



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AGE WISE



Project No. 2020-1-AT01-KA204-078088

PAKIET TRENERSKI

WYTYCZNE DYDAKTYCZNE
dla projektów IGL

PAKIET NAUCZANIA
dla "kursu umiejętności
szkoleniowych" dla seniorów

bit *schulungcenter*
member of bit group

**FUTURE
BALLOONS**
we take you higher!

Edu *vita*

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

autokreacja

1.	Wstęp	4
2.	WYTYCZNE DYDAKTYCZNE NA POTRZEBY IGL	5
	2.1. Instytucje kształcenia dorosłych oferujące zajęcia międzypokoleniowe IGL 6	
	2.1.1. Łączenie pokoleń.....	6
	2.1.2. Warunki ramowe.....	8
	2.1.3. Miejsca nauki i przestrzenie do nauki	9
	2.1.4. Ciekawe tematy i cele dydaktyczne.....	11
	2.2. Zwrócenie się do grup docelowych	14
	2.2.1. Niejednorodność wieku jako czynnik napędzający	14
	2.2.2. Instrumenty marketingowe.....	16
	2.2.3. Przyciągnij seniorów jako nauczycieli	18
	2.2.4. Przyciągnij młodych ludzi jako osoby uczące się.....	19
	2.3. Seniorzy jako nauczyciele w środowiskach IGL.....	21
	2.3.1. Pomysły i dobre praktyki w Europie.....	21
	2.3.2. Sprawdzian kompetencji i motywacji dla seniorów.....	21
	2.3.3. Doskonalenie umiejętności trenera	21
3.	CELE SZKOLENIA UMIEJĘTNOŚCI TRENERSKICH.....	22
	3.1. Moduł 1: Niejednorodność wieku	22
	3.1.1. Etap nauki 1. Uczenie się międzypokoleniowe	22
	3.1.2. Etap nauki 2. Pozytywne wykorzystanie heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się.....	22
	3.1.3. Etap nauki 3. Uznanie różnic, poszukiwanie podobieństw.....	22
	3.1.4. Etap nauki 4. Uczenie się od siebie nawzajem	23
	3.2. Moduł 2: Odkrywanie swojego potencjału dydaktycznego / Tworzenie ścieżki edukacyjnej	23
	3.2.1. Etap nauki 1. Seniorzy jako nauczyciele	23
	3.2.2. Etap nauki 2. Odkrywanie swojego potencjału	23
	3.2.3. Etap nauki 3: Tworzenie ścieżki edukacyjnej	23
	3.3. Moduł 3: Teoria uczenia się	24
	3.3.1. Etap nauki 1: Uczenie się, aby się uczyć	24
	3.3.2. Faza nauki 2. Wzrokowe, słuchowe i kinestetyczne style uczenia się	24
	3.3.3. Faza nauki 3. Cykl uczenia się Kolba i style uczenia się Honey-Mumford.	24
	3.4. Moduł 4: Podstawy metodyki i dydaktyki.....	25
	3.4.1. Etap kształcenia 1. Sztuka nauczania i jej metody.....	25
	3.4.2. Etap nauki 2. Jak zaprojektować lekcje w sposób międzypokoleniowy	25
	3.4.3. Etap nauki 3. Twój osobisty styl nauczania	25
	3.5. Moduł 5: Przygotowanie warsztatów	26
	3.5.1. Etap nauki 1. Środowisko uczenia się	26
	3.5.2. Etap nauki 2. Cele dydaktyczne	26
	3.5.3. Etap nauki 3. Dokumentacja szkoleniowa	26
	3.6. Moduł 6: Zestaw narzędzi dla trenera	27
	3.6.1. Etap nauki 1. Zapobieganie konfliktom i transformacja	27
	3.6.2. Etap nauki 2. Uczenie się poprzez doświadczenie i uczestnictwo	27
	3.6.3. Etap nauki 3. Przydatne narzędzia w procesie nauczania	27
	3.6.4. Etap nauki 4. Technologia.....	28
	3.6.5. Etap nauki 5. Ocena procesu nauczania-uczenia się.....	28
4.	KURS: Koncepcja projektu kursu w środowisku Blended-Learning.	29

4.1.	Wstęp	29
4.1.1.	Cele	29
4.1.2.	Grupy docelowe.....	29
4.1.3.	Czas trwania	29
4.1.4.	Blended Learning	29
4.1.5.	Struktura kursu AGE:WISE Blended Learning (3 dni)	30
4.1.6.	Metody 30	
4.1.7.	Ustawienie	31
4.2.	Dzień 1 kursu. Szkolenie w sali wykładowej.....	32
4.2.1.	Cele	32
4.2.2.	Przegląd	32
4.2.3.	Efekty kształcenia	32
4.2.4.	Program.....	33
4.3.	Dzień 2 kursu - szkolenie online	38
4.3.1.	Cele	38
4.3.2.	Przegląd	38
4.3.3.	Efekty kształcenia	38
4.3.4.	Program.....	39
4.4.	Dzień 3 kursu - Szkolenie w sali wykładowej.....	47
4.4.1.	Cele	47
4.4.2.	Przegląd	47
4.4.3.	Efekty kształcenia	47
4.4.4.	Program.....	48
4.5.	Dzień 4 kursu (opcjonalnie) - Szkolenie w sali wykładowej	52
4.5.1.	Cele	52
4.5.2.	Przegląd	52
4.5.3.	Efekty kształcenia	52
4.5.4.	Program.....	52
5.	CERTYFIKAT.....	53
6.	Wniosek.....	55
7.	Załącznik.....	56

1. Wstęp

Procesy uczenia się między pokoleniami stwarzają możliwości włączenia społecznego osób starszych i zmniejszenia przepaści między młodymi i starszymi, która w dzisiejszym społeczeństwie staje się coraz większa. Seniorzy, którzy zakończyli swoje życie zawodowe, narażeni są na pewne ryzyko tego, co psychologowie nazywają "znudzeniem": poczucie, że nie jest się już potrzebnym, które może nagle wziąć górę i negatywnie wpłynąć na działania i myśli.

W związku z tym istnieje potrzeba podjęcia działań na poziomie europejskim. Te aspekty zainspiowały konsorcjum **AGE:WISE** do opracowania projektu skierowanego do seniorów w celu umożliwienia im zaangażowania się w międzypokoleniowe środowiska edukacyjne (IGL) - w roli nauczyciela. Projekt **AGE:WISE (Across Generations at Eye Level: Ways to Integrate Seniors by Education)** został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Konsorcjum partnerskie obejmuje instytucje edukacyjne i technologiczne z Austrii, Polski, Włoch, Niemiec i Portugalii.

Głównym celem **AGE:WISE** jest wyposażenie seniorów w umiejętności na dwóch płaszczyznach:

1. Uznanie ich osobistych, cennych kompetencji i wiedzy, a tym samym przywrócenie im pewności siebie poza życiem zawodowym - w tym celu na stronie <https://www.agewise.eu/outputs/> dostępna jest **platforma internetowa z narzędziem do autorefleksji dla seniorów** oraz **filmy z historiami sukcesu**.
2. Nabycie umiejętności szkoleniowych pozwalających na wślizgnięcie się w rolę nauczyciela i przekazanie młodym ludziom swojej cennej wiedzy - w oparciu o niniejszy **poradnik dydaktyczny i program nauczania**. Materiały dydaktyczne dostępne są na stronie <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/2500/?wt=a5a68a83-928d-48fb-a1fe-fd0ea043d38d>.

Dostawcy edukacji dla dorosłych i ich nauczyciele będą szkolić seniorów, a w dalszym etapie zapewnią ustawienia IGL, aby realizować działania edukacyjne ze starszymi nauczycielami i młodszymi uczniami.

Z tego powodu **dostawcy usług edukacyjnych dla dorosłych i ich nauczyciele są głównymi grupami docelowymi tego pakietu szkoleniowego**, obejmującego wytyczne dydaktyczne i program nauczania.

2. WYTYCZNE DYDAKTYCZNE NA POTRZEBY IGL

Aby zbudować solidne dydaktyczne **AGE:WISE** zwraca się do dorosłych trenerów i instytucji edukacyjnych, w których można wdrożyć zajęcia IGL. Działają oni jako multiplikatorzy rezultatów i wizji **AGE:WISE** i dostarczają wskazówek dla seniorów, którzy chcą uczyć młodych ludzi.

Konsorcjum projektu AGE:WISE przeprowadziło analizę potrzeb za pomocą ankiety "Jak wspierać i wdrażać Międzypokoleniowe Uczucie się w instytucjach edukacyjnych dla dorosłych" w kilku krajach europejskich, włączając nawet kraje spoza konsorcjum partnerskiego (Bułgaria, Grecja, Francja). W sumie uzyskano 22 szczegółowe odpowiedzi i w ten sposób partnerzy projektu zebrali szereg pomysłów od profesjonalistów z sektora edukacji dorosłych na temat tego, jak zaplanować i skutecznie wdrożyć ustawienia IGL. Niemiecki partner projektu przeprowadził dodatkowo warsztaty na ten temat z udziałem pracowników oświaty i administracji w edukacji dorosłych.

Zakres pomysłów zebranych za pomocą ankiety i warsztatów był obszerny. W zbiorze znalazły się zarówno pomysły na ciekawe tematy edukacyjne, jak i pomysły na działania promocyjne. Abyś Ty i Twoja organizacja mogli skorzystać z zaproponowanych źródeł wydajnie, zostały one przedstawione w większości w formie wypunktowanej - jednak po zredagowaniu, skoncentrowaniu i połączeniu przez partnerów projektu **AGE:WISE**.

2.1. Instytucje kształcenia dorosłych oferujące zajęcia międzypokoleniowe IGL

2.1.1. Łączenie pokoleń

Co mogą zrobić instytucje edukacji dorosłych, aby połączyć - w edukacji i w społeczeństwie - dwa pokolenia, ludzi młodszych i starszych, które w życiu codziennym są często mocno rozdzielone?

Pomysły strategiczne

- wdrażanie różnorodności wiekowej do strategii wizji/misji instytucji
- utworzenie rady doradczej dla instytucji z udziałem członków wszystkich pokoleń
- regularna współpraca z innymi organizacjami (np. organizacjami młodzieżowymi, klubami seniora, kościołami, domami starców itp.)
- oferta miejsca, w którym ludzie wszystkich pokoleń mogą się nieformalnie spotkać (np. kawiarnia)
- stworzenie kultury inkluzywnej w instytucji: kursy integracyjne, materiały integracyjne, promocja za pomocą różnych środków i kanałów dostosowanych do różnych grup docelowych

Pomysły operacyjne

Zasoby ludzkie

- zatrudnianie pracowników wszystkich pokoleń
- szkolenie trenerów, aby posiadali kompetencje do skutecznej pracy ze starszymi i młodszymi uczniami, a także z grupami mieszanymi wiekowo

Program edukacyjny powinien:

- oferować kurs skierowany do wszystkich
- oferować regularne (tygodniowe/miesięczne) imprezy z udziałem różnych pokoleń
- dowiedzieć się więcej o sobie nawzajem za pomocą różnych zabawnych i ekscytujących zajęć o niskim progu trudności, np. gotowanie, pieczenie, prace ręczne, praca twórcza, oglądanie filmów, czytanie opowiadań, wspólna zabawa, fotografia
- oferować działania związane z tematem (np. wymiana know-how i perspektyw, różnice między pokoleniami, młodzi pytają starszych)
- oferować kursy w czasie wakacji sezonowych, kiedy młodzi ludzie mają więcej czasu

- oferować różnorodność w edukacji i szkoleniach, podkreślać korzyści i wartość dodaną różnorodności wiekowej (np. zróżnicowane perspektywy, lepsze rozwiązywanie problemów)
- oferować programy wartości etycznych (np. tolerancji)
- oferować pracę w parach między pokoleniami z regularnymi spotkaniami twarzą w twarz (np. wolontariusze-seniorzy i dzieci)
- włączać zasady edukacji międzypokoleniowej do programu szkoleniowego dla starszych trenerów, aby nauczyć się przekazywania know-how
- rozwijać projekty międzypokoleniowe
- wykorzystywać wiedzę starszych do podnoszenia kompetencji młodego pokolenia
- zachowywać tradycyjną wiedzę poprzez przekazywanie jej młodzieży

Marketing powinien

- aktywnie promować oferty i wydarzenia związane z kursami dla wszystkich grup wiekowych
- stworzyć "platformy" do wymiany - zbliżenie różnych grup wiekowych



2.1.2. Warunki ramowe

Jakie korzystne warunki dla funkcjonowania IGL może zapewnić edukacja dorosłych?

Pomysły strategiczne

- promowanie jako miejsca nauki dla wszystkich pokoleń
- dzielenie się sukcesami w zakresie międzypokoleniowego uczenia się
- znalezienie odpowiednich opcji finansowania
- współpraca z innymi organizacjami np. szkołami (informować rodziców o ofertach)

Pomysły operacyjne

Zasoby ludzkie

- wykorzystanie mieszanych wiekowo zespołów nauczycieli / trenerów w organizacji edukacji dorosłych, mentoring i job shadowing
- bycie dobrą praktyką: mieć pracowników zróżnicowanych wiekowo i promować to
- zapewnienie wsparcia dla trenerów i uczących się (np. w przypadku konfliktów, aspektów społecznych)
- stałe szkolenie trenerów w zakresie prowadzenia kursów w sposób sprzyjający włączeniu społecznemu (np. uwzględnianie kwestii wieku, przygotowywanie materiałów i formatów, używanie języka)

Program edukacyjny powinien:

- zaangażować obie grupy wiekowe w działania przygotowawcze
- oferować atrakcyjne kursy dla wszystkich grup wiekowych
- zaproponować kursy, które przedstawiają dawne życie rodzinne z różnymi pokoleniami (np. pieczenie ciasteczek na święta)
- realizować działania mające na celu rozwój relacji międzypokoleniowych i oferujące wzajemne korzyści
- zapraszać seniorów na zajęcia z dziećmi/szkołami
- oferować otwartą pomoc w odrabianiu lekcji przez seniorów dla młodzieży szkolnej
- oferować kursy w weekendy, późnym popołudniem - jako program wakacyjny, kiedy wszystkie pokolenia dysponują wolnym czasem
- zapewnić płynność procesu dzięki dobrze zaplanowanym i ułatwionym działaniom

Marketing

- promowanie mieszanych grup wiekowych

2.1.3. Miejsca nauki i przestrzenie do nauki

Jakie są odpowiednie warunki i przestrzenie do nauki dla IGL?

Przestrzeń do nauki

- nie ma żadnych ograniczeń w uczeniu się w środowisku IGL - bądź otwarty na kreatywne i innowacyjne rozwiązania
- ustalenie zasady wynikające z otwartości międzykulturowej i międzypokoleniowej
- umożliwienie użycia wszystkich zmysłów: słyszenia, widzenia, wężania, smakowania, odczuwania
- spotkania z możliwością wymiany, np. praca w grupach, rozmowy w parach
- opracowanie kursów/ćwiczeń promujących współpracę międzypokoleniową
- zaplanowanie wystarczającej ilości czasu (na wzajemną wymianę)
- małe grupy koncentrujące się na tym, "co nas łączy" zamiast "jakie są różnice", bez nacisku - uczenie się międzypokoleniowe powinno być wspierane, ale nie wymuszane
- promowanie wzajemne uznanie - dla starszego pokolenia ważne jest uświadomienie sobie, że ich doświadczenie / kompetencje są cenne
- umożliwienie wspólne uczenie się (np. dyskusję)
- środowisko, które wspiera "bycie na równi z innymi"
- promowanie uczenie się "od siebie", "razem", "o sobie"
- budowanie pary (starszy / młodszy), aby budować zaufanie jako "tandemy do nauki"
- tworzenie stabilnych związków opartych na zabawie i humorze
- uwzględnienie potrzeby obu pokoleń, aby przyciągnąć je do siebie
- zintegrowanie potrzeb i mocnych strony różnych grup wiekowych w projekcie kursu: czego chcą się od siebie nauczyć? Jaką wiedzą chcą się dzielić z innymi pokoleniami?
- metody dydaktyczne muszą odpowiadać potrzebom wszystkich uczestników
- tworzenie materiałów dydaktycznych dostępnych dla wszystkich (czcionki, kolory, kontrasty)
- "out of the box" - nietypowe materiały dydaktyczne do wykorzystania
- zapewnienie urządzeń wspierających seniorów w procesie uczenia się
- podstawowa dydaktyka jest wystarczająca, najważniejsze jest ich zaangażowanie i chęć przekazywania wiedzy.

- dostępne i łatwe do zrozumienia, brak barier technologicznych i infrastrukturalnych (być może potrzebna jest większa pomoc i tutorial oraz nadzór/wsparcie)
- ocenić warunki i środowisko nauki - poprosić o informacje zwrotne od grup docelowych

Miejsca do nauki

- zapewnienie dostępności dla wszystkich - w szczególności włączenie seniorów
- oferowanie zajęć IGL w domach seniora lub centrach młodzieżowych
- wycieczki
- wydarzenia kulturalne
- zajęcia na świeżym powietrzu
- sport / joga
- warsztaty (np. praca z drewnem, kreatywność, kuchnia)
- miejsca nieformalne (raczej kuchnia niż klasa)
- promować interakcje międzypokoleniowe w ramach zajęć rekreacyjnych
- zapewnienie publicznych miejsc do nauki: nauka na łonie natury, nauka na placu zabaw, nauka w bibliotece
- zapewnienie odpowiedniego sprzętu również dla osób starszych, dobre oświetlenie, projekcje z dużym powiększeniem, mikrofony
- znajome, przyjazne środowisko, w którym seniorzy i młodzież mogą czuć się komfortowo i bezpiecznie
- wykorzystanie okrągłych stołów, które pozwalają na dialog, integrację i wymianę wiedzy
- wykorzystanie tabletów, ponieważ umożliwiają one osobom starszym łatwiejsze wejście w świat technologii
- wykorzystanie projektora wideo, połączenia internetowego, komputera do wyświetlania filmów i obrazów

2.1.4. Ciekawe tematy i cele dydaktyczne

Jakie tematy i związane z nimi cele edukacyjne mogłyby potencjalnie mieć kursy IGL, w szczególności te, w których seniorzy uczą młodszych?

Cele dydaktyczne

- stworzenie oferty kursów skierowanych bezpośrednio do młodego pokolenia i podkreślenie jej wartości dodanej, np. regionalne zmiany klimatyczne (porównanie przeszłość - teraźniejszość), fakty historyczne poprzez osobistą narrację
- skupienie się na interesujących tematach, które są modne również dla młodych ludzi, np. zrównoważony rozwój, przepisy wegetariańskie itp.
- zaproszenie ekscytujących osobowości
- znajdowanie tematów wspólnie z młodym pokoleniem (np. przy pomocy w odrabianiu lekcji)
- szacunek z obu stron jest kluczowy, a także możliwość poznania się na początku
- praktyczne ukierunkowanie doświadczenia edukacyjnego: np. porównanie różnych podejść dzisiejszych z dawnymi np. w rolnictwie. Osoby o tym samym zawodzie spotykają się, aby podzielić się swoimi doświadczeniami z czasów obecnych i przeszłych oraz porównać rozwój w tej samej dziedzinie
- skupienie się na praktycznych aspektach transferu wiedzy; pokazanie wartości dodanej uczenia się od kogoś z ogromnym doświadczeniem; znalezienie wspólnych tematów zainteresowań
- nieskupianie się na uczeniu się "od seniorów", ale na "wspólnym uczeniu się"

Ciekawe tematy

Doświadczenia w życiu zawodowym

- planowanie kariery
- techniki tradycyjne (np. szycie, drewno, mechanika, naprawa)

Sztuka i rzemiosło

- rękodzieło, malarstwo
- ożywienie dawnych trendów (drewno, stylizacja włosów, gotowanie)
- muzyka, taniec
- dziedzictwo kulturowe
- moda i szycie

Historia

- "jak to było w dawnych czasach" (np. maszyny w gospodarstwie domowym)

- spotkania ze świadkami historii (np. kombataneci)
- historia lokalna
- tradycje i święta (np. Boże Narodzenie, Powitanie Wiosny itp.)

Szczególne zainteresowania

- archeologia
- elektronika
- programowanie w starym stylu
- naprawa rowerów

Geografia

- lokalna geografia, miejsca i jak się zmieniały
- doświadczenia z podróży
- wiedza o środowisku

Język i literatura

- języki obce lub język lokalny (np. dialekt)
- stare filmy
- prezentacja ulubionych opowiadań, bajek itp.
- promować znajomość problematyki międzypokoleniowej w literaturze

Gry

- gry planszowe

Flora i fauna

- ogrodnictwo
- natura (np. grzyby, zioła)

Żywność i żywienie

- gotowanie (np. konserwowanie / kiszenie warzyw i owoców, tradycyjne przepisy)
- zrównoważony rozwój (np. suszenie ziół)

Sport / Zdrowie

- tradycyjne domowe środki zaradcze

Umiejętności życiowe

- umiejętność zarządzania finansami
- umiejętności i wartości społeczne
- odpowiedzialność obywatelska i etyczna
- jak radzić sobie z błędami, jak pokonywać wyrzuty sumienia, jakie zmartwienia z przeszłości nie są już aktualne, co seniorzy chcieliby, żeby ktoś im powiedział, gdy byli młodzi?
- podejmowanie decyzji
- równowaga między pracą a życiem prywatnym
- kluczowe kompetencje
- starzenie się z godnością



2.2. Zwrócenie się do grup docelowych

2.2.1. Niejednorodność wieku jako czynnik napędzający

Jak można pozytywnie przedstawić i wykorzystać heterogeniczność wieku?

Pomysły strategiczne

- uwzględnienie IGL w misji organizacji

Pomysły operacyjne

Zasoby ludzkie

- zaangażowanie wolontariuszy z obu grup wiekowych
- posiadanie kadry nauczycielskiej zróżnicowanej pod względem wieku i pochodzenia

Program edukacyjny

- organizowanie imprez tematyczne
- znajdowanie i podkreślenie ogólnych podobieństw różnych pokoleń, jak również ich indywidualne atuty, wykorzystanie mocnych strony obu pokoleń - nie skupianie się na słabościach
- włączanie grup zróżnicowanych wiekowo do wykonywania określonych zadań i rozwiązywania problemów z uwzględnieniem wzajemnego uczenia się i nauczania
- ze względu na współczesną długość życia, w tym fazy emerytury i zależności, nasze społeczeństwo musi skupić się na temacie wspólnego życia w społeczeństwie zróżnicowanym wiekowo. Projekt międzypokoleniowy pozwala wprowadzić pojęcia szacunku i tolerancji, promować uczenie się ze wspólnej bazy, rozwijać inwestycje rodziców, rodzin, uczniów, stowarzyszeń emerytów w wolontariat z młodzieżą poprzez udostępnianie swoich umiejętności
- budowanie zespołu za pomocą gier
- w klasie: mądre skonstruowane kursy i zadania, które są zbudowane na doświadczeniu seniorów i wiedzy o nowych technologiach / nowych trendach młodszych
- dzieci lub młodzież i seniorzy rozmawiają na określone tematy, prezentując swoje opinie. To, co jest ważne dla każdego pokolenia, jest prezentowane bez wartościowania przez pozostałych
- doświadczenie różnych perspektyw - być może osiągnięcie tych samych celów metodami "analogowymi" lub "starymi" w porównaniu z metodami "cyfrowymi" lub "nowymi". Porównać drogi przybliżania z ich zaletami i wadami, podkreślić, że znajomość różnych sposobów osiągnięcia celu jest kluczem w życiu.

- uczenie się jest procesem ciągłym, więc dzieci i nastolatki mogą uczyć się od osób starszych, ale także uczyć ich o tematach związanych z nowym pokoleniem, jak technologia, media społecznościowe. Nigdy nie jesteśmy za starzy ani za młodzi, aby uczyć się od siebie nawzajem. Wiek to tylko liczba...
- więcej integracji i nauki poprzez wymianę kulturową / płciową / wiekową

Marketing

- promowanie dobrych praktyk
- budowanie puli seniorów jako multiplikatorów, promowanie ich sukcesy
- wykorzystywanie przykładów najlepszych praktyk (np. senior, który z powodzeniem ukończył kurs nauki na smartfonie)
- rozpowszechnianie / udostępnianie materiałów promocyjnych wszystkim pokoleniom
- wykorzystanie w materiałach promocyjnych (np. zdjęcia różnych grup wiekowych uczących się razem)
- podkreślenie korzyści płynących z heterogeniczności
- promowanie alternatywnego obrazu starzenia się
- promowanie "uczenia się od siebie nawzajem"
- promowanie kursów w mediach, podczas imprez marketingowych np. Dzień Kultury

2.2.2. Instrumenty marketingowe

Jakie instrumenty reklamowe mogłyby wykorzystać instytucje edukacji dorosłych do promocji IGL?

Pomysły ogólne

- prezentacja historii sukcesu w najbardziej odpowiedniej formie i w mediach cyfrowych skierowanych bezpośrednio do młodzieży
- materiały promocyjne powinny być zgodne z wytycznymi dotyczącymi dostępności i powinny wykorzystywać grafiki / zdjęcia promujące integrację / aspekt międzypokoleniowy
- stworzenie koncepcji marketingowej, która przyciąga młodsze osoby, w tym media społecznościowe, a także wykorzystanie innych narzędzi marketingowych wymaganych do zachęcania starszych pokoleń, takie jak media drukowane
- wykorzystywanie istniejących sieci instytucji kształcenia dorosłych do promowania działań IGL wśród innych

Wydarzenia

- bezpłatne i publiczne imprezy edukacyjne, np. „dni otwartych drzwi”
- międzykulturowe i otwarte warsztaty lub spotkania
- targi wolontariatu
- imprezy plenerowe
- współpraca z lokalnymi imprezami środowiskowymi
- prezentacje działań IGL jako promocja podczas innych wydarzeń
- wdrażanie różnych form kursów IGL z seniorami jako mentorami lub kursów z seniorami jako współnauczycielami. Grupy docelowe seniorów i młodych uczniów muszą same doświadczyć zalet IGL na poziomie praktycznym. Następnie można przeprowadzić z nimi wywiad lub napisać o ich doświadczeniach.

Spotkania “twarzą w twarz”

- organizowanie spotkania z interesariuszami / multiplikatorami, np. stowarzyszeniami seniorów, domami seniora
- nawiązanie współpracy z różnymi stowarzyszeniami
- wykorzystanie „poczty pantoflowej” wśród grup docelowych

Media cyfrowe

- media społecznościowe z postami i sponsoringiem

- własne narzędzia promocji np. strona internetowa
- produkty multimedialne (filmy, mini spoty...),
- spotkania online

Drukowane media

- wzory do naśladowania powinny być prezentowane na materiałach drukowanych:
- ulotki
- plakaty w dzielnicach są dobrym narzędziem komunikacji, aby przykuc uwagę młodych ludzi i seniorów
- gazety lokalne
- billboardy

Inne media

- tablice informacyjne w szkołach i przedszkolach, supermarketach
- radio lokalne
- TV



2.2.3. Przyciągnij seniorów jako nauczycieli

Jak można ukierunkować osoby starsze, które chcą podjąć się roli nauczyciela?

Empowerment

- zwrócenie się do słuchaczy edukacji dorosłych na kursach, czy byliby zainteresowani przekazaniem części swojej wiedzy i wyjaśnić ideę ustawień IGL
- kontaktowanie się z ludźmi osobiście - np. odwołując się do ich doświadczenia zawodowego / życiowego
- poproszenie ich o włączenie się w działania społeczności lokalnej i przekazanie swojej wiedzy - potem mogą zostać nauczycielami lub mentorami
- szanowanie pomysłów seniorów
- seniorzy, którzy są już aktywni jako nauczyciele IGL - promują swoją rolę dla innych
- zapewnienie wpływu jest silną zachętą dla seniorów
- przedstawienie ich jako współuczestników szkolenia
- zapewnienie podstawowego szkolenia dla nauczycieli jako zachęty i motywacji

Promocja

- indywidualnie skierowane do seniorów poprzez multiplikatorów, przedstawicieli i sieci (np. przedstawiciele seniorów, sieci wolontariuszy)
- wykorzystanie rodziny (dzieci, wnuki) jako promotorów w motywowaniu seniorów
- należy zwrócić się do środowisk senioralnych: ośrodków kultury, lokalnych centrów seniora, klubów seniora, uniwersytetów seniora, kursów dla dorosłych
- reklamowanie możliwości dzielenia się swoją wiedzą np. w mediach tradycyjnych (reklama w prasie)
- publikowanie materiałów drukowanych, np. ulotki, w miejscach, gdzie seniorzy spędzają czas: rynek, gabinety lekarskie, domy seniora, parki, kawiarnie
- media społecznościowe
- używanie chwytliwych haseł "Chcesz żyć wiecznie? Podziel się tym, co wiesz, a kolejne pokolenia zachowają cię w pamięci" lub "Czy wiesz, że to, co dla ciebie jest zupełnie "normalne" i "nudne", dla innych budzi zainteresowanie?".

2.2.4. Przyciągnij młodych ludzi jako osoby uczące się

Jak inspirować i motywować młodych ludzi do "uczenia się" od starszych?

Korzyści - wartość dodana

- tylko jeśli treści będą atrakcyjne dla młodych ludzi, będą oni skłonni wziąć w nich udział, głównie poprzez dostarczenie realnych doświadczeń np. poprzez zaangażowanie ich w zajęcia prowadzone przez osoby starsze
- oferowanie konkretnych możliwości kształcenia koncentrujące się na atutach osób starszych (np. rozmowy współczesnych świadków), które są atrakcyjne i interesujące dla młodego pokolenia
- podnoszenie świadomości na temat wartości dodanej uczenia się międzypokoleniowego, np. rzeczywiste doświadczenia, żywa historia, cyfrowe archiwum pamięci historycznej
- młodsze osoby mogą mieć mniejszą wiedzę na pewne (codzienne) tematy. Należy dać młodszym czas na przełamanie swoich uprzedzeń poprzez rozmowę, wspólne doświadczenia itp.
- nauka robienia czegoś poprzez działanie, a nie tylko teorię na ten temat!
- informowanie i uświadamianie młodym ludziom osiągnięć / wyników / doświadczeń konkretnych osób starszych w danej dziedzinie oraz wzbudzanie w nich ciekawości, by się od nich uczyć
- młodzi ludzie muszą uświadomić sobie, że osoby starsze mają do przekazania cenne doświadczenie i wiedzę - najlepszym sposobem na osiągnięcie tego celu jest sprawienie, by zobaczyli to na własne oczy - czyli zaproszenie ich do udziału w zajęciach prowadzonych przez osoby starsze
- promowanie wartości dodanej uczenia się przez kogoś z doświadczeniem w danej dziedzinie, wyjaśnianie potencjał networkingu i mentoringu, jaki mogą zapewnić seniorzy
- wyraźne wskazanie korzyści, jakie młodzi ludzie odnoszą z uczenia się od osób starszych (np. ze względu na ich dłuższe doświadczenie życiowe, ale także ze względu na różne spojrzenia na tematy)
- stosownie zachęt takich jak punkty za zajęcia IGL w ramach kursów szkolnych lub uniwersyteckich,
- umożliwienie zdobycia doświadczenia zawodowego do CV (np. staż), w przypadku młodzieży poszukującej pracy zachętą może być poznanie nowych możliwości kariery zawodowej
- transfer wiedzy może również przybrać formę korepetycji: nauka czytania, ortografii, wszystkie dziedziny, w których osoby starsze mają prawdziwą wiedzę do przekazania. Oczywiście metody nauki mogły się zmienić, ale właśnie to nowe podejście może być czynnikiem wyzwalającym.
- dzieci i młodzież często nie mają kontaktu z własnymi dziadkami, ponieważ albo mieszkają oni w innym mieście, albo - w przypadku migracji/uchodźców -

nie są nawet w tym samym kraju. W wielu kulturach dużą wagę przywiązuje się do szacunku dla osób starszych i ich doświadczeń i przekazuje się tę postawę swoim dzieciom. Każda starsza osoba, która reprezentuje pokolenie ich dziadków, może wypełnić lukę w życiu społecznym tych dzieci / młodzieży. Duże znaczenie ma tu czas, cierpliwość i dobre ramy komunikacji między pokoleniami.

- Warto wyjaśnić w opisie kursu: "Jakie mocne strony mają osoby starsze? Jakie umiejętności kształtują się tylko w ciągu życia?" i podkreślić ważne kamienie milowe / wyniki kursu

Promocja

- bardzo ważna jest cyfrowa widoczność, przejrzystość, zaangażowanie
- podnoszenie świadomości w celu przekazania młodszym ludziom, czego mogą się nauczyć od osób starszych
- znaleźć młodych ludzi "tam, gdzie są" (np. na Instagramie, TikToku lub w innych mediach społecznościowych) i mieć dla nich atrakcyjne filmy
- poprzez filmiki na mediach społecznościowych w stylu "Myślisz, że jesteś mądry? To spójrz na tych seniorów" - młodzi ludzie zwykle wolą ruchome obrazki od czytania
- poprzez prezentacje lub filmy z osobami starszymi "w akcji", które są prezentowane na stronie internetowej, na wyświetlaczach lub kanałach mediów społecznościowych
- poprzez bardziej cyfrowy przekaz informacji na temat korzyści płynących z działań międzypokoleniowych, w tym świadectw młodych ludzi na temat ich doświadczeń i zdobytej wiedzy po uczestnictwie w takich działaniach
- poprzez obrazy i historie sukcesu, znaczące i dobrze zaplanowane interakcje

2.3. Seniorzy jako nauczyciele w środowiskach IGL

2.3.1. Pomysły i dobre praktyki w Europie

Powstaje **raport z badań**, który zbiera przykłady najlepszych praktyk z działań IGL w każdym kraju projektu (Austria, Polska, Włochy, Niemcy i Portugalia) i na tej podstawie przedstawia potencjalne nowe środowiska i tematy.

Ponadto, specyficzne potrzeby edukacyjne seniorów są oceniane poprzez wywiady eksperckie z trenerami osób dorosłych. Badania te tworzą podstawowy filar dla niniejszego PAKIETU SZKOLENIOWEGO i PAKIETU NAUCZANIA.

2.3.2. Sprawdzian kompetencji i motywacji dla seniorów

Stworzono cyfrowe, internetowe **narzędzie do autorefleksji**, które pomaga seniorom zwiększyć świadomość na temat ich bogatych kompetencji, które mogą być cenne dla młodego pokolenia. Jednocześnie, motywuje się seniorów do przejęcia roli nauczyciela poprzez pokazanie im **Success Story Videos, w których** otrzymują cenne wskazówki i inspiracje dotyczące sposobu praktykowania IGL.

2.3.3. Doskonalenie umiejętności trenera

Opracowano **pakiet edukacyjny** dla kursu szkoleniowo-umiejętnościowego dla seniorów, zawierający sześć modułów na temat "jak uczyć", które są dostępne online. Po opracowaniu pakietu, zorganizowano testowe szkolenia z seniorami. Celem było uczynienie ich multiplikatorami kursu, a jednocześnie uzyskanie informacji zwrotnej na temat materiałów.

Więcej informacji na stronie: <https://www.agewise.eu/outputs/>

3. CELE SZKOLENIA UMIEJĘTNOŚCI TRENERSKICH

Kurs podzielony jest na sześć modułów o różnych celach nauczania, jakie przedstawiono poniżej:

3.1. Moduł 1: Niejednorodność wieku

3.1.1. Etap nauki 1. Uczenie się międzypokoleniowe

Cel dydaktyczny: wiedza, czym jest uczenie się międzypokoleniowe

Cele nauczania:

- wiesz, czym jest nauka międzypokoleniowa i dlaczego jest ważna
- wiesz o celach i korzyściach płynących z uczenia się międzypokoleniowego.
- wiesz, jakie są trudności w nauce międzypokoleniowej.
- wiesz o realizacji IGL w różnych środowiskach (nieformalnych, pozaformalnych, formalnych).

3.1.2. Etap nauki 2. Pozytywne wykorzystanie heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się

Cel dydaktyczny: poznanie pozytywnego wykorzystania heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się

Cele nauczania:

- wiesz o pozytywnym wpływie heterogeniczności wieku w społeczeństwie.
- wiesz o pozytywnym wpływie heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się.

3.1.3. Etap nauki 3. Uznanie różnic, poszukiwanie podobieństw

Cel dydaktyczny: poznanie praktycznych wskazówek dotyczących różnorodności wiekowej jako atutu w procesie nauczania-uczenia się.

Cele nauczania:

- wiesz, jakie istnieją pokolenia i potrafisz określić ich cechy.
- jesteś świadomy wyzwań stojących przed różnymi pokoleniami w środowisku IGL i wiesz, jak je pokonać.

3.1.4. Etap nauki 4. Uczenie się od siebie nawzajem

Cel dydaktyczny: poznanie praktycznych wskazówek, jak wspierać wymianę kompetencji na poziomie międzypokoleniowym.

Cele nauczania:

- wiesz o wartości dodanej uczenia się od siebie nawzajem i ważnych wskazówkach jak to robić.
- wiesz, jak najlepiej zmotywować pokolenia do uczenia się od siebie nawzajem.
- wiesz, jak rozpocząć proces uczenia się od siebie nawzajem.
- wiesz, gdzie szukać wsparcia w stosowaniu metod IGL.

3.2. Moduł 2: Odkrywanie swojego potencjału dydaktycznego / Tworzenie ścieżki edukacyjnej

3.2.1. Etap nauki 1. Seniorzy jako nauczyciele

Cel dydaktyczny: poznanie ról i podstawowych zadań nauczyciela lub trenera.

Cele nauczania:

- możesz wymienić role i podstawowe zadania nauczyciela lub trenera
- potrafisz zrozumieć swoją rolę jako nauczyciela lub trenera

3.2.2. Etap nauki 2. Odkrywanie swojego potencjału

Cel nauki: poznanie kompetencji, które zdobyłeś w trakcie kariery zawodowej, a także podczas uprawiania hobby i aktywności społecznej

Cele nauczania:

- możesz określić swoje osobiste kompetencje
- możesz określić swoje kompetencje zawodowe
- możesz wykorzystać swoje osobiste i zawodowe umiejętności jako trener
- potrafisz podzielić się swoim doświadczeniem osobistym i zawodowym oraz wiesz, jak je ciekawie przedstawić

3.2.3. Etap nauki 3: Tworzenie ścieżki edukacyjnej

Cel edukacyjny: poznanie kompetencji, które musisz jeszcze zdobyć i stworzenie szczegółowego planu działania, jak to osiągnąć.

Cele nauczania:

- masz wiedzę o własnych kompetencjach nauczycielskich i tych, które można jeszcze poprawić
- wiesz jak stworzyć plan rozwoju osobistego
- znasz metody samodzielnej nauki



3.3. Moduł 3: Teoria uczenia się

3.3.1. Etap nauki 1: Uczenie się, aby się uczyć

Cel dydaktyczny: poznanie teorii stojących za procesem zdobywania wiedzy i umiejętności.

Cele nauczania:

- potrafisz opisać teorie uczenia się i wyjaśnić ich wpływ na jednostkę
- możesz opisać strategie zawarte w dowolnych zachowaniach, które ułatwiają nabywanie nowej wiedzy i umiejętności w różnych kontekstach wykonawczych.
- wiesz o różnych strategiach uczenia się i o tym, które z nich najlepiej sprawdzają się w przypadku grupy uczniów.
- wiesz o strategiach uczenia się młodszych osób i o tym, jak je adresować poprzez nauczanie.

3.3.2. Faza nauki 2. Wzrokowe, słuchowe i kinestetyczne style uczenia się

Cel dydaktyczny: poznanie wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych stylów uczenia się oraz sposobów dostosowania treści do ich potrzeb.

Cele nauczania:

- możesz wyjaśnić różnice między stylami uczenia się, a także ich zalety i wady
- wiesz, co jest potrzebne wzrokowcom - przyswajają informacje wzrokiem.
- wiesz, co jest potrzebne słuchowcom - przyswajanie informacji za pomocą dźwięku.
- wiesz, co jest potrzebne kinestetykom - przyswajanie informacji poprzez ruch.

3.3.3. Faza nauki 3. Cykl uczenia się Kolba i style uczenia się Honey-Mumford.

Cel dydaktyczny: wiedza, jak wykorzystać teorię uczenia się do projektowania międzypokoleniowego doświadczenia edukacyjnego.

Cele nauczania:

- potrafisz wyjaśnić cykl uczenia się Kolba
- możesz zaobserwować skuteczne postępy w cyklu Kolba
- potrafisz wyjaśnić model stylów uczenia się Honey & Mumford
- wiesz jak wykorzystać model stylów uczenia się Honey & Mumford



3.4. Moduł 4: Podstawy metodyki i dydaktyki

3.4.1. Etap kształcenia 1. Sztuka nauczania i jej metody

Cel kształcenia: Poznanie metodyki i dydaktyki stosowanej w procesie nauczania.

Cele nauczania:

- Znasz procesy uczenia się i najpopularniejsze stosowane metody dydaktyczne.
- Znasz różnice między edukacją formalną, pozaformalną i nieformalną.

3.4.2. Etap nauki 2. Jak zaprojektować lekcje w sposób międzypokoleniowy

Cel edukacyjny: poznanie metod nauczania w środowisku międzypokoleniowym - przykłady najlepszych praktyk.

Cele nauczania:

- znasz podstawowe zasady skutecznej edukacji międzypokoleniowej i środowiska uczenia się.
- znasz zasady/fundamenty przekazywania wiedzy i umiejętności młodszemu pokoleniu.
- znasz najważniejsze technologie wykorzystywane w procesie nauczania-uczenia się i wiesz, którą z nich zastosować.

3.4.3. Etap nauki 3. Twój osobisty styl nauczania

Cel dydaktyczny: Poznanie różnych stylów nauczania - wybór i dostosowanie metod do potrzeb grupy docelowej.

Cele nauczania:

- potrafisz wyjaśnić różne style nauczania i ich cechy charakterystyczne
- potrafisz określić zalety i wady różnych metod nauczania i pracy w grupie (np. role Belbina)
- możesz określić swój osobisty styl nauczania.
- jesteś w stanie wybrać metodę pracy, która jest odpowiednia dla Twojej grupy docelowej

3.5. Moduł 5: Przygotowanie warsztatów

3.5.1. Etap nauki się 1. Środowisko uczenia się

Cel dydaktyczny: poznanie ważnych zasad pozwalających stworzyć dobre warunki do nauki.

Cele nauczania:

- wiesz co jest potrzebne do stworzenia odpowiedniej przestrzeni do nauki
- wiesz jak dostosować przestrzeń do nauki dla osób w każdym wieku
- znasz zasady ochrony danych osobowych i wiesz, jak stworzyć cyfrową bezpieczną przestrzeń do nauki

3.5.2. Etap nauki 2. Cele dydaktyczne

Cel dydaktyczny: poznanie praktycznych wskazówek pozwalających na określenie oczekiwań i nastawienie się na naukę

Cele nauczania:

- możesz określić oczekiwania uczących się
- potrafisz określić cele dydaktyczne SMART

3.5.3. Etap nauki 3. Dokumentacja szkoleniowa

Cel dydaktyczny: znajomość formalnych aspektów prowadzenia szkoleń w różnych projektach

Cele nauczania:

- pamiętasz o przygotowaniu odpowiedniej listy obecności uczestników oraz dokumentacji fotograficznej
- pamiętasz, aby poinformować uczestników o źródłach finansowania kursu
- pamiętasz o wszystkich niezbędnych dokumentach wymaganych od uczestników



3.6. Moduł 6: Zestaw narzędzi dla trenera

3.6.1. Etap nauki 1. Zapobieganie konfliktom i transformacja

Cel dydaktyczny: poznanie zaleceń dotyczących osobistej inicjatywy w zakresie zapobiegania i rozwiązywania konfliktów

Cele nauczania:

- wiesz o potencjalnych konfliktach, jakie mogą pojawić się w uczeniu się międzypokoleniowym
- znasz strategie rozwiązywania konfliktów
- wiesz jak zapobiegać konfliktom

3.6.2. Etap nauki 2. Uczenie się poprzez doświadczenie i uczestnictwo

Cel dydaktyczny: poznanie doświadczalnego uczenia się poprzez działanie partycypacyjne

Cele nauczania:

- wiesz, czym jest uczenie się przez udział i doświadczenie oraz jakie są jego korzyści
- znasz metody, jak najlepiej zaangażować uczniów
- wiesz, jak ważny jest proces grupowy

3.6.3. Etap nauki 3. Przydatne narzędzia w procesie nauczania

Cel dydaktyczny: Znajomość wykorzystania narzędzi w procesie nauczania

Cele nauczania:

- wiesz, co jest potrzebne do zorganizowania ciekawego szkolenia
- znasz różne narzędzia budowania zespołu i pracy grupowej i potrafisz je zastosować
- znasz różne narzędzia dydaktyczne do organizacji, innowacji i zarządzania kursem
- znasz różne narzędzia budowania zespołu i pracy grupowej i potrafisz je zastosować

3.6.4. Etap nauki 4. Technologia

Cel edukacyjny: umiejętność korzystania z technologii i narzędzi cyfrowych.

Cele nauczania:

- wiesz, co jest potrzebne do zorganizowania zajęć z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- znasz różne cyfrowe narzędzia edukacyjne i potrafisz je zastosować, uwzględniając prawa autorskie

3.6.5. Etap nauki 5. Ocena procesu nauczania-uczenia się

Cel dydaktyczny: poznanie sposobów oceny procesu nauczania-uczenia się oraz sposobów jego doskonalenia.

Cele nauczania:

- znasz znaczenie monitorowania i oceny w procesie uczenia się
- znasz różne metody monitoringu i ewaluacji
- wiesz jak poprawić proces nauczania-uczenia się po ewaluacji



4. KURS: Koncepcja projektu kursu w środowisku Blended-Learning.

4.1. Wstęp

4.1.1. Cele

Głównym celem projektu jest wyposażenie seniorów w umiejętności na dwóch płaszczyznach:

- (1) Rozpoznanie ich osobistych wartościowych kompetencji i wiedzy, a tym samym przywrócenie wiary w siebie poza życiem zawodowym.
- (2) Po drugie, zdobycie umiejętności szkoleniowych, które pozwolą im wczuć się w rolę nauczyciela i przekazać młodym ludziom swoją cenną wiedzę

4.1.2. Grupy docelowe

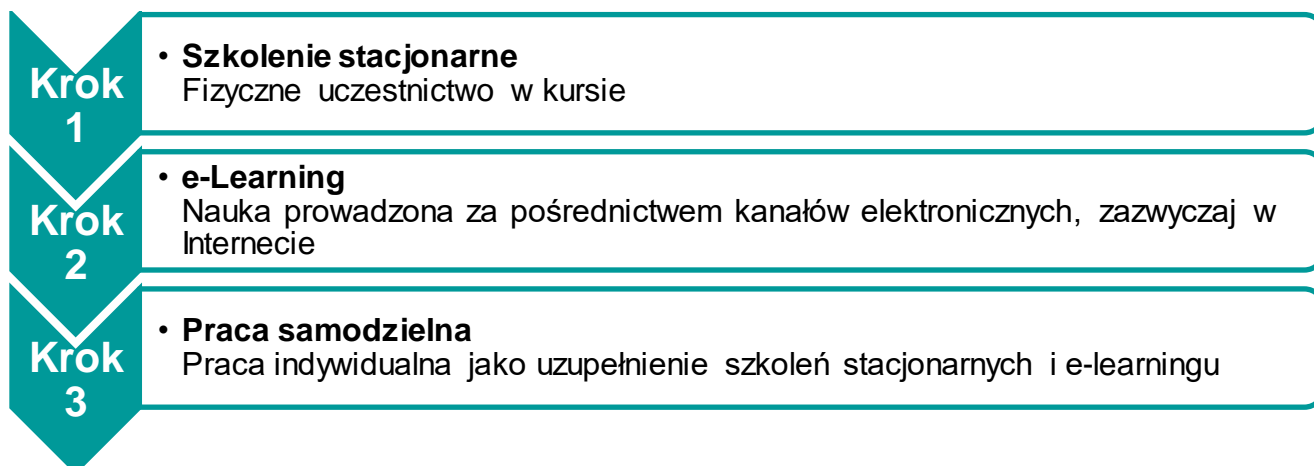
Do pracy z programem zapraszamy edukatorów dorosłych, edukatorów międzypokoleniowych, trenerów, instytucje edukacji dorosłych pracujące z osobami starszymi. Seniorzy, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności szkoleniowe są beneficjentami szkolenia blended learning.

4.1.3. Czas trwania

Minimalny czas trwania szkolenia to trzy dni: dwa dni w formie zajęć stacjonarnych i jeden dzień w formie zajęć online. Należy również zaplanować wystarczającą ilość czasu na samokształcenie. Kurs przeprowadza się w ramach czasowych nieprzekraczających trzech tygodni, planując jedno spotkanie w tygodniu. Czas trwania kursu w ciągu jednego dnia może zależeć od kondycji starszych uczestników. W ramach kursu można zaplanować opcjonalnie czwarty dzień szkolenia, np. jako sesję ćwiczeniową. Zalecane jest późniejsze kontynuowanie zajęć z seniorami w grupie lub na poziomie bilateralnym, aby wdrożyć wartościowe i udane działania IGL.

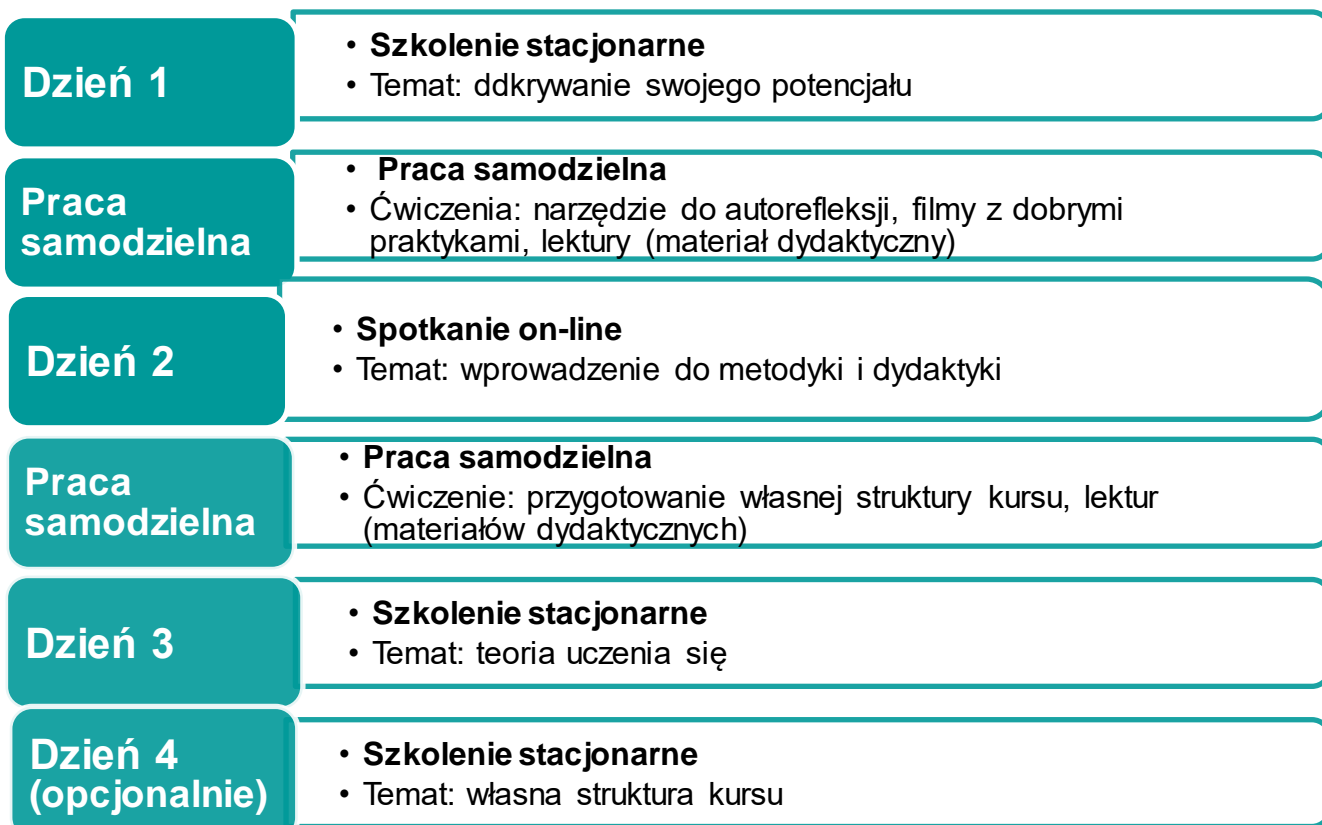
4.1.4. Blended Learning

Blended learning łączy w sobie najlepsze elementy trzech kontekstów nauczania, w tym konwencjonalne uczenie się w klasie twarzą w twarz, nowoczesne e-learning oraz indywidualne uczenie się z zadaniem domowym. Podejście to może angażować różne style uczenia się, w tym osoby niezależne, które odnoszą korzyści z półautonomicznego, komputerowego szkolenia oraz osoby, które uczą się najlepiej w ustrukturyzowanym środowisku, które obejmuje interakcję twarzą w twarz z trenerem.



Aby promować maksymalny udział, optymalna wielkość zespołu uczącego się wynosi 6-8 członków. Ponadto wymagany jest doświadczony edukator, który zapewnia pomoc w procesie nauczania i jest wychowawcą z doświadczeniem w organizowaniu warsztatów z seniorami.

4.1.5. Struktura kursu AGE:WISE Blended Learning (3 dni)



4.1.6. Metody

Planując szkolenie, trener powinien pomyśleć o ustaleniu celów nauczania, doborze odpowiednich ćwiczeń i metod aktywizujących. Narzędzia muszą być dostosowane

do warunków warsztatu. Metody klasowe nie zawsze sprawdzają się podczas spotkań online.

- **EDUKACJA NIEFORMALNA:** Podczas szkolenia wykorzystaj aktywne metody nieformalne (icebreaker, burza mózgów poprzez mind mapping).
- **AKTYWNE UCZESTNICTWO:** Zachęć uczestników do aktywnego uczestnictwa poprzez zadawanie pytań.
- **BLENDED LEARNING:** Powiedz uczestnikom, czym jest Blended Learning, wyjaśnij, czym jest połączenie szkolenia twarzą w twarz, spotkań online i pracy w domu.
- **EDUKACJA ONLINE:** Przed spotkaniem online poinformuj uczestników o narzędziach online, które zamierzasz wykorzystać. Upewnij się, że są oni w stanie korzystać z nich samodzielnie.
- **POTENCJAŁ TRANSFEROWY:** Przedyskutuj z uczestnikami cel każdego działania, które mogą wykorzystać na swoich własnych kursach/warsztatach. Poinformuj ich, gdzie mogą znaleźć więcej informacji. Uświadom im, że mają dwie role: jako uczniowie podczas tego szkolenia i jako przyszli nauczyciele. Podkreślaj ideę transferu, kiedy tylko jest to wskazane podczas kursu.

4.1.7. Ustawienie

Pamiętaj, aby wybrać odpowiednie miejsce szkolenia - w szczególności dostępne dla uczniów w starszym wieku. Jeśli to możliwe, zastosuj układ siedzeń w formie okrągłego stołu, aby stworzyć nieformalną i relaksującą atmosferę w klasie. Takie ustawienie pomoże promować aktywne uczenie się i komunikację uczestników. Upewnij się, że masz wszystkie niezbędne zasoby w klasie: PC, projektor wideo, laptop, flipchart i kolorowe markery. Przygotuj wcześniej wystarczającą ilość kopii do ćwiczeń i długopisów, przydatne mogą być również clipboardy. Rozważ przerwy na kawę jako część warsztatu, kiedy uczestnicy mogą porozmawiać w nieformalny i relaksujący sposób.

Zapytaj uczestników, czy czują się dobrze w określonych ustawieniach. Poproś ich o określenie, co sobie cenią. Wyjaśnij im, że zaaranżowanie wygodnych warunków do nauki, w oparciu o potrzeby uczestników, jest jednym z pierwszych kroków organizacji warsztatu.

4.2. Dzień 1 kursu. Szkolenie w sali wykładowej

4.2.1. Cele

Podczas pierwszego dnia szkolenia seniorzy poznają podejście Intergenerational Learning (IGL), odkryją swój potencjał (talenty i kompetencje) oraz poznają podstawy spotkań online.

4.2.2. Przegląd

Temat	Połączony	Rozrząd	Wymagane materiały
Wstęp Kurs AGE:WISE	/	20 min	Komputer/Pamięć Strona internetowa AGE:WISE
Poznanie się, rozgrzewka	Moduł 6	30 min	Szablonowy lodołamacz (np. Human Bingo)
Wstęp Nauka międzypokoleniowa	Moduł 1	30 min	Tablica / Jamboard
Burza mózgów z wykorzystaniem mapy myśli: Ja jako nauczyciel	Moduł 2	40 min	Flipchart Markery, Post-ity
Odkrywanie swojego potencjału	Moduł 2	30 min	Kwestionariusz
Narzędzie do autorefleksji	/	30 min	Komputer/Pamięć Strona internetowa AGE:WISE
Podstawy spotkań online	Moduł 6	opcjonalnie	

4.2.3. Efekty kształcenia

Po tym dniu kursu, uczący się:

- potrafi zdefiniować czym jest międzypokoleniowe uczenie się (IGL)
- potrafi określić role i podstawowe zadania nauczyciela lub trenera
- potrafi wykorzystać niektóre metody nauczania w środowisku międzypokoleniowym
- potrafi określić swoje osobiste kompetencje
- potrafi wykorzystać umiejętności osobiste w pracy jako trener
- potrafi podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami, wie jak je przedstawić w interesujący sposób
- potrafi określić swoje kompetencje zawodowe
- potrafi wykorzystać umiejętności zawodowe w pracy jako trener
- potrafi podzielić się swoim doświadczeniem zawodowym i wie jak je ciekawie zaprezentować
- ma wiedzę na temat własnych kompetencji nauczycielskich oraz tych, które można jeszcze poprawić

- potrafi poznać metody indywidualnego nauczania

4.2.4. Program

Wprowadzenie. Kurs AGE:WISE (20 min)

- powitanie starszego ucznia biorącego udział w warsztatach bezpośrednich
- przedstaw siebie i organizację, którą reprezentujesz
- opowiedz uczestnikom o głównych celach projektu AGE:WISE i kursu. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.agewise.eu
- przedstaw krótko materiał kursu, w tym platformę do autorefleksji, filmy oraz platformę e-learningową z materiałami do nauki
- poinformuj uczestników o formacie kursu i przedstaw harmonogram spotkań
- zachęć do przygotowania wcześniej arkuszy flipchartu lub prezentacji z wszystkimi informacjami

Od początku zacznij przypominać uczącym się o potencjale transferowym dla ich kursów: Jak mogliby tam zacząć?

Zapoznanie się i rozgrzewka (30 min)

- rozpocznij sesję od lodołamacza. Wyjaśnij uczestnikom, że ta część jest bardzo ważna dla osiągnięcia następujących celów:
 - (1) Wyciągnięcie ludzi z ich strefy komfortu i uzyskanie poziomu energii.
 - (2) Poznajemy się wzajemnie
- użyj dowolnej gry na „przełamanie lodów” (ice-breaking) np. zalecane jest „Ludzkie Bingo” (patrz załącznik)
- przedstaw zasady działania i zapytaj, czy wszystko jest w nim jasne
- „Ludzkie Bingo”. Rozdaj każdemu uczestnikowi kopię i poproś wszystkich uczestników o znalezienie w grupie trzech osób, które posiadają niektóre z wymienionych atrybutów. „Zwycięzcą” zostaje osoba, która jako pierwsza zidentyfikowała trzy osoby. Następnie ćwiczenie zostaje przerwane i każdy jest proszony o przedstawienie się grupie
- podstawowym założeniem ćwiczenia „Icebreaker” jest integracja grupy i podsuniecie pomysłów na rozpoczęcie sesji szkoleniowej z nową grupą.

TRANSFER

Przedyskutuj „Ice-breaking” z grupą: co im się podobało, jakie mają inne pomysły na rozpoczęcie szkolenia w swoich grupach. W Module 6, można znaleźć więcej pomysłów.

Wprowadzenie do uczenia się międzypokoleniowego (IGL) (30 min)

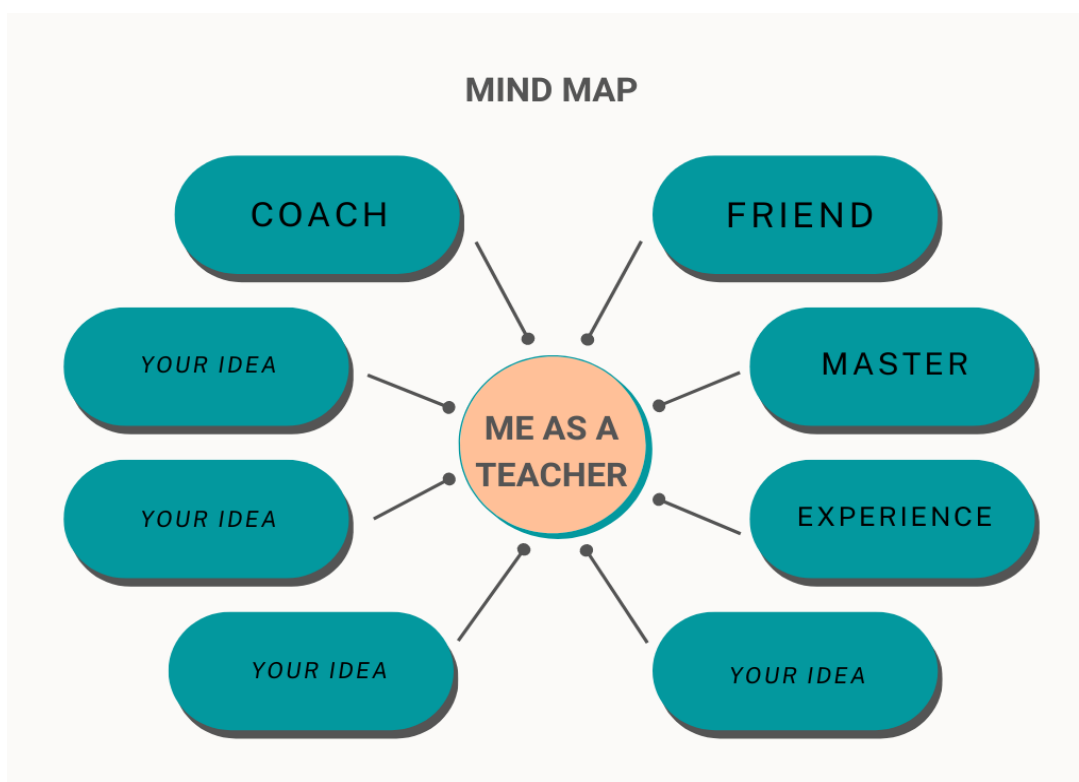
- wyjaśnij, że uczenie się międzypokoleniowe (IGL) jest sposobem uczenia się wspólnie i od różnych pokoleń. Kiedy starsze i młodsze pokolenia pracują razem, zdobywają umiejętności, wartości i wiedzę

- zanim przedstawiś inne korzyści płynące z IGL, spróbuj zbadać doświadczenia swoich uczniów. Zapytaj ich: "Jakie korzyści mogą przynieść zajęcia IGL?"
- wysłuchaj ich odpowiedzi, zbierz ich odpowiedzi i przekaż swoją informację zwrotną

(Pomysły: Działania IGL zwiększają współpracę, interakcję lub wymianę pomiędzy dwoma lub więcej pokoleniami, przełamując stereotypy, promując zrozumienie, szacunek i zaufanie, jednocześnie dzieląc się pomysłami, umiejętnościami, wiedzą i doświadczeniem. Prowadzi to do efektów uczenia się, promowania współistnienia i postawy obywatelskiej oraz rozwijania podejścia "współuczucia się").

Burza mózgów z mapą myśli. Ja jako nauczyciel (40 min)

- wyjaśnij pojęcia burzy mózgów i mind-mappingu
(**Burza mózgów** to działanie grupowe, w którym wszyscy uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami, gdy tylko o nich pomyślą. Uczestnicy sesji burzy mózgów są zachęceni do swobodnego myślenia, dzieląc się pomysłami i informacjami w celu znalezienia rozwiązania konkretnego problemu. **Mapa myśli** to łatwy sposób na zorganizowaną burzę mózgów. Pozwala uczestnikom na wizualne uporządkowanie swoich pomysłów, co ułatwia ich analizę i zapamiętanie)
- przygotuj flipchart z nagłówkiem "**MNIE JAK NAUCZYCIELA**" (patrz przykład)



- krok 1: Rozdaj wszystkim kilka karteczek post-it.

- krok 2: Zapytaj ich: "Co przychodzi ci do głowy, gdy czytasz: Ja jako nauczyciel?". Napisz na mapie myśli kilka przykładów: doświadczenie, przyjaciel, trener
- krok 3: Daj im 10 minut na przygotowanie odpowiedzi (jedna karteczka post-it na odpowiedź).
- krok 4: Uczestnicy przyklejają post-ity na flipcharcie.
- krok 5: Dyskusja i wnioski

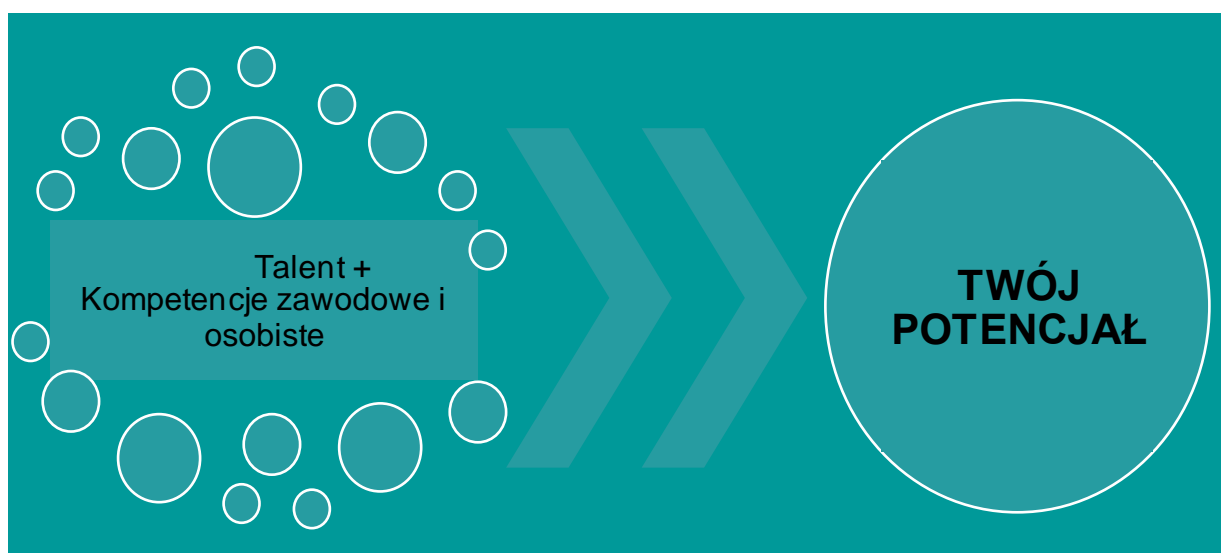
Omów z grupą ideę burzy mózgów poprzez mind mapping, co im się podobało, jakie mają inne pomysły na burzę mózgów z grupą.

Podkreśl i odzwierciedl rolę trenera w tym procesie poszukiwania i gromadzenia pomysłów z grupą.

(Więcej informacji: patrz moduł 2)

Odkrywanie własnego potencjału (30 min)

- zastanów się z grupą, czym jest osobisty potencjał i rozpocznij krótką dyskusję na temat znaczenia kompetencji. Wyjaśnij uczestnikom, że ich osobisty potencjał powinien być czymś, co mogą zrobić przy niewielkim lub żadnym wysiłku. Biorąc to pod uwagę, są proszeni o poszukanie czegoś, w czym uważają, że są dobrzy.
- na flipcharcie narysuj schemat:



- krok 1: Rozdaj każdej osobie kwestionariusz "Moje potencjały" (patrz załącznik). Każdy powinien odpowiedzieć przynajmniej na 3-4 pytania. (Przykładowe pytania: W czym jestem dobry? Jak dużo odpoczynku potrzebuję? Jaki jest najbardziej kluczowy aspekt mojego życia? Kim są

najważniejsze osoby w moim życiu? Co mnie motywuje? Jak radzę sobie z negatywnymi myślami i uczuciami? Co sprawia, że jestem szczęśliwy?)

- krok 2: Daj 15 minut na indywidualne przygotowanie odpowiedzi
- krok 3: Uczestnicy powinni przedyskutować swoje odpowiedzi w małych grupach.

Powiedz uczestnikom, że talenty i kompetencje, które odkryli pomogą im później rozwinąć temat ich kursu. Doradź im, aby sprawdzili Moduł 2, aby bardziej zgłębić temat ich potencjalnego rozwoju.

Uświadom im, żeby najpierw zastanawiali się nad pytaniami indywidualnie, a dopiero później w małych grupach. Doradź im, aby podczas warsztatów mieszały pracę indywidualną z grupową.

Prezentacja narzędzia do autorefleksji (30 min)

- zaprezentuj narzędzie do autorefleksji online <https://www.agewise.eu/competences/>.
- powiedz, że to cyfrowe narzędzie do autorefleksji zostało stworzone, aby pomóc im zwiększyć świadomość na temat ich bogatych zasobów kompetencji, które mogą być cenne dla młodego pokolenia. Wyjaśnij, że mogą go używać do odkrywania swojego potencjału i talentów, tak jak robili to na zajęciach w poprzedniej sesji, ale w sposób ustrukturyzowany i z informacją zwrotną.
- wyjaśnij bardziej szczegółowo, jak używać narzędzia do autorefleksji. Jeśli urządzenia techniczne są odpowiednie, zaproś uczestników do wypróbowania narzędzia autorefleksji, odpowiedz na ich pytania.
- powiedz im, że będą kontynuować tę pracę w domu.

Podstawy spotkań online

(opcjonalnie - w zależności od kompetencji cyfrowych uczestników)

Przypomnij uczestnikom, że kolejne spotkanie odbędzie się w formie online. Podaj następujące instrukcje dostosowane do wiedzy i umiejętności uczestników szkolenia:

- przypomnij starszym uczestnikom o konieczności posiadania odpowiedniego oprogramowania i urządzeń. Oprogramowanie do wideokonferencji umożliwia komunikację online w przypadku spotkań audio, spotkań wideo i seminariów, z wbudowanymi funkcjami, takimi jak sposób wejścia na spotkanie, wyciszenie telefonu włączenie/wyłączenie kamery, funkcja czatu, sprzężenie zwrotne w dyskusji, pokój przerw, udostępnianie ekranu i nagrywanie. Ważne jest również spokojne tło za prezydentem i ciche pomieszczenie
- przedstaw bezpłatną standardową aplikację, którą wykorzystasz do sesji online (np. Google Meet, Zoom lub Microsoft Teams) wraz z ich funkcjami: Komunikacja wideo i audio online, współdzielenie ekranu i czat w ramach

poszczególnych konferencji, opcje nagrywania dla przyszłych referencji lub prezentacji.

- kluczowe jest zapewnienie seniorom dostępu do niezawodnego połączenia internetowego podczas korzystania z oprogramowania do wideokonferencji, aby zapewnić jakość połączenia i zapobiec potencjalnej frustracji. Ze względów bezpieczeństwa zaleca się, aby trenerzy korzystali z kodów dostępu do spotkania, korzystania z poczekalni, kontroli administracyjnych.
- wyjaśnij podstawy spotkań online: Wejście na spotkanie, wyciszenie telefonu, włączenie/wyłączenie kamery, funkcja czatu, sprzężenie zwrotne w dyskusji, współdzielenie ekranu, pokoje przerw
- na koniec sesji przygotowawczej poproś o adresy e-mail wszystkich uczestników. Wyślij im link do następnego spotkania online. Upewnij się, że są w stanie otworzyć link i wejść na spotkanie online.

Wnioski i zadania domowe

- podsumuj działania i efekty uczenia się w danym dniu.
- poinformuj uczestników, że następny warsztat rozpocznie się od analizy ich wyników na platformie do autorefleksji. Dlatego powinni kontynuować eksplorację narzędzia do autorefleksji w domu.
- w drugim dniu dowiedzą się, czy istnieją potrzeby edukacyjne w celu dostosowania ich potencjału do kompetencji.
- zaproś uczestników do obejrzenia inspirujących filmów z historiami sukcesu starszych trenerów na stronie <https://www.agewise.eu/success-story-videos/>.
- zalecane lektury do pracy domowej to: Moduły 1-3 na stronie <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/2500/?wt=a5a68a83-928d-48fb-a1fe-fd0ea043d38d>

4.3. Dzień 2 kursu - szkolenie online

4.3.1. Cele

Drugi dzień warsztatów odbywa się online i będzie dotyczył głównie podstaw metodyki i dydaktyki (E-learning). Podczas zajęć szkoleniowych zostaną wykorzystane różne interaktywne narzędzia do tworzenia ścieżki edukacyjnej i opracowywania celów dydaktycznych SMART.

4.3.2. Przegląd

Temat	Połączony	Rozrząd	Wymagane materiały
Kompetencje nauczyciela	Moduł 2	30 min	Oprogramowanie online Tablica ogłoszeń/Padlet
Ścieżka edukacyjna	Moduł 2	30 min	
E-learning	Moduł 5	30 min	Tablica ogłoszeń/Padlet
Edukacja online za pomocą metod interaktywnych	Moduł 6	60 min	Internet / Narzędzia cyfrowe
Rozpocząć własną działalność - Cele nauczania (SMART)	Moduł 5	60 min	Wzór planu kursu
Dokumentacja szkoleniowa	Moduł 5	30 min	Kwestionariusz informacji zwrotnej

4.3.3. Efekty kształcenia

Po tym dniu kursu, uczący się...

- potrafi określić oczekiwania uczących się
- potrafi zdefiniować cele dydaktyczne SMART
- potrafi przygotować odpowiednią dokumentację sesji szkoleniowej
- wiedzieć więcej o swoich kompetencjach nauczycielskich i tych, które można jeszcze poprawić
- wiedzieć jak stworzyć plan rozwoju osobistego
- wiedzieć co jest potrzebne do zorganizowania ciekawej sesji e-szkolenia

4.3.4. Program

Kompetencje nauczyciela (30 min)

- przygotuj tablicę interaktywną przed spotkaniem. Udostępnij wszystkim uczestnikom link i prawa do pracy na niej. Upewnij się, że znają podstawowe funkcje, np. dodawanie notatki
- upewnij się, że uczniowie są w stanie pracować z podstawowymi funkcjami ZOOM lub innej platformy komunikacyjnej
- podsumuj ostatnią sesję
- poproś o poinformowanie o swoich opiniach na temat kompetencji za pomocą narzędzia samooceny
- pokaż Jamboard/Padlet z nagłówkiem "Kompetencje jako nauczyciel", opcjonalnie z dwiema kolumnami: F2F | Online. Starsi słuchacze pracują indywidualnie umieszczając notatki lub w salach konferencyjnych w grupach, aby przedyskutować, co należy umieścić na tablicy.
- podsumuj i omów wyniki, skupiając się na dwóch pytaniach:
 - (1) Jakie kompetencje są ogólnie ważne dla nauczycieli?
 - (2) Co wiesz, a co jeszcze musisz wiedzieć?

WSKAZÓWKA

Uświadom uczniom, że oprócz zebrania ważnych kompetencji nauczycieli w ogóle, mogą zastanowić się nad swoimi potencjalnymi kursami i kompetencjami nauczycieli.

Kolejny aspekt przeniesienia dotyczy wykorzystania platformy komunikacyjnej online i jej funkcji oraz tablicy interaktywnej do pracy grupowej

Ścieżka edukacyjna (30 min)

Zadanie poświęcone jest tworzeniu ścieżki edukacyjnej - wypisaniu kompetencji, które starsi stażem muszą jeszcze nabyć, aby zostać nauczycielami, oraz stworzeniu szczegółowego planu działania, jak to osiągnąć. Na początek opisz, czym jest Osobista Ścieżka Edukacyjna i jak ją stworzyć.

Model zindywidualizowanego uczenia się wykorzystuje praktyczne narzędzia, aby pomóc uczniom w uzyskaniu większej odpowiedzialności za swoją naukę. Celem jest zwiększenie motywacji i zaangażowania w naukę, uznając, że sami uczniowie często doskonale rozumieją, do czego są zdolni i co skłania ich do osiągnięcia sukcesu.

Kluczem do tego jest indywidualna ścieżka edukacyjna i związana z nią samoocena.

Krok 1

- Znasz swoje braki i umiesz je uzupełnić

Krok 2

- Wiesz, jak stworzyć plan rozwoju osobistego

Krok 3

- Znasz metody samodzielnej nauki

- poproś uczestników o opracowanie swojej indywidualnej ścieżki edukacyjnej (15 min)
- uczestnicy prezentują swoje pomysły
- dyskusja i wnioski z grupą

WSKAZÓWKA

Uświadom uczącym się, że w sposób, w jaki oni sami tworzą swoją ścieżkę edukacyjną, może powstać ścieżka edukacyjna dla każdego z przyszłych uczniów.

E-learning (30 min)

Wirtualne spotkanie różni się oczywiście od tradycyjnego spotkania w cztery oczy, w którym wszyscy uczestnicy znajdują się w tym samym fizycznym pomieszczeniu. Ma również ceche wspólną, ludzie gromadzą się, aby wspólnie osiągnąć zakładany cel. Ta sesja skupi się na nauczaniu podstaw, jak zorganizować platformę spotkań online, aby ułatwić interaktywne doświadczenie edukacyjne.

- wyjaśnij uczestnikom, że oprogramowanie do spotkań online może być używane w przeglądarkach, aplikacjach desktopowych lub mobilnych. Dla tych uczestników, którzy mogą nie być tak obeznani z ICT, ważne jest, aby rozróżnić E-learning ogólnie, Platformy spotkań online i metody interaktywne online

WSKAZÓWKA

Zaprezentuj przykłady e-learningu, platformy spotkań online i metody interaktywnych narzędzi on-line, które mogą być używane podczas kursu. Zachęć uczniów do zastanowienia się, które z tych pomysłów mogłyby być wartościowe dla ich własnych zajęć.

- opisz w krótkiej prezentacji (np. Powerpoint, Jamboard) niektóre wady i zalety uczenia się online. Poproś uczących się o dodatkowe komentarze. Znajdź kilka korzyści (zwróć uwagę, że te dane są ogólne, nie dotyczą konkretnie starszych uczniów):

Czas	<ul style="list-style-type: none">• Uczniowie uczą się 5x więcej materiału niż w konwencjonalnych trybach nauczania w tym samym okresie czasu
Energia	<ul style="list-style-type: none">• Zmniejszenie zużycia papieru i energii obniża poziom CO₂ o ponad 80%, jak wynika z badań przeprowadzonych niedawno przez uniwersytet otwarty
Elastyczność	<ul style="list-style-type: none">• E-learning jest 5 razy bardziej efektywny ze względu na możliwość nauki "wszędzie" i elastyczność.
Koszty	<ul style="list-style-type: none">• Szybka i łatwa realizacja jest możliwa przez Internet przy ułamku kosztów związanych z materiałami szkoleniowymi i dojazdami.
Zrozumienia	<ul style="list-style-type: none">• Budowanie interaktywnych narzędzi z platformą e-learningową pomaga uczącemu się przyswajać ją 5 razy skuteczniej i 60% szybciej

(Źródło danych: www.vplayed.com/blog/benefits-of-online-learning)

Przedstaw kilka wskazówek dotyczących efektywnych spotkań wirtualnych i omów je z uczniami:

- **opracuj z wyprzedzeniem porządek obrad.** Posiadając porządek obrad, można mieć pewność, że wszystkie najważniejsze tematy zostaną poruszone.
- **wyberz odpowiednią lokalizację.** Jako gospodarz spotkania powinieneś znajdować się w spokojnej okolicy z silnym połączeniem internetowym. Zastanów się, jak Twoje tło może angażować lub rozpraszać innych
- **przyjdź na czas i przeprowadź spotkanie tak, jakby to było szkolenie osobiste.** Aby spotkanie nie przeciągnęło się poza zaplanowany czas, zacznij punktualnie
- zapoznaj uczestników z sobą, jeśli nie spotkali się w przeszłości. Stworzy to bardziej zrelaksowane i bezpieczne środowisko, w którym zachęca się do otwartej rozmowy
- **zaangażuj wszystkich.** Nawet jeśli niektórzy uczestnicy spotkania zdecydują się milczeć, mogą nadal brać udział w dyskusji, korzystając z dodatkowych narzędzi udostępnianych przez platformę do wirtualnych spotkań. Aby zaangażować wszystkich, zachęcaj do korzystania z takich narzędzi jak czat czy cyfrowa biała tablica.
- **kontroluj zakłócenia.** Jeśli usłyszysz natrętne odgłosy w tle lub inne zakłócenia, zajmij się nimi od razu i poinstruuuj uczestników, aby albo zmniejszyli głośność, albo naprawili problem.
- **utrzymuj zespół skoncentrowany na agendzie**

- **podsumowanie.** Pamiętaj, aby na zakończenie spotkania zaplanować czas na dokładne podsumowanie. Omów wybrane działania, osoby odpowiedzialne za ich realizację oraz terminy. Należy również poinformować wszystkich o terminie kolejnego spotkania.
- **planuj przerwy.** W formacie online przerwy są jeszcze ważniejsze, aby odświeżyć umysł
- **zakończ** spotkanie o czasie. Zakończ spotkanie o wyznaczonej godzinie. Prowadź spotkania w sposób zaplanowany, aby pokazać swój szacunek dla czasu innych.

WSKAZÓWKA

Sprawdź z uczniami, czy wskazówki dotyczące efektywnych spotkań dotyczą tylko spotkań online, czy też te same lub podobne zasady pomogą uczynić spotkania twarzą w twarz efektywnymi.

Jak te pomysły wpływają na ich własne plany zajęć?

"Zaangażować wszystkich" - jak wspomniano powyżej - to podstawowe zadanie dla nauczyciela. Skuteczny zestaw technik facylitacji jest niezbędny trenerowi do utrzymania zaangażowania grupy uczestników podczas sesji szkoleniowej. Aby osiągnąć zrównoważoną interakcję podczas sesji szkoleniowej, należy zastosować kilka strategii facylitacji grupy. Uczestnicy powinni znać najczęściej stosowane metody promowania interakcji w grupie: prezentowanie w jednym kierunku; indywidualna refleksja; współpraca w grupie; praca w parach, grupach trzyosobowych i większych; dyskusja konferencyjna (z całą grupą).

Spraw, aby uczniowie zastanowili się, jak wiele różnych działań (np. prezentacja, dyskusja, praca w grupach, praca indywidualna) i elementów interaktywnych (np. Jamboard) zostało do tej pory włączonych, aby zaangażować uczniów.

Które z nich można by wykorzystać na własnych kursach?

Edukacja online z wykorzystaniem metod interaktywnych (60 min)

Interaktywne metody edukacji online oznaczają, że nauczyciel używa oprogramowania do tworzenia działań dla uczniów. Działania te mogą odbywać się w sesji online lub przed/po. W zależności od poziomu umiejętności cyfrowych uczniów, ta sesja przedstawi różne narzędzia do edukacji online.

- wyjaśnij ideę i zastosowanie metod interaktywnych w edukacji online. Nauczyciele wybierają odpowiednie narzędzie i wypełniają je treścią, po czym zostanie ona automatycznie przekształcona w atrakcyjną aktywność edukacyjną. Należy zaznaczyć, że niektóre narzędzia są darmowe, ale inne (lub częste korzystanie z narzędzi) może wiązać się z kosztami
- przedstaw przykłady różnych dostępnych szablonów. Upewnij się, że uwzględniono szeroki zakres narzędzi. Zaleca się, aby skupić się na

darmowych narzędziach, takich jak Kahoot lub Google Forms. Platformy takie jak Quizlet <https://quizlet.com/> lub Wordwall <https://wordwall.net/>, które pozwalają nauczycielom tworzyć wiele różnych interaktywnych gier i materiałów drukowanych.

- utwórz pary lub małe grupy - w razie potrzeby w salach konferencyjnych. Każda grupa skupi się na 3 narzędziach/szablonach i zaproponuje różne sposoby ich wdrożenia na kursach. Postaraj się uwzględnić wiele rodzajów szablonów.
- zbierz wyniki na tablicy ogłoszeń i omów je.

WSKAZÓWKA

Podnieś świadomość w zakresie wykorzystania interaktywnych narzędzi cyfrowych i zapytaj uczących się:

Które narzędzie wybrałbyś do swojego kursu? Dlaczego?

Którą treść byś wdrożył?

Rozpoczęcie własnych działań - Cele nauczania (SMART) (60 min)

- wybierz jeden lub dwa filmy AGE:WISE (postacie męskie i kobiece) ze strony internetowej i pokaż je jako zapowiedź kolejnej części sesji.
- omów z uczniami, koncentrując się na lokalnym kontekście (np. jakie organizacje, szkoły, kluby zajmują się IGL, jakie tematy są interesujące dla młodych ludzi). Możesz również odnieść się do niektórych pomysłów zawartych w niniejszych wytycznych dydaktycznych lub zaprosić na sesję jedną z zainteresowanych stron.

WSKAZÓWKA

Czy istnieje potencjał transferowy dla pomysłów pokazanych w filmach z Polski?

Czy są jakieś ciekawe aspekty istotne dla własnego kursu?

Cele nauczania są kluczowe dla rozwoju i projektowania odpowiednich sesji szkoleniowych. Jedną z uznanych technik jest stosowanie **celów SMART**.

S

- *Specific* = **Konkretny** = jasno określony, dobrze zdefiniowany
- Zastanów się za pomocą pytań, aby wyjaśnić cel nauki, jego cel i sposób dojścia do niego w sposób jak najbardziej jasny. Co zamierzasz osiągnąć? Dlaczego chcesz osiągnąć ten cel? Jakie kroki są wymagane, aby go osiągnąć?

M

- *Measurable* = **Mierzalny** = z precyzyjnie określonymi kryteriami sprawdzania postępów
- Wykorzystanie faktów, które pozwalają stwierdzić, czy cel nauki został osiągnięty, np. porównanie sytuacji wyjściowej i końcowej

A

- *Achievable* = **Osiągalny** = realistyczny do osiągnięcia
- (istnieją istniejące alternatywy: osiągalne, uzgodnione)

R

- *Relevant* = **Praktyczny**, adekwatny w odniesieniu do tematu
- Czy kroki w kierunku celu są wykonalne? Czy zasoby są wystarczające?

T

- *Time-bound* = **z ramami czasowymi**
- Cele długoterminowe mogą zawierać cele cząstkowe o krótszych okresach czasu

- zapoznanie uczestników z ogólną ideą celów SMART.
- wyjaśnij praktyczne przykłady celów nauczania z SMART, np.

Przykład 1: Dla klasy: Informatyka (Excel dla początkujących)

Zarys problemu: Uczniowie chcą określić indywidualne możliwości oszczędzania pieniędzy, dlatego muszą orientować się w swoich wydatkach.

Cel nauki: Po krótkim (T) instruktażu teoretycznym dotyczącym podstawowych formuł obliczeniowych (S), uczący się będą mieli pozostałą część (T) jednostki edukacyjnej na ustawienie poszczególnych nagłówków kolumn (R) dla swoich miesięcznych wydatków (A) w arkuszu kalkulacyjnym Excel (S) i przetestowanie funkcjonalności narzędzia (M) poprzez wstawienie swoich wydatków z danego dnia (R).

Przykład 2: W przypadku zajęć poza lekcyjnych (zbieranie grzybów z dziećmi)

Zarys problemu: Wiele rodzin chciałoby spędzić trochę czasu razem na łonie natury i zebrać grzyby w lesie, jednak nie są pewni, które z nich nadają się do jedzenia.

Cel nauczania: Każdy uczeń będzie potrafił zidentyfikować (R) co najmniej 3 (M) jadalne (R) gatunki grzybów (S) rosnących w lesie ABC (A) we wrześniu (T).

WSKAZÓWKA

Które z celów nauczania są istotne dla Twoich kursowych?

- zachęć uczestników do opracowania co najmniej jednego celu dydaktycznego SMART. Przekaż im pusty szablon planu kursu (patrz załącznik), który wykonają jako zadanie domowe
- w przerwach uczestnicy szkolenia mogą współpracować w parach, aby omówić swoje pierwsze próby
- dostarczaj wskazówek, aby mieli spójne cele nauczania.
- poproś każdy zespół o przedstawienie grupie swoich końcowych celów edukacyjnych
- dyskusja w klasie



Dokumentacja szkoleniowa (30 min)

Po ustaleniu SMART Learning Objectives - kluczowe jest „**zmierzenie**”, czy cele zostały osiągnięte. Informacja zwrotna od innych osób jest doskonałym sposobem, aby się o tym przekonać. Z tego powodu zaleca się zbieranie informacji zwrotnych.

- wyjaśnij niektóre ustalone metodologie oceny kursu przez uczestników (ustna informacja zwrotna, pisemna informacja zwrotna za pomocą kwestionariuszy online/drukowanych, metody oparte na grach itp.)
- przeprowadź z grupą burzę mózgów na odpowiednie pytania, np. Ile gatunków grzybów jadalnych jesteś w stanie zidentyfikować? / Czy byłeś w stanie obliczyć swoje miesięczne wydatki za pomocą Excela? / Co sądzisz o warsztacie? / Czy chciałbyś polecić ten warsztat? / Jak bardzo byłeś zadowolony z rezultatów? / Co sądzisz o prezyderach podczas warsztatów? Jakie tematy chciałbyś/chciałabyś zobaczyć w kolejnych warsztatach?
- wdróż jeden z alternatywnych sposobów zbierania informacji zwrotnych z dnia 2, np. kwestionariusza online z Google Forms.

WSKAZÓWKA

Jakie są odpowiednie sposoby na ocenę Twoich kursów?

Wnioski i zadania domowe

- podsumuj działania i efekty uczenia się w danym dniu
- poinformuj uczestników, że w dniu 3 zostanie przeprowadzona analiza ich opinii z dnia 2
- jako zadanie domowe, uczestnicy proszeni są o rozpoczęcie wypełniania swoich planów kursów i zaprezentowanie wyników w dniu 3 (podstawowe tematy to: tytuł, grupa docelowa, środowisko nauczania, cel nauczania, wymagane zasoby, struktura kursu, ewaluacja)
- uczestnicy mają swobodę wyboru trybu prezentacji (np. prezentacja PPT, prezentacja ustna, plakat itp. przez maks. 10 min)
- zalecane lektury do pracy domowej to: Moduły 4-6 na stronie <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/2500/?wt=a5a68a83-928d-48fb-a1fe-fd0ea043d38d>

4.4. Dzień 3 kursu - Szkolenie w sali wykładowej

4.4.1. Cele

Trzeci dzień warsztatów odbywa się twarzą w twarz i będzie skupiony głównie na informacji zwrotnej do planowanych kursów, na dynamice grupy i stylach uczenia się.

4.4.2. Przegląd

Temat	Połączony	Rozrząd	Wymagane materiały
Recenzja: Mój kurs (Prezentacje i informacje zwrotne)	Moduł 5 Moduł 6	20 min /p.p.	Komputer / Beamer Zarząd
Dynamika grupy	Moduł 6	60 min	Długopisy, papier
Style uczenia się	Moduł 3	60 min	Długopisy, papier
Ocena	Moduł 6	60 min	Flipcharty lub plakaty Post-its
Zamknięcie		30 min	

4.4.3. Efekty kształcenia

Po tym dniu kursu, uczący się....

- wiedzą, co jest potrzebne do zorganizowania ciekawego szkolenia.
- poznać różne narzędzia dydaktyczne, aby organizować, wprowadzać innowacje i zarządzać swoim kursem.
- znają różne narzędzia budowania zespołu i pracy grupowej i potrafi je zastosować.
- znają znaczenie monitorowania i oceny w procesie uczenia się.
- znać różne metody monitorowania i ewaluacji.
- wiedzą, jak poprawić proces nauczania-uczenia się po dokonaniu ewaluacji.
- wiedzą o potencjalnych konfliktach, które mogą pojawić się w międzypokoleniowym uczeniu się.
- znać strategię rozwiązywania konfliktów
- wiedzą, jak zapobiegać konfliktom
- są w stanie zaplanować i ułożyć swój własny kurs
- są w stanie zrozumieć dynamikę grupy i jak wnieść pozytywny wkład
- są świadomi różnych stylów uczenia się i potrafią sobie z tym poradzić w trakcie kursu
- potrafią skutecznie oceniać swój kurs wraz z uczestnikami, a także ocenić siebie
- są w stanie stale ulepszać swoją ofertę i dostosowywać ją do potrzeb i życzeń uczestników.

4.4.4. Program

Recenzje: Mój kurs (ok. 180 min / 20 min p.p.)

- zaprosz uczestników do przedstawienia struktury swoich kursów, w tym podstawowych informacji i celów dydaktycznych SMART. Zaplanuj 10 minut prezentacji i 10 minut dyskusji w klasie.
- pytania przewodnie do opinii i dyskusji to:
 - (1) Czy cele nauczania są jasne i możliwe do zrealizowania?
 - (2) Czy czas jest odpowiedni
 - (3) Czy uwzględniono wszystkie wymagane zasoby?
 - (4) Czy zarys kursu pasuje do grupy docelowej?
 - (5) Jak wygląda struktura kursu?
 - (6) Czy są jakieś dodatkowe narzędzia, które polecilibyście do wykorzystania?
 - (7) Coś jeszcze byś zmienił?

Gdzie kursy mogłyby być realizowane na poziomie lokalnym/regionalnym?

Dynamika grupy i radzenie sobie z konfliktami (60 min)

Dynamika grupy i konflikty są ważnymi tematami, którymi należy się zająć w procesie nauczania-uczenia się. Dynamika grupy określa relacje między jednostkami w grupie i ujawnia czynniki, które wspierają lub przeciwdziałają wspólnej pracy. Przedstaw temat dynamiki grupowej i jej wpływu na uczenie się. Chociaż teoria dynamiki grupowej Tuckmana i Jensena odnosi się przede wszystkim do zespołów, jest często wykorzystywana w branży szkoleniowej do opisywania zdarzeń zachodzących wewnątrz grup uczestniczących w długoterminowych programach szkoleniowych. Pojęcie to jest dodatkowo wzmacniane przez konsensus dotyczący tego, jak trener powinien reagować na każdym poziomie procedury.

Zachowanie facylitatora/trenera w zależności od poziomu dynamiki grupy.

- Przygotowanie
 - (1) stworzenie dobrej atmosfery
 - (2) wyjaśnienie ról, oczekiwań
 - (3) ustalenie celów i nadanie struktury budowaniu grupy

- Coaching. Rozpoznawanie trudności i obaw
 - (1) ułatwianie komunikacji
 - (2) zarządzanie konfliktem
 - (3) przyjmowanie uwag i sugestii
 - (4) rozpoznawanie i niwelowanie napięcia

- Wsparcie
 - (1) dostarczanie własnych zasobów i myśli
 - (2) dzielenie się władzą
 - (3) bycie dostępnym w celu uzyskania porady
 - (4) minimalizowanie separacji grupy i organizacji

- Delegowanie
 - (1) wspieranie
 - (2) pomoc zespołowi

Ponadto, właściwe radzenie sobie z konfliktami jest kluczowe w środowisku nauczania-uczenia się. Wykorzystaj informacje zawarte w Module 6, aby pogłębić ten temat z uczestnikami.

WSKAZÓWKA

Faza dzielenia się i refleksji może skłonić uczestników do zastanowienia się nad tym, jak ich własna grupa ewoluowała pod kątem koncepcji teorii dynamiki grupowej.

W celu dalszego rozwoju ich koncepcji kursowych ważne jest przeciwdziałanie potencjalnym konfliktom

- przedyskutujcie z grupą o dynamice grupy i o tym, co na nią wpływa.
- burza mózgów na temat możliwych pozytywnych interwencji.
- burza mózgów na temat możliwych konfliktów i strategii ich rozwiązywania w kontekście nauczania-uczenia się

Style uczenia się (60 min)

Zapoznaj uczestników z różnymi stylami uczenia się, zanim będą ćwiczyć projektowanie szkoleń uwzględniających różne style uczenia się w pracy grupowej (ewentualnie na podstawie własnego konspektu zajęć) np. style uczenia się VAK, cykl uczenia się Kolba i style uczenia się Honey-Mumford (Moduł 3).

Zaprojektowanie sesji uczenia się przez doświadczenie (zgodnie z cyklem uczenia się przez doświadczenie autorstwa Kolba): Doświadczalne uczenie się zachęca uczących się do samodzielnego uczestnictwa w zdobywaniu wiedzy i dzięki temu jest bardziej motywujące. Model Kolba wspiera rozwój sesji szkoleń opartych na doświadczeniu.

- przeprowadźcie pracę w parach, aby sprawdzić, czy plany zajęć w wystarczającym stopniu odzwierciedlają etapy cyklu uczenia się Kolba
- przedyskutujcie w klasie, jak można by dodać więcej takich pomysłów.

WSKAZÓWKA

Według Kolba istnieją różne typy stylów uczenia się, które preferują różne style prezentacji, ćwiczenia, zasoby kursowe (patrz moduł 3).

Poproś uczestników szkolenia, aby sprawdzili, czy uwzględnili w swoich kursach odpowiednią różnorodność dla wszystkich typów

Ocena (60 min)

Ewaluacja jest bardzo istotna dla facylitatora. W odniesieniu do poprawy umiejętności, ukończenia raportu z projektu, dalszego rozwoju warsztatu, itp. Ewaluacja musi być indywidualnym działaniem na koniec warsztatu/kursu.

- przejrzyj z uczestnikami wyniki kwestionariusza z „Dnia 2” (online) i przedyskutuj dalej, jak można przeprowadzić ewaluację, jakie narzędzia online i offline są dostępne w tym zakresie? Jak trenerzy mogą właściwie ocenić swoje kursy i co należy wziąć pod uwagę?
- aby ocenić program szkoleniowy jako całość (składający się z trzech dni kursu) pokaż na przykładzie swoich uczestników zastosowanie metody ewaluacji offline:
 - (1) Napisz 4 lub 5 pytań ewaluacyjnych na flipcharcie lub plakatach i rozwiś je w całym pomieszczeniu. Przykładowe pytania ewaluacyjne: Czego się nauczyliśmy? / Jakie nowe pomysły uzyskaliśmy? / Co zadziałało dobrze? / Co możemy zrobić lepiej?
 - (2) Rozdaj każdej osobie kilka karteczek post-it.
 - (3) Poproś, aby zapisali swoje odpowiedzi na pytania ewaluacyjne i przykleili je w odpowiednim miejscu. Odpowiedzi są anonimowe. Prostą zaletą jest ruch - często warsztaty wiążą się z dużą ilością siedzenia,

wstanie ludzi pomaga w przepływie krwi i wzmaga myślenie. Każdy zapamięta różne aspekty warsztatu i będzie miał różne perspektywy; dyskusja grupowa pozwala na przegląd warsztatu przez zespół i dalsze pogłębienie niektórych wniosków.

TRANSFER

Myśl "poza schematem":

Zapytaj starszych uczestników szkolenia: Jakie inne treści szkoleniowe byłyby wartościowe z punktu widzenia zachęcania do większej ilości działań IGL w Twoim regionie? Czy interesariusze są wystarczająco zaangażowani? Czy istnieją potrzeby szkoleniowe dla młodego pokolenia?

Wnioski i zadania domowe

- podsumuj działania i efekty uczenia się w danym dniu.
- jeśli masz jeszcze szansę na Dzień 4, zaleca się, aby uczniowie przygotowali szczegółową sesję i przeprowadzili jej część z rówieśnikami w klasie. Mogą ją zrealizować za pomocą preferowanych przez siebie narzędzi.
- wyjaśnij wszelkie otwarte pytania, podziękuj skłotersom za udział i współpracę. Przygotuj i rozdaj certyfikaty (wzór znajdziesz w tej publikacji)
- zachęć uczestników do korzystania ze strony internetowej AGE:WISE i platformy edukacyjnej w celu dalszej nauki.
- postaraj się zorganizować sesję podsumowującą, aby pozostać w kontakcie i urzeczywistnić swoje plany dotyczące projektów IGL i kursów.



4.5. Dzień 4 kursu (opcjonalnie) - Szkolenie w sali wykładowej

4.5.1. Cele

Czwarty dzień warsztatów odbywa się twarzą w twarz i będzie skupiał się głównie na prezentacji grupie części planowanych zajęć kursu IGL i odpowiednich informacji zwrotnych do poprawy.

4.5.2. Przegląd

Temat	Połączony	Rozrząd	Wymagane materiały
Recenzja: Zawartość mojego kursu	Moduł 5 Moduł 6	60 min /p.p.	Komputer / Beamer Tablica / Flipchart / Post-its
Tworzenie sieci	/	60 min	(Przekąski i kawa)

4.5.3. Efekty kształcenia

Po tym dniu kursu, uczący się...

- są w stanie zaktualizować i sfinalizować własne plany kursów zgodnie z otrzymanymi informacjami zwrotnymi
- mieć jasny obraz tego, gdzie i jak prowadzić swój kurs po wymianie z innymi uczestnikami

4.5.4. Program

Recenzje: Treść mojego kursu (60 min. p.p.)

Wszyscy uczestnicy powinni mieć możliwość zaprezentowania części swojego kursu przed grupą, aby otrzymać informacje zwrotne, które można wykorzystać. To powinno pozwolić im na wyjaśnienie otwartych pytań i zmotywować ich do rozpoczęcia od razu swoich kursów/warsztatów.

Tworzenie sieci (60 min)

Ostatnia część szkolenia pozwoli na nawiązanie kontaktów między uczestnikami w celu wymiany informacji na temat tego, gdzie i jak planują przeprowadzić swój kurs. W tym procesie Ty, jako trener, możesz pełnić rolę dodatkowego facylitatora pomysłów i sugestii.

5. CERTYFIKAT



CERTYFIKAT

Ma to na celu potwierdzenie, że

IMIĘ I NAZWISKO NAZWISKO

ukończył kurs blended-learningowy "AGE:WISE" (Across Generations at Eye Level: Ways to Integrate Seniors by Education) i zdobył następujące kompetencje

Moduł 1: Heterogeniczność wieku

Nauka międzypokoleniowa

- Zdefiniowanie czym jest międzypokoleniowe uczenie się (IGL)

Pozytywne wykorzystanie heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się

- Ilustracja pozytywnego wykorzystania heterogeniczności wieku w procesach nauczania-uczenia się.

Uznanie różnic, poszukiwanie podobieństw

- Nakreślenie praktycznych wskazówek dotyczących różnorodności wiekowej jako atutu w procesie nauczania-uczenia się.

Uczenie się od siebie nawzajem

- Zastosowanie praktycznych wskazówek, jak wspierać wymianę kompetencji na poziomie międzypokoleniowym.

Moduł 2: Odkrywanie swojego potencjału / Tworzenie swojej ścieżki edukacyjnej Seniorzy w roli nauczycieli

- Zrozumienie ról i podstawowych zadań nauczyciela lub trenera.

Odkrywanie swojego potencjału

- Opisanie kompetencji, które zdobyłeś w trakcie swojej kariery zawodowej, a także podczas uprawiania hobby i aktywności społecznej.

Stwórz swoją ścieżkę edukacyjną

- Podsumowanie kompetencji, które musisz jeszcze nabyć i stworzenie szczegółowego planu działania, jak to osiągnąć.

Moduł 3: Teoria uczenia się

Uczenie się, aby się uczyć

- Odkrywanie teorii stojących za procesem zdobywania wiedzy i umiejętności.

Wzrokowe, słuchowe i kinestetyczne style uczenia się

- Porównanie wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych stylów uczenia się i jak dostosować treści do ich potrzeb.

Cykl uczenia się Kolba i style uczenia się Honey-Mumford

- Analiza możliwości wykorzystania teorii uczenia się do projektowania międzypokoleniowego doświadczenia edukacyjnego.

Moduł 4: Podstawy metodyki i dydaktyki

Sztuka nauczania i jej metody

- Wymienienie metodyki i dydaktyki stosowanej w procesie nauczania.

Jak zaprojektować lekcje w sposób międzypokoleniowy

- Wyróżnianie metod nauczania w środowisku międzypokoleniowym - przykłady najlepszych praktyk.

Twój osobisty styl nauczania

- Klasyfikacja różnych stylów nauczania - wybór i dostosowanie metod do potrzeb grupy docelowej.

Moduł 5: Przygotowanie warsztatów

Środowisko uczenia się

- Łączenie ważnych zasad w celu stworzenia dobrego środowiska do nauki.

Cele dydaktyczne

- Interpretacja praktycznych wskazówek w celu określenia oczekiwań i ustawienia nauki.

Dokumentacja szkoleniowa

- Uwzględnienie formalnych aspektów prowadzenia szkoleń w różnych projektach.

Moduł 6: Zestaw narzędzi dla trenera

Zapobieganie konfliktom i transformacja

- Dopasowanie zaleceń dotyczących osobistej inicjatywy w zakresie zapobiegania i rozwiązywania konfliktów.

Uczenie się przez doświadczenie i uczestnictwo

- Demonstrowanie doświadczalnego uczenia się poprzez działanie partycypacyjne.

Przydatne narzędzia w procesie nauczania

- Eksperymentowanie z wykorzystaniem narzędzi w procesie nauczania.

Technologia

- Wykorzystanie technologii i narzędzi cyfrowych.

Ocena procesu nauczania-uczenia się

- Planowanie sposobu oceny procesu nauczania-uczenia się i jego doskonalenia.

6. Wniosek

Zaangażowane organizacje wykorzystwały aktualne badania, wywiady z ekspertami i innowacyjne podejście do stworzenia tej publikacji.

Dla nauczycieli i organizacji zajmujących się edukacją dorosłych publikacja ma stanowić wprowadzenie do przyszłościowego tematu, jakim jest uczenie się międzypokoleniowe (IGL).

Korzystając z publikacji, strony internetowej projektu www.agewise.eu i platformy edukacyjnej, nauczyciele dorosłych w Europie mogą zaprojektować własne, dostosowane do potrzeb formaty kursów dla szkolenia seniorów jako przyszłych nauczycieli edukacji dorosłych.

Oczywiście wszyscy użytkownicy mogą dowolnie zmieniać kolejność i dobór materiałów według własnych potrzeb. Można nawet rozważyć przeniesienie ich do innych obszarów edukacji dorosłych.

Daj nam znać, jak rezultaty projektu **AGE:WISE** pomagają Ci w pracy zawodowej i nie wahaj się skontaktować z instytucją koordynującą w celu uzyskania informacji zwrotnej:

bit schulungcenter <https://www.bitschulungcenter.at/en/innovation>

Powodzenia w realizacji międzypokoleniowych działań edukacyjnych w Europie!

Zespół projektowy AGE:WISE



7. Załącznik

Human Bingo				
Gra na gitarze	Lubi czytać	Jest dobra w gotowaniu	Ma siostrę	Mówi po włosku
Ma kota	Uwielbia zbierać grzyby	Mieszka w pobliżu lasu	Lubi śpiew	Podróżował do Francji
Lubi trekking	Jest dobry w sztuce i rzemiośle	Potrafi naprawić samochód	Regularnie jeździ na rowerze	Urodzony we wrześniu
Lubi podróżować pociągiem	jest punktualny	Czy kiedykolwiek uczestniczył w spotkaniu Zoom	Mówi więcej niż 3 językami	Pracował z dziećmi



Moje potencjały

- w czym jestem dobry?
- w czym jestem słaba?
- w czym nie jestem tak dobry?
- co sprawia, że jestem zmęczony?
- jak dużo odpoczynku potrzebuję?
- jaki jest najbardziej kluczowy aspekt mojego życia?
- kim są najważniejsze osoby w moim życiu?
- co mnie stresuje?
- co mnie motywuje?
- jakie rzeczy lub działania mogą pomóc mi odzyskać motywację po jej utracie?
- co mnie relaksuje?
- jaka jest moja definicja sukcesu?
- jakiego typu prace wykonywałbym również za darmo?
- jakie są moje najbardziej produktywne godziny w ciągu dnia?
- jaki jest mój ulubiony sposób uczenia się?
- jak chcę, żeby inni mnie widzieli?
- jakie zachowania nie podobają mi się u innych ludzi?
- co sprawia, że jestem smutna?
- jak radzę sobie z negatywnymi myślami i uczuciami?
- co sprawia, że jestem szczęśliwa?
- co sprawia, że się boję?
- co mnie denerwuje?
- jakim typem przyjaciela chcę być?
- co ja myślę o sobie?
- jakie rzeczy cenię w życiu?
- czy jest coś w moim życiu, co biorę za pewnik?
- co szanuję w sobie?



Plan kursu

Tytuł warsztatu	
Cele (SMART)	
Poruszane tematy	
Struktura warsztatów Szczegóły: Jakie narzędzia? Harmonogram	
Materiały	
Pytania o ocenę	

