, umiejętności, postawa)	Kryteria weryfikacji
3.1 Bloki czasu i radzenie sobie ze stresem (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Po co zarządzać czasem?– Czy stres jest twoim problemem?– Objawy fizyczne– Objawy psychologiczne– Manifestacje behawioralne– Podstawowe cechy czasu– Subiektywne poczucie czasu– Definicja zarządzania czasem– Test: Jaka jest Twoja koncepcja czasu?– Jakie masz problemy z zachowaniem terminów? Co determinuje Twoją koncepcję czasu?	Wiedza: Poznanie psychologicznego wpływu czasu na ludzi Umiejętności: Uświadomienie sobie, co tak naprawdę chcemy robić Postawy: Identyfikacja przyczyn stresu	Uczestnik/czka: Potrafi określić swoje bloki czasowe. Umie zarządzać stresem związanym z czasem.
3.2 Zdefiniuj i ustal priorytety (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Przygotowanie do inwestycji w zmianę– Techniki ustalania priorytetów– Metoda Eisenhowera– Pięć wskazówek dotyczących zarządzania czasem– Piramida priorytetów– Prawo Parkinsona– Zasada Pareto	Wiedza: Nauka planowania czynności, które chcesz wykonać w najbliższej przyszłości Nauka ustalania kolejności priorytetów zadań Umiejętności: Lepsze zorganizowanie w życiu codziennym Postawy: Proaktywność	Uczestnik/czka: Potrafi opracować listę zadań. Wykonuje zadania w kolejności. Ustala priorytety działania, korzystając z macierzy Eisenhowera.



3.3 Planowanie zajęć (2 godz. zajęć), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">- Teoria Pareto w zastosowaniu do czasu- Techniki planowania zajęć- Kodowanie kolorów- Właściwe wykorzystanie technologii- Technika czytania- Metoda NERAC	Wiedza: Nauka planowania swoich codziennych czynności, aby nie tracić czasu Wiedza, jak zaplanować program dnia Umiejętności: Lepsza organizacja w życiu codziennym Postawy: Proaktywność	Uczestnik/czka: Potrafi stworzyć własny wykres Gantta
3.4 Bezstresowe planowanie przyszłości (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">- Szacowanie czasu- Planowanie- Ustalanie priorytetów- Prokrastynacja- Test: Czy odkładasz coś na później?- Jakie są dziś Twoje priorytety?	Wiedza: Umiejętność patrzenia z optymizmem w przyszłość Opracowywanie planu zawodowego i osobistego Umiejętności: poziom stresu Postawy: Identyfikacja przyczyn stresu związanego z czasem	Uczestnik/czka: Potrafi zaplanować przyszłość zakładając możliwość różnych scenariuszy wykonując jak najwięcej realistycznych kroków.



– MODUŁ - ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI (10 GODZIN DYDAKTYCZNYCH): (7 godzin obowiązkowych i 3 godziny na testy, dodatkowe lektury)			
Jednostka modułowa (jak wskazano w sekcji <i>Struktura kursu</i>)	Treść kursu	Wyniki nauki (wiedza, umiejętności, postawa)	Kryteria weryfikacji
4.1 Różne rodzaje konfliktów (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Czy konflikty są koniecznością ?– Konflikty i nieporozumienia?– Różne poziomy konfliktu– Różne typy konfliktów– Różne przyczyny konfliktów: nieporozumienia, psychologiczne, zawodowe– Niektóre techniki unikania konfliktów– Kroki, aby uniknąć konfliktu	Wiedza: Znajomość różnych rodzajów konfliktu Umiejętności: Jakie czynniki są konieczne do spełnienia, aby osiągnąć zadowolenie Zrozumienia, że nie wszyscy mamy takie same potrzeby. Postawy: Otwartość na potrzeby innych	Uczestnik/czka: Identyfikuje rodzaj konfliktu i rozumie znaczenie ukrytego konfliktu. Rozróżnia konflikty opinii, interesów i potrzeb. Rozumie ich szczególne cechy. Rozumie potrzeby innych.
4.2 Różne reakcje na konflikt (3 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna	<ul style="list-style-type: none">– Typowe reakcje na zmiany– Indywidualne reakcje na zmiany– Cztery rodzaje oporu wobec zmian– Jaki jest najlepszy sposób reagowania na zmiany?	Wiedza: Poznaj różne reakcje na konflikt Umiejętności: Poprawa relacji z innymi, zwłaszcza gdy jesteśmy z nimi w konflikcie Postawy: Poznanie jak reagować, gdy jesteśmy w konflikcie	Uczestnik/czka: Potrafi dostosować własną reakcję na konflikt Rozumie reakcje innych.



<p>4.3 Nasze potrzeby życia w zgodzie (1 godz. dydaktyczna), miejsce: sala konferencyjna</p>	<ul style="list-style-type: none">- Zarządzanie konfliktem: różne etapy- Pięć strategii rozwiązywania konfliktów- Wybór strategii- Osobowość uczestników/uczestniczek- Niektóre zasady, których należy przestrzegać	<p>Wiedza: Poznanie tego, co pomaga żyć w harmonii</p> <p>Umiejętności: Akceptacja siebie.</p> <p>Postawy: Walka z tym, co nie pozwala żyć w harmonii Nauka życia w zgodzie ze sobą</p>	<p>Uczestnik/czka:</p> <p>Potrafi ustalić, co zakłóca życie w zgodzie w stanie zaakceptować swój sposób myślenia. Umieżyć w zgodzie ze sobą.</p>
<p>4.4 Rozwiązywanie konfliktów (2 godz. dydaktyczne), miejsce: sala konferencyjna</p>	<ul style="list-style-type: none">- Rozwiązywanie konfliktu: krok po kroku- Jak reagować na konflikt:<ul style="list-style-type: none">- Metoda DESC- Zdarta płyta- Przeciwności- Globalizacja- Sfinks- Technika kołdry	<p>Wiedza: Określenie poziomu naszej pewności siebie i odporności psychicznej Rozwijanie pewności siebie Nauka rozwiązywania problemów</p> <p>Umiejętności: Pozytywny dialog z samym sobą Rozwój, nie doskonałość Dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne Patrzeć na problemy z dystansem Komunikuje się z innymi ludźmi Koncentracja na swoich mocnych stronach</p>	<p>Uczestnik/czka:</p> <p>Określa swój poziom pewności siebie i odporności psychicznej.</p> <p>Prowadzi pozytywną rozmowę wewnętrzną.</p> <p>Dbą o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.</p> <p>Utrzymuje perspektywę w obliczu problemów.</p> <p>Komunikuje się z innymi ludźmi</p> <p>Koncentruje się na swoich mocnych stronach</p> <p>Podtrzymuje nadzieję</p> <p>Potrafi bronić swoich przekonań.</p>



Dofinansowane przez
Unię Europejską

		<p>Podtrzymywanie nadziei Podtrzymywanie pozytywnego nastawienia Umiejętność bronięcia swoich przekonań.</p> <p>Postawy: Lepsza komunikacja Otwartość na problemy.</p>	
--	--	---	--



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Zastrzeżenie: Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



UZNANIE AUTORSTWA–UŻYCIE NIEKOMERCYJNE–NA TYCH SAMYCH WARUNKACH (CC BY–NC–SA)

Ta licencja pozwala innym remiksować, dostosowywać i budować na tym utworze w sposób niekomercyjny, pod warunkiem, że przypisują nam i udzielają licencji na swoje nowe dzieła na identycznych warunkach.

