

Metodika Soft Skills

Názov projektu: Podpora vzdelávacích aktivít zameraných na zlepšenie školskej úspešnosti v OZ TEAM.

Prijímateľ: OZ TEAM

ITMS kód projektu: 312011AKF9

Typ projektu: dopytovo orientovaný projekt

Doba realizácie projektu: 11/2020 – 10/2021

Schválená výška NFP: 197 628,20 €

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Zážitkový program: Soft Skills

ZÁMER:

Zámerom zážitkového programu Expedície Soft Skills je oboznámiť účastníkov so zámerom, cieľmi a priebehom projektu. Školenie sa venuje konceptu neformálneho vzdelávania, procesu komunikácie, tímovej spolupráci a sebazpoznávaniu ako aj rôznym formám učenia sa.

CIELE:

Absolvent/ka školenia:

- Pozná základný koncept neformálneho vzdelávania
- Má základné informácie o efektívnej verbálnej a neverbálnej komunikácii a ich vie aj využiť
- Má základné vedomosti o štruktúre a dynamike tímu, uvedomuje si dôležitosť práce s atmosférou v tíme, vie, aký je rozdiel medzi skupinou a tímom
- Pozná rozdiel medzi kritikou a spätnou väzbou
- Má základné vedomosti súvisiacich s plánovaním svojich aktivít, uvedomuje si dôležitosť stanovenia si priorít
- Dokáže zhodnotiť svoje skúsenosti, zručnosti a vedomosti, má záujem v niektorej oblasti sa vzdelávať

ODPORÚČANÁ ŠTRUKTÚRA:

Trvanie: tri dni

Prvý deň: časová dotácia 4 hodín, od 16.00 hod. do 20.30 hod. (z toho 30 min. prestávky)

Druhý deň: časová dotácia 8 hodín, od 8.30 hod. do 17.30 hod. (z toho 60 min. prestávky)

Tretí deň: časová dotácia 4 hodín, od 8.00 hod. do 12.15 hod. (z toho 15 min. prestávky)

Prvý deň

Víkendové školenie					
1.deň, časová dotácia 4 hodín, od 16.00 hod. do 20.30 hod					
Poradové číslo	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity (v min.)	Pomôcky	Poznámky k online aktivite
1	Úvod do školenia	Privítanie účastníkov/čky, predstavenie lektorov/iek	10		predstavenie sa
2	Zoznamovacie aktivity	Krátke aktivity zamerané na vzájomné vnímanie jednotlivých členov/iek aj celej skupiny.	40		

3	Program školenia	Oboznámenie s programom, cieľmi a obsahom školenia	10		
4	Nastavenie pravidiel	Dohodnutie a spísanie spoločných pravidiel skupiny	10		Jumboard, rozdelenie do room
5	Očakávania	Definovanie očakávaní zo strany účastníkov	30		
	PRESTÁVKA		15		
6	Predstavenie projektu	Oboznámenie sa s priebehom, cieľmi a úlohami projektu.	20		
7	Formy učenia	Oboznámenie účastníkov/čiek s konceptom formálneho a neformálneho vzdelávania, informálneho učenia sa	20		Jumboard, rozdelenie do room
8	Energizér		10		
9	Strom života	Prehĺbenie sebazoznania, sebareflexia	45		
	PRESTÁVKA		15		
10	Večerné rozhovory	Lepšie vzájomné zoznámenie sa a interakcia medzi účastníkmi/čkami	50		Breakout rooms
11	Záver školiaceho dňa				

POPIS AKTIVÍT:

Úvod školenia: V úvode školenia jeden z lektorov privíta všetkých zúčastnených. Predstaví lektorov/ky, prípadne ďalších členov tímu

V prípade online verzie zrealizuje prezenčku formou predstavenia každého účastníka.

Zoznamovacia aktivita

Realizácia: Lektor vyzve účastníkov aby sa rozhládli okolo seba. Úlohou každého účastníka je pomocou týchto dostupných predmetov, ktoré má okolo seba sa čo najlepšie predstaviť ostatným. Opíšu svoju prácu, rodinu, hobby, svoje pocity a plány.

Predstavenie programu školenia

Lektor oboznámi účastníkov s programom víkendového školenia - jeho obsah a ciele, pričom sa zameria detailne na program prvého dňa.

Nastavenie pravidiel

Realizácia: Lektor vysvetlí dôležitosť pravidiel a ich dodržiavania. Účastníci si spoločne dohodnú pravidlá, ktoré budú dodržiavať počas školenia nasledujúcim spôsobom. Lektor vysvetlí inštrukciu, že úlohou bude v štyroch menších skupinkách spoločne navrhnúť aspoň 5 dobrých pravidiel, ktoré by chceli počas víkendového školenia, ale aj celého programu

dodržiavať. Zároveň je ich úlohou dohodnúť sa, kto pravidlá odprezentuje za skupinu a zdôvodní. Budú mať na to 5 minút, potom sa vrátia späť do zoomu a zástupcovia 3 skupín pravidlá odprezentujú, Jaro ich zapíše do zdieľaného dokumentu a každý účastník ich online podpíše cez kresliace nástroje Zoomu. Lektor spraví screenshot.

Očakávania

Realizácia: Lektor požiada účastníkov aby si zobrali tri post-ity rôznych farieb alebo jamboard na ktoré napíšu odpovede na nasledujúce otázky:

Čo chcem získať?

Čím chcem prispieť?

Čomu sa chcem vyhnúť?

Následne lektor vyzve jednotlivých účastníkov, aby svoje očakávania popísali. Lektor môže na záver okomentovať či očakávania môžu byť splnené alebo nie.

Predstavenie projektu

Lektor predstaví celý program, jeho piliere, ciele a náplň.

Formy učenia

Oboznámenie účastníkov/čiek s konceptom formálneho a neformálneho vzdelávania, informálneho učenia sa.

Popis aktivity: Lektor rozdelí účastníkov do 4 skupín. Každý tím dostane za úlohu napísať charakteristické znaky formálneho a neformálneho vzdelávania. Zároveň každý člen tímu si napíše dve veci, ktoré sa naučil prostredníctvom formálneho a dve prostredníctvom neformálneho vzdelávania. Po 15-tich minútach tímy odprezentujú svoju prácu. Lektor zhrnie/utriedi jednotlivé znaky, zdôrazní rozdiel medzi F a NFV, podčiarkne spoločné črty.

Následne uvedie napr. **5 situácií** a účastníci majú rozhodnúť k akému druhu vzdelávania patria. Všetky situácie budú príkladom informálneho učenia sa, ktoré lektor pomenuje a ujasní. Vyzve účastníkov, aby uviedli ďalšie príklady toho ako sa môžu naučiť to isté formálnym a ako neformálneho učením, prípadne informálne – zisťovanie porozumenia danej témy.

Lektor vysvetlí, že účastníci budú nasledujúcich pár minút pracovať v skupinách a ich úlohou bude správne roztriediť **pojmy, príklady a situácie**, ktoré sa týkajú vzdelávania a učenia. V priebehu 10 minút ich musia rozdeliť do 3 skupín: formálne vzdelávanie, neformálne vzdelávanie a informálne učenie sa.

Následne sa účastníci vrátia do spoločného zoomu a odprezentujú ako jednotlivé pojmy zaradili. Lektor potom popíše 5 základných charakteristík každej formy vzdelávania a následne ich pošle späť do malých skupín, aby si spoločne pozreli video a na základe informácií ho správne prideliť k FV, NFV alebo IU.

Energizér (Výber z možností na konci)

Napr. Chyť rytmus:

Realizácia: Hráči stoja alebo sedia v kruhu. Úlohou účastníkov je predviesť nejaký tanec alebo pohyb podľa typu hudby, ktorú počuje. Všetci ostatní hráči napodobňujú pohyby tancujúceho hráča. Po skončení hudobnej ukážky a krátkej prestávke (5 sekúnd) zaznie nová hudba a

pokračuje ďalší účastník. Je možné kombinovať rôzne druhy hudby - od skladieb pre deti, vážnej hudby, popmusic, jazzu až po evergreeny, dychovku a ľudovú hudbu. Ak chceme skupinu prebudiť, snažíme sa na záver zaradiť energické, chytľavé skladby.

Strom života

Realizácia: Účastníkom/čkam rozdáme čisté papiere, ideálne formát A3 (prípadne 2xA4). Ich úlohou je napísať si do rohu papiera svoje meno a postupne zakresľovať „strom života“. Lektor/ka vždy prečíta, ktorú časť stromu si majú účastníci/čky zakresliť, chvíľu počká a potom ich vyzve, aby k danej časti stromu odpovedali na otázku, ktorú im položí:

Korene = hodnoty a postoje, z ktorých čerpám, ktoré ma ovplyvňujú; Kmeň = čo robím v živote, kto som?; Konáre = moje vzťahy, hobby, spolupráca; Listy = vlastnosti, schopnosti, v čom som dobrý/á; Kvety = čo ma robí špeciálnym/špeciálnou; Puky = čo chcem v živote dosiahnuť; Ovocie = čo som už dosiahol/dosiahla; Trne = moje slabé stránky, výzvy a ťažkosti, Včela = kto mi v živote pomohol?

Bezprostredne po aktivite nasleduje reflexia, ktorá dôležitou súčasťou pri procese sebaopoznávania a sebaúcty, ku ktorým vedie táto aktivita. Účastníkov/čky sa môžeme pýtať na to, čo bolo pre nich/ne najťažšie zapísať, v ktorej konkrétnej situácii sa cítili naozaj špeciálni/e, ktorý z koreňov považujú za najdôležitejší, ako im sebaopoznanie môže pomôcť v osobnostnom rozvoji, na rozvoj ktorej časti stromu sa chcú sústrediť.

Metodické poznámky: Táto aktivita je dosť náročná pre cieľovú skupinu študentov/iek SŠ, preto je možné, že pre niektorých/é bude ťažké sústrediť sa a hľadať v sebe odpovede. Lektor/ka by preto mal/a účastníkov/čky upokojiť v reflexii, že je úplne v poriadku, ak to bolo pre niekoho náročné. Zároveň môžeme aktivitou odkázať na princípy NFV, v ktorom sa učíme aj mimo svojej zóny komfortu, vďaka čomu spoznávame nové veci.

Večerné rozhovory

Realizácia: Do miestnosti umiestnime 4 stoly, ku každému 5 stoličiek. Na každý stôl umiestnime flipchartový papier so štyrmi otázkami. Otázky pozakrývame lístím, umiestnime svietniky so sviečkami, zhasneme svetlo. Keď je všetko pripravené, do miestnosti vstúpia účastníci/účastníčky.

Ku každému stolu si sadne 5 z nich, a dostanú inštrukcie. V priebehu 10 minút odkrývajú otázky, odpovedajú na ne, diskutujú. Po časovom limite sa popresúvajú k inému stolu tak, aby boli s ďalšími účastníkmi/účastníčkami (nie celé pôvodné skupiny). Tento postup opakujeme ešte dvakrát. Po aktivite nerobíme reflexiu, necháme účastníkov/účastníčky zamyslieť sa, čo sa o kom dozvedeli, či ich niečo prekvapilo, ako sa cítili a pod.

Metodické poznámky: Pred aktivitou dáme prestávku s tým, že účastníci/účastníčky opustia miestnosť a vkročiť môžu spoločne, keď je všetko pripravené. Nie je nutné, aby v časovom limite zodpovedali, alebo rozdiskutovali všetky otázky. Dohliadame, aby sa účastníci/čky vymieňali pri stole tak, aby sa porozprávali s čo najväčším počtom účastníkov/čok

Metodické poznámky k online verzii: Lektorom pridáme roomky a otázky, ktoré budú s účastníkmi preberať. Účastníkov náhodne rozdelíme do skupín a pridáme do konkrétnej room. Po uplynutí 7 minút, účastníci s roomky odídu a prejdu do ľubovoľnej room kde ešte

neboli. Tak sa postupne a náhodne vystriedajú v ostatných roomkach a budú skupine s inými účastníkmi.

Druhý deň

Víkendové školenie					
2.deň, časová dotácia 8 hodín, od 8.30 hod. do 17.30 hod.					
Poradové číslo	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity (v min.)	Pomôcky	Poznámky k online aktivite
1	Úvod do školiaceho dňa	Privítanie, program dňa	10		prezenčka
2	Energizér		10		
3	Poznaj sám seba	Aktivity zamerané na sebaopoznávanie, sebaúctu, vzťah k sebe, zisťovanie silných a slabých stránok	70	SWOT analýza	Zdieľaná obrazovka
	PRESTÁVKA		15		
4	energizér		10		
5	Osobný rozvoj	Vytváranie plánu osobného rozvoja na najbližší pol rok; predstavenie denníka	65		Vízia - kroky (lepenie, noviny, ..)
6	Mission impossible	Aktivita zameraná na vzájomne zblíženie a prehĺbenie vzťahov v skupine. Umožniť zážitok z tímovej spolupráce.	60		rozdelenie do room a pokyny dať aj do roomkového chatu
	OBEDNÁ PRESTÁVKA		30		
7	Tím - skupina	krátky lektorský vstup	30	https://app.sli.do/event/6p4m1sxf	https://drive.google.com/file/d/1ADWkMa5YFWALIFeS3V6uZGoqAp7whOt2/view?usp=sharing
8	Tímové role + aktivita		40		JAMBOARD s názvami

9	Tímová dynamika	Oboznámenie sa vývojovými fázami tímu	30		JAMBOARD s názvami
10	Energizér		10		
11	Neverbálna komunikácia	Predstaviť zásady správneho podávania rúk, význam otvorených a zatvorených gest	20		PREZI
12	Pantomíma	Všimnúť si v komunikácii prvky mimiky a gestiky a uvedomiť si ich dôležitosť	20		
	PRESTÁVKA		15		
13	Verbálna komunikácia (Nedisciplinovaná skupina)	Identifikovať prekážky, ktoré v komunikácii nastávajú	30		rozdelenie do room
14	Tvoríme príbeh	Aktivita na rozvoj komunikácie, sústredenia a tvorivosti	30	NÁVRH: aktivitu opakovať 2x, raz začnú učitelia a raz študenti	Aktívne počúvanie - skupiny - príbeh – prerozprávanie
15	Energizér		10		
16	Empatia	Rozvoj schopnosti vcítenia sa do druhého človeka (empatie) a sociálneho vnímania.	25	pero a papier pre každého	
17	Zhrnutie zásad efektívnej komunikácie	Poskytnutie teoretických poznatkov o verbálnej a neverbálnej komunikácii	20		
18	Ukončenie vzdelávacieho dňa				Hodnotenie

Úvod do školiaceho dňa

Realizácia: Lektor privíta a stručne oboznámi účastníkov s programom daného dňa. V prípade online verzie zrealizuje prezenčku formou predstavenia každého účastníka.

Energizér (Výber z možností príkladov energizérov)

Poznaj sám seba

Čo by som bol/a, keby som bol/a ... ?

Aktivita zameraná na sebareflexiu účastníkov, ktorí formulujú vlastné sebaponímanie pomocou podnetných slov.

Realizácia: Na flipchart napíšeme otázku: Co by som bol/a, keby som bol/a ...? a pod ňu zoznam podnetných slov: Kvet, Nábytok, Jedlo, Zviera, Nádobu, Časť odevu, Dopravný prostriedok, Typ hudby a pod.

Lektor zadá inštrukciu: Predstavte si, že by ste boli tým, čo je napísané na flipcharte. Vyberte si to, čo Vás najviac vystihuje. Môžete odpovedať jedným slovom, alebo podrobnejšie. Napr. Keby som bol/a zviera, bol/a by som opica, lebo mám niektoré jej charakteristické črty.

Každý/á účastník/účastníčka napíše na papier svoju charakteristiku v 3 - 4 kategóriách, list odovzdá (bez podpisu).

Lektor vyberie jeden list, prečíta ho a ostatní hádajú, kto je autor. Účastníci/účastníčky môžu dávať autorovi ďalšie otázky.

V rozbere si všimame, aké slová sa vyskytovali často, či v hodnotení vedeli pomenovať, prečo sa tak identifikovali, ako reagovala skupina.

Každé podnetné slovo ukazuje projektívne, ako sa účastníci/účastníčky sami seba hodnotia, vnímajú, ako sa vidia.

Moje silné, slabé stránky

Poznanie svojich silných a slabých stránok nám pomáha získať prehľad o svojich schopnostiach.

Realizácia: Lektor zadá účastníkom/účastníckam úlohu, aby sa zamysleli nad svojimi silnými a slabými stránkami. Ako pomôcku dostanú list so SWOT analýzou, kde sú pomocné otázky na čo sa majú v jednotlivých zložkách zamerať. Stačí, keď si napíšu 5 svojich schopností, zručností, či vlastností, ktoré považujú za svoje silné stránky a 5 slabých stránok. Dokončiť analýzu im odporučíme urobiť si doma.

Reflexia: Ako sa vám hľadali svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa vám ľahšie vaše prednosti, alebo nedostatky? Čo si myslíte, prečo je to tak?

Metodické poznámky:

Pre plánovanie našej budúcnosti sú viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na niektorých svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do určitej úrovne.

Energizér (Výber z možností na konci)

Čo chcem v živote stihnúť

Aktivita zameraná na uvedomenie si toho, čo chcem v živote zažiť.

Realizácia: Aktivitu začneme ukázkou inšpiratívneho videa. Život nám ponúka mnoho príležitostí prežiť krásne okamihy. Úlohou účastníkov/účastníčok je spísať zoznam vecí, ktoré by vo svojom živote chceli urobiť, vidieť, zažiť. Po napísaní zoznamu sa sním môžu podeliť a prezentovať pred ostatnými tí, ktorí sa pre to rozhodnú.

Reflexia: Dokázali účastníci/účastníčky pomenovať veci, ktoré chcú vidieť, zažiť, urobiť? alebo

im to robilo ťažkosť? Cítili sa bezpečne na to, aby sa so svojimi zoznamami podelili? Čo bolo najčastejšou súčasťou zoznamou?

Osobný rozvoj

Realizácia: Lektor/ka nadviaže na predchádzajúci blok s tým, že keď už vieme, že učiť sa je pre nás celoživotná výzva, ktorá nekončí týmto školením alebo týmto programom, je dôležité venovať sa cieľavedome svojmu osobnému rozvoju.

Každý účastník/čka dostane pracovný list s názvom „Jedinečný plán osobného rozvoja“ v ktorom si stanoví ciele v 4 oblastiach: práca/škola, vzťahy, zdravie, voľný čas. Následne vyplní stĺpec akčný plán, v ktorom si určí čo sa chce naučiť, kto mu v tom pomôže, aké návyky si chce osvojiť, čo bude jeho prvým krokom a pod...

Následne sa účastníci/čky v trojiciach zdieľajú o svojich plánoch, čo sa chystajú naučiť, na aké školenia by chceli ísť, prípadne hľadajú prieniky vo svojich cieľoch a aktivitách, na ktorých sa môžu zúčastniť spoločne.

Mission impossible online edition

Realizácia: Lektor rozdelí účastníkov do 4 tímov a oboznámi ich so zadaním. Upozorní ich, že úlohy majú splniť ako tím a čas na splnenie majú 20 minút. Po 20 minútach sa stretnú a vyhodnotia si splnenie úloh

1. Zožehňte, čo najviac roliek toaletného papiera
2. Chodte von a odfoťte obchod s potravinami
3. Spravte si spoločnú tímovú fotku
4. Zožehňte čo najviac párov ružových ponožiek
5. Odfoťte mená všetkých susedov na zvončeku pred vchodom alebo na schránkach
6. Zožehňte 10 vajec
7. Vymyslite rým / rap zo slov: kuchár, kulakulalu, líder, talent, škola, rýchly, dobrovoľník, korona
8. Nájdite doma v novinách/časopisoch Matoviča, Fica,
9. Odfoťte sa s čo najväčším počtom členov spoločnej domácnosti
10. Odfotiť sa v lyžiarskom oblečení
11. Priniesť 5 šišíek
12. Odfotiť sa so snehuliakom
13. Uvarte puding
14. Vytvorte čiapku alebo loďku z papiera
15. Zistite koľko rokov má lektor Majo

Reflexia k Mission Impossible: Lektor vyhodnotí, prejdú si správne odpovede, počet bodov. V krátkosti každý tím predstaví ako postupoval pri úlohách. Lektor sa postupne pýta jednotlivých tímov napr. :

Čo vás napadlo ako prvé? Mali ste plán? Ak áno, aký? Ako ste si rozdelili úlohy? Kto koordinoval tím? Bol niekto, kto povzbudzoval? Ako ste komunikovali? Čo ste sa vďaka tejto aktivite naučili? Kde to viete využiť?

Tím vs. skupina

Realizácia: Lektor povie konkrétne príklady na tím a skupinu. Následne vyzve účastníkov aby povedali príklady charakteristické pre skupinu a tím. Po prezentácii skupín lektor zhrnie, prípadne doplní jednotlivé znaky skupiny a tímu.

Tímové role

Realizácia: Formou školiteľského vstupu/prednášky oboznámime účastníkov/čky s jednotlivými tímovými rolami, ktoré máme napísané na farebných papieroch. Tieto lepíme postupne na flipchart, prípadne kladieme na podlahu a podávame charakteristiku všetkých typov Belbinových rolí, uvedieme prednosti a prípustné slabosti. V závere dáme účastníkom/účastníckam prehľadnú tabuľku rolí. Každý účastník/čka by mal z tohto bloku odchádzať s tým, že vie aspoň o jednej či dvoch tímových rolách v ktorých sa počas tohto víkendu prejavil (nejde o konečné ani stále zedefinovanie rolí).

Metodické poznámky: Pri charakteristikách uvádzame príklady, pýtame sa účastníkov/účastníčok, či majú skúsenosť s niektorou z rolí, zdôrazňujeme dôležitosť každej role. Realizácia:

Tímová dynamika - fázy vývoja tímu

Realizácia: Lektor/ka rozdelí účastníkov do 4 skupín a odošle ich do roomiek. Každá skupina dostane jednu vývojovú fázu tímu. Skupina sa snaží popísať charakteristické znaky a procesy typické pre túto fázu. Po uplynutí 7 minút sa účastníci vrátia späť z roomiek a zástupca každej skupiny prečíta čo si zaznamenali. Lektor priebežne kontroluje a dopĺňa charakteristické znaky.

Lektor zdôrazní prečo je dôležité poznať vývojové fázy tímu: kto pozná zákonitosti dynamiky tímu, dokáže veci/situácie predvídať, zasiahnuť, keď treba, vyhnúť sa problémom. Môže pôsobiť na zdravý vývoj tímu.

Energizér (Výber z možností na konci)

Neverbálna komunikácia

Realizácia:

Podávanie rúk Realizácia: Táto aktivita môže prebiehať v exteriéri. Účastníkov/čky požiadame, aby vytvorili uzavretý kruh. Vysvetlíme im, že z verbálnej komunikácie prechádzame do neverbálnej. Vyzveme ich k tomu, aby sa začali ľubovoľne prechádzať a podávať si s ostatnými ruky. V druhom kole ich požiadame, aby si ruky podávali bez očného kontaktu a na záver bez akéhokoľvek slova či zvuku. Následne ich v krátkej reflexii požiadame, aby popísali svoje pocity, to čo sa dialo a ako vyzerali jednotlivé podania rúk. Potom lektor/ka predstaví „najhoršie spôsoby podania ruky“: zdochnutá ryba, zverák, drvič kostí, uchopenie za končeky prstov, výpad meravou rukou, šklbač zástrčky, pumpovač, holandský spôsob (zdroj: Veľká kniha reči tela Alan a Barbara Peasovci). Ďalej lektor/ka predstaví rozdiel medzi uzavretými a otvorenými gestami, medzi submisívnym a dominantným podaním ruky. Nakoniec ukáže ako správne podávať ruku (kto podáva ako prvý, rovnocennosť, potrasenie,...). Účastníci/čky si to môžu následne vyskúšať.

Metodické poznámky: Účastníkom/čkam môže lektor/ka prezradiť aj pár zaujímavostí o tom, ako odzbrojiť „uzurpátora moci“ prostredníctvom viacerých techník (úrok vpravo, výhoda ľavej strany, vid' Veľká kniha reči tela).

Metodické poznámky v prípade online verzii: Lektor vyzve účastníkov, aby si podali ruky s niekým kto je s nimi doma napr. súrodenec, rodič a pod.

Pantomíma

Realizácia: Lektor vysvetlí, že pre nasledujúcu aktivitu potrebujeme 4 dobrovoľníkov, zapíše si tých, ktorí sa mu prihlásili. Následne vysvetlí, čo bude ich úlohou. Postupne každý účastník dostane konkrétnu slovo, ktorú bude mať v danej chvíli stvárniť len pomocou mimiky. Nemôže pri tom používať slová, len výrazy tváre, prípadne zvuky. Takto dostane 2 slová po sebe. Potom ide ďalší dobrovoľník, ktorý dostane tak isto dve slová. Je potrebné zdôrazniť, že nemôžu používať ani ruky.

Ďalší dvaja dobrovoľníci dostanú tak isto po dve slová ale môžu využiť pohyby celého tela. Na záver lektor v diskusii vyhodnotí rozdiely medzi mimikou, gestikou

Verbálna komunikácia (Nedisciplinovaná skupina)

Realizácia: Dvaja účastníci/čky alebo dobrovoľníci/čky dostanú úlohu pripraviť si rozprávanie na určenú tému. Ich úlohou je zaujať poslucháčov/čky a diskutovať d nimi. Na prípravu majú 5 minút, pričom vyjdú z miestnosti. Za ten čas dostane skupina nasledovné inštrukcie: v prvom prípade skupina rozprávača/čku ignoruje, nepočúva ho/ju a vyrušuje. V žiadnom prípade sa do diskusie nezapojí. Pri druhom rozprávačovi/čke sú zo začiatku ticho, počúvajú, postupne sa začínajú baviť, tvária sa unudene, pospávajú. Každý/á má na splnenie úlohy limit max. 5 minút. V reflexii sa rozprávajúcich pýtame, ako sa cítili, čo sa stalo, ako sa snažili riešiť situáciu, spolu s ostatnými porovnávame s reálnou situáciou a uvažujeme, čo by nám pomohlo zaujať takúto skupinu a aké nepríjemné je, keď vyrušujeme prednášajúceho/ju.

Metodické poznámky: Ešte pred aktivitou napíšeme na flipchart nadpis „Bariéry v komunikácii“ a počas reflexie tieto bariéry identifikujeme, pričom si môžeme pomôcť aj predchádzajúcou aktivitou, v závere doplníme tie, ktoré sa účastníci/čky nepomenovali.

Tvoríme príbeh

Aktivita zameraná na pohotovú reakciu v komunikácii, rozvoj fantázie a tvorivosti.

Realizácia: Účastníci sedia v kruhu. Lektor prečíta prvú vetu príbehu. Jeden z účastníkov vymyslí druhú vetu, teda pokračovanie príbehu. Nasledujú ďalší účastníci v poradí. Takto postupne celá skupina vytvorí jeden príbeh.

Metodické poznámky: Lektor môže napísať na flipchart úvodnú a záverečnú vetu príbehu a účastníci príbeh rozvíjajú podľa týchto dvoch viet. Vymýšľanie príbehu býva napínavé a zároveň zábavné vtedy, keď úvodná a záverečná veta spolu veľmi nesúvisia. Úvodná veta môže byť napríklad: Naša mačka sa chcela dostať do skrine. A záverečná veta je napríklad: Moja babička neznáša špagety.

Energizér (Výber z možností na konci)

Empatia

Podanie inštrukcie (vysvetlenie aktivity účastníkom):

Na úvod aktivity sa opýtame, či počuli slovo empatia, ako si ho vysvetľujú a kto si myslí, že je empatický/á. Či je to pravda, zistíme nasledujúcou aktivitou.

Účastníkom zadáme inštrukciu: „Na papiere si budete písať tie odpovede, ktoré by napísala väčšina z vás. Nebudete teda odpovedať za seba, ale snažte sa porozmýšľať a vcítiť „do kože“ ostatných spolužiakov. Budete písať to, čo by asi napísali ostatní.“

Opýtame sa, či pochopili zadanie, ak sú nejasnosti, zopakujete, vysvetlíte.

Realizácia:

Postupne lektor číta otázky.

Po každej otázke zistíme, koľkí/é mali rovnakú odpoveď a tento počet si zapíšu ako počet bodov za otázku.

V prípade, že nik nemal tú istú odpoveď, prideli si hráč nula bodov.

Na záver si body spočítajú.

Môžeme označiť 3 – 5 účastníkov/účastníčok s najvyšším počtom bodov a skonštatovať, že podľa tejto aktivity majú vysokú mieru empatie.

V reflexii sa pýtame: Prekvapil vás výsledok?, Ako je to vo vašom skutočnom živote, zaujimate sa o iných?, Ak áno, úprimme?, ...

Zhrnutie zásad efektívnej komunikácie

Realizácia: Počas prestávky si pripravíme vopred flipchart. Účastníkov/čky požiadame o zhrnutie všetkého, čo si zapamätali z doobedňajšieho bloku o komunikácii. Najprv sa ich opýtame čo si myslia, koľko % komunikácie tvorí verbálna a koľko reč tela. Potom na flip napíšeme správnu odpoveď. Následne na flip prilepíme jednoduché definície empatie, komunikačných bariér a zásady aktívneho počúvania. Potom sa účastníkov/čky pýtame, čo je to gestika, mimika, haptika, proxemika, posturoológia, chronológia a produkcia. Správne odpovede (definície) dopisujeme na flip.

Účastníkom/čkam vysvetlíme, že efektívna komunikácia pozostáva zo správnej kombinácie verbálnej a neverbálnej komunikácie. Pričom pri čítaní reči tela nikdy nesledujeme len jeden signál, ale kombináciu viacerých. Lektor/ka môže predviesť niekoľko postojov a nechá hádať účastníkov/čky, čo znázorňuje.

Metodické poznámky: V prípade dostatku času môže lektor/ka rozdať fotografie rôznych situácií, v ktorých sú zobrazené špecifické postoje ľudí a požiadať účastníkov/čky, aby zapísali, čo najviac signálov, ktoré si na obrázkoch všimli. Na záver tohto bloku lektor/ka rozdá každému/každej handout.

Ukončenie a zhodnotenie dňa (20 min.)

TRI SLOVÁ

Realizácia:

Lektor vyzve účastníkov aby si premysleli tri slová, ktorými by popísali víkendové školenie. Následne vyzve každého účastníka aby si vybral jedno slovo a povedal prečo si vybral práve toto slovo.

Tretí deň

Víkendové školenie					
3.deň, časová dotácia 4 hodiny, od 8.00 hod. do 12.15 hod.					
čas	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity (v min.)	Pomôcky	Poznámky k online aktivite
1	Úvod do školiaceho dňa	Privítanie, program dňa	10		prezenčka
2	Energizér	selfie run	30		aplikácia
3	Učenie nie je mučenie	Colbov cyklus, rôzne štýly učenia, kompetencia naučiť sa učiť sa	50		rooms
4	Prokrastinácia	Dôsledky prokrastinácie, ako sa vyhýbať prokrastinácii	40		
	PRESTÁVKA		15		
6	Energizér		10		
7	Príležitosti	Predstavenie programov, vzdelávacích podujatí, dobr. príležitostí, ...	40		rooms
8	Hodnotenie	Zhodnotiť priebeh a obsah školenia účastníkmi/čkami	35	obrázok dlane, dixit karty	obrázok dlane, dixit karty na ploche zdieľať
9	Záver školenia		5		

Úvod do školiaceho dňa

Realizácia: Lektor v skratke predstaví program v danom dni, v prípade online verzie zrealizuje prezenčku formou predstavenia každého účastníka.

Energizér (Výber z možností na konci)

Učenie nie je mučenie

Realizácia: Účastníkov/účastníčky rozdelíme do štyroch skupín. Oboznámime ich s úlohami a vysvetlíme postup. Prvé družstvo začne na prvom stanovišti, druhé na druhom, ...

Po časovom limite 5 – 7 min. sa družstvá posúvajú po stanovištiach až kým všetky neprejdú každým z nich.

1. Na prvom je pripravený text pre každého/ú člena/ku skupiny. Úlohou je naučiť sa text naspamäť čítaním. Po časovom limite sú jednotliví/é členovia/ky vyskúšaní/é.

2. Na druhom stanovišti sú pre každého/ú pripravené hlavolamy/logické úlohy, ktoré majú v časovom limite poskladať/vyriešiť.
3. Na treťom stanovišti je úlohou naučiť sa počutý text.
4. Na štvrtom stanovišti sa majú naučiť zaviazať kravatu podľa vizuálnej inštrukcie. Každý/á člen/ka družstva v časovom limite uviaže kravatu inému/inej členovi/členke tímu.

Prostredníctvom reflexie vysvetlíme zároveň Kolbov cyklus učenia.

I. Konkrétna skúsenosť – čo sa dialo?

II. Reflexia, uvažovanie nad prežitou skúsenosťou – ako sme sa cítili?, ako sme sa správali?

III. Vytváranie abstraktných konceptov a predstáv

IV. Experimentovanie so závermi, tvorba nových konceptov – ako môžeme danú skúsenosť využiť v budúcnosti?

Po aktivite nasleduje krátky test test na učebné štýly.

V závere tohto bloku lektor/ka poskytne účastníkom/čkam praktické tipy a triky ako sa efektívne učiť (napr. myšlienkové mapy, rýchle čítanie textu a pod)

Metodické pokyny: V prípade online verzii, účastníkov rozdelíme do roomiek a postupujeme ako pri offline verzii

Prokrastinácia

Realizácia:

Lektor vysvetlí účastníkom pojem prokrastinácia. Účastníci si každý individuálne napíše poradie úloh, ktoré bude riešiť. Dobrovoľníci budú zdieľať svoj zoznam a poradie dôležitosti zdôvodnia. Ďalší dobrovoľník/ci budú vyzvaní, aby povedali aké pocity mali pri pohľade na úlohy a či by boli schopní zrealizovať všetky úlohy v zozname za daný čas. Spolu si vyskúšajú techniky dýchania na zvládnutie stresu a lepšieho myslenia.

Lektor vysvetlí odporúčania pri plánovaní úloh. Na záver si účastníci vytvoria svoj vlastný zoznam úloh na najbližší týždeň a určia si pri jednotlivých úlohách priority.

Energizér (Výber z možností na konci)

Príležitosti

Realizácia:

Lektor rozdelí účastníkov do skupín. Pričom v každej skupine bude maximálne jeden učiteľ. Každá skupina dostane názvy rôznych projektov (príležitostí pre mladých ľudí) napr. Erasmus, Rozbehni sa, a pod. Ich úlohou bude v čase 15 minút naštudovať si v čom sú jednotlivé projekty pre študentov zaujímavé a čo im môžu priniesť, zároveň si určia kto bude prezentovať ktorý projekt. Po uplynutí času si jednotlivé skupiny navzájom odprezentujú jednotlivé projekty a čo ich najviac na nich zaujalo. Lektor ich na záver môže doplniť, ak informácie nie sú kompletne.

Hodnotenie - Zhodnotenie dňa

DLAŇ TO POVIE ZA MŇA

Lektor vysvetlí, že úlohou každého účastníka je obkresliť si na čistý papier svoju dlaň a prsty. Následne budú mať 7 min na to, aby si do každého prstu napísali:

Palec = čo ma obohatilo, Ukazovák = na čo chcem obzvlášť poukázať (pozitívne alebo negatívne), Prostredník = čo sa mi nepáčilo, Prstenník = čo sa mi veľmi páčilo, malíček = čo bolo nepodstatné.

Následne lektor začne prechádzať jednotlivé prsty, začne palcom a dá priestor vyjadriť sa 3-4 účastníkom k danej téme. Potom pokračuje ďalšími. Následne vyzve účastníkov, aby si dlaň odfotili a poslali ju technikovi?

Energizéry

CHYŤ RYTMUS:

Realizácia: Hráči stoja alebo sedia v kruhu. Úlohou účastníkov je predviesť nejaký tanec alebo pohyb podľa typu hudby, ktorú počuje. Všetci ostatní hráči napodobňujú pohyby tancujúceho hráča. Po skončení hudobnej ukážky a krátkej prestávke (5 sekúnd) zaznie nová hudba a pokračuje ďalší účastník. Je možné kombinovať rôzne druhy hudby - od skladieb pre deti, vážnej hudby, popmusic, jazzu až po evergreeny, dychovku a ľudovú hudbu. Ak chceme skupinu prebudiť, snažíme sa na záver zaradiť energické, chytľavé skladby.

KTO JE TU ŠÉF

Realizácia: Jeden dobrovoľník ide za dvere (do roomky) a ostatní účastníci sa dohodnú kto bude šéf -na hudbu predviesť tanečné pohyby, počas prevádzania musí meniť pohyby, ostatní sa snažia po ňom opakovať. Dobrovoľník príde naspäť a musí uhádnuť kto je šéf. Keď uhádne, môže ísť za dvere šéf. Postup sa môže opakovať.

SPOLOČNÝ STROJ

Dĺžka trvania: 5 minút

Realizácia: Jeden z hráčov vstúpi do kruhu a začne vydávať nejaký zvuk (šušušu, brrrm, heja - heja, oléé,...) a vykonávať nejaký pohyb (tlieskať, zakopávať nohou dozadu, lúskať prstami, podupávať...). Postupne sa k nemu pridávajú ostatní hráči, ktorí tiež vydávajú zvuky a robia rôzne pohyby. Hru riadi vedúci hry, ktorý spomaľuje alebo zrýchľuje chod stroja.

DAŽĎOVÝ PRALES

Realizácia:

Hráči stoja v kruhu. Vedúci hry povie: Predstavte si, že ste v dažďovom pralesi. Poďme si vytvoriť aspoň zvukový obraz takéhoto pralesa ja začnem prvý a vy sa budete pridávať.

Pohyby a zvuky:

Šúchanie dlaní o seba

Lúskanie prstami

Udieranie dlaňami o stehná

Udieranie dlaňami po stole

Všetky pohyby a zvuky v opačnom poradí

VLHOVÁ

Účastníci sa postavajú a lektor vysvetlí, že každý z nás je teraz svetovým šampiónom v lyžovaní – Peťou Vlhou. Hovorí: Čakajú nás preteky v obrovskom slalome. V prvom kole sme mali najlepší čas. Dokážeme to dotiahnuť do víťazstva? Určite! Nasadíme si okuliare, pripravíme sa, pozor, štart!

Lektor naznačuje, aká prekážka nás čaká a hráči robia adekvátne pohyby. prekážka zľava (naznačenie pohybu na lyžiach doľava) prekážka sprava (naznačenie pohybu na lyžiach doprava) jednoduchý bubon (poskok) dvojitý bubon (dvojitý poskok) mostík (naznačenie výskoku) plný zjazd (predklon, nohy naširoko a k sebe) ľad (predklon, nohy od seba a „brzdíme“) Po príchode do cieľa zakričí: **Je to tam!!** Potom si môžeme uvoľniť zaťažené svaly (nohy, ruky, krk), podľa pokynov lektora.

REŽISÉR

Realizácia: Lektor rozdelený účastníkov do tímov odošle ich do samostatných roomiek. Následne každej skupine priradí názov filmu. Úloha členov skupiny je rozdeliť si úlohy tak aby čo najlepšie stvárnil krátku ukážku filmu aj s príslušnými predmetmi na scéne, oblečením alebo make-upom. Členovia skupiny môžu použiť známy dialóg, repliku alebo gesto pre lepšie stvárnenie. Po opustení roomky zvyšné skupiny hádajú o aký film sa jedná.

Po realizácii každej skupiny lektor vyzve jednotlivých účastníkov na ohodnotenie aktivity. Otázkami typu:

Čo bolo najťažšie ? • Čo bolo najľahšie? • Ako sa tím rozhodoval? • Ako boli rozdelené úlohy? • Ako sa jednotliví/é členovia/ky prispôbili svojim úlohám? • Aká bola reakcia jednotlivých členov? • Aká bola komunikácia v skupine ? • Prevzal niekto v tíme organizáciu? •