

Metodika Sústreďenie

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: SÚSTREDENIE

ZÁMER:

Zámerom zážitkového programu Sústreďenie je:

- oboznámiť účastníkov so zámerom, cieľmi a priebehom projektu,
- identifikovať úlohy jednotlivých členov lokálnych realizačných tímov,
- nadviazať medzi tímami spoluprácu,
- rozvíjať základné zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- poskytnúť základy rozvoja mentorských zručností, koučingu a leadershipu.

CIELE:

Absolvent/ka školenia:

- pozná základný koncept projektu a svoju rolu v projektovom tíme školy,
- pozná koncept neformálneho vzdelávania,
- využíva zložky efektívnej verbálnej a neverbálnej komunikácie,
- formuluje rozdiel medzi skupinou a tímom, uvedomuje si dôležitosť práce s atmosférou v tíme,
- ovláda základné princípy facilitácie a koučingu,
- rozlišuje rôzne typy koučovacích otázok.

ODPORÚČANÁ ŠTRUKTÚRA:

Víkendové školenie realizačného tímu:

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					
Por · čísl o	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvani e aktivit y	Pomôcky	Technické pokyny online formy
1	Úvod do školenia	Privítanie účastníkov, predstavenie lektorov	10	nie sú potrebné	
2	Zoznamovacia aktivita	Účastníci sa navzájom predstavia pomocou predmetu, ...	25	nie sú potrebné	Úvodné predstavenie do záznamu

	Ukáž kto sme	Tímy predstavujú svoju školu	20		delenie do room podľa škôl + dobrovoľníci
3	Očakávania	Definovanie očakávaní zo strany účastníkov	25		whiteboard + "post-ity"
4	Predstavenie programu	Oboznámenie účastníkov z obsahom školenia	15	Obrázky jednotlivých častí programu	zdieľaná obrazovka
	prestávka				
5	Pravidlá	stanovenie pravidiel (dohody ohľadom zvuku, kamier)	15		rozdelenie do 4 rooms (náhodne)
6	Predstavenie projektu	Podrobné oboznámenie sa s priebehom, cieľmi a úlohami projektu	30	popis projektu	zdieľaná obrazovka
7	Energizér		10		
8	Objavovanie vzdelávania	Objasniť formy vzdelávania	30	príklady jednotlivých foriem	rozdelenie do 4 rooms (náhodne)
	prestávka				
9	Prvý krok k tímovej spolupráci - Sextant	Aktivita zameraná na vzájomne zblíženie a navodenie väčšej dôvery v skupine. Umožniť zážitok z prvej tímovej skúsenosti.	60	individuálny pracovný list pre každého hráča, ceruzky alebo perá	delenie do room podľa škôl + dobrovoľníci

POPIS AKTIVÍT:

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

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.

UKÁŽME KTO SME

Jednotlivé tímy sa rozdelia podľa škôl. Majú 5 minút na to aby sa dohodli ako najlepšie predstaviť svoj tím a školu z ktorej sú a prečo sa zapojili ako škola. Následne jeden z tímu slovom odprezentuje školu, tím a ostatní pantomímou a gestikuláciou prekladajú do posunkovej reči - max 5 minút

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?

Predstavenie programu školenia

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

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

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.

Predstavenie projektu

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

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.

Objavovanie vzdelávania (30 min.)

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 neformálnym učení, prípadne informálne – zisťovanie porozumenia danej témy.

alebo

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.

Piano stairs:

https://www.youtube.com/watch?v=c0IHPRWf9co&ab_channel=ThiSWhaTCalleDAwesome

https://www.youtube.com/watch?v=u2wLFT-Yn-A&ab_channel=EnsemblePartout

https://www.youtube.com/watch?v=YN0VSoXCAaA&list=PL2aybqIw4iQ6AXdAAUzC7zpaTQsU-URy&index=12&ab_channel=BootiHole&fbclid=IwAR06DLIzwy0oqn7wNbJYNhauG8T1SYya8eSINpTvUAcALQfurTi9N7DcRrw

Ochutnávka tímovej spolupráce

SEXTANT

Realizácia: Každý účastník vytvorí v časovom limite 15 min individuálne poradie dôležitosti vecí, ktoré si so sebou môže vziať pri úniku z potápajúcej sa lode. Pri vytváraní poradia nekomunikuje s ostatnými. Po uplynutí času vytvoria tento zoznam v rámci podskupín (po 3 účastníkoch) ako skupinové poradie. Na vytvorenie spoločného zoznamu majú rovnako 15 minút. Po uplynutí časového limitu sa hra vyhodnotí v spoločnom zóme.

Následne vyzvite zástupcov podskupín, aby opísali svoje pocity zo vzájomnej spolupráce v podskupine. Vysvetlite účastníkom, že - hoci je to vzhľadom na ciele tejto hry nepodstatné - existuje pravý zoznam, schválený americkým námorníctvom, ktorý s nimi môžete bod po bode prejsť. Nasledovať bude riadená reflexia/diskusia, počas ktorej každý tím predstaví svoje poradie. Lektor sa každej skupiny opýta ako vyzerala ich komunikácia, rozhodovanie a tímová práca. Či museli robiť kompromisy, kto ich robil a prečo. Či sa dokázali zhodnúť, kto z nich je spokojný s výsledkom a kto nie. Upozornite na rozdiely, ktoré v podskupine vznikli a napriek tomu sa museli dohodnúť.

Druhý deň

Víkendové školenie					
2.deň, časová dotácia 8 hodín, od 8.30 hod. do 17.30 hod					
Por. číslo	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivít y	Pomôcky	Technické pokyny online formy
1	Privítanie a program daného dňa	Oboznámenie s programom školenia	5		
2	Energizér	životabudič	10		
3	Tím verzus skupina	Vysvetlenie si rozdielov medzi tímom a skupinou, ich charakteristické znaky	10		
4	Tímová dynamika	Oboznámenie sa vývojovými fázami tímu	30		rozdelenie do 4 rooms (náhodne)
5	Úlohy členov LRT	Ujasniť úlohy jednotlivých členov v tíme.	30		po úvode rozdelenie do 2 rooms (učiteľky a dobrovoľníci zvlášť)
	prestávka				
6	Energizér	životabudič	10		
7	Tímové stretnutia	Príklad tímového stretnutia, návod	45	návrh reportu	
8	Verbálna komunikácia	Aktivity zamerané na lepšenie komunikácia a argumentácie	60		
9	Neverbálna komunikácia	pantomíma- rozdiel medzi mimikou a gestikou	20		rozdelenie do 4 room (náhodne)+ učiteľ
	prestávka				
10	Mission imposibble	Vzájomne zblíženie a prehĺbenie vzťahov v skupine. Umožniť zážitok z tímovej spolupráce.	60		rozdelenie do 4 room (náhodne)
11	Facilitácia	Uvedomenie si , kde všade zažívame facilitáciu a kde by sme ju mohli využiť	95	papier, pero	rozdelenie do room (náhodne)

	prestávka				
12	Koučing	Prostredníctvom zážitku uvedomiť si úlohu kouča a jeho prínosu v napredovaní jednotlivca	85	papier, pero	rozdelenie do 3 room (náhodne) následne delenie po dvojiciach a postupné spájanie
13	Záverečné zhodnotenie	Reflexia daného dňa	20		whiteboard + "post-ity"

Privítanie a oboznámenie s programom

Realizácia: Lektor stručne oboznámi účastníkov s programom daného dňa.

Energizér (*Výber z možností príkladov energizérov*)

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.

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.

Úlohy členov lokálnych realizačných tímov (ďalej LRT)

Lektor rozdelí účastníkov do skupín podľa úloh, ktoré budú plniť počas programu. Následne jednotlivé podskupiny preberú priradení lektori dobrovoľníci a v danej skupine vysvetlia podrobnejšie úlohu danej role. O úlohách potom prebieha voľná diskusia.

Energizér (*Výber z možností na konci*)

Tímové stretnutia

Realizácia: Lektor/ka diskutuje z účastníkmi na tému tímové stretnutie. Ako navodiť pozitívnu atmosféru, vyhodnotiť predchádzajúce aktivity a rozdeliť úlohy na nasledujúce obdobie. Rozdelí účastníkov do skupín podľa LRT účastníci si zrealizujú prvé pracovné stretnutie a vypracujú krátky report. Po ukončení sa lektor pýta na pocity účastníkov, čo by zaviedli do svojich stretnutí navyše prípadne zmenili oproti pôvodnému návrhu.

Verbálna komunikácia/Argumentácia

Realizácia: Účastníkov rozdelíme do 4 tímov, pričom bojovať budú medzi sebou vždy dva tímy na jednu tému. Budú mať 7 minút na prípravu, 10 minút na diskusiu. Učitelia sú pozorovatelia, zaznamenávajú si postrehy na pozorovací hárok.

Témy: Testovanie na COVID19 by malo byť povinné; Vysoká škola nie je v dnešnom svete potrebná; Je lepšie študovať v zahraničí; Fajčenie v obchodných centrách a reštauráciách by mali povoliť; Každý študent by sa mal počas školy zapojiť do dobrovoľníckych aktivít
Následne reflexia – účastníci, potom pozorovanie učiteľov.

Lektor vysvetlí základné znaky verbálnej komunikácie, argumentácie:

- stručnosť, jasnosť, zrozumiteľnosť
- príprava informácií, význam slov, ich obsah
- paralingvistika, tón reči, hlasitosť, rýchlosť, intonácia, chyby, výslovnosť

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.

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

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?

Facilitácia (95 min.)

Premostenie na facilitáciu, mentoring a koučing príkladom vedenia bežnej vyučovacej hodiny napr. biológie a naučenia sa toho istého obsahu neformálne – rôzny prístup – spoločný cieľ, naučiť danú vedomosť/zručnosť. Okrem učiteľa a lektora/školiťela nám v procese učenia, alebo v práci so skupinou môže pomôcť aj mentor, facilitátor, kouč.

Brainstorming (10 min.): aká je úloha mentora, facilitátora, kouča?

- Mentor radí, dáva návody „má skúsenosť“
- Facilitátor uľahčuje, podporuje (proces, učenie, ...)
- Kouč pomôže objaviť (čo a načo)

Lektor uvedie príklady použitia facilitácie, ktorej sa budeme práve venovať.

Teoretický vstup (10 min.): definícia facilitácie; zameranie na osobné a vecné aspekty; na aký cieľ, alebo v akých situáciách využívame facilitáciu.

Práca v skupinách (15 min.): zadanie úlohy – predstavte si konkrétnu skupinu s ktorou pracujete. Vymenujte aspoň 3 veci, ktoré by mohla facilitácia podporiť. Definujte najprv skupinu a jej činnosť.

Poznámka: učiteľky tvoria spolu jednu skupinu, ostatné dobrovoľnícke tímy: Počas práce skupín zdieľa lektor na obrazovke ciele a situácie, ktoré facilitácia uľahčuje.

Prezentácia práce skupín a reflexia (20 min.)

Teoretický vstup (20 min.): základné princípy facilitácie; proces a obsah

Cvičenie (20 min.): úloha – zaradte výroky podľa toho, či zasahujú do procesu, alebo obsahu stretnutia.

Lektor zdieľa na obrazovke výroky, účastníci individuálne k nim priradujú P (proces), alebo O (obsah).

Keď majú účastníci úlohu vypracovanú, skontrolujú si odpovede a zosumarizujú, čo je proces a čo obsah facilitácie.

Koučing (85 min.)

Realizácia: Lektor zadá účastníkom samostatne v časovom limite 20 minút zrealizovať vzdelávaciu aktivitu na ľubovoľnú tému (napr. ako hrať online hru, ako si vytvoriť zaujímavé fotky, naučiť jednoducho časovanie.....) Cieľom je, aby sa ostatní účastníci čo najlepšie naučili danú problematiku alebo zručnosť.

Po uplynutí daného času vyzve dobrovoľníka, aby odprezentoval svoju aktivitu v časovom limite 20 minút ostatným účastníkom.

Po ukončení aktivity lektor koučuje dobrovoľníka 15 minút ostatní sledujú priebeh koučingu. Následne si každý účastník zapíše ako by „ľudsky“ definoval pojem kouč a koučing. Po 3 minútach sa spoje dvojice, kde si navzájom zdieľajú svoje definície. Následne sa spoja štvorice a postup sa zopakuje. Následne sa vyhodnotia pojmy v celej skupine.

Reflexia: lektor zhrnie základné princípy koučingu

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 hodín, od 8.00 hod. do 12.15 hod					
Por. číslo	Názov aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Trvanie aktivity	Pomôcky	Technické pokyny online formy
1	Privítanie a program daného dňa	Oboznámenie s programom daného dňa	5	napísané/vytlačené časti programu, lepiaca páska	
2	Energizér	životabudič	10		
3	Leadership	Aktivita zameraná na vysvetlenie a pochopenie pojmu líder, lídetrstvo	110	prezentácia	
	Prestávka				
4	Dobrodružná plavba	Účastníci sa môžu zamyslieť čo im prináša projekt, a čo prinesú projektu oni, aká je ich motivácia a čo ich môže ohroziť	55	5 obrázkov fáz plavby,	pripraviť jamboard s piatimi časťami
5	Môj lodný denník	Príprava plánu osobného rozvoja na obdobie realizácie projektu	40	papier, pero	
6	Záverečné zhodnotenie	Pomocou dlane účastníci zdieľajú čo sa im páčilo, čo ich obohatilo....	20	papier, pero	

Energizér

Leadership (120 min.)

Realizácia: Účastníkov/účastníčky oboznámime s obsahom bloku a dáme do pléna otázku: Kto je to líder? Prípadné odpovede zhrnieme do jednoduchkej charakteristiky. Nasleduje aktivita:

1. Napíšte za 60 sekúnd čo najviac lídrov/ky, ktorí vám napadnú. Niektoré následne prečítame.
2. Napíšte každý za seba, kto je pre vás lídrom/kou, kto vás inšpiruje k líderstvu.

Predpokladáme, že medzi prvou a druhou úlohou vznikne rozdiel. Kým v prvom kole účastníci/čky písali aj „negatívnych lídrov/ky“, ktorí/é síce majú vplyv a moc, no napr. nekonajú čestne a spravodlivo, v druhom kole sa objaví na papieroch viac „pozitívnych lídrov/iek“, teda takých/é, akých/é by chceli nasledovať. Skupine vysvetlíme, že existuje pozitívne a negatívne lídersstvo a že jeho charakter si vždy vyberá líder/ka.

3. V skupinách charakterizujú lídra: kto je líder/ka, aké má vlastnosti, ako sa správa. Následne ich necháme svoje postrehy odprezentovať. Lektor/ka vysvetlí, čo všetko znamená byť dobrým/ou lídrom/kou a premostí na to, že pre lídra/ku a jeho/jej vedenie je nesmierne dôležitá dôvera. Následne skupine predstaví ako vzniká a zaniká dôvera – voda v akváriu je prostredie v ktorom žijeme. Každý/á z nás má svoju osobnú dôveryhodnosť, ktorá vzniká spojením charakteru a odbornosti. Dôveryhodnosť je tak našim jedinečným darom, ktorý prinášame ostatným ľuďom do prostredia v ktorom žijeme. Keď sa zmiešajú dôveryhodnosti viacerých ľudí, vzniká dôvera. Teraz do akvária pridáme piesok, lístie a vodu zakalíme. Účastníkom/čkam vysvetlíme, že tak ako sa zakalila voda v akváriu sa zakalí aj prostredie v ktorom žijeme v prípade, že doňho vstúpia ľudia, ktorí nie sú dôveryhodní. Tak dôvera zaniká. Následne lektor/ka vysvetlí čo robí líder, čo je jeho úlohou a čo na to potrebuje. Potom skupine predstaví teóriu 5 úrovní lídersstva, z ktorých vysvetlí prvé tri.

Na záver tohto bloku vyzve účastníkov/čky k tomu, aby si zobrali pero a papier, našli si svoj „magic spot“ na ktorom budú sami a nikto ich nebude rušiť (izba, prechádzka von) a zamysleli sa nad tým, čo počas uplynulej hodiny a pol počuli. Ich úlohou je vybrať si 3 konkrétne veci, ktoré chcú vyskúšať ako začínajúci/e lídri/ky alebo 3 konkrétne veci, v ktorých sa chcú zlepšiť.

Osobnostný rozvoj

Dobrodružná plavba (60 min.)

Pomôcky: 5 obrázkov fáz plavby

Popis aktivity:

Požiadame účastníkov/účastníčky, aby si našli príjemné pohodlné miesto, prípadne pustili hudbu a pripravili si papier a pero. Predstavme im jednotlivé fázy, ktorými prejdeme počas dobrodružnej plavby, ktorou je realizácia projektu.

Prístav z ktorého vyplávame predstavuje domov, zázemie. Zamyslia sa nad tým čo zanechávajú/opúšťajú, keď sa vydávajú na nastávajúcu dobrodružnú plavbu (osoby, veci, správanie, pocity, ...).

Batožina – čo prinesú, čím prispievajú k nášmu dobrodružstvu (skúsenosti, nápady, odvaha,...).

Vietor predstavuje motiváciu – prečo sa na toto dobrodružstvo vydávajú.

Búrka – čo môže ohroziť/zabrzdiť našu plavbu (strata motivácie, odchod členov z tímu, korona, ...).

Pláž reprezentuje koniec našej dobrodružnej plavby – čo chceme dosiahnuť, čo získame osobne (skúsenosti, kompetencie, priateľstvá, dobrý pocit, ...)

Počas 15-tich minút každý individuálne napíše ku každej fáze min. 2 – 3 informácie. Po stanovenom limite sa plavíme spoločne. Účastníci zdieľajú svoje zapísané informácie postupne po jednotlivých fázach (najprv všetci prístav, potom batožinu atď.). Asistujúci lektor spisuje údaje na whiteboard pre názornosť.

Reflexia: ako sa cítili po zadaní úlohy; čo bolo pre nich jednoduché, čo najťažšie; čo si uvedomili počas tejto aktivity; ako nám pomôže v reálnom živote.

Dôležité je, aby účastníci/účastníčky svoje očakávania od účasti v projekte zrealizovali, aby pochopili aká dôležitá je dobrá príprava pre úspech projektu a dosiahnutie cieľov.

Môj lodný denník (40 min.)

Pomôcky: papier, pero

Popis aktivity:

Cieľom aktivity je pripraviť si plán osobného rozvoja na obdobie realizácie projektu.

Účastníci/účastníčky si začínajú písať denník, do ktorého si budú zaznamenávať reflexiu svojich skúseností, získaných zručností, dosahovanie cieľov a pod.

Krok 1: Uvedomenie si súčasnej situácie

- Celkový pohľad: ja – moje hodnoty, ciele – moje sny.
- Objavovanie svojho ja: moje schopnosti, vlastnosti, záľuby, zlyhania.
- Objavovanie svojej motivácie: čo ovplyvňuje moje správanie, rozhodnutia a pod., čo ma posúva/poháňa/vedie k plneniu úloh, dosahovaniu cieľov, k napĺňaniu môjho sna,

...

Odporúčime účastníkom/účastníčkam napísať túto reflexiu ako vlastný príbeh (nie je to podmienka)

Po 20 - 25-tich minútach sa opýtame či chce niekto zdieľať svoju reflexiu. Nie je to nutné, treba však dať príležitosť, ak by niekto mal potrebu.

Následne vysvetlíme, ako pokračovať v písaní denníka, prečo je to dôležité.

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 od fotili 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 (tleskať, 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 postavia 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, pripraví 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 prispôsobili svojim úlohám? • Aká bola reakcia jednotlivých členov? • Aká bola komunikácia v skupine? • Prevzal niekto v tíme organizáciu? •