



Dofinansowane przez
Unię Europejską

REZULTAT PROJEKTU NR 2

CZĘŚĆ 2/5



Materiały dla edukatorów, trenerów (scenariusz szkolenia/podręcznik trenera)

SZKOLENIE PT.

Kompetencje kluczowe dla osób 50+
w zakresie przedsiębiorczości

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRZYGOTOWANE PRZEZ
KONSORCJUM PROJEKTU**

(WIODĄCY AUTOR:
DEINDE SP. Z O.O.)

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+: w zakresie przedsiębiorczości

Część 2/5 – Podręcznik trenera

Wersja: polska



Przygotowane przez konsorcjum projektu (wiodący autor: Deinde)

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

Podręcznik trenera



Wprowadzenie (1 h)				
Jednostka	Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach):	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania
	<p><u>Zapoznanie się grupy + „lodołamacz”</u></p> <p>Trener przedstawia się grupie i proponuje zabawę na „przełamanie lodów” – „Znajdź kogoś, kto...”</p> <p>Każda osoba dostaje arkusz „Znajdź kogoś, kto...”, np. ma kota, lubi wstawać bardzo wcześnie, nie lubi pomidorów, umie jeździć na rowerze, ma wyjątkowe hobby itd. (Liczba pytań może zależeć od liczebności grupy). Zadaniem uczestników jest znalezienie wśród innych osób kogoś, kto spełnia dany warunek i wpisanie imienia tej osoby w swojej karcie. W ten sposób uczestnicy poznają siebie nawzajem – swoje imiona, i dowiadują się czegoś o sobie. Zabawa kończy się, gdy każdy uzupełni wszystkie pola na swojej karcie.</p>	10 min	Arkusz „Znajdź kogoś, kto...”	
	<p><u>Program i zasady kursu</u></p> <p>Trener przedstawia krótko program kursu i ustala zasady obowiązujące na zajęciach, przykładowo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Szanujemy siebie nawzajem2. Jesteśmy punktualni3. Nie przerywamy wypowiedzi innych osób4. Nie wyśmiewamy <p>Etc.</p>	10 min		



	<u>Test „przed” - pomiar początkowych kompetencji uczestników</u> Celem testu jest pomiar początkowej wiedzy uczestników/czek (przed rozpoczęciem kursu), dlatego zawiera również odpowiedź „Nie wiem” (Nie jestem pewny/a).	ok. 25 min	arkusze testów	
--	---	-------------------	----------------	--

Moduł 1: SAMOŚWIADOMOŚĆ I KREATYWNOŚĆ W MOIM ŻYCIU				
Jednostka	Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach):	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania



<p>1.1 Samoświadomość – sztuka samopoznania (6 h + 4 dodatkowe)</p>	<p><u>Samoświadomość</u></p> <p>Wprowadzenie do definicji samoświadomości. Poproś uczestników, aby każdy podał jedno słowo, z którym kojarzy mu się pojęcie samoświadomości (rundka).</p> <p>Przeczytaj/pokaż na prezentacji Powerpoint (slajd 2) cytaty Augusta Wittiego: „Samoświadomość to rozwój osobowości, która pięknieje szczęściem i miłością”. Zapytaj uczestników, jak rozumieją i interpretują ten cytat. Zachęć grupę do dyskusji i następnie poproś o wypowiedzi, czym jest dla nich samoświadomość. Czy ktoś potrafi stworzyć definicję samoświadomości? Zapisz pomysły/skojarzenia na flipcharcie.</p> <p>Przeczytaj definicję samoświadomości i jej podział na świadomość wewnętrzną oraz zewnętrzną. (Prezentacja 1.1, Slajd 4)</p> <p>Zapytaj grupę, dlaczego samoświadomość jest ważna (dyskusja).</p> <p>Samoświadomość #81 – Jarosław Gibas (jaroslawgibas.com) Piękno umysłu - Opiniotwórczy i hobbistyczny blog na tematy związane z psychologią, filozofią i sztuką. (pieknoumyslu.com)</p>	<p>15 min (+dodatko we 15 min)</p> <p>15 min (+dodatko we 15 min)</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 1.1</p>	<p>- Wiedza, czym jest samoświadomość (definicja)</p>
	<p><u>Inteligencja emocjonalna</u></p> <p>Wprowadzenie do pojęcia inteligencji emocjonalnej. Zapytaj uczestników, jak zdefiniowaliby pojęcie inteligencji emocjonalnej. Jakie mają skojarzenia (burza mózgów)? Podawane</p>	<p>20 min (+dodatko we 15 min)</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart Prezentacja 1.1</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wiedza o tym, czym jest inteligencja



	<p>propozycje zapisuj na flipcharcie, by uczestnicy mogli je sobie utrwalić poprzez przekaz wizualny.</p> <p>Przybliż w skrócie postać Daniela Golemana (slajd 5). Przedstaw definicję inteligencji emocjonalnej (Prezentacja 1.1, slajd 6).</p> <p>Cogni-Logos (cognilogos.blogspot.com)</p> <p>Inteligencja emocjonalna - według Daniela Golemana - Piękno umysłu (pieknoumyslu.com)</p>			emocjonalna (definicja)
	<p><u>5 składowych inteligencji emocjonalnej</u></p> <p>Przedstaw wykres (slajd 7) i omów poszczególne składowe inteligencji emocjonalnej. Przy każdym elemencie podaj przykład. Poproś uczestników o podanie własnych przykładów/doświadczeń.</p> <p>Przykłady, które możesz wykorzystać to:</p> <ul style="list-style-type: none">• Samoregulacja – może być związana z lękiem przed wizytą u dentysty, jak również z radością przed spotkaniem z przyjaciółmi czy z partnerem. Sytuacje, w których pojawiają się emocje, powodują, że automatycznie je selekcjonujemy wraz z informacjami napływającymi w danej chwili. Regulujemy je, gdy stwierdzamy np. „Wizyty u dentysty budzą we mnie lęk, ale będę miał/a zdrowe zęby”; „Stresuję się obroną pracy dyplomowej, ale dzięki temu będę miał/a wyższe wykształcenie”. Przykładem regulacji jest również powstrzymywanie płaczu, radości.	<p>20 min</p> <p>(+dodatko we 20 min)</p>	Prezentacja 1.1	<ul style="list-style-type: none">• Znajomość 5 składowych inteligencji emocjonalnej



	<ul style="list-style-type: none">• Empatia – to umiejętność współodczuwania. Musimy pamiętać, że prawdziwa postawa empatyczna ma miejsce, gdy zaakceptujemy indywidualność ludzką, pozbedziemy się wszelkich stereotypów, wyobrażeń czy ocen dotyczących danej osoby. Przykładami są: pomoc w przejściu przez ulicę osobie starszej czy niewidomej, cieszenie się czymś sukcesem, szczęściem, zrobienie zakupów potrzebującemu pomocy sąsiadowi itp.• Umiejętności społeczne – zdolność radzenia sobie w kontakcie z innymi ludźmi, dzięki temu mamy łatwość adaptacji np. w nowej pracy, łatwość nawiązywania nowych relacji. Również postawa asertywna, komunikacja werbalna, niewerbalna, rozumienie danej grupy; czy rozpoznajemy i rozumiemy, jakie są determinanty w działaniach czy w stosunkach w konkretnej grupie. Dobrym przykładem jest również motywowanie innych do działania poprzez swoją postawę.• Motywacja – określanie własnych celów, otwartość na opinie innych – pozytywne jak i negatywne, które są zawsze motywujące, docenienie naszych „kochających krytyków”, pozbywanie się złych nawyków, podejmowanie ryzyka. Gdy czujemy silną chęć zrobienia czegoś, ale tak silną, że nikt nie jest w stanie nas powstrzymać, oznacza to, że jesteśmy bardzo mocno zmotywowani.• Samoświadomość – identyfikowanie konkretnych, własnych stanów emocjonalnych oraz określenie ich wpływu na innych, zaobserwowanie jak bardzo nasze emocje przenikają w nasze relacje itp. Przykładem			
--	--	--	--	--



	<p>samoświadomości może być, gdy stwierdzamy, że z jedną osobą czujemy się bardzo dobrze, a z drugą czujemy dyskomfort; wiem, że jestem bliżej wyznaczonego sobie celu niż rok wcześniej; podczas obiadu rodzinnego nie miałem racji i zraniłem uczucia mojej siostry, chcę to naprawić i ją przeprosić itp.</p> <p>12 wskazówek jak się zmotywować do osiągnięcia szczytów (rosnijwsile.pl)</p> <p>Inteligencja emocjonalna i jej kompetencje - BLOG Prywatny ośrodek leczenia uzależnień Tęcza - odwyk, terapia alkoholowa (teczacpt.pl)</p>			
	<p><u>Korzyści z samoświadomości</u></p> <p>Zaproś uczestników do „burzy mózgów” – poprosz, aby zastanowili się i podali swoje pomysły na to, jaka ich zdaniem jest korzyść samoświadomości. Przypomnij uczestnikom, że każdy z nich może zgłosić dowolną liczbę przykładów i nie mogą być one przez nikogo krytykowane. Wszystkie podawane przez uczestników przykłady zapisuj na flipcharcie</p> <p>Przedstaw slajd nr 9 „Korzyści z samoświadomości”. Przekaż więcej możliwości dotyczących korzyści z samoświadomości (rozumienie własnych myśli i uczuć, wyrażanie siebie w sposób autentyczny, efektywniejsza nauka, wzrost poczucia własnej wartości, wzmocnienie samodyscypliny, nawiązywanie dobrych relacji, umiejętność słuchania, większa sprawczość w podejmowaniu decyzji, zmiana nawyków, lepsza perspektywa).</p> <p>Korzyści samoświadomości - DZIENNIK WAREZA (augustynski.eu)</p>	<p>15 min (+dodatko we 25 min)</p>	Prezentacja 1.1	- Znajomość korzyści, jakie można osiągnąć przy wysokim poziomie samoświadomości



	Zarządzanie emocjami, po ludzku. Co to znaczy zarządzanie emocjami? - Manufaktura Rozwoju			
	<p><u>8 filarów wewnętrznego zaufania do samego siebie</u></p> <p>Przedstaw slajd nr 10 – 8 filarów zaufania do samego siebie. Przeczytaj każdy z filarów samoświadomości (zachęć uczestników do wymiany opinii, do podawania pomysłów poprzez pytania tj.: Co się kryje pod pojęciem poczucia wartości?; Co dla Was oznacza odpowiedzialność za własne życie?; Co rozumiecie poprzez podejście pozytywnego nastawienia? itp.) Dopisuj do prezentacji przy każdym filarze propozycje uczestników, w razie trudności podaj po jednej opcji.</p> <p>Filar 1 Samoświadomość – pogłębiaj samoświadomość Filar 2 Samoakceptacja – patrz na siebie sercem Filar 3 Zadowanie z siebie – doceniaj swoje poczynania Filar 4 Wiara w siebie – nie wątp w siebie, nawet gdy masz trudne momenty, szukaj rozwiązań Filar 5 Poczucie wartości – stawiaj siebie na pierwszym miejscu Filar 6 Zaufanie do siebie – podejmuj decyzje oraz działaj z ufnością do siebie Filar 7 Odpowiedzialność za własne życie – żyj tak, by nie robić nic wbrew sobie, godnie, ponoś konsekwencje za złe decyzje i przyjmuj to, co służy i co nie służy jako lekcję. Filar 8 Pozytywne nastawienie – staraj się nie brać wszystkiego “zbyt serio”, zdystansuj się, szukaj plusów w każdej sytuacji.</p>	<p>20 min (+dodatko we 15 min)</p>		<p>- Znajomość 8 filarów wewnętrznej pewności siebie</p> <p>- Proaktywność</p>
	<u>Ćwiczenie nr 1 – KARTA PRACY 1.1</u>	30 min	KARTA PRACY 1.1	<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik poprzez



	<p>Samoświadomość jest istotnym elementem inteligencji emocjonalnej. Składa się na nią także wiedza o sobie. Zachęć uczestników do sprawdzenia wiedzy o sobie. Poproś o wypełnienie kart:</p> <p>„Sprawdź swoją samoświadomość”</p> <ul style="list-style-type: none">• Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?• Jakimi wartościami się kierujesz?• Co dodaje Ci energii?• Co sprawia, że nie masz energii?• Moje najprzyjemniejsze wspomnienie z poprzedniego roku to... .• Jaką cechę lubisz w sobie najbardziej?• Kto jest dla Ciebie najważniejszy w życiu?• Kto jest dla Ciebie największym wsparciem?• Jak dbasz o samego siebie?• Co Cię cieszy?• Co sprawia Ci smutek?• Co sprawia, że się złościysz?• Jak podejmujesz swoje decyzje?• Jak często cieszysz się z małych rzeczy?• Kiedy odczuwasz wdzięczność?• Co Cię uspokaja?• Jakie relacje są dla Ciebie wspierające?• Co lubisz robić w wolnym czasie?• Co najbardziej cenisz w swojej pracy?• Jaka jest Twoja mocna strona?• Jaka jest Twoja słaba strona?• Co Cię motywuje do rozwoju?	<p>(30 min dodatkowe go czasu)</p>		<p>wgląd w swoją osobowość, na podstawie odpowiedzi na pytania, jest w stanie określić, które jego obszary wymagają rozwoju/pracy.</p> <ul style="list-style-type: none">• Proaktywność.• Empatia i troska o ludzi i świat, przyjmowanie odpowiedzi alności, kierowanie się etyką w całym procesie
--	---	--	--	---



	<ul style="list-style-type: none">• Dokończ zdanie: Nie wyobrażam sobie życia bez..... <p>Zachęć grupę do dyskusji.</p> <p>Pytania pomocnicze: <i>Czy były pytania, przy których musieliście się zastanowić, czy zadanie było trudne/ łatwe?</i> <i>Czy były pytania, na które nie udzieliliście żadnej odpowiedzi?</i></p>			
	<p><u>Sposoby na zwiększenie samoświadomości – wprowadzenie</u></p> <p>Jak zadbać o swoją samoświadomość? Zachęć grupę do dyskusji.</p> <p>Podaj ważne czynniki, które są potrzebne przy pracy nad samoświadomością i przedstaw, jak ważne są procesy poznawcze (slajd 11).</p> <p>To wszystko jest potrzebne w codziennej pracy nad samoświadomością!</p> <p>Jak rozwinąć i zadbać o samoświadomość ? – Stowarzyszenie Pielęgniarki Cyfrowe (pielegniarkicyfrowe.pl)</p>	<p>10 min (+dodatko we 10 min)</p>	Prezentacja 1.1	<ul style="list-style-type: none">• Znajomość metod i narzędzi zwiększających samoświadomość• Proaktywność.• Empatia i troska o ludzi i świat, przyjmowanie odpowiedzi alności, kierowanie się etyką w całym procesie



	<p><u>Sposoby na zwiększenie samoświadomości – metoda 4P</u></p> <p>Zapoznaj uczestników z metodą 4P – slajd 12</p> <p>METODA 4P – Przedstaw po krótku słuchaczom znaczenie każdego z 4 wariantów:</p> <ul style="list-style-type: none">• PRZESTAŃ – Wytlumacz uczestnikom, że wszystkie emocje, jakich doświadczamy, są wartościowe i ważne jest to, byśmy pozwolili sobie, aby przyjrzeć się głębiej własnym emocjom, bez względu na to jakie są, ale dzięki temu możemy odnaleźć ich źródło. Dzielenie emocji na te pozytywne lub negatywne często powstrzymuje nas od tego, by zrozumieć, co czujemy i dlaczego.• POCZUJ – Istotnym jest wsłuchanie się w nasze własne ciało. Jest to trening, który, gdy go praktykujemy, bardzo pomaga nam w rozumieniu aktualnych sytuacji, w jakich się znajdujemy i emocji z nimi związanych. Chodzi o to, by wyciszyć się, najlepiej zamknąć oczy i przypomnieć sobie skrajne sytuacje z naszego życia. Ważne jest to, by były to sytuacje, z którymi, gdy sięgniemy pamięcią, związane były silne emocje, najlepiej przeciwstawne. W tym procesie starajmy się skupić na ciele, gdzie czujemy napięcie, czy jest to ścisk żołądka, a może brak oddechu, a może przyjemne dreszcze związane z pewną ekscytacją. Takie rozpoznawanie sygnałów sprawi, że będziemy potrafili wgłębiać się w nasze emocje w sytuacjach “tu i teraz”.• POZNAJ – Wszyscy mają czułe punkty, które w relacji czy kontakcie z drugą osobą są “wyzwalane”. Przykładowo, gdy z natury lubimy spokój i pracujemy w	<p>30 min</p>	<p>Prezentacja 1.1</p>	<ul style="list-style-type: none">• Znajomość metod i narzędzi zwiększających samoświadomość• Proaktywność.• Empatia i troska o ludzi i świat, przyjmowanie odpowiedzialności, kierowanie się etyką w całym procesie
--	---	----------------------	------------------------	--



	<p>miejscu, gdzie każdy najmniejszy dźwięk, rozmowy naszych współpracowników powodują w nas irytację, zakłócają nasze myśli, musimy się postarać o najlepsze rozwiązanie, aby móc odzyskać koncentrację np. poprzez włożenie stoperów do uszu lub zamknięcie drzwi od swojego biura. Szczególnie ważna jest praca nad naszymi “wyzwalaczami”. W momencie gdy już jesteśmy ich świadomi, możemy szukać rozwiązań, by z czasem móc im zapobiec bądź zmniejszyć.</p> <ul style="list-style-type: none">• PROWADŹ – prowadzenie dziennika, przypomina poniekąd prowadzenie za lat młodości pamiętnika. Chodzi o to, aby opisywać sytuacje, w jakich się znajdujemy i emocje, które nam towarzyszą. Dzięki takim praktykom będziemy z łatwością odróżniać emocje, które nam służą, od tych, które zaniżają nasze samopoczucie. Kolejną zaletą jest podgląd własnej osoby w obiektywny sposób, dostrzeżenie pewnych schematów zachowań. Patrzymy z zupełnie innej perspektywy, a co najlepsze możemy dokonywać decyzji dotyczących zmian. Nasza samoświadomość stale się rozwija. <p>Przedstaw uczestnikom slajd 13 i podaj więcej sposobów na zwiększenie naszej samoświadomości:</p> <ul style="list-style-type: none">-Szukanie nowych doświadczeń-Rozpoznanie zniekształceń poznawczych-Analiza wyznawanych wartości-Zasięgnięcie opinii biskich na temat Twoich postaw, cech lub zachowań			
--	--	--	--	--



	<p>Razem z grupą przy każdym z wariantów dopisuj na flipcharcie, w jaki sposób można je rozwinąć.</p> <p>Psychologia przy kawie - Blog psychologiczny Samoregulacja emocjonalna Poznać Siebie (poznacsiebie.pl)</p>			
	<p>Ćwiczenie nr 2 – KARTA PRACY 1.1</p> <p>(slajd 14-15)</p> <p>Wstęp do ćwiczenia: Informacja nt. istotności funkcji poznawczych w rozwijaniu samoświadomości.</p> <p>Do rozwoju naszych funkcji poznawczych pomocne będą ćwiczenia, gry logiczne, strategiczne, wymagające od nas zaangażowania i myślenia.</p> <p>Przykładami takich gier są: krzyżówki, scrabble, memory, szachy, “państwa-miasta”, puzzle itp. Pamiętajmy, że czytanie ma również wielki wpływ na zdolności naszego mózgu, pobudzanie naszych zmysłów, rozwijanie naszych emocji. Nie zapominajmy również o aktywności fizycznej.</p> <p>Rozdaj uczestnikom przygotowane szablony i wytłumacz, na czym polega ćwiczenie. Przez minutę uczestnicy patrzą na obrazki oraz ich rozmieszczenie na slajdzie 12. Po minucie zminimalizuj prezentację, a słuchaczom daj czas na wpisanie w odpowiednie miejsca przedmioty, które zapamiętali.</p>	<p>15 min</p> <p>(+dodatko we 5 min)</p>	<p>Przygotowane szablony na kartach do uzupełnienia (KARTA PRACY 1.1), długopisy</p> <p>Prezentacja 1.1</p>	<ul style="list-style-type: none">• Uczestnik trenuje swoje funkcje poznawcze
	<p><u>Przekonania, które ułatwiają i ograniczają skuteczne działania</u></p> <p>Przekonania, inaczej poglądy, sposób działania, stosunek do czegoś, gdy uważamy, że coś jest słuszne czy prawdziwe, są z nami od najmłodszych lat. Później kształtują się na różnych etapach naszego życia. Przeważnie trzymamy się ich kurczowo i</p>	<p>20 min</p> <p>(+dodatko we 10 min)</p>	<p>KARTA PRACY 1.1</p>	<ul style="list-style-type: none">• Wiedza na temat przekonań utrudniających i ułatwiających



	<p>ciężko nam zmienić podejście. Jednak często bywa, że nasze przekonania stają się odbiciem naszej rzeczywistości. Mogą nam pomagać bądź szkodzić.</p> <p>Przedstaw słuchaczom przekonania ograniczające i ułatwiające, podając przykłady, slajdy 16-17.</p> <p>Ćwiczenie 3</p> <p>Poproś uczestników o przeanalizowanie swoich przekonań, które negatywnie wpływają na skuteczne działanie oraz poszukanie alternatywnych, które wpływają pozytywnie. Poproś o wpisanie w pierwszej kolumnie negatywnych przekonań, w drugiej alternatywnych, które ułatwiają skuteczne działanie.</p>			<p>h skuteczne działanie:</p> <p>Uczestnik potrafi użyć co najmniej jednego narzędzia lub metody do budowania i wspierania przekonań ułatwiających skuteczne działanie,</p> <p>Uczestnik potrafi użyć co najmniej jednego narzędzia lub metody do usuwania przekonań ograniczających skuteczne działanie,</p>
	<p><u>Demaskowanie nawyków, które przeszkadzają w skutecznym działaniu</u></p> <p>Przedstaw slajd 18. Wymień dobre i złe nawyki przedstawione na ilustracjach. Wprowadź uczestników w temat poprzez przypomnienie im tych dobrych i złych nawyków na podstawie grafik.</p> <p>Kolejno przejdź do slajdu 19 i przedstaw po krótko, co powodują w naszym życiu dobre, a co złe nawyki.</p>	<p>10 min</p> <p>(+dodatko we 5 min)</p>		<p>- Podejmowanie działań mających na celu eliminację nawyków przeszkadzających w skutecznym działaniu</p> <p>- Podejmowanie działań mających na</p>



	<u>Jak pozbyć się złych nawyków? - Psycholog Monika Gawrysiak</u>			celu tworzenie i utrwalanie własnych nawyków ułatwiających skuteczne działanie Uczestnik potrafi użyć co najmniej 1 narzędzia lub metody do budowania i utrwalania nawyków ułatwiających skuteczne działanie, Uczestnik potrafi użyć co najmniej jednego narzędzia bądź metody do usunięcia nawyków utrudniających skuteczne działanie
	<u>7 nawyków skutecznego działania</u> Przedstaw uczestnikom slajd 19 – 7 nawyków skutecznego działania i omów poszczególne nawyki. <ul style="list-style-type: none">• N1 – bądź proaktywny (zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dbałość o sen/odpoczynek, profilaktyka	20 min		- Identyfikowanie własnych nawyków jako ułatwiających skuteczne działanie - Proaktywność.



	<p>medyczna, dbałość o rozwój w różnych dziedzinach swojego życia)</p> <ul style="list-style-type: none">• N2 – zaczynaj z wizją końca (osoba, która dba o wartościowe życie, wnosząca dobro w życie innych do samego końca)• N3 – rób najpierw to, co najważniejsze (wyznaczaj priorytety w życiu i pilnuj, by zadbać o nie we właściwej kolejności)• N4 – myśl w kategoriach wygrana-wygrana (wchodź w życie w układy wygrana-wygrana, np. syn potrzebuje samochodu ojca, by dojeżdżać na treningi, ojciec się zgadza pod warunkiem, że on tankuje auto, a syn dba o to by auto było zawsze czyste. Obie strony są wygrane.)• N5 – staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumiany (Takie sytuacje można zyskać poprzez współpracę, myślenie o drugiej sobie i jej potrzebach)• N6 – synergia (grupa uczestnicząca w burzy mózgów jest w stanie więcej działać niż każdy z osobna)• N7 – ostrzenie piły (gdy tniemy drzewo i w pewnym momencie już dalej nie możemy, musimy naostrzyć piłę, tak samo w życiu czasem musimy odpuścić i zadbać o siebie, poczytać, wziąć kąpiel, pomedytować, pospacerować, zadbać o każdą z naszych sfer).			<p>- Empatia i troska o ludzi i świat, przyjmowanie odpowiedzialności, kierowanie się etyką w całym procesie</p>
--	--	--	--	--



	<p>Wymień metody budowania i utrwalania nawyków ułatwiających skuteczne działanie. Podaj przykłady. Zachęć grupę do dyskusji.</p> <p>METODY DO BUDOWANIA I UTRWALANIA NAWYKÓW UŁATWIAJĄCYCH SKUTECZNE DZIAŁANIE</p> <p>Przykłady którymi możesz się posilkować w czasie dyskusji z grupą:</p> <ul style="list-style-type: none">• KONKRETNA DATA STARTU (nie mówimy, że zaczynamy np. dbać o aktywność fizyczną od nowego roku albo po świętach. Wyznaczamy konkretną datę, najlepiej od jutra).• TOWARZYSZ W DRODZE (ważne, by w procesie tworzenia dobrych nawyków mieć wspierające nas otoczenie bądź kogoś, kto będzie nam towarzyszył w czasie tej drogi) szczególnie, gdy pracujemy razem z grupą, której jednostki wzajemnie się wspierają i motywują.• NAGRODA (w kole nawyku pojawia się nagroda, ale nie chodzi tutaj o coś, co możemy sobie kupić, tu nie chodzi o dobra materialne. Chodzi o sam fakt, że to, co robię dla siebie i efekt końcowy jaki to za sobą niesie, jest już wystarczającą nagrodą. Np. Regularne ćwiczenia i utrata wagi przy dobrym odżywianiu odciążają mój kręgosłup i zyskuję zdrowie, a kiedy jestem zdrowsza daję przykład moim bliskim i być może kogoś z nich tym zainspiruję. <p>BUDOWANIE NAWYKÓW - Lepsza Wersja Siebie (openmindarea.pl)</p>			
--	--	--	--	--



	10 sposobów jak skutecznie wytwarzać dobre nawyki - Produktywni			
	<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Zaproś uczestników do zastanowienia się nad swoimi nawykami, które utrudniają im skuteczne działanie. Poproś uczestników o wpisanie ich do tabeli w pierwszej kolumnie. W drugiej kolumnie poproś o wpisanie alternatywnych nawyków wspierających skuteczne działanie.</p> <p>Dyskusja:</p> <p>Zapytaj uczestników...</p> <p>Pytania do dyskusji:</p> <p><i>“Czy zadanie było łatwe/ trudne?”</i> <i>“Z czym grupa miała problem?”</i> <i>“Czy prostszym jest podać złe, czy dobre nawyki?”</i> <i>“Czy chcą podzielić się tym, co wpisali w tabelę?”</i></p>	<p>30 min (ew. dodatkowe 15 min)</p>	<p>KARTA PRACY 1.1</p>	<p>- Uczestnik potrafi rozróżnić swoje dobre i złe nawyki</p> <p>- Proaktywność</p>



<p>1.2 Zalety znajomości swoich mocnych i słabych stron (3 h + 1 dodatkowa)</p>	<p><u>Podstawowe cechy osobowości</u></p> <p>Wprowadzenie do definicji osobowości: Zachęć grupę do podzielenia się swoimi przykładami. Spytaj, czym dla nich jest osobowość, co rozumieją przez to pojęcie?</p> <p>Przedstaw prezentację PowerPoint “Zalety znajomości swoich mocnych i słabych stron”, slajd 1 „Osobowość człowieka”, przeczytaj definicję osobowości oraz czynniki, które na nią wpływają.</p> <p>Osobowość to charakterystyczny, względnie stały sposób reagowania jednostki na środowisko społeczno-przyrodnicze, a także sposób wchodzenia z nim w interakcje. Na kształtowanie się naszej osobowości ma wpływ kilka czynników:</p> <p>Temperament – (odziedziczony) zespół charakterystycznych cech, który nie jest zależny od przyswajania wiedzy, systemu wartości czy zachowań. Jest to nasze usposobienie, które bez problemu możemy kontrolować.</p> <p>Wychowanie – proces uczenia dzieci, przekazywanie wartości, zasad przez rodziców, wkład nauczycieli, jak i obserwacja rodzeństwa, rówieśników, funkcjonowania ich rodzin, środowiska (tzw. modelowanie).</p> <p>Środowisko – wszystko wokół, co nas otacza.</p> <p>Wielka piątka</p> <p>Ćwiczenie 5</p> <p>Poproś uczestników, aby do każdego z czynników przyporządkowali po 5 przymiotników, według nich opisujących</p>	<p>30 min</p>	<p>Prezentacja 1.2 KARTA PRACY 1.2</p>	<p>- Wiedza o podstawowych cechach osobowości</p>
--	---	----------------------	--	---



	<p>cechy charakteru. Jeśli zadanie jest trudne, zasugeruj by słuchacz/ka wyobraził/a sobie osobę ze swojego otoczenia, która jest np. ugodowa lub ekstrawertyczna i wypisała jej cechy. Podaj przykład: Ugodowość – chętny do współpracy, ufny, życzliwy itd.</p> <p>Po wykonaniu ćwiczenia poproś uczestników, by podzielili się swoimi pomysłami, po każdej z cech prezentuj slajdy (od slajdu 5 do slajdu 9) i przeczytaj krótką charakterystykę osób posiadających cechy wielkiej 5.</p> <p>(Slajd 5) Ugodowość – Ludzie charakteryzujący się tą cechą są pozytywnie nastawieni do świata. Z reguły są to jednostki bardzo ufne, szczere, działające na korzyść innych. Osoby te nie lubią konfliktów.</p> <p>(Slajd 6) Otwartość – Otwarte osoby potrafią zarażać innych swoim ciepłem, nie mają problemu by mówić o uczuciach, są świadomi własnych emocji. Są to ludzie przeważnie kreatywni, głodni doświadczeń: tych dotyczących ich wewnętrznego świata jak i zewnętrznego, lubią nowości, nowe idee.</p> <p>(Slajd 7) Sumienność – Osoby bardzo zorganizowane, obowiązkowe, zdyscyplinowane, mają nakreślone cele, do których dążą. To jednostki charakteryzujące się zaangażowaniem, odpowiedzialnością.</p> <p>(Slajd 8) Ekstrawertyzm – Ludzie żywiołowi, towarzyscy, często gadatliwi. Bardzo lubią przebywać wśród ludzi i odbierani są często jako osoby dominujące, w centrum. Ekstrawertycy są pełni energii, nastawieni na działanie, źle czują się w osamotnieniu, potrafią zjednywać sobie ludzi.</p> <p>(Slajd 9) Neurotyzm – Osoby neurotyczne mają większe skłonności do odczuwania takich emocji jak lęk, gniew, strach, złość, smutek, poczucie winy. Są wrażliwe i bardziej dotkliwie</p>			
--	--	--	--	--

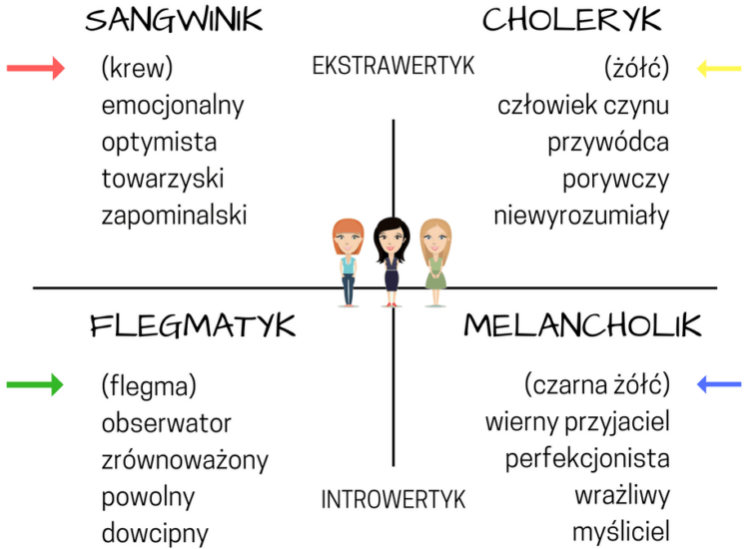


	<p>doświadczają codziennego stresu i nie zawsze sobie dobrze z nim radzą. Bywa, że są to ludzie dość nieśmiali.</p> <p>Naukowcy podkreślają, że model “Wielkiej Piątki” jest funkcjonalny, jednak to nie są wszystkie opcje występujących cech osobowości.</p> <p>https://psychologia.edu.pl/slownik/id.osobowosc/i.html https://perso.in/wielka-piatka/ Neurotyzm – co to jest neurotyczność, cechy neurotyka Centrum Dobrej Terapii</p>			
	<p><u>Profil osobowości i korzyści z nim związane (10-13)</u></p> <p>Profil osobowości: Rozpocznij dyskusję (burzę mózgów) Pytania pomocnicze: „Kto z Państwa jest w stanie określić, jakim jest typem osobowości?” „Czy ktoś z Państwa robił kiedyś test na typ osobowości? Jeśli tak, jaki to był test?” „Jakie cechy biorą Państwo pod uwagę podczas charakteryzowania swojej osobowości?” „Czy według Państwa osobowość wpływa na nasze codzienne życie? W jaki sposób?”</p> <p>Korzyści:</p>	<p>15 min (+dodatko we 5 min)</p>		<p>- Wiedza na temat tego, czym jest profil osobowościowy</p> <p>- Proaktywność</p> <p>- Poczucie inicjatywy i sprawczości,</p>



	<ul style="list-style-type: none">- ROZPOZNAJEMY NASZE MOCNE I SŁABE STRONY- STAJEMY SIĘ BARDZIEJ ŚWIADOMI NASZYCH ZACHOWAŃ, REAKCJI, DZIĘKI CZEMU MOŻEMY PRZECIWDZIAŁAĆ SYTUACJOM STRESOWYM- POZNAJĄC NASZĄ WSZECHSTRONNOŚĆ, OCZEKIWANIA W STOSUNKU DO INNYCH STAJĄ SIĘ BARDZIEJ ZGODNE Z TYM, CO POSIADAJĄ, CO MOGĄ NAM ZAOFEROWAĆ/ZAPEWNIĆ- KOMUNIKACJA Z INNYMI ULEGA ZNACZNEJ POPRAWIE			odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów
	<p>TEST OSOBOWOŚCI (KARTA PRACY 1.2)</p> <p>Test osobowości oparty na typologii Hipokratesa. Wyróżnił on 4 typy osobowości człowieka: choleryk, melancholik, sangwinik i flegmatyk.</p> <p>Rozdaj uczestnikom testy na określenie, jakim są typem osobowości.</p> <p>Wyjaśnienie zasad: Po rozwiązaniu całego testu zlicz w każdej kolumnie ilość znaków „X”. Wpisz tę liczbę w puste pole przy polu „Suma” i dopasuj do odpowiedniego Typu osobowości:</p>	30 min		



	<p>SANGWINIK → (krew) emocjonalny optymista towarzyski zapominalski</p> <p>CHOLERYK ← (żółć) człowiek czynu przywódca porywczy niewyrozumiały</p> <p>EKSTRAWERTYK</p> <p>FLEGMATYK → (flegma) obserwator zrównoważony powolny dowcipny</p> <p>MELANCHOLIK ← (czarna żółć) wierny przyjaciel perfekcjonista wrażliwy myśliciel</p> <p>INTROWERTYK</p> 			
	<p><u>INDYWIDUALNE WARTOŚCI I CELE ŻYCIOWE</u></p> <p>Nasze wartości, czyli to, co wyznajemy, czym się kierujemy, są niezbędne w życiu. Stanowią podstawę naszych relacji z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami. Są wyznacznikami wyborów, jakie podejmujemy w życiu, kształtują nas, motywują i pomagają w osiągnięciu naszych celów, sukcesów.</p> <p>Autentyczność</p>	<p>15 min (+15 min dodatkowe go czasu)</p>		



	<p>Prawdziwość, szczerłość w relacjach, zgodność z rzeczywistością. Ludzie, dla których autentyczność ma duże znaczenie, nie potrzebują przybierać masek postaci jakimi nie są, lubią siebie i są dumni z tego, kim są, raczej są stali w działaniach, wierni temu, co wyznają, bez względu na presję odczuwalną z zewnątrz.</p> <p>Równowaga Równowaga powoduje, że ludzie czują ważny balans pomiędzy obowiązkami zawodowymi a życiowymi. Utrzymanie tego stanu jest dość trudne z racji nieplanowanych wydarzeń, które wprowadzają zamęt i wewnętrzne zachwianie.</p> <p>Tożsamość Potrzeba bycia częścią społeczeństwa sprawia, że ludzie czują się w obowiązku jako obywatele. Pociąga to ich do zaangażowania się w pewne aktywności związane z funkcjonowaniem ludzi w kraju, ich praw społecznych. Biorą udział w protestach, namawiają innych do przyłączenia się w walkę o pewne idee, spełniają się w ten sposób.</p> <p>Spoleczność Jest to w zasadzie środowisko, które nas otacza, ludzie, żyjący w najbliższym otoczeniu: rodzina, współpracownicy, przyjaciele, sąsiedzi. Jeśli społeczność jest motywująca dla ludzi, oznacza, że poczucie przynależności jest dla nich ogromnym życiowym spełnieniem.</p> <p>Przyjaźnie Dla wielu ludzi przyjaźń zajmuje czołowe miejsce w hierarchii ich wartości, ponieważ dzięki prawdziwym przyjaciołom ich życie ma zupełnie inną jakość. Sprawia, że potrafią zrobić bardzo dużo dla tych, na których im zależy i są ogromnym wsparciem, mają duży wpływ na życie innych, ale też mogą się od nich dużo nauczyć o sobie samych.</p>			
--	---	--	--	--



	<p>Życzliwość W nawiązaniu do utrzymywania relacji jest to bardzo ważna wartość. Powoduje, że mamy dobry wpływ na innych, czasem to bezinteresowny uśmiech, drobny gest np. przepuszczenie kogoś w kolejce, okazanie wdzięczności.</p> <p>Nauka i wiedza Są to wartości, które odgrywają ogromną rolę w życiu ludzi. Wpływają na nasze życie i umacnianie wewnętrznej siły, niezależności, mniejszej podatności na manipulacje, naszą samoświadomość, doskonalenie charakteru.</p> <p>Przywódstwo Może być to motywowanie i inspirowanie, wyzwalamy energii w ludziach. Na pewno jest to wartość, która ważna jest dla ludzi na kierowniczych stanowiskach bądź posiadających cechy dominujące, którzy nie boją się i lubią wprowadzać zmiany w życiu</p> <p>Lojalność Cechuje się zaangażowaniem w stosunku do drugiej osoby. Ludzie, którzy zawodowo są lojalni wobec swoich pracodawców i osób, z którymi pracują, utrzymują silne i szczerze relacje.</p> <p>Szacunek Odnosi się do nas samych, wszystkich ludzi wokół, natury, miejsc. Jest to życzliwe podejście, reagowanie na zło, akceptowanie innych takimi jakimi są, ich przekonań, motywacji, nawet jeśli są odległe od naszych.</p> <p>Duchowość Dla wielu osób ma wielkie znaczenie w życiu. Ludzie uduchowieni często charakteryzują się potrzebą czynienia dobra, czy to w religii jaką wyznają, pracy, w jakiej obecnie się znajdują,</p>			
--	---	--	--	--



	<p>rodzinie, którą posiadają. Pielęgnowanie duchowości jest celem nadrzędnym i powoduje, że czują się spełnieni w życiu.</p> <p>Wartości materialne Są tacy, dla których źródła materialne są jednymi z ważniejszych wartości życiowych. Takie osoby często bardzo intensywnie pracują w celu awansowania, bo to powoduje, że czują satysfakcję w życiu.</p> <p>Uznanie Jest bardzo cenne dla osobowości, które lubią być doceniane za to, czego dokonują. Tacy ludzie spełniają się na stanowiskach, gdzie mogą być liderami.</p> <p>Wartości w życiu człowieka - Nobleconcierge Wartości życiowe. Kieruj się w życiu wartościami. - Coaching - Kamila Kozioł (kamilakoziołcoaching.pl) Cele życiowe: lista celów, które każdy powinien mieć (puntomarinero.com)</p>			
	<p>SWOT – ćwiczenie</p> <p>Zanim przedstawiś, czym jest analiza SWOT, zapytaj, czy ktoś z uczestników spotkał się z tą metodą w życiu? Jeśli tak, jakie są jego doświadczenia?</p> <p>Przedstaw slajd 14 – Analiza SWOT jest jednym z najbardziej popularnych narzędzi do analizy funkcjonowania organizacji. Służy do identyfikacji wszystkich mocnych i słabych stron, szans i zagrożeń w celu opracowania poprawy działań przedsiębiorstwa.</p>	<p>15 min (+15 min z dodatkowe go czasu na ćwiczenie)</p>	<p>Prezentacja 1.2 KARTA PRACY 1.2</p>	<p>- Wiedza na temat tego, czym jest metoda SWOT</p> <p>- Samoświadomość własnych mocnych i słabych stron</p> <p>- Przygotowanie koła życia</p>



	<p>Metodę SWOT możemy wykorzystać również przy określaniu swoich personalnych pozytywnych lub negatywnych stron. Osobista analiza SWOT jest mininarzędziem, które w pełni pomoże dotrzeć do wyznaczonego celu i nie tracić potencjalnych możliwości. Ważne, abyśmy skupili się na tym, co możemy rozwijać, a co zmienić.</p> <p>S – Strengths, czyli mocne strony;</p> <p>W – Weaknesses, czyli słabe strony;</p> <p>O – Opportunities, czyli potencjalne szanse i możliwości;</p> <p>T – Threats, czyli potencjalne zagrożenia.</p> <p>Ćwiczenie nr 6, KARTA PRACY 1.2</p> <p>PYTANIA POMOCNICZE DLA UCZESTNIKÓW</p> <p>Mocne strony: Jakie są moje zalety? Co mnie wyróżnia w stosunku do innych? Co inni ludzie uważają za moje mocne strony? Jakie są moje osiągnięcia, z których jestem dumny/a?</p> <p>Słabe strony: Jakie są moje wady? Jakie zadania w pracy sprawiają mi trudności? Jakie są moje złe nawyki w pracy/domu? Jakie cechy osobowości przeszkadzają mi i blokują mój rozwój? Jakie mam obawy?</p> <p>Szanse: Jakie działania mogę podjąć, aby się rozwijać? Czego nowego mogę się nauczyć?</p>		<ul style="list-style-type: none">- Określanie wartości i celów życiowych- Korzystanie z metody SWOT- Proaktywność- Poczucie inicjatywy i sprawczości, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów
--	--	--	---



	<p>Jakie możliwości mogą wynikać ze zmian na rynku pracy? Czy mogę liczyć na awans i jakie wymagania muszę spełnić, żeby go zdobyć? Czy moja branża jest przyszłościowa?</p> <p>Zagrożenia: Z jakimi przeszkodami muszę się mierzyć? Czy konkurencja w mojej branży rośnie? Czy istnieje ryzyko, że mogę stracić pracę? Dlaczego? Czy jest coś, z czym sobie nie radzę, a powinienem (np. z technologiami, językami obcymi)?</p> <p>Na podstawie własnych odpowiedzi należy zastanowić się, w jaki sposób można wzmocnić swoje mocne strony i wyeliminować słabe, a także jak zredukować zagrożenia i w pełni wykorzystać dostępne możliwości.</p> <p>KOŁO ŻYCIA (17)</p> <p>Kto jest twórcą techniki? Pierwotną koncepcję Koła życia stworzył Paul J. Meyer, założyciel Success Motivation Institute w 1960 r. Paul J. Meyer był liderem i pionierem w branży coachingowej. Zbudował wiele programów, aby pomóc ludziom osiągnąć swoje cele, zarządzać czasem i być lepszym liderem. Obecnie istnieje wiele wersji tej techniki i jest ona wykorzystywana do wielu celów.</p> <p>Koło życia – inaczej koło równowagi, coachingowe koło wartości. Jest to metoda dla każdego, kto chce przyjrzeć się swojej jakości życia, sprawdzić w których obszarach się spełnia, a które są tymi wymagającymi wprowadzenia pewnych działań. Może się okazać, że pojawi się coś co nas zaskoczy, z czego nie zdawaliśmy</p>	<p>30 min (+15 min dodatkowe go czasu)</p>		
--	---	---	--	--



<p>sobie wcześniej sprawy, a podczas ćwiczenia się ujawni. Wtedy np. okaże się, że zmiana w danej dziedzinie może być bardzo konstruktywna w stosunku do zmian na innych polach życia.</p> <p>Metodę koła życia warto stosować, gdy:</p> <ul style="list-style-type: none">- Czujemy sprzeczność wartości- Stoimy przed podjęciem ważnej decyzji- Odczuwamy problemy w relacjach- Istotny jest dla nas rozwój osobisty- Doświadczamy powtarzających się schematów itp. <p>Zalety tego narzędzia:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nie jest skomplikowane2. Pomaga określić system wartości3. Pomaga określić poziom satysfakcji w danym obszarze życia4. Uświadamia przyczyny pewnych sprzeczności5. Motywuje do podjęcia pewnych zmian6. Pomaga w podejmowaniu decyzji7. Sprzyja wprowadzaniu równowagi życiowej8. Pomaga przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej <p>Koło życia możemy przygotować sami, to od nas zależy, jakie płaszczyzny życia wybierzemy.</p> <p>Ćwiczenie nr 7, KARTA PRACY 1.2</p> <p>Stwórz swoje własne koło życia, wpisz obszary życia, oceń każdą z kategorii w skali od 1 (poziom niezadowolający) do 10 (poziom</p>			
--	--	--	--



	<p>satysfakcjonujący). Następnie spójrz na rysunek i odpowiedz na pytania:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Co czujesz i myślisz o swoim życiu, patrząc na rysunek?10. Które wartości budzą największe emocje i dlaczego?11. Czy coś Cię zaskoczyło?12. Które sfery wymagają najwięcej uwagi?13. Co dałby Ci wynik 10 dla poszczególnych wartości?14. Co się stanie, jeśli nie wprowadzisz żadnych zmian?15. W których sferach możesz dokonać najszybszych zmian?16. Które z tych kategorii chciałbyś/abyś najbardziej poprawić?17. Co uniemożliwia Ci wprowadzenie zmiany?18. Kto i jak mógłby Ci pomóc we wprowadzeniu zmiany?19. Od czego możesz zacząć?20. Kiedy zaczniesz? <p>Osobista analiza SWOT – zbadaj swoją osobowość Randstad https://weblog.infopraca.pl/2022/08/znajdz-swoje-mocne-strony-zrob-indywidualny-swot/ https://be-master.pl/kolo-zycia-be-master Koło życia – narzędzie coachingowe (coaching, rozwój osobisty) (annadobosz.pl)</p>			
--	--	--	--	--

1.3 Magia kreatywności (6 h + 1 dodatkowa)	<p><u>Wzorce i ograniczenia w procesie twórczego myślenia</u></p> <p>Wprowadź odbiorców w tematykę spotkania, wyświetlając slajd 2 “Magia kreatywności”.</p> <p>Slajd 3: Zanim podasz uczestnikom definicję twórczego myślenia, zachęć ich do stworzenia luźnej mapy skojarzeń. Na środku</p>	20 min (+dodatko we 5 min)	Prezentacja 1.3	- Poznanie wzorców/schematów w i ograniczeń twórczego myślenia
---	---	--	------------------------	--



	<p>flipcharta napisz słowo KREATYWNOŚĆ i zapisuj wszystkie skojarzenia, jakie podaje grupa. Będzie to bardzo przydatne do kolejnych części spotkania.</p> <p>Kolejno przejdź do slajdu 4 i przedstaw krótką definicję, czym jest myślenie twórcze i jakie czynniki mają wpływ na ten proces.</p> <p>MYŚLENIE TWÓRCZE – Jest to zupełnie inny sposób myślenia, działania, kreowania niż ten najczęściej przez nas stosowany. Uznaje się, że twórcze myślenie jest wrodzone, a wraz z wiekiem się osłabia. Proces twórczego myślenia jest bardzo powiązany z kreatywnością.</p> <p>CZYNNIKI MAJĄCE WPLYW NA PROCES TWÓRCZEGO MYŚLENIA TO: Doświadczenie, Inteligencja, Emocje, Trening.</p> <p>Przejdź do slajdu 5 “ISTOTA TWÓRCZEGO MYŚLENIA”. Zaproś grupę do krótkiej dyskusji: Pytania pomocnicze: „Czy potrzebujemy w życiu trenować nasze twórcze myślenie?”; „Czy ten proces jest ważnym elementem naszego życia, patrząc na punkty widoczne na slajdzie”? „Czy czynniki jakie możemy osiągnąć poprzez praktykowanie, trenowanie twórczego myślenia są ważnymi elementami naszego życia?”</p> <p>Inwentyka (zut.edu.pl)</p> <p>Kreatywne myślenie 8 Techniki, proces i przykłady / rozwój osobisty / Thpanorama - Poczuj się lepiej dzisiaj!</p> <p>Kreatywność – Array – ENGAGE (erasmus.site)</p> <p>Ogólny schemat procesu twórczego - Sciaga.pl</p>			<p>- Kreatywność, która obejmuje wyobraźnię, myślenie strategiczne i rozwiązywanie problemów oraz krytyczną i konstruktywną refleksję w ramach rozwijających się procesów twórczych i innowacji</p>
--	---	--	--	---



	<p><u>Schematy procesu twórczego myślenia</u></p> <p>Prezentacja PowerPoint (1.3), slajd 6</p> <p>1. PRZYGOTOWANIE: Ten etap to identyfikacja problemu, zbieranie wszelkich informacji potrzebnych do rozwiązania problemu. Przyda się ustalić cele, tworzyć mapy myśli, przeprowadzać burzę mózgów.</p> <p>2. ZADAJ SOBIE PYTANIA: Najlepiej zadawać sobie pytania otwarte, bo dzięki nim jesteśmy skłonni podać nową odpowiedź. Pytania są bardzo przydatne w podążaniu za twórczym życiem.</p> <p>3. SZUKAJ/ZASTANAWIAJ SIĘ: Unikaj myślenia racjonalnego, przypuszczeń. Warto zastanawiać się i analizować wszystkie czynniki.</p> <p>4. INKUBACJA: Jest to początek wylęgania się rozwiązania problemu.</p> <p>5. MOMENT EUREKA: Moment oświecenia, mam odpowiedź, tzw. „aha, mamy to!”.</p> <p>6. OCENA: Ocena rozwiązania danego problemu, które pojawiło się w umyśle. Nie zaszkodzi zasięgnąć opinii, by ewentualnie wprowadzić pewne zmiany, by ostatecznie to rozwiązanie potwierdzić.</p> <p>7. WDROŻENIE: Wprowadzanie pomysłów do realizacji. Wciąż wprowadzać zmiany, dopóki uzyskana będzie pełna satysfakcja.</p> <p>Ćwiczenie nr 8, KARTA PRACY 1.3</p> <p>Wytłumacz uczestnikom, na czym polega zadanie nr 8.</p> <p>a) skojarzenia</p>	<p>30 min</p> <p>(+dodatko we 15 min)</p>	<p>KARTA PRACY 1.3</p>	<p>- Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej, mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności</p>
--	--	--	----------------------------	--



	<p>Na karcie pracy została umieszczona tabela, a w niej dwie grupy wyrazów. Zadanie polega na połączeniu tych wyrazów z lewej kolumny z wyrazami z prawej.</p> <p>b) “co by było, gdyby”</p> <p>Zadaniem uczestników jest stworzyć odpowiedzi na pytania “co by było, gdyby”. Należy rozwinąć zdania, a następnie stworzyć własne. <i>Proszę pamiętać o tym, że nie istnieją złe skojarzenia/pomysły.</i></p>			
	<p><u>Ograniczenia procesów twórczych</u></p> <p>Przeszkody ograniczające powodują, że proces często jest jedno ukierunkowany, a wynik dość przeciętny, bardziej niż wtedy, kiedy nie byłby ograniczony przez żadne czynniki.</p> <p>Przejdź do slajdu 8 i zapoznaj grupę z ograniczeniami.</p> <p>JEDNOSTRONNOŚĆ – DOSTRZEGANIE TYLKO JEDNEGO KIERUNKU, JEDNEJ NAJBARDZIEJ DOMINUJĄCEJ CECHY DANEGO OBIEKTU. NIE POZWALA NA GŁĘBSZE WYCHWYCENIE WIĘKSZEJ ILOŚCI ATUTÓW.</p> <p>NADMIERNA WIEDZA – PROWADZI DO SZUKANIA GOTOWYCH ODPOWIEDZI, NABYTYCH PODCZAS KSZTAŁCENIA SIĘ W DANYM KIERUNKU. HAMUJE CHĘĆ DOCIEKANIA POSZUKIWANIA NOWYCH ROZWIĄZAŃ.</p> <p>SCHEMATY – POZWALAJA SIĘ PORUSZAC W BARDZO ZAWĘŻONYM OBSZARZE, OGRANICZAJĄ SAMODZIELNĄ OCENĘ RÓŻNORODNYCH ASPEKTÓW, OBIEKTÓW.</p> <p>NIECIERPLIWOŚĆ – ZNIECHĘCA DO AKTYWNOŚCI W PROCESIE TWÓRCZEGO MYŚLENIA ZE WZGLĘDU NA “CHCĘ JUŻ I TERAZ”.</p>	<p>20 min (+dodatko we 5 min)</p>	<p>Prezentacja 1.3</p>	
	<p><u>Narzędzia pracy twórczej</u></p> <p>Przejdź do slajdu 9 “Narzędzia pracy twórczej” i przedstaw grupie kilka przydatnych opcji. W czasie omawiania poszczególnych narzędzi możesz się wspomóc flipchartem i rysować wykresy, rysunki, by lepiej nakreślić uczestnikom prawidłowe</p>	<p>30 min</p>	<p>Prezentacja 1.3</p>	<p>- Znajomość narzędzi i zasad pracy twórczej</p>



	<p>wykorzystanie danej metody. To również pobudzi myślenie wizualne grupy.</p> <ul style="list-style-type: none">• BURZA MÓZGÓW (BRAINSTORMING) Najlepszym sposobem na tworzenie dobrego pomysłu jest wygenerowanie wielu pomysłów. Aby proces burzy mózgów został dobrze wykonany, trzeba trzymać się podstawowych zasad: 1. KAŻDY MA PRAWO MIEĆ INNĄ OPINIĘ. 2. WSZYSTKIE POMYSŁY SĄ DOCENIANE NA RÓWNI. 3. NIE TOLERUJE SIĘ KRYTYKI POMYSŁÓW INNYCH LUDZI.• METODA 635 (Brainwriting) – slajd 10 Technika szukania i zapisywania pomysłów i rozwiązań. Autor tej techniki z 1968 roku to Bernd Rohrbach. Liczba 635 odpowiada konkretnym czynnikom, jakie są uwzględnione przy wykonaniu zadania. 6 oznacza liczbę osób uczestniczących w ćwiczeniu, w ujęciu całościowym – jako wszystkich słuchaczy, bądź 6 uczestników w jednej grupie. Każda z osób ma za zadanie stworzyć 3 rozwiązania w czasie nie dłuższym niż 5 minut. Wszystkie pomysły zapisywane muszą być na kartkach. Kartki są w obiegu, dzięki czemu każdy może zobaczyć zapisane koncepcje. Każda z osób powinna wypełnić 6 kartek swoimi 3 odpowiedziami. W końcowym rozrachunku daje nam 6 osób x 6 kartek x 3 rozwiązania, co daje w sumie 108 pomysłów.• MAPA MYŚLI – slajd 11 Ta technika angażuje dwie półkule mózgu: lewą – odpowiadającą za logiczne myślenie, analizę, liczby oraz prawą – wyobraźnię, kolory, postrzeganie głębi przestrzeni. Przy tworzeniu mapy myśli zaangażowane są dwie półkule mózgu, współtworząc nieskończoną ilość rozwiązań/pomysłów. Metoda mapy myśli skupia się na skojarzeniach, zaczynając od głównych sformułowań poprzez te ogólne, aż do najbardziej szczegółowych. Rolą mapy myśli jest wzrost produktywności, przyswajania wiedzy oraz trenowanie pamięci.			
--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none">• DIAGRAM ISHIKAWY 1962 rok (diagram ryby) – slajd 12 <p>Celem tej metody jest odnalezienie przyczyn konkretnych skutków i analiza problemu. Problem/skutek umieszczany jest po prawej stronie (głowa ryby), z kolei po lewej wszystkie idące linie (górną, dół) pod kątem do linii prostej (kręgosłup ryby). Pierwsze zadanie to ustalić skutek. Następnie odnaleźć wszystkie możliwe przyczyny, które go zrodziły.</p>			
--	---	--	--	--



	<p><u>Zasady twórczego myślenia</u></p> <p>Przedstawienie slajdu 13 i zapoznanie grupy z zasadami obowiązującymi w procesie kreatywnego podejścia do problemu. Warto zaznaczyć, że tę zdolność posiadamy od zawsze, ale niekoniecznie ją pielęgnujemy i z niej korzystamy. Wskaż uczestnikom 5 zasad, które, gdy zostaną w pełni wykorzystane, pomogą znaleźć zupełnie nowe podejście w naszym życiu.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZASADA RÓŻNORODNOŚCI <p>Zasada jest prosta. Pracujemy nad jak największą ilością różnorodnych pomysłów, ponieważ im jest ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo, że wychycimy coś naprawdę bardzo interesującego.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZASADA ODRÓCZONEGO WARTOŚCIOWANIA <p>Polega na odrzucaniu oceny i krytyki pomysłów podawanych przez grupę bądź tych indywidualnych w czasie np. burzy mózgów.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZASADA RACJONALNEJ IRRACJONALNOŚCI <p>Korzystanie z intuicji i emocji w fazie szukania rozwiązania. By wspomóc ten proces należy czasem oderwać się od problemu i zająć czymś zupełnie innym. Wyjść na zakupy, na rower itp. Często bywa, że rozwiązanie samo przychodzi, wtedy następuje moment olśnienia. Zdarza się, że rozwiązania są oderwane od schematów, nie takie, jakie początkowo braliśmy pod uwagę.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZASADA LUDYCZNOŚCI	<p>25 min (+dodatko we 5 min)</p>	<p>Prezentacja 1.3</p>	
--	--	--	------------------------	--



	<p>Bardzo ważnym czynnikiem przy pracy nad szukaniem kreatywnych rozwiązań jest dobra zabawa. Prowadzi do pozbycia się wewnętrznych ograniczeń. Pozytywna atmosfera ma lepszy wpływ na wydajność intelektualną.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZASADA AKTUALNOŚCI <p>Wszystko, co się dzieje i na czym się skupiamy jest „tu i teraz”. Nie zważamy na bodźce zewnętrzne, które w procesie tworzenia kreatywnych rozwiązań potrafią nas zdezorientować.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>Ćwiczenie nr 9, KARTA PRACY 1.3</p> <p>Zabawa – „Definiowanie przedmiotów”</p> <p>Przygotuj dla uczestników przedmioty codziennego użytku i pozwól każdemu wybrać ten najbardziej pasujący preferencjom. Przedstaw na czym polega zadanie: Każdy z uczestników musi wymyślić nową definicję/zastosowanie dla przedmiotu, który wybrał (przedmioty typu: łyżka, linijka, maskotka, grzebień, lusterko, świeca, chusta, okulary przeciwsłoneczne, kubek, konewka). Na koniec poproś każdego z osobna o przedstawienie swojej pracy.</p>	<p>25 min (+dodatko we 5 min)</p>	<p>KARTA PRACY 1.3</p> <p>przedmioty typu: łyżka, linijka, maskotka, grzebień, lusterko, świeca, chusta, okulary przeciwsłoneczne, kubek, konewka</p>	<p>- Posługiwanie się narzędziami pracy twórczej</p> <p>- Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej, mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności</p>
	<p><u>Metody pobudzania własnej kreatywności</u></p> <p>Wyświetl slajd 14 i wspomnij uczestnikom, zanim przejdziesz do omawiania poszczególnych metod, jak ważnym jest, by pamiętać, że nasz mózg nie zawsze może być w dobrej formie. Często jesteśmy przemęczeni, mamy problemy z koncentracją. Powodem tego jest przewlekły stres, przepracowanie, brak aktywności fizycznej. Dlatego tak ważnym jest dbanie o wypoczynek, sen, zbilansowaną dietę oraz włączenie do naszego życia pewnych czynności, które bezwzględnie zmieniają jakość naszego życia. Oto one:</p> <ul style="list-style-type: none">• ZROZUM ETAPY, JAKIMI KIERUJE SIĘ KREATYWNE MYŚLENIE (slajd 15)	<p>30 min (+dodatko we 10 min)</p>	<p>Prezentacja 1.3</p> <p>KARTA PRACY 1.3</p>	<p>- Poznanie metod stymulujących kreatywność</p>



	<p>Są to 4 etapy: przygotowanie, „wykluczanie się”, zrozumienie, weryfikacja.</p> <p>Przygotowanie jest etapem, gdzie definiujemy problem i zagłębiamy się w temat. Podczas „wykluczania się” gromadzimy informacje i prowadzimy analizę. Przy weryfikacji oceniamy pomysły, które zrodziły się w czasie i poddajemy własnej ocenie. Cała ta droga sprawi, że umysł zacznie funkcjonować o wiele naturalniej w sposób kreatywny.</p> <ul style="list-style-type: none">• CHODZENIE I SPACEROWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU (slajd 16) <p>Jest to najlepsza metoda w sytuacjach, gdy czujemy się wewnętrznie przybłokowani, rozdrażnieni, pogubieni. Nie jesteśmy w stanie podjąć jakiegokolwiek decyzji. Dotlenianie przede wszystkim wpływa bardzo dobrze na pracę mózgu. Dużo badań wskazuje, że wyjście na świeże powietrze aktywuje produkcję hormonów wzmacniających kreatywność.</p> <ul style="list-style-type: none">• CZĘSTE PRZERWY W PRACY WYZWALAJĄ TWÓRCZE MYŚLENIE (slajd 17) <p>Istnieją badania mówiące o wpływie częstych przerw w miejscu pracy na końcowe wyniki pracowników. Gdy wykonujemy pewne czynności bez przerwy, częstym zjawiskiem jest punkt zwrotny. Mózg zaczyna być przeładowany i spycha mechanicznie myślenie twórcze na dalszy plan. Przerwa nie wpływa tylko na „reset głowy”, ale wzmacnia nasze zdrowie fizyczne. Następuje regeneracja umysłu, który po częstszych przerwach pracuje płynnie i skutecznie.</p>			
--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none">• DYWERSYFIKACJA WIEDZY (slajd 18) <p>Warto wyjść poza dziedziny, do których jesteśmy przyzwyczajeni. Sam fakt, że jesteśmy usytuowani mocno w jakichś wybranych przez nas dziedzinach jest pozytywny, jednak ogranicza nasze perspektywy i sprawia, że nasze myślenie jest bardziej sztapmowe. Dywersyfikacja wiedzy pozwala nam na przekraczanie dotąd znanych rozwiązań i poszukiwanie tych zupełnie niestandardowych, nowych.</p> <ul style="list-style-type: none">• CZĘSTE CZYTANIE (slajd 19) <p>Czytanie książek ma bardzo korzystny wpływ na nasz rozwój niezależnie od wieku, w jakim jesteśmy. Warto codziennie znaleźć czas na przeczytanie chociaż kilku stron, czy jednego rozdziału. Czytanie wzbogaca naszą wyobraźnię, rozwija zasób słów i poziom rozumowania.</p> <ul style="list-style-type: none">• ZAPISUJ WSZYSTKO RĘCZNIE (slajd 20) <p>Zapisywanie (najlepiej codziennie rano) przede wszystkim pomaga nam wprowadzić pewien porządek dla naszych myśli. Pisanie ręczne ma to do siebie, że bardzo wspomaga zdolność przyswajania informacji, koncentracji, zapamiętywania. Dobrym sposobem jest również zawsze mieć przy sobie swój notes, pamiętnik czy chociażby kawałek kartki, na której możemy zapisać szybko to, co akurat przyszło nam do głowy i czujemy, że jest warte zapisania, więc żeby nam to nie umknęło, szybko notujemy.</p> <ul style="list-style-type: none">• TWÓRZ PODCZAS SNU (slajd 21)			
--	--	--	--	--



	<p>Ta metoda nie jest łatwa i nie dla wszystkich, ale warto próbować, bo mogą się zdarzać niesamowite rzeczy. Można tuż przed snem wizualizować np. rozwiązanie danego problemu i tuż po obudzeniu rano zapisać w notesie, co się wydarzyło podczas snu; może rozwiązanie przedstawiło się we śnie i było z lekka zmodyfikowane. Można również ustawić sobie alarm np. idąc spać ustawiamy budzik, by wybrzmiał do godziny po zaśnięciu. W momencie przebudzenia zapisujemy od razu to, co pojawiło się podczas snu. Czasami mówimy, że nic nam się nie śni, lub jesteśmy tak zmęczeni, że nic nie jest w stanie nas wybudzić, dlatego tę metodę dobrze jest próbować praktykować do skutku.</p> <p>Ćwiczenie 10 - RYSOWANIE Instrukcja: Naszkicuj minimum 5 okręgów i spróbuj narysować wszystko, co przychodzi Ci do głowy, wykorzystując te okręgi.</p> <p>Jak rozwijać kreatywność? • 10 sposobów na pobudzenie kreatywności (panoramafirm.pl) http://pdf.helion.pl/e_0701/e_0701.pdf Twórcze myślenie: 5 sposobów na jego obudzenie - Piękno umysłu (pieknoumyslu.com)</p>			
	<p><u>Przekształcenie krytyki w skuteczną ocenę</u></p> <p>Wyświetl slajd 22 i zachęć grupę do dyskusji.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zadaj pytanie: „Czy jest ktokolwiek tutaj wśród nas, kto nigdy nie został skrytykowany?”, „Jeśli tak, czy mogłby podnieść rękę?” (zakładamy, że nie ma takich osób☺)• Po chwili zadaj kolejne pytanie: „Czy mogą podnieść ręce osoby, które lubią i cenią sobie krytykę?” Jeśli pojawiają	<p>30 min</p>	<p>Prezentacja 1.3 KARTA PRACY 1.3</p>	<p>- Przekształcanie krytyki w skuteczną ocenę pomysłów</p> <p>- Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej,</p>



	<p>się ręce w górze, to możesz poprosić, by te osoby rozwinęły i opowiedziały np. co lubią w krytyce w stosunku do siebie, jak na nich wpływa.</p> <p>Gdy słyszymy w naszym kierunku nieprzychylną opinię innej osoby mamy dwa wyjścia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zgadzą się z tą opinią• Nie zgadzają się z tą opinią <p>Jak przyjmować krytykę i wyciągać z niej to, co najlepsze?</p> <ul style="list-style-type: none">• Zastanów się jakie sformułowania Cię najbardziej dotknęły i jakie emocje Ci towarzyszyły?• Zapisz, które słowa z opinii krytycznej uważasz za przydatne.• Pamiętaj, że błędy to naturalny czynnik rozwoju człowieka.• Jeśli Twój pomysł jest od razu negowany, pamiętaj, że jest to początek drogi, wstępny etap do tego następnego.• Pamiętaj, że krytyka może być konstruktywna, jak i być dobrym wstępem do rozpoczęcia dyskusji i wymiany doświadczeń z drugą osobą.• Zawsze możesz za krytykę podziękować używając zwrotów takich jak: <p>„Dziękuję za wyrażenie Twojej opinii, wcześniej nie rozpatrywałem/łam takiego sposobu, przemyślę to”.</p> <p>„Dziękuję, że zwróciłeś mi na to uwagę, będę bardziej uważny/a”.</p> <p>„Dziękuję za cenne uwagi”.</p>		<p>mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności</p>
--	---	--	--



	<p>ĆWICZENIE “PRZEKUJ WADEŃ W ZALETĘ” (KARTA PRACY 1.3)</p> <p>Wprowadzenie do ćwiczenia: W lewej kolumnie tabeli wpisz negatywne oceny, jakie usłyszałeś/łaś na swój temat, po prawej wpisz te określenia w pozytywnym aspekcie. W ten sposób ćwiczymy przekuwanie wad w zalety. To ćwiczenie pokazuje nam, który obszar jest do ulepszenia, a który np. utrudnia nam życie. Np. „Bujam w obłokach” (to zarzut jaki usłyszałam), pozytywny aspekt tej cechy to wysoce rozwinięta wyobraźnia 😊.</p> <p>Zasady konstruktywnej krytyki, czyli jak krytykować, aby uzyskać poprawę - PoradnikZdrowie.pl</p>			
	<p><u>Narzędzia wspierające w procesie generowania pomysłów</u></p> <p>Slajd 23: W czasie omawiania poszczególnych narzędzi możesz się wspomóc flipchartem i rysować wykresy, rysunki, by lepiej nakreślić uczestnikom prawidłowe wykorzystanie danej metody. To również pobudzi myślenie wizualne grupy.</p> <ul style="list-style-type: none">• DESIGN THINKING - (myślenie projektowe w podejściu do problemu) slajd 23 <p>Jest to bardzo uniwersalna metoda</p> <p>Celem tej metody jest rozwiązywanie problemów, stworzenie nowych innowacyjnych rozwiązań. Na problem patrzymy z perspektywy drugiego człowieka, pracownika, odbiorcy, klienta, poprzez rozmowę i obserwowanie ich zachowań.</p> <p>KROK 1 – EMPATIA</p>	<p>30 min</p>	<p>Prezentacja 1.3 KARTA PRACY 1.3</p>	<p>- Stosowanie metod i narzędzi wspierających kreatywność</p>



	<p>Jest to moment “przebudzenia”. Wszyscy mamy ograniczenia co do swoich pomysłów, podejścia do postrzegania świata, poglądów. Nie jest to dla nas proste, aby zrozumieć, jak inny człowiek postrzega dany problem. Aby zrozumieć istotę problemu i znaleźć skuteczne rozwiązania, musimy wyjść na zewnątrz.</p> <p>KROK 2 – DEFINIOWANIE PROBLEMU</p> <p>Etap definiujący problem, z którym się zmierzmy i wyznaczanie kierunku do dalszych działań.</p> <p>KROK 3 – SZUKANIE ROZWIĄZAŃ</p> <p>Etap, w którym opracowujemy strategie, kreujemy różne rozwiązania. Bardzo ważnym jest niezbaczenie z kierunku wcześniej obranego, by działania miały sens.</p> <p>KROK 4 – PROTOTYPOWANIE</p> <p>Tworzenie prototypów, wstępnej wersji naszego rozwiązania.</p> <p>KROK 5 – TESTOWANIE</p> <p>W ostatnim etapie sprawdzamy, jak nasza koncepcja ma się w praktyce, jak działa to, nad czym pracowaliśmy.</p> <ul style="list-style-type: none">• SCAMPER (slajd 24) <p>Przeczytaj uczestnikom, co oznacza każda litera skrótu „SCAMPER” oraz przedstaw, na czym polega ta technika.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>Pionierem metody jest Bob Eberle (lata 70 XX wieku). Stworzył on schemat pod postacią skrótu SCAMPER. Każdy element skrótu posiada pytania pomocnicze w zastosowaniu do problemu:</p> <p>S - ZASTĄP: „Czym możemy to zastąpić?” „Co się stanie, jeśli zmienimy kierunek działania na inny?”; „Co się stanie, gdy zmienimy pewne osoby w danym projekcie?”; „Co się wydarzy, jak zmienimy materiały, z których korzystaliśmy do tej pory?” itp.</p> <p>C - POŁĄCZ/ZESTAWIAJ/KOMBINUJ: „Co możemy ze sobą połączyć?”; „W jaki sposób to połączyć ze sobą?” itp.</p> <p>A - ZAADAPTUJ/ZAPOŻYCZAJ: „Jaki pomysł mógłbym zapożyczyć?”; „Jakie inne inspiracje mogą znaleźć w tym zastosowanie?” itp.</p> <p>M - MODYFIKUJ/POWIĘKSZAJ/ZMNIEJSZAJ: „Co mogę dodać?”; „Co należy podwoić, wzmocnić uzupełnić?” itp.</p> <p>P - ZNAJDŹ NOWE ZASTOSOWANIA: „Jakie inne funkcje spełnia to rozwiązanie?”; „Jaki pożytek z tego mogą mieć osoby dorosłe?” itp.</p> <p>E - ELIMINUJ: „Z jakich czynników mogę zrezygnować?”; „Czy wszystko jest niezbędne?”; „Czy coś mogę pominąć?” itp.</p> <p>R - ODWRÓĆ/PRZEARANŻUJ: „Co się wydarzy, gdy zmienię kolejność?”; „Czy coś przestawić?”; „Może zmienić sekwencje?” itp.</p> <ul style="list-style-type: none">• KWIAT LOTOSU (slajd 25) <p>Twórcą tej metody jest Yasuo Matsumura. Polega na umieszczeniu w centralnym punkcie kartki koła, a w nim</p>			
--	--	--	--	--



	<p>problemu głównego. Następnie na dorysowaniu kolejnych kół i wpisywaniu w nie ewentualnych rozwiązań. Do tych dorysowanych kół powinno się dorysować kolejne, wpisać następne propozycje/pomysły, które na koniec są wynikiem tych poprzednich. W efekcie końcowym powstaje tzw. „siatka” obejmująca liczne i różne podejścia do rozwiązania problemu głównego.</p> <p>Jak generować pomysły? 10 technik wspierających kreatywność (linkedin.com)</p> <p>Design thinking krok po kroku – generowanie pomysłów ifirma.pl</p>			
	<p><u>Kreatywne rozwiązywanie problemów</u></p> <p>Slajd 27 – Kreatywnych metod rozwiązywania problemów jest bardzo dużo. Każdy problem należy rozważyć pod kilkoma względami, aby uzyskać pełne rozwiązanie. Najłatwiej jest podjąć trzy postawy względem problemu.</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 KRZESŁA DISNEYA (slajd 27) <p>Walt Disney, geniusz, założyciel firmy będącej największym gigantem biznesowym na świecie, autor konceptu „3 krzesła”. Przy poszukiwaniu strategii, rozwiązań dla konkretnego problemu dzielił ten proces na trzy etapy. Były to 3 pokoje, w których były 3 krzesła:</p> <p>KRZESŁO MARZYCIELA</p> <p>Siadając na tym krześle wcielamy się w rolę marzyciela, nie przejmując się żadnymi ograniczeniami. Mamy prawo fantazjować i „bujać w obłokach”, porzucając wszelką codzienność a nawet prawa fizyki.</p>	<p>30 min</p>		<p>- Stosowanie metod i narzędzi kreatywnego rozwiązywania problemów</p> <p>- poczucie inicjatywy i sprawczości, proaktywność, perspektywiczność, odwaga i wytrwałość w dążeniu do celów</p>



	<p>Postawa pozytywna (marzyciela), kiedy problem staje się dla nas okazją i skupiamy się na pozytywnym rozpatrzeniu opcji jego rozwiązania. Dokonujemy wyboru rozwiązania, które wydaje nam się najprzyjemniejsze i związane z pozytywnymi emocjami, napędzając się zaangażowaniem w jego realizację.</p> <p>KRZESŁO REALISTY</p> <p>Z tego punktu należy przejść do myślenia realistycznego (realisty), aby zaznaczyć, jakie są realne szanse na powodzenie takiego rozwiązania. W takiej postawie należy zadawać pytania dotyczące sposobu realizacji oraz zastanowienia się, czy takie rozwiązanie rozwiązuje konkretny problem.</p> <p>KRZESŁO KRYTYKA</p> <p>Na końcu pojawia się pesymistyczna postawa (krytyk), który odpowie na pytania, jakie wady ma dane rozwiązanie. Z założenia podaje on „najgorsze” scenariusze przy rozwiązaniu danego problemu.</p> <p>Podsumowując: marzyciel patrzy na problem pod kątem szansy i jego rozwiązania jako angażującej pracy. Realista uświadamia sobie, w czym tkwi problem, a jego rozwiązania są analizowane pod kątem trzeźwego myślenia. Krytyk widzi problem jako bardzo dużą przeszkodę i jego wszelkie rozwiązania mają swoje minusy, które należy wziąć pod uwagę.</p> <p>Należy pamiętać, że aby metoda Walta Disneya przyniosła zamierzony efekt, uczestnicy muszą utożsamić się ze swoimi rolami jak tylko się da, inaczej nazywamy to kotwiczeniem.</p> <p>METODA „5 DLACZEGO?” (slajd 28)</p> <p>Jest to jedna z metod, która pozwala nam na znalezienie źródła problemu krok po kroku.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>PRZYKŁAD: Zaspałem do pracy 1. Dlaczego zaspaełeś do pracy? Ponieważ wczoraj wyjątkowo nie ustawiłem budzika. 2. Dlaczego wczoraj nie ustawiłeś budzika? Ponieważ siedziałem do późnej pory, aż w końcu zasnąłem. 3. Dlaczego siedziałeś do późnej pory? Bo musiałem przygotować wstępny konspekt do pracy. 4. Dlaczego w tak późnych porach? Ponieważ jestem przeładowany obowiązkami. 5. Dlaczego jesteś przeładowany obowiązkami? Ponieważ wziąłem na siebie zbyt dużo projektów w pracy.</p> <p>Kreatywne rozwiązywanie problemów - Krzesła Disney'a - YouTube</p>			
--	---	--	--	--

Wstęp

Wstęp realizowany jest w ramach tzw. czasu dodatkowego na modul.

Jeśli grupa zna się i miała wczesnej modul nr 1 oraz wypełniała pretest dotyczący wszystkich modułów na początku modułu nr 1, element wstępu w module nr 2 wystąpi w ograniczonym zakresie (punkty 2 i 3) i powinien zająć nie więcej niż 10 - 15 minut.

Wskazówki dla trenera :

1. Proces uczenia się w module nr 2 oparty jest m.in. na metodzie peer to peer (nauka przez wymianę wiedzy). Świadomość ekologiczna i chęć aktywności w tym zakresie należy do osobistej sfery decyzji danej osoby. Dlatego podczas szkolenia należy przedstawiać fakty (zawarte w prezentacjach), zachęcać uczestników do dyskusji i wymiany zdań/doświadczeń/wiedzy, stwarzając tym samym przestrzeń aby uczestnicy/czki, samodzielnie wypracowywali własną wrażliwość w poruszanych zagadnieniach. Zakłada się, że osoby w wieku 50+, posiadają pewien poziom wiedzy i świadomości w tym zakresie, który może znacząco różnić się (tj. w grupie mogą być osoby z dużą wiedzą i świadomością oraz osoby, które dotychczas nie interesowały się tą tematyką).
2. Czas poszczególnych aktywności, ćwiczeń należy dostosowywać do potrzeb grupy i jej liczebności.



3. Należy brać pod uwagę potrzeby zdrowotne uczestników/czek (np. potrzeba większej czcionki, głośniejszego mówienia, trudności w poruszaniu się, etc.) i dostosowywać proces nauczania do zdiagnozowanych potrzeb. Należy mieć przy sobie kilka kart ćwiczeń z odpowiednio większą czcionką. Jeśli potrzeby nie były diagnozowane na wcześniejszym etapie, np. rekrutacji można zapytać o nie na początku szkolenia, w formie, którą zaakceptują uczestnicy (celem zachowania prywatności osoby mogą zgłaszać swoje potrzeby na kartkach i nie przedstawiać ich na forum grupy).
4. Trener częściowo pełni rolę facylitatora (czyli usprawnia komunikację pomiędzy uczestnikami/czkami dzielącymi się swoimi doświadczeniami i wiedzą). Tym samym odpowiedzialny jest za utrzymanie w grupie przyjaznej atmosfery, opartej na szacunku i poszanowaniu prawa każdej osoby do przedstawienia swojego zdania. Jednocześnie osoba prowadząca zajęcia jest odpowiedzialna za zrealizowanie programu szkolenia, tym samym kontroluje czas i z empatią zamyka dyskusje, które swoją długością, intensywnością zagrażają realizacji szkolenia (pozostawiając zainteresowanym uczestnikom/czkom możliwość ich kontynuacji podczas przerw).
5. Osoba prowadząca szkolenie powinna dawać przykład działań proekologicznych podczas jego organizacji i prowadzenia (np. stosowanie wielorazowych identyfikatorów, unikanie niepotrzebnego drukowania materiałów, unikanie gadżetów, ekologiczny catering – przerwy kawowe, nieużywanie plastikowych butelek, kubeczków, sztućców, prawidłowa segregacja śmieci powstających podczas szkolenia, itp.).

Jednostka	Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach)	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania
Wstęp - 1 godz. dyd. (45 minut)	<p>6. Przedstaw się grupie.</p> <p>7. Powiedz czym będziecie się zajmować na tym module:</p> <ul style="list-style-type: none">- zmiany klimatu i ich skutki,- działania ekologiczne - co my możemy zrobić dla działań na rzecz planety,- co zyskujemy wdrażając praktyki ekologiczne do naszego życia,- jak możemy planować domowy budżet z uwzględnieniem ekologii i co dzięki temu zyskujemy. <p>8. Poproś każdą osobę, aby powiedziała krótko czy miała jakieś doświadczenia z edukacją ekologiczną. Jeśli grupa się nie zna (nie brała wspólnie udziału w innym module), poproś aby każdy się</p>	<p>10 min - w przypadku grupy 5-6 osób)</p> <p>20 min – jeśli grupa jest większa (7-15 osób)</p>	-	Nie dotyczy



	<p>przedstawił (osoby mogą ustawić przed sobą kartki z imieniem można użyć identyfikatorów).</p> <p>Lub</p> <p>Jeśli grupa jest liczniejsza niż 10 osób możesz zastosować zasadę pytań: poproś o podniesienie ręki osoby, które kiedykolwiek były na szkoleniu, warsztacie z edukacji ekologicznej. Poproś o podniesienie ręki osoby, które uważają, że problemy wynikające ze zmian klimatu są ważne i trzeba je podejmować.</p> <p>Możesz też zastosować zasadę ustawiania się grup po dwóch stronach: „Na prawo zapraszam osoby które brały udział w szkoleniu, na lewo te które nie brały”, „Na lewo zapraszam osoby, które czują, że wiedzą dużo o ekologii, na prawo te które czują że temat nie jest im dobrze znany”, itd.</p>			
	<p><u>Zasady obowiązujące w grupie - kontrakt grupowy</u></p> <p>Na tablicy spisz zebrane od uczestników informacje, jakie zasady są dla nich ważne powinny towarzyszyć grupie podczas tego modułu, przykładowo:</p> <ol style="list-style-type: none">5. Szanujemy siebie nawzajem.6. Jesteśmy punktualni po przerwach.7. Nie przerywamy wypowiedzi innych osób.8. Możemy pić podczas zajęć.9. Staramy się nie jeść podczas zajęć (wyjątkiem potrzeby zdrowotne).10. Czy możemy (podczas zajęć) mówić sobie po imieniu?11. Czy używamy telefonów (tj. wychodzimy żeby odebrać czy nie)?12. Możliwość używania hasła „wodospad” podczas zbyt burzliwej dyskusji (testujemy to ćwiczenie, na hasło „wodospad” wszyscy podnoszą ręce w górę i opuszczając je w dół naśladując spadanie wody mówią „szyyyyyy”).	15 min	Flipchart lub tablica, na której można spisać zasady.	



	<p>13. Możliwość używania hasła: „do brzegu” (każdy z uczestników/czek może użyć tego sformułowania, gdy czuje, że dyskusja odbiegła bardzo od tematu).</p> <p>14. Inne pomysły od uczestników.</p> <p>Spisane zasady powinny być umieszczone w takim miejscu, aby towarzyszyły grupie podczas całego szkolenia.</p>			
	<p><u>Test „przed” - pomiar początkowych kompetencji uczestników</u></p> <p>Celem testu jest pomiar początkowej wiedzy i umiejętności uczestników/czek (przed rozpoczęciem kursu), dlatego zawiera również odpowiedź „Nie wiem” (Nie jestem pewny/a). Wytłumacz uczestnikom/czkom, że na tym etapie szkolenia zaznaczenie odpowiedzi „Nie wiem” (Nie jestem pewny/a) jest jak najbardziej prawidłowe.</p>	ok. 20 min	arkusze testów	
Moduł 2: EKOLOGIA I FINANSE W MOIM ŻYCIU				
Jednostka	Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach)	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania
2.1 Zasady etyczne i wyzwania zrównowa	<p><u>Zmiany klimatu</u></p> <p>Poproś uczestników, aby powiedzieli z czym kojarzy im się to pojęcie. Zapytaj ich czy potrafią wymienić konkretne przejawy zmian klimatu.</p>	20 min (+ dodatkowe 10 min na	Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia	<u>Wiedza</u> zdobyta w trakcie procesu uczenia się: – Świadomość danych potwierdzających



<p>żonego rozwoju</p> <p>4 godziny dydaktyczne obowiązkowe + 1 dodatkowa,</p> <p>Miejsce: sala szkoleniowa umożliwiającą pracę w grupach i dyskusje (możliwość aby grupa usiadła w kręgu podczas części ćwiczeń)</p>	<p>Przeczytaj/pokaż na prezentacji Powerpoint (slajd 2) definicję pojęcia „zmiany klimatu” oraz przejawy, skutki zmian klimatu (slajdy nr 2-6). Zapytaj uczestników co o tym myślą. Czy należy podejmować jakies działania w tym zakresie.</p> <p>Jeśli czas dyskusji jest krótki i próby zachęcenia uczestników/czek nie są skuteczne można dodatkowo wyświetlić Film https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-edukacyjne/ (polski) https://www.youtube.com/watch?v=G4H1N_yXBiA (angielski)</p> <p>Bibliografia: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-edukacyjne/ https://klimada2.ios.gov.pl/chronmy-lasy/</p>	<p>dyskusję jeśli grupa jest liczniejsza)</p>	<p>notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p>występowanie zmian klimatu</p> <ul style="list-style-type: none">– Zrozumienie wpływu konsumpcji na zmiany klimatu– Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów– Empatia i dbałość o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
	<p><u>Zanik bioróżnorodności</u></p> <p>Zapytaj uczestników czy ktoś spotkał się z tym pojęciem i co ono oznacza.</p>	<p>25 minut</p> <p>(+ dodatkowe</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta w trakcie procesu nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none">– Świadomość danych potwierdzających



	<p>Przeczytaj/pokaż na prezentacji Powerpoint:</p> <ul style="list-style-type: none">- definicję pojęcia „bioróżnorodność” (slajd 8),- wyjaśnij dlaczego bioróżnorodność jest ważna (slajd 9-10)- przedstaw przykładowe przejawy zaniku bioróżnorodności (slajdy nr 11-14). <p>Zapytaj uczestników co o tym myślą. Czy dostrzegają zanik bioróżnorodności w swojej okolicy w stosunku do tego co pamiętaj z czasów swojego dzieciństwa, młodości.</p> <p>Co, w ich opinii jest powodem zaniku bioróżnorodności.</p> <p>Przedstaw uczestnikom/czkom naukowe wyjaśnienia powodów zaniku bioróżnorodności (slajdy 15-23).</p> <p>Bibliografia: https://www.eea.europa.eu/pl/themes/biodiversity/intro https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20200109STO69929/utrata-bioroznorodnosci-znaczenie-i-przyczyny</p> <p>Dodatkowe 20 minut:</p> <p>Jeśli większość grupy używa smartfonów: można opowiedzieć o nauce obywatelskiej i przedstawić kilka aplikacji, zachęcając osoby używające smartfonów i interesujące się przyrodą do włączenia się w inicjatywy nauki obywatelskiej (np. osoby często spacerujące w lesie, oraz na terenach gdzie występują rośliny, zwierzęta i ptaki, dokarmiające ptaki, etc).</p>	<p>10 min na dyskusję jeśli grupa jest liczniejsza lub osoby się chętnie wypowiadają)</p>	<p>do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p>występowanie utraty różnorodności biologicznej</p> <ul style="list-style-type: none">– Zrozumienie wpływu konsumpcji na zmiany klimatu– Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
--	--	---	--	--



	<p>Inicjatywy nauki obywatelskiej pomagają śledzić bioróżnorodność i zmiany w tym zakresie.</p> <p><u>Nauka obywatelska to:</u> (ang. <i>citizen science</i>) to badania naukowe, w których wolontariusze współpracują z badaczami zawodowymi, a także forma edukacji naukowej, współpracy w badaniach naukowych oraz ruch społeczny.</p> <p>Wolontariusze mogą:</p> <ul style="list-style-type: none">– pomagać gromadzić dane (np. przeprowadzać pomiary, wykonywać fotografie),– pomagać w analizie danych zbieranych przez zawodowych badaczy (np. rozpoznawać i klasyfikować obrazy),– brać udział w wyprawach badawczych,– uczestniczyć w konkursach,– budować i obsługiwać własne przyrządy naukowe w celu zbierania danych do własnych eksperymentów lub do eksperymentów przeprowadzanych w ramach większych projektów itd. <p>Do najbardziej znanych projektów należą Galaxy Zoo, w którym wolontariusze klasyfikują galaktyki, a szerzej wszystkie projekty związane z portalem Zooniverse; BioWeatherMap, platforma poświęcona zbieraniu danych na temat bioróżnorodności i zdrowia publicznego oraz CoCoRaHS (community Collaborative Rain, Hail and Snow Network), na rzecz której tysiące wolontariuszy zbiera dane dotyczące opadów deszczu i pogody. Coraz częściej wolontariusze biorą udział w badaniach przez strony internetowe, takie jak SciStarter, największa internetowa kolekcja obywatelskich projektów naukowych. Często biorą oni udział w cyklicznych obserwacjach, jak np. wpływu globalnego ocieplenia na życie roślin i zwierząt w różnych obszarach geograficznych.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>Popularną ogólnodostępną platformą obserwacji gatunków o zasięgu globalnym jest inaturalis, dostępny jako strona WWW oraz aplikacja na smartfony. Pozwala na archiwizację obserwacji gatunków zwierząt, roślin i grzybów przy użyciu zdjęcia oraz geolokalizacji. Kolejną ogólnodostępną platformą, na której są publikowane różne projekty jest scistarter.com.</p> <p>https://pl.wikipedia.org/wiki/Nauka_obywatelska</p> <p>Inne aplikacje: Ebird, MammalNet (polski Partner projektu: PAN),</p>			
	<p><u>Przerwa</u></p> <p>Jeśli nie było pełnego wstępu i zajęcia trwają krócej niż 90 minut, można przenieść przerwę na później – po zrealizowaniu 90 minut zajęć.</p>	<p>15 minut</p>		
	<p><u>Zasady i cele zrównoważonego rozwoju</u></p> <p>- wyświetl cytaty na slajdzie nr 23 „Nie odziedziczyliśmy Ziemi po przodkach. Pożyczyliśmy ją tylko od naszych dzieci”.</p> <p>Zapytaj uczestników/czki:</p> <p>- jak rozumieją ten cytat</p> <p>- czy spotkali się z pojęciem zrównoważonego rozwoju i co ono wg nich oznacza.</p> <p>- wyjaśnij pojęcie „zrównoważonego rozwoju” – prezentacja Powerpoint (slajdy 25-27)</p> <p>Podsumuj, że w koncepcji zrównoważonego rozwoju chodzi o to aby aktualnie żyjący na Ziemi ludzie (nasze pokolenia) rozwijały się i</p>	<p>45 minut</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">- Świadomość zasad etycznych i wyzwań zrównoważonego rozwoju- Znajomość zasad i celów zrównoważonego rozwoju <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">- Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność



	<p>zaspokajały swoje potrzeby z poszanowaniem potrzeb przyszłych pokoleń (naszych dzieci, wnuków, prawnuków, itd.).</p> <p>- przedstaw 17 celów zrównoważonego rozwoju (slajdy nr 27-57). Omów 7 celów powiązanych bezpośrednio z ekologią poprzez przedstawienie faktów z nimi powiązanych. Pierwszy slajd zawiera tylko słowne hasło/nazwa celu – wyświetl go i zapytaj grupę co o tym myśli, ważne/średnio ważne/nie ważne, z czym im się kojarzy, co można zrobić. Po krótkiej dyskusji pokazuj slajd z faktami uzasadniającymi istotność danego celu.</p> <p>Zapytaj uczestników co o tym myślą. Czy należy podejmować jakies działania w tym zakresie. Jakie działania można podjąć.</p> <p>Bibliografia:</p> <p>https://www.gov.pl/photo/68534860-e12a-49ef-91d9-9313cd3e36d5</p> <p>https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/</p> <p>http://www.un.org.pl/</p>			<ul style="list-style-type: none">- Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów- Empatia i dbanie o ludzi i świat- Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
	<p>Jeśli grupa potrzebuje można zrobić 5 minut przerwy.</p>			<p><u>Wiedza</u> zdobyta w trakcie procesu uczenia się:</p>



	<p><u>Ćwiczenie: samoocena ekologiczna</u> Rozdaj uczestnikom arkusze samooceny ekologicznej i poproś aby je wypełnili poprzez zaznaczanie przy każdej aktywności/opisie:</p> <ul style="list-style-type: none">– <u>tak właśnie robię</u>– <u>jeszcze tak nie robię, ale mogę spróbować</u>– <u>to nie dla mnie</u> <p>Poinformuj, że arkusze są dla nich (tj. nie muszą ich oddawać).</p> <p>Po wypełnieniu arkuszy (około 5-10 minut), zapytaj: Czy to ćwiczenie coś wniosło? Czy coś uświadomiło uczestnikom/czkom? Co ich zaskoczyło przy wypełnianiu tego formularza?</p>	25 minut	Arkusz do samodzielnej wypełnienia a przez uczestników w (wzór w załączeniu)	<ul style="list-style-type: none">– Zrozumienie wpływu konsumpcji na zmiany klimatu– Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
	<p><u>Smog i jego wpływ</u></p> <p>Przedstaw grupie definicję smogu (slajd 58-61).</p>	20 minut	Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4	<u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się:



	<p>Wyjaśnij jak sytuacja wygląda w Europie (slajdy 62 i 63). Zapytaj grupę co o tym myśli, czy odczuwa smog. Czy wie jakie są skutki smogu dla ludzi.</p> <p>Przedstaw skutki smogu dla ludzi (slajdy 64-69). Jeśli informacje na nich zawarte już pojawiły się w dyskusji, to tylko je potwierdzaj skrótowo.</p> <p>Zapytaj grupę czy wie jakie są skutki smogu dla środowiska naturalnego. Podsumuj skutki dla środowiska używając slajdów 70-71.</p> <p>Zapytaj grupę czy wie jak chronić się przed smogiem. Podsumuj tę część slajdem 72.</p> <p>Bibliografia: https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/smog;3976775.html https://smog.edu.pl/skutki-inf https://www.focus.pl/artykul/ranking-smogu-na-50-najbardziej-zanieczyszczonych-miast-eu-az-36-jest-w-polsce-180509043616 https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution https://www.eea.europa.eu/themes/air/health-impacts-of-air-pollution</p>		do robienia notatek, przybory do pisania Prezentacja 2.1	– Wiedza o tym, czym jest smog i jak wpływa na życie i zdrowie <u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się: – Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność – Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów – Empatia i dbanie o ludzi i świat – Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
	Przerwa	15 minut		–
	<u>Zasoby wodne</u> Omów najważniejsze kwestie dotyczące zasobów wodnych na ziemi (slajdy 73-76).	15 minut	Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek,	<u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się: – Wiedza, czym są zasoby wodne i zrozumienie ich znaczenia dla



	<p>Zapytaj uczestników jak można oszczędzać wodę. Podsumuj ustalenia używając slajdów 77-82.</p> <p>https://ekonsument.pl/materialy/publ_711_przedem_wszystkim_woda.pdf https://ekonsument.pl/a67237_zasoby_wody_pitnej_na_swiecie_.html</p>		<p>przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p>funkcjonowania planety i ludzi</p> <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">- Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność- Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów- Empatia i dbanie o ludzi i świat- Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
--	---	--	---	--



	<p><u>Zasada 6 R</u></p> <p>Zapytaj grupę czy słyszała o zasadzie 6R lub o wcześniejszej zasadzie 3R</p> <p>Zasada 3R, zwana po polsku 3U to: Reduce (unikaj), Reuse (używaj ponownie), Recycle (utylizuj).</p> <p>Zasada 3R ewaluowała w ostatnich latach na 6 R</p> <p>Zasada 6R: Rethink (przemyśl), Refuse (odmawiaj), Reduce (ograniczaj) Reuse (używaj ponownie), Recover/Repair (naprawiaj), Recycle (segreguj).</p> <p>Omów zasadę 6R korzystając z prezentacji (slajdy 83-97). https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyce_czyli_praktyczny_poradnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie.html</p>	<p>20 minut</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Zrozumienie wpływu konsumpcji na zmiany klimatu– Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
--	--	------------------------	--	--



	<p><u>Ćwiczenie – segregujemy śmieci.</u></p> <p>Uczestnicy/czki losują z Koperty/dowolnego pojemnika po min. 10 śmieci (karteczki z nazwami różnych odpadów).</p> <p>Oznaczamy miejsca, które są pojemnikami:</p> <ul style="list-style-type: none">– Metal/tworzywa sztuczne,– Szkło,– Papier,– Bio,– Odpady Zmieszane,– Inne <p>W zależności od Sali i jej wyposażenia, może to być 6 stolików (na każdym kładziemy nazwę „pojemnika na śmieci”) lub 6 pojemników dowolnego rodzaju (np. słoiki), 5 dużych kopert. Celem ćwiczenia jest również aktywność fizyczna dlatego pojemniki powinny być ustawione w różnych częściach Sali.</p> <p>Jeśli lokalizacja Sali oraz pora roku umożliwia, ćwiczenie można zrealizować na zewnątrz, np. na trawniku przed salą.</p> <p>Jeśli nie ma wiatru, karteczki obrazujące śmieci można rozsypać na trawniku (w ilości 10/osobę).</p> <p>Każdy z uczestników/czek wrzuca wylosowane przez siebie śmieci do pojemnika, który uważa za słuszny (prosimy aby grupa się nie konsultowała, ćwiczenie ma charakter anonimowy).</p>	<p>25 minut</p>	<p>Karta ćwiczenia - „segregujemy śmieci” (w załączeniu)</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">- Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Umiejętności</u> nabyte w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">- Segregowanie "mniej oczywistych" odpadów <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
--	---	------------------------	--	--



	<p>Gdy wszystkie „śmieci” trafią do „pojemników”, trener po kolei bierze każdy z pojemników, wyciąga śmieci i czyta ich nazwy. Grupa wspólnie ocenia czy dany śmieć rzeczywiście powinien trafić do danego pojemnika.</p> <p>Możliwe jest zastosowanie bardziej ekologicznej formy tego ćwiczenia, tj. trener wyświetla i czyta nazwę śmiecia, a uczestnicy wspólnie decydują do jakiej sekcji powinien trafić.</p> <p>Przy czym celem tego zadania jest również fizyczna aktywność uczestników, dlatego forma z poruszaniem się po Sali „fizycznym” i wrzucaniem śmieci do pojemników została celowo wybrana dla grupy docelowej.</p>			
	<p><u>Segregowanie śmieci – podsumowanie</u></p> <p>Używając slajdów 98-115 podsumuj zagadnienie segregacji śmieci.</p> <p>Jeśli ćwiczenie ukazało, że grupa dobrze radzi sobie z tym tematem, nie musisz szczegółowo omawiać każdego slajdu – skup się na tych elementach, które dla grupy były trudniejsze podczas ćwiczenia.</p> <p>Ponadto omów co powstaje z odpadów selekcyjowanych (slajdy Wrzucamy – Co powstaje). Slajdy te ukazują, że nasz wysiłek rzeczywiście prowadzi do ponownego użycia tych materiałów.</p>	<p>15</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Zrozumienie wpływu konsumpcji na zmiany klimatu <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat



				<ul style="list-style-type: none">– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
	<p><u>Greenwashing</u></p> <p>Zapytaj grupę czy słyszała kiedyś o greenwashingu.</p> <p>Po polsku czasem używane są pojęcia: – ekościema, zielone kłamstwo, zielone mydlenie oczu.</p> <p>Przedstaw definicję greenwashingu (slajdy 116 i 117).</p> <p>Następnie przedstaw przykłady greenwashingu (slajdy 118 i 120).</p> <p>Porozmawiaj z grupą o tym czy spotkała się z przejawami takich „zielonych kłamstw”.</p> <p>Czy łatwo jest rozpoznać „greenwashing”.</p>	<p>15 minut</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1</p>	<p><u>Umiejętności</u> nabyte w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Rozpoznawanie zjawiska „greenwashingu” <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Poczucie inicjatywy i sprawstwa, proaktywność– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat– Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie



	<p>Jeśli ww. elementy bez wstępu zajęły mniej czasu niż 5 godzin dydaktycznych (mniejsza grupa, uczestnicy/czki niechętni do dyskusji), można wykorzystać pozostały czas na prezentację Europejski Zielony Ład i dyskusję na jej temat.</p> <p>Prezentacja zapoznaje uczestników – z celem, którym jest osiągnięcie do roku 2050 gospodarki neutralnej klimatycznie w Unii Europejskiej.</p> <p>Ponadto, prezentacja zawiera fakty i ciekawostki dotyczące klimatu (dane statystyczne), które pozwalają zrozumieć skalę i oddziaływanie problemów w tym zakresie.</p> <p>Ww. prezentację można wykorzystać również jako materiał w czasie dodatkowym na realizację modułu (jeśli czas nie został wykorzystany na Wstęp lub inne ćwiczenia).</p>	<p>30 minut (czas dodatkowy poza 5-ma jednostkami dydaktycznymi)</p>	<p>Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek, przybory do pisania</p> <p>Prezentacja 2.1 dodatkowa</p>	<p><u>Wiedza</u> zdobyta podczas procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Świadomość danych potwierdzających występowanie zmian klimatycznych i utratę różnorodności biologicznej– Wiedza, czym są zasoby wodne i zrozumienie ich znaczenia dla funkcjonowania planety i ludzi– Znajomość metod i narzędzi pozwalających na ograniczenie zbędnej konsumpcji <p><u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się:</p> <ul style="list-style-type: none">– Bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów– Empatia i dbanie o ludzi i świat



				<ul style="list-style-type: none">- Przyjmowanie odpowiedzialności i stosowanie etycznego podejścia w całym procesie
2.2 Budżet domowy, 1 godz. dydaktyczna, Miejsce: sala szkoleniowa umożliwiająca pracę w grupach	Ćwiczenie - Ekologia a budżet domowy Podziel uczestników na grupy 2-3 osobowe. Każdej grupie rozdaj kartę ćwiczenia. W karcie uczestnicy mają wskazać czy dana aktywność/zachowanie, powoduje: <ul style="list-style-type: none">- Zwiększa oszczędności w budżecie domowym- Jest neutralna dla budżetu domowego- Zwiększa koszty budżetu domowego Poza kończeniem zadania porozmawiajcie w grupie czy łatwo było ocenić wpływ poszczególnych zachowań na budżet domowy. Jeśli uczestnicy mieli problem z oceną wpływu jakiegoś zachowania przeanalizujecie je wspólnie.	15 minut	Karta ćwiczenia.	<u>Wiedza</u> zdobyta w trakcie procesu uczenia się: <ul style="list-style-type: none">- Wiedza na temat finansowych i pozafinansowych korzyści wynikających z uwzględnienia działań proekologicznych w budżecie domowym- Znajomość metod i narzędzi porównywania cen <u>Umiejętności</u> nabyte w trakcie procesu uczenia się:
	Podsumuj wpływ ekologicznych praktyk na budżet domowy, wykorzystując do tego celu slajdy 3-13.	10 minut	Komputer, rzutnik, flipchart, kartki A4 do robienia notatek,	<ul style="list-style-type: none">- Prawidłowe szacowanie i porównywanie cen- Umiejętność podejmowania decyzji finansowych



			przybory do pisania Prezentacja 2.2	związanych z kosztem i wartością <u>Postawy</u> wzmacniane w trakcie procesu uczenia się: – Kreatywność, która obejmuje wyobraźnię, myślenie strategiczne i _____rozwiązywanie problemów oraz krytyczną i konstruktywną refleksję – Umiejętność pracy zarówno indywidualnej, jak i zespołowej mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności – Poczucie inicjatywy i sprawczości, proaktywność, bycie zorientowanym na przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów
	Ćwiczenie – Zakupy Rozdaj uczestnikom „Kartę ćwiczenia - Zakupy” (1-na karta dla każdej osoby). Zadaniem uczestników/czek jest oznaczanie, który produkt kupiliby, porównując cenę, wagę, skład, gwarancję i inne parametry. Celem ćwiczenia jest uświadomienie uczestnikom, że dokonując przemyślanego zakupu powinni brać pod uwagę różne parametry. Po zakończeniu ćwiczenia, poprowadź rozmowę, w której uczestnicy/czki przedstawiają, który produkt wybrali i uzasadnią swój wybór.	20 minut	Karta ćwiczenia - Zakupy	



Moduł 3: PROJEKTY W MOIM ŻYCIU				
Jednostka	Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach):	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania
3.1 Przekształcanie pomysłów w plan i działanie (7h + 2 dodatkowe)	<u>Wprowadzenie</u> Wprowadź uczestników w tematykę Modułu 3 – projekty w moim życiu. Zainicjuj dyskusję na temat tego, czym według uczestników jest projekt. Czy istnieje, według nich, konkretna definicja? Zachęć do dyskusji i swobodnego wyrażania myśli. Następnie wyświetl prezentację 3.1 i zaprezentuj definicję projektu (czym jest „projekt” w rozumieniu zarządzania projektami). Podkreśl kluczowe cechy projektu (slajd 2).	20 min (dodatkowe 10 min, jeśli grupa będzie większa niż 5 osób/na dyskusję)	Komputer, rzutnik Prezentacja 3.1	- Znajomość definicji projektu
	<u>Etapy zarządzania w projekcie</u>		10 min	Prezentacja 3.1



	<p>Zapytaj uczestników, z jakich elementów składa się projekt. Docień każdą odpowiedź, natomiast na końcu wyświetl slajd 3 i wymień elementy projektu.</p> <p>Slajd 4 prezentuje etapy zarządzania projektem. Poproś uczestników, by przyjrzeni się grafice zawartej w KARCIE PRACY 3.1 i omówcie wspólnie zależności pomiędzy poszczególnymi etapami zarządzania projektem:</p> <p><i>Inicjowanie – autoryzacja projektu lub fazy.</i></p> <p><i>Planowanie – określenie i dopracowanie celów oraz wybór najlepszego z alternatywnych kierunków działania w celu realizacji projektu.</i></p> <p><i>Realizacja – koordynowanie pracy ludzi i wykorzystania innych zasobów w celu realizacji planu.</i></p> <p><i>Kontrola procesów – zapewnienie, że cele projektu są realizowane poprzez monitorowanie i regularne mierzenie postępów w celu zidentyfikowania odchyleń od planu, tak aby w razie potrzeby można było podjąć działania korygujące.</i></p> <p><i>Zamykanie – sformalizowanie akceptacji projektu lub etapu i doprowadzenie go do końca.</i></p> <p><i>Grupy procesów są powiązane wynikami, które wytwarzają – wynik lub rezultat jednego z nich często staje się wkładem dla innego.</i></p> <p><i>Grupy procesów zarządzania projektem nie są jednorazowymi zdarzeniami, lecz są to nakładające się na siebie działania, które występują z różną intensywnością w każdej fazie projektu.</i></p>	<p>15 min</p>	<p>KARTA PRACY 3.1</p> <p>Tablica/flip charty</p>	
--	---	----------------------	---	--



	<p>Na podstawie: A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) 2000 Edition, str. 31 https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf (dostęp 10.11.2022)</p>			
	<p><u>Role w projekcie</u></p> <p>Poproś uczestników, by spróbowali wykonać ćwiczenie z KARTY PRACY 3.1 polegające na dopasowaniu ról w projekcie do ich opisów. Następnie wspólnie sprawdźcie odpowiedzi.</p> <p>Klucz:</p> <p>1. C, 2. D, 3. B, 4. E, 5. F, 6. A</p> <p>Upewnij się, że wszyscy znają poprawne odpowiedzi (np. zapisz je na tablicy/flipcharcie).</p>	<p>20 min</p>	<p>KARTA PRACY 3.1 Tablica/flip chart</p>	<p>- Znajomość ról i zadań poszczególnych osób w projekcie</p>
	<p><u>Karta projektu</u></p> <p>Poproś uczestników, aby zapoznali się z tabelą „Sposoby na tworzenie karty projektu w zespole”, w której zawarto w pigułce treści związane z kolejnymi etapami/elementami projektu. Zapoznanie się z tymi wiadomościami pozwoli uczestnikom wyobrazić sobie ogólną strukturę projektu i kolejne czynności, które należy wykonać, tworząc projekt.</p> <p>Następnie zapoznajcie się z wzorem karty małego projektu.</p> <p>Jest to dobry moment, żeby podzielić uczestników na grupy (w zależności od liczebności grupy), w których będą pracować nad zadaniem opracowania własnego projektu (grupy projektowe).</p>	<p>30 min (dodatkowe 10 min, gdyby któraś z czynności się wydłużyła z powodów organizacyjnych, np. dzielenie na grupy)</p>	<p>KARTA PRACY 3.1 małe karteczki do losowania tematu projektu</p>	<p>- Poznanie i zrozumienie podejść do planowania i zarządzania projektami, które obejmują zarówno procesy, jak i zasoby</p> <p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu</p> <p>- Tworzenie elementów projektu z uwzględnieniem procesów i zasobów</p>



	<p>Zastanówcie się wspólnie, jakie projekty mogą zrealizować poszczególne grupy. W przypadku braku pomysłów przygotuj karteczki do losowania tematów, np.:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stworzenie przestrzeni do rekreacji w osiedlowym parku2. Organizacja zajęć dodatkowych dla osób 50+ w osiedlowym domu kultury3. Remont chodnika w sąsiedztwie <p>Itp.</p>			<p>- Poczucie inicjatywy i sprawczości, proaktywność, wybieganie w przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiąganiu celów</p> <p>- Empatia i troska o ludzi i świat, a także przyjmowanie odpowiedzialności, stosowanie etycznego podejścia w całym procesie</p> <p>- Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej, mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności</p>
	<p><u>Analiza problemów</u></p> <p>Przedstaw slajd 5 i opowiedz krótko o analizie problemów oraz scharakteryzuj narzędzia, które jej służą. KARTA PRACY 3.1 zawiera bardziej szczegółowy opis drzewa problemów – poproś uczestników, żeby się z nim zapoznali. Omówcie go wspólnie, a następnie omówcie kolejne przykłady drzewa problemów i celów zawarte w KARCIE PRACY 3.1.</p>	<p>45 min (dodatkowe 10 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1 KARTA PRACY 3.1 kartki papieru, inne</p>	<p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu (umiejętność tworzenia drzewa problemów i celów)</p>



	<p>Zadanie</p> <p>Teraz zadaniem grup projektowych jest stworzenie drzewa problemów i celów według dowolnego schematu/układu/metody.</p> <p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>		<p>potrzebne materiały papiernicze</p> <p>długopisy, markery</p>	<p>- Tworzenie elementów projektu z uwzględnieniem procesów i zasobów</p>
	<p><u>Analiza celów</u></p> <p>Przedstaw kolejne slajdy (6-11), które przedstawiają metodę SMART* służącą wyznaczaniu celów w projekcie.</p> <p>Specific (sprecyzowany, konkretny)</p> <p>Measurable (mierzalny)</p> <p>Achievable (osiągalny)</p> <p>Relevant (istotny, znaczący)</p> <p>Time-bound (określony w czasie)</p> <p>Poproś uczestników, by – pracując w grupach projektowych – stworzyli analizę celów wg schematu/szablonu zawartego w KARCIE PRACY 3.1.</p> <p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>	<p>40 min (dodatkowe 15 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1</p> <p>KARTA PRACY 3.1</p>	<p>- Wiedza o tym, jak ustalić cele projektu (metoda SMART)</p> <p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu (stosowanie metody SMART)</p> <p>- Poczucie inicjatywy i sprawczości, proaktywność, wybieganie w przyszłość, odwaga i wytrwałość w osiągnięciu celów</p>



	<p><u>Harmonogram projektu</u></p> <p>Przedstaw slajdy 12-13, które opisują, jak stworzyć harmonogram projektu, korzystając z wykresu Gantta.</p> <p>Odwołaj się do KARTY PRACY 3.1 i poproś uczestników, żeby zapoznali się z przykładowym wykresem. Jeśli warunki na to pozwalają, a uczestnicy wyrażą taką chęć, grupy projektowe mogą stworzyć swój wykres w programie Excel. Jeśli z różnych powodów będzie to niemożliwe lub utrudnione, poproś, by wykresy powstały na kartce.</p> <p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>	<p>40 min (dodatkowe 15 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1</p> <p>KARTA PRACY 3.1</p> <p>kartki papieru, inne potrzebne materiały papiernicze</p> <p>długopisy, markery</p> <p>ew. komputery/laptopy dla uczestników</p>	<p>- Wiedza o tym, co powinien zawierać harmonogram projektu (wykres Gantta)</p> <p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu (tworzenie wykresu Gantta)</p> <p>- Tworzenie elementów projektu z uwzględnieniem procesów i zasobów</p>
	<p><u>Budżet projektu</u></p> <p>Przedstaw slajdy 14-17 dotyczące budżetu projektu: jego definicji, tworzenia budżetu projektu krok po kroku, informacji o tym, co powinien zawierać dokument budżetowy.</p> <p>Następnie poproś, by zespoły projektowe stworzyły własne dokumenty budżetowe (w dowolnej formie – listy, tabeli itp.).</p>	<p>30 min (dodatkowe 10 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1</p> <p>KARTA PRACY 3.1</p> <p>kartki papieru, inne potrzebne</p>	<p>- Wiedza o tym, co zawiera budżet projektu (przykłady kosztów projektowych)</p> <p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu</p>



	<p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>		<p>materiały papiernicze</p> <p>długopisy, markery</p>	<p>(tworzenie budżetu projektu)</p> <p>- Tworzenie elementów projektu z uwzględnieniem procesów i zasobów</p> <p>- Umiejętność podejmowania decyzji finansowych dotyczących kosztów i wartości</p>
	<p><u>Zarządzanie ryzykiem</u></p> <p>Na podstawie slajdów 18-19 omów wstępnie, czym jest ryzyko w projekcie i na czym polega zarządzanie ryzykiem. Następnie poproś uczestników, żeby zapoznali się z informacjami na ten temat, zawartymi w KARCIE PRACY 3.1.</p> <p>Wspólnie omówcie przykładowy, zamieszczony w materiałach fragment narzędzia – rejestru ryzyka. Zadaniem grup projektowych będzie opracowanie rejestru ryzyka dla swojego projektu (np. wg podanego wzoru).</p> <p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>	<p>30 min (dodatkowe 10 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1</p> <p>KARTA PRACY 3.1</p> <p>kartki papieru, inne</p> <p>potrzebne materiały papiernicze</p> <p>długopisy, markery</p>	<p>- Wiedza o tym, czym jest zarządzanie ryzykiem i sposobach reagowania na ryzyko w projekcie</p> <p>- Korzystanie z narzędzi/metod planowania projektu</p> <p>- Umiejętność tworzenia planu zarządzania ryzykiem: wyznaczania ryzyka w projekcie i jego oceny oraz planowania reakcji na ryzyko</p> <p>- Tworzenie elementów projektu z</p>



				uwzględnieniem procesów i zasobów
	<p><u>Rezultaty projektu</u></p> <p>Na podstawie slajdów 20-21 omów, czym są rezultaty projektu i na jakie kategorie się dzielą.</p> <p>Poproś grupy projektowe, by spróbowały określić, jakie efekty (produkty, rezultaty, wpływ) osiągną poprzez realizację swojego projektu. Poproś, żeby sklasyfikowali rezultaty wg kategorii: twarde/miękkie, jakościowe/ilościowe.</p> <p>Nadzoruj pracę grup. Następnie poproś grupy o prezentację efektów swojej pracy.</p>	<p>20 min (dodatkowe 10 minut na prezentację pracy grupy)</p>	<p>Prezentacja 3.1</p> <p>KARTA PRACY 3.1</p> <p>kartki papieru, inne potrzebne materiały papiernicze</p> <p>długopisy, markery</p>	<p>- Wiedza o tym, czym są rezultaty projektu i jak należy je kwantyfikować</p>
	<p><u>Zakończenie</u></p> <p>Podsumuj zajęcia: omów krótko pracę wszystkich grup, wyraż pochwałę dla ich wysiłku i zaangażowania.</p>	<p>15 min</p>		
<p>Wskazówki dla trenera/inne ważne uwagi</p>	<p>Każda czynność może zostać odpowiednio wydłużona bądź skrócona, w zależności od potrzeb/liczebności grupy i warunków przeprowadzania kursu (w celu wydłużenia czasu na zrealizowanie danego zadania należy skorzystać z dodatkowych godzin zgodnie z zasugerowanym w scenariuszu sposobem).</p>			



dotyczące tej części	*Różne rozwinięcia „SMART” – na potrzeby kursu przyjęto jedną wersję rozwinięcia nazwy SMART. Trener może sam zdecydować, czy podać uczestnikom alternatywne wersje. Wówczas jednak może nie być spójności w zadaniu polegającym na planowaniu projektu.			
3.2 Planowanie projektów osobistych (7 h + 2 dodatkowe)	<u>Wprowadzenie – projekty osobiste</u> Przedstaw definicję projektów osobistych, ich typologię i cytaty z artykułu K. Sikory, który streszcza i podsumowuje ideę projektów osobistych w naszym życiu (Prezentacja 3.2, slajdy 2-3). Przykłady dla poszczególnych kategorii: <ol style="list-style-type: none">1. Interpersonalne2. Intrapersonalne – wyrażone ogólnikowo i mające na celu zmianę samego siebie, np. popracować nad swoją nieśmiałością itp.3. Krótkoterminowe (np. wyprowadzić psa) / dalekosiężne (np. student 1. roku – ukończyć studia)4. Ogólne (np. być lepszym człowiekiem) / bardziej szczegółowe (np. przefarbować włosy)5. Wykonalne / niewykonalne6. Łatwe / trudne	10 min (dodatkowe 10 minut)	Komputer, rzutnik Prezentacja 3.2	- Wiedza o tym, czym jest projekt osobisty
	<u>Automotywacja – burza mózgów</u> Zaprezentuj slajdy 4 i 5, żeby wyjaśnić uczestnikom, czym jest motywacja i automotywacja, jakie ogólne sposoby można zastosować, żeby zwiększyć swoją motywację. Przeprowadź burzę mózgów – poproś uczestników o podawanie przykładów na to, jak można zwiększyć swoją motywację do	30 min (dodatkowe 10 min na zapisywani e propozycji)	Prezentacja 3.2	- Znajomość metod i narzędzi zwiększania wewnętrznej motywacji - Stosowanie metod i narzędzi automotywacji



	<p>podejmowania różnych działań. Pomysły słuchaczy zapisuj na tablicy bądź flipcharcie. Przykładowo:</p> <ol style="list-style-type: none">7. Nie wykonywać kilku(nastu) rzeczy naraz – skupić się na konkretnym zadaniu8. Doceniać małe nawet małe postępy9. Uporządkować przestrzeń wokół siebie10. Robić przerwy w pracy11. Działać zgodnie z własnym stylem uczenia się i poznawczym12. Myśleć pozytywnie, tworzyć afirmacje13. Pamiętać o odpowiedniej diecie i aktywnym wypoczynku14. Rozwijać swoje kompetencje15. Przełamywać rutynę16. Urozmaicać zadania17. Nie zapominać o sezonowym wypoczynku18. Nagradzać się19. Stosować niekonwencjonalne metody, np. pobudzające zapachy <p>https://portal.abczdrowie.pl/automotywacja</p> <p>https://hrstandard.pl/2012/07/18/tajniki-automotywacji-czyli-jak-sprawic-zeby-chcialo-sie-chciec/</p>	na flipcharcie)	Tablica/flip chart	adekwatnych do własnych potrzeb
	<p><u>Zabawa – „Moja lista”</u></p> <p>Poproś uczestników, żeby stworzyli własną listę projektów osobistych. Będą mieli na to ograniczony czas, np. 10 minut. Poproś ich o wypisanie wszystkiego, co przyjdzie im do głowy – czynności prozaicznych i bardziej dalekosiężnych planów. Następnie sprawdźcie, ile projektów udało się wymyślić w tym czasie.</p>	30 min	kartki papieru, inne potrzebne materiały papiernicze	- Kreatywność, która obejmuje wyobraźnię, myślenie strategiczne i rozwiązywanie problemów oraz krytyczną i konstruktywną refleksję w ramach rozwijających



	<p>Zasugeruj, żeby po wypisaniu projektów, uczestnicy zastanowili się nad ich sklasyfikowaniem wg poznanych wcześniej kategorii.</p> <p>Chętne osoby mogą przedstawić swoje listy na forum. Niezależnie od tego, czy ktoś będzie chętny, by podzielić się swoimi pomysłami na projekty osobiste, zwróć uczestnikom uwagę na to, żeby przyjrzeni się im i ich klasyfikacji, co będzie podstawą do refleksji – np. jakich projektów jest więcej, a jakich mniej? Z czego może to wynikać? Czy świadomie unikamy jakiegoś typu zadań? Itp.</p>		długopisy, markery	się procesów twórczych i innowacji
	<p><u>Mój projekt</u></p> <p>Zadanie dla słuchaczy: Zaplanuj swój własny projekt z obszaru np. pracy zawodowej, rodziny, domu, czasu wolnego/hobby, życia towarzyskiego, zdrowia lub innej gałęzi codziennego życia (np. rzucenie palenia, 4 książki w miesiącu, zdobycie dodatkowych kwalifikacji zawodowych itp.).</p> <ol style="list-style-type: none">20. Przeprowadź analizę problemów21. Określ swój cel metodą SMART22. Określ harmonogram23. Zaplanuj budżet (jeśli to konieczne)24. Przeanalizuj ryzyko i sposób jego ograniczenia/eliminacji <p>Trener cały czas służy pomocą i radą podczas wykonywania zadania, nadzoruje pracę i sprawdza jej przebieg oraz sposób realizacji.</p> <p><u>GRA – Kostki „story cubes” (energizer/przerywnik)</u></p> <p>W pewnym momencie trener przerywa pracę, gdy wszyscy uczestnicy osiągną pewien etap (np. w połowie) i zarządza przerwę na zabawę typu</p>	<p>30 min na każdy z 5 elementów (150 min) + dodatkowe 5 min zapasu na każdy element (25 min)</p> <p>energizer – 20 min + dodatkowe 15 min</p>	KARTA PRACY 3.2 kartki papieru, inne potrzebne materiały papiernicze długopisy, markery kostki „story cubes”	<p>- Tworzenie osobistych projektów z uwzględnieniem: celów, rezultatów, działań, harmonogramu, budżetu i ryzyka</p> <p>- Umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej, mobilizowania zasobów (ludzi i rzeczy) oraz podtrzymywania aktywności</p> <p>- Poczucie inicjatywy i sprawczości, proaktywność, perspektywiczność, odwaga i wytrwałość w dążeniu do celów</p>



	<p>„energizer”. Pozwoli to uczestnikom oderwać się na chwilę od planowania projektu osobistego i „odświeżyć” głowę.</p> <p>Do gry potrzebne będą kostki typu „story cubes”, które można kupić wcześniej lub przygotować samemu (np. z papieru/tektury). Każda kostka (tradycyjnie jest ich 9) na każdej ścianie ma inny rysunek. Zabawa polega na tym, żeby rzucić wszystkimi kostkami i zacząć snuć opowieść, np. zaczynając od słów „Dawno, dawno temu...”. Niech każda osoba wypowie jedno zdanie, które będzie zawierało jeden symbol z kostki. W ten sposób wszyscy uczestnicy tworzą pewną opowieść/opowiadają jedną historię. Jeśli uczestników jest więcej niż kostek, należy ponownie nimi rzucić i kontynuować opowieść.</p> <p>Gra doda uczestnikom energii i pobudzi kreatywność.</p> <p><u>Prezentacja projektów</u></p> <p>Wybrane i chętne osoby mogą przedstawić swoje projekty reszcie grupy. Prezentacja może się odbywać również po ukończeniu poszczególnych etapów, np. omówienie pracy po analizie problemów, następnie po wyznaczeniu celów metodą SMART itd.</p>	<p>(jeśli grupa jest większa i trzeba wydłużyć czas gry)</p> <p>60 min (+ dodatkowe 30 min, jeśli grupa jest większa)</p>		
	<p><u>Zakończenie</u></p> <p>Podsumuj zajęcia i pochwal wysiłek i zaangażowanie uczestników.</p>	<p>15 min</p>		
<p>Wskazówki dla trenera/inne ważne uwagi dotyczące tej części</p>	<p>Każda czynność może zostać odpowiednio wydłużona bądź skrócona, w zależności od potrzeb/liczebności grupy i warunków przeprowadzania kursu (w celu wydłużenia czasu na zrealizowanie danego zadania należy skorzystać z dodatkowych godzin zgodnie z zasugerowanym w scenariuszu sposobem).</p>			



	Gdyby była taka możliwość (komputery w sali/laptopy), a uczestnicy wyraziliby zainteresowanie, trener może zaprezentować wybrane bezpłatne narzędzia wspomagające planowanie/realizowanie projektów osobistych, np. kalendarz Google czy narzędzie Nozbe (https://nozbe.com/pl/).
--	---

Zakończenie (2 h)			
Szczegółowy przebieg szkolenia, przekazywane treści, stosowane metody itd.	Czas trwania działania (w minutach):	Pomoce dydaktyczne	Cele edukacyjne. Umiejętności, wiedza, postawy prezentowane przez uczestników po ukończeniu działania
Trener krótko podsumowuje przebieg kursu i dziękuje wszystkim słuchaczom za uczestnictwo.	15 min		
<u>Test „po” – pomiar końcowego poziomu wiedzy</u> Trener przeprowadza test końcowy, żeby sprawdzić w jakim stopniu uczestnicy zwiększyli poziom swojej wiedzy/kompetencji.	ok. 25 min + 5 min na czynności organizacyjne	arkusze testów	
<u>Dyskusja końcowa</u> Dyskusja końcowa moderowana przez trenera służy jako narzędzie do pomiaru satysfakcji uczestników z udziału w kursie, stwarza przestrzeń	45 min		



<p>do wymiany opinii/przemysłów na temat kursu – tego, co było dobre i ewentualnych sugestii zmian.</p> <p>Przykładowe pytania, które trener może zadać w trakcie dyskusji:</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Jakie masz refleksje na temat uczestnictwa w kursie?</i><i>2. Co szczególnie podobało Ci się w zajęciach?</i><i>3. Czy jakiś element można byłoby poprawić? Dlaczego?/W jaki sposób?</i><i>4. Czy wziąłbyś/wzięłabyś ponownie udział w takim kursie?</i><i>5. Czy materiały i ćwiczenia Ci się podobały?</i> <p>Etc.</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.

