

IO3: Program i podręcznik doskonalenia zawodowego

Spis treści

Program szkolenia praktycznego	4
Wprowadzenie	4
Struktura i czas trwania programu szkolenia praktycznego	5
Jak korzystać z tego podręcznika?	5
Moduły szkoleniowe.....	6
Moduł 1 - Wskazówki do nauczania seniorów	6
Zasoby R.M.1.1.1.....	6
Zasoby R.M.1.2.....	7
Zasoby R.M.1.3.....	9
Moduł 2 - Kompetencje	10
Umiejętność 1 - Umiejętności ułatwiające	10
Umiejętność 2 - Umiejętności praktyczne.....	12
Umiejętność 3 - Myślenie krytyczne	19
Umiejętność 4 - Umiejętności twórcze.....	26
Umiejętność 5 - Komunikacja i umiejętności językowe.....	34
Umiejętność 6 - Umiejętności tworzenia sieci kontaktów	41
Umiejętność 7 - Świadomość międzykulturowa	46
Umiejętność 8 - Rozwiązywanie konfliktów	63
Umiejętność 9 - Umiejętności interpersonalne.....	68
Umiejętność 10 - Umiejętności motywacyjne.....	74
Moduł 3: Zalety i wady e-learningu.....	80
Zasoby R.M3.1	80
Zasoby R.M3.2	81
Zasoby R.M3.3	82
PPTM3.1.....	82
Moduł 4 : Procesy bezpieczeństwa online, bądź świadomy zagrożeń internetowych.	83
Zasoby RM4.1.....	84
Zasoby RM4.2.....	85
Zasoby RM4.3.....	85
Zasoby RM4.4.....	86
PPT RM4.1.....	87
PPT RM4.2.....	87
PPT RM4.3.....	87
PPT RM4.4.....	87
Moduł 5: Wprowadzenie do biznesowego modelu canvas	87
Zasoby RM5.1.....	89

Zasoby RM5.2.....	
Zasoby RM5.3.....	90
PPT RM5.1.....	91

Program szkolenia praktycznego

Wprowadzenie

Program szkolenia w miejscu pracy ma na celu zapewnienie specjalnych umiejętności edukatorom dorosłych, które umożliwią im realizację programu nauczania dla badaczy społecznych (IO1) i zestawu narzędzi kompetencji cyfrowych (IO2) do głównej grupy docelowej projektu, czyli starszych pracowników, aby pomóc im zachować aktywność zawodową.

Niniejszy podręcznik ma na celu przede wszystkim wspieranie edukatorów dorosłych, aby mogli:

- 1) realizować program nauczania dla badaczy społecznych oraz indywidualne zasoby programowe w zakresie kompetencji informatycznych;
- 2) czuć się komfortowo pracując z nowymi zasobami i być odpowiednio przeszkoleni, aby mogli prowadzić szkolenia w mieszanym środowisku uczenia się;
- 3) być w pełni zaangażowanymi w korzyści, jakie może przynieść uczenie się przez internet, a jednocześnie w pełni świadomymi zagrożeń występujących w środowiskach internetowych;
- 4) być w stanie zabezpieczyć się przed ewentualnymi negatywnymi czynnikami uczenia się przez internet;
- 5) posiadać wystarczającą znajomość zagadnień związanych z rozwojem przedsiębiorstw i planowaniem, aby móc wspierać przejście starszych pracowników z zatrudnienia do samozatrudnienia, jeżeli jest to ich wybrana droga.

W celu wybrania najistotniejszych umiejętności partnerzy projektu przeprowadzili konsultacje przygotowawcze (Training Needs Analysis), w ramach których zwrócili się do członków lokalnych komitetów doradczych o wybranie 10 najważniejszych umiejętności (spośród określonej listy), które mają zostać rozwinięte w ramach programu szkolenia w miejscu pracy. Poniżej przedstawiono 10 umiejętności:

- Umiejętności wprowadzające
- Umiejętności praktyczne (zarządzanie czasem, umiejętności organizacyjne itp.)
- Myślenie krytyczne
- Umiejętności twórcze
- Komunikacja i umiejętności językowe
- Budowanie sieci kontaktów (zewnętrznych i pomiędzy uczestnikami)
- Świadomość międzykulturowa
- Rozwiązywanie konfliktów
- Umiejętności interpersonalne
- Umiejętności motywowania

Struktura i czas trwania programu szkolenia praktycznego

Biorąc pod uwagę cele i umiejętności wymienione powyżej, w niniejszym podręczniku zaprezentowano następujące moduły:

- Moduł 1 - Wskazówki dla seniorów (2h): Jak współpracować z grupą docelową projektu?
- Moduł 2 - Kompetencje (38h => 3,5h na umiejętność): 10 umiejętności w zakresie realizacji IO1 i IO2
- Moduł 3 – Plusy i minusy e-learningu (2h)
- Moduł 4 – Bezpieczeństwo i świadomość zagrożeń w internecie (4h)
- Moduł 5 - Wprowadzenie do modelu biznesowego (4h)

Całkowity czas trwania programu wynosi 50 godzin, na które składa się 25 godzin szkolenia twarzą w twarz i 25 godzin nauki przez Internet, w celu wspierania podejścia „blended learning”.

Jak korzystać z tego podręcznika?

Każdy z wyżej wymienionych modułów składa się z różnych elementów umożliwiających ukończenie programu szkoleniowego zarówno online, jak i osobiście. Te narzędzia to:

Sekcje lub umiejętności dla modułu "Kompetencje": wskazanie godzin nauki (twarzą w twarz i online), oraz wskazanie prowadzącym proponowanych działań, wskazówek i zasobów i materiałów potrzebnych do prowadzenia zajęć. Każdy zasób wymieniony w sekcjach/umiejętnościach odpowiada kodowi działania, który łączy go z zasobami, które należy wykorzystać w każdym module.

Zasoby: mogą to być albo narzędzia akademickie wspomagające zajęcia prowadzących (np. prezentacje PowerPoint), albo praktyczne instrukcje, jak prowadzić zajęcia oraz jak je oceniać. Są one uzupełnione w akapicie "Odnosińki", w którym podane są odpowiednie linki internetowe umożliwiające prowadzącym ukończenie modułów szkoleniowych online, w oparciu o metodologię e-learningu. Każdy zasób posiada kod działania (tj. R5.1), który umożliwia powiązanie z wyżej wymienionymi sekcjami i umiejętnościami.

Moduły szkoleniowe

Poniższa sekcja zawiera moduły edukacyjne, ich zasoby i związane z nimi umiejętności dla prowadzących w celu realizacji programu nauczania dla badaczy społecznych (IO1) i zestawu narzędzi kompetencji cyfrowych (IO2).

Jest on podzielony na 5 modułów:

- Moduł 1 (2h): Wskazówki, jak uczyć seniorów.
- Moduł 2 (38h): 10 umiejętności potrzebnych do wykonania IO1 i IO2.
- Moduł 3 (2h): Plusy i minusy e-learningu
- Moduł 4 (4h): Procesy bezpieczeństwa w internecie
- Moduł 5 (5h): Wprowadzenie do modelu biznesowego

Moduł 1 - Wskazówki do nauczania seniorów

Moduł 1: Jak szkolić seniorów?			
Godziny nauki: 2godz.	Twarzą w twarz: 1godz.		Nauka online: 1godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: ❖ Zidentyfikować główne wyzwania, z którymi mogą walczyć osoby starsze. ❖ Pracować nad ich słabymi punktami i wzmacniać ich umiejętności nauczania.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla nauczyciela	Zasoby
10min	Kłębek sznurka	<i>Łamacz lodów : Ludzka Sieć</i> Prezentacja uczestników: celem ćwiczenia jest lepsze poznanie się grupy w celu stworzenia przyjaznej atmosfery.	RM1.1
30min	Wykład	<i>Wskazówki, jak szkolić seniorów.</i> Prowadzący wprowadzi teoretyczne ramy specyfiki populacji docelowej, stosując wytyczne R1.2.	RM1.2
20min		<i>Wyraźne ogłaszanie</i> Prowadzący zaprezentuje grę "Sałatka owocowa", aby zademonstrować znaczenie jasnej enuncjacji.	RM1.3

Zasoby R.M. 1.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R. M. 1.1	Łamacz lodów: Ludzka sieć



Przegląd
❖ <i>Cel:</i> Celem tego działania jest pokazanie uczestnikom, że wszyscy mają coś wspólnego, zwiększając poczucie integracji. ❖ <i>Czas trwania:</i> 10min
Instrukcje
N/R
Szczegóły dotyczące ćwiczenia
Poproś uczestników, aby rozmawiali ze sobą przez 10 minut; następnie weź kłębek sznurka i ustaw uczestników w kole. Po kolei każdy z nich przedstawi się i następnie poda kulę wybranej przez siebie osobie, zachowując jednocześnie swój koniec sznurka. Następnie wyjaśnia co łączy go z osobą, którą wybrał (związek zawodowy lub osobisty). Uczestnik z kłębką w rękach zaczyna od nowa. Kontynuuj, aż wszyscy uczestnicy połączą się ze sobą za pomocą sznurka. Przesłanie, które należy przekazać na koniec ćwiczenia, jest interesujące: wszyscy jesteśmy ze sobą powiązani.
Ocena ćwiczenia
N/R
Odnosińki/Dalsze informacje
N/R

Zasoby R.M. 1.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R. M. 1.2	Wskazówki, jak szkolić seniorów.
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Celem proponowanego ćwiczenia jest przedstawienie kluczowych koncepcji, dzięki którym prowadzący będą mogli dostosować swoje umiejętności nauczania do specyfiki grupy docelowej. ❖ <i>Czas trwania:</i> 30min	
Instrukcje	
Prowadzący wygłosi krótki wykład w celu przeszkolenia uczestników w zakresie nauczania seniorów.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Wskazówki dla prowadzących Jak podejść do seniorów? • Wielkość grupy: Utrzymujcie wielkość grupy na niskim poziomie. Pozwala to na zapewnienie szkolenia dostosowanego do potrzeb uczestników. Pozwala również na prowadzenie szkoleń z grupą heterogeniczną.	

- **Sprzęt (w razie potrzeby):**

Zalecamy, aby uczestnicy przynosili ze sobą własny sprzęt (np. Komputer), ponieważ użytkownicy są przyzwyczajeni do interakcji z ich urządzeniami. Ważne jest również, aby trenerzy zapewniali urządzenia dla uczestników, którzy ich nie posiadają. Ważnym jest, aby uczestnicy brali czynny udział.

- **Systemy operacyjne (jeśli są stosowane w technologiach informacyjno-komunikacyjnych):**

Zalecamy, aby wszyscy uczestnicy pracowali na tym samym systemie operacyjnym w celu zapewnienia jednorodności szkolenia. Jeśli nie jest to możliwe, potrzebny będzie dodatkowy prowadzący, aby pomóc tym, którzy pracują na innym systemie. W przypadku, gdy uczestnik nie posiada jeszcze narzędzia ICT, radzimy, aby prowadzący polecił Android/Windows, ponieważ są one znacznie bardziej przystępne cenowo.

- **Rekrutacja**

Byłoby dobrze, gdyby grupa miała mniej więcej taki sam poziom. Tytuł/treść warsztatu powinna być atrakcyjna i powiązana z ich obawami lub zainteresowaniami. Aby to zrobić, spróbuj znaleźć tematy, które są bliskie użytkownikom. Minimalny poziom uczestnictwa w szkoleniu powinien być jasno określony, zanim uczestnicy będą mogli się zarejestrować. Uczestnicy powinni być dostępni przez cały czas trwania szkolenia, aby nie zagubić się po jego zakończeniu, jeśli nie odbędą jednej sesji.

- **Ocena poziomu ICT uczestników (podczas pracy nad narzędziami ICT):**

W celu oceny grupy można stworzyć kwestionariusz online, który nie jest obowiązkowy. Polecamy następujące pytania:

- Czy posiadasz narzędzie ICT?
- Ile razy w tygodniu go używasz?
- Jaka jest główna działalność, którą prowadzisz w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych?
- Jakie jest twoje ulubione urządzenie? (smartfon, tablet, laptop itp.)
- Czy korzystasz z portali społecznościowych?
- ...

Program powinien być elastyczny, oparty na umiejętnościach i wiedzy uczniów i w razie potrzeby dostosowany.

- **Podejście dydaktyczne**

Podejście do nauczania powinno być zindywidualizowane. Na przykład, jeśli jeden z uczestników jest wolniejszy niż reszta grupy, trener powinien skupić się na nim/niej i pozwolić grupie przetestować to, co zostało wcześniej wspomniane. Potrzeba czasu, a informacje powinny być powtarzane kilkakrotnie, aby upewnić się, że zostały one zrozumiane przez wszystkich. Trenerzy muszą być zatem cierpliwi i uważni. Konieczne jest również jasne sformułowanie zdania. Szkolenie powinno być zorientowane praktycznie i związane z sytuacjami życia codziennego. Unikaj żargonu technicznego. Upewnij się, że zapewniono cyfrowe prezentacje tego, czego uczestnicy już się nauczyli, aby umożliwić im naukę i ćwiczenie nowej wiedzy/umiejętności w domu. Możesz również dodać, w swoich ulubionych witrynach internetowych, przydatne linki. Uczestnicy powinni czuć się wystarczająco komfortowo, aby pytać o wszystko, co wiąże się z treścią szkolenia (np. usłyszeć, że nie ma głupich pytań).

- **Dokumenty uzupełniające:**

Upewnij się, że dokumenty odpowiadają treści Twojej sesji.

- **Motywacja:**



Nie wahaj się przedstawić byłych uczestników, którzy wcześniej ukończyli szkolenie. Upewnij się, że postępy poczynione przez uczestników można zmierzyć (staraj się za każdym razem uczyć nowych umiejętności). Uczestnicy powinni wiedzieć, że sami mogą stać się trenerami; mogą nauczyć grupę nowych umiejętności, które już posiadają. Daj sobie możliwość zorganizowania specjalnych imprez, aby zmotywować swoją grupę. Prowadzący po zakończeniu całego kursu szkoleniowego, może rozdać certyfikaty poświadczające ukończenie szkolenia przez uczestnika.

- **Zaangażowanie uczestników:**

Uczestnicy powinni posiadać specjalne narzędzie do dzielenia się swoimi opiniami/uczuciami na temat szkolenia. Może to być tylko dokument, który należy wypełnić na koniec każdej sesji, zawierający pytania, co im się najbardziej podobało, co najmniej i co chcieliby poprawić.

Ocena działalności

N/R

Odnośniki/Dalsze informacje

Jak uczyć seniorów techniki: <https://www.joinpapa.com/how-to-teach-technology-to-seniors/>
Kształcenie osób starszych - nowa pedagogika publiczna:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1082526.pdf>

Zasoby R.M. 1.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R. M. 1.3	Wyrażna artykulacja: Sałatka owocowa
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Celem proponowanego działania jest zademonstrowanie znaczenia wyrażnej dykcji, szczególnie w przypadku osób, które mogą mieć problemy ze słuchem. ❖ <i>Czas trwania:</i> 20 mln	
Instrukcje	
Jest to gra, w której uczestnicy siedzą w kółku, a jeden z nich stoi pośrodku.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Każdy z graczy został oznaczony jako rodzaj owocu. Środkowy gracz przywołuje owoce, a wszyscy gracze, którym je przydzielono, muszą się spieszyć, aby zmienić miejsce, podczas gdy środkowy gracz próbuje zająć jedno z ich krzeseł. Od czasu do czasu może krzyknąć "sałatka owocowa!" i wtedy każdy musi zmienić swoje miejsce. Zamiast używać nazw owoców, można stworzyć inne pojęcia dostosowane do grup uczestników, lub wybrać inne słowo dla polecenia "sałatka owocowa!" Na przykład, jako że uczestnicy siedzą w kręgu, "określan" jeden po drugim wokół kręgu jako: "pea," "bee," "pin," "bin". Wtedy osoba w środku zawoła "pin!" lub inne z nadanych słów, aby skłonić swoich rówieśników do biegania.	
Ocena ćwiczenia	
N/R	
Odnośniki/Dalsze informacje	
Jak uczyć seniorów technologii: https://www.joinpapa.com/how-to-teach-technology-to-	

[seniors/](https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1082526.pdf)

Kształcenie osób starszych - nowa pedagogika publiczna:

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1082526.pdf>

Moduł 2 - Kompetencje

Umiejętność 1 - Umiejętności wprowadzające

UMIEJĘTNOŚĆ 1: Umiejętności wprowadzające			
Godziny nauki: 2godz.		Twarzą w twarz: 1godz.	Nauka online: 1godz.
Efekty nauczania:	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - Działać jako grupa - Podać cechy facylitatora. - Zorganizować warsztaty.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
5min	Arkusze papieru markery	<i>Wprowadzenie</i> Trener poprosi uczestników, aby użyli jednego słowa w celu opisanie roli moderatora w warsztacie. Następnie zapisze słowa na te kartonie i zostawi go na widoku na cały czas trwania sesji.	
20min	N/R	<i>Jak wypowiadać się publicznie?</i> Aby być moderatorem, powinien być w stanie wypowiadać się publicznie. Oto ćwiczenie mające na celu zwiększenie pewności siebie i pomóc w publicznym wypowiadaniu się. Będzie ono również wykorzystywane jako łamacz lodów. Prowadzący przeprowadzi ćwiczenie zaproponowane w szablonie R1.1. prosząc każdego uczestnika grupy o przedstawienie się.	R1.1
15min	KOMPUTER Projektor video	<i>Wskazówki, jak zaplanować warsztat</i> Wyświetlanie PPT i zapewnienie prezentacji dla grupy. Więc zadawaj pytania.	PPTS1.1

10min	Smartfon Aplikacja WhatsApp	<i>Jak zachęcać do uczestnictwa: tworzenie spójności</i> Zapytaj uczestników, czy chcieliby mieć wydzieloną przestrzeń, w której mogliby się wypowiadać. Następnie zapytaj ich, czy są właścicielami smartfonów i zaproponuj stworzenie grupy WhatsApp. Zaproponuj ciekawą nazwę grupy jak "Wojownicy RESETu" i dodaj uczestników. Następnie, jako prowadzący, upewnij się, że regularnie umieszczasz posty na grupie, aby utrzymać ją aktywną i zabawną.	
10min		<i>Wnioski</i> Prowadzący wyjaśni uczestnikom, że koncepcje, które podnieśli na początku sesji, zostaną wyjaśnione podczas szkolenia RESET (np. program 10 umiejętności).	

Zasoby R1.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.1.1	Zaprezentuj się i przemów publicznie.
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Proponowane ćwiczenie ma następujące cele: - Poznanie się nawzajem. - Bycie w stanie wypowiadać się publicznie. - Wzmocnienie poczucia własnej wartości ❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
Poproś uczestników, aby ustawili się w okrąg. Następnie wyjaśnij każdemu uczestnikowi, że będzie musiał się przedstawić. Osoba znajdująca się obok osoby, która właśnie się przedstawiła, przed przedstawieniem się powtórzy jedną rzecz na temat poprzednika. Przykład: - "Witam, nazywam się Jane, jestem matką dwójki dzieci, które mają 6 i 4 lata. Studiowałam architekturę i przed urodzeniem dzieci pracowałam przez 10 lat. Potem mój mąż, David, został przeniesiony do Singapuru ze względu na swoją pracę, więc byłam zmuszona rzucić pracę. Krótko mówiąc, przestałam pracować na 10 lat i teraz chciałabym pracować ponownie, dlatego też biorę udział w tych warsztatach, aby zdobyć nowe umiejętności". - "Ok, więc to była Jane; Jane pracowała jako architekt i rzuciła pracę. Chce teraz znowu zacząć pracować. Nazywam się John i mam 46 lat, bla bla bla bla." Prowadzący powinien rozpocząć ćwiczenie.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
N/R	
Ocena ćwiczenia	
Na zakończenie działania grupa powinna zapamiętać nazwiska wszystkich, a wśród	



uczestników powinna być powstać spójność.

Odnośniki/Dalsze informacje

Umiejętności wprowadzające (literatura ogólna):

<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>

<https://thetrainingclinic.com/articles/what-is-a-facilitator>

<https://www.mindtools.com/pages/article/RoleofAFacilitator.htm>

Wskazówki, by być dobrym pomocnikiem:

<http://www.thedesigngym.com/top-11-skills-effective-facilitator/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxOAYfRWAQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxOAYfRWAQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxOAYfRWAQ>

Wystąpienia publiczne:

<https://www.youtube.com/watch?v=szMy1-3mKkM>

https://www.youtube.com/watch?v=tShavGuo0_E

<https://www.youtube.com/watch?v=-FOCpMAww28>

PPT S1.1

Wskazówki dotyczące przygotowania warsztatów

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 2 - Umiejętności praktyczne

Umiejętność 2: Umiejętności praktyczne			
Godziny nauki: 4godz.	Twarzą w twarz: 2godz.		Badania online: 2godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą potrafili: ❖ Efektywnie organizować czas pracy. ❖ Ustalać priorytetowe działania zgodnie z ich znaczeniem ❖ Zidentyfikować zagrożenia związane z presją. ❖ Efektywnie zaplanować czas pracy ❖ Pracować nad wielozadaniowością ❖ Określić główne etapy cyklu życia projektu ❖ Podzielić projekt na zadania główne i cząstkowe		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
5min	Stojak typu flipchart, prześcieradła i markery dla prowadzącego. Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu.	<i>Wprowadzenie</i> Wprowadzenie do zajęć Prowadzący wprowadza w temat, prosząc uczestników o podanie słów kluczowych, które według nich są związane z zarządzaniem czasem. Prowadzący zapisuje te słowa na flipcharcie. Prowadzący krótko omawia z uczestnikami słowa kluczowe.	



20min	Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint;	- Prowadzący wyjaśnia, że będzie mówił krótko o praktycznych umiejętnościach, takich jak zarządzanie czasem. - Uczestnicy są zapraszani do obejrzenia prezentacji ppt. - Następnie prowadzący prosi ich, aby zanotowali główne koncepcje, które się pojawiły i porównuje je z kluczowymi słowami, które uczestnicy wcześniej zaproponowali. - Prowadzący zachęca uczestników do robienia notatek.	R 2.1 PTS2.1
30min	Sala szkoleniowa z krzesłami umieszczonymi w półkolu. Załącznik 2, model Kanban, wydrukowany na arkuszach papieru w celu wsparcia ćwiczenia Arkusze, długopisy i materiały do robienia notatek dla wszystkich uczestników	Pięciostopniowy plan działania Prowadzący informuje uczestników o czasie trwania ćwiczenia i rozdaje wydrukowany model Kanban. Prowadzący wyjaśnia, że ta metoda pomaga im w ustalaniu priorytetów zadań. Następnie wyjaśnia, jak wykonać ćwiczenie i prosi uczestników o rozpoczęcie. Prowadzący zachęca uczestników do zadawania pytań dotyczących aktywności i modelu Kanbana.	R2.2
30min	Projektor Komputer	<i>Pracuj nad umiejętnością pracy wielozadaniowej.</i> -Ćwiczenie stroope <i>Pokaż uczestnikom ten film:</i> https://www.youtube.com/watch?v=gjesfzWozo4 -Ćwiczenie kantorskie <i>Pokaż obraz wideo (od 1:49)</i> https://www.youtube.com/watch?v=FfjKi_QP1nQ <i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia.	R2.3



		- Co z niego wynieśli?	
30min	Projektor Komputer Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu. Czasopismo dla uczestników do sporządzania notatek. Długopisy i materiały do notatnika dla wszystkich uczestników. Papier do flipchartu, kolorowe długopisy i kolorowe naklejki lub kształty I/albo Kolekcja starych magazynów, pocztówek, kartek urodzinowych itp., nożyczek i kleju.	Uczestnicy są podzieleni na dwie grupy i poproszeni o stworzenie w ciągu jednej minuty, na papierze typu flipchart, projektu, w którym wszystkie kolory tęczy pojawiają się dwukrotnie z wyjątkiem koloru czerwonego. Jako odmiana, mogą oni również zostać poproszeni o stworzenie kolażu, zamiast rysunku, równie z w dwie minuty. Prowadzący pozwala na 10 minut grupowej burzy mózgów przed wykonaniem zadania, w celu zdefiniowania strategii. <i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Które części ppt były dla nich przydatne? - Co z niego wynieśli?	R2.4 PPTS2.1
5min	Arkusze papieru markery	<i>Dyskusja</i> - Poproś chętnych, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające. - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	

Zasoby R2.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
---------------	-------



R2.1	Umiejętności praktyczne w teorii
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Organizowanie czasu pracy w efektywny sposób. - Ustalanie priorytetów działań zgodnie z ich znaczeniem. - Zidentyfikowanie zagrożeń związanych z presją. - Zaplanowanie wydajnej pracy. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPTS2.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
- Prowadzący wyjaśnia, że będzie mówił krótko o praktycznych umiejętnościach, takich jak zarządzanie czasem. - Uczestnicy są zaproszeni do obejrzenia prezentacji PowerPoint. - Następnie prowadzący prosi ich, aby zanotowali główne koncepcje, które z niej wynieśli i porównuje je z kluczowymi słowami, które zaproponowali uczestnicy. - Prowadzący zachęca uczestników do robienia notatek.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Aktywność refleksyjna	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
Więcej wskazówek dotyczących zarządzania czasem https://www.skillsyouneed.com/ps/time-management.html	
Wideo z zarządzania czasem https://study.com/academy/lesson/what-is-time-management-definition-examples-studies.html	
20 wskazówek dotyczących zarządzania czasem od Forbesa https://www.forbes.com/sites/johnrampton/2018/05/01/manipulate-time-with-these-powerful-20-time-management-tips/#1e76301557ab	
Jak ustalać priorytety zadań? https://www.liquidplanner.com/blog/how-to-prioritize-work-when-everythings-1/	
Ustalanie priorytetów dla zadań https://www.youtube.com/watch?v=kDAYUN92i70	
Efektywny format listy rzeczy do zrobienia http://www.dansilvestre.com/effective-to-do-list-format/	
Ustawianie priorytetów https://www.youtube.com/watch?v=4QL-cZieolk	

Zasoby R2.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R2.2	Model Kanban.
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Efektywna organizacja czasu pracy.	



- Ustalanie priorytetów działań zgodnie z ich znaczeniem
- Identyfikacja zagrożeń związanych z presją.
- Efektywne planowanie pracy

❖ Potrzebne zasoby: <https://kanbantool.com/kanban-examples>

❖ Czas trwania: 30 minut

Instrukcje

Plan pięcioetapowy.

Prowadzący informuje uczniów o czasie trwania ćwiczenia i rozdaje model Kanban.

Prowadzący wyjaśnia, że ta metoda pomaga im w ustalaniu priorytetowych zadań.

Wyjaśnia, jak wykonać ćwiczenie i prosi uczestników o rozpoczęcie.

Prowadzący zachęca uczniów do zadawania pytań dotyczących aktywności i modelu Kanban.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Praktyka i działanie refleksyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnośniki /Dalsze informacje

Czym jest model Kanban?

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kanban>

Gry online do zarządzania czasem

<https://www.bigfishgames.com/online-games/genres/25/time-management.html>

Ćwiczenia związane z zarządzaniem czasem

<https://www.officeoxygen.com/content/time-management.pdf>

Zasoby R2.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R2.3	Umiejętność wielozadaniowości
Przegląd	
❖ Cel: - Poprawienie umiejętności koncentracji - Praca nad wielozadaniowością ❖ Potrzebne zasoby: - Ćwiczenie Stroope https://www.youtube.com/watch?v=gjesfzWozo4 - Ćwiczenie Kantor (nagranie wideo od 1:49) https://www.youtube.com/watch?v=FfjKi_QP1nQ ❖ Czas trwania: 30 minut	
Instrukcje	
- Pracuj nad umiejętnością pracy wielozadaniowej. - Ćwiczenie Stroope Pokaż uczestnikom ten film: https://www.youtube.com/watch?v=gjesfzWozo4	



- Ćwiczenie Kantor
Pokaż wideo (od 1:49)
https://www.youtube.com/watch?v=FfjKi_QP1nQ
- Dyskusja
Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia.
Co z niego wynieśli?

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Ćwiczenia z wideo i refleksyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińki/Dalsze informacje<https://www.youtube.com/watch?v=aqNjEzEzHgVg> : TedX mówi o zdolności do pracy pod presją.

Jak działać pod presją: Nauka robienia wszystkiego, jak najlepiej, gdy ma to największe znaczenie, Hendrie Weisinger & J.P. Pawliw-Fry

<https://www.youtube.com/watch?v=aDIQ4EE8EG8> : Dr JP Pawliw-Fry radzi, jak pracować pod presją.<https://www.youtube.com/watch?v=cPxyGeaqKwg> : Neuropsychologia działania pod presją<https://www.youtube.com/watch?v=GBF9xXhSFRc> : Zmiana bodźców z presji i stresu na ekscytację.<https://www.scienceabc.com/humans/what-happens-in-your-brain-when-youre-stressed.html> : O stresie w twoim mózgu.<https://www.psychologytoday.com/us/blog/you-illuminated/201104/under-pressure-your-brain-conflict> : Dlaczego dramat jest zły dla mózgu?https://www.huffingtonpost.com/2014/11/18/brain-stress_n_6148470.html?guccounter=1 : jak stres zmienia mózg<http://successunderpressure.com/2018/01/24/effects-stress-brain/> : wpływ stresu na nasz mózg.<https://www.youtube.com/watch?v=iB-YzBKsMM0> : zwiększenie pewności siebie w pracy<https://www.entrepreneur.com/article/224943> : jak działa twój mózg, gdy wykonujesz wiele zadań*Zasoby R2.4*

Kod ćwiczenia	Tytuł
R2.4	Tęczowe kolory
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> lepsze zrozumienie znaczenia -Organizacji czasu pracy w efektywny sposób. -Ustalania priorytetów działań zgodnie z ich znaczeniem. -Rozbijania projektu na główne zadania i pod-zadania ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPTS2.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
- Uczestnicy są rozdzieleni na dwie grupy i poproszeni o stworzenie w ciągu jednej	

minuty, na papierze typu flipchart, projektu, w którym wszystkie kolory tęczy pojawiają się dwukrotnie z wyjątkiem koloru czerwonego.

- Jako odmiana, mogą oni również zostać poproszeni o stworzenie kolażu, zamiast rysunku, w dwie minuty.
- Prowadzący pozwala na 10 minut grupowej burzy mózgów przed wykonaniem zadania, w celu zdefiniowania strategii.
- Następnie obie grupy omawiają treść ppt. w dyskusji
- Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia.
- Które części ppt były dla nich użyteczne, aby opisać i zastanowić się nad ich postawami w trakcie ćwiczenia?
- Co z niego wynieśli?

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Czynności związane z wykonywaniem i refleksja

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnośniki/Dalsze informacje

Ustalanie priorytetów dla zadań <https://www.youtube.com/watch?v=kDAYUN92i70>

Efektywny format listy rzeczy do zrobienia

<http://www.dansilvestre.com/effective-to-do-list-format/>

Ustalanie priorytetów

<https://www.youtube.com/watch?v=4OL-cZieolk>

Wyznaczanie celów i opracowywanie celów szczegółowych, wymiernych, osiągalnych, istotnych i określonych w czasie, połączenie indykatywne SAMHSA.

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/nc-smart-goals-fact-sheet.pdf>

Wykorzystanie celów S.M.A.R.T. do uruchomienia zarządzania według planu celów.

<https://www.techrepublic.com/article/use-smart-goals-to-launch-management-by-objectives-plan/>

Wykres Gantta

<https://www.youtube.com/watch?v=cGkHibv1xKM>

[illegible]

Przydział zasobów

<https://teamdeck.io/project-management/resource-allocation-for-project-managers/>

<https://www.timecamp.com/blog/2018/04/resource-allocation-project-management/>

<https://www.projectmanager.com/blog/resource-allocation>

Lista zadań

<https://zapier.com/learn/project-management/kanban-board/>

Zarządzanie zespołem:

<https://www.youtube.com/watch?v=PWmhl6rzVpM>

https://www.youtube.com/watch?v=H0_yKBitO8M

<https://www.youtube.com/watch?v=B0w-ASaOb94>

Jak stworzyć kulturę wysokiej wydajności:

<https://www.youtube.com/watch?v=BAdeFHIhKi4>

Jak opracować wskaźniki KPI:

<https://www.youtube.com/watch?v=2tuWjtc2Ifk>

https://www.youtube.com/watch?v=f_szFzBjFq

<https://www.youtube.com/watch?v=91SKwBX419k>



<https://www.optimizesmart.com/understanding-key-performance-indicators-kpis-just-like-that/>

https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_87.htm

PPT S2.1

Umiejętności praktyczne

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 3 - Myślenie krytyczne

Umiejętność 3: Myślenie krytyczne - rozwiązywanie problemów			
Godziny nauki: 4godz.		Twarzą w twarz: 2godz.	Badania online: 2godz.
Efekty nauczania		Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: ❖ Rozwijać zrozumienie i tolerancję seniorów dla społeczności oraz chęć uczenia się od tych, dla których chcą stworzyć społeczny projekt "Learning Community Service". ❖ Opisać znaczenie społeczności dla powodzenia projektu "Uczenie się przez społeczność". ❖ Zdefiniować uczenie się w społeczności lokalnej. ❖ Dokonać rozróżnienia między uczeniem się w ramach pracy społecznej a pracą społeczną. ❖ Wykazać empatię i szacunek dla różnych grup w społeczności (inteligencja społeczna) ❖ Wykazać się otwartością na zaangażowanie społeczności poprzez projekty szkoleniowe oparte na społeczności lokalnej (praca zespołowa).	
Czas trwania	Potrzebny materiał	Proponowane działanie i wskazówki dla nauczyciela	Zasoby
5min	Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w kółko	<i>Wprowadzenie</i> Uwaga: To ćwiczenie ma na celu pomóc ludziom czuć się komfortowo, przygotować się na spotkanie i zrozumieć, jakie mogą mieć oczekiwania odnośnie najbliższych dwóch godzin. Przygotowanie: Ustawić krzesła w koło. Gdy uczestnicy przybędą na miejsce, zaprosz ich, aby zajęli miejsca i podzielili się swoimi doświadczeniami z ostatniego tygodnia. Po przybyciu na miejsce, należy przedstawić tytuł dzisiejszego spotkania w protokole: "W butach społeczności".	R3.1



80min	Załącznik "Betowens", kartki papierowe (40 sztuk), klej (4), linijki, nożyczki (4), ołówki (6), dostęp do dwóch oddzielnych pomieszczeń. Ta gra wymaga dwóch pomieszczeń, w których będą działać obie drużyny. W jednym z nich muszą znajdować się materiały potrzebne do wykonania mostu (patrz lista materiałów). W drugim pokoju muszą znajdować się dwa krzesła lub stoliki ustawione w odległości jednego metra, symbolizujące dolinę, nad którą będzie budowany most. Jako facylitator, musisz być na czas, aby upewnić się, że gra przebiega sprawnie i szybko się skończy. Zalecany czas, przeznaczony na każdy etap gry, wynosi: - Na objaśnienia i	Betowens Uwaga: Ta gra zwraca uwagę na komunikację międzykulturową i zdolności adaptacyjne, ale także przekazuje ważne lekcje na temat uczenia się w pracy społecznej. W grze inżynierowie udają się do Betowens z chęcią pomocy, ale ich sukces zależy wyłącznie od ich zdolności do uczenia się od społeczności Betowens i dostosowywania się do ich specyfiki kulturowej. Niezależnie od sukcesu zespołu w realizacji zadania, ćwiczenie to ma na celu pobudzenie dyskusji na temat pracy społecznej: potrzeba uczenia się od społeczności, której pomagasz, osobista transformacja i adaptacja, która zachodzi w wyniku współpracy i wzajemnego uczenia się; jak otwarte, skromne i pełne szacunku podejście z chęcią uczenia się od społeczności i odkrywania dokładnie jej problemów prowadzi do prawdziwej zmiany i znacznie dłużej trwającej niż zwykły projekt wspólnotowy. Ta gra jest symulacją interakcji pomiędzy dwiema różnymi kulturami, gdzie grupa inżynierów udaje się do innego miejsca (z Betowens), aby nauczyć się jak budować mosty. Betowens jest biednym krajem z wieloma problemami w społeczności, a inżynierowie postrzegają swoje działania jako szansę na pomoc i wykorzystanie swojej wiedzy fachowej w pozytywny sposób. Jednakże, aby odnieść sukces w swoim podejściu, muszą oni zidentyfikować i rozszyfrować kluczowe elementy zachowania mieszkańców Betowens. W zależności od wielkości grupy, 4-8 uczestników będzie pełniło rolę inżynierów, którzy nauczą ich jak budować mosty. Podaj tej grupie instrukcje i wyślij ich do pomieszczenia, w którym przygotowane będą materiały niezbędne do budowy mostu. Pozostali uczestnicy będą mieszkańcami Betowens. Daj im instrukcje i powiedz, by pozostali w głównej sali i praktykowali swoje praktyki kulturowe. Jeśli grupa jest zbyt duża (więcej niż 16 osób), niektórzy uczestnicy wcielą się w rolę obserwatorów; mogą jedynie obserwować i robić notatki podczas gry, a następnie uczestniczyć w końcowym etapie. Obserwatorzy nie powinni znać instrukcji, które otrzymali mieszkańcy	R3.2
-------	---	--	------



	tworzenie grup: 5 minut - Na szkolenia indywidualnego w grupie: 10 minut. - Pierwsza podróż do Betowens zespołu dwóch inżynierów (pierwsza interakcja): 5 minut. - Dodatkowy czas przygotowania dla grup: 5 minut. - Jak zbudować most: 10 minut. Po zakończeniu ćwiczenia, odbywa się dyskusja na temat przetwarzania/sprawozdawczości z całą grupą uczestników, skupiająca się na uczeniu się w ramach pracy społecznej. W tym celu można skorzystać z kolejnych pytań.	Betowens przed inżynierami, a więc powiedz im, aby opuścili główny pokój z grupą inżynierów. - Jakie było zadanie każdej z grup? - Jakich emocji próbowałeś doznać podczas gry? - Udało ci się zakończyć misję? Jeśli nie, to dlaczego nie? - Czy sądzisz, że w przyszłości mieszkańcy Betowens będą w stanie samodzielnie zbudować most? Jeśli nie, to dlaczego nie? - Jaka była odpowiedź mieszkańców Betowens na początkowy plan inżynierów? - Jakie zmiany w planie wprowadzili inżynierowie w oparciu o reakcję mieszkańców Betowens? - Co było frustrujące w tym ćwiczeniu? - Jaki byłby klucz do sukcesu w tym ćwiczeniu? - Jakich lekcji możemy się nauczyć z tej gry? - Czego ta gra uczy nas o pracy społecznej? - Jaką rolę według Ciebie odgrywa społeczność w procesie uczenia się w społeczności lokalnej? - Jak myślisz, jak ten sposób radzenia sobie ze społecznością wpływa na społeczność?	
30min	Krzesła ustawione w koło	<i>Projekty edukacyjne prowadzone przez społeczność lokalną</i> Celem tego działania jest pomoc	R3.3



		uczestnikom w lepszym zrozumieniu projektów edukacyjnych prowadzonych przez społeczność lokalną. Szkolenie i wdrożenie: Utwórz koło z udziałem wszystkich uczestników w celu przeprowadzenia krótkiej dyskusji na temat uczenia się w ramach pracy społecznej. Przypomnijmy definicję uczenia się w ramach pracy społecznej (na początku tego spotkania). Zadaj im następujące pytania: - Dlaczego uważasz, że tak ważna jest chęć uczenia się od społeczności, której chcesz służyć? - Jak przejawiasz szacunek poprzez postawę uczenia się? - Jakiego rodzaju praktycznych elementów w szczególności można się nauczyć poprzez wspólnotowe projekty nauczania? Daj im czas na przygotowanie odpowiedzi i podnieś poziom entuzjazmu uczestników, mówiąc im, że wkrótce rozpoczną pracę i naukę przez ich pierwszy projekt! Dyskusja - Uczestnicy programu opowiadają o swoich doświadczeniach w czasie trwania ćwiczenia. - Co wynieśli z tego ćwiczenia?	
5min	Arkusze papieru markery	<i>Dyskusja</i> - Poproś wolontariuszy, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	R3.4

Zasoby R3.1

Kod Cwiczenia	Tytuł
R3.1	Wprowadzenie - Wymiana doświadczeń
Przegląd	
❖ <i>Cel: pomóc ludziom czuć się komfortowo, być gotowym na spotkanie i zrozumieć, jakie mogą mieć oczekiwania odnośnie najbliższych godzin.</i>	
❖ <i>Potrzebne zasoby:</i>	
https://www.projectmanager.com/blog/20-icebreakers-make-next-meeting-fun	



❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut
Instrukcje
- Przygotowanie: Ułożyć krzesła w koło. Kiedy młodzi ludzie przyjeżdżają, zaprosić ich do zajęcia miejsca i podzielenia się swoimi doświadczeniami z ostatniego tygodnia. - Po przybyciu na miejsce, należy przedstawić tytuł dzisiejszego spotkania w protokole: "W butach społeczności".
Szczegóły dotyczące ćwiczenia
Aktywność refleksyjna
Ocena ćwiczenia
NIE DOTYCZY
Odnosińki/Dalsze informacje
https://www.dol.gov/odep/topics/youth/softskills/Problem.pdf
https://www.utc.edu/walker-center-teaching-learning/teaching-resources/ct-ps.php

Zasoby R3.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R3.2	Betowens
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Rozwijać zrozumienie i tolerancję seniorów dla społeczności oraz chęć uczenia się od tych, dla których chcą stworzyć społeczny projekt "Learning Community Service". - Opisać znaczenie społeczności dla powodzenia projektu "Uczenie się przez społeczność".	
❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> https://www.viacharacter.org/blog/strengths-conversations-use-tools-deal-obstacles/	
❖ <i>Czas trwania:</i> 80 minut	
Instrukcje	
- Załącznik II "Betowens", kartki papieru (40 sztuk), klej (4), linijki, nożyczki (4), ołówki (6), dostęp do dwóch oddzielnych pomieszczeń. - Ta gra wymaga dwóch pomieszczeń, w których będą działać obie drużyny. W jednym z nich muszą znajdować się materiały potrzebne do wykonania mostu (patrz lista materiałów). - W obu pokojach muszą znajdować się dwa krzesła lub stoliki ustawione w odległości jednego metra, symbolizujące dolinę, nad którą będzie budowany most. - Jako facylitator, pilnować czasu, aby upewnić się, że gra działa sprawnie i szybko się kończy. - Zalecany czas, przeznaczony na każdy etap gry, wynosi: - Dla objaśnień i tworzenia grup: 5 minut - Dla szkolenia indywidualnego w grupie: 10 minut.	



- Dla pierwszej podróży do Betowens zespołu dwóch inżynierów (pierwsza interakcja): 5 minut.
- Dodatkowy czas przygotowania dla grup: 5 minut.
- Jak zbudować most: 10 minut.
- Po zakończeniu ćwiczenia, odbywa się dyskusja na temat przetwarzania/sprawozdawczości z całą grupą uczestników, skupiająca się na uczeniu się w ramach pracy społecznej. W tym celu można skorzystać z kolejnych pytań.
- Uwaga: To ćwiczenie zwraca uwagę na komunikację międzykulturową i zdolności adaptacyjne, ale także przekazuje ważne lekcje na temat uczenia się w pracy społecznej. W grze inżynierowie udają się do Betowens z chęcią pomocy, ale ich sukces zależy wyłącznie od ich zdolności do uczenia się od społeczności Betowen i dostosowywania się do ich specyfiki kulturowej. Niezależnie od sukcesu zespołu w realizacji zadania, ćwiczenie to ma na celu pobudzenie dyskusji na temat pracy społecznej: potrzeba uczenia się od społeczności, której pomagasz, osobista transformacja i adaptacja, która zachodzi w wyniku współpracy i wzajemnego uczenia się; jak otwarte, skromne i pełne szacunku podejście z chęcią uczenia się od społeczności i odkrywania dokładnie jej problemów prowadzi do prawdziwej zmiany i znacznie dłużej trwającej niż zwykły projekt wspólnotowy.
- Ćwiczenie jest symulacją interakcji pomiędzy dwiema różnymi kulturami, gdzie grupa inżynierów udaje się do innego miejsca (z Betowens), aby nauczyć się jak budować mosty. Betowens jest biednym krajem z wieloma problemami w społeczności, a inżynierowie postrzegają swoje działania jako szansę na pomoc i wykorzystanie swojej wiedzy fachowej w pozytywny sposób. Jednakże, aby odnieść sukces w swoim podejściu, muszą oni zidentyfikować i rozszyfrować kluczowe elementy zachowania mieszkańców Betowens.
- W zależności od wielkości grupy, 4-8 uczestników będzie pełniło rolę inżynierów, którzy nauczą ich jak budować mosty. Podaj tę grupę instrukcji i wyślij ich do pomieszczenia, w którym przygotowane są materiały niezbędne do budowy mostu.
- Pozostali uczestnicy będą mieszkańcami Betowens. Daj im instrukcje i powiedz, by zostali w głównej sali i praktykowali swoje praktyki kulturowe.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Odegraj rolę i zastanów się nad ćwiczeniem

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińiki/Dalsze informacje<https://www.dol.gov/odep/topics/youth/softskills/Problem.pdf><https://www.utc.edu/walker-center-teaching-learning/teaching-resources/ct-ps.php>Jennifer Wilson (2017) "Critical Thinking: a Beginner's Guide to Critical Thinking, Better Decision Making and Problem Solving Create Space Independent Publishing Platform".*Zasoby R3.3*

Kod ćwiczenia	Tytuł
R3.3	Uczenie się prowadzone przez społeczność

**Przegląd**

- ❖ *Cel:* Celem tego działania jest pomoc uczestnikom w lepszym zrozumieniu projektów edukacyjnych prowadzonych przez społeczność lokalną.
- ❖ *Potrzebne zasoby:*
Bopp, Michael i Bopp, Judie. 2006. *Recreating the World - A Practical Guide to Building Sustainable Communities*. Calgary: Four World Press.
https://www.researchgate.net/publication/321757546_From_Classroom_to_Community_An_Inquiry_of_Community-Based_Action_Research_Through_Indigenous_Storywork_Principles
- ❖ *Czas trwania:* 30 minut

Instrukcje

Utwórz koło z udziałem wszystkich uczestników w celu przeprowadzenia krótkiej dyskusji na temat uczenia się w ramach pracy społecznej. Przypomnijmy definicję uczenia się w ramach pracy społecznej (na początku tego spotkania).

Zadaj im następujące pytania:

- Dlaczego uważasz, że tak ważna jest chęć uczenia się od społeczności, której chcesz służyć?
- Jak czujesz szacunek poprzez postawę uczenia się?
- W szczególności, jakiego rodzaju praktycznych elementów można się nauczyć poprzez wspólnotowe projekty nauczania?

Daj im czas na przygotowanie odpowiedzi i podnieś poziom entuzjazmu uczestników, mówiąc im, że wkrótce rozpoczną pracę i naukę przez swój pierwszy projekt!

Dyskusja

Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia.

Co z niego wynieśli?

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Aktywność refleksyjna

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińki/Dalsze informacje

Kallet Michael (2014) *Think Smart: Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills* John Wiley & Sons

John Butterworth, Geoff Thwaites (2013) *Thinking Skills: Myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów* Cambridge University Press

Peter Gärdenfors, Nils-Eric Sahlin (1988) *Decision, Probability and Utility: Wybrane czytania* Cambridge University Press

Baruch Fischhoff, Sarah Lichtenstein, Paul Slovic, Steven L. Derby, Ralph Keeney (1983 r.) *Acceptable Risk* Cambridge University Press

Zasoby R3.4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R3.4	Dyskusja

**Przegląd**❖ *Cel:*

- Rozwijać zrozumienie i tolerancję seniorów dla społeczności oraz chęć uczenia się od tych, dla których chcą stworzyć społeczny projekt "Learning Community Service".
- Przyjąć uczenie się w ramach społeczności lokalnej

❖ *Potrzebne zasoby:*

Bopp, Michael i Bopp, Judie. 2006. *Recreating the World - A Practical Guide to Building Sustainable Communities*. Calgary: Four World Press.

https://www.researchgate.net/publication/321757546_From_Classroom_to_Community_An_Inquiry_of_Community-Based_Action_Research_Through_Indigenous_Storywork_Principles

❖ *Czas trwania:* 5 minut**Instrukcje**

Poproś uczestników, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające.

Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Aktywność refleksyjna

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińniki/Dalsze informacje

Kallet Michael (2014) *Think Smart: Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision-Making Skills* John Wiley & Sons

John Butterworth, Geoff Thwaites (2013) *Thinking Skills: Myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów* Cambridge University Press

Peter Gärdenfors, Nils-Eric Sahlin (1988) *Decision, Probability and Utility: Wybrane czytania* Cambridge University Press

PPT S3.1

Krytyczne myślenie-problemowe rozwiązywanie problemów

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 4 - Umiejętności twórcze

Umiejętność 4: Umiejętności twórcze		
Godziny nauki: 4godz.	Twarzą w twarz: 2godz.	Badania online: 2godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - stworzyć zdolność grupy do wspólnego myślenia, syntezy problemu i	



	znajdowania powiązań między jego składnikami. Dokładniej rzecz ujmując, uczestnicy będą w stanie...: - Zidentyfikować problem i jego części składowe. - Zrozumieć jak zmienna może zmienić całość. - Zrozumieć system powiązań między pracą a współpracownikami, sposobu współpracy między społecznością a firmą. - Zrozumieć znaczenie refleksji osobistej i współpracy wspólnotowej nad stworzeniem projektu.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działanie i wskazówki dla nauczyciela	Zasoby
5min	Projektor Komputer	<i>Wprowadzenie</i> Pokaż uczestnikom następujące filmy wideo, aby przybliżyć im tematykę tej sesji: https://www.youtube.com/watch?v=9Kgy_XmC2el&list=PLcD2TdZ4bXSkAzooSXIfVUgNXgVm9N4_e https://www.youtube.com/watch?v=8MU7L_I9HUA&index=2&list=PLcD2TdZ4bXSkAzooSXIfVUgNXgVm9N4_e	
20min	Projektor Komputer	Kształt ciała Przygotowanie i ułatwienie: Podziel uczestników na mniejsze grupy, tworząc dwie lub trzy drużyny. - Celem ćwiczenia jest, aby zespoły jak najszybciej utworzyły przedstawienie tego, co opisujesz. Podaj hasło. Członkowie zespołu muszą ustawić się w formacji, która pasuje do tej formy. Na przykład, jeśli powiesz "helikopter", uczestnicy muszą zdecydować, w jaki sposób się ustawiać, aby przedstawić śmigło, podwozie lub jakąkolwiek inną część helikoptera. Inne propozycje formacji: statek, katedra, drzewo, wodospad, ciężarówka, autobus, drapacz chmur, delfin itp. Im krótszy limit czasowy, tym więcej zabawy.	R4.1
30min		Wyświetlanie prezentacji PPT, aby przybliżyć uczestnikom temat. Jak syntetyzować Zapisz pytanie "Co to znaczy syntetyzować?" Na flipcharcie i zaproś uczestników do podzielenia się swoimi pomysłami z grupą. Zapisz ich odpowiedzi na flipcharcie. Kiedy już wszystkie pomysły zostaną zanotowane, dokonaj ich syntezy tak, abyś doszedł do definicji, takiej jak: "Działanie, które	R4.2 PPTS4.1

		podsumowuje, określa, upraszcza problem w danym czasie i proponuje osiągnięcie konkretnego celu". Upewnij się, że podkreślisz, co następuje: - Jest jeden punkt wyjścia i jeden punkt końcowy. - Problemy mogą trwać kilka godzin, miesięcy lub lat. - W projekcie synteza nie oznacza rutyny; jest to szczególna i wyjątkowa czynność. Po uzyskaniu definicji syntezy, zapytaj uczestników, czy mogą podać przykłady/praktyczne sytuacje problemów w życiu codziennym. Po tym, jak członkowie podzielą się pomysłami, podziel ich na cztery grupy. Daj każdej grupie arkusz flipchartu i markery. Każda grupa otrzyma jedną z czterech poniższych sytuacji i zostanie poproszona o przeanalizowanie każdego z praktycznych kroków, które należy podjąć w celu rozwiązania problemu: - Zorganizowanie imprezy - Przygotowanie kolacji - Zorganizowanie wycieczki - Złożenie szafy Pozwól grupom pracować przez 10 minut, a następnie poproś ich o zaprezentowanie wyników wszystkim uczestnikom. Po każdej prezentacji, podsumuj główne kroki w celu zsyntetyzowania problemu: - Koncepcja (przy analizowaniu sprawy i czynników, które ją generują) - Synteza (przy określaniu szczegółów, które odpowiadają na pytania "jak", "kiedy" i "kto". - Wyjaśnienie. - Ocena (sprawdź zgodność między syntezą a zagadnieniem, które ją generuje) - Świątowanie (kiedy cieszysz się osiągnięciem)	
30min		<i>Koło</i> Umieść linę w kształcie koła na podłodze. Upewnij się, że ćwiczenie odbywa się w szerokiej i otwartej przestrzeni bez żadnych przeszkód. Zaproś uczestników do pozostania w kręgu. Poproś niektórych uczestników o pozostanie z boku jako obserwatorzy. Przekaż uczestnikom następujące instrukcje: "Waszym zadaniem jest stworzenie idealnego kwadratu. Macie 15 minut, żeby to zrobić. Możecie rozmawiać, ale zawsze trzymajcie obie ręce na sznurku. Gdy skończycie ostrożnie połóż linę na podłodze, tak aby nie zmieniła ona osiągniętego kształtu. Dopiero potem możecie ją puścić. Zaczynamy" Po rozpoczęciu pracy, zachęcamy obserwatorów do przeanalizowania procesu i zobaczenia, czego mogą się z tej sytuacji nauczyć. Po upływie 15 minut, zatrzymaj grupę, bez względu na wynik, i przedyskutuj grę używając zaproponowanych pytań: Przetwarzanie/zadawanie pytań uczestnikom związanym z oczami: - Jak się czuleś podczas gry?	R4.3

		- Jakie było twoje zadanie? - Czy wykonałeś swoje zadanie? Jeśli nie, to co ci przeszkodziło? - Co możesz poprawić następnym razem? Pytania do obserwatorów: - Jak się czułeś jak obserwator? - Co zauważyłeś podczas gry? - Jaki był najciekawszy aspekt? - Jakie wyzwania napotkała grupa? - Co mogło być zrobione lepiej? Przetwarzanie/opracowywanie pytań zarówno dla uczestników z grupy badawczej, jak i dla uczestników z grupy badawczej: - Jakie znaczenie ma ta gra? - Czego możemy się dowiedzieć o naszej grupie w tej grze? - Czy jesteśmy gotowi poprosić o pomoc? - Czy zdarzyło ci się być tak pochłoniętym w próbie wykonania zadania, że zapomniałeś być miły dla innych? - Co się wtedy stało? Jak się wtedy czułeś? - Jak możemy, w kilku słowach, pamiętać o wspólnej pracy, wspieraniu się nawzajem i komunikowaniu? Większość grup wykonujących to ćwiczenie nie wymaga pomocy obserwatorów i często jest sfrustrowana i niecierpliwa wobec siebie w miarę upływu czasu. Te trendy mówią nam coś ważnego o naszych klubach. Często grupy są tak pochłonięte tym, co robią, że zapominają o zaangażowaniu społeczności w projekt, nawet jeśli zadanie to byłoby o wiele łatwiejsze do wykonania z pomocą społeczności. Tak więc, jeśli relacja nie stanie się priorytetem w okresie realizacji, projekty mogą stać się źródłem podziału i napięcia. Wraz z rozpoczęciem podróży, projekty edukacyjne oparte na społeczności lokalnej, przypominają im o tych dwóch kwestiach przez cały czas!	
30min		<i>Oddzielne odbicie</i> Ćwiczenie to ma za zadanie pomóc uczestnikom zrozumieć, jak ważna jest "przerwa" od zwykłych czynności, aby móc zastanowić się nad doświadczeniem i ocenić ich pracę. Wybierz jeden z kolejnych cytatów i zapisz go na kartce papieru lub na tablicy, aby każdy mógł go przeczytać: "Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, każda droga jest dobra." (Anonimowy) "Bez refleksji, idziemy ślepo po naszej drodze, tworząc niezamierzone konsekwencje, które nigdy nie przyniosą czegoś naprawdę ważnego". (Anonimowy) "Wielkie rzeczy nie są osiągane za pomocą mięśni, szybkości czy sprawności fizycznej, ale poprzez refleksję, siłę charakteru i osądu". (Marcus Tullius)	R4.4



		Cicero) Zaproś uczestnika, aby przeczytał na głos cytaty. Następnie poproś uczestników, aby porozmawiali ze sobą przez kilka minut, aby wydobyć z nich główne idee. Zakończ dyskusję, pytając: Dlaczego uważasz, że ważne jest, aby zastanowić się nad projektem, który właśnie wdrożyłeś indywidualnie lub w grupie? W jaki sposób osobista refleksja pomaga nam lub / i grupie?	
5min	Projektor Komputer	Pokaż uczestnikom następujący film wideo jako sposób na zainspirowanie ich po podsumowaniu efektów uczenia się: https://www.youtube.com/watch?v=zO2LdDpx-Tc <i>Dyskusja</i> - Poproś chętnych, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające.	

Zasoby R4.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R4.1	Kształt korpusu
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Stworzyć zdolność grupy do wspólnego myślenia, syntezy problemu i znalezienia powiązań pomiędzy jego komponentami. ❖ <i>Czas trwania: 20 minut</i>	
Instrukcje	
Przygotowanie i wdrożenie: Podziel uczestników na mniejsze grupy, tworząc dwie lub trzy drużyny. Celem ćwiczenia jest, aby zespoły jak najszybciej utworzyły przedstawienie tego, co opisujesz. Podaj hasło. Członkowie zespołu muszą ustawić się w formacji, która pasuje do tej formy. Na przykład, jeśli powiesz "helikopter", uczestnicy muszą zdecydować, w jaki sposób się ustawiają, aby przedstawić śmigło, podwozie lub jakąkolwiek inną część helikoptera. Inne propozycje formacji: statek, katedra, drzewo, wodospad, ciężarówka, autobus, drapacz chmur, delfin itp. Im krótszy limit czasowy, tym więcej zabawy.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Odegraj rolę i zastanów się nad ćwiczeniem	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
https://www.uberdigit.com/how-to-develop-your-ability-to-synthesize-information-a-key-entrepreneurial-skill/	

Zasoby R4.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R4.2	Jak syntetyzować
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Zidentyfikowanie problemu i jego części składowych. - Zrozumienie, jak jedna zmienna może zmienić całość. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPTS4.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Zapisz pytanie "Co to znaczy syntetyzować?" Na flipcharcie i zaproś uczestników do podzielenia się swoimi pomysłami z grupą. Zapisz ich odpowiedzi na flipcharcie. Kiedy już wszystkie pomysły zostaną zanotowane, dokonaj ich syntezy tak, abyś doszedł do definicji, takiej jak: "Działanie, które podsumowuje, określa, upraszcza problem w danym czasie i proponuje osiągnięcie konkretnego celu". Upewnij się, że podkreślisz, co następuje: - Jest jeden punkt wyjścia i jeden punkt końcowy. - Problemy mogą trwać kilka godzin, miesięcy lub lat. - W projekcie synteza nie oznacza rutyny; jest to szczególna i wyjątkowa czynność. Po uzyskaniu definicji syntezy, zapytaj uczestników, czy mogą podać przykłady/praktyczne sytuacje problemów w życiu codziennym. Po tym, jak członkowie podzielą się pomysłami, podziel ich na cztery grupy. Daj każdej grupie arkusz flipchartu i markery. Każda grupa otrzyma jedną z czterech poniższych sytuacji i zostanie poproszona o przeanalizowanie każdego z praktycznych kroków, które należy podjąć w celu rozwiązania problemu: - Zorganizowanie imprezy - Przygotowanie kolacji - Zorganizowanie wycieczki - Złożenie szafy Pozwól grupom pracować przez 10 minut, a następnie poproś ich o zaprezentowanie wyników wszystkim uczestnikom. Po każdej prezentacji, podsumuj główne kroki w celu zsyntetyzowania problemu: - Koncepcja (przy analizowaniu sprawy i czynników, które ją generują) - Synteza (przy określaniu szczegółów, które odpowiadają na pytania "jak", "kiedy" i "kto"). - Wyjaśnienie. - Ocena (sprawdź zgodność między syntezą a zagadnieniem, które ją generuje) - Świńtowanie (kiedy cieszysz się osiągnięciem)	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosniki/Dalsze informacje	
Przewodnik po przywództwie studenckim, wydanie czwarte	
https://www.amazon.com/Student-Leadership-Guide-Brendon-Burchard/dp/1600374921	
http://www.findingdulcinea.com/features/edu/Strategies-for-Synthesis-Writing.html	

Zasoby R4.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R4.3	Koło
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Zrozumienie systemu, powiązań między pracą a współpracownikami, sposobu współpracy między społecznością a firmą. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPTS4.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Umieść linę w kształcie koła na podłodze. Upewnij się, że ćwiczenie odbywa się w szerokiej i otwartej przestrzeni bez żadnych przeszkód. Zaproś uczestników do pozostania w kręgu. Poproś niektórych uczestników o pozostanie z boku jako obserwatorzy. Przełącz uczestnikom następujące instrukcje: "Waszym zadaniem jest stworzenie idealnego kwadratu. Macie 15 minut, żeby to zrobić. Możecie rozmawiać, ale zawsze trzymajcie obie ręce na sznurku. Gdy skończycie ostrożnie połóż linę na podłodze, tak aby nie zmieniła ona osiągniętego kształtu. Dopiero potem możecie ją puścić. Zaczynamy" Po rozpoczęciu pracy, zachęcamy obserwatorów do przeanalizowania procesu i zobaczenia, czego mogą się z tej sytuacji nauczyć. Po upływie 15 minut, zatrzymaj grupę, bez względu na wynik, i przedyskutuj grę używając zaproponowanych pytań: Przetwarzanie/zadawanie pytań uczestnikom związanym z oczami: - Jak się czułeś podczas gry? - Jak było twoje zadanie? - Czy wykonałeś swoje zadanie? Jeśli nie, to co ci przeszkodziło? - Co możesz poprawić następnym razem? Pytania do obserwatorów: - Jak się czułeś jak obserwator? - Co zauważyłeś podczas gry? - Jaki był najciekawszy aspekt? - Jakie wyzwania napotkała grupa? - Co mogło być zrobione lepiej? Przetwarzanie/opracowywanie pytań zarówno dla uczestników z grupy badawczej, jak i dla uczestników z grupy badawczej: - Jakiego znaczenia ma ta gra? - Czego możemy się dowiedzieć o naszej grupie w tej grze? - Czy jesteśmy gotowi poprosić o pomoc? - Czy zdarzyło ci się być tak pochłoniętym w próbie wykonania zadania, że zapomniałeś być miły dla innych? - Co się wtedy stało? Jak się wtedy czułeś? - Jak możemy, w kilku słowach, pamiętać o wspólnej pracy, wspieraniu się nawzajem i komunikowaniu? Większość grup wykonujących to ćwiczenie nie wymaga pomocy obserwatorów i często jest sfrustrowana i niecierpliwa wobec siebie w miarę upływu czasu. Te trendy mówią nam coś ważnego o naszych klubach. Często grupy są tak pochłonięte tym, co robią, że zapominają o zaangażowaniu społeczności w projekt, nawet jeśli zadanie to byłoby o wiele łatwiejsze do wykonania z pomocą społeczności. Tak więc, jeśli relacja nie stanie się priorytetem w okresie realizacji, projekty mogą stać się źródłem podziału i napięcia. Wraz z rozpoczęciem podróży, projekty edukacyjne oparte na społeczności lokalnej, przypominają	



im o tych dwóch kwestiach przez cały czas!

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Ćwiczenie refleksyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnośniki/Dalsze informacje

<https://www.thebalancecareers.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744>

<https://education.gov.scot/improvement/learning-resources/What%20are%20creativity%20creativity%20skills>

Zasoby R4.4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R4.4	Oddzielne odbicie
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> -Rozumieją znaczenie refleksji osobistej i współpracy wspólnotowej nad stworzeniem projektu. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> - https://www.goodreads.com/author/quotes/17212.Marcus_Aurelius ❖ <i>Czas trwania: 30 minut</i>	
Instrukcje	
Ćwiczenie to ma za zadanie pomóc uczestnikom zrozumieć, jak ważna jest "przerwa" od zwykłych czynności, aby móc zastanowić się nad doświadczeniem i ocenić ich pracę. Wybierz jeden z kolejnych cytatów i zapisz go na kartce papieru lub na tablicy, aby każdy mógł go przeczytać: "Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, każda droga jest dobra." (Anonimowy) "Bez refleksji, idziemy ślepo po naszej drodze, tworząc niezamierzone konsekwencje, które nigdy nie przyniosą czegoś naprawdę ważnego". (Anonimowy) "Wielkie rzeczy nie są osiąganym za pomocą mięśni, szybkości czy sprawności fizycznej, ale poprzez refleksję, siłę charakteru i osądu". (Marcus Tullius Cicero) Zaproś uczestnika, aby przeczytał na głos cytaty. Następnie poproś uczestników, aby porozmawiali ze sobą przez kilka minut, aby wydobyć z nich główne idee. Zakończ dyskusję, pytając: Dlaczego uważasz, że ważne jest, aby zastanowić się nad projektem, który właśnie wdrożyłeś indywidualnie lub w grupie? W jaki sposób osobista refleksja pomaga nam lub / i grupie?	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
https://www.uberdigit.com/how-to-develop-your-ability-to-synthesize-information-a-key-entrepreneurial-skill/	
Przewodnik po przywództwie dla uczniów, wydanie czwarte https://www.amazon.com/Student-Leadership-Guide-Brendon-Burchard/dp/1600374921 http://www.findingdulcinea.com/features/edu/Strategies-for-Synthesis-Writing.html	

PPT S4.1

Umiejętności twórcze

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 5 - Komunikacja i umiejętności językowe

Umiejętność 5: Umiejętności komunikacyjne i językowe			
Godziny nauki: 4godz.	Twarzą w twarz: 2 godz.		Badania online: 2 godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą potrafili: - Korzystać z podstawowych sposobów komunikacji (werbalnej, niewerbalnej i pisemnej) - Znać barier komunikacyjnych i znaleźć sposoby na ich pokonanie. - Ćwiczyć aktywne słuchanie w celu osiągnięcia skutecznej komunikacji. - Prezentować z odpowiednią dykcją (treść werbalna, niewerbalna) - Komunikować się za pomocą nowych technologii (Skype, Face time, e-maile, komunikator na Facebooku itp.), dobrze wykorzystując ich różne możliwości.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
5min		<i>Wprowadzenie</i> "Jak minął wczorajszy dzień?" Każdy uczestnik jest zaproszony do zaprezentowania się publiczności w ciągu 1 minuty w określonym celu: np.: rozśmieszyć lub rozzłościć ich, przekonać lub zdeorientować, zmotywować lub zniechęcić, itp. (Prowadzący przygotowuje kartę do głosowania w celu przydzielenia scenariuszy dla każdego uczestnika)	



20min	Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint;	Uczestnicy oglądają prezentację PPT i poznają podstawowe sposoby komunikacji: 1. <i>Wysyłanie komunikatu</i> Komunikaty werbalne Komunikaty niewerbalne Komunikaty parawerbalne Znaczenie spójności 2. <i>Odbieranie komunikatu</i> Słuchanie Poświęcanie pełnej uwagi fizycznej mówcy. Świadomość niewerbalnych komunikatów mówcy. Zwracanie uwagi na słowa i uczucia Refleksyjne umiejętności słuchania Dodatkowe narzędzia komunikacji werbalnej 3. <i>Bariery w skutecznej komunikacji:</i> Bariery komunikacji werbalnej Bariery komunikacji niewerbalnej	PPT5.1
30min	Projektor Komputer PowerPoint	Wysyłanie i odbieranie wiadomości Dwa zespoły uczących się tworzą 2 koncentryczne kręgi - mniejszy krąg klóci się na dany temat. Każdy mówca ma 2 minuty na przedstawienie swojego punktu widzenia. 1 lub 2 tematy do przedyskutowania wśród poniższych: - Edukacja powinna być bezpłatna dla wszystkich. - Dostęp do Internetu musi być ograniczony do studentów. - Młodzi ludzie muszą mieć prawo wyboru, jeśli chodzi o służbę wojskową. - Każdy uczeń musi mieć prawo wyboru tylko tych dyscyplin, którymi jest zainteresowany. - Które języki obce są dziś warte studiowania? - Co można zrobić, aby pomóc nastolatkom prowadzić zdrowy tryb życia? - Trzecia wojna światowa powinna być zapobiegana przez rząd. - Czy kontrola broni jest skutecznym sposobem zapobiegania przestępczości? - Rząd powinny zakazać zawierania małżeństw przez osoby tej samej płci. - Czy osoby z niepełnosprawnością	R5.1



		fizyczną powinny być zatrudniane w sektorze publicznym? • Być politykiem: umiejętność czy talent? • Czy ktokolwiek może być ponad prawem? • Efekty interakcji w mediach społecznościowych dla nowoczesnej edukacji. • Czy współczesni ludzie są zbyt zbytnio zależni od technologii? • Czy znajomi online są bardziej efektywni niż ci wyimaginowani? • Czy cenzura w Internecie jest konieczna? Większe grono uczestników obserwuje ich reakcje i argumenty. Na końcu członkowie większego kręgu powinni: 1. Sporządzić streszczenie, skupiając się na argumentach każdego z mówców i komentując je. 2. Identyfikować elementy werbalne, para-verbalne i niewerbalne zastosowane przez mówców oraz ocenić ich skuteczność. Prowadzący słucha uwag grupy na temat elementów werbalnych, para-verbalnych i niewerbalnych, zachęcając grupę do dyskusji i osobistej refleksji. <i>Dyskusja</i> - Jakie były najważniejsze elementy dyskusji? - Jakie były główne zastosowane argumenty? - Jak elementy werbalne, para-verbalne i niewerbalne wpłynęły na dyskusję?	
--	--	--	--



30 min.	Projektor Komputer PowerPoint	Zwracanie uwagi na słowa i uczucia Prowadzący przedstawia uczestnikom przemówienie Aleksandra Wielkiego, napisane przez Arriana, przetłumaczone na język angielski i cytowane przez Uniwersytet Fordham i czyta je głośno. Następnie prowadzący pyta: "Czy myślisz, że był przekonujący?" Uczestników zaprasza się do uzasadnienia swojej odpowiedzi po obejrzeniu prezentacji Prezi na ten temat.	R5.2
30min	Projektor Komputer PowerPoint	Skuteczna komunikacja Uczestnicy obejrzą film i przeczytają artykuły. Refleksja na temat: -Jaka jest treść do przekazania? -Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy tymi praktykami komunikacyjnymi? Prowadzący prosi uczestników o przygotowanie prezentacji i przekazanie wiadomości (pocztą, za pomocą narzędzi sieci społecznościowych itp.), Zachęca się ich do uzasadniania swoich wyborów i praktyk.	R5.3
30min		Barierę komunikacyjne i kontekst językowy Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy i zaprasza ich do zapoznania się z artykułem BBC prezentowanym na ekranie ("Co trzeba zrobić, aby zdobyć autorytet? Martha Henriques, http://www.bbc.com/future/story/20180709-our-ability-to-stand-up-to-authority-comes-down-to-the-brain) i przygotowania planu: "Musisz przekazać następujące informacje 3 różnym osobom: - dyrektorowi szkoły (grupa 1), -historykowi (grupa 2), -Lokalnemu policjantowi (grupa 3)". (Role play) Dyskusja - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Co z niego wynieśli?	R5.4
5min	Arkusze papieru	Dyskusja - Poproś ochotników, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego	



	markery	się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	
--	---------	---	--

Zasoby R5.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R5.1	Wysyłanie i odbieranie wiadomości
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> ćwiczenie będzie polegało na aktywnym słuchaniu w celu osiągnięcia skutecznej komunikacji. ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Dwa zespoły uczących się tworzą 2 koncentryczne kręgi - mniejszy krąg klóci się na dany temat. Każdy mówca ma 2 minuty na przedstawienie swojego punktu widzenia. 1 lub 2 tematy do przedyskutowania wśród poniższych: • Edukacja powinna być bezpłatna dla wszystkich. • Dostęp do Internetu musi być ograniczony do studentów. • Młodzi ludzie muszą mieć prawo wyboru, jeśli chodzi o służbę wojskową. • Każdy uczeń musi mieć prawo wyboru tylko tych dyscyplin, którymi jest zainteresowany. • Które języki obce są dziś warte studiowania? • Co można zrobić, aby pomóc nastolatkom prowadzić zdrowy tryb życia? • Trzecia wojna światowa powinna być zapobiegana przez rząd. • Czy kontrola broni jest skutecznym sposobem zapobiegania przestępczości? • Rząd powinien zakazać zawierania małżeństw przez osoby tej samej płci. • Czy osoby z niepełnosprawnością fizyczną powinny być zatrudniane w sektorze publicznym? • Być politykiem: umiejętność czy talent? • Czy ktokolwiek może być ponad prawem? • Efekty interakcji w mediach społecznościowych dla nowoczesnej edukacji. • Czy współczesni ludzie są zbyt zaleźni od technologii? • Czy znajomi online są bardziej efektywni niż ci wyimaginowani? • Czy cenzura w Internecie jest konieczna? Większe grono uczestników obserwuje ich reakcje i argumenty. Na końcu członkowie większego kręgu powinni: 3. Sporządzić streszczenie, skupiając się na argumentach każdego z mówców i komentując je. 4. Identyfikować elementy werbalne, para-verbalne i niewerbalne zastosowane przez mówców oraz ocenić ich skuteczność. Prowadzący słucha uwag grupy na temat elementów werbalnych, para-verbalnych i niewerbalnych, zachęcając grupę do dyskusji i osobistej refleksji.	
<i>Dyskusja</i>	



- Jakie były najważniejsze elementy dyskusji?
- Jakie były główne zastosowane argumenty?
- Jak elementy werbalne, para-werbalne i niewerbalne wpłynęły na dyskusję?

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Ćwiczenie refleksyjne i dyskusyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnośniki/Dalsze informacje<https://hbr.org/2016/07/what-great-listeners-actually-do>

Zenger, Jack i Folkman, Joseph. What Great Listeners Actually Do, Harvard Business Review

[Dostęp na 22/7/7 2018]

Zasoby R5.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R5.2	Zwracanie uwagi na słowa i uczucia
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Umożliwienie uczestnikom prowadzenia prezentacji strukturalnych z odpowiednią słownością (treść werbalna, niewerbalna). - ćwiczenie aktywnego słuchania w celu osiągnięcia skutecznej komunikacji. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> 1. Przemówienie Aleksandra Wielkiego do swoich wojsk, spisane przez Arriana, przetłumaczone na język angielski i cytowane przez Uniwersytet Fordham. https://sourcebooks.fordham.edu/ancient/arrian-alexander1.asp 2. Prezentacja Preziego analizująca powyższe wystąpienie. https://prezi.com/fr8mef0bcphr/the-speech-of-alexander-the-great/# ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Prowadzący przedstawia uczestnikom przemówienie Aleksandra Wielkiego, napisane przez Arriana, przetłumaczone na język angielski i cytowane przez Uniwersytet Fordham i czyta je głośno. Następnie prowadzący pyta: "Czy myślisz, że był przekonujący?" Uczestników zaprasza się do uzasadnienia swojej odpowiedzi po obejrzeniu prezentacji Prezi na ten temat.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne i dyskusyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
Skuteczna komunikacja https://www.youtube.com/watch?v=I6IAhXM-vps	

Zasoby R5.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R5.3	Skuteczna komunikacja
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> umożliwienie uczestnikom: - Korzystania z podstawowych sposobów komunikacji (werbalnej, niewerbalnej i pisemnej) - Zidentyfikowanie barier komunikacyjnych i znalezienia sposobów na ich pokonanie. - Stosowanie skutecznych technik komunikacyjnych ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> 1. Film informacyjny BBC: "Ludzie obrażają mnie za moje blizny na twarzy" https://www.bbc.com/news/video_and_audio/headlines/44809513/living-with-facial-scars-in-nigeria 2. Artykuł BBC: "Scarlett Johansson odchodzi z roli pośrednika po tym, jak LGBT zareaguje" https://www.bbc.com/news/entertainment-arts-44829766 3. Artykuł "Strażnik": "Scarlett Johansson przestaje pełnić rolę trans po luzie". https://www.theguardian.com/film/2018/jul/13/scarlett-johansson-exits-trans-role-rub-and-tug ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Uczestnicy obejrzą film i przeczytają artykuły. Refleksja na temat: -Jaka <i>jest</i> treść do przekazania? -Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy tymi praktykami komunikacyjnymi? Prowadzący prosi uczestników o przygotowanie prezentacji i przekazanie wiadomości (pocztą, za pomocą narzędzi sieci społecznościowych itp.), Zachęca się ich do uzasadniania swoich wyborów i praktyk.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne i dyskusyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
Think Fast Talk Smart - techniki komunikacji https://www.youtube.com/watch?v=HAnw168hugA Sześć zasad skutecznej komunikacji https://www.youtube.com/watch?v=MeiBMkJJjXVM 5 sposobów poprawy umiejętności komunikacyjnych https://www.youtube.com/watch?v=xr1q-uBtIH4 Deep Patel, 14 sprawdzonych sposobów poprawy umiejętności komunikacyjnych	



<https://www.entrepreneur.com/article/300466>

Leonard, M., Graham, S., & Bonacum, D. (2004). Czynniki ludzkie: kluczowe znaczenie efektywnej pracy zespołowej i komunikacji w zapewnianiu bezpiecznej opieki. *BMJ Quality & Safety*, 13(suppl 1), i85-i90.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15465961>

Zasoby R5.4

Kod działalności	Tytuł
R5.4	Barier komunikacyjne i kontekst językowy
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> -Uznanie barier komunikacyjnych i znalezienie sposobów na ich pokonanie. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> "Co trzeba zrobić, by zdobyć autorytet? Martha Henriques, http://www.bbc.com/future/story/20180709-our-ability-to-stand-up-to-authority-comes-down-to-the-brain ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy i zaprasza ich do zapoznania się z artykułem BBC prezentowanym na ekranie ("Co trzeba zrobić, aby zdobyć autorytet? Martha Henriques, http://www.bbc.com/future/story/20180709-our-ability-to-stand-up-to-authority-comes-down-to-the-brain) i przygotowania planu: "Musisz przekazać następujące informacje 3 różnym osobom: - dyrektorowi szkoły (grupa 1), -historykowi (grupa 2), -Lokalnemu policjantowi (grupa 3)". (Role play) <i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Co z niego wynieśli?	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne i dyskusyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15465961 Leonard, M., Graham, S., & Bonacum, D. (2004). Czynniki ludzkie: kluczowe znaczenie efektywnej pracy zespołowej i komunikacji w zapewnianiu bezpiecznej opieki. <i>BMJ Quality & Safety</i>, 13(suppl 1), i85-i90.	

PPT S5.1

Komunikacja i umiejętności językowe

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 6 - Umiejętności tworzenia sieci kontaktów



Umiejętność 6: Umiejętności tworzenia sieci kontaktów			
Godziny nauki: 4godz	Twarzą w twarz: 2 godz		Nauka online: 2 godz
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: ❖ Wykorzystać narzędzia sieciowe do rekrutacji uczestników warsztatów. ❖ zmobilizować swoje sieci w celu podniesienia świadomości na temat istotnych kwestii ❖ Utworzyć nową sieć z uczestnikami itp.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla nauczyciela	Zasoby
15min	Arkusz papieru Znaczniki	<i>Powitanie</i> - Prezentacja uczestników: poproś każdego uczestnika, aby przedstawił się i napisał swoje imię i nazwisko na kartce papieru oraz	R6.1

		umieścił etykietę z nazwiskiem przed sobą. - Łamacz lodu (opcja): Jeśli uczestnicy się nie znają, to zastosuj łamacz lodów.
30min	Znaczniki w kształcie gwiazd, serc, bąbelków mowy itp.	<i>Jak walczyć z nieśmiałością?</i> Prowadzący przedstawi temat mówiący, że ludzie są mniej lub bardziej komfortowo nastawieni do stawiania się w centrum uwagi, jak to mogło być zilustrowane podczas łamacza lodów. Prowadzący poprosi każdego uczestnika, aby powiedział grupie, kiedy ostatni raz próbował czegoś nowego i co to było. To ćwiczenie pozwoli przezwyciężyć niepokój społeczny i wzmocnić spójność grupy. Następnie wyjaśni następną czynność według szablonu R5.2 i wprowadzi ćwiczenie w celu zwiększenia pewności siebie.
30min	Papier Długopis	<i>Język ciała: co mówi moje ciało?</i> Uczestnicy zrozumieją znaczenie zwracania uwagi na język ciała, zwłaszcza podczas tworzenia sieci kontaktów (w środowisku biznesowym).
30min	Komputer z połączeniem internetowym (1 na uczestnika)	<i>Sprzedaj się</i> Prowadzący upewni się, że wszyscy uczestnicy mają adres e-mail, a następnie wprowadzi sieć LinkedIn i poprosi uczestników o stworzenie swojego profilu poprzez ukierunkowanie swoich głównych atutów.
15min	Stojak z arkusza ar papieru, Kolorowe znaczniki Kamera (lub smartfon)	<i>Podsumowanie</i> - Zapytaj uczestników, co im się podobało w ciągu dnia i stwórz mapę myśli na ten temat. - Zrób jeżdżące. - Wyślij je do uczestników.

Zasoby R6.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.6.1	Łamacz lodu: 3 prawdy i 1 kłamstwo.



Przegląd
❖ <i>Cel:</i> Proponowane ćwiczenie ma następujące cele: - rozgrzać grupę; - rozwijać umiejętności komunikacyjne; - zachęcać uczestników do współpracy; - rozbawić - nauczyć imion i nazwisk wszystkich uczestników ❖ <i>Czas trwania:</i> 10min
Instrukcje
Wyjaśnij uczestnikom, że będą musieli się przedstawić, dzieląc się 3 doświadczeniami, które przeżyli lub zrobili o sobie, w tym 2 prawdy i 1 kłamstwo. Poproś uczestnika, aby opowiedział grupie o swoich 3 doświadczeniach, a osoba, która odgadnie kłamstwo, musi przedstawić swoje 3 doświadczenia lub fakty na swój temat. Powtarzajcie ćwiczenie do momentu, gdy wszyscy uczestnicy zabiorą głos.
Szczegóły dotyczące ćwiczenia
N/R
Ocena ćwiczenia
Ćwiczenie uważa się za udane, gdy wszyscy uczestnicy znają swoje imiona.
Odnosińiki/Dalsze informacje
O użyteczności łamaczyłódów: https://swiftkickhq.com/icebreakers-why-important/ http://www.ilsc.com/blog/2014/08/5-reasons-use-ice-breakers-warm-exercises-esl-classroom/

Zasoby R6.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.6.2	Ćwiczenie w celu zwiększenia pewności siebie
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Proponowane działanie ma następujące cele: - Lepsze poznanie grupy - Bycie w stanie sformułować komplementy dla kogoś, z kim nie czujesz się dobrze. - Bycie w stanie otrzymać komplement publicznie. - Wzmocnienie poczucia własnej wartości ❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
Poproś uczestników, aby podzielili się na pary i poproś ich, aby przedyskutowali to między sobą w czasie 5 minut.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Uczestnicy, podzieleni na pary, będą dyskutować między sobą przez 5 minut. Następnie prowadzący poprosi ich o wybranie pomiędzy kilkoma znacznikami (w kształcie gwiazd, serc, balonów mowy, itp.) jakie uprzednio przygotował, odznaczenia dla swojego partnera	



w celu zilustrowania nagrody. Następnie grupa zbierze się w koło i każdy uczestnik przedstawi swojego partnera i wyjaśni, dlaczego nagroził go/ją wyjaśniając swój wybór znacznika.

Na przykład: Dałem gwiazdę Małgorzacie, ponieważ, według mnie, jest ona prawdziwym przywódcą, którego ludzie doceniają.

Ocena ćwiczenia

Pod koniec ćwiczenia grupa powinna znać anegdoty o sobie nawzajem.

Odnosińki/Dalsze informacje

Jak zrozumieć nieśmiałość?

<https://www.youtube.com/watch?v=I4l-nwdBjuw>

Jak czuć się pewnie?

<https://www.youtube.com/watch?v=0Tk82hEHNY>

Tajemnica samomotywacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Lz0VOltZKA&t=7s>

Wskazówki, by być bardziej pewnym siebie:

<https://www.youtube.com/watch?v=fzIlSQxiBc>

Zasoby R6.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.6.3	Język ciała
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Proponowane działanie ma następujące cele: - Nauka rozpoznawania różnych emocji poprzez języki ciała. - Zrozumienie znaczenia mowy ciała ❖ <i>Czas trwania:</i> 30min (5-10min przygotowania w parach, a następnie 20min restytucji)	
Instrukcje	
Celem ćwiczenia jest stworzenie konwersacji pomiędzy dwiema osobami, w której cała komunikacja odbywa się za pośrednictwem języka ciała.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Podziel grupę na pary i powiedz im, że mają 5min, aby wyobrazić sobie rozmowę pomiędzy 2 osobami. Ta rozmowa powinna zostać zapisana. Pary będą musiały "zagrać" swoje rozmowy i poprosić grupę o zgadnięcie, o czym była rozmowa. Następnie para przeczyta rozmowę pisemną.	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
Czytanie umysłów poprzez język ciała: https://www.youtube.com/watch?v=W3P3rT0j2gQ Jak prowadzić dobrą rozmowę: https://www.youtube.com/watch?v=H6n3iNh4XLI Sygnały ciała i ich znaczenie: https://www.youtube.com/watch?v=HR7bVnWPa6Q Znaczenie języka ciała: https://www.mosalingua.com/en/body-language-importance/ Wskazówki dotyczące języków ciała podczas tworzenia sieci: https://www.entrepreneur.com/article/227257	



Kod ćwiczenia	Tytuł
R.6.4	Podsumowanie sesji - Mapowanie myśli
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Stworzenie podsumowania sesji przy użyciu mapy myśli, która ilustruje strukturę mózgu (raczej promienistą niż liniową) w celu stworzenia produktu łatwego do zapamiętania przez uczestników. ❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
- Poproś każdego uczestnika, aby opisał sesję jednym słowem. - Zapisz te słowa na arkuszu papieru. - Daj ołówek każdemu uczestnikowi i poproś go, aby narysował strzałki, które połączą jego słowo z innymi. - Zapytaj uczestników, czy chcą dodać więcej słów. - Dodaj brakujące koncepcje	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
N/R	
Ocena ćwiczenia	
Ćwiczenie uważa się za udane, gdy wszyscy uczestnicy znają swoje imiona.	
Odnosińiki/Dalsze informacje	
- O mapowaniu myśli: https://imindmap.com/articles/why-mind-mapping-works/ https://www.youtube.com/watch?v=5nTuScU70As - Jak stworzyć mapę myśli: https://www.youtube.com/watch?v=wLWV0XN7K1g https://www.youtube.com/watch?v=XskqMhtndfQ - Po francusku: https://www.youtube.com/watch?v=vFWoWoWZFDKB8 https://www.youtube.com/watch?v=sFcWykx4loo	

Umiejętność 7 - Świadomość międzykulturowa

Umiejętność 7: Świadomość międzykulturowa		
Godziny nauki: 4godz.	Twarzą w twarz: 2 godz.	Nauka online: 2 godz.
Efekty nauczania	<i>Na koniec tej sesji uczestnicy będą:</i> ❖ Rozumieć różne style komunikacji w obrębie podziałów kulturowych. ❖ Rozumieć komunikację niewerbalną w różnych kulturach.	



		❖ Rozumieć normy społeczne i zwyczaje w różnych kulturach.	
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działanie i wskazówki dla nauczyciela	Zasoby
5min	Projektor Komputer	<i>Wprowadzenie</i> Wyświetlenie poniższego filmu wideo uczestnikom: https://www.youtube.com/watch?v=sq_YlqgprB4	
10min	Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint;	<i>Czym jest kultura?</i> <i>Krótkie wprowadzenie teoretyczne.</i> - Zaprezentowanych zostanie 6 definicji kultury, a ochotnicy będą mieli trochę czasu (1 minutę) na wybranie jednej lub dwóch definicji, które w ich opinii najlepiej opisują kulturę i ich zanotowanie. - Następnie uczestnikom zostanie powiedziane, że wszystkie definicje są częścią kultury i zostaną im przedstawione modele gór lodowych dotyczące widocznych i niewidocznych części kultury. - Prowadzący powinien sprawić, aby ta część była jak najbardziej interaktywna i nie spieszyć się. Nie spiesz się z czytaniem definicji. - Zadaj retoryczne pytania, pokazując górę lodową, a nie tylko czytając słowa kluczowe na PPT.	R7.1 PPT S7.1
20min	Miska jabłek	<i>Moje jabłko</i> Uczestnicy nauczą się rozróżniać grupy i jednostki. - Zdają sobie sprawę, że nawet jeśli ich jabłko jest na ogół jabłkiem i należy do grupy jabłek, to i tak posiada ono indywidualne cechy, które czynią je wyjątkowym. - Jeśli zwrócą uwagę na szczególne cechy, będą w stanie odróżnić wszystkie jabłka i odnaleźć je ponownie. - Nawet jeśli grupa wydaje się być jednorodna na pierwszy rzut oka, jeśli spróbujesz i włożysz w to wysiłek, dostrzeżesz więcej. - Prowadzący może wybrać dowolny rodzaj owoców lub warzyw do tego ćwiczenia! Ale obecny może być tylko jeden rodzaj (tylko jabłka lub tylko gruszki, nie mieszać owoców).	R7.2
20min	Karty dla ochotników z opisem ich sposobu powitania.	<i>Gra powitalna</i> - Doświadczenie nieporozumień kulturowych i znalezienie grupy są celami tego ćwiczenia. - Uczestnicy otrzymują rodzaj powitania,	R7.3



		które jest praktykowane w określonej kulturze. - Muszą znaleźć swoją grupę (co najmniej 3 osoby) witając się wzajemnie. Oczywiście, rozmowa nie jest dozwolona! <i>Dyskusja</i> - Jak czuli się wolontariusze podczas tej gry? - Jakie nieporozumienia napotkali? - Jak wyjaśniają swoje doświadczenia?	
60min	Rozgrywanie kart zgodnie z instrukcjami (jedna dla 4-6 uczestników); Arkusze instruktażowe dla każdego stołu (zbieraj je przed rozpoczęciem gry!); Flipchart i marker do dyskusji i informacji zwrotnej	<i>Gra BARNGA</i> BARNGA stawia ludzi w sytuacji, w której doświadczają szoku uświadamiając sobie, że pomimo wielu podobieństw, ludzie z innej kultury mają różnice w sposobie działania. Gracze uczą się, że muszą zrozumieć i pogodzić te różnice. - Aby zagrać w BARNGA, podziel grupę na mniejsze zespoły składające się z 3 lub 4 uczestników. - Każdy stół potajemnie ma inny zestaw zasad - podobny do tego, jak mają różne kultury - Uczestnicy zamieniają się stolikami, ale nie mogą rozmawiać w trakcie gry - oczywiście będzie wiele nieporozumień. - Prowadzący powinien dopilnować, aby uczestnicy nie komunikowali się werbalnie (mówienie/pisanie). Ale wolno im rysować! - Graj w grę przez 5 rund po 5 minut w rundzie. <i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia podczas gry. - Czy oni widzieli tę sztuczkę? - Dlaczego uważają, że wybrałeś to ćwiczenie w kontekście świadomości międzykulturowej? - Co z niego wynieśli?	R7.4
5min	Arkusz papieru markery	<i>Dyskusja</i> - Poproś wolontariuszy, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające. - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	



Kod ćwiczenia	Tytuł
R.7.1	Czym jest kultura
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Proponowane działanie ma następujące cele: - Uświadomić uczestnikom, że kultura musi być traktowana jako całość. ❖ <i>Czas trwania:</i> 10min	
Instrukcje	
Jest to bardzo krótkie wprowadzenie teoretyczne Prowadzący przedstawi ochotnikom 6 definicji kultury w prezentacji PowerPoint (PPT S6.1 "Czym jest kultura"). Następnie będą mieli 1 minutę na zanotowanie definicji, którą uważają za najbardziej odpowiednią. Następnie powie im, że wszystkie definicje są częścią terminu "kultura" i trafiają do wycinka z obrazem góry lodowej.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Jest to ćwiczenie, które wymaga bardzo krótkiego wkładu teoretycznego, gdzie zostanie zaprezentowanych 6 definicji kultury, a wolontariusze będą mieli trochę czasu (1 minutę) na wybranie jednej lub dwóch definicji, które opisują kulturę w ich opinii i odnotowanie jej.	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
Czym jest kultura: https://www.youtube.com/watch?v=NSCFxDKJWwo https://www.youtube.com/watch?v=Me2HITQPS40 Świadomość międzykulturowa: https://www.youtube.com/watch?v=VMwjscSCcf0&list=PLenhmNbAT2DRkKITT806SZtQF8QYAJJOU https://www.youtube.com/watch?v=plD04Jzsot4 https://www.skillsyouneed.com/ips/intercultural-awareness.html {C:\$aaccff}{c:\$aaccff}{c:\$aaccff}{c:\$aaccff}Tłumaczenie: {c:\$aaccff}Korekta: {c:\$aaccff}Korekta https://www.researchgate.net/publication/233471720_Intercultural_awareness_Modelling_an_understanding_of_cultures_in_intercultural_communication_through_English_as_a_lingua_franca	

Zasoby R7.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.7.2	Moje jabłko
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Ćwiczenie to służy podniesieniu świadomości na temat automatycznego	



uogólniania/stereotypów.

❖ *Czas trwania:* 20 min.

Instrukcje

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że istnieje jednorodna grupa owoców każdego rodzaju i każdy człowiek ma skojarzenia z tym, jak powinno wyglądać jabłko lub pomarańcza. Umieszczamy je w kategoriach w naszym umyśle. Ale kiedy odkrywamy cechy indywidualne, wybrany owoc staje się niepowtarzalny w oczach obserwatora. Pierwsze założenia nie odzwierciedlają całej osobowości i charakteru ani owocu, ani osoby, zawsze jest w tym coś więcej niż się spodziewasz.

- Rozpocznij od prezentacji koszyka/miski pełnej jabłek i zapytaj uczestnika, co widzi i jakie są jego pierwsze trzy założenia dotyczące tych owoców (np. jabłko: okrągłe, słodkie, gładkie).
- Daj im kilka sekund na odpowiedź; nie ma znaczenia, czy mają rację, czy nie, to tylko małe ćwiczenie przygotowawcze, aby zaangażować ich i uwidocznić ogólne założenia.
- Nie daj im zbyt wiele czasu; zatrzymaj ich po około 6 założeniach.
- Wtedy pozwolisz im wybrać własny owoc.
- "Wszystkie te jabłka wyglądają prawie tak samo, prawda? Myślisz, że znów znajdziesz swoje jabłko? Dowiedzmy się!"
- Powinni dobrze przyjrzeć się swoim owocom i zwrócić uwagę na to, co czyni je wyjątkowymi. Następnie zbierzesz wszystkie owoce z powrotem do miski/koszyka.
- Jak tylko każdy wolontariusz odda swoje owoce, opowiesz im o wpływie ogólnych założeń grupy - że przez większość czasu pierwsze wrażenie nie opowiada całej historii, ale kiedy poświęcisz czas i poznasz jednostki, możesz poznać aspekty, o których nigdy nie wiedziałeś, że istnieją.
- "Na pierwszy rzut oka, była to jednorodna grupa jabłek i nie było prawie żadnych różnic widocznych gołym okiem. Ale wybrałeś jedno jabłko i dowiedziałeś się o jego indywidualnych cechach. Teraz spróbuj ponownie znaleźć swoje jabłko!"
- Jeśli został już czas, zapytaj, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi doświadczeniami z tym ćwiczeniem:
 - a) Czego się spodziewali?
 - b) Czego się dowiedzieli?

Czy byli zaskoczeni, że znowu znaleźli swoje owoce?

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińiki/Dalsze informacje

Szkolenie międzykulturowe: Jak samoświadomość prowadzi do świadomości kulturowej
https://youtu.be/bkz_MmN0wQk

Zasoby R7.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.7.3	Gra powitalna
Przegląd	



- ❖ *Cel:* ćwiczenie będzie uczyć o różnych stylach powitań na całym świecie. Uczestnicy przekonają się, że istnieje więcej niż jeden sposób powitania i że różne kultury mają różne wyobrażenia na ten temat.

- ❖ *Czas trwania:* 20 min

Instrukcje

Ćwiczenie to jest zabawnym i wartościowym sposobem budowania podgrup.

"Wyobraź sobie, że jesteś na międzynarodowym lotnisku. Zostałeś tam wysłany, aby odebrać gości, ale nie masz pojęcia, jak oni wyglądają. Ale wiecie, że wszyscy jesteście częścią tej samej kultury, co oznacza, że użyjecie tego samego pozdrowienia. Oczywiście, będąc na lotnisku jest bardzo głośno i nie słyszysz nic, co mówią ludzie (czyli nie rozmawiamy podczas ćwiczenia). Teraz spójrz na swoją kartę, aby odkryć, do jakiej kultury należysz i spróbuj znaleźć swoich gości, witając ich w szczególny sposób!"

Konkretny proces gry jest w silnym związku z ilością uczniów w Twojej grupie.

- Będziesz musiał wygenerować co najmniej 3 różne grupy składające się z co najmniej 3 członków.
- W tej instrukcji przygotowane są style powitania 7 kultur.
- Wybierz te, które najbardziej pasują, wydrukuj strony i potnij je na karty dla uczestników.
- Spróbuj wybrać najbardziej przeciwstawne pozdrowienia; jeśli masz inny pomysł, zapraszamy do włączenia innego stylu powitania.
- Jeśli masz jeszcze czas, możesz natychmiast omówić ich doświadczenia podczas gry.
- W przeciwnym razie, możesz włączyć ocenę gry powitalnej do dyskusji na koniec sesji.

Bardzo ważne: Przypomnij im ćwiczenie "Moje jabłko". Oczywiście, istnieją inne style powitania praktykowane w następujących kulturach, nie tylko te, które są proponowane podczas tego ćwiczenia. Upewnij się, że uczestnicy są tego świadomi, więc nie wygenerują kolejnego stereotypu na temat innej kultury!

Szczegóły dotyczące działalności

Poniżej przedstawiamy przegląd następujących stylów powitania:

- Japoński (formalny ukłon)
- Szwajcaria (3 pocałunki na policzku - lewy, prawy, lewy)
- Indie (namaste)
- Styl zachodni (mocny uścisk dłoni)
- Egipt (pocałunek w rękę starszej osoby)
- Meksyk (silne poklepywanie po ramieniu podczas przytulania)
- Surfer (shaka)

Jesteś częścią kultury japońskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, uklonisz się formalnie jako pozdrowienie.

**Jako mężczyzna, trzymaj ręce na boku ciała.
Jako kobieta, złóż ręce na kolanach, kiedy się kłaniasz.**



Jesteś częścią kultury japońskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, uklonisz się formalnie jako pozdrowienie.

Jako mężczyzna, trzymaj ręce na boku ciała.
Jako kobieta, złóż ręce na kolanach, kiedy się kłaniasz.

Jesteś częścią kultury japońskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, uklonisz się formalnie jako pozdrowienie.

Jako mężczyzna, trzymaj ręce na boku ciała.
Jako kobieta, złóż ręce na kolanach, kiedy się kłaniasz.

Jesteś częścią kultury japońskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, uklonisz się formalnie jako pozdrowienie.

Jako mężczyzna, trzymaj ręce na boku ciała.
Jako kobieta, złóż ręce na kolanach, kiedy się kłaniasz.

Jesteś częścią kultury japońskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, uklonisz się formalnie jako pozdrowienie.

Jako mężczyzna, trzymaj ręce na boku ciała.
Jako kobieta, złóż ręce na kolanach, kiedy się kłaniasz.

Jesteś częścią szwajcarskiej kultury.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz go/ją policzek trzy razy jako pozdrowienie.

Złóż pocałunek po lewej, potem po prawej i znowu po lewej stronie osoby przed tobą.



Jesteś częścią szwajcarskiej kultury.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz go/ją policzek trzy razy jako pozdrowienie.

Złóż pocałunek po lewej, potem po prawej i znowu po lewej stronie osoby przed tobą.

Jesteś częścią szwajcarskiej kultury.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz go/ją policzek trzy razy jako pozdrowienie.

Złóż pocałunek po lewej, potem po prawej i znowu po lewej stronie osoby przed tobą.

Jesteś częścią szwajcarskiej kultury.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz go/ją policzek trzy razy jako pozdrowienie.

Złóż pocałunek po lewej, potem po prawej i znowu po lewej stronie osoby przed tobą.

Jesteś częścią szwajcarskiej kultury.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz go/ją policzek trzy razy jako pozdrowienie.

Złóż pocałunek po lewej, potem po prawej i znowu po lewej stronie osoby przed tobą.

Jesteś częścią kultury indyjskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, złożysz ręce i pochylisz głowę jako pozdrowienie.

To powitanie, które jest również popularne dzięki wielu kursom jogi, to indyjski Namaste.

Złóż ręce przed klatką piersiową i pochyl głowę.



Jesteś częścią kultury indyjskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, złożysz ręce i pochylisz głowę jako pozdrowienie.

To powitanie, które jest również popularne dzięki wielu kursom jogi, to indyjski Namaste.

Złóż ręce przed klatką piersiową i pochyl głowę.

Jesteś częścią kultury indyjskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, złożysz ręce i pochylisz głowę jako pozdrowienie.

To powitanie, które jest również popularne dzięki wielu kursom jogi, to indyjski Namaste.

Złóż ręce przed klatką piersiową i pochyl głowę.

Jesteś częścią kultury indyjskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, złożysz ręce i pochylisz głowę jako pozdrowienie.

To powitanie, które jest również popularne dzięki wielu kursom jogi, to indyjski Namaste.

Złóż ręce przed klatką piersiową i pochyl głowę.

Jesteś częścią kultury indyjskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, złożysz ręce i pochylisz głowę jako pozdrowienie.

To powitanie, które jest również popularne dzięki wielu kursom jogi, to indyjski Namaste.

Złóż ręce przed klatką piersiową i pochyl głowę.

Jesteś częścią kultury zachodniej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, podajcie sobie mocno ręce jako pozdrowienie.

Podaj prawą dłoń osobie znajdującej się przed Tobą i potrząśnij nią mocno 2-3 razy.



Jesteś częścią kultury zachodniej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, podajcie sobie mocno ręce jako pozdrowienie.

Podaj prawą dłoń osobie znajdującej się przed Tobą i potrząśnij nią mocno 2-3 razy.

Jesteś częścią kultury zachodniej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, podajcie sobie mocno ręce jako pozdrowienie.

Podaj prawą dłoń osobie znajdującej się przed Tobą i potrząśnij nią mocno 2-3 razy.

Jesteś częścią kultury zachodniej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, podajcie sobie mocno ręce jako pozdrowienie.

Podaj prawą dłoń osobie znajdującej się przed Tobą i potrząśnij nią mocno 2-3 razy.

Jesteś częścią kultury zachodniej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, podajcie sobie mocno ręce jako pozdrowienie.

Podaj prawą dłoń osobie znajdującej się przed Tobą i potrząśnij nią mocno 2-3 razy.

Jesteś częścią kultury egipskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz ręce starszej osoby jako pozdrowienie.

c



Jesteś częścią kultury egipskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz ręce starszej osoby jako pozdrowienie.

Starsi ludzie są bardzo szanowani. Dlatego zamiast tylko uścisnąć sobie dłonie, będziesz markował pocałunek w rękę osoby znajdującej się przed Tobą. W tym ćwiczeniu nie musisz zastanawiać się nad tym kto jest starszy.

Jesteś częścią kultury egipskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz ręce starszej osoby jako pozdrowienie.

Starsi ludzie są bardzo szanowani. Dlatego zamiast tylko uścisnąć sobie dłonie, będziesz markował pocałunek w rękę osoby znajdującej się przed Tobą. W tym ćwiczeniu nie musisz zastanawiać się nad tym kto jest starszy.

Jesteś częścią kultury egipskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz ręce starszej osoby jako pozdrowienie.

Starsi ludzie są bardzo szanowani. Dlatego zamiast tylko uścisnąć sobie dłonie, będziesz markował pocałunek w rękę osoby znajdującej się przed Tobą. W tym ćwiczeniu nie musisz zastanawiać się nad tym kto jest starszy.

Jesteś częścią kultury egipskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, pocałujesz ręce starszej osoby jako pozdrowienie.

Starsi ludzie są bardzo szanowani. Dlatego zamiast tylko uścisnąć sobie dłonie, będziesz markował pocałunek w rękę osoby znajdującej się przed Tobą. W tym ćwiczeniu nie musisz zastanawiać się nad tym kto jest starszy.

Jesteś częścią kultury meksykańskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, przytulisz się i poklepiesz po ramieniu drugiej osoby jako pozdrowienie.

To sposób powitania kogoś znajomego. Tułów do tułowia (nie musisz się bardzo zbliżać, jeśli nie czujesz się komfortowo), prawie przytulając, będziesz mocno klepać po ramieniu drugiej osoby. Proszę uważać, aby nie skrzywdzić drugiej osoby z powodu nadmiaru entuzjazmu.

Jesteś częścią kultury meksykańskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, przytulisz się i poklepiesz po ramieniu drugiej osoby jako pozdrowienie.

To sposób powitania kogoś znajomego. Tułów do tułowia (nie musisz się bardzo zbliżać, jeśli nie czujesz się komfortowo), prawie przytulając, będziesz mocno klepać po ramieniu drugiej osoby. Proszę uważać, aby nie skrzywdzić drugiej osoby z powodu nadmiaru entuzjazmu.

Jesteś częścią kultury meksykańskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, przytulisz się i poklepiesz po ramieniu drugiej osoby jako pozdrowienie.

To sposób powitania kogoś znajomego. Tułów do tułowia (nie musisz się bardzo zbliżać, jeśli nie czujesz się komfortowo), prawie przytulając, będziesz mocno klepać po ramieniu drugiej osoby. Proszę uważać, aby nie skrzywdzić drugiej osoby z powodu nadmiaru entuzjazmu.

Jesteś częścią kultury meksykańskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, przytulisz się i poklepiesz po ramieniu drugiej osoby jako pozdrowienie.

To sposób powitania kogoś znajomego. Tułów do tułowia (nie musisz się bardzo zbliżać, jeśli nie czujesz się komfortowo), prawie przytulając, będziesz mocno klepać po ramieniu drugiej osoby. Proszę uważać, aby nie skrzywdzić drugiej osoby z powodu nadmiaru entuzjazmu.

Jesteś częścią kultury meksykańskiej.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, przytulisz się i poklepiesz po ramieniu drugiej osoby jako pozdrowienie.

To sposób powitania kogoś znajomego. Tułów do tułowia (nie musisz się bardzo zbliżać, jeśli nie czujesz się komfortowo), prawie przytulając, będziesz mocno klepać po ramieniu drugiej osoby. Proszę uważać, aby nie skrzywdzić drugiej osoby z powodu nadmiaru entuzjazmu.

Jesteś częścią kultury surfingu.

Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, zrobisz znak Shaka jako pozdrowienie.



Zamknij pięść i wyciągnij kciuk i mały palec. Następnie szybko potrząśnij nim w lewo i w prawo. Upewnij się, że przód dłoni jest skierowany w stronę drugiej osoby.

Jesteś częścią kultury surfingu.



Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, zrobisz znak Shaka jako pozdrowienie.

Zamknij pięść i wyciągnij kciuk i mały palec. Następnie szybko potrząśnij nim w lewo i w prawo. Upewnij się, że przód dłoni jest skierowany w stronę drugiej osoby.

Jesteś częścią kultury surfingu.



Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, zrobisz znak Shaka jako pozdrowienie.

Zamknij pięść i wyciągnij kciuk i mały palec. Następnie szybko potrząśnij nim w lewo i w prawo. Upewnij się, że przód dłoni jest skierowany w stronę drugiej osoby.

Jesteś częścią kultury surfingu.



Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, zrobisz znak Shaka jako pozdrowienie.

Zamknij pięść i wyciągnij kciuk i mały palec. Następnie szybko potrząśnij nim w lewo i w prawo. Upewnij się, że przód dłoni jest skierowany w stronę drugiej osoby.

Jesteś częścią kultury surfingu.



Aby znaleźć swojego gościa/gospodarza, zrobisz znak Shaka jako pozdrowienie.

Zamknij pięść i wyciągnij kciuk i mały palec. Następnie szybko potrząśnij nim w lewo i w prawo. Upewnij się, że przód dłoni jest skierowany w stronę drugiej osoby.

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińniki/Dalsze informacje

Jak witać się na całym świecie:

<https://www.youtube.com/watch?v=QLISC-opl0Y>

O języku ciała w świecie międzykulturowym:

<https://www.alumniportal-deutschland.org/en/jobs-careers/career-magazine/body-language-intercultural-communication/>

http://www.academia.edu/10105797/Body_Language_in_Intercultural_Communication

<https://fr.scribd.com/document/200224424/Body-Language-in-Intercultural-Communication-by-Djordje-Stojanovic>



<https://www.ukessays.com/essays/english-language/the-analysis-of-body-language-intercultural-communications-english-language-essay.php>

O różnych kulturach:

<https://www.youtube.com/watch?v=YIsWtHx1L9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMDolqslmSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMDolqslmSk>

Zasoby R7.4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.7.4	Gra BARNGA
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> To ćwiczenie ilustruje różnorodność i to, co można zastosować w rzeczywistości. Zapewni uczestnikom możliwość spojrzenia na różne kultury i porady, jak radzić sobie z różnorodnością. ❖ <i>Czas trwania:</i> 60 min	
Instrukcje	
Gracze tworzą małe grupy, powiedzmy, po 4-6 graczy każdy. Każde miejsce w grupie jest oddzielone od pozostałych. Otrzymują oni zmodyfikowaną talię kart (każda talia zawiera tylko kilka takich samych kart) oraz arkusz zasad gry w nową grę karcianą zwaną "Pięć sztuczek". Mają kilka minut na zapoznanie się z zasadami i przećwiczenie gry. Kiedy już każdy się z nimi zapozna, prowadzący zbiera arkusze reguł i jednocześnie narzuca ściśle polecenie "brak komunikacji werbalnej". Oznacza to, że gracze mogą gestykulować lub rysować obrazy, jeśli sobie tego życzą, ale nie mogą ani mówić (rozmowa lub śpiew), ani pisać słów. Oczywiście komunikacja, jeśli będzie potrzebna, będzie odtąd trudniejsza. Ponieważ gra jest tak prosta i tak krótka, ta sztuczna bariera dla komunikacji zmusza graczy, w symulowanym otoczeniu, aby byli jak najbardziej kreatywni i czujni. - Grupy od 4 do 6 osób siedzą w kręgu przy stole, każda grupa siedzi z dala od innych. - Zdefiniuj kolejność grup, układając je w większe koło lub umieszczając na każdej z nich numerowany znak. - Każda grupa otrzymuje talię kart i zasady nowej gry. - Każda grupa powinna przeczytać zasady i poćwiczyć kilka rund, aż wszyscy zrozumieją, jak grać.. - Kiedy wszyscy wiedzą, jak grać, prowadzący zbiera wszystkie karty zasad i ogłasza, że prawdziwa gra jest rozgrywana jako turniej bez rozmowy werbalnej lub pisemnej. Gracze mogą komunikować się za pomocą gestów i rysunków, jeśli zajdzie taka potrzeba. - W tym turnieju gracze obracają się między grupami w ten sposób: • Kiedy gra jest zakończona, gracz z największą ilością sztuczek przenosi się do stołu o wyższym numerze. • Gracz z najmniejszą ilością trików przenosi się do stołu o niższym numerze. • Jeśli jest remis, osoba, której imię jest alfabetycznie pierwsze, wygrywa i zmienia stół.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Arkusze zasad - różne dla każdej grupy.	
Podsumowanie różnic w regułach w poszczególnych tabelach:	



Stolik #	1	2	3	4	5	6	7
Asjest....	Wysoki	Niski	Wysoki	Niski	Wysoki	Niski	Wysoki
Atutowym kolorem są....	Kluby	Diamenty	Serca	Piki	Diamenty	Serca	Piki

Zasady dla tabeli nr 1

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, każdemu w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Punkty zapisuje osobą po prawej stronie dealera - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy wyklada kartę. To jest jedno rozdanie.
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w sztuczce może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najwyższą kartą w każdym kolorze
<u>Trump</u>	Kluby są faworytem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego koloru.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca rozdania zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca rozdania gra pierwszą kartę następnego. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która wygrała najwięcej rozdań.

Zasady dla tabeli nr 2

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w rozdaniu może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najniższą kartą w każdym kolorze.
<u>Trump</u>	Diaament jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

Zasady dla tabeli nr 3

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż
--------------	---

	inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w sztuczce może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najwyższą kartą w każdym kolorze
<u>Trump</u>	Serce jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

Zasady dla tabeli nr 4

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w sztuczce może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najwyższą kartą w każdym kolorze.
<u>Trump</u>	Pik jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

Zasady dla tabeli nr 5

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w rozdaniu może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najniższą kartą w każdym kolorze.
<u>Trump</u>	Diament jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze,

	możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

Zasady dla tabeli 6

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w rozdaniu może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najwyższą kartą w każdym kolorze.
<u>Trump</u>	Serce jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

Zasady dla tabeli nr 7

<u>Umowa</u>	Rozdający jest najstarszą osobą w grupie. Przetasuj karty i rozdawaj karty twarzą do dołu, wszystkim w grupie. Niektórzy dostaną mniej kart niż inni. Zapisujący punkty jest osobą po prawej stronie rozdającego - zaznacza każde wygrane rozdanie.
<u>Początek</u>	Gracz po lewej stronie rozdającego rozpoczyna grę dowolną kartą. Każda osoba z grupy gra na przemian w karty. To jest jedno rozdanie..
<u>Garnitur do gry</u>	Pierwszą kartą zagrana w rozdaniu może być dowolny kolor. Każdy gracz musi zagrać kartą w tym samym kolorze, jeśli w jego ręce znajduje się jedna karta. Jeśli nie ma karty w tym kolorze, może zagrać innym.
<u>As</u>	As jest najniższą kartą w każdym kolorze.
<u>Trump</u>	Pik jest atutem. Jeśli nie masz żadnych kart w oryginalnym kolorze, możesz zagrać kartę atutową i wygrać rozdanie. Nawet dwójka atutowego koloru pokona 7 z oryginalnego.
<u>Zwycięskie sztuczki</u>	Najwyższa zagrana karta wygrywa rozdanie. Zwycięzca zbiera wszystkie karty i ustawia je twarzą do siebie.
<u>Runda</u>	Zwycięzca gra pierwszą kartę następnego rozdania. Gdy tylko jeden z graczy straci karty, <i>runda</i> zostaje zakończona.
<u>Gra</u>	Rozdający zbiera wszystkie karty, tasuje i rozdaje kolejną rundę. Trzy rundy tworzą jedną grę. Pod koniec gry zwycięzcą jest osoba, która zebrała najwięcej kart.

**Ocena ćwiczenia**

NIE DOTYCZY

Odnosińniki/Dalsze informacje

Instrukcje i zasady:

http://www.acphd.org/media/271383/barnga_instructions.pdf

Po co grać w tę grę? (dalsze informacje):

<https://journals.tdl.org/absel/index.php/absel/article/viewFile/1059/1028>*PPT S7.1*

Jak zdefiniować "kulturę"?

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>**Umiejętność 8 - Rozwiązywanie konfliktów**

Umiejętność 8: Rozwiązywanie konfliktów			
Godziny nauki: 4 godz.	Twarzą w twarz: 2 godz.		Badania online: 2 godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - Zidentyfikować przyczyny trudności w komunikacji lub efektywność komunikacji. - Konstruktywnie się nie zgodzić - Rozwinąć umiejętności w zakresie zarządzania konfliktami i rozwiązywania konfliktów. - Poprawić swoją wrażliwość międzykulturową i świadomość w zakresie różnorodności kulturowej.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działanie i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
5min	Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint;	<i>Wprowadzenie</i> Wyświetl uczestnikom PPT S8.1.	PPT S8.1
20min	Arkusze papieru Arkusze papieru markery	Dzielenie się wspomnieniami: Dyskusja w grupie. Prowadzący pyta: "Spróbuj przypomnieć sobie ostatni raz, kiedy ktoś udzielił Ci opinii na temat twojego zachowania Jakie to uczucie? Jak zareagowałeś? Co byś zmienił? Jaki był tego rezultat? Które elementy wyrażonej sprawyły, że w tym czasie była ona skuteczna, a które nie". Prowadzący zachęca uczestników do szczerej i szczegółowej odpowiedzi.	R8.1



		Elementy wypowiedzi, które sprawdziły się w przypadku nieefektywnej komunikacji, zostaną zapisane na arkuszu papieru.	
30min	Projektor Komputer	Prowadzący zaprasza uczestników do obejrzenia scen z filmów kłótni kochanków w "Wyciągach ze scen filmowych", <i>LA LA LAND</i> (2016) oraz <i>Duma i uprzedzenie</i> (2005), Prowadzący zachęca do dyskusji: "Czy jest to konstruktywna kłótnia, czy nie? Spróbuj uzasadnić swoją odpowiedź. Co poszło nie tak w każdym przypadku?" (Prowadzący zachęca uczniów do obejrzenia zasobów dwa razy, a także prowadzenia notatek na temat treści werbalnej, szczegółów para-werbalnych i niewerbalnych).	R8.2
30min		<i>Studium przypadku:</i> "Twój sąsiad hałasuje pomiędzy godziną 1 a 3 nad ranem co najmniej trzy razy w tygodniu. Spróbuj poradzić sobie z tą sytuacją, komunikując się z nim. Przygotuj swoje kluczowe argumenty, próbując wykorzystać zrównoważone (pozytywne i negatywne) komentarze, zaobserwowane i obiektywne fakty, konkretne przykłady i aktualne informacje zwrotne. Następnie przeczytaj je głośno i poproś o informację zwrotną". (Prowadzący zachęca uczestników do empatii przed zapisaniem przemówienia i pamiętania o powyższych kryteriach. Prowadzący robi notatki na temat sugestii uczestników na flipcharcie). <i>Dyskusja</i>	R8.3
30min		<i>Studium przypadku:</i> "Zaparkowałeś swój samochód na miejscu dla niepełnosprawnych. Wściekły kierowca wyraża swój gniew na Ciebie. Spróbuj wyobrazić sobie dialog. Jak zamierzasz zareagować? Poćwiczcie się w parach. Obaj uczestnicy się współpracują, aby znaleźć najlepszą taktykę. Następnie wymieniaj pomysły z resztą grupy uczestników". Prowadzący zachęca uczestników do szczegółowego dostosowania się do charakteru odgrywanej roli.	R8.4



		<i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Co z niego wynieśli?	
5min	Arkusze papieru markery	<i>Dyskusja</i> - Poproś uczestników o podzielenie się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	

Zasoby R8.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R8.1	Dzielenie się wspomnieniami
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Uczestnicy będą w stanie to zrobić: -Identyfikować przyczyny konfliktów komunikacyjnych lub skuteczności komunikacji. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPT S8.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
Prowadzący pyta: "Spróbuj przypomnieć sobie ostatni raz, kiedy ktoś udzielił Ci opinii na temat twojego zachowania Jakie to uczucie? Jak zareagowałeś? Co byś zmienił? Jaki był tego rezultat? Które elementy wyrażonej sprawy, że w tym czasie była ona skuteczna, a które nie". Prowadzący zachęca uczestników do szczerej i szczegółowej odpowiedzi. Elementy wypowiedzi, które sprawdziły się w przypadku nieefektywnej komunikacji, zostaną zapisane na arkuszu papieru..	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne/dyskusja w grupie	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
https://www.europarc.org/communication-skills/pdf/Negotiation%20Skills.pdf [Dostępny w dniu 13/9/ 2018]	



<https://www.skillsyouneed.com/ips/conflict-resolution.html>

[Dostępny w dniu 13/9/ 2018]

Zasoby R8.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R7.2	Kłótnia kochanków
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Uczestnicy będą mogli to zrobić: - Zidentyfikować przyczyny problemów komunikacyjnych. - Poprawić swoją wrażliwość międzykulturową i świadomość w zakresie różnorodności kulturowej. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> Fragmenty scen filmowych: LA LA LAND (2016), https://youtu.be/XFi8BAzeawA i Pride and Prejudice (2005), https://youtu.be/1R-Zq5es7mq ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Prowadzący zaprasza uczestników do obejrzenia scen z filmów kłótni kochanków w "Wyciągach ze scen filmowych", LA LA LAND (2016) oraz Duma i uprzedzenie (2005), Prowadzący zachęca do dyskusji: "Czy jest to konstruktywna kłótnia, czy nie? Spróbuj uzasadnić swoją odpowiedź. Co poszło nie tak w każdym przypadku?" (Prowadzący zachęca uczniów do obejrzenia zasobów dwa razy, a także prowadzenia notatek na temat treści werbalnej, szczegółów para-verbalnych i niewerbalnych).	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie refleksyjne/oglądanie filmów video	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińiki/Dalsze informacje	
https://www.youtube.com/watch?v=A8MYLxCNLHE (Rozwiązywanie konfliktów) [Dostępny w dniu 13/9/ 2018]	
https://www.talent.wisc.edu/onlinelearning/resolution/step7.htm [Dostępny w dniu 13/9/ 2018]	

Zasoby R8.3

Kod działalności	Tytuł
R8.3	Postępowanie z sąsiadem



Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Uczestnicy będą potrafili: - Konstruktywnie się nie zgodzić ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPT S8.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Studium przypadku: "Twój sąsiad hałasuje pomiędzy godziną 1 a 3 nad ranem co najmniej trzy razy w tygodniu. Spróbuj poradzić sobie z tą sytuacją, komunikując się z nim. Przygotuj swoje kluczowe argumenty, próbując wykorzystać zrównoważone (pozytywne i negatywne) komentarze, zaobserwowane i obiektywne fakty, konkretne przykłady i aktualne informacje zwrotne. Następnie przeczytaj je głośno i poproś o informację zwrotną". (Prowadzący zachęca uczestników do empatii przed zapisaniem przemówienia i pamiętania o powyższych kryteriach. Prowadzący robi notatki na temat sugestii uczestników na flipcharcie). <i>Dyskusja</i>	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Refleksja/Dyskusja/Dyskusja/Dyskusja/aktywność w odgrywaniu ról	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
https://www.youtube.com/watch?v=94YElubTLjQc (Zachowanie organizacyjne - Konflikty i negocjacje) [Dostępny w dniu 13/9/ 2018]	
https://www.youtube.com/watch?v=KY5TWVz5ZDU (Rozwiązywanie konfliktów) [Dostępny w dniu 13/9/ 2018]	
https://home.snu.edu/~hculbert/conflict.htm [Dostępny w dniu 14.9.2018]	
http://www.wright.edu/~scott.williams/LeaderLetter/conflict.htm [Dostępny w dniu 14/9/ 2018]	

Zasoby R8.4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R8.4	Gniew
Przegląd	
❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPT S7.1 ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Prowadzący przedstawia studium przypadku: "Zaparkowałeś swój samochód na miejscu dla niepełnosprawnych. Wściekły kierowca wyraża na ciebie swój gniew. - Spróbuj wyobrazić sobie dialog. Jak zamierzasz zareagować? - Ćwiczcie w parach. Obaj uczący się współpracują, aby znaleźć najlepszą taktykę.	



Następnie wymieniaj pomysły z resztą grupy uczniów".

- (Prowadzący zachęca uczestników do szczegółowego dostosowania się do charakteru odgrywania ról).
- Dyskusja. Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia.
- Co z tego wyniosłeś? Jakie elementy najlepszej taktyki uważasz za ważne?

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Ćwiczenie refleksyjne/odgrywanie ról

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińki/Dalsze informacje

<http://businesscrowd.co.uk/insight/four-ways-disagree-constructively-rather-destructively/>

Ally Yates, Cztery sposoby, by nie zgadzać się konstruktywnie, a nie destrukcyjnie.

[Dostępny w dniu 20/7/ 2018]

<https://www.nicolabartlett.de/disagreeing-constructively/>

Nicola Bartlett, nie zgadzająca się grzecznie i konstruktywnie,

[Dostęp na 20/7/ 2018]

PPT S8.1

Rozwiązywanie konfliktów

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Umiejętność 9 - Umiejętności interpersonalne

Umiejętność 9: Umiejętności interpersonalne			
Godziny nauki: 4godz.	Twarzą w twarz: 2godz.		Nauka online: 2godz.
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - Pracować w zespołach międzykulturowych - Negocjować i znaleźć najlepsze rozwiązania dla obu stron. - Zrozumieć i zarządzać emocjami własnymi i cudzymi.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
15min	- Kwadratowy pokój. - Arkusz papieru i marker. - Balon - Materiały i długopisy dla uczniów do robienia	Powitanie - Prowadzący wita wszystkich uczących się w pokoju. - Prezentacja uczestników: Gra w balonik. Prezentacja kursu - Prowadzący krótko przedstawia temat zajęć i pyta uczestników, czy kiedykolwiek o nim słyszeli.	R9.1



	notatek.		
15min	- Prezentacja PowerPoint - Projektor - Materiały i długopisy dla uczniów do robienia notatek.	<i>Wprowadzenie do umiejętności interpersonalnych</i> - Prowadzący wyświetla prezentację PowerPoint na ekranie i prosi uczestników o przygotowanie się do robienia notatek. - Prowadzący przechodzi przez slajdy i wyjaśnia na czym polegają umiejętności interpersonalne, na których skupia się kurs i dlaczego są one ważne dla uczestników - Prowadzący zachęca do robienia notatek i zadawania pytań.	NIE DOTYCZY
35min	- Projektor - Arkusz papieru i marker. - Karteczki samoprzylepne - Dokumenty i długopisy dla uczestników do robienia notatek.	<i>Praca zespołowa</i> - Prowadzący wyjaśnia uczniom działalność związaną z budowaniem zespołu, podając praktyczne przykłady i odpowiadając na pytania. - Prowadzący rozdaje przyklejone notatki wszystkim uczniom.	R9.2
35min	- Kartkipapieru i długopisy - Arkusze ze scenariuszami gry fabularnej. - Arkusz papieru i marker.	<i>Negocjacje</i> - Prowadzący wyjaśnia rolę odgrywaną w działalności negocjacyjnej i jej cele. On/ona określa termin zakończenia działania. - Następnie rozdaje arkusze z różnymi scenariuszami jako wsparcie ćwiczenia. Będzie to jeden scenariusz dla każdej pary. - Prowadzący dostarcza również uczestnikom zajęć karteczki.	R9.3

35min	- Arkusz papieru i marker.	Zarządzanie emocjami - Prowadzący wyjaśnia sztukę o zarządzaniu emocjami i jej celach. On/ona określa termin zakończenia działania. - Następnie rozdaje arkusze z różnymi scenariuszami jako wsparcie ćwiczenia. Będzie to jeden scenariusz dla każdej pary. - On/ona przygotowuje ćwiczenie, upewniając się, że uczestnicy rozumieją i biorą pod uwagę wewnętrzne i zewnętrzne sygnały ciała związane z szeregiem uczuć.	R9.4
15min	- Arkusz papieru i marker.	Podsumowanie - Prowadzący pyta uczestników, co im się podobało podczas zajęć. - Następnie każdy uczestnik napisze na arkuszu 2 prace związane z przedmiotami, których nauczył się podczas zajęć.	

Zasoby R9.1

Kod działalności	Tytuł
R.9.1	Balon
Przegląd	
<i>Cel:</i> - Łamanie lodów; - rozgrzanie grupy; - rozwijanie umiejętności komunikacyjnych; - wprowadzenie działań związanych z pracą zespołową; - nauczenie się imienia i nazwiska każdego z uczestników ❖ <i>Czas trwania:</i> 10 min	
Instrukcje	
- Prowadzący prosi uczniów, aby utworzyli koło i daje jednemu z nich balon. Jest on/ona proszony o rzucenie balonu do wybranego przez siebie uczestnika i zapytanie go o imię. Uczestnik, który ma balon, będzie musiał zrobić to samo i tak	



dalej.
Szczegóły dotyczące ćwiczenia
N/R
Ocena ćwiczenia
Ćwiczenie uważa się za udane, gdy wszyscy uczestnicy znają swoje imiona.
Odnosińiki/Dalsze informacje
O tym, jak uczestnicy przedstawiają siebie https://medium.com/@samosley01/5-ways-students-can-use-tech-to-introduce-themselves-623a52cf025f

Zasoby R9.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.9.2	Działalność związana z budową zespołu
Przegląd	
<i>Cel:</i> - Uczenie się, jak ustalać pewne podstawowe zasady - Postępowanie z trudnymi zachowaniami - Aktywne słuchanie wszystkich członków grupy - Obsługa problemów grupowych - Uzyskanie porozumienia ❖ <i>Czas trwania:</i> 35 min	
Instrukcje	
- Prowadzący pisze na arkuszu słowo "Znaczące" i "przyjemne". - Prowadzący prosi o pisanie na samoprzylepnych notatkach, co sprawia, że kurs ma sens i jest przyjemny. - Umieszcza wszystkie notatki uczestników na arkuszu - Prowadzący omawia sugestie, aby upewnić się, że wszyscy uczestnicy mają takie samo rozumienie tych sugestii. W przeciwnym razie zostaną one zmienione do czasu osiągnięcia ogólnego konsensusu. - Prowadzący pyta uczestników, w jaki sposób zapewniliby realizację pomysłów na karteczki samoprzylepne podczas warsztatów. Zapisuje opinię na liście pod lepkimi notatkami. Prowadzący wyjaśnia, że wszystkie wspólnie uzgodnione idee, które są "przyjemne" i "znaczące", składają się na Przewodnik po zachowaniu grupy. Grupa jest odpowiedzialna za przestrzeganie tego kodeksu przez cały czas trwania kursu.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
N/R	
Ocena ćwiczenia	
Ćwiczenie zakończy się sukcesem, jeśli wszyscy uczestnicy wspólnie uczestniczyli w ćwiczeniu, proponując swoje pomysły i rozważając pomysły innych.	
Odnosińiki/Dalsze informacje	
Inne działania związane z budową zespołu: https://www.youtube.com/watch?v=iV53bKvwQfs	



<https://www.youtube.com/watch?v=DwjNFYnlVol>

Zasoby R9.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.9.3	Rola odgrywana przez sprzedawcę i perspektywę.
Przegląd	
<i>Cel:</i> - Nauczyć się, jak znaleźć najlepsze rozwiązanie dla obu stron. - Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania. - Zdobyć dobrych kompetencji komunikacyjnych - Rozwijanie umiejętności negocjacyjnych ❖ <i>Czas trwania:</i> 35 min	
Instrukcje	
- Prowadzący prosi uczestników o napisanie na kartkach papieru 2 lub 3 z najbardziej ekstremalnych sytuacji negocjacyjnych, jakich kiedykolwiek doświadczyli (napięty termin, komplikacje prawne i tak dalej). Następnie potasuje je i prosi uczestników o losowe wybranie jednego z nich. - Następnie wybiera pary osób, które będą wspólnie prowadzić działalność: jeden będzie grał sprzedawcę, a drugi będzie grał interesariusza. - Pary przechodzą przez scenariusze dostarczone przez prowadzącego: po jednym scenariuszu dla każdej pary. Pary wykonują czynność i spróbują dojść do porozumienia. - Po osiągnięciu porozumienia, prowadzący poprosi każdą parę o podsumowanie działania: które odpowiedzi zadziałały dobrze? Które nie powiodły się? W jaki sposób uczący się będą stosować te zasady w przyszłych negocjacjach? - Prowadzący zapisze wyniki badań uczestników na arkuszu.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
N/R	
Ocena ćwiczenia	
Ćwiczenie zakończy się sukcesem, jeśli uczący się, płacąc za odgrywanie ról, osiągną porozumienie lub przynajmniej zatrzymają się.	
Odnosińiki/Dalsze informacje	
Inne działania związane z negocjacją: https://www.youtube.com/watch?v=D6l3A4x68bA https://www.youtube.com/watch?v=DZntD2KEJs0 https://work.chron.com/negotiating-skills-teachers-12677.html https://epublications.bond.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1380&context=adr	

Zasoby R9.4

Kod działalności	Tytuł
R.9.4	Nie rób Grrrrrr!
Przegląd	

**Cel:**

- Zbadanie wpływu intensywnych emocji na siebie i innych.
- Opracowanie osobistych strategii radzenia sobie z intensywnymi emocjami, które mogą wynikać z niekorzystnych sytuacji i wymagań innych osób.
- Unikać działania bez myślenia i działać bez myślenia oraz wyrządzania szkody sobie i innym.
- Wykorzystanie optymistycznego myślenia
- Znalezienie sposobów pozytywnego rozwiązania problemów.

❖ *Czas trwania:* 35mn**Instrukcje**

- Prowadzący dzieli uczestników na cztery równe grupy. Następnie napisze następujące listy emocji na białej tablicy. Prowadzący wykorzysta pierwszy zestaw emocji do zademonstrowania zadania.
 1. wściekły, wściekły, krzyżowy, podrażniony, zły, zły, zirytowany
 2. nieszczęśliwy, zrozpaczony, pogrążony w żałobie, smutny, niebieski, trochę w dół.
 3. zdziwiony, zdezorientowany, zszokowany, oszołomiony, zaskoczony.
 4. zadowolony, szczęśliwy, zadowolony, zachwycony, zachwycony, zachwycony, zachwycony, ekstatyczny
 5. zmartwiony, zdenerwowany, zestresowany, przytłoczony, niespokojny.
- Prowadzący prosi 6 ochotników (w zależności od liczby uczestników w grupie) o pokazanie każdej z emocji z pierwszej listy (wściekły, wściekły, itp.). Następnie wprowadza słowo i pojęcie "intensywności". Prowadzący prosi uczestników - ochotników do działania na różnych poziomach intensywności przypisanych im emocji, a następnie prosi grupę, aby uporządkowała "działania emocjonalne" od niskiego do wysokiego poziomu intensywności.
- Prowadzący przydziela listy 2-5 do czterech grup, sprawdza, czy uczestnicy rozumieją każdą z wymienionych emocji. W swoich grupach, uczestnicy muszą posortować listę emocji w grupach od małej do dużej intensywności. Prowadzący zadaje pytania takie jak: *Które z emocji były trudne do opanowania? Dlaczego? Które z tych emocji są przyjemne, a które nieprzyjemne? Jakie są możliwe złe efekty intensywnych lub silnych uczuć? Czy jest jeden najlepszy sposób na radzenie sobie z intensywnymi emocjami?*
- Prowadzący zapisuje odpowiedzi na arkuszu.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

N/R

Ocena ćwiczenia

Ćwiczenie zakończy się sukcesem, jeśli wszyscy uczestnicy będą aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniu i w naturalny sposób wyrażać swoje uczucia.

Odnosińki/Dalsze informacje

Inne działania i zasoby związane z zarządzaniem emocjami:

<https://www.youtube.com/watch?v=JD4O7ama3o8>

<https://www.youtube.com/watch?v=b197XOd9S7U>

<https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html>

Umiejętność 10 - Umiejętności motywacyjne

Umiejętność 10: Umiejętności motywacyjne			
Godziny nauki: 4godz	Twarzą w twarz: 2godz		Nauka online: 2godz
Efekty nauczania	Ta sesja ma na celu wprowadzenie koncepcji rozwoju osobistego i umożliwienie uczestnikom ustalenia ich osobistego planu rozwoju, poprzez wzmocnienie samoświadomości, wspieranie wyznaczania celów, a tym samym wzmacnianie pewności siebie. Na koniec tej sesji uczestnicy będą potrafili: - Zidentyfikować i opisać swoje umiejętności osobiste, - Wzmocnić samoświadomość, - Zdobyć i zastosować swoje rozumienie świadomości osobistej i zawodowej. - Wyznaczać dodatkowe cele - Wykorzystać umiejętności - wartości, które nabyli podczas kształtowania tożsamości badacza społecznego.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
5min	Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu.	<i>Wprowadzenie</i> Łamacz lodów Przydomek https://www2.cortland.edu/dotAsset/c1a635f6-a099-4ede-8f15-79b86e315088.pdf [Dostępny od dnia 19/9/2018] Prowadzący zaprasza każdego uczestnika do podzielenia się z grupą, jaki był jego przydomek, kiedy dorastał lub nawet dzisiaj i jak mu nadano ten przydomek. Prowadzący zachęca do dzielenia się dobronudsznym humorem, ponieważ uczestnicy dzielą się swoimi pseudonimami. Jeśli niektórzy uczestnicy nie chcą dzielić się tymi informacjami z grupą, nie muszą w nich uczestniczyć. Jako inicjator prowadzący musi się upewnić, że jego pseudonim zostanie podany również do wiadomości grupy. Prowadzący pyta uczestników, czy ich pseudonimy są nadal używane.	

30min	Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu. Materiały do sporządzania notatek dla uczestników. Długopisy i materiały do notatek Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint;	<i>Refleksja: Myśląc o sobie.</i> Prowadzący pyta: - "Jakie są twoje główne cechy charakterystyczne? Zapisz je". - "Myślisz, że inni mają takie samo wrażenie o tobie?" - "Poproś partnera, aby zapisał swoją opinię o tobie. - Porównaj te dwie listy i zastanów się nad nimi: - Czy istnieją wspólne elementy? - Brakuje takich elementów? - Dlaczego tak jest? - Czy dodano inne elementy, nieistniejące na Twojej liście? - Myślisz, że są prawdziwe? - Podkreśl te, które uważasz za realistyczne. - Które z nich ci się podobają, a które nie? - Jak możesz zmienić te, których nie lubisz?" - Uczestnicy robią notatki. - Wyświetl PPTS10.1 i zadawaj pytania.	R10.1
20min	Projektor Komputer Prezentacja PowerPoint; Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu. Dziennik do sporządzania notatek. Długopisy i materiały do pisania dla wszystkich uczestników.	• Następnie prowadzący poleca uczestnikom: "Porozmawiaj z partnerem. Bądź szczery. Przekazuj informacje zwrotne: - O twoim złym nawyku, wpływającym na wyniki w pracy. Na przykład odkładaniu na później - Dlaczego uważasz, że opóźniasz sprawę? - Jak się czujesz z tym nawykiem? - Chcesz to zmienić i jak? - Jaki będzie wynik takiej zmiany? Prowadzący zasugeruje, że uczestnicy podczas tego ćwiczenia powinni czuć się pewnie. Będą się starali być szczerzy i przekazywać pozytywne informacje zwrotne".	PPTS10.1 R10.2
30min	Dziennik do sporządzania notatek.	Prowadzący zaprasza uczestników do napisania listu motywacyjnego na ofertę pracy. Prowadzący podkreśla, że musi zadbać o to, aby odpowiednio przedstawić swoje imię i	R10.3



	Długopisy i materiały do pisanie dla wszystkich uczestników	nazwisko, adres, nazwę odbiorcy, firmę, formalne powitanie, powód, dla którego się komunikują, 2-3 akapity, oświadczenie o dostępności, szczegóły dotyczące komunikacji, nazwę i podpis. Następnie zaprasza się ich do poproszenia grupy o informację zwrotną.	
30min	Sala szkoleniowa z krzesłami ustawionymi w półkolu. Dziennik do sporządzania notatek. Długopisy i materiały do pisanie dla wszystkich uczestników	Pozytywne nastawienie do trudnych sytuacji.... Prowadzący przedstawia uczestnikom następujące scenariusze. Zaprasza się ich do współpracy i dzielenia się doświadczeniami ze swoimi partnerami, wymieniając jedynie możliwe pozytywne wyniki poniższych działań: • Twój brat ma poważny ból kręgosłupa. • Twój szef ma problemy finansowe. • Naukowcy oczekują niebezpiecznej komety w przyszłym tygodniu. Dyskusja - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Co z niego wynieśli?	R10.4
5min	Arkusz papieru markery	- Poproś ochotników, aby podzielili się jednym zdaniem na temat tego, czego się nauczyli lub co uważali za naprawdę pomocne/wiele wyjaśniające. - Przypomnij im, o czym był ten moduł i zapytaj, jakie efekty uczenia się osiągnęli.	

Zasoby R10.1

Kod działalności	Tytuł
R10.1	Odbicie: Pomyślcie o sobie.
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Uczestnicy będą w stanie: - Zidentyfikować i opisać swoje umiejętności osobiste, - Wzmocnić samoświadomość,	
❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> PPTS10.1	
❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
Prowadzący pyta:	



- "Jakie są twoje główne cechy charakterystyczne? Zapisz je".
- "Myślisz, że inni mają takie samo wrażenie o tobie?"
- "Poproś partnera, aby zapisał swoją opinię o tobie.
- Porównaj te dwie listy i zastanów się nad nimi:
- Czy istnieją wspólne elementy?
- Brakuje takich elementów?
- Dlaczego tak jest?
- Czy dodano inne elementy, nieistniejące na Twojej liście?
- Myślisz, że są prawdziwe?
- Podkreśl te, które uważasz za realistyczne.
- Które z nich ci się podobają, a które nie?
- Jak możesz zmienić te, których nie lubisz?"
- Uczestnicy robią notatki.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Ćwiczenie refleksyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińiki/Dalsze informacje<https://www.bizmove.com/skills/m8r.htm>

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

<https://au.reachout.com/articles/how-to-become-self-aware>

[Dostępny od dnia 13/9/ 2018]

<https://www.youtube.com/watch?v=NwLGHCZTQt4>

(Plan rozwoju osobistego)

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

<https://www.oxbridgeacademy.edu.za/blog/4-reasons-personal-development-priority/>

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

<https://www.bizmove.com/skills/m8r.htm>

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

<https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-development.html>

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

Zasoby 10,2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R10.2	Nasze lustra
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - uczestnicy zdadzą sobie sprawę, w jaki sposób akceptuje się i zmienia się nawyki. - Docenią wartość zapytania kogoś innego o zdanie na ich temat. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> Dziennik dla uczestników do sporządzania notatek. ❖ <i>Czas trwania:</i> 20 min.	
Instrukcje	



- Następnie prowadzący poleca uczestnikom: "Porozmawiaj z partnerem. Bądź szczery. Przekazuj informacje zwrotne:
 - O twoim złym nawyku, wpływającym na wyniki w pracy. Na przykład odkładaniu na później
 - Dlaczego uważasz, że opóźniasz sprawę?
 - Jak się czujesz z tym nawykiem?
 - Chcesz to zmienić i jak?
 - Jaki będzie wynik takiej zmiany?
 Prowadzący zasugeruje, że uczestnicy podczas tego ćwiczenia powinni czuć się pewnie. Będą się starali być szczerzy i przekazywać pozytywne informacje zwrotne".

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

Dyskusja i ćwiczenie refleksyjne

Ocena ćwiczenia

NIE DOTYCZY

Odnosińki/Dalsze informacjehttps://www.youtube.com/watch?v=tA8W1Q_HRml

(Chodzi o zmianę Jim'a Rohna)

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

<https://www.youtube.com/watch?v=d82DDD-Fg9cQ>

(Jak odnaleźć się, gdy się zgubisz - Rozwój osobisty Tony Robbins)

[Dostępny od dnia 22/7/7 2018]

Zasoby 10,3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R10.3	List motywacyjny
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Żeby mieć wewnętrzny widok na siebie. Wyrażenie swoich planów motywacyjnych w sposób otwarty i szczerzy. Uświadomienie sobie, jakie zadania motywacyjne powinny być realizowane.	
❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> Dziennik ucznia do sporządzania notatek. Długopisy i materiały do notowania dla wszystkich uczestników	
❖ <i>Czas trwania:</i> 30 minut	
Instrukcje	
Prowadzący zaprasza uczestników do napisania listu motywacyjnego na ofertę pracy. Prowadzący podkreśla, że musi zadbać o to, aby odpowiednio przedstawić swoje imię i nazwisko, adres, nazwę odbiorcy, firmę, formalne powitanie, powód, dla którego się komunikują, 2-3 akapity, oświadczenie o dostępności, szczegóły dotyczące komunikacji, nazwę i podpis. Następnie zaprasza się ich do poproszenia grupy o informację zwrotną.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Odgrywanie ról i ćwiczenie refleksyjne	



Ocena ćwiczenia
NIE DOTYCZY
Odnosińki/Dalsze informacje
https://www.ru.nl/science/careerservice/your-career/cv-motivation-letter/ Dostępny od dnia 22/7/7 2018]
https://novoresume.com/career-blog/how-to-write-a-motivation-letter Dostępny od dnia 22/7/7 2018]
Nauka o motywacji https://psycnet.apa.org/PsycARTICLES/journal/mot/4/4 Dostępny od dnia 2/8/ 2018]

Zasoby 10,4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R10.4	Bycie pozytywnym
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Zrozumienie wartości bycia pozytywnym we wszystkich sytuacjach. Ćwiczenie się w technikach bycia, myślenia pozytywnego i bycia zmotywowanym. ❖ <i>Potrzebne zasoby:</i> Dziennik ucznia do sporządzania notatek. Długopisy i materiały do notowania dla wszystkich uczestników ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
Pozytywne nastawienie do trudnych sytuacji.... Prowadzący przedstawia uczestnikom następujące scenariusze. Zaprasza się ich do współpracy i dzielenia się doświadczeniami ze swoimi partnerami, wymieniając jedynie możliwe pozytywne wyniki poniższych działań: • Twój brat ma poważny ból kręgosłupa. • Twój szef ma problemy finansowe. • Naukowcy oczekują niebezpiecznej komety w przyszłym tygodniu. <i>Dyskusja</i> - Zapytaj uczestników o ich doświadczenia w trakcie ćwiczenia. - Co z niego wynieśli?	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Odgrywanie ról i ćwiczenie refleksyjne	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińki/Dalsze informacje	
https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-relationships/201409/6-ways-become-more-positive-today [Dostępny od dnia 13/10/ 2018]	
https://www.melyssagriffin.com/15-tips-for-being-positive/ [Dostępny od dnia 13/11/ 2018]	
https://www.nytimes.com/2018/07/10/well/the-power-of-positive-people.html [Dostępny od dnia 13/10/ 2018]	

PPT S10.1

Umiejętności motywowania

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Moduł 3: Zalety i wady e-learningu

Moduł 3: Zalety i wady e-learningu			
Godziny nauki: 2godz	Twarzą w twarz: 1godz		Nauka online: 1godz
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą potrafili: - Określić zalety i wady e-learningu. - Zapoznają się z praktyką mieszanego uczenia się. - Pracować z różnymi technologicznymi metodami nauczania. - Wzmocnić ich umiejętności dydaktyczne.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
10min	Arkusze papieru	<i>Łamacz lodów: Jeśli ty....</i> - Prowadzący przedstawia działanie uczniom i podkreśla cele: stworzenie spójności i promowanie rozmowy między uczestnikami.	R.M.3.1
30min	PowerPoint (PPT.S3.1) Projektor	<i>Zalety i wady e-learningu</i> - Prowadzący przygotowuje projektor do prezentacji PowerPoint. - Prowadzi zajęcia na temat zalet i wad e-learningu i praktyk blended learning przy użyciu prezentacji R.S3.2 PowerPoint (PPT.S3.1).	R.M3.2
20min	Długopisy i papiery	<i>Owijanie w bawełnę</i> - Prowadzący organizuje ćwiczenie podsumowujące, upewniając się, że nie jest to ocena. - Prowadzący rozpocznie działanie, wyjaśniając je uczestnikom, wskazując czas i dostarczając im długopisy i papiery.	R.M3.3

Zasoby R.M3.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M3.1	Łamacz lodów: Jeśli ty....
Przegląd	
❖ Cel: - Zachęcanie do rozmów między uczestnikami	



- Umożliwienie uczestnikom spotkania poprzez dzielenie się informacjami na temat wspólnych doświadczeń.

❖ *Czas trwania:* 10 min

Instrukcje

- Poproś uczestników, aby podzielili się na pary na 2 minuty, a następnie zmienili parę.
- Napisz na arkuszu następujące pytania:
 - o Gdybyś obudził się jutro jako zwierzę, jakim zwierzęciem byś wybrał i dlaczego?
 - o Gdybyś był warzywem, jakim warzywem byś był?
 - o Gdybyś mógł żyć gdziekolwiek na tej planecie i zabrać ze sobą wszystko, co kochasz, gdzie byś wybrał żyć?
 - o Jaki jest Twój ulubiony kolor i jak się z nim czujesz?
 - o Gdybyś mógł wybrać wymyślanego przyjaciela, kogo byś wybrał i dlaczego?
- Poproś uczestników, aby wybrali jedno z tych pytań i zadali je innemu uczącemu się, a następnie przekazali je innemu.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

N/R

Ocena ćwiczenia

N/R

Odnośniki/Dalsze informacje

N/R

Zasoby R.M3.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M3.2	E-Learning i Blended learning
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Kurs ten ma na celu przekazanie uczestnikom pojęć z zakresu e-learningu, jego zalet i wad w porównaniu z uczeniem się w cztery oczy oraz zwiększenie ich wiedzy na temat uczenia się mieszanego.	
❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
Prowadzący wygłosi krótki wykład, aby nauczyć uczestników o e-learningu i blended learning'u.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Prowadzący wygłosi wykład dzięki prezentacji PowerPoint "Zalety e-learningu w uczeniu się przez całe życie" (PPT.S3.1).	



Ocena ćwiczenia
N/R
Odnosińki/Dalsze informacje
https://elearningindustry.com/digital-education-tools-teachers-students https://www.tcd.ie/CAPSL/TIC/guidelines/teaching/e-learning.php

Zasoby R.M3.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M3.3	Owijanie w bawełnę
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> - Poproś uczestników, aby zastanowili się nad wiedzą zdobytą podczas wykładu. - Wejdź głębiej w temat i omów punkty, które nie zostały jeszcze wyjaśnione lub które nie są jasne dla uczestników ❖ <i>Czas trwania:</i> 20 min.	
Instrukcje	
- Poproś uczestników, aby odpowiedzieli na te proste pytania po zakończeniu wykładu, zapisując swoje odpowiedzi na kartkach: - o Wymień jedną ważną rzecz, której nauczyłeś się dzisiaj na zajęciach. - o Napisz jedno pytanie, które pozostanie w twojej głowie po dzisiejszej lekcji. - o Czy masz jakieś sugestie, w jaki sposób dzisiejsze zajęcia mogłyby zostać ulepszone? - Następnie zbierz odpowiedzi i przeczytaj je głośno, zwracając szczególną uwagę na pytania uczestników. - Uwaga: to ćwiczenie nie jest ćwiczeniem oceniającym, dlatego prowadzący musi to wyraźnie zaznaczyć przed jego rozpoczęciem.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
N/R	
Ocena ćwiczenia	
N/R	
Odnosińki/Dalsze informacje	
N/R	

PPTM3.1

Zalety i wady e-learningu

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>

Moduł 4 : Procesy bezpieczeństwa online, bądź świadomy zagrożeń w internecie.

Moduł 4: Procesy bezpieczeństwa online (Bądź świadomy zagrożeń w internecie)			
Godziny nauki: 4godz	Twarzą w twarz: 2godz		Nauka online: 2godz
Efekty nauczania:	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - Zabezpieczyć ich nawigację w Internecie. - Wykorzystać nowe sposoby ochrony swoich danych w sieci.		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzących	Zasoby
30min	Wykład PPT.M4.1 1 Komputer na uczestnika z połączeniem internetowym	<i>O hasłach</i> - Wykład: Aby wygłosić swój wykład, prowadzący będzie korzystał z pomocy R.S4.1 i PPT.S4.1. Czas trwania wykładu: 15min - Warsztat: Po zakończeniu wykładu, kiedy uczestnicy mają czas na zadawanie pytań, poproś ich o wybranie jednego z programów do zarządzania hasłami i zainstalowanie go na swoim Komputerze. Daj im czas na zbadanie oprogramowania i bądź wolny, aby pomóc im i odpowiedzieć na ich pytania. Czas trwania warsztatów: 15min	R.M4.1 PPT.M4.1
30min	Wykład PPT.M4.2 rzutnik 1 Komputer na uczestnika z połączeniem internetowym	<i>Anonimowość w Internecie</i> - Wykład: Rozpocznij wykład od filmu wideo: https://www.youtube.com/watch?v=gcEq9JDMs94 Przedstawia oprogramowanie Tor. Następnie użyj R.S4.2 i PPT.S4.2 aby wygłosić krótki wykład na ten temat. Wideo + czas trwania wykładu: 15min - Warsztaty: Po zakończeniu wykładu uczestnicy mają czas na zadawanie pytań, zadajesz im zadanie pobrania przeglądarki Tor. Daj im czas na zbadanie oprogramowania i bądź wolny, aby pomóc im i odpowiedzieć na ich pytania. Czas trwania warsztatów: 15min	R.M4.2 PPT.M4.2
15min	Kawa	<i>Przerwa</i>	



	Herbata Przekąski	Dwie pierwsze sesje były dość techniczne i wymagające, więc pozwól uczestnikom na 15-minutową przerwę na regenerację sił!	
15min	Wykład PPT.M4.3 rzutnik	<i>Wskazówki do kupowania w Internecie</i> Rozpocznij prezentację używając PowerPoint PPT.S4.3 i zakończ ją następującym filmem wideo pokazującym 10 epickich zakupów internetowych które się nie powiodły! https://www.youtube.com/watch?v=7zCz1KE_8cY	R.M4.3 PPT.M4.3
30min	Wykład rzutnik PPT.M4.4 1 Komputer na uczestnika z połączeniem internetowy m	<i>Kontroluj swoją e-reputację.</i> - Wykład: Rozpocznij prezentację od następującego filmu: https://www.youtube.com/watch?v=w7qEbPVw3hA Następnie użyj PPT.S4.4, aby wygłosić wykład na temat sposobów utrzymania kontroli nad swoją reputacją online. Wideo + czas trwania wykładu: 15min - Warsztat: Po zakończeniu wykładu, kiedy uczestnicy będą mieli czas na zadawanie pytań, zadajesz im pytania i sprawdzasz trzy zaprezentowane narzędzia. Bądź wolny, aby im pomóc i odpowiedzieć na ich pytania. Czas trwania warsztatów: 15min	R.M4.4 PPT.M4.4

Zasoby RM4.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M4.1	Hasła
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Ten zasób stanowi dla prowadzącego podstawę do wygłaszania wykładu przed uczestnikami. Zaproponowano w nim ramy teoretyczne. ❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
- Mów powoli i wyraźnie. - Powtórz główne punkty wykładu. - Upewnij się, że uczestnicy mogą zadawać pytania, gdy zajdzie taka potrzeba.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Prowadzący może skorzystać z dołączonej prezentacji PowerPoint (PPT.S4.1), aby mieć pewność, że ma interaktywne wsparcie przy wygłaszaniu swojego wykładu.	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
Jak stworzyć bezpieczne hasło: https://www.howtogeek.com/195430/how-to-create-a-strong-password-and-remember-it/	



<https://lifelhacker.com/how-to-create-a-strong-password-1797681069>
https://www.youtube.com/watch?v=q5DYkzOrz_I
<https://www.youtube.com/watch?v=aEmF3Jylvr4>

Zasoby RM4.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M4.2	Anonimowość w Internecie
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Ten zasób stanowi dla prowadzącego podstawę do wygłaszania wykładu przed uczestnikami. Zaproponowano w nim ramy teoretyczne. ❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
- Mów powoli i wyraźnie. - Powtórz główne punkty wykładu. - Upewnij się, że uczestnicy mogą zadawać pytania, gdy zajdzie taka potrzeba.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Prowadzący może skorzystać z dołączonej prezentacji PowerPoint (PPT.S4.2), aby mieć pewność, że ma interaktywne wsparcie w prowadzeniu wykładu.	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnośniki/Dalsze informacje	
O znaczeniu anonimowości w Internecie: https://us.norton.com/mostdangeroustown2/bonus/why-freedom-and-anonymity-on-the-internet-is-important {C:\$aaccff}{c:\$aaccff}{c:\$aaccff}{c:\$aaccff}Tłumaczenie: {c:\$aaccff}Korekta: {c:\$aaccff}Korekta O sieci Tor: https://www.torproject.org/about/torusers.html https://www.youtube.com/watch?v=6czcc1gZ7Ak https://www.youtube.com/watch?v=pyq4vwxqvSI	

Zasoby RM4.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M4.3	Wskazówki do kupowania w Internecie
Przegląd	



❖ <i>Cel:</i> Ten zasób stanowi dla prowadzącego podstawę do wygłaszania wykładu przed uczestnikami. Zaproponowano w nim ramy teoretyczne.
❖ <i>Czas trwania:</i> 15min
Instrukcje
- Mów powoli i wyraźnie. - Powtórz główne punkty wykładu. - Upewnij się, że uczestnicy mogą zadawać pytania, gdy zajdzie taka potrzeba.
Szczegóły dotyczące ćwiczenia
Prowadzący może skorzystać z dołączonej prezentacji Powerpoint (PPT.S4.3), aby mieć pewność, że ma interaktywne wsparcie przy wygłaszaniu swojego wykładu.
Ocena ćwiczenia
NIE DOTYCZY
Odnosińiki/Dalsze informacje
Wskazówki do kupowania w Internecie: https://www.pcmag.com/article2/0,2817,2373130,00.asp. https://www.youtube.com/watch?v=GqhLjuzObcl https://www.wikihow.com/Shop-Online

Zasoby RM4.4

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M4.4	Zarządzaj swoją e-reputacją.
❖ <i>Cel:</i> Ten zasób stanowi dla prowadzącego podstawę do wygłaszania wykładu przed uczestnikami. Zaproponowano w nim ramy teoretyczne.	
❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Instrukcje	
- Mów powoli i wyraźnie. - Powtórz główne punkty wykładu. - Upewnij się, że uczestnicy mogą zadawać pytania, gdy zajdzie taka potrzeba.	
❖ <i>Cel:</i> Ten zasób stanowi dla prowadzącego podstawę do wygłaszania wykładu przed uczestnikami. Zaproponowano w nim ramy teoretyczne.	
❖ <i>Czas trwania:</i> 15min	
Szczegóły dotyczące działalności	
Prowadzący może skorzystać z dołączonej prezentacji PowerPoint (PPT.S4.4), aby mieć pewność, że ma interaktywne wsparcie w prowadzeniu wykładu.	
Ocena ćwiczenia	
NIE DOTYCZY	
Odnosińiki/Dalsze informacje	
Zarządzaj swoją reputacją online: https://www.youtube.com/watch?v=QLoIOYs6iAo https://www.youtube.com/watch?v=UOP89L3q_48 https://www.forbes.com/sites/susanadams/2013/03/14/6-steps-to-managing-your-online-reputation/#4d0ee06a7767 https://www.razorsocial.com/manage-online-reputation/ https://www.business2community.com/digital-marketing/7-steps-successfully-manage-	

**PPT RM4.1**

Hasła

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>**PPT RM4.2**

Anonimowość w Internecie: rozwiązanie z przeglądarką TOR

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>**PPT RM4.3**

Zakupy przez Internet: Wskazówki

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>**PPT RM4.4**

Zarządzaj swoją reputacją online.

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>**Moduł 5: Wprowadzenie do modelu biznesowego canvas**

Moduł 5: Wprowadzenie do modelu biznesowego canvas			
Godziny nauki: 4godz	Twarzą w twarz: 2godz	Nauka online: 2godz	
Efekty nauczania	Na koniec tej sesji uczestnicy będą w stanie: - Zidentyfikować najistotniejsze i najbardziej użyteczne modele biznesowe zgodnie z ich działalnością. - Stworzyć własny model biznesowy canvas		
Czas trwania	Potrzebne materiały	Proponowane działania i wskazówki dla prowadzącego	Zasoby
10min	Arkusze papieru papierowa	Wprowadzenie do zajęć - Prowadzący wita wszystkich uczestników - Prowadzący pyta uczestników, czy mieli już jakieś doświadczenie z biznesowym modelem canvas lub czy wiedzą, co to jest. Prowadzący może zapisać na arkuszu słowa kluczowe sugerowane przez uczestników. - Następnie omawia zajęcia, wyjaśniając, w jaki sposób kurs będzie rozwijany i jak długo będzie	N/R



		trwał.	
30min	Prezentacja PowerPoint (PPT.M5.1) Projektor Długopisy i papiery	<i>Model biznesowy Canvas</i> - Prowadzący przygotowuje projektor do pokazania uczestnikom prezentacji PowerPoint. - On/ona wygłasza wykład na temat modelu biznesowego canvas przy użyciu prezentacji R.S5.1 PowerPoint (PPT.M5.1). - Prowadzący zachęca uczniów do robienia notatek.	R.M5.1
40min	Długopisy i papier slajdy PowerPoint drukowane na papierze Pocztą elektroniczną	<i>Aktywność: Stwórz swój model biznesowy Canvas!</i> - Po utworzeniu grup do tego działania prowadzący udostępnia każdej grupie uczniów prezentację PowerPoint wydrukowaną na papierze. Wyjaśnia on/ona, że mogą konsultować się z nim podczas ćwiczenia. - Prowadzący przygotowuje ćwiczenie zgodnie z RM.5.2. - Prowadzący odpowiada na wszystkie pytania uczestników, aby upewnić się, że rozumieją oni, jak wykonać ćwiczenie.	R.M5.2
30min	Biała tablica Arkusze papieru	<i>Aktywność: Opowiedz swoją historię.</i> - Prowadzący organizuje ćwiczenie, przywołując model biznesowy canvas stworzony w poprzednim działaniu na białej tablicy. ćwiczeniu - Prowadzący odpowiada na pytania uczestników w przypadku, gdy nie wiedzą, jak wykonać ćwiczenie.	R.M5.3
10min		<i>Owijanie w bawełnę</i> - Prowadzący kończy kurs pytając uczestników o ich opinię na temat zajęć i modelu biznesowego Canvas. - Odpowiada na pytania uczestników dotyczące tematów, które nie są jeszcze jasne lub do których nie odniesiono się podczas zajęć. - Prowadzący odnotowuje na arkuszu główne koncepcje, które wynikają z tej końcowej dyskusji.	N/R

Zasoby RM5.1

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M5.1	Model biznesowy canvas
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Zajęcia dostarczają pojęć i wyjaśnień na temat modelu biznesowego canvas, jego użyteczności i sposobu jego tworzenia. Przedstawiono również praktyczne przykłady i najlepsze praktyki. ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
Prowadzący wygłosi krótki wykład, aby nauczyć uczestników, jak tworzyć model biznesowy canvas.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Prowadzący wygłosi wykład dzięki prezentacji PowerPoint "Business Model canvas" (PPT.M5.2).	
Ocena ćwiczenia	
N/R	
Odnośniki/Dalsze informacje	
Dowiedz się więcej o modelu biznesowym canvas: https://businesstown.com/shows/business-plans/3-examples-disruptive-business-models/ https://www.slideshare.net/gistinitiative/determining-cost-structure-revenue-streams-34990724 https://www.forbes.com/sites/michaelskok/2013/06/14/4-steps-to-building-a-compelling-value-proposition/#2a3fa9446958 https://www.youtube.com/watch?v=IP0cUBWTgpY	

Zasoby RM5.2

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M5.2	Stwórz swój model biznesowy Canvas!
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Proponowane działanie ma następujące cele: - Zastosowanie pojęć poznanych podczas wykładu. - Przećwiczenie techniki tworzenia modelu biznesowego Canvas. - Dowiedzenie się praktycznie, jak stworzyć model biznesowy Canvas. - Zastanowienie się nad trudnościami, z którymi należy się zmierzyć przy opracowywaniu modelu biznesowego Canvas. ❖ <i>Czas trwania:</i> 40min	
Instrukcje	
1. Poproś uczestników o napisanie nazwy firmy na kartkach. Następnie utwórz grupy robocze, wymieszaj kartki w pudełku i poproś jednego uczestnika z każdej grupy o wylosowanie kartki.	

2. Uczestnicy narysują szablon modelu biznesowego Canvas na arkuszu papieru. Powiedz im, że mogą zobaczyć przykładowy model biznesowy Canvas na arkuszach PowerPoint.
3. Poproś uczestników, aby spróbowali wypełnić szablon dla firmy, którą otrzymali.
4. Zaproponuj im zanotowanie wszelkich problemów, z którymi muszą się zmierzyć, tworząc model canvas do dyskusji po zakończeniu ćwiczenia.
5. Zachęcaj uczestników do dyskusji w ramach swojego zespołu na temat tego, jakie są ich przemyślenia na temat wykorzystania tego modelu biznesowego jako narzędzia wyrównywania do dyskusji na koniec.
6. Zakończ ćwiczenie, pytając uczestników, jakie trudności odnotowali i jakie pytania były najbardziej użyteczne w tworzeniu obrazu modelu biznesowego.

Szczegóły dotyczące ćwiczenia

- Prowadzący prosi uczestników, aby na kartce papieru napisali nazwę firmy (Spotify, Uber, Przedsiębiorstwo Komunikacji Publicznej itp.).
- Uczestnicy pracują w grupach po 3 lub 4 osoby.
- Prowadzący prowadzi krótką rozmowę na koniec ćwiczenia (5 min), aby zastanowić się nad nauczonymi pojęciami, napotkanymi trudnościami i omówić wszelkie inne kwestie, którymi wcześniej się nie zajmowano.

Ocena ćwiczenia

Ćwiczenie zakończy się sukcesem, jeśli wszystkie grupy uczestników stworzą swój model biznesowy Canvas.

Odnosińniki/Dalsze informacje

Dalsze zasoby:

<https://www.alexandercowan.com/tutorial-personas-problem-scenarios-user-stories/#Persona>

<https://www.youtube.com/watch?v=ReM1ugmVfP0>

Zasoby RM5.3

Kod ćwiczenia	Tytuł
R.M5.3	Opowiedz historię!
Przegląd	
❖ <i>Cel:</i> Zajęcia dostarcza pojęć i wyjaśnień dla uczestników na temat modelu biznesowego canvas, jego użyteczności i sposobu jego tworzenia. Przedstawiono również praktyczne przykłady i najlepsze praktyki. ❖ <i>Czas trwania:</i> 30 min	
Instrukcje	
1. Poproś uczestników o wskazanie przedstawiciela każdej grupy, która została utworzona do poprzedniego zadania. 2. Przyklej modele biznesowe pierwszej grupy do białej tablicy i zaprosz przedstawiciela do opowiedzenia historii swojego biznesu. 3. Poproś go/ją, aby zdjął wszystkie karteczki i spróbował opowiedzieć swoją historię, umieszczając jedną karteczkę za drugą na pustym polu na arkuszu. 4. Zachęcaj inne grupy do zadawania pytań.	
Szczegóły dotyczące ćwiczenia	
Ćwiczenie musi być zorganizowane w sposób interaktywny. Wszyscy uczestnicy z	



każdej grupy są zachęceni do uczestnictwa. Podczas gdy przedstawiciel każdej z grup opowie historię swojego biznesu, członkowie jego grupy będą go wspierać i odpowiadać na pytania innych grup.
Ocena ćwiczenia
N/R
Odniesienia/Dalsze czytanie
Dowiedz się więcej o modelu biznesowym canvas: https://businesstown.com/shows/business-plans/3-examples-disruptive-business-models/ https://www.slideshare.net/gistinitiative/determining-cost-structure-revenue-streams-34990724 https://www.forbes.com/sites/michaelskok/2013/06/14/4-steps-to-building-a-compelling-value-proposition/#2a3fa9446958 https://www.youtube.com/watch?v=IP0cUBWTgpY

PPT RM5.1 Model biznesowy canvas

<https://resetproject.eu/pl/rezultaty-projektu/o3-in-service-training-programme/>



in association with

S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
Federation suisse pour la formation continue
F S E A ■ Federazione Svizzera per la formazione continua
Swiss Federation for Adult Learning



Erasmus+

Project Number 2017-1-FR01-KA204-037152

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.