

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!



KARTY ROZWOJU

Podręcznik dla użytkowników
instytucjonalnych/moderatorów
sesji warsztatowych





Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PCG POLSKA
ZWIĄZOK ODPORCZYWNOŚCI
LUDZKIEJ



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA²



towarzystwo
inicjatyw
twórczych **e**



**Akademia
Dobrego Życia**
FUNDACJA

Innowacja jest realizowana w ramach inkubatora
„GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2”
Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” jest współfinansowany
ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Projekt realizowany przez PCG Polska Sp.z o.o
w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”.

2

rozWOJOWNIK
podręcznik dla prowadzącego

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Witamy w świecie rozWOJOWNIKA!

Trzymasz w rękach narzędzie, które pomoże Ci rozwinąć Twój warsztat pracy, a Twoim odbiorcom otworzy nowe perspektywy na rozwój.

Podręcznik kierowany jest do użytkowników instytucjonalnych oraz edukatorów osób dorosłych. Zachęcamy wszystkich, którzy moderują spotkania, prowadzą warsztaty, realizują indywidualne i grupowe formy wsparcia dla osób w wieku senioralnym do zapoznania się z instrukcją rozWOJOWNIKA. Zawiera ona podstawowe informacje o narzędziu, a także opis grupy docelowej, na potrzeby której zostało ono stworzone. Znajdują się tu także informacje pozwalające moderatorom przygotować się do zajęć z użyciem rozWOJOWNIKA, łącznie z przykładowym scenariuszem przebiegu warsztatów.

Na końcu podręcznika znajdują się karty pracy warsztatowej gotowe do wydrukowania i użycia w pracy grupowej z seniorami.

Pracując z narzędziem możesz także korzystać z własnych pomysłów na zastosowanie. Zapraszamy do odkrywania w kartach nowych możliwości oraz kreowania rozwiązań, które pomogą dostosować to narzędzie do potrzeb Twoich i Twoich obiorców.

Życzymy pasjonującej podróży
w głąb rozWOJOWNIKA - Autorki.

Barbara Sosnowska - trener kompetencji cyfrowych, prezes Fundacji Akademia Dobrego Życia, propagatorka idei uczenia się przez całe życie.

Justyna Stańczyk – Tomaszewska - doradczyni zawodowa, coach kariery, pedagogożka edukacji dorosłych.

KOMU DEDYKOWANY JEST ROZWOJOWNIK?

rozWOJOWNIK powstał w wyniku zderzenia się dwóch kreatywnych umysłów, przedstawicielek różnych pokoleń, zmieszania się różnorodnych kompetencji, empatycznych postaw i wiary, że najlepszy czas na rozwój jest właśnie na emeryturze. Stąd odbiorcami narzędzia są osoby 60+, znajdujące się na etapie przejścia z pracy zawodowej na emeryturę lub przebywające na emeryturze od niedawna.

Wśród wszystkich grup społecznych, poczynając od dzieci, przez grupy nastolatków, studentów, osoby pracujące oraz osoby na emeryturze, ta ostatnia grupa społeczna, uznana jest za najbardziej zróżnicowaną ze wszystkich. Są w tej grupie osoby aktywne, otwarte na nowe wyzwania, spełniające swoje marzenia i długo odkładane plany. Jest także grupa osób, które z różnych powodów, są dużo mniej lub wcale nie są aktywne. Brak nowych wyzwań i powtarzalność codziennych zadań powodują, że początkowy zachwyty czasem wolnym opada. W to miejsce pojawia się rutyna i niemiłe uczucie, że czas zasłużonej emerytury nie jest wykorzystywany w pełni.

rozWOJOWNIK jest przeznaczony dla wszystkich, niezależnie od poziomu ich aktywności. Zawarte tutaj narzędzia rozwojowe to zestaw motywujących wskazówek, które przydadzą się każdemu, kto pragnie poświęcić czas wolny na emeryturze na rozwój osobisty.

rozWOJOWNIK, wskazuje nowe możliwości działania, rzuca wyzwania, pozwala utrzymać mózg w dobrej kondycji, kieruje uwagę na kształtowanie proaktywnych nawyków. W niektórych przypadkach może stanowić swoistą profilaktykę i przeciwdziałać pustce po ustaniu aktywności zawodowej.

CZYM JEST ROZWOJOWNIK?

rozWOJOWNIK, to zestaw 30 dwustronnych kart, które stanowią rodzaj treningu dla ich użytkowników. Jest to zbiór pytań, zadań, pomysłów i narzędzi rozwojowych, które:

- **inspirują** do zainteresowania się tematem samoedukacji seniorów;
- **wskazują metody** planowania, a następnie realizowania celów;
- **zawierają zadania rozwojowe**, motywujące do podejmowania realnych kroków rozwojowych;
- **zawierają pytania rozwojowe**, które mają pomóc w przeglądzie naszych dotychczasowych zachowań i nawyków oraz zmotywować do pracy, nad wzmocnieniem tych dobrych i pozbyciem się tych złych;
- **zawierają mikro dawkę wiedzy** z zakresu rozwoju osobistego, fitness mózgu;
- **pobudzają ciekawość** i zachęcają do pogłębiania wiedzy;
- **pokazują wymierne korzyści** z uczenia się przez całe życie.

JAKICH KORZYŚCI MOŻEMY SIĘ SPODZIEWAĆ?

- **wykorzystanie** własnego potencjału i rozwijanie talentów użytkowników;
- **zdobywanie** wiedzy i umiejętności w zakresie rozwoju osobistego;
- **realizacja** marzeń i zaspokajanie ambicji;
- **lepsz**a organizacja życia;
- **pokonywanie** barier i budowanie wiary w siebie;
- **poprawie** zdrowia i kondycji mózgu użytkowników;
- **poprawę** jakości życia poprzez budowanie dobrych nawyków.

rozWOJOWNIK... I JEGO CZĘŚCI MERYTORYCZNE

rozWOJOWNIK złożony jest z 3 modułów merytorycznych:

- **Część pierwsza** dotyczy planowania i stawiania celów oraz metod ich realizacji;
- **Część druga** to informacje na temat mózgu, poczynając od funkcji, przez odżywianie, kończąc na ćwiczeniach mózgu, których celem jest utrzymanie go dłużej w dobrej kondycji;
- **Część trzecia** to trening budowania dobrych nawyków, które wpływają na podniesienie jakości życia osób korzystających z rozWOJOWNIKA.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Planowanie i stawianie celów

10 kart (karty o numerze 1-10)

Zawartość merytoryczna. Zapoznanie uczestników z wiedzą i metodami oraz dostarczenie narzędzi rozwojowych w zakresie:

- Ustawicznego doskonalenia **karta numer 1**
- Skutecznego wyznaczenia
i realizacji celów rozwojowych **karty numer 2, 3, 4**
- Wzmocnienia zasobów
wewnętrznych **karta numer 5**
- Planowanie działań **karta numer 6**
- Pokonywanie barier
i przekonań ograniczających **karta numer 7**
- Szukania źródeł motywacji **karta numer 8**
- Tworzenia sieci wsparcia
(instytucjonalnej, społecznej
i indywidualnej) **karta numer 9**
- Wzmocnienia postawy zorientowanej
na realizację celów **karta numer 10**

CZĘŚĆ DRUGA

Trening mózgu

10 kart (karty o numerze 11-20)

Zawartość merytoryczna. Zapoznanie uczestników z wiedzą i metodami oraz dostarczenie narzędzi rozwojowych w zakresie:

- Wiedzy o mózgu **karta numer 11**
- Funkcji pełnionych przez mózg **karta numer 12**
- Zasad zachowania dobrej kondycji mózgu **karta numer 13**
- Obszarów rozwoju mózgu **karta numer 14**
- 5 zadań wspierających pracę mózgu, w tym:
 - synchronizacja półkul mózgu ... **karta numer 15**
 - koordynacja wzrokowo - ruchowa **karta numer 16**
 - stymulacja pamięci krótkotrwałej **karta numer 17**
 - stymulacja pamięci długotrwałej **karta numer 18**
 - logiczne myślenie..... **karta numer 19**
 - rozwijanie kreatywności **karta numer 20**

CZĘŚĆ TRZECIA

Trening budowania dobrych nawyków

10 kart (karty o numerze 21-30)

Zawartość merytoryczna. Zapoznanie uczestników z wiedzą i metodami oraz dostarczenie narzędzi rozwojowych w zakresie:

- Wiedzy na temat budowania nawyków..... **karta numer 21**
- Identyfikacja zachowań i konsekwencji nawyków **karta numer 22**
- Zasady budowania nawyków **karta numer 23**
- Monitorowanie nawyków i postępów w budowaniu nawyków **karta numer 24**
- Etapy budowania i utrzymywania nawyków **karta numer 25**
- 5 kart z nawykami wspierającymi jakość życia i zadaniami rozwojowymi, w tym:
 - znaczenie nawadniania organizmu **karta numer 26**
 - znaczenie snu dla regeneracji organizmu i utrzymanie higieny snu **karta numer 27**
 - inwentaryzacja diety i składników odżywiających organizm **karta numer 28**
 - znaczenie aktywności fizycznej dla jakości życia **karta numer 29**
 - trening uważności **karta numer 30**

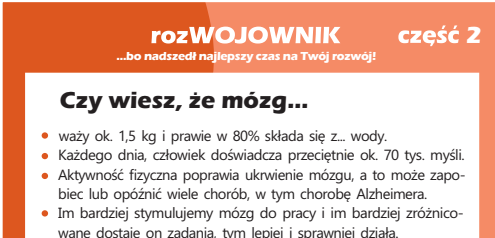
rozWOJOWNIK... I JEGO CZĘŚCI TECHNICZNE

Zestaw składa się z:

- **30 kart pracy** dla użytkownika indywidualnego
- **Instrukcji** dla użytkownika indywidualnego
- **Podręcznika** dla użytkownika instytucjonalnego/moderatora sesji warsztatowych z proponowanym przebiegiem warsztatu i kartami pracy

W zestawie kart znajduje się:

Dawka wiedzy

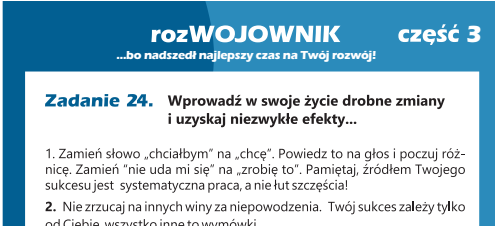


rozWOJOWNIK część 2
...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Czy wiesz, że mózg...

- waży ok. 1,5 kg i prawie w 80% składa się z... wody.
- Każdego dnia, człowiek doświadcza przeciętnie ok. 70 tys. myśli.
- Aktywność fizyczna poprawia ukrwienie mózgu, a to może zapobiec lub opóźnić wiele chorób, w tym chorobę Alzheimera.
- Im bardziej stymulujemy mózg do pracy i im bardziej zróżnicowane dostaje on zadania, tym lepiej i sprawniej działa.

30 zadań rozwojowych



rozWOJOWNIK część 3
...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Zadanie 24. Wprowadź w swoje życie drobne zmiany i uzyskaj niezwykle efekty...

1. Zamień słowo „chciałbym” na „chcę”. Powiedz to na głos i poczuj różnicę. Zamień “nie uda mi się” na „zrobię to”. Pamiętaj, źródłem Twojego sukcesu jest systematyczna praca, a nie łut szczęścia!
2. Nie zrzucaj na innych winy za niepowodzenia. Twój sukces zależy tylko od Ciebie, wszystko inne to wymówki.

10

rozWOJOWNIK
podręcznik dla prowadzącego

■ Kody QR odsyłające do większej dawki wiedzy

Karty nie wymagają od użytkownika bardzo zaawansowanej wiedzy technicznej. Jednak, na wielu kartach, znajdują się kody QR, które kierują do zasobów i miejsc w Internecie, gdzie można poszerzyć swoją wiedzę. Z kart można korzystać bez konieczności używania kodu QR, czerpiąc dodatkowe informacje jedynie ze stron samodzielnie wyszukanych w Internecie. To także bardzo rozwijające.

Gorąco jednak zachęcamy do korzystania z kodów QR. Polecamy filmy instruktażowe na kanale YouTube, gdzie wpisując w przeglądarkę pytanie: „Jak używać kodu QR?“, znajdziesz wiele filmów, pokazujących, jak krok po kroku, się tego nauczyć.



Użyj kodu QR i koniecznie...

**poznaj mnemotechniki
krok po kroku!**

■ Motywujące cytaty i sentencje

**„Sposobem na zaczęcie jest...
skończenie mówienia i podjęcie działania.”**

Walt Disney

Pytania rozwojowe

Zadanie 7.

Najpierw odpowiedz sobie na pytania:



- **Co wiesz, umiesz, potrafisz?** Jakie zadania realizujesz z łatwością?
- **Jaką masz postawę?** Na ile chcesz wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności, aby osiągnąć cel?
- **Jakie są Twoje mocne strony?** Określ pozytywne cechy swojego charakteru oraz sposób komunikowania się i współpracy z innymi?
- **Za co jesteś wdzięczny/na?** Jakie są pozytywne rzeczy, które Cię otaczały lub otaczają i czego Cię one nauczyły?

Czy Ty sam potrafisz być dla siebie dawcą dobrej energii?

- Jaka jest Twoja najlepsza metoda dbania o siebie?
- Na ile skutecznie wykorzystujesz swoją życiową energię?
- Co dobrego, przyjemnego zrobisz dziś dla siebie?

Szablony i arkusze pracy wspierające realizację zadań rozwojowych

Przykład tablicy do Alfabet Games

A	B	C	D	E	F
L	O	L	P	O	L
G	H	I	J	K	L
O	P	P	L	P	O
Ł	M	N	O	P	R
P	L	O	P	L	P
S	T	U	W	Y	Z
O	O	P	L	O	L

Zadanie 15.

- Skorzystaj z filmów instruktażowych na YouTube!
- Stwórz swoją własną tablicę do ćwiczeń!

Oznaczenia poszczególnych części rozWOJOWNIKA

rozWOJOWNIK

część 1

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

rozWOJOWNIK

część 2

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

rozWOJOWNIK

część 3

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Oznaczenia poszczególnych kart i stron

1



WAŻNE:

Elementy te stanowią jednocześnie wkład merytoryczny do pracy z kartami. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w proponowanym scenariuszu przebiegu sesji warsztatowej.

rozWOJOWNIK... SPOSÓB UŻYTKOWANIA KROK PO KROKU. INSTRUKCJA DLA MODERATORÓW SESJI WARSZTATOWYCH

rozWOJOWNIK może być wykorzystywany:

- indywidualnie przez uczestników;
- w otoczeniu społecznym (rodzina, znajomi);
- grupowo, jako narzędzie pracy warsztatowej w poszczególnych instytucjach.

Narzędzie pozwala na elastyczne wykorzystanie poszczególnych modułów merytorycznych i kart na warsztatach. W instrukcji użytkownika indywidualnego znajduje się sugestia, aby przy pierwszym użytkowaniu realizować trening zgodnie z kolejnością oznaczeń na kartach. W przypadku użytkowników instytucjonalnych rekomenduje się dostosowanie kolejności wybranych modułów merytorycznych i użycie poszczególnych kart do aktualnych potrzeb grupy docelowej.

Ważne jest zabezpieczenie kwestii organizacyjnych związanych z realizacją warsztatów. Przeprowadzenie zajęć powinno nastąpić po ustaleniu kwestii organizacyjnych typu: liczba osób na warsztacie, pora realizacji zajęć, długość i częstotliwość trwania zajęć, organizacja i ustawienie sali.

Poniżej znajduje się lista kontrolna, która pomoże moderatorom sesji warsztatowych na przygotowanie zajęć oraz szczegółowe zapoznanie się ze strukturą rozWOJOWNIKA.

LISTA KONTROLNA

- Zapoznałem/am się z treścią Podręcznika.
- Zapoznałem/am się z poszczególnymi kartami rozWOJOWNIKA.
- Zbadałem/am potrzeby grupy docelowej (**Tabela nr 1**).
- Wybrałem/am moduł merytoryczny, który będzie realizowany na warsztatach w pierwszej kolejności, zgodnie ze zdiagnozowanymi potrzebami grupy docelowej np. część I rozWOJOWNIKA - Planowanie i wyznaczanie celów.
- Dobrałem/am do modułu merytorycznego poszczególne karty, które będą stanowiły podstawę działań na warsztatach np. skutecznego wyznaczenia i realizacji celów rozwojowych - karta numer 2, 3, 4 oraz planowanie działań - karta nr 6.
- Przygotowałem/am się merytorycznie pod kątem treści znajdujących się na poszczególnych kartach rozWOJOWNIKA.
- Dobrałem/am do poszczególnych kart arkusze pracy dla uczestników znajdujące się na końcu niniejszego podręcznika.
- Zadbalem/am o wydruk arkuszy pracy dla uczestników - załączniki.
- Przygotowałem/am środki dydaktyczne i materiały pomocnicze do realizacji warsztatów:
 - prezentacja z celami i programem warsztatów (jeśli dotyczy)
 - taśma malarska, flamastry, długopisy
 - kartki A4 / duże arkusze papieru typu flipchart
 - kartki samoprzylepne typu post it.

- Zabezpieczyłem/am kwestie organizacyjne i zapewniłem/am zaplecze infrastrukturalne i techniczne dostosowane do potrzeb grupy docelowej (**Tabela nr 2**).
- Zadbałem/am o swój dobrostan, jako moderatora zajęć.

Tabela nr 1. Potrzeby grupy docelowej.

POTRZEBY GRUPY DOCELOWEJ		
KATEGORIA	Pytania pomocnicze	Notatki
Funkcjonowanie poznawcze i somatyczne	Czy występują trudności wynikające z poziomu funkcjonowania uczestników? Z jakimi dolegliwościami się borykają? Do jakich szczególnych potrzeb należy dostosować kwestie merytoryczne i organizacyjne?	
Badanie motywacji uczestników i uczestniczek	Co stanowi motywację do brania udziału w zajęciach? Jak stopniować poziom trudności materiału do możliwości poznawczych uczestników? Jak zachęcać ich do aktywnego udziału w zajęciach? Jak zadbać o ich komfort?	
Integracja uczestników	Czy uczestnicy zajęć się znają? W jakim stopniu położyć nacisk na integrację?	

Tabela nr 2. Zaplecze infrastrukturalne i techniczne.

ZAPLECZE INFRASTRUKTURALNE I TECHNICZNE		
KATEGORIA	Pytania pomocnicze	Notatki
Liczba osób	Jaka liczba osób na zajęciach będzie najbardziej efektywna? Jaka liczba osób pozwoli na indywidualne podejście przy równoczesnym zapewnieniu dynamiki pracy grupowej?	
Godziny i długość trwania warsztatów oraz ich częstotliwość.	Czy odbiorczy preferują zajęcia rano czy po południu? Jakie godziny zajęć zapewnią najlepszą wydajność umysłową? Jaki czas trwania umożliwi maksymalne skupienie na temacie ale nie wywoła przeciążenia? Jak zaplanuję przerwy? Na jakie moduły i partie podzielę rozWOJOWNIKA? Jaka będzie częstotliwość spotkań? Na jakie moduły i partie podzielę rozWOJOWNIK? Jaka będzie częstotliwość spotkań?	
Organizacja sali warsztatowej.	Jaką wielkość ma sala i w co jest wyposażona? Jak najlepiej zaplanować rozmieszczenie stołów i krzeseł? W jakim stopniu zabezpieczyłem/am szczególne potrzeby uczestników i uczestniczek?	

PROPONOWANA STRUKTURA WARSZTATÓW:

- **Liczba osób:** 12-14 osób
- **Czas trwania:** 3 x 45 min. + 15 min. przerwa
(1 spotkanie)
- **Liczba warsztatów:**
minimum 3, po 1 z każdego modułu merytorycznego
- **Częstotliwość warsztatów:**
nie częściej niż 1 raz/tyg. nie rzadziej niż 1 raz/mies.
- **Organizacja sali:**
przestawne stoły i krzesła, ustawienie w literę U.
- **Dodatkowo:**
dostęp do internetu, telefon komórkowy do odczytywania kodów QR



UWAGA: Użyj kodu QR i pobierz Listę kontrolną oraz załączniki ze wzorami druków i kart pracy ze strony FB Fundacja Akademia Dobrego Życia.

PROPONOWANY SCENARIUSZ PRZEBIEGU SESJI WARSZTATOWEJ

● I. Informacje wstępne

OPIS:

1. Wyposażenie uczestników/czek w podstawowe informacje dotyczące osoby prowadzącej i tematyki warsztatów:

- Przedstawienie się osoby moderującej warsztat, krótka charakterystyka posiadanych kwalifikacji i kompetencji;
- Przedstawienie uczestnikom celu i korzyści warsztatów, zgodnie ze zdiagnozowanymi potrzebami grupy docelowej;
- Przedstawienie programu warsztatów, zgodnie z wybranym modulem merytorycznym oraz poszczególnymi kartami.

2. W zależności od liczby zaplanowanych spotkań każdorazowo zaleca się przypomnienie sylwetki trenera, celu i korzyści wynikających z warsztatów, a także programu przebiegu warsztatów.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

1. Prezentacja/Flip z przygotowanymi punktami dotyczącymi celu i korzyści z warsztatów i programu.

2. **Omówienie** prezentacji.

● II. Kontraktowanie współpracy

- 1.** Kontrakt to umowa grupy z trenerem, ale przede wszystkim, między uczestnikami, odnośnie zasad, które mają obowiązywać na warsztatach. Dzięki kontraktowi zwiększa się poczucie bezpieczeństwa i otwartość na dzielenie się doświadczeniami. Kontrakt powinien zawierać informacje zarówno dotyczące technicznych aspektów szkolenia, jak i zachowań indywidualnych uczestników/czek.
 - 2.** Można spróbować stworzyć kontrakt przy udziale samych uczestników w toku wspólnej dyskusji lub przedstawić już gotową propozycję i wносить na niej ewentualne poprawki.
 - 3.** Kontrakt można połączyć/uzupełnić o dane organizacyjne i logistyczne, np. istotne punkty infrastrukturalne typu winda, stołówka, toaleta itp.
- 3.** Przykładowe kategorie ważne z punktu widzenia kontraktu:
- Czas trwania zajęć
 - Przerwy (liczba i czas trwania)
 - Forma zajęć (praca indywidualna, w parach, grupowa)
 - Sposób zwracania się do siebie.
 - Preferowane zachowania: słuchanie się nawzajem, skupienie na temacie zajęć, prawo do odmowy wykonania zadania, prawo do powiedzenia STOP, pozytywne nastawienie, otwartość na zadawanie pytań, wymiana doświadczeń, nie ocenianie, mówienie w swoim imieniu, prawo do swojego zdania, dyskrekcja, odpowiedzialność za siebie i za grupę, punktualność, wyłączone telefony itp.

4. W zależności od liczby zaplanowanych spotkań każdorazowo zaleca się przypomnienie zakontraktowanych zasad i umieszczenie kontraktu w widocznym i dostępnym dla uczestników miejscu, aby możliwe było odwołanie się do niego w przypadku przekroczenia ustalonych norm grupowych.

Środki dydaktyczne:

1. Mazaki, flip, ewentualnie wzór gotowego kontraktu.



**Użyj kodu QR i zobacz,
jak zacząć warsztaty,
by uniknąć trudnych sytuacji?**

• III. Integracja uczestników

1. Integracja uczestników ma na celu zmniejszenie dystansu, zwiększenie otwartości i zaangażowania uczestników/czek warsztatów w realizację dalszych zadań. To także okazja do dzielenia się i zgromadzenia informacji o innych w zakresie ich zainteresowań, pasji, nawyków, obszarów codzienności.

2. W celu większej indywidualizacji i identyfikacji poszczególnych uczestników/czek zaleca się poproszenie ich o zapisanie flamastrem na taśmie malarskiej swojego imienia.

3. Przykłady ćwiczeń integracyjnych.

● RUNDA INTEGRACYJNA

Propozycja ćwiczenia integracyjnego na spotkanie nr 1.

Zadanie integracyjne ma formę rundy, w której prowadzący pilnuje:

- **kolejności** (np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub prowadzący typuje pierwszego uczestnika, ten typuje kolejnego) oraz
- **długości wypowiedzi** (np. nie więcej niż 3 minuty).

Aby usprawnić przebieg rekomenduje się użycie wzoru odpowiedzi, który może być zapisany na arkuszu flipchart.

Każdy z uczestników kolejno podaje swoje imię i odpowiada na 3 pytania. Pytania powinny zostać każdorazowo dostosowane do grupy odbiorców/instytucji realizującej warsztaty.

PRZYKŁAD schematu rundy integracyjnej:

- **Mam na imię...**
- **W przeszłości zajmowałem/łam się...**
- **Obecnie moim sposobem na przedłużenie młodości jest...**
- **W przyszłości mam plan...**

● ROZMOWY W PARACH

Propozycja ćwiczenia integracyjnego na spotkanie nr 2.

Zadanie integracyjne ma formę rozmów w parach. Uczestnicy/czki dobierani są w pary w sposób losowy, o którym decyduje osoba moderująca warsztat.

Aby usprawnić przebieg ćwiczenia rekomenduje się użycie wzoru odpowiedzi, który może być zapisany na arkuszu flipchart.

Każdy z uczestników, kolejno przez minimum 5 minut odpowiada swojemu rozmówcy/czyni na wskazane pytania. Słuchacz/ka stara się zapamiętać, a najlepiej zapisać jak najwięcej informacji z wypowiedzi rozmówcy/czyni. Po 10 minutach uczestnicy przedstawiają pozostałej części grupy swojego rozmówcę/czynię korzystając z informacji, które zapamiętali lub zapisali. Pytania powinny zostać każdorazowo dostosowane do grupy odbiorców/instytucji realizującej warsztat.

PRZYKŁAD

Schemat pytań poruszanych w czasie rozmów w parach:

- **Jakie jest pochodzenie/znaczenie Twojego imienia lub historia rodzinna z nim związana?**
- **Jaka jest Twoja popisowa potrawa/danie?**
- **Jakie jest Twoje ulubione miejsce na ziemi?**
- **Co Cię zbliża do ludzi, a co Cię od nich oddala?**

- **ROZMOWY KAŻDY Z KAŻDYM**

Propozycja ćwiczenia integracyjnego na spotkanie nr 3.

Zadanie integracyjne ma formę krótkich rozmów, gdzie docelowo każdy uczestnik/czka powinien/na porozmawiać z każdym innym uczestnikiem/czką warsztatów. Osoba moderująca sesję nie ustala kolejności rozmów. Uczestnicy/czki podchodzą do siebie w sposób losowy.

Każdy z uczestników otrzymuje kartę pracy. Karta powinna zawierać min. tyle wierszy, ilu jest uczestników/czek na warsztacie. W kolumnie nr 1 w poszczególnych wierszach wypisuje imię osoby, z którą się rozmawia. Następnie jeśli uczestnicy/czki znają się, to ich zadaniem jest ustalenie minimum 3 rzeczy, których jeszcze o sobie nie wiedzą. Jeśli uczestnicy/czki nie znają się, to ich zadaniem jest ustalenie minimum 3 rzeczy, które ich ze sobą łączą.

Rekomenduje się, aby osoba moderująca warsztat określiła pewne kryteria np. „znamy się” - znajomość nie wynikająca z przebiegu zajęć lub „co nas łączy” - rzeczy niewidoczne, jak noszenie okularów czy obecność na tych samych zajęciach.

Kryteria każdorazowo powinny zostać dostosowane do grupy odbiorców/instytucji realizującej warsztaty.



UWAGA: Użyj kodu QR i pobierz

KARTĘ PRACY ze strony FB Fundacja Akademia
Dobrego Życia.

• IV. Część właściwa z wykorzystaniem kart rozWOJOWNIK

Narzędzie pozwala na elastyczne wykorzystanie poszczególnych modułów merytorycznych i kart na warsztatach. Poniżej zostanie zaproponowany uniwersalny schemat pracy z kartami, który może zostać zastosowany niezależnie od wybranego modułu merytorycznego i poszczególnych kart. Pracując z narzędziem osoba moderująca warsztat ma możliwość znalezienia własnego sposobu zastosowania rozWOJOWNIKA, odkrycia w kartach nowych możliwości, znalezienia własnych pomysłów na realizację ćwiczeń oraz kreowania rozwiązań, które pomogą dostosować narzędzie do potrzeb grupy docelowej.

WPROWADZENIE

- Przypomnienie programu warsztatów - zgodnie z wybranym modułem merytorycznym oraz poszczególnymi kartami.
- Dostarczenie uczestnikom/czkom odpowiedniej liczby zestawów kart w zależności od liczby uczestników/czek.

Praca z kartami powinna przebiegać zgodnie z poniższym wzorem:

psychoedukacja (1 karta rozWOJOWNIKA) + karta pracy (1 karta) + omówienie / (poniżej przykład)

karta rozWOJOWNIKA

rozWOJOWNIK część 2
...bo nadziedzi najlepszy czas na Twój rozwój

Na czym polega i jak działa ALFABET GAMES?
Głośno odczytuj kolejne litery alfabetu wykonując równocześnie polecenia znajdujące się pod każdą literą. Polecenia są proste:
P – podnośmy prawą rękę / L – lewą / O – obie ręce

Pierwsze próby trwają ok. 15 min. W głowie poczujesz rodzaj chaosu, który nie pozwala na prawidłowo odczytać kolejnej litery, ani wykonać ruchu ręką. To ten moment, w którym Twój mózg „poczuje” potrzebę uporządkowania czynności i zacznie tworzyć połączenia nerwowe. **Nie przejmuj się pomysłkami, ćwicz dalej!** Im częściej będziesz ćwiczyć, tym więcej połączeń powstanie, a czas wykonywania ćwiczenia „skróci się” do zaledwie kilku minut.

Przykład tablicy do Alfabet Games

A	B	C	D	E	F
L	O	P	L	O	L

Zadanie 15.

- Skorzystaj z filmów instruktażowych na YouTube!
- Stwórz swoją własną tablicę do ćwiczeń!

Użyj kodu QR...
zaczynj ćwiczyc ALFABET GAMES!

15B

karta pracy

A	B	C	D	E
L	O	P	L	O
F	G	H	I	J
O	L	O	P	L
K	L	Ł	M	N
L	P	O	L	P
O	P	R	S	T
P	L	L	O	P
U	W	X	Y	Z
O	L	L	P	L

rozWOJOWNIK
...bo nadziedzi najlepszy czas na Twój rozwój

cz. 1 / str. 88 / Zadanie 10.

W ciągu warsztatów schemat ten może powtarzać się wielokrotnie. Rekomenduje się przeplatać wiedzę z praktyką pracy z kartami, aby urozmaicić zajęcia.

PSYCHOEDUKACJA

Zapoznanie uczestników/czek z dawką wiedzy, zawartą na poszczególnych kartach zgodnie z danym modułem merytorycznym, posiłkując się informacjami zawartymi pod kodami QR.

Przykład:

- Realizując warsztaty z części 1 zapoznanie uczestników/czek z metodami planowania i stawiania celów – w szczególności karty 1AB, 3B, 4B, 5A, 6A, 7A, 8A, 9A, 10A, 10B.
- Realizując warsztaty z części 2 zapoznanie uczestników/czek z informacjami na temat funkcjonowania mózgu – w szczególności karty 11B, 12A, 12B, 13A, 13B, 14A, 14B.

Praca z kartą

Karty rozWOJOWNIK opatrzone są 30 zadaniami rozwojowymi odpowiednimi dla poszczególnych modułów merytorycznych. Na kartach znajduje się treść kolejnych zadań, które są gotowe do przedstawienia uczestnikom/czkom. Na końcu podręcznika, w formie kart pracy warsztatowej, znajdują się arkusze gotowe do wydrukowania wspierające realizację zadań.

Osoba moderująca warsztat:

- Ustala z grupą formę realizacji zadania. Zadania można realizować w całej grupie, w formie indywidualnej, a także w parach lub małych grupach.
- Skupia uwagę uczestników na danej karcie/zadaniu i odczytuje treść zadania.

- Dostarcza pomocnicze materiały do pracy warsztatowej (jeśli jest to niezbędne).
- Określa czas realizacji zadania (zgodnie z własną oceną poziomu trudności i znajomością grupy docelowej).
- Wspiera pracę uczestników/czek w trakcie realizacji zadania. Wyjaśnia ewentualne wątpliwości. Odpowiada na pytania uczestników/czek.

Poszczególne zadania mogą mieć charakter wdrożeniowy i pomóc uczestnikom/czkom utrzymać rezultaty warsztatów. W szczególności służą do tego umieszczone na kartach kody QR. Osoba moderująca sesję może, w ramach zadania wdrożeniowego, pokazać w jaki sposób korzystać z kodów QR oraz zachęcić do użycia kodów poza warsztatami, aby zwiększyć w ten sposób swoją wiedzę i umiejętności w danych tematach.

Omówienie

Zamknięcie danego zadania powinno być poprzedzone refleksją uczestników/czek. Osoba moderująca warsztat może zachęcić uczestników/czki do refleksji, zadając przykładowe pytania:

- Jak się czułeś/aś realizując to zadanie?
- Czego Cię ono nauczyło? Co Ci ono pokazało?
- Co w tym zadaniu było dla Ciebie najtrudniejsze?
- Co w tym zadaniu było dla Ciebie najłatwiejsze?
- Jak się nagrodzisz za wysiłek włożony w realizację zadania?
- Do czego możesz się zobowiązać, aby utrzymać efekty tego zadania?

Po omówieniu zadania i zbadaniu gotowości grupy można powtórzyć wzór działania realizując dalszy punkt programu warsztatu.

**psychoedukacja (1 karta rozWOJOWNIKA)
+ karta pracy (1 karta) + omówienie**

Środki dydaktyczne:

Karty rozWOJOWNIK, karty pracy warsztatowej, materiały pomocnicze dla uczestników (kartki, mazaki, długopisy itp.)

● **V. Ewaluacja warsztatu**

- 1.** Ewaluacja powinna odbyć się każdorazowo na zakończenie zajęć. Jej celem jest poznanie opinii uczestników na temat różnych aspektów warsztatów, poznanie nastrojów po pracy warsztatowej, zbadanie poziomu zaspokojenia potrzeb uczestników/czek i zamknięcie procesu.
- 2.** Ewaluacja może mieć różne formy aktywizujące. Forma realizacji ewaluacji powinna zostać każdorazowo dostosowana do grupy odbiorców/institucji realizującej warsztaty.
- 3.** Przykładowe propozycje ewaluacji spotkań.

• PROPOZYCJA EWALUACJI NA SPOTKANIE NR 1

1. Na arkuszu flipchart należy narysować **walizkę** z napisem:
Co zabieram ze sobą?

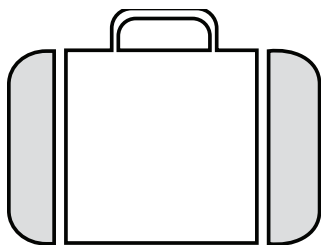
W tym miejscu uczestnicy/czki warsztatów wpisują, co wynieśli/wyniosły z pracy nad projektem? Co się szczególnie spodobało? Co ich szczególnie zmotywowało i przemówiło do ich wyobraźni? Co im się przyda w przyszłości?

2. Następnie, poniżej należy narysować **kosz i białą plamę**. Uczestnicy/czki warsztatów wpisują:

- **obok kosza** - co im się **nie przyda?**
- **obok białej plamy**: czego zabrakło?

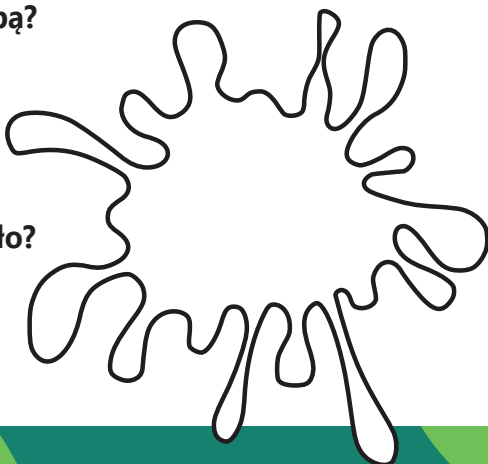


Co mi się nie przyda?



Co zabieram ze sobą?

Czego zabrakło?



● PROPOZYCJA EWALUACJI NA SPOTKANIE NR 2

1. Osoba moderująca sesję prosi uczestników/czki o odrysowanie na kartce papieru własnej dłoni. Na każdym z palców uczestnicy powinni napisać jedną rzecz dotyczącą ewaluowanego wydarzenia/projektu:

- co było najlepszą stroną - na kciuku
- o czym opowiem znajomym - na wskazującym
- co było najłabszą stroną - na środkowym
- co bym zmienił/a - na serdecznym
- czego się nauczyłem/-am (ew. dowiedziałam/em, co było zaskakujące) - na małym

2. Uczestnicy indywidualnie wypełniają kartki i pozostawiają je anonimowo w wyznaczonym miejscu.



- **PROPOZYCJA EWALUACJI NA SPOTKANIE NR 3**

1. Osoba moderująca sesję, za pomocą taśmy malarskiej, wyznacza oś pośrodku sali. Na jednym jej krańcu kładzie kartkę z napisem 100%, na drugim 0%. Następnie prosi uczestników/czki, żeby przez zajęcie miejsca w wybranym miejscu osi pokazali, na ile procent oceniają poszczególne elementy projektu, warsztatu, wydarzenia (np. w przypadku grupy realizującej projekt: osobista satysfakcja z pracy, zdobyta wiedza/umiejętności, ciekawie spędzony czas, praca zespołowa, współpraca z opiekunem, itp.). Uczestnicy/czki stają w wybranym miejscu osi, ochotnicy/czki uzasadniają, co wpłynęło na zajęcie przez nich tego miejsca.

- **ZAŁĄCZNIKI - KARTY PRACY WARSZTATOWEJ**

Karty pracy warsztatowej są dostępne do pobrania na stronie FB Fundacja Akademia Dobrego Życia.



Akademia
Dobrego Życia
FUNDACJA



Karty pracy warsztatowej można drukować z formatu PDF dostosowując go do pożądanego rozmiaru (A4/A3). Nie jest to jednak konieczne. Uczestnicy/czki mogą na pustych kartkach A4 odrysować/naszkicować potrzebny schemat do realizacji zadania kierując się treścią konkretnego zadania i schematami graficznymi umieszczonymi na kartach rozWOJOWNIKA. Karty pracy warsztatowej mogą być traktowane jako swojego rodzaju portfolio uczestników/czek i ukazywać im postępy w pracy z rozWOJOWNIKIEM.

A	B	C	D	E
L	O	P	L	O
F	G	H	I	J
O	L	O	P	L
K	L	Ł	M	N
L	P	O	L	P
O	P	R	S	T
P	L	L	O	P
U	W	X	Y	Z
O	L	L	P	L

Dawcy i złodzieje energii

Po tej stronie wypisz czynniki, które dostarczają Ci energii i motywują do działania.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Po tej stronie wypisz czynniki, które odbierają Ci energię i demotywują do działania.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lista Aktualnych Pragnień

Narysuj kwadrat i podziel go na 9 pól.
Do każdego pola wpisz jedno pragnienie!

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.



ŚLEDZIK NAWYKÓW

Twój cel...

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Co działa?

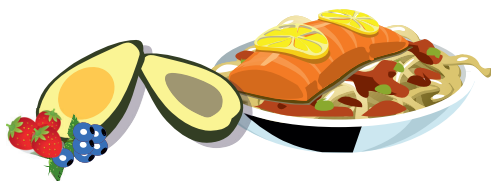
Co ulepszyć?

Karmisz, czy głodzisz swój mózg?

Zaznacz, co spożywasz regularnie, min. 2 razy w tygodniu.

Karmią Twój mózg

- Zielone warzywa liściaste: sałata, szpinak, brokuły, koperek, jarmuż
- Rośliny strączkowe: fasola, groch
- Nabiał: jaja, twarogi, tofu
- Mięso, podroby, drób
- Ryby: tuńczyk, makrela, łosoś, śledź, sardynki
- Dobre oleje: oliwa z oliwek, olej lniany, siemię lniane, olej rzepakowy
- Zielona herbata, napary ziołowe, wyciąg z liści miłorzębu japońskiego (ginkgo biloba)
- Owoce m.in. borówki, kiwi, truskawki, wiśnie, cytryny, porzeczki, pomarańcze
- Za jedno z najkorzystniej działających na pracę mózgu owoców, dietetycy i lekarze zgodnie uznali **AWOKADO!**



Głodzą Twój mózg

- Przetworzone węglowodany: słodycze, białe pieczywo, płatki kukurydziane, francuskie rogaliki
- Słodzone napoje: cola, lemoniada, smakowa woda, oranżada
- „Śmieciowe jedzenie”: hot-dogi, hamburgery, zapiekanki, chipsy, gotowe półprodukty
- Tłuszcze trans: margaryny, miksy tłuszczowe, zupy i sosy w proszku, gotowe wypieki cukiernicze, serki topione i gotowe pasty na kanapki
- Produkty zawierające aspartam: napoje energetyzujące, gumy do żucia, bezcukrowe cukierki, dostarczane jogurty, kawa rozpuszczalna
- Alkohol

Zadanie 28.

Co, po przeczytaniu powyższej listy, jest najzdrowsze, a co najmniej zdrowe w Twojej diecie?

Karmisz czy głodzisz swój mózg?

Kody QR



Dowiedz się więcej na temat japońskiej metody KAIZEN
www.zdrowie-zycie.pl
część 1, strona 1B



Dowiedz się więcej na temat metody Walta Disneya
www.smart-coaching.pl
część 1, strona 4B



Dowiedz się więcej na temat funkcjonowania mózgu
www.ted.com
część 1, strona 7B



Zacznij ćwiczyć Alfabet Games
www.pomysly-na-biznes.pl
część 2, strona 15B



Dowiedz się, jak żonglowanie zmienia mózg?
www.szybkanauka.pro
część 2, strona 16A



Dowiedz się, jak nauczyć się żonglować trzema piłeczkami?
www.youtube.com
część 2, strona 16B



Poznaj mnemotechniki krok po kroku
www.wyborcza.pl...
część 2, strona 17B



Wejdź na
www.neurogra.pl
i potrenuj mózg
część 2, strona 19B



Dowiedz się, jak ćwiczyć logiczne myślenie?
www.dlaucznia.pl
część 2, strona 19B



Wyteż umysł na
www.quizme.pl
część 2, strona 19B



Zadbaj o swoją kreatywność
www.portal.librus.pl
część 2, strona 20B



Kształtowania nawyków „Atomowe nawyki” Jamesa Cleara
część 3, strona 25B



Dowiedz się, jak prawidłowo odżywiać mózg?
www.biogo.pl/blog
część 3, strona 28A



Poznaj katalog bezpiecznej aktywności „Aktywny senior w domu”
część 3, strona 29A



Dowiedz się, jak zacząć ćwiczyć po przerwie
www.biotechusa.pl
część 3, strona 29A



Trenuj uważność czyli mindfulness od zera
www.lifearchitct.pl
część 3, strona 30A

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Spis treści

● Witamy w świecie rozWOJOWNIKA!	3
● Komu dedykowany jest rozWOJOWNIK?	4
● Czym jest rozWOJOWNIK?	5
● Jakich korzyści możemy się spodziewać?	6
● rozWOJOWNIK... i jego części merytoryczne	6
Część pierwsza - planowanie i stawianie celów	7
Część druga - trening mózgu	8
Część trzecia - trening budowania dobrych nawyków	9
● rozWOJOWNIK... i jego części techniczne	10
● rozWOJOWNIK... sposób użytkowania KROK po KROKu	15
● Lista Kontrolna	16
● Proponowana struktura warsztatów	19
● Proponowany scenariusz przebiegu sesji warsztatowej	20
● Załączniki - Karty pracy warsztatowej	32

rozWOJOWNIK

...bo nadszedł najlepszy czas na Twój rozwój!

Łódź 2022

