



Upskill and Reconnect!

UPSKILL

Tréningový program pre mládežníckych pracovníkov

Ako trénovať mladých na
mentorovanie starších ľudí





Upskill and Reconnect!

O UPSKILL Tréningovom programe pre mládežníckych pracovníkov

Zmysel tréningového programu

Upskill Tréningový program sa zameriava na posilnenie osobných a profesionálnych kompetencií mladých mentorov a mládežníckych pracovníkov. Prostredníctvom interaktívnych sedení zameraných na osobný rozvoj, etiku, kultúrne povedomie a zapájanie do komunity, program obohacuje účastníkov o praktické zručnosti, reflexívne postupy a komunikačné stratégie nevyhnuté pre efektívne a zodpovedné mentorstvo v rôznych sociálnych kontextoch.



Vysvetlivky



Ciele
vzdelávania



Pomôcky



Trvanie



Vysvetlenie
aktivít



Počet
účastníkov



Odporúčené otázky
na diskusiu



Typ aktivity



Opis reflektívnej
metódy

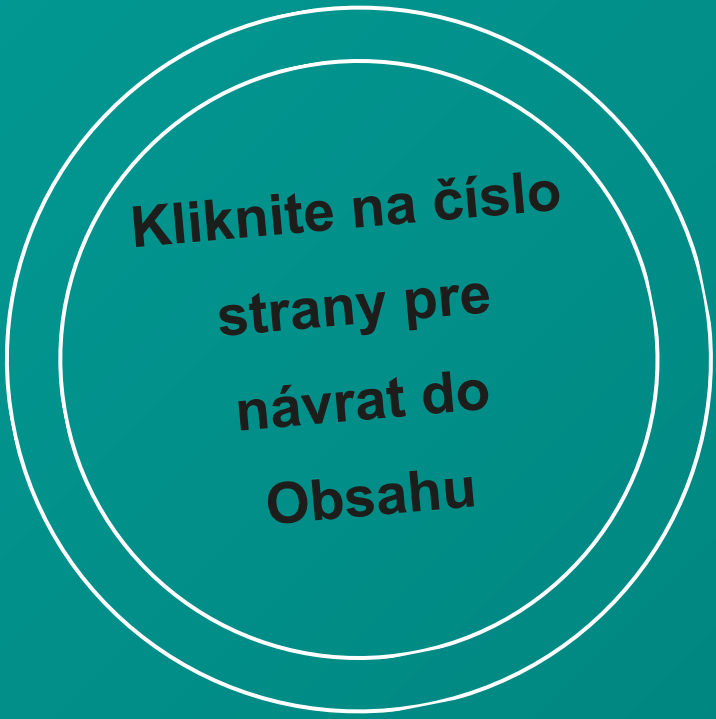
Obsah

	Obsah	200
01	Modul 1	<u>07</u>
	<u>1. sedenie: Budovanie digitálnej kompetencie</u>	<u>08</u>
	<u>2. sedenie: Online bezpečnosť a súkromie</u>	<u>15</u>
	<u>3. sedenie: Efektívne online nástroje na spoluprácu</u>	<u>22</u>
02	Modul 2	<u>29</u>
	<u>1. sedenie: Nastavenie cieľov</u>	<u>30</u>
	<u>2. sedenie: Motivácie a stanovenie priorít</u>	<u>35</u>
	<u>3. sedenie: Flexibilita a prispôsobenie koordinácie tímu</u>	<u>40</u>
03	Modul 3	<u>48</u>
	<u>1. sedenie: Základy organizácie a plánovania</u>	<u>49</u>
	<u>2. sedenie: Efektívny časový manažment a riešenie konfliktov</u>	<u>58</u>
	<u>3. sedenie: Plánovanie akcií a kreatívne riešenie problémov</u>	<u>70</u>

04	Modul 4	78
	<u>1. sedenie: Pochopenie mentorstva</u>	<u>79</u>
	<u>2. sedenie: Budovanie efektívnych komunikačných kanálov</u>	<u>88</u>
	<u>3. sedenie: Riešenie konfliktov a mediácia</u>	<u>99</u>
	<u>4. sedenie: Efektívne mentorské vzťahy</u>	<u>111</u>

05	Modul 5	123
	<u>1. sedenie: Dizajn pútavých edukačných tréningových sedení</u>	<u>124</u>
	<u>2. sedenie: Facilitácia skupinových aktivít a diskusií</u>	<u>133</u>
	<u>3. sedenie: Ukončenie školenia</u>	<u>141</u>

06	Modul 6	148
	<u>1 sedenie: Budovanie sebavedomia a odhodlanie sa k neustálemu osobnému a profesionálnemu rastu</u>	<u>149</u>
	<u>2. sedenie: Doceňovanie a rešpektovanie kultúrnej a individuálnej rozmanitosti a aktívna účasť na komunitných akciách</u>	<u>156</u>
	<u>3. sedenie: Pochopenie etnických princípov mentorstva</u>	<u>164</u>
	<u>Sada na implementáciu školení</u>	<u>173</u>
	<u>Kontaktné údaje</u>	<u>177</u>



**Klikněte na číslo
strany pro
návrat do
Obsahu**



01

Modul 1 Digitálna gramotnosť a kompetencie

1. sedenie:

Budovanie digitálnej kompetencie



1 hodina a 55 minút



9-12 účastníkov

Popis

1. sedenie: Budovanie digitálnej kompetencie zvyšuje schopnosť účastníkov organizovať digitálne úlohy, efektívne plánovať a riešiť problémy. Prostredníctvom praktických aktivít si osvojujú zručnosti v oblasti správy súborov, plánovania workshopov a digitálneho riešenia problémov. Toto sedenie pomáha zlepšiť adaptabilitu, spoluprácu a kritické myslenie, čím účastníkov obohacuje o základné zručnosti digitálnej gramotnosti využiteľné v reálnom svete.

Ciele

- Zvýšiť schopnosť účastníkov organizovať digitálne úlohy.
- Zlepšiť ich schopnosť plánovať, riešiť problémy a adaptovať sa na zmeny v digitálnom prostredí.
- Predstaviť základné koncepty digitálnej gramotnosti zahŕňajúce správu súborov, ochranné nastavenia a využitie zdieľaných online nástrojov na spoluprácu.

1. aktivita

Organizácia digitálnych súborov



Skupinová práca a Riešenie problémov



- Rozvoj zručností na efektívne organizovanie digitálnych zdrojov.
- Pochopenie významu štruktúry priečinkov a konvencií pomenovávaní súborov.
- Prispôsobenie plánov pri organizačných výzvach (chýbajúce súbory, chyby v názvoch).



- Počítače s prístupom k systému súborov.
- Predpripravené priečinky s rozhádzanými, nesprávne pomenovanými a zle zaradenými súbormi.



- Úvod (5 minút): Vysvetlenie významu organizácie digitálnych súborov s cieľom zvýšiť produktivitu a znížiť počet chýb.
- Rozdelenie skupín (5 minút): Rozdelenie účastníkov do skupín po 3-4.
- Prvá úloha (15 minút): Každá skupina dostane set neusporiadaných súborov. Ich úlohou je vytvoriť vlastný priečinok s jasnou štruktúrou a vhodne pomenovať súbory pre ľahkú orientáciu.
- Výzva s divokou kartou (10 minút): Zavedenie výzvy s chýbajúcimi alebo duplicitnými kľúčovými súbormi. Skupiny sa musia reorganizovať a nájsť riešenie tohto problému.

1. aktivita

Organizácia digitálnych súborov



- Aké stratégie využila vaša skupina na organizáciu súborov a priečinkov?
- Ako chýbajúce alebo duplicitné súbory ovplyvnili váš plán organizácie?
- Akú úlohu zohrávali konvencie pomenovávania súborov pri urýchlení (alebo brzdení) organizácie?
- Ako ste riešili nezhody alebo rozličné názory v skupinách?
- Aké dôležité poznatky z tejto aktivity môžete uplatniť vo svojom osobnom alebo profesionálnom živote?



- S akými hlavnými výzvami ste sa pri organizácii súborov stretli?
- Ako ste pristupovali k riešeniu problému počas výzvy s divokou kartou?
- Ako by sa dali tieto organizačné techniky aplikovať pri skutočnej práci v digitálnom prostredí?

2. aktivita

Plánovanie digitálneho workshopu



Individuálne a Skupinové plánovanie



- Osvojenie si tvorby štruktúrovaných plánov pre workshopy digitálnej gramotnosti.
- Precvičenie aplikácie organizačných a plánovacích techník z Modulu 3 v digitálnom kontexte.
- Podpora spolupráce prostredníctvom vytvárania spoločných digitálnych projektov.



- Notebooky/tablety
- Šablóna pre plánovanie digitálnych workshopov (časový manažment, úlohy účastníkov, zadania).



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Predstavenie konceptu plánovania workshopov digitálnej gramotnosti. Diskusia o význame plánovania, rozdelenia zdrojov a zapojenia účastníkov.
- Individuálna reflexia (5 minút): Každý účastník hodnotí nedávnu digitálnu výzvu, ktorej čelil a zamýšľa sa, ako mohol lepšie zvládnuť jej riešenie.

2. aktivita

Plánovanie digitálneho workshopu



- Plánovanie v skupinách (20 minút): Každá skupina navrhuje jednodňový workshop na témy ako bezpečnosť na sociálnych sieťach, online spolupráca alebo nastavenia ochrany súkromia. Ich úlohou je vytvoriť plán zahŕňajúci časové rozvrhnutie, potrebné zdroje a plán riešenia technických problémov.
- Prezentácia (10 minút): Každá skupina prezentuje svoj naplánovaný digitálny workshop.



- Ako vám organizovanie digitálneho workshopu pomohlo pochopiť význam štruktúrovaného plánovania?
- S akými výzvami ste sa stretli a ako sa s nimi vaša skupina vysporiadala?
- Ktoré stratégie prenesiete do reálnych digitálnych projektov?

3. aktivita

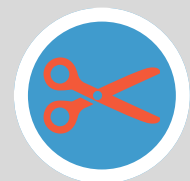
Digitálne riešenie problémov



Prípadové štúdie a Skupinové riešenie problémov



- Podpora schopnosti riešiť problémy v digitálnom kontexte.
- Využitie organizovaného myslenia na prekonanie nečakaných digitálnych problémov.
- Podpora rýchleho rozhodovania v online prostredí.



- Scenáre prípadových štúdií (napr. výpadok internetu počas workshopu, poškodenie súboru, porušenie ochrany osobných údajov).
- Počítače/tablety na výskum a prezentáciu riešení.



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Vysvetlenie významu prispôsobivosti a rýchleho rozhodovania v digitálnom prostredí.
- Skupinová práca (15 minút): Každá skupina dostane scenár digitálneho problému. Následne využijú brainstorming na hľadanie riešenie, stanovia si prioritné kroky a prezentujú vytvorený plán riešenia problému.
- Výzva s divokou kartou (5 minút): Po prezentácii prvého riešenia dostanú skupiny ďalší zvrät v scenári (napr. porušenie ochrany údajov, strata internetového pripojenia).
- Prezentácia (5 minút): Skupiny sa musia rýchlo prispôbiť a odprezentovať riešenie sťaženej výzvy.

3. aktivita

Digitálne riešenie problémov



- Aké digitálne výzvy vás prekvapili najviac?
- Ako sa vaša skupina adaptovala pri výzve s divokou kartou?
- Ako môžete využiť tieto techniky na riešenie problémov aplikovať v reálnych digitálnych situáciách?

2. sedenie: Online bezpečnosť a súkromie



1 hodina 50 minút



?

Popis

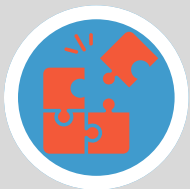
2. sedenie: Online bezpečnosť a súkromie - Účastníci získavajú esenciálne vedomosti na ochranu svojich osobných údajov a bezpečný pohyb na internete. Prostredníctvom praktických aktivít skúmajú nastavenia ochrany súkromia, rozpoznávajú kybernetické hrozby a učia sa stratégie na udržiavanie bezpečia a zodpovednosti v digitálnom svete.

Ciele

- Pochopenie významu ochrany súkromia a osobných údajov v online prostredí.
- Získanie schopnosti identifikovať bežné kybernetické hrozby ako sú phishing a malvér.
- Precvičenie využitia bezpečnostných nastavení na digitálnych platformách na ochranu osobných údajov.
- Vypracovanie stratégie na udržiavanie bezpečnosti online.

1. aktivita

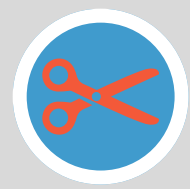
Porozumenie ochranným nastaveniam



Individuálna práca a Skupinová diskusia



- Preskúmanie a upravenie nastavení na ochranu osobných údajov na rôznych platformách.
- Rozvinutie pochopenia digitálnych rizík ochrany súkromia.
- Identifikácia a posilnenie slabín v digitálnom prostredí.



- Počítače/tablety s prístupom k internetu.
- Prístup k účtom na sociálnych sieťach alebo falošným profilom (na praktické cvičenie).
- Kontrolný zoznam nastavení ochrany osobných údajov (vytvorený facilitátorom).



Pokyny v jednotlivých krokoch:

1. Úvod (5 minút): Vysvetlenie významu súkromia v digitálnom svete. Diskusia o príkladoch porušení a zdieľaní osobných dát.
2. Individuálny prieskum (10 minút): Požiadajte účastníkov o prístup k nastaveniam ochrany osobných údajov na svojich účtoch sociálnych médií (alebo falošných profiloch). Pomocou kontrolného zoznamu ich prevedte rôznymi nastaveniami a vykonajte potrebné zmeny.
3. Skupinová diskusia (10 minút): Po preskúmaní nastavení sa účastníci podelia o svoje postrehy a výzvy, s ktorými sa stretli pri zabezpečovaní svojich účtov.

1. aktivita

Porozumenie ochranným nastaveniam



- Čo ste sa naučili o ochranných nastaveniach na platformách, ktoré používate?
- Ako veľmi veríte svojej schopnosti skontrolovať svoje digitálne súkromie po tejto aktivite?
- S akými prekážkami ste sa pri úprave nastavení stretli?

2. aktivita Simulácia kybernetickej bezpečnosti



Skupinová práca (Prípadová štúdia)



- Rozpoznávanie základných kybernetických hrozieb ako phishing, malvér a podvody.
- Vypracovanie stratégie na prevenciu bezpečnostných rizík.
- Získanie schopností reagovať na ohrozenia kybernetickej bezpečnosti.



- Scenáre prípadových štúdií zameraných na kybernetickú bezpečnosť (vytvorené facilitátorom, zahŕňajúce útoky formou phishing, malvér, atď.)
- Počítače/tablety na prieskum.



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Diskusia o najbežnejších ohrozeniach digitálnej bezpečnosti (phishing, malvér, podvody). Priblíženie ich výskytu v každodenných aktivitách v digitálnom svete.
- Skupinová práca (15 minút): Rozdelenie účastníkov do malých skupín, pričom každá dostane rozdielny scenár o kybernetickej bezpečnosti. Musia identifikovať hrozbu v scenári, vysvetliť ako ovplyvňuje používateľa a navrhnúť konkrétne opatrenia na vyhnutie sa hrozbám alebo ich zmierneniu.
- Prezentácia (10 minút): Každá skupina prezentuje svoje scenáre a riešenia.

2. aktivita Simulácia kybernetickej bezpečnosti



- Ktoré kybernetické hrozby vás prekvapili?
- Cítite sa byť pripravení na zvládnutie potenciálnej hrozby?
- Ako môžete tieto bezpečnostné opatrenia uplatniť pri každodenných aktivitách v online priestore?

3. aktivita

Audit digitálnej stopy



Individuálna a Skupinová reflexia



- Pochopenie konceptu digitálnej stopy.
- Analýza osobného online správania sa pre pochopenie princípu zhromažďovania dát.
- Získanie schopností na riadenie a znižovanie digitálnej stopy.



- Počítače/tablety s prístupom na internet.
- Pracovný list o digitálnej stope na sebahodnotenie.



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Vysvetlenie konceptu digitálnej stopy a prečo na nej záleží. Diskusia o zhromažďovaní osobných dát a ich využívaní.
- Individuálna aktivita (10 minút): Účastníci využívajú pracovný list na audit svojej vlastnej digitálnej stopy. Vyhľadávajú svoju online prítomnosť (sociálne médiá, vyhľadávanie cez Google, atď.) a zaznamenávajú svoje nálezy.
- Skupinová reflexia (10 minút): Účastníci zdieľajú svoje nálezy so skupinou. Diskusia o tom, čo ich prekvapilo a ich plánovaných zmenách na zníženie svojej digitálnej stopy.

3. aktivita

Audit digitálnej stopy



- Čo ste zistili o vašej digitálnej stope?
- Narazili ste na nejaké online údaje o vás, ktoré vás zaskočili?
- Ako plánujete znížiť alebo upraviť svoju digitálnu stopu?

3. sedenie: Efektívne online nástroje na spoluprácu



2 hodiny



?

Popis

3. sedenie: Efektívne online nástroje na spoluprácu - Účastníci získavajú kľúčové zručnosti na efektívnu tímovú prácu v digitálnych priestoroch. Skúmajú online platformy, precvičujú si komunikáciu v reálnom čase a učia sa riadiť úlohy a časovanie vo virtuálnom svete. Stretnutie posilňuje koordináciu, plánovanie a digitálnu spoluprácu v skupine.

Ciele

- Získanie schopností na efektívne využívanie online nástrojov na spoluprácu pre skupinové projekty a prácu v tíme na diaľku.
- Rozvoj zručností organizácie a riadenia digitálnych úloh pomocou online platforiem.
- Zlepšenie komunikácie a koordinácie v reálnom čase v rámci tímu pomocou digitálnych nástrojov.
- Preskúmanie stratégie časového riadenia a určovania priorít úloh v online pracovných priestoroch.

1. aktivita

Skúmanie platforiem na online spoluprácu



Skupinová aktivita (praktická)



- Získanie skúseností vo využívaní online nástrojov na spoluprácu (napr. Google Disk, Slack, Trello).
- Získanie schopností na organizáciu a spravovanie zdieľaných digitálnych projektov.
- Rozvoj zručností na online spoluprácu v reálnom čase.



- Počítače/tablety s prístupom ku online platformám na spoluprácu (Google Disk, Slack, Trello, atď.)
- Predpripravené zadania na spoluprácu (vytvorené facilitátorom) pre účastníkov na skupinovú prácu.



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Predstavenie rôznych online nástrojov na spoluprácu a diskusia o ich využití pri riadení projektov, zdieľaní súborov a spolupráci v reálnom čase.

1. aktivita

Skúmanie platforiem na online spoluprácu

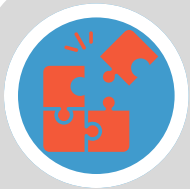


- Praktická skupinová aktivita (20 minút): Rozdelenie účastníkov do skupín. Každé skupine je povolený prístup ku zdieľanému online projektu (napr. tvorba prezentácie, organizácia virtuálneho eventu). Využívajú nástroje ako Google Disk, Trello alebo Slack na splnenie zadania.
- Prezentácia (10 minút): Každá skupina prezentuje svoj finálny projekt a zdieľa získané skúsenosti využitím online nástrojov.



- Ktorý nástroj na spoluprácu považujete za najužitočnejší a prečo?
- Ako nástroje pomohli zefektívniť prácu vašej skupiny?
- Ako by ste mohli tieto nástroje využiť na osobné alebo profesionálne projekty?

2. aktivita Časový manažment s digitálnymi nástrojmi



Individuálna a Skupinová reflexia



- Využitie digitálnych nástrojov na efektívny manažment času a úloh.
- Pochopenie významu prioritizovania úloh v digitálnom pracovnom prostredí.
- Nácvik využitia online kalendárov, to-do listov a softvérov na manažment projektov.



- Počítače/tablety s prístupom ku nástrojom na manažment úloh (Google kalendár, Trello, Asana, atď.).
- Predpripravený zoznam úloh na tréning (vytvorený facilitátorom).



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Diskusia o význame časového manažmentu v digitálnom prostredí. Zoznámenie sa s nástrojmi ako Google kalendár, Trello či Asana na manažment úloh a časových limitov.
- Manažment individuálneho zadania (10 minút): Účastníci dostanú zoznam s úlohami, na ktorého organizáciu podľa priorít a časových limitov musia využiť digitálne nástroje (napr., Trello či Google kalendár).

2. aktivita Časový manažment s digitálnymi nástrojmi



- Skupinová reflexia (10 minút): Účastníci zdieľajú svoje vypracované zadania a hodnotia, ako im jednotlivé nástroje pomohli so stanovením priorít a časovým manažmentom.



- Ako vám digitálne organizovanie úloh pomohlo s vaším časovým manažmentom?
- Ktorý nástroj považujete za najužitočnejší a prečo?
- Ako v budúcnosti využijete tieto nástroje pri manažmente vašich osobných projektov a úloh?

3. aktivita Online

výzva na spoluprácu v reálnom čase



Skupinová práca (Simulovaná výzva)



- Vylepšenie zručností na spoluprácu v reálnom čase v digitálnych prostrediach.
- Rýchle a efektívne riešenie problémov za využitia online platforiem na spoluprácu.
- Rozvoj prispôsobivosti pri riadení skupinovej dynamiky na diaľku.



- Počítače/tablety s prístupom ku online zdieľaným platformám (napr. Google dokumenty, Zoom, Microsoft Teams).
- Predpripravené výzvy na prácu v reálnom čase (vytvorené facilitátorom, napríklad riešenie technického problému alebo organizácia virtuálneho podujatia).



Pokyny v jednotlivých krokoch:

- Úvod (5 minút): Vysvetlenie významu spolupráce v reálnom čase v digitálnych prostrediach. Predstavenie výzvy, ktorú budú účastníci riešiť.

3. aktivita Online

výzva na spoluprácu v reálnom čase



- Skupinová práca (20 minút): Účastníci sa rozdelia do skupín a každá z nich dostane výzvu na prácu v reálnom čase (napr. riešenie problému s virtuálnym stretnutím, koordinácia projektu s viacerými úlohami). Na komunikáciu využívajú online platformy, zdieľajú zdroje a riešia problém.
- Prezentácia (10 minút): Každá skupina prezentuje riešenia, ktoré vytvorili počas výzvy v reálnom čase.



- S akými výzvami ste sa stretli pri online spolupráci v reálnom čase?
- Ako sa váš tím adaptoval na digitálne prostredie?
- Ktoré poznatky využijete v budúcnosti na efektívnejšiu online spoluprácu?

02

Vodcovské schopnosti



1. sedenie:

Nastavenie cieľov



45 minút



6-25

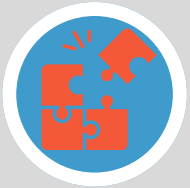
Popis

1. sedenie: Nastavenie cieľov - Účastníci zisťujú význam stanovenia jasných a dosiahnuteľných cieľov. Prostredníctvom praktickej skupinovej aktivity identifikujú osobné alebo organizačné ciele, kategorizujú rôzne typy cieľov a precvičujú stratégie na sledovanie progresu. Stretnutie buduje pochopenie efektívnych techník stanovovania cieľov a ich význame pri dlhodobom úspechu.

Ciele

- Získanie vedomostí: význam stanovenia jasných cieľov; rôzne typy cieľov a stratégie na sledovanie progresu;
- Pochopenie: význam nastavovania cieľov pri dosahovaní organizačných výsledkov; rôzne stratégie a techniky na efektívne stanovovanie cieľov.

1. aktivita Splňte si svoje sny



- Skupinová práca
- (a) Definovanie konkrétnych a dosiahnuteľných cieľov
- (b) Vytvorenie krátkodobých a dlhodobých cieľov
- (c) Monitorovanie a úprava cieľov
- (d) Uplatnenie zručností na stanovenie cieľov v rôznych situáciách a kontextoch
- (e) Hodnotenie účinnosti stratégií stanovovania cieľov a ich úprava.



- Rozvoj schopností stanovovania a sledovania zmysluplných cieľov;
- Sledovanie a prispôsobenie cieľov pre zabezpečenie progresu;
- Zvýšenie efektivity vedenia prostredníctvom zlepšenia schopnosti nastavovania cieľov.



- Ceruzky
- Prázdne kúsky papiera na vypísanie riešení
- Papiere s cieľmi
- Papiere s adaptačnými úlohami
- Pohľadnice (biely kartón vo veľkosti pohľadnice)



Rýchly úvod: Každý účastník o sebe zdieľa jeden zaujímavý fakt. Pomoc pri prelomení ľadov a nastavenia pozitívnej atmosféry (3 minúty)

Krok 1: Rozdelenie účastníkov do skupín po 3-5 osobách. Zabezpečenie rôznorodého zloženia skupiny pre podporu rôznych perspektív (5 minút).

1. aktivita Splňte si svoje sny



Krok 2: Predstavenie úlohy - stanovenie cieľa, ktorým je založenie Kaviarne s horúcou čokoládou. Pôvodný rozpočet je 100 000 eur. Priradte v rámci každej skupiny úlohu facilitátora alebo vedúceho na vedenie diskusie a udržanie tímu na správnej ceste (5 minút).

Krok 3: Rozdelenie cieľov - každá skupina si vytiahne papierik s jedným z cieľov a popíše ho: (1) typ zariadenia: vnútorný, vonkajší kiosk, pojazdný kamión, atď. (2) exteriér kaviarne: klasický, moderný, samoobslužné automaty, atď. (3) príchute horúcej čokolády: vanilka, jahoda, čerešňa, jablko, škorica, atď. (5) umiestnenie kaviarne: univerzitný kampus, nákupné centrum, obchodná štvrť, centrum mesta, športové a rekreačné centrum, atď. (10 minút).

Krok 4: Rozdelenie adaptačných úloh - každá skupina si vytiahne papierik s neočakávanou udalosťou a vykoná úpravy: (1) dodávateľ čokolády ukončí svoju obchodnú prevádzku (2) licencia na pouličný kiosk nie je schválená (3) žiadosť o bankový úver je zamietnutá (4) počet objednávok zákazníkov je len polovičný oproti pôvodnému plánu (5) sezóna vysokých teplôt je oveľa dlhšia, než sa očakávalo, takže zákazníci uprednostňujú chladené nápoje. Diskutujte v skupine o tom, ako rôzne skupiny pristupovali k neočakávaným udalostiam pre podporu pocitu spoločného vzdelávania a riešenia problémov (10 minút).

1. aktivita Splňte si svoje sny



Krok 5: Stanovenie stredne dlhých a dlhodobých cieľov - Každá skupina dostane za úlohu stanoviť si stredne dlhé (na 3 roky) a dlhodobé (na 5 rokov) ciele: geografická expanzia (nové kaviarne v obci, v susedných mestách, zahraničí, atď.), predaj licencovaného modelu zainteresovaným podnikateľom alebo firmám, predstavenie nových ponúk zákazníkom (organizovanie narodeninových osláv klientov, vyhradenie priestoru pre psy, tlačené tričká s digitálnymi ilustráciami vytvorenými zákazníkmi, atď.). Zahrňte SMART kritériá (Špecifické, Merateľné, Dosiahnuteľné, Relevantné, Časovo ohraničené) na stanovenie cieľov, aby ste zabezpečili ich jasnosť a dosiahnuteľnosť (7 minút).



- 1. Otázka: Je možné vymeniť si papiere (z krokov 3 a 4) medzi skupinami pri vzájomnej dohode? Odpoveď: Podporenie výmeny: Zdôraznenie benefitu výmeny papierov a nápadov, ako je získanie nových perspektív a spolupráce.
- 2. Otázka: Je pri konkrétnych otázkach povolená konzultácia medzi skupinami? Odpoveď: Uľahčená diskusia: Umožnenie konzultácie medzi skupinami počas určitých fáz na podporu vzdelávania a rovesníckej podpory.

1. aktivita Splňte si svoje sny



- 3. Otázka: Ako zabezpečiť aktívnu účasť každého jednotlivca v skupine? Odpoveď: Pred začiatkom skupinovej práce požiadajte každého študenta o zapísanie svojich prvotných nápadov. Následne počas skupinovej práce zdieľajte tieto nápady. Zabezpečuje sa tým vypočutie hlasu každého študenta od začiatku diskusie.



Metóda reflexie: Pohľadnica vďaky

Každý účastník by si mal spomenúť na skúsenosť z workshopu a spontánne napísať pohľadnicu pre niekoho, komu by chcel poďakovať, využíva vlastný štýl a nápady. Uistite sa, že každý študent má pred písaním čas na premyslenie. Po napísaní študenti zdieľajú pohľadnice s ostatnými, ak nie sú proti. Táto aktivita zvyšuje vďačnosť a posilňuje zážitok z učenia.

Otázky na zamyslenie:

Akú najdôležitejšiu lekciu/skúsenosť ste sa dnes naučili a ako ju využijete v blízkej budúcnosti?

Ako aplikujete dnešné techniky stanovovania cieľov vo svojom osobnom alebo akademickom živote?

Akým výzvam ste počas workshopu čelili a ako ste ich zvládli?

2. sedenie:

Motivácia a stanovenie priorít



45 minút



6-25

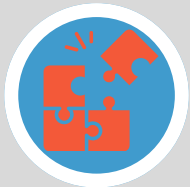
Popis

2. sedenie: Motivácia a stanovenie priorít - Účastníci skúmajú, ako motivácia ovplyvňuje tímový výkon a učia sa techniky na budovanie pozitívneho tímu s vysokou morálkou. Praktickou skupinovou prácou si precvičujú rozpoznávanie úspechov, používanie nástrojov na stanovenie priorít a efektívne robenie rozhodnutí. Sedenie vytvára motivujúce prostredie a zlepšuje riadenie úloh v tímoch.

Ciele

- Pochopenie vplyvu motivácie na tímový výkon
- Rozpoznávanie a oceňovanie úspechov
- Budovanie pozitívnej klímy tímu
- Využívanie nástrojov na stanovenie priorít a efektívne riadenie úloh
- Zlepšenie rozhodovania správnym stanovením priorít úloh

1. aktivita Hotel pre zvieratká



- Skupinová práca

- (a) Vytvorenie inkluzívnej a motivačnej atmosféry v tíme
- (b) Posilnenie tímovej morálky
- (c) Využitie motivačných techník
- (d) Oslavovanie tímových a individuálnych úspechov
- (e) Identifikácia a zoradenie úloh podľa dôležitosti
- (f) Uplatnenie metód na stanovenie priorít
- (g) Rozlišovanie medzi naliehavými a dôležitými úlohami



- Zvýšenie výkonu tímu efektívnou motiváciou
- Rozvoj tímového ducha, ktorý si váži a podporuje každého člena
- Zvýšenie produktivity prostredníctvom efektívneho stanovenia priorít úloh
- Zlepšenie rozhodovania správnym stanovením priorít úloh



- Ceruzky
- Prázdne kúsky papiera na spisovanie riešení
- Pohľadnice (biely kartón vo veľkosti pohľadnice)



Rýchly úvod: Icebreaker “Dve pravdy a jedna lož”: každý účastník o sebe povie dve pravdy a jednu lož. Táto aktivita pomáha prelomiť ľady a nastaviť pozitívnu atmosféru (3 minúty).

Krok 1: Rozdelenie účastníkov do skupín po 3-5 osôb.

Zabezpečenie rôznorodého zloženia skupín pre podporu rozličných perspektív (5 minút).

Krok 2: Predstavenie úlohy - Zariadiť centrum na ubytovanie a starostlivosť o domáce zvieratá. Priradenie úlohy manažéra, ktorý vytvorí kampaň v rámci každej skupiny (5 minút).

1. aktivita Hotel pre zvieratká



Krok 3: Každá skupina si definuje: (1) aký druh domácich zvierat by mal byť vítaný - psy, mačky, korytnačky, ježkovia, škrečky, atď., (2) ako im spríjemniť pobyt - aké aktivity ponúknuť rôznym domácim miláčikom, (3) aké druhy jedla a pochúťok ponúknuť rôznym druhom miláčikov, (4) aké hračky poskytnúť domácim zvieratkám, (5) aký typ "postelí" je potrebný pre jednotlivé druhy (10 minút).

Krok 4: Každá skupina si stanoví poradie aktivít: (1) Výber a kúpa hračiek, (2) Stanovenie receptov jedál, (3) Propagačná kampaň na sociálnych sieťach s cieľom získania finančných prostriedkov, (4) Zverejnenie príspevkov na sociálnych sieťach s cieľom informovať potenciálnych zákazníkov o službe pre ich zvieratká, (5) Prenájom priestorov pre "Hotel", (6) Tréning zamestnancov na prácu s rôznymi zvieratami, (7) Návšteva už existujúcich centier pre zvieratká na získanie vedomostí o tomto biznise (8 minút).

Krok 5: Každý člen skupiny si vytvorí zoznam so stanovenými prioritami pomocou 4D modelu (Do - urobiť, Delay - oneskoriť, Delegate - delegovať, Delete - zmazať), pričom predstiera, že je manažér centra pre zvieratká: (1) Stretnutie so zákazníkom, ktorý chce darovať starý nábytok, (2) Večera so starým spolužiakom, ktorého ste 2 roky nevideli, (3) Kontrola zariadenia, (4) Návšteva veterinárneho pracovníka veľtrhu. Po dokončení zoznamu zorganizujte rýchle hlasovanie o tom, ktoré úlohy sú aktuálne najurgentnejšie (7 minút).

1. aktivita Hotel pre zvieratká



Krok 6: Každá skupina sa rozhodne, akú aktivitu, z nasledujúcich dvoch, podnikne: (1) odpovedať na žiadosť verného zákazníka na vyzdvihnutie jeho psa z dôvodu naliehavej a neočakávanej cesty alebo (2) zúčastniť sa tlačovej konferencie, na ktorej niekoľko centier pre domáce zvieratá predstaví svoje služby (2 minúty).

Krok 7: (voliteľné) Skupinová diskusia, kde študenti zdieľajú svoje výzvy a spôsob, akým ich prekonali. Niekedy môže byť inšpirujúce vypočuť si rovesnícke riešenie podobných problémov.



- 1. Otázka: Je pri vzájomnej dohode možná výmena názorov medzi skupinami? Odpoveď: Podpora výmeny: Zvýraznenie výhod výmeny nápadov, ako je získanie nových perspektív a spolupráce.
- 2. Otázka: Je pri konkrétnych otázkach povolená konzultácia medzi skupinami? Odpoveď: Uľahčenie diskusie: Umožnenie konzultácie medzi skupinami na podporu učenia sa a podpory rovesníkov.

1. aktivita Hotel pre zvieratká



- 3. Otázka: Ako zabezpečiť aktívnu účasť jednotlivca v skupine?
Odpoveď: Priradenie špecifických úloh v rámci každej skupiny, rozdelenie rolí každému členovi, ako napríklad:
- Vedúci: Facilitácia diskusie a zaistovanie vypočutia názoru každého člena.
- Zapisovateľ: Robenie poznámok a dokumentácia skupinových rozhodnutí.
- Časomerač: Sledovanie času, zabezpečenie plnenia úlohy.
- Prezentujúci: Zdieľanie výstupov skupiny s triedou.
- Pridelovaním rolí dostáva každý študent zodpovednosť, ktorá podporuje účasť na aktivite.



Každý účastník si spomenie na zážitok z workshopu, spontánne napíše vlastným štýlom a spôsobom, komu sa chce poďakovať. Zabezpečte, aby mal každý študent pred písaním čas na premýšľanie. Po napísaní študenti zdieľajú svoje pohľadnice s triedou, ak nie sú proti. Aktivita zvyšuje vďačnosť a posilňuje zážitok z učenia.

Otázky na zamyslenie:

Čo ste sa naučili o tímovej práci?

Čo by ste nabudúce urobili inak?

Ako môžete uplatniť dnešné lekcie vo svojom osobnom živote?

Akým výzvam ste počas workshopu čelili a ako ste ich prekonali?

3. sedenie:

Flexibilita a prispôsobenie koordinácie tímu



1 hodina 30 minút



Akýkoľvek počet, ideálne skupiny po 4-6 na rolovú hru

Popis

3. sedenie: Flexibilita a prispôsobenie koordinácie tímu - Účastníci si rozvíjajú schopnosť prispôbiť sa zmenám, riešiť konflikty a podporovať tímovú prácu v dynamickom prostredí. Stretnutie buduje flexibilitu, komunikáciu a rozhodovanie prostredníctvom praktických skupinových aktivít.

Ciele

- Zvýšenie schopnosti účastníkov prispôbiť sa dynamickým zmenám, zlepšenie zručností pri riešení konfliktov a podpora efektívnej tímovej práce uplatnením flexibility v rolách, komunikácii a rozhodovaní v rôznych situáciách. Prostredníctvom praktických aktivít účastníci posilnia svoju schopnosť upravovať stratégie, riešiť konflikty a efektívne spolupracovať pri meniacich sa okolnostiach.

1. aktivita Posun a adaptácia



- Team-building a Adaptačné cvičenie



- Rozvoj schopnosti rýchleho prispôsobenia sa meniacim rolám a stratégiám v tímovom prostredí.
- Zlepšenie jasnej a efektívnej komunikácie počas dynamických zmien.
- Podpora vodcovských schopností a rozhodovania v nepredvídateľných situáciách.
- Posilnenie tímovej koordinácie a flexibility na zlepšenie výkonu v rôznych podmienkach.



- Otvorený priestor (vnútorný alebo vonkajší)
- Voliteľné: Pomôcky na imaginárne úlohy (napr. fixky, papier)
- Dostatok priestoru na voľný pohyb účastníkov a vytváranie skupín po 4-5 osôb.



Úvod (5 minút)

1. Inštruktáž: Vysvetlenie konceptu flexibilnej a prispôsobivej koordinácie.
2. Cieľ: Zdieľanie cieľu aktivity, ktorým je efektívne prispôsobovanie sa meniacim sa úlohám a stratégiám.

1. aktivita Posun a adaptácia



Zahrievacia aktivita: Skupinové žonglovanie (5 minút)

1. Formácia: Nechajte tím vytvoriť kruh.
2. Inštrukcie: Začnite hádzaním imaginárnej lopty členovi tímu pri vylovení jeho mena. Každý si musí zapamätať od koho prijíma a komu posiela loptu.
3. Účel: Nasmerovanie účastníkov na sledovanie dynamickej zmeny a venovanie pozornosti skupine.

Hlavná aktivita: Posun a adaptácia (30 minút)

1. Vytvorenie tímu: Rozdelenie účastníkov do malých skupín po 4-5 ľudí.
2. Fáza 1 - Vytvorenie základne (10 minút):
 - o Každá skupina si vyberie jednoduchú úlohu, na ktorej bude spolupracovať (napr. tvorba príbehu, budovanie štruktúr z imaginárnych kociek).
 - o Umožnenie tímov plánovať a začať s prácou na svojej úlohe.
3. Fáza 2 - Zavedenie zmien (15 minút):
 - o Pravidelne oznamujte zmeny, ktoré vyžadujú okamžité prispôsobenie tímu. Napríklad:
 - Vymenenie úloh v rámci tímu.
 - Zmenenie cieľu projektu (napr. žánor príbehu sa zmení z komédie na horor).
 - Zavedenie imaginárnych obmedzení (napr. "Pokračujte bez rozprávania, využívajte len neverbálnu komunikáciu").
 - o Podpora rýchleho rozhodovania a úpravy úloh pre splnenie nových podmienok.

1. aktivita Posun a adaptácia



Fáza 3 - Zhrnutie (5 minút):

o Požiadajte o rýchle prispôsobenie konečného výsledku tímu poslednej neočakávanej zmene predtým, ako ho stručne predstavia celej skupine. Záver a zhrnutie (5 minút).

1. Skupinová diskusia: Povzbudenie účastníkov k diskusii o účinných stratégiách, výzvach, ktorým čelili a ako sa im prispôsobili.
2. Spätná väzba: Zdôraznenie významu flexibility v jednotlivých rolách a stratégiách a aplikácia cvičenia do reálneho pracovného prostredia.



1. Akým výzvam ste čelili pri náhlych zmenách úloh a cieľov a ako sa s nimi váš tím vyrovnal?
2. Ako sa vyvíjali vaše komunikačné metódy počas aktivity a zmeny scenárov?
3. Ktoré stratégie boli najúčinnnejšie pri prispôbovaní sa zmenám v tíme?
4. Ako môžete získané poznatky aplikovať v reálnych situáciách na vašom pracovisku alebo pri rôznych projektoch?

2. aktivita Riešenie konfliktov pri rolovej hre



- Rolová hra na riešenie konfliktov a cvičenie na Team-building



- Rozvoj praktických zručností pri uplatňovaní techník na riešenie konfliktov v tíme.
- Podpora aktívneho počúvania a empatie na zlepšenie komunikácie počas konfliktov.
- Budovanie sebavedomia pri mediácii sporov a hľadaní spravodlivých riešení.
- Podpora spolupráce pomocou vzájomného porozumenia a rešpektu medzi členmi tímu.



- Vytlačené alebo digitálne kópie scenárov s rôznymi konfliktami
- Voliteľné: Poznámkové bloky a perá na písanie počas diskusie
- Miestnosť s dostatočným priestorom na diskusie v malých skupinách a rolovú hru
- Vhodne usporiadané stoličky na prácu skupín po 4-6 členov

2. aktivita Riešenie konfliktov pri rolovej hre



Úvod (5 minút)

1. Inštruktáž: Stručné predstavenie významu schopnosti riešenia konfliktov pri udržiavaní harmonického pracovného prostredia.
2. Cieľ: Vysvetlenie cieľu, ktorým je pochopenie a precvičenie efektívnych stratégií na riešenie konfliktov v tíme.

Príprava (5 minút)

1. Zadanie scenára: Rozdelenie účastníkov do malých skupín. Každá dostane špecifický scenár (opísaný nižšie) na rolovú hru. Zabezpečenie rozličných scenárov pri každej skupine na obsiahnutie viacerých konfliktov.
2. Úlohy: V rámci každej skupiny pridajte úlohy, ako sú konfliktné strany, mediátor (ďalší pracovník s mládežou) a pozorovatelia.

Scenáre na rolovú hru (15 minút)

Každá skupina vytvorí scenár, v ktorom rieši konflikt pomocou špecifických techník. Dva potrebné scenáre:

Scenár 1: Úloha preťaženia

- Konflikt: Dvaja členovia tímu, Alex a Jamie, sa hádajú kvôli nerovnomernému rozdeleniu úloh, v dôsledku čoho sa Alex cíti byť preťažený a nedostatočne podporený.

Úloha pracovníka s mládežou: Konať ako sprostredkovateľ, ktorý pomáha obom stranám s komunikáciou o svojich pocitoch a potrebách. Podpora aktívneho počúvania, kde každá strana zopakuje obavy tej druhej pre zabezpečenie porozumenia. Vedzte ich k vyjednávaniu o vyváženejšom pracovnom zaťažení.

2. aktivita Riešenie konfliktov pri rolovej hre



Scenár 2: Kredit a uznanie

- Konflikt: Sam má pocit, že Taylor si počas stretnutí s nadriadenými často pripisuje zásluhy celej skupiny, čo v tíme spôsobuje rozhorčenie a napätie.
- Úloha pracovníka s mládežou: Zásah pre uľahčenie diskusie, ktorá objasňuje perspektívy všetkých členov skupiny, vytvorenie systému na uznanie príspevkov všetkých členov na budúcich stretnutiach. Využitie techník riešenia konfliktov ako napríklad zdôraznenie významu rešpektu k práci kolegov.

Techniky na podporu:

- Aktívne počúvanie: Zabezpečenie vypočutia každej strany bez prerušovania.
- Empatia: Povzbudenie každej strany k vyjadreniu empatie uznaním pocitov a názorov toho druhého.
- Hľadanie riešení: Usmernenie strán k spoločnému hľadaniu riešení, ktoré splnia potreby oboch strán.

Rozbor (5 minút)

1. Diskusia: Spojenie skupín a všetkých účastníkov na účel zdieľania svojich skúseností, zameriavanie sa na účinné využité stratégie a vzniknuté problémy.
2. Spätná väzba: Diskusia o možnosti využitia týchto techník v skutočnom svete a význame zachovania neutrality a spravodlivosti pri riešení konfliktov.

2. aktivita Riešenie konfliktov pri rolovej hre



na reflexiu využite karty MIKE

<https://readymag.website/Reflection/In-Learning/6/>

Bude položená otázka: ako ste sa cítili počas aktivity 1 a aktivity 2? Účastníci sú vyzvaní na otvorenie odkazu MIKE kariet a výber jednej karty pre každú z aktivít. Po výbere účastníci vytvoria páry, malé skupiny alebo väčšiu skupinu na prediskutovanie svojej voľby, zdieľajú len toľko, koľko im je komfortné. Účasť na diskusii nie je povinná, nikto nemusí hovoriť, ak nechce.

Otázky na hodnotenie celého sedenia:

1. Čo bolo pre vás najnáročnejšie na prispôbovaní sa novým rolám alebo scenárom počas aktivít?
2. Ako sa zmenila komunikácia tímu v priebehu aktivity a ako to ovplyvnilo výsledky?
3. Aké stratégie alebo techniky boli najúčinnnejšie pri riešení konfliktov a riadení tímovej dynamiky?
4. Ako ste pri adaptácii na nové podmienky zosúladili jednotlivé úlohy v skupine s aktuálnymi potrebami?
5. Čo ste sa naučili o význame flexibility a prispôsobivosti v tíme a ako môžete tieto poznatky uplatniť na reálnom pracovisku?
6. Akým spôsobom ovplyvnili techniky riešenia konfliktov váš prístup ku urovnávaní nezhôd v tíme?
7. Ako ste vnímali svoju rolu počas aktivít a čo ste sa naučili o svojej osobnej prispôsobivosti alebo štýle vedenia skupiny?

03

Organizácia a plánovanie



1. sedenie:

Základy organizácie a plánovanie



40 minút



do 30

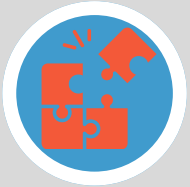
Popis

1. sedenie: Základy organizácie a plánovania - Účastníci sa učia vytvárať štruktúrované akčné plány a skúmať nástroje efektívnej organizácie práce s mládežou. Stretnutie predstavuje metódy reflexie a plánovania budúcnosti, posilňuje strategické myslenie a praktické koordinačné zručnosti.

Ciele

- Rozvoj zručností na vytváranie štruktúrovaných akčných plánov pri mládežníckych aktivitách
- Preskúmanie a porovnanie rôznych organizačných nástrojov a metód použiteľných pri práci s mládežou
- Oboznámenie sa s metódou reflexie praxe a plánovania budúcnosti v práci s mládežou

1. aktivita Puzzle akčného plánu



Skupinová práca

- Riešenie problémov
- Tréning adaptability



- Rozvoj zručností v kategorizácii prvkov a plánovania udalostí
- Zvýšenie schopnosti prispôbiť plány pri výskyte neočakávaných problémov
- Precvičenie kreatívneho riešenia problémov v rôznych scenároch plánovania udalostí
- 6 políček s kategóriami: Časová os, Rozpočet, Logistika, Program, Personálne obsadenie, Manažment rizík
- Súbory prvkov náhodného plánovania udalostí na jednotlivých papieroch (5-6 na kategóriu)



- Rezervácia priestoru konania
- Účastnícke poplatky
- Lektori workshopu
- Úvodné stretnutie
- Núdzový plán
- Dátum začiatku
- Prenájom vybavenia
- Sponzorstvá
- Dobrovoľníci
- Prestávka na obed
- Lekárnička
- Obdobie propagácie
- Preprava

1. aktivita Puzzle akčného plánu



- Náklady na materiály
- Koordinátor podujatia
- Workshop
- Plán pre prípad zlého počasia
- Záverečné prípravy
- Inštalácia/Príprava priestoru
- Občerstvenie
- Technická podpora
- Záverečná aktivita
- Poistenie
- Deň podujatia
- Upratovanie
- 6 kariet s divokou výzvou
- Prázdne papiere na písanie riešení
- Perá alebo fixky
- Krabica s označením “Zrušené” pre odstránené prvky
- Materiály na tlačenie pre aktivitu nájdete tu:

[Upskill Session 1 Activity.pdf](#)



Krok 1: Úvod a príprava (2 minúty)

- Rozdelenie účastníkov do skupín po 4-5.
- Každá skupina dostane krabice s kategóriami a náhodné prvky plánovania podujatia
- Každdej skupine je priradená organizácia na pomoc pri robení rozhodnutí:
 - “Miestne mládežnícke centrum”: Malé, dobrovoľnícky riadené mládežnícke centrum vo vidieckej oblasti, fungujúce s minimálnym rozpočtom, zamerané na poskytovanie bezpečného priestoru a aktivít miestnych tínedžerov.

1. aktivita Puzzle akčného plánu



- "Medzinárodná mimovládna organizácia pre mládežnícke výmeny": Organizácia zavedená s viacerými európskymi partnermi, má skúsenosti s riadením projektov Erasmus+ a medzinárodných mládežníckych výmen.
 - "Mestský umelecký kolektív mládeže": Stredne veľká organizácia v centre mesta, špecializuje sa na programy tvorivých umení a kultúrnych aktivít pre znevýhodnenú mládež.
 - "Komunitná športová iniciácia": Lokálna mládežnícka organizácia zameraná na šport, realizuje aktivity vo viacerých štvrtiach, využíva šport ako nástroj sociálneho začlenenia.
 - "Digitálne mládežnícke centrum": Moderná, technologicky orientovaná mládežnícka organizácia zameraná na rozvoj digitálnych zručností a online prácu s mládežou, funguje primárne prostredníctvom online platforiem.
 - "Náboženská mládežnícka skupina": Mládežnícka organizácia náboženskej komunity, realizuje inkluzívne programy pre nábožensky aj nenábožensky založenú mládež, zameriava sa na hodnoty a komunitné služby.
 - "Environmentálna mládežnícka sieť": Organizácia vedená mládežou, zameraná na environmentálne aktivity a vzdelávanie, funguje prostredníctvom siete miestnych školských klubov.
 - "Mobilná mládežnícka služba": Mobilná organizácia pre prácu s mládežou, oslovuje mladých v rôznych štvrtiach pomocou prerobeného autobusu ako svojej hlavnej operačnej základne.
- Krok 2: Úvodné rozdelenie do kategórií (5 minút)
 - Skupiny roztriedia náhodné prvky do príslušných krabíc s kategóriami.

1. aktivita Puzzle akčného plánu



Krok 3: Karty s divokou výzvou (6 minút)

- Každá skupina si vytiahne kartu s divokou výzvou.
- Odstránia určený prvok a vložia ho do krabice s označením "Zrušené".
- Skupiny napíšu riešenie na prázdny papier a vložia ho do príslušnej kategórie.

Krok 4: Rýchle zdieľanie (2 minúty)

- Každá skupina stručne predstaví svoj finálny plán a riešenie svojej karty s divokou výzvou.

Príklady kariet s divokými výzvami:

1. "Technická podpora už nie je k dispozícii."
2. "Neočakávaná predpoveď dažďa počas vonkajších aktivít."
3. "Catering zrušený na poslednú chvíľu."
4. "Hlavný hosťujúci rečník sa nemôže zúčastniť."
5. "Priestor konania má dvojité rezerváciu, je potrebné ho zmeniť."
6. "Rozpočet znížený o 20% z dôvodu straty sponzora."

Správne odpovede k aktivite:

1. Časová os:
 - Dátum začiatku
 - Obdobie propagácie
 - Záverečné prípravy
 - Deň podujatia
2. Rozpočet:
 - Účastnícke poplatky
 - Sponzorstvá
 - Náklady na materiály
 - Občerstvenie

1. aktivita Puzzle akčného plánu



1. Logistika:

- Rezervácia priestoru konania
- Prenájom vybavenia
- Preprava
- Inštalácia/Príprava priestoru
- Upratovanie

2. Program:

- Úvodné stretnutie
- Workshop
- Prestávka na obed
- Záverečná aktivita

3. Personálne obsadenie:

- Lektori workshopu
- Dobrovoľníci
- Koordinátor podujatia
- Technická podpora

4. Manažment rizík:

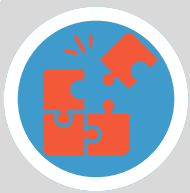
- Núdzový plán
- Lekárnička
- Plán pre prípad zlého počasia
- Poistenie



- Ako ste pristupovali k prvotnej kategorizácii prvkov?
- Čo bolo najťažšie na prispôbení sa divokej karte?
- Ako táto aktivita odráža skutočné plánovanie udalostí pri práci s mládežou?
- Aké dôležité poznatky o flexibilitě a riešení problémov ste sa naučili?

2. aktivita

Reflexívny a plánovací denník



Individuálna práca

- Sebareflexia
- Osobný rozvoj
- Plánovanie



- Rozvoj zručností v reflexívnej praxi s mládežou
- Zlepšenie schopnosti stanoviť a plánovať osobné i profesionálne ciele
- Precvičenie štruktúrovaného sebahodnotenia a plánovanie zlepšenia



- Vytlačené šablóny Reflexívneho a plánovacieho denníka (ideálne jedna na účastníka alebo jedna na organizáciu)
 - Reflexívny a plánovací denník pre pracovníkov s mládežou
- Perá alebo ceruzky
- Tichý priestor na individuálnu reflexiu
- Časovač alebo hodinky pre facilitátora



Krok 1: Úvod do reflexívnej praxe (2 minúty)

- Vysvetlenie významu reflexie a plánovanie v práci s mládežou
- Predstavenie šablóny denníka a jej častí

Krok 2: Usmernené písanie do denníka (10 minút)

- Rozdelenie šablón každému účastníkovi
- Prevedenie účastníkov všetkými sekciami a poskytnutie času na individuálne písanie
- Vyzdvihnutie významu úprimných a premyslených odpovedí

2. aktivita

Reflexívny a plánovací denník



Krok 3: Rovesnícke zdieľanie a spätná väzba (2 minúty)

- Spárovanie účastníkov na zdieľanie jedného bodu alebo cieľa zo svojho denníka
- Vyzdvihnutie významu podpory a motivujúcej spätnej väzby a diskusie

Krok 4: Záver a záväzok (1 minúta)

- Zhrnutie výhod pravidelnej reflexie a plánovania
- Povzbudenie účastníkov k pokračovaniu využívania denníka



- Ako ste vnímali proces reflexie? Bol náročný alebo poučný?
- Ktorú časť denníka považujete za najcennejšiu a prečo?
- Ako si myslíte, že pravidelné využitie denníka môže zlepšiť vašu prácu s mládežou?
- Aké stratégie môžete použiť na udržanie tejto reflexívnej praxe?

2. aktivita

Reflexívny a plánovací denník



Reflexívna metóda: List sebe

Popis: Na konci sedenia si účastníci napíšu krátky list, v ktorom popíšu, čo sa naučili a ako to plánujú uplatniť pri práci s mládežou.

Otázky na zamyslenie:

1. Aké kľúčové organizačné a plánovacie koncepty ste sa dnes naučili?
2. Ako si myslíte, že tieto koncepty zlepšia vašu prax v práci s mládežou?
3. Aké konkrétne kroky podniknete na implementáciu týchto nových nápadov?
4. Aké výzvy očakávate pri uplatňovaní týchto konceptov a ako ich môžete prekonať?

2 sedenie: Efektívny časový manažment a riešenie konfliktov



40 minút



do 30

Popis

2. sedenie: Efektívny časový manažment a riešenie konfliktov - Účastníci si precvičujú stanovenie priorít a stratégie riešenia konfliktov s cieľom zlepšenia rozhodovania a tímovej práce pri práci s mládežou.

Ciele

- Rozvoj zručností určovania priorít pomocou Eisenhowerovej matice
- Precvičenie aplikácie techník riešenia konfliktov pri rôznych scenároch práce s mládežou
- Zlepšenie rozhodovacích schopností v oblasti riadenia času a medziľudských konfliktov

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Skupinová práca

- Rolová hra
- Precvičovanie riešenia konfliktov



- Precvičenie aplikácie špecifických techník riešenia konfliktov pri práci s mládežou
- Rozvoj zručností facilitátora pri sprostredkovaní konfliktov
- Zlepšenie pochopenia rôznych perspektív v konfliktných situáciách



- Karty so scenármi konfliktov (jedna na skupinu)
- Technické karty pre facilitátora (jedna na skupinu)
- Karty s rolami pre strany v konflikte (dve na skupinu - pozri vysvetlenie aktivity)
- Časovač alebo hodinky pre facilitátora
- Otvorený priestor pre rozloženie skupín a rolovú hru

Stránky dokumentov je možné vytlačiť alebo zaslať formou linku:
[Scenáre konfliktov a rolí](#)



Krok 1: Úvod a vytvorenie skupín (2 minúty)

- Rozdelenie účastníkov do skupín po troch
- Vysvetlenie rolí: dve konfliktné strany a jeden facilitátor

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Krok 2: Distribúcia materiálov a príprava (3 minúty)

- Každá skupina dostane scenár konfliktu
- Facilitátor dostane technickú kartu
- Rozdelenie kariet rolí dvom konfliktným stranám
- Umožnenie skupinám prečítanie a pochopenie materiálom

Štýly konfliktu:

1. Súťaživý: Asertívny a nespolupracujúci, presadzovanie vlastných záujmov na úkor iných.
2. Spolupracujúci: Asertívny aj kooperatívny, hľadá riešenia na uspokojenie potrieb všetkých zúčastnených.
3. Kompromisný: Umiernene asertívny a kooperatívny, hľadá obojstranne prijateľné riešenie čiastočne uspokojujúce všetkých.
4. Vyhýbavý: Neasertívny a nespolupracujúci, vyhýbanie sa a odkladanie riešenia konfliktu.
5. Prispôsobivý: Neasertívny a spolupracujúci, zanedbáva svoje vlastné záujmy pre uspokojenie iných.

Tím 1:

Problém: Nezhoda o riadení dobrovoľníkov a ich zodpovednostiach

Technika facilitátora: Relačný zaujatý prístup

Manažér mládežníckeho centra (Súťaživý štýl)

Stručne: Veríte v prísnu kontrolu dobrovoľníckych aktivít s cieľom zabezpečiť kvalitu a konzistenciu. Chcete zaviesť pevný plán a podrobný zoznam úloh dobrovoľníkov. Vašou hlavou prioritou je udržať dobré meno centra a kvalitu programu.

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Koordinátor dobrovoľníkov (Spolupracujúci štýl)

Stručne: Obhajujete väčšiu flexibilitu pri úlohách dobrovoľníkov, aby ste podporili ich kreativitu a osobný rast. Chcete im umožniť navrhovať a viesť vlastné iniciatívy. Vaším hlavným záujmom je spokojnosť a udržanie si dobrovoľníka.

Zameranie riešenia: facilitátor by mal použiť relačný zaujatý prístup, aby pomohol obojstranným stranám identifikovať ich základné záujmy (kvalitu programu, spokojnosť dobrovoľníkov) a spolupracovať pri hľadaní riešenia, ktoré uspokojuje obe strany.

Tím 2:

Problém: Konflikt pri zavádzaní nových aktivít do existujúcich programov

Technika facilitátora: GROW Model

Starší pracovník s mládežou (vyhýbavý štýl)

Stručne: Súčasná štruktúra programu vám vyhovuje a váhate so zavedením zmeny. Vyhýbate sa konfrontácii a máte tendenciu odmietať nové nápady bez otvorenej diskusie. Vašou hlavnou prioritou je udržanie stability a predvídateľnosti programov.

Nový pracovník s mládežou (prispôsobivý štýl)

Stručne: Máte nové nápady na aktivity, ale zdráhate sa pretláčať si ich. Máte tendenciu podľahnúť preferenciám staršieho pracovníka, aby ste udržali harmóniu. Vaším hlavným záujmom je zavádzanie inovatívnych prístupov na zlepšenie zapojenia mládeže.

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Zameranie riešenia: Facilitátor by mal použiť model GROW na vedenie rozhovoru:

- Cieľ (Goal): Stanovenie spoločného cieľa na zlepšenie programu
- Realita (Reality): Zhodnotenie aktuálnej situácie a potreby zmeny
- Možnosti (Options): Hľadanie rôznych spôsobov zavedenia nových aktivít
- Vôľa (Will): Vytvorenie akčného plánu, ku ktorému sa zaviažu obe strany

Tím 3:

Problém: Spor ohľadom účasti mládeže na kontroverznom komunitnom projekte (bouldering a horská turistika)

Technika facilitátora: Aktívne počúvanie

Zástupca rodičov (Súťaživý štýl)

Stručne: Dôrazne nesúhlasíte so zapojením mládeže do projektu kvôli vnímaným rizikám a novej kontroverzii. Vo svojej komunikácii ste asertívny a bezpečnosť mladých je pre vás najvyššou prioritou.

Vedúci mládežníckeho programu (Kompromisný štýl)

Stručne: Vidíte vzdelávaciu hodnotu projektu, ale ste ochotný nájsť kompromis. Chcete zabezpečiť, aby mladí ľudia mali hlas v komunitných záležitostiach a zároveň riešiť obavy rodičov.

Zameranie riešenia: Facilitátor by mal využiť aktívne počúvanie na pochopenie oboch perspektív, parafrázovať obavy a kľásť objasňujúce otázky. Tento prístup môže odhaliť skryté starosti a hodnoty, čím pripraví cestu ku kompromisu, ktorý zohľadní bezpečnosť aj posilnenie postavenia mladých.

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Tím 4:

Problém: Konflikt o rozhodovaciu právomoc v iniciatívach vedených mládežou

Techniky failitátora: "Ja" výroky a Emocionálna inteligencia

Vedúci tínedžerov (Prispôsobivý štýl)

Stručne: Ste nadšení z vedúcich iniciatív, ale často sa podriaďujete úsudkom dospelých. Máte problémy s presadzovaním svojich a rovesníckych nápadov, pretože sa bojíte nesúhlasu a konfliktu.

Dospelý mentor (Spolupracujúci štýl)

Stručne: Chcete podporiť mladých lídrov, ale máte obavy ohľadom uskutočniteľnosti a bezpečnosti niektorých navrhovaných nápadov.

Vaším cieľom je nájsť spôsob, ako posilniť mladých a zároveň im poskytnúť potrebnú podporu.

Zameranie riešenia: Facilitátor by mal viesť obe strany k používaniu "ja" výrokov na vyjadrenie svojich pocitov a potrieb bez obviňovania.

Napríklad, "*Cítim sa frustrované, keď sa rozhodnutia robia bez zapojenia mladých,*" alebo "*Mám obavy o bezpečnosť všetkých účastníkov.*"

Facilitátor by mal tiež modelovať emocionálnu inteligenciu tým, že uzná a pochopí pocity oboch strán, čím pomôže k rozpoznaní ich vlastných emócií počas diskusie.

Ako aplikovať techniku alebo model:

- Prístup založený na záujmoch: Zameranie sa skôr na identifikáciu záujmov než pozícií
- GROW Model: Vedenie konverzácie cez ciele, realitu, možnosti a vôľu (akčný plán)
- Aktívne počúvanie: Používanie techník ako parafrázovanie a kladenie objasňujúcich otázok
- "Ja" výroky a emocionálna inteligencia: Usmernenie strany ku konštruktívnemu vyjadrovaniu pocitov a potrieb a zároveň uvedomeniu si emocionálnej dynamiky

1. aktivita Rolová hra riešenia konfliktov



Krok 3: Rolová hra (7 minút)

- Skupiny predvádzajú svoje scenáre, pričom facilitátor uplatňuje pridelenú techniku
- Podporovanie realistického zobrazenia konfliktov a skutočných pokusov o ich riešenie

Krok 4: Skupinová reflexia (3 minúty)



- Každá skupina stručne diskutuje o svojich skúsenostiach
- Zameranie sa na efektivitu techniky a vyskytnuté výzvy
- Aká efektívna bola priradená technika riešenia konfliktov v tomto scenári?
- Akým výzvam ste čelili vo svojej úlohe (ako facilitátor alebo strana v konflikte)?
- Ako by sa tento scenár a stratégia mohli aplikovať v skutočných situáciách pri práci s mládežou?
- Aké ďalšie techniky alebo prístupy by boli v týchto situáciách užitočné?

2. aktivita

Prioritné maticové cvičenie



Individuálna práca,

- Sebareflexia
- Osobný rozvoj
- Plánovanie



- Rozvoj zručností reflexívnej praxe pri práci s mládežou
- Podpora schopností nastaviť a naplánovať osobné a profesionálne ciele
- Nácvik štruktúrovaného sebahodnotenia a plánovanie zlepšenia



- Vytlačené šablóny Eisenhowerovej Matice (jedna an účastníka)
- Zoznam úloh práce mládeže (jeden an účastníka)
 - [Upskill aktivita 2. stretnutia \(1\).pdf](#)
 - Materiály môžu byť vytlačené alebo stiahnuté
 - Obsahuje vysvetlenie matice, jej príklady, čiernu a bielu verziu a zoznam zadaných úloh
- Perá alebo fixy
- Tabuľa alebo flipchart na skupinovú diskusiu



Krok 1: Úvod do Eisenhowerovej matice (3 minúty)

- Vysvetlenie 4 oblastí: Urob, Naplánuj, Deleguj, Zmaž
- Poskytnutie dvoch príkladov z každej oblasti:

2. aktivita

Prioritné maticové cvičenie



Urob (Urgentné a dôležité):

1. Reakcia na mládežnícke krízy
2. Dokončenie grantovej výzvy, ktorú treba odovzdať do zajtra

Naplánuj (Nie je urgentné, ale dôležité):

1. Plánovanie workshopu mladých lídrov konajúce sa budúci mesiac
2. Vytvorenie novej stratégie pomoci znevýhodnenej mládeže

Deleguj (Urgentné, ale nie dôležité):

1. Objednanie potrieb na nadchádzajúcu akciu
2. Naplánovanie postov na sociálne siete na najbližší týždeň

Zmaž (Nie je urgentné ani dôležité):

1. Reorganizovať skriňu so zásobami v pracovni
2. Účasť na nepovinnej spoločenskej akcii

Krok 2: Individualálna kategorizácia úloh (7 minút)

- Rozdelenie zoznamu s 12 úlohami každému účastníkovi
- Rozdanie rolí každej skupine, pomoc s rozhodovaním:
 - "Koordinátor programu":
 - - Zodpovedný za niekoľko mládežníckych programov
 - - Manažment tímu pracovníkov s mládežou
 - - Zodpovedný za rozdelenie a report rozpočtu
 - - Hlavný kontakt na partnerskú organizáciu
 - - Musí vyvážiť administratívne úlohy s priamou prácou mládeže
 - "Nový pracovník s mládežou":
 - - Nedávno začal pracovať na svojej prvej pozícii
 - - Zodpovedný za každodenné aktivity s mladými ľuďmi
 - - Učí sa organizačné postupy
 - - Buduje vzťahy s mladými
 - - Berie si na starosť zodpovednosť za prvý projekt

2. aktivita

Prioritné maticové cvičenie



- "Terénny pracovník s mládežou":
 - - Primárne pracuje na externej práci s mládežou
 - - Buduje vzťahy s marginalizovanou mládežou
 - - Riadi krízové intervencie
 - - Koordinuje so sociálnymi službami
 - - Vytvára komunitné partnerstvá
- "Špecialista na digitálne zapojenie mládeže":
 - - Manažment online mládežníckych platforiem
 - - Vytvára digitálny obsah na zapojenie mládeže
 - - Koorinuje virtuálne mládežnícke skupiny
 - - Poskytuje edukáciu o digitálnej bezpečnosti
 - - Vyrovnáva pomer online a offline aktivít
- "Manažer mládežníckeho centra":
 - - Dohliada na prevádzku zariadenia
 - - Riadi dochádzku personálu
 - - Zabezpečuje bezpečnostný protokol
 - - Dáva pozor na vzťahy v komunite
 - - Vyrovnáva pomer administratívnych a mládežníckych úloh
- "Projektový pracovník s mládežou":
 - - Riadi špeciálne hradené projekty
 - - Dohliada na včasné splnenie grantových požiadaviek
 - - Spolupracuje s projektovými partnermi
 - - Dokumentuje projektové výstupy
 - - Priamo pracuje s mládežníckymi účastníkmi
- "Koordinátor dobrovoľníkov":

2. aktivita

Prioritné maticové cvičenie



- - Nábor a výcvik dobrovoľníkov
- - Riadi rozvrh dobrovoľníkov
- - Poskytuje podporu dobrovoľníkom
- - Zabezpečuje pripisovanie zásluh dobrovoľníkom
- - Zabezpečiu bezpečnosť dobrovoľníkov a mládeže
- "Facilitátor participácie mládeže":
- - Podporuje mládežnícke iniciatívy
- - Umožňuje zasadnutia rady mládeže
- - Pretláxča hlas mládeže pri rozhodvaní
- - Rozvíja mládežnícke líderské schopnosti
- - Prepája mládež s dospelými
- Účastníci rozdelia každé zadanie do správnej oblasti

Zoznam 12 úloh na kategorizáciu:

1. Príprava na zajtrajšie zasadnutie rady mládeže
2. Aktualizácia webovej stránky mládežníckeho centra
3. Mentorovanie problémového tínedžera, ktorý žiada o pomoc
4. Vymýšľanie nápadov na letný program
5. Účasť na stretnutí s inými mládežníckymi organizáciami
6. Vyčistenie priestorov mládežníckeho centra
7. Odpovedanie na e-maily od rodičov o nadchádzajúcom výlete
8. Tvorba dlhodobej stratégie na získavanie financií
9. Riešenie konfliktu medzi dvoma členmi mládežníckej skupiny
10. Naučenie sa novej aktivity na upevnenie tímu
11. Podanie správy o výdavkoch za minulý mesiac
12. Prejdenie sociálnych médií na objavenie nových mládežníckych trendov

2. aktivita

Prioritné maticové cvičenie



Krok 3: Skupinová diskusia (5 minút)

- Uľahčenie diskusie zadávaním úloh a povzbudením účastníkov k vysvetľovaniu svojich rozhodnutí



1. Ktoré úlohy sa vám zdali byť najnáročnejšie na kategorizáciu a prečo?
2. Ako môže využitie matice zmeniť váš prístup ku každodenným úlohám práce s mládežou?
3. Akým spôsobom môže táto metóda prioritizovania zlepšiť vašu prácu s mládežou?
4. Ako ju môžete uplatniť na pomoc mladým pri zvládaní ich povinností?



Metóda reflexie: Cinquain

Popis: Účastníci vytvoria cinquain báseň, v ktorej zhrnú, čo sa naučili a ako sa cítili. Cinquain sa klasifikuje podľa počtu slabík v každom verši. V tomto prípade využijeme rôzne slovné druhy.

Otázky na zamyslenie (na usmernenie tvorby básne cinquain):

1. Aké jedno slovo zhrňa vaše poznatky o časovom manažmente alebo riešení konfliktov? (Riešenie, Pomoc, Rozmýšľanie, atď.)
2. Aké dve prídavné mená vystihujú vaše pocity pri využívaní týchto zručností? (Sústredený, Silný, Prispôsobivý)
3. Ktoré tri slovesá popisujú akcie, ktoré vykonáte na základe dnešného školenia? (Učenie, Robenie, Písanie, atď.)
4. Aká štvorslovná fráza vystihuje hlavný prínos z tohto školenia?
5. Aké jedno slovo opakuje podstatu dnešného stretnutia?

3. sedenie:

Plánovanie akcií a kreatívne riešenie problémov



40 minút



do 30

Popis

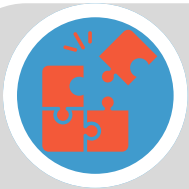
3. sedenie: Plánovanie akcií a kreatívne riešenie problémov - Účastníci získavajú schopnosti kolaborovaného plánovania využitím Štruktúrovaného rozpisu práce a využitím kreatívnych techník ako SCAMPER na riešenie výziev pri práci s mládežou inovatívnym spôsobom myslenia.

Ciele

- Získanie schopnosti rozčleniť zložité projekty pomocou Štruktúrovaného rozpisu práce (WBS)
- Aplikovanie kreatívnych techník riešenia problémov pri práci s mládežou
- Zlepšenie kolaborovaného plánovania a inovatívneho myslenia

1. aktivita

Mládežnícke podujatie s WBS výzvou



Skupinová práca

- Skupinové plánovanie
- Kreatívne riešenie problémov



- Pochopenie a aplikovanie WBS techniky na plánovanie akcií
- Rozvoj zručností rozložiť komplexné projekty na splniteľné úlohy
- Zlepšenie kolaborovaného plánovania a organizačných schopností v oblastiach práce s mládežou



- Veľké papiere alebo tabule pre každú skupinu
- Fixky alebo perá
- Nalepovanie papieriky (rôzne farby)
- Príklad WBS diagramu
- Karta so scenárom na hlavné cvičenie



Krok 1: Úvod do WBS (3 minúty)

- Vysvetlenie konceptu Štruktúrovaného rozpisu práce
- Ukážka vypracovaného WBS

Príklad WBS: "Organizácia filmového večeru pre mladých"

Plánovanie pred udalosťou

- 1.1.1 Výber filmu
- 2.1.2 Zvolenie dátumu a miesta konania
- 3.1.3 Vytvorenie rozpočtu

1. aktivita

Mládežnícke podujatie s WBS výzvou



Logistika

- 1.2.1 Rezervovanie miesta
- 2.2.2 Usporiadanie vybavenia (projektor, plátno, reproduktory)
- 3.2.3 Usporiadanie sedenia

Propagácia

- 1.3.1 Návrh letákov
- 2.3.2 Kampaň na sociálnych sieťach
- 3.3.3 Školský rozhlas

Občerstvenie

- 1.4.1 Nákup občerstvenia a nápojov
- 2.4.2 Pripravenie priestoru na občerstvenie

V deň konania akcie

- 1.5.1 Nastavenie vybavenia
- 2.5.2 Privítanie účastníkov
- 3.5.3 Spustenie filmu
- 4.5.4 Upratovanie

Krok 2: Vytvorenie skupín a pridelenie úloh (2 minúty)

- Rozdelenie účastníkov do malých skupín (4-5 ľudí)
- Pridelenie hlavného scenára každej skupine:

"Organizácia 3-dňového kempu mladých lídrov pre 50 stredoškolských študentov so zameraním na environmentálne povedomie a komunitnú činnosť."

1. aktivita

Mládežnícke podujatie s WBS výzvou



Krok 3: Vytvorenie WBS (10 minút)

- Skupiny spolupracujú na vytvorení WBS pre pridelený scenár
- Podnecovanie ku využívaniu techník, ktoré sa naučili na predchádzajúcich stretnutiach (napr. stanovovanie priorít, riešenie konfliktov pri nezhodách)

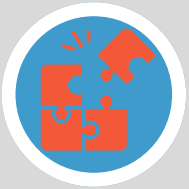
Krok 4: Prezentácia a diskusia (5 minút)

- Každá skupina stručne predstaví svoj WBS
- Umožnenie krátkej diskusie o rôznych prístupoch a inovatívnych nápadoch



- Ako zmenilo rozdelenie udalosti na menšie úlohy zložitosť plánovania?
- Akým výzvam ste čelili pri vytváraní WBS a ako ste ich prekonali?
- Ako môže byť táto technika užitočná v iných aspektoch práce s mládežou, okrem plánovania podujatí?
- Akými spôsobmi by ste mohli zapojiť mladých ľudí do vytvárania WBS pri udalostiach, ktoré ich zaujímajú?

2. aktivita Využite SCAMPER na riešenie výziev pri práci s mládežou



Skupinová práca

- Kreatívne riešenie problémov
- Skupinový brainstorming



- Pochopenie a aplikácia SCAMPER techniky pri práci s mládežou
- Zlepšenie kreatívneho myslenia a inovatívneho riešenia problémov
- Rozvoj schopnosti pozrieť sa na problém z viacerých uhlov pohľadu



- Podklady ku SCAMPER technike (jeden na účastníka)
- Karty so scenárom problému (pozri ukážky scenárov vo vysvetlení aktivity)
- Flipchart a fixky alebo pero a papier pre každú skupinu
- Stopky



Krok1: Úvod do SCAMPER (3 minúty)

- Vysvetlenie techniky SCAMPER a jej komponentov
- Uvedenie príkladov aplikácie SCAMPER pri problémoch práce s mládežou

Príklad problému: "Nízka účasť na týždenných stretnutiach mládežníckeho klubu"

2. aktivita Využite SCAMPER na riešenie výziev pri práci s mládežou



SCAMPER riešenia:

- Náhrada (Substitute): Zmena miesta stretnutia na iné, obľúbenejšie
- Kombinácia (Combine): Spojenie s inou mládežníckou skupinou pre spoločné aktivity
- Prispôsobenie (Adapt): Úprava časov stretnutia na vyhovujúcejšie
- Úprava (Modify): Zmena formátu na interaktívnejší
- Iné využitie (Put to another use): Zmena stretnutí na workshopy na rozvoj schopností
- Eliminácia (Eliminate): Odstránenie formálnej štruktúry, prechod na menej formálnu
- Obrátenie (Reverse): Nechajte mladých naplánovať stretnutie

Krok 2: Vytvorenie skupín a rozdelenie problémov (2 minúty)

- Rozdelenie účastníkov do malých skupín (3-4 osoby)
- Priradenie 1-3 úloh každej skupine (závisle od veľkosti skupiny a času)

Krok 3: SCAMPER Brainstorming (10 minút)

- Skupiny aplikujú techniku SCAMPER na pridelený problém(y)
- Podnecovanie divokých nápadov a využívania každého návrhu

2. aktivita Využite SCAMPER na riešenie výziev pri práci s mládežou



Zoznam 10 problémov práce s mládežou pre SCAMPER:

1. Nedostatok rozmanitosti účastníkov mládežníckych programov
2. Obmedzené financovanie mládežníckych projektov
3. Náročnosť zapojenia mládeže do komunitných služieb
4. Vysoká miera odchodov pri dlhodobých programoch
5. Problémy s oslovovaním a zapájaním introvertnej mládeže
6. Nadmerné využívanie mobilov počas mládežníckych aktivít
7. Nedostatok mužských vzorov vo vzdelávacích programoch
8. Ťažkosti pri meraní vplyvu práce s mládežou
9. Vyhovenie medzi pracovníkmi s mládežou
10. Priepasť medzi rôznymi subkultúrami mládeže

krok 4: Zdieľanie riešení (5 minút)

- Každá skupina stručne predstaví svoje najinovatívnejšie riešenia
- Diskusia o tom, ako by sa dali tieto riešenia implementovať v skutočných podmienkach práce s mládežou



- Ktoré SCAMPER kategórie boli najužitočnejšie pri vytváraní nápadov a prečo?
- Ako vám táto technika môže pomôcť pri riešení pretrvávajúcich problémov vo vašej práci s mládežou?
- Akými spôsobmi by ste mohli zapojiť mladých ľudí do používania SCAMPER na riešenie ich problémov?

2. aktivita Využite SCAMPER na riešenie výziev pri práci s mládežou



- Ako môžeme zabezpečiť, aby kreatívne riešenia vytvorené prostredníctvom SCAMPER boli praktické a realizovateľné pri skutočnej práci s mládežou?



Metóda reflexie: Myšlienková mapa

Popis: Účastníci vytvoria myšlienkovú mapu, ktorá bude vizuálne znázorňovať ich vedomosti a nápady zo sedenia.

Otázky na zamyslenie (na usmernenie myšlienkových máp):

1. Aké hlavné koncepty ste sa naučili o plánovaní udalostí a kreatívnom riešení problémov?
2. Ako sa tieto koncepty spájajú s vašou súčasnou praxou v práci s mládežou?
3. Aké nové nápady alebo prístupy ste získali počas tohto sedenia?
4. Ako by ste mohli využiť kreatívne techniky riešenia problémov na prekonanie výziev v práci s mládežou?
5. Aké zdroje alebo podporu budete potrebovať na implementáciu týchto nových stratégií?

04

Mentorské a komunikačné zručnosti



1. sedenie: Pochopenie mentorstva



35 minút



6-14

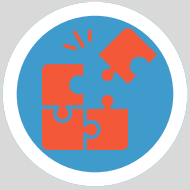
Popis

1. sedenie: Pochopenie mentorstva - Účastníci sa naučia, čo je to mentorstvo, preskúmajú role mentora a zverenca a rozvinú si zručnosti na budovanie efektívnych, na cieľ orientovaných mentorských schopností.

Ciele

- Pochopenie základného konceptu mentorstva a jeho odlišenia od iných podporných úloh ako koučovanie alebo doučovanie.
- Pochopenie významu mentorstva v osobnom a profesionálnom rozvoji a jeho dôležitosti v kariérnom postupe, zlepšovaní zručností a osobnom raste.
- Naučenie sa kľúčových charakteristík a atribútov úspešných mentorov, ako je aktívne počúvanie, empatia, zdieľanie vedomostí a schopnosť poskytovať konštruktívnu spätnú väzbu.
- Preskúmanie dynamiky vzťahu mentor-zverenec, vrátane vzájomných očakávaní, rolí a zodpovedností.
- Získanie schopnosti vytvoriť štruktúrovaný plán mentorstva, vrátane stanovenia jasných cieľov, identifikácie míľnikov a stanovenia hodnotiacich kritérií.

1. aktivita Mentorské superschopnosti



- Individuálna sebareflexia
- Diskusia
- Prezentácia
- Skupinová práca



- Identifikácia kľúčových vlastností mentora: Účastníci budú schopní identifikovať a pochopiť základné kvality, ktoré robia mentora efektívnym, ako aktívne počúvanie, empatia, zdieľanie vedomostí a poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby.
- Rozpoznanie úlohy mentorov: Účastníci preskúmajú, ako tieto vlastnosti prispievajú k osobnému a profesionálnemu rastu zverenca.
- Zapojenie sa do sebareflexie: Účastníci uvažujú o svojich silných a slabých stránkach ako súčasní alebo potenciálni mentori.



- Tabuľa/Flipchart: Na zachytenie nápadov a kľúčových bodov počas skupinovej diskusie.
- Fixky: Na zapisovanie nápadov na tabuľu alebo flipchart.
- Lepiace lístočky alebo indexové kartičky: Účastníkom na zapísanie vlastností skvelého mentora.
- Perá/Ceruzky: Účastníkom na spísanie ich myšlienok.
- Stopky: Na sledovanie času a zaistenie 10 minútového limitu aktivity.



Krok 1: Úvod (2 minúty):

- Facilitátor predstaví aktivitu vysvetlením, že každý mentor má jedinečné “superschopnosti” - vlastnosti, ktoré mu pomáhajú efektívne viesť a podporovať svojich zverencov.

1. aktivita Mentorské superschopnosti



- Cieľom je identifikovať tieto „mentorské superschopnosti“, aby pomohli účastníkovi pochopiť, čo robí mentora úspešným.

Krok 2: Individuálna reflexia (3 minúty):

- Účastníci dostanú 3 minúty na premyslenie a napísanie dvoch vlastností, o ktorých si myslíte, že sú nevyhnutné na efektívne mentorstvo.

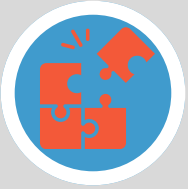
Krok 3: Skupinová diskusia (5 minút):

- Účastníci vysvetľujú svoje rozhodnutia



- Aká superschopnosť (vlastnosť) počas diskusie najviac vynikla? Prečo si myslíte, že je dôležitá pre mentorstvo?
- Ako tieto vlastnosti mentora prispievajú osobnému alebo profesionálnemu rastu zverenca? Viete uviesť príklady?
- Bola spomenutá nejaká kvalita, o ktorej ste predtým neuvažovali? Ako by ste ju mohli začleniť do svojho prístupu ako mentor alebo zvereniec?
- Existujú nejaké mentorské vlastnosti, ktoré sú podľa vás v typických mentorských programoch nedocenené alebo prehliadané?
- Ak by ste mali vybrať mentorovi len jednu superschopnosť, ktorá by to bola a prečo?
- Ako môžete rozvíjať tieto mentorské superschopnosti v sebe alebo v iných, aby ste sa posunuli vpred?

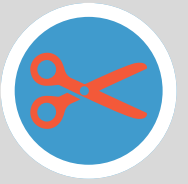
2. aktivita Echo a objasnenie



Interaktívna skupinová aktivita



- Pomoc účastníkom rozvíjať schopnosti aktívneho počúvania precvičovaním echa (spätnej reflexie) a objasňovaním toho, čo zverenec hovorí.
- Toto cvičenie z nich urobí pozornejších poslucháčov na mentorských sedeniach.



- Stopky
- Perá alebo ceruzky
- Tabuľa alebo flipchart na skupinové výstupy
- Karty so scenármi (vopred pripravené), ktoré načrtávajú rôzne situácie v mentorskej praxi



Krok 1: Úvod (2 minúty):

- Aktívne počúvanie zahŕňa skutočné vypočutie a pochopenie myšlienok a pocitov druhej osoby bez prerušenia.
- Dve kľúčové techniky aktívneho počúvania sú echo (reflexia počutého) a objasňovanie (kladenie doplňujúcich otázok na získanie hlbšieho porozumenia).

Krok 2: Spárovanie a pridelenie rolí (3 min):

- Rozdelenie účastníkov do dvojíc a priradte úloh: jedného „mentora“ a druhého „zverenca“.
- „Zverenec“ opíše scenár alebo obavy súvisiace s bežným mentorským problémom

2. aktivita Echo a objasnenie



Krok 3: Simulácia mentorstva (5 min):

- „Zverenec“ podrobne opíše svoj scenár, rozpráva 1–2 minúty.
- „Mentor“ využíva aktívne počúvanie:
- Echo: Reflexia toho, čo účastník zdieľal, aby potvrdil, že rozumie.
- Objasnenie: Kladenie otvorených otázok, na získanie lepšieho prehľadu (napr. „Mohli by ste mi povedať viac o tom, ktoré úlohy vám zaberajú najviac času?“).

krok 4: Obrátenie rolí (3 min):

- Účastníci si vymenia úlohy a zopakujú aktivitu, čo obom umožní vyskúšať si aktívne počúvanie ako mentor.

Krok 5: Skupinová reflexia (2 min):

- Ako ste sa cítili pri echu a objasňovaní?
- Aké nové benefity získal „zverenec“ tým, že bol aktívne vypočutý?
- Aký úžitok mal „mentor“ z využitia aktívneho počúvania?
- Aký to bol pocit sústrediť sa len na počúvanie bez toho, aby ste okamžite ponúkli radu alebo riešenie?
- S akými problémami ste sa stretli pri pokuse o spätnú reflexiu a objasnenie toho, čo povedal váš partner?
- Ako zverenec reagoval na vaše úvahy a vysvetlenia? Zdali sa viac pochopené alebo ocenené?
- Aké pocity vo vás vyvolala skúsenosť s aktívnym počúvaním ako „zverenca“?



2. aktivita Echo a objasnenie



· Aké stratégie by vám mohli pomôcť udržať si schopnosť aktívne počúvať, keď sa mentorovanie stane náročným alebo emocionálnym? Ako by podľa vás mohlo aktívne počúvanie časom ovplyvniť rast a rozvoj zverenca?



Popis metódy reflexie:

· Na prehĺbenie pochopenia mentorstva zo strany účastníkov sa využívajú počas sedenia aj po ňom rôzne reflexné aktivity. Tieto aktivity umožňujú účastníkom osobne sa stretnúť s materiálmi, stavať na vzájomných postrechoch a vytvoriť základ pre neustály rast ako mentorov alebo zverenca. Reflexia sa zameria na kľúčové vlastnosti, aktívne počúvanie a stanovovanie cieľov, čím sa bude podporovať otvorené a uvedomelé prostredie.

Reflexívne aktivity:

1. Mentorský denník

· Každý účastník začne individuálnym zapisovaním svojich postrehov a úvah o mentorstve. Problémy ich povedú preskúmaniu toho, čo sa naučili o kvalitách a úlohe mentorov či vzťahu mentor – zverenec. Táto aktivita poskytuje účastníkom moment na prehodnotenie informácií a zváženie ich aplikácie pri osobných skúsenostiach.

2. Výmena názorov

· Účastníci sa spárujú a striedajú sa v zdieľaní pre nich najcennejších poznatkov zo sedenia. Táto výmena podporuje hlbšie porozumenie materiálu, pretože formulujú svoje myšlienky a vypočujú si rôzne perspektívy. Partneri môžu klásť otázky na podporu ďalšej reflexie a výmeny názorov.

2. aktivita Echo a objasnenie



3. Spektrum superschopností

· Ako skupina budú účastníci prispievať k vizuálnemu „spektru superschopností“ na tabuli. Každá osoba pridá vlastnosti, ktoré považuje za nevyhnutné pre mentorstvo, a napíše, prečo si myslí, že na týchto vlastnostiach záleží. Táto kolektívna mapa im pomôže vidieť rozsah cenných vlastností a vzorov mentorov.

4. Mentorská štafeta scenárov

· Účastníci sa rozdelia do menších skupín a striedajú rôzne mentorské scenáre. Každá skupina diskutuje o tom, ako aplikovať špecifické vlastnosti mentora, ako je empatia alebo aktívne počúvanie, v každom scenári. Tento formát prenosu podporuje kreatívne myslenie a umožňuje účastníkom preskúmať rôzne prístupy k skutočným výzvam mentorstva.

5. Počúvacie akvárium

· V demonštrácii akvária budú účastníci pozorovať a precvičovať si schopnosti aktívneho počúvania, najmä echa a objasňovania. Dobrovoľníci predvádzajú tieto techniky, zatiaľ čo ich skupina sleduje a poskytuje konštruktívnu spätnú väzbu. Táto aktivita posilňuje dôležitosť aktívneho počúvania a pomáha účastníkom budovať dôveru v ich schopnosť spojiť sa so zverencami.

6. Záväzkový kútik

· Každý účastník napíše osobný záväzok na „stenu záväzkov“, pričom uvedie jednu vlastnosť, ktorú chce posilniť ako mentor alebo zverenec. Týmito záväzkami môžu byť špecifické zručnosti, činy alebo hodnoty, ktoré podľa nich podporia ich rast. Toto vizuálne zobrazenie bude slúžiť ako pripomienka ich cieľov a pomôže im zostať zodpovednými.

2. aktivita Echo a objasnenie



7. Reflexia Hlava, srdce, ruky

- Ako skupina budú účastníci vedení cez štruktúrovanú reflexiu na ukončenie stretnutia. Podelia sa o to, čo sa naučili (Hlava), ako ich to emocionálne alebo osobne ovplyvnilo (Srdce) a čo plánujú urobiť s týmito poznatkami (Ruky). Táto komplexná reflexia posilňuje vplyv sedenia a podnecuje účastníkov k aktivite.

8. Portrét mentorskej schopnosti

- Na záver sa každý účastník odfotografuje s kartou zobrazujúcou kvalitu mentora, ktorá sa k nemu najviac hodí. Tento „portrét schopnosti“ je vizuálna pamiatka, ktorá zdôrazňuje každého jedinečné silné stránky a záväzky voči mentorstvu.

Otázky na zamyslenie pre celú lekciu:

- Tieto otázky budú viesť k reflexii účastníkov počas celej lekcie a pomôžu im neustále spájať ich učenie s osobným rozvojom ako mentorov alebo zverencov.

1. Ktoré vlastnosti si osobne na mentorovi cením najviac a ako sa zhodujú s tým, o čom sme diskutovali počas sedenia?

2. Ako sa zmenilo alebo prehĺbilo moje chápanie mentorstva po tomto sedení?

3. Čo som zistil o svojich vlastných mentorských „superschopnostiach“ alebo oblastiach, ktoré chcem ďalej rozvíjať?

2. aktivita Echo a objasnenie



4. Aké pocity vo mne vyvolalo aktívne počúvanie? Ako mi to môže pomôcť posilniť vzťahy v mentorovaní alebo v iných oblastiach?

5. Ako môžem uplatniť dnes získané zručnosti a poznatky v skutočných scenároch mentorovania?

6. Aké konkrétne záväzky sa cítim byť pripravený prijať, aby som podporil svoj rast ako mentora alebo zverenca?

7. Čo pre mňa znamená kvalita, ktorú som si vybral, keď sa zamyslím nad mojím „Portrétom mentorskej schopnosti“, a ako ju posuniem vpred? Ako môžem v budúcnosti prispieť k podpornému a na rast orientovanému vzťahu medzi mentorom a zverencom?

2. sedenie: Budovanie efektívnych komunikačných kanálov



35 minút



8-20

Popis

2. sedenie: Komunikácia pri mentorstve - Účastníci si budujú kľúčové zručnosti pre jasnú, konzistentnú komunikáciu mentor-zverenec a skúmajú nástroje na podporu efektívneho dialógu a spätnej väzby.

Ciele

- Pochopenie kľúčovej úlohy efektívnej komunikácie v úspešných mentorských vzťahoch.
- Pochopenie, ako jasná a konzistentná komunikácia podporuje dôveru, porozumenie a spoluprácu medzi mentormi a zverencami.
- Naučenie sa základných komunikačných zručností, ako je aktívne počúvanie, empatia, neverbálna komunikácia a poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby.
- Preskúmanie rôznych stratégií na zlepšenie komunikácie vrátane stanovenia jasných očakávaní, používania otvorených otázok a zavedenia pravidelných kontrol.
- Identifikácia a schopnosť používať rôzne nástroje a technológie, ktoré uľahčujú efektívnu komunikáciu, ako je e-mail, aplikácie na posielanie si správ, videokonferencie a iné platformy zamerané na spoluprácu.

1. aktivita Mapa preferencií v komunikácii



- Individuálna sebareflexia
- Diskusia
- Prezentácia
- Skupinová práca



- Na pomoc účastníkom s identifikáciou a diskusiou o preferovaných komunikačných kanáloch v mentorstve je potrebné, aby sa mentori a zverenci cítili bezpečne a pochopene.



- Lepiace papieriky alebo indexové kartičky
- Perá
- Priestor na tabuli alebo stene na mapovanie (voliteľné)



Krok 1: Úvod (3 minúty):

- Na začiatok je potrebné vysvetliť dôležitú úlohu otvorenej a efektívnej komunikácie v mentorských vzťahoch.
- Zdôraznenie potreby objasnenia preferovaných komunikačných kanálov (napr. e-mail, textová správa, video hovory, osobné stretnutia), aby sa nastavili očakávania a uľahčila interakcia.

Krok 2: Spárovanie a diskusia (3 min):

- Rozdelenie účastníkov do dvojíc, ideálne spárovanie mentorov so zverencami. Každá dvojica má za úlohu prediskutovať:
 - Nimi preferované komunikačné kanály.
 - Frekvenciu stretnutí (napr. denné textové správy, týždenné emaily, osobné stretnutia každé dva týždne).

1. aktivita Mapa preferencií v komunikácii



- Akékoľvek komunikačné hranice (napr. vyhýbanie sa správam po pracovnej dobe alebo uprednostňovanie určitých tém pre určité kanály).

Krok 3: Mapovanie preferencií (5 min):

- Každý účastník si zapíše svoje komunikačné preferencie na lepiace papieriky alebo indexové kartičky a zhrnie:
- Kanál (napr. e-mail, telefón, osobne).
- Frekvencia (napr. týždenne, denne, podľa potreby).
- Hranice (napr. žiadne správy po 19:00).

Krok 4 : Skupinové zdieľanie a reflexia (3 min):

- Spojenie skupín, pričom sa niektoré páry podelia o závery zo svojich rozhovorov. Pýtajte sa:
- Aké komunikačné nápady ste sa naučili od svojho partnera?
- Našli ste nejaké rozdiely v preferenciách a ako ste ich riešili?
- Ako môže pochopenie týchto preferencií posilniť mentorský vzťah?



Otázky na sebareflexiu:

- Čo ste zistili o svojich vlastných komunikačných preferenciách?
- Boli nejaké aspekty komunikácie, o ktorých ste predtým neuvažovali a s ktorými ste sa stretli počas tejto aktivity?
- Prinútila vás táto aktivita prehodnotiť niektoré z vašich existujúcich komunikačných návykov alebo hraníc?

1. aktivita Mapa preferencií v komunikácii



Reflexné otázky o partnerovi:

- Aké najprekvapivejšie alebo najzaujímavejšie preferencie zdieľal váš partner?
- Ako ste sa cítili, keď ste s partnerom diskutovali o rozdieloch v preferenciách komunikácie?
- Ako ste pristupovali k rozdielom v preferenciách (napr. vo frekvencii, kanáloch, hraniciach)?

Otázky na skupinovú reflexiu:

- Objavili sa v skupine spoločné komunikačné preferencie? Aké?
- Aké komunikačné hranice ste videli u iných, ktoré si možno do svojej praxe zavediete aj vy?
- Ako môžu mentori a zverenci efektívne nastavovať komunikačné preferencie, aby si udržali rešpektujúci a produktívny vzťah?

Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako môžu tieto komunikačné preferencie ovplyvniť dynamiku mentorského vzťahu?
- Akým spôsobom by skoré stanovenie si jasných komunikačných kanálov a hraníc mohlo prospieť vzťahu medzi mentorom a zverencom?
- Ako vám táto aktivita pomôže vytvoriť otvorenejšie a dôveryhodnejšie komunikačné prostredie s vaším zverencom alebo mentorom?

1. aktivita Mapa preferencií v komunikácii



Budúca prax:

- Aké stratégie môžete použiť na pravidelné prehodnocovanie a prispôsobovanie komunikačných preferencií podľa vývoja mentorského vzťahu?
- Ako zabezpečíte, že komunikácia zostane efektívna a v súlade s vašimi potrebami a potrebami vášho mentora alebo zverenca?

2. aktivita Kruh spätnej väzby



- Interaktívna skupinová aktivita



- Na pomoc účastníkom precvičiť si poskytovanie a prijímanie spätnej väzby v konštruktívnom, podporujúcom prostredí a preskúmať mechanizmy spätnej väzby, ktoré pomáhajú k rozvoju a zvýšeniu dôvery v mentorstve.



- Lepiace papieriky alebo indexové kartičky
- Perá
- Tabuľa alebo flipchart (voliteľné)



Krok 1 : Úvod (3 min):

- Vysvetlenie významu spätnej väzby v procese rastu v mentorstve. Zdôraznenie dôležitosti konštruktívnej, špecifickej spätnej väzby na podporu dôvery, motivácie a zlepšovania sa. Načrtnutie rýchlych pokynov:
- Zameriavanie sa na správanie alebo konkrétne činy, nie na osobné vlastnosti.
- Udržiavanie konštruktívnosti a vyváženia formou pozitívnych aspektov a návrhov na zlepšenie.

Krok 2: Nastavenie aktivity (2 min):

- Spárovanie účastníkov
- Každá dvojica bude hrať úlohu „mentora“ a „zverenca“, aby zažila poskytovanie aj prijímanie spätnej väzby.

2. aktivita Kruh spätnej väzby



Krok 3: Cvičenie spätnej väzby (5 min):

- Každý účastník si spomenie na nedávnu aktivitu, na ktorej pracoval, a stručne ju opíše svojmu partnerovi.

Krok 4: Reflexia a skupinové zdieľanie (5 min):

- Presun do skupiny, každá dvojica sa zamyslí nad aktivitou:
- Ako sa zverenec cítil pri obdržaní spätnej väzby?
- Ako sa mentor cítil pri poskytovaní spätnej väzby?
- Ktorý formát spätnej väzby bol najprínosnejší a prečo?

Krok 5: Skupinová reflexia (2 min):

- Ako ste sa cítili pri echu a objasnení?
- Aké benefity získal “zverenec” tým, že bol aktívne vypočutý?
- Aký úžitok mal “mentor” z praktizovania aktívneho počúvania?

Krok 6: Zhrnutie (1 min):

- Diskusia o kľúčových poznatkoch. Povzbudenie účastníkov k zváženiu týchto techník vo svojich mentorských rolách na vytvorenie spätnej väzby pre podporu rozvoja a dôvery.



- Prečo si myslíte, že je spätná väzba v mentorovaní nevyhnutná?
- Ktoré prvky robia spätnú väzbu skôr konštruktívnou ako kritickou?
- Ako môže spätná väzba pomôcť v budovaní dôvery medzi mentormi a zverencami?

2. aktivita Kruh spätnej väzby



- Ako ste sa cítili pri pridelení úlohy mentora alebo zverenca?
- Bolo pre vás jednoduchšie vymýšľať príklady spätnej väzby v úlohe mentora alebo zverenca? Prečo?
- Ako sa vám páčilo zdieľanie podrobností o vašej nedávnej aktivite so svojim partnerom?
- Akú konkrétnu spätnú väzbu ste dostali a ako ste sa pri nej cítili?
- Zamerali ste sa viac na pozitívne aspekty alebo návrhy na zlepšenie?
- Ako sa cítil zverenec pri obdržaní spätnej väzby? Bolo ľahké ju prijať?
- Ako sa mentor cítil pri poskytovaní spätnej väzby? Bolo náročné udržať ju konštruktívnou?
- Ktorý formát spätnej väzby bol najkonštruktívnejší? Prečo tento konkrétny štýl fungoval najlepšie?
- Ako ste sa cítili pri echu a objasňovaní toho, čo váš partner zdieľal?
- Čo nové sa zverenec naučil počas tohto cvičenia?
- Aký úžitok mal mentor z nácviku aktívneho počúvania?
- Aké hlavné poznatky o spätnej väzbe v mentorstve si odnášate z tohto cvičenia?
- Ako môžu tieto techniky (konštruktívna spätná väzba, aktívne počúvanie) zlepšiť mentorské vzťahy v reálnom živote?
- Ako by ste mohli využiť spätnú väzbu, ktorú ste sa tu naučili na podporu neustáleho rozvoja a dôvery vo vašom mentorstve?

2. aktivita Kruh spätnej väzby



Popis metódy reflexie 2. sedenia:

- Metóda reflexie pre toto stretnutie bude zahŕňať riadenú individuálnu reflexiu, partnerské diskusie a skupinové zdieľanie, aby účastníci mohli podrobne preskúmať svoje skúsenosti a postrehy. Tento reflexívny prístup pomáha účastníkom pozrieť sa na svoje poznatky z rôznych perspektív, posilňuje preberané koncepty a podporuje hlbšie pochopenie efektívnej komunikácie v mentorstve. Cieľom je pomôcť účastníkom lepšie si uvedomiť svoje komunikačné štýly, preferencie a vplyv, ktorý majú na dynamiku mentorstva.

Rozbor metódy reflexie:

- **Sebareflexia:** Účastníci individuálne uvažujú o svojich vlastných komunikačných preferenciách, výzvach a postrehoch získaných počas aktivít. Táto fáza osobnej reflexie podporuje sebahodnotenie a zváženie toho, ako ich preferencie a hranice ovplyvňujú ich mentorské vzťahy.
- **Partnerská reflexia:** Účastníci diskutujú vo dvojiciach o svojich individuálnych skúsenostiach a postrehoch. Tento prístup umožňuje účastníkom navzájom sa učiť zo svojich komunikačných preferencií a porozumieť rozdielom, pričom podporuje empatiu a prispôsobivosť.
- **Skupinové zdieľanie:** Stretnutie končí skupinovou reflexiou, kde si účastníci vymieňajú kľúčové postrehy a spoločné témy, ktoré sa objavili počas diskusií. Táto reflexia pomáha účastníkom rozpoznať univerzálne komunikačné výzvy a stratégie, ktoré môžu zlepšiť mentorské vzťahy.

2. aktivita Kruh spätnej väzby



Otázky na zamyslenie pre celé sedenie

Ø Otázky na sebareflexiu

- Ako účasť na aktivitách ovplyvnila vaše chápanie komunikačného štýlu a preferencií?
- Aké nové poznatky ste získali o dôležitosti jasnej a konzistentnej komunikácie v mentorstve?
- Ako plánujete implementovať to, čo ste sa naučili o aktívnom počúvaní, empatii a konštruktívnej spätnej väzbe v budúcich mentorských interakciách?

Ø Otázky na partnerskú reflexiu

- Aké najprekvapivejšie alebo najcennejšie komunikačné preferencie alebo hranice zdieľal váš partner?
- Aký to bol pocit diskutovať o rozdieloch v komunikačných štýloch s partnerom a aké stratégie ste určili na preklopenie týchto rozdielov?
- Čo ste sa naučili z prístupu vášho partnera a čo z toho zvažujete uplatniť vo svojej vlastnej mentorskej komunikácii?

Ø Otázky na skupinovú reflexiu

- Aké spoločné komunikačné výzvy alebo preferencie sa zdôrazňovali v skupine?
- Ako tieto úvahy zmenili váš pohľad na stanovenie jasných očakávaní a hraníc v komunikácii?
- Akú úlohu zohráva empatia a aktívne počúvanie pri budovaní dôvery v rámci mentorstva? Ako môžeme tieto zručnosti efektívne využiť?
- Ako môžu mentori a zverenci prispôbiť rôzne komunikačné preferencie na vytvorenie rešpektujúceho a efektívneho mentorského vzťahu?

2. aktivita Kruh spätnej väzby



Ø Aplikácia na kontext mentorstva

- Aké stratégie, o ktorých sa diskutovalo na tomto stretnutí by mohli pomôcť mentorom a zverencom udržiavať otvorenú, úprimnú komunikáciu?
- Akým spôsobom by mohli pravidelné kontroly a stanovenie jasných komunikačných očakávaní posilniť mentorský vzťah?
- Ako zabezpečíte, že vaše komunikačné metódy budú pri napredovaní vzťahu prispôsobené vám aj vášmu zverencovi?

Ø Otázky z praxe

- Aké konkrétne nástroje alebo technológie použijete na podporu efektívnej komunikácie a ako si vyberiete, ktorý nástroj použijete na základe kontextu?
- Ako budete pravidelne prehodnocovať preferencie komunikácie so svojím zverencom, aby ste sa uistili, že zostanú efektívne a relevantné?
- Aké kroky podniknete na podporu prostredia bohatého na spätnú väzbu, ktoré podporuje rast, dôveru a vzájomný rešpekt vo vašich mentorských vzťahoch?

3. sedenie: Riešenie konfliktov a mediácia



35 minút



8-20

Popis

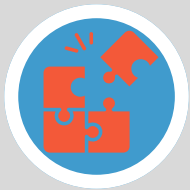
3. sedenie: Riešenie konfliktov a mediácia - Účastníci sa učia identifikovať a zvládať konflikty v mentorstve prostredníctvom aktívneho počúvania, empatie a mediačných techník, čím podporujú otvorenú a podpornú komunikáciu.

Ciele

- Pochopenie významu riešenia konfliktov pri udržiavaní pozitívneho mentorského vzťahu.
- Rozpoznanie bežných zdrojov konfliktov v mentorstve a toho, ako môžu ovplyvniť vzťahy.
- Získanie základných zručností na riešenie konfliktov, ako je aktívne počúvanie, empatia a asertivita na konštruktívne riešenie a zvládanie konfliktov.
- Preskúmanie techniky mediácie na uľahčenie dialógu a podporu vzájomného porozumenia.
- Vypracovanie stratégie na predchádzanie eskalácii konfliktov a vytvorenie podporného prostredia pre otvorenú komunikáciu.

1. aktivita

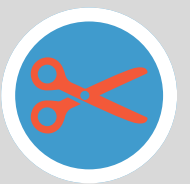
Identifikácia konfliktov a rolová hra



- Skupinová diskusia
- Rolová hra
- Reflexia a rozbor



- Pomôcť účastníkom identifikovať a rozpoznať spoločné zdroje konfliktov v mentorských vzťahoch.
- Precvičenie si zručnosti riešenia konfliktov zapojením sa do scenárov hrania rolí.
- Rozvoj dôvery v konštruktívne riešenie a zvládanie problémov.



- Karty scenárov s konfliktnými situáciami
- Tabuľa alebo flipchart na zapisovanie kľúčových bodov
- Perá a papier na poznámky
- Otvorený priestor na rolovú hru



Krok 1: Úvod (3 minúty)

- Vysvetlenie dôležitosti rozpoznania a riešenia konfliktov v mentorskom prostredí.
- Zdôraznenie, že konflikty môžu vzniknúť z nedorozumení, nesplnených očakávaní alebo odlišných komunikačných štýlov a ich efektívne zvládnutie môže posilniť mentorský vzťah.

1. aktivita

Identifikácia konfliktov a rolová hra



Krok 2: Diskusia v malej skupine (5 minút)

- Rozdelenie účastníkov do malých skupín po 3-4. Poskytnutie kariet scenárov, ktoré popisujú bežné mentorské konflikty, ako nenaplnené očakávania, rozdielne hodnoty alebo nesprávna komunikácia, každej skupine.
- Každá skupina diskutuje o:
 - Čo si myslia, že spôsobuje konflikt v každom scenári.
 - Ako sa môže cítiť každá osoba v scenári a prečo.

Krok 3: Scenáre rolovej hry (10 minút)

- Priradenie každej skupine konfliktného scenára na rolovú hru. Určenie rolí jedného mentora, jedného zverenca a jedného alebo dvoch pozorovateľov, ktorí si budú robiť poznámky o interakcii.
- Každá skupina dostane inštrukcie na hranie krátkej rolovej hry založenej na ich scenári, pričom sa snažia o vyriešenie konfliktu pomocou aktívneho počúvania, empatie a asertivity.
- Povzbudenie účastníkov k tvorivému mysleniu a experimentovaniu s rôznymi prístupmi na zmiernenie konfliktu.

Krok 4: Skupinová reflexia a diskusia (5 minút)

- Opätovné spojenie skupiny a zdieľanie získaných skúseností, ktoré získali v jednotlivých malých skupinkách:
 - Aké stratégie boli najúčinnnejšie pri riešení konfliktu.
 - Ako sa každý účastník cítil počas interakcie.
 - Akékoľvek problémy, ktorým čelili pri pokuse o riešenie konfliktu.

1. aktivita

Identifikácia konfliktov a rolová hra



Otázky na sebareflexiu:

- Aké pocity alebo reakcie ste zažili počas hrania rolí?
- Objavili ste prostredníctvom tejto aktivity nejaké nové stratégie zvládania konfliktov?
- Boli nejaké aspekty riešenia konfliktov, ktoré ste považovali za problematické?

Otázky na partnerskú reflexiu:

- Aký najprekvapivejší prístup alebo riešenie navrhol váš partner?
- Ako ste sa cítili pri preberaní citlivých otázok počas rolovej hry?
- Získali ste nejaké nové poznatky z pozorovania prístupu váš partner ku konfliktu?

Otázky na skupinovú reflexiu:

- Vyskytli sa v skupine spoločné zdroje konfliktov alebo riešenia? Aké?
- Čo ste sa naučili zo stratégií iných, ktoré môžete použiť vo svojom vlastnom prístupe k riešeniu konfliktov?
- Ako môžu mentori a zverenci rešpektovať rozdiely pre vytvorenie pevnejších vzťahov?

1. aktivita

Identifikácia konfliktov a rolová hra



Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako môže rozpoznanie potenciálnych konfliktov pomôcť ich predchádzaniu v mentorskom vzťahu?
- Akým spôsobom by tieto zručnosti riešenia konfliktov mohli byť prínosom pre mentorov aj zverencom pri udržiavaní pozitívneho vzťahu?
- Ako môže nácvik techník riešenia konfliktov pomôcť mentorom a zverencom zvýšiť spoluprácu a vytvoriť podporné prostredie?

Budúca prax:

- Aké kroky môžete podniknúť, aby ste proaktívne riešili potenciálne konflikty s mentorom alebo zverencom?
- Ako môžete pravidelne hodnotiť a upravovať svoj prístup k riešeniu konfliktov podľa toho, ako sa mentorský vzťah vyvíja?

2. aktivita Nácvik mediácie



- Práca vo dvojici
- Rolová hra
- Riadené mediačné cvičenie
- Reflexia a zhrnutie



- Nácvik sprostredkovateľských zručností v kontexte mentorstva uľahčením konštruktívnej konverzácie medzi dvoma konfliktnými stranami.
- Podpora sebadôvery pri používaní mediačných techník, ako je aktívne počúvanie, neutralita a riešenie problémov.
- Posilnenie vytvárania rešpektujúceho a otvoreného prostredia na riešenie konfliktov.



- Karty so scenármi mediácie (s realistickými konfliktnými situáciami v mentorskom kontexte)
- Tabuľa alebo flipchart na spísanie kľúčových krokov mediácie
- Perá a papier na robenie poznámok



Krok 1: Úvod (3 minúty)

- Zavedenie konceptu mediácie a jej úlohy pri riešení konfliktov v rámci mentorských vzťahov. Vysvetlenie účelu mediácie, čím je uľahčenie neustranného rozhovoru, ktorý pomôže obom stranám dosiahnuť vzájomne prijateľné riešenie.
- Načrtnutie základných krokov mediácie: stanovenie základných pravidiel, počúvanie každej strany, identifikácia problémov, skúmanie riešení a dosiahnutie dohody.

2. aktivita Nácvik mediácie



Krok 2: Párová práca a pridelenie scenára (3 minúty)

- Rozdelenie účastníkov do dvojíc. Priradenie každému páru karty scenára mediácie, ktorá popisuje scenár konfliktu v kontexte mentorstva.
- V každej dvojici je rozdelená rola „mentora“ a „zverenca“ pre hru, pričom obaja sa striedajú ako mediátori. Úlohou mediátora je zostať neutrálny a uľahčovať konštruktívnu diskusiu.

Krok 3: Mediácia formou rolovej hry (6 minút)

- Účastníci musia počas rolovej hry zameranej na mediáciu využiť nasledovné techniky:
- Aktívne počúvanie pre pochopenie oboch strán konfliktu.
- Kladenie otvorených otázok na objasnenie problémov.
- Povzbudzovanie oboch strán, aby zdieľali svoje názory a pocity.
- Navrhovanie možných riešení pri zachovaní neutrálnosti a zameraní sa na dosiahnutie kompromisu.
- Povzbudenie mediátorov, aby zachovali pokoj, udržiavali usmernenej konverzácie a pomohli obom stranám identifikovať spoločné ciele.

2. aktivita Nácvik mediácie



Krok 4: Skupinová reflexia a diskusia (3 minúty)

- Opätovné spojenie skupiny a zdieľanie svojich skúseností s mediáciou. Diskusia o:
 - Aké stratégie pomohli efektívne sprostredkovať konflikt?
 - Ako sa účastníci cítili v úlohe mediátora v porovnaní s rolou mentora/zverenca?
 - Aké výzvy sa vyskytli a ako ich riešili?



Otázky na sebareflexiu:

- Ako ste sa cítili ako mediátor? Prekvapilo vás niečo na tejto skúsenosti?
- Aké techniky mediácie boli v tejto činnosti najúčinnnejšie?
- Aké osobné silné a slabé stránky ste si všimli vo svojom prístupe k mediácii?

Otázky na partnerskú reflexiu:

- Aké stratégie použil váš partner a ktoré ste považovali za užitočné?
- Aký to bol pocit byť „sprostredkovaným“ partnerom? Pomohlo vám to získať inú perspektívu?
- Ako ste reagovali na prístup vášho partnera k riešeniu konfliktu?

2. aktivita Nácvik mediácie



Otázky na skupinovú reflexiu:

- Objavili sa v skupine spoločné techniky alebo stratégie mediácie? Aké?
- Čo ste sa naučili zo štýlov mediácie iných, o ktorých by ste mohli v budúcnosti uvažovať?
- Aký úžitok môžu mať mentorské vzťahy zo štruktúrovaného prístupu k mediácii?

Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako môžu tieto sprostredkovateľské zručnosti pomôcť pri udržiavaní pozitívneho mentorského vzťahu?
- Akým spôsobom by mohli pravidelné kontroly mediácie posilniť dôveru a otvorenosť medzi mentormi a zverencami?
- Ako zlepšiť praktizovanie týchto techník mediácie vašu schopnosť orientovať sa v konfliktoch v prostredí mentorstva?

Budúca prax:

- Aké kroky podniknete na zlepšenie svojich mediačných schopností v budúcich konfliktoch?
- Ako môžete zabezpečiť, aby mediácia zostala konštruktívnou a podpornou skúsenosťou pre mentorov aj zverencov?
- Aké nástroje alebo zdroje použijete na uľahčenie mediačných rozhovorov v mentorstve?

2. aktivita Nácvik mediácie



Na tomto stretnutí sa účastníci zapoja do riadenej skupinovej reflexie s cieľom analyzovať zručnosti praktizované pri identifikácii konfliktov a mediácii. Po každej aktivite budú účastníci individuálne a v malých skupinách reflektovať, aby identifikovali kľúčové poznatky a oblasti na zlepšenie. Na záverečnom skupinovom rozbere sa všetci stretnú, aby prediskutovali poznatky, zdieľali perspektívy a vybudovali kolektívne pochopenie toho, ako možno efektívne aplikovať riešenie konfliktov a mediáciu v mentorských vzťahoch.

- Metóda reflexie sa zameria na povzbudenie účastníkov, ku:
 - Zhodnoteniu svojich osobných skúseností počas aktivity.
 - Zdieľaniu poznatkov a učeníu sa z prístupov riešenia konfliktov ostatných účastníkov.
 - Zváženiu praktického využitia týchto zručností v mentorskom kontexte.
- Táto metóda poskytuje komplexnú vzdelávaciu skúsenosť tým, že umožňuje účastníkom spracovať úspechy aj výzvy, pochopiť názory iných a prehĺbiť svoje chápanie zručností pri riešení konfliktov.

Otázky na zamyslenie z celého sedenia

Ø Otázky na individuálne zamyslenie sa:

- Ako vám aktivity pomohli lepšie pochopiť dynamiku konfliktov v mentorských vzťahoch?

2. aktivita Nácvik mediácie



- Aké osobné silné a slabé stránky ste identifikovali vo svojom prístupe k riešeniu konfliktov?
- Aké pocity vo vás vyvolalo praktizovanie mediácie a čo ste sa naučili o svojej schopnosti facilitovať zložité rozhovory?

Ø Otázky na reflexiu v pároch/malých skupinách:

- Aké spoločné problémy ste vy a váš partner zažili pri identifikácii a riešení konfliktov?
- Ako sa líšil prístup vášho partnera k riešeniu konfliktov od vášho a čo ste sa naučili z jeho prístupu?
- Ktoré konkrétne techniky mediácie sa vám zdali najužitočnejšie a ako ovplyvnili výsledok rozhovoru?

Ø Otázky na reflexiu vo veľkej skupine:

- Existovali nejaké spoločné témy alebo stratégie, ktoré sa ukázali ako účinné pri riešení konfliktov v celej skupine?
- Aké poznatky alebo nové perspektívy ste získali zo skúseností iných s mediáciou?
- Ako môžeme začleniť štruktúrované riešenie konfliktov a postupy mediácie do mentorských vzťahov, aby sme vybudovali silnejšie a odolnejšie spojenia?

Ø Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako vám môžu schopnosti identifikácie konfliktov a mediácie, ktoré ste sa dnes naučili, pomôcť proaktívne riešiť problémy v mentorskom vzťahu?

2. aktivita Nácvik mediácie



- Aké praktické kroky môžete podniknúť na integráciu mediácie ako nástroja na udržanie pozitívneho a produktívneho mentorského prostredia?

Ø Reflexia budúcej praxe:

- Ako môžete pokračovať v rozvoji svojich zručností v oblasti riešenia konfliktov a mediácie mimo týchto stretnutí?
- Aké stratégie použijete na riešenie akýchkoľvek problémov, ktoré sa vyskytnú v budúcich konfliktných situáciách?
- Ako zabezpečíte, že tieto zručnosti využijete na vytvorenie podporného a konštruktívneho mentorského prostredia?

4. sedenie : Efektívne mentorské vzťahy



35 minút



8-20

Popis

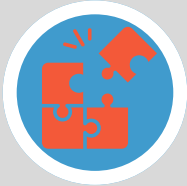
4. sedenie: Efektívne mentorské vzťahy - Účastníci sa učia budovať silné mentorské vzťahy prostredníctvom jasných cieľov, dôvery a komunikácie, pričom skúmajú stratégie zapojenia a stanovovania hraníc.

Ciele

- Pochopenie kľúčových prvkov, ktoré prispievajú k budovaniu a udržiavaniu efektívnych mentorských vzťahov.
- Uvedomenie si úlohy a zodpovednosti mentorov a zverencov pri vytváraní podporného a na rast orientovaného prostredia.
- Identifikácia charakteristiky pozitívnych mentorských vzťahov, ako je dôvera, otvorená komunikácia, rešpekt a vzájomný záväzok.
- Naučenie sa stratégie na stanovovanie cieľov, stanovovanie hraníc a zvládanie výziev na vylepšenie skúsenosti s mentorstvom.
- Preskúmanie techniky na udržanie angažovanosti a motivácie počas celého mentorského procesu.

1. aktivita

Stanovenie cieľov a očakávaní mentorstva



Samostatná práca - sebareflexia
Párová diskusia
Skupinové zdieľanie a reflexia



- Pomoc účastníkom jasne identifikovať a formulovať svoje ciele a očakávania od mentorského vzťahu.
- Podpora otvorenej komunikácie o vzájomných očakávaniach, hraniciach a želaných výsledkoch.
- Dosiahnutie spoločného porozumenie medzi mentormi a zverencami, ktoré podporí produktívny vzťah orientovaný na rast.



- Lepiace papieriky alebo indexové kartičky
- Perá
- Tabuľa alebo flipchart na spísanie spoločných cieľov a očakávaní
- Otvorený priestor na diskusiu vo dvojiciach



Krok 1: Úvod (3 minúty)

- Inštruktáž účastníkov o dôležitosti stanovenia si jasných cieľov a očakávaní v mentorských vzťahoch. Zdôraznenie významu skorého zosúladenia cieľov a očakávaní, ktoré môže zabrániť nedorozumeniam a pomôcť obom stranám cítiť sa podporované a pochopene.

1. aktivita

Stanovenie cieľov a očakávaní mentorstva



Krok 2: Individuálna reflexia (3 minúty)

- Každý účastník premýšľa o svojich osobných cieľoch a očakávaniach od mentorského vzťahu. Spíšu si:
- Ich hlavné ciele pre mentorstvo (napr. získanie nových zručností, osobný rast).
- Akékoľvek špecifické očakávania, ktoré majú od svojho mentora/zverenca (napr. frekvencia spätnej väzby, komunikačný štýl).
- Akékoľvek hranice, ktoré považujú za dôležité (napr. rešpektovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom).

Krok 3: Párová diskusia (5 minút)

- Účastníci sa opäť spárujú (najlepšie mentori so zverencami) a podelia o svoje ciele a očakávania.
- Povzbudenie k diskusii o akýchkoľvek podobnostiach alebo rozdieloch, ktoré s všimnú.
- Ich úlohou je preskúmať spôsoby, akými môžu splniť svoje očakávania a zosúladiť svoje mentorské ciele.

1. aktivita

Stanovenie cieľov a očakávaní mentorstva



Krok 4: Skupinové zdieľanie a reflexia (4 minúty)

- Opätovné spojenie skupiny a zdieľanie kľúčových poznatkov z jednotlivých diskusií. Zameranie sa na:
 - Spoločné ciele, ktoré sa objavili a ako k nim plánujú pracovať.
 - Stratégie na riešenie akýchkoľvek rozdielov v očakávaniach.
 - Prehľad o tom, ako stanovenie jasných očakávaní prispieva k pozitívnej skúsenosti s mentorstvom.



Otázky na sebareflexiu:

- Aký bol váš hlavný cieľ v tomto mentorstve a aké to bolo formulovať ho?
- Pomohla vám táto aktivita ujasniť alebo upraviť niektoré z vašich očakávaní?
- Existujú nejaké hranice, o ktorých ste si uvedomili, že sú pre vás dôležité, no predtým ste o nich neuvažovali?

Otázky na partnerskú reflexiu:

- Aký zaujímavý alebo prekvapivý cieľ zdieľal váš partner?
- Aký to bol pocit otvorene diskutovať o svojich očakávaniach s partnerom?
- Identifikovali ste nejaké stratégie na efektívne vzájomné podporovanie cieľov?

1. aktivita

Stanovenie cieľov a očakávaní mentorstva



Otázky na skupinovú reflexiu:

- Našli sa nejaké spoločné ciele alebo očakávania, ktoré mnohí účastníci zdieľali? Aké?
- Čo ste sa naučili pri počúvaní cieľov a hraníc iných, čoby ste mohli uplatniť vo svojom vlastnom vzťahu?
- Ako môžu mentori a zverenci využiť toto porozumenie cieľov na udržanie zamerania a zodpovednosti?

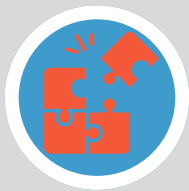
Aplikácia na mentorský kontext:

- Aký vplyv môže mať jasné ciele a očakávania od začiatku na vašu skúsenosť s mentorstvom?
- Akými spôsobmi môžete tieto ciele prehodnotiť a upraviť v priebehu mentorstva?
- Ako môže udržiavanie otvorenej komunikácie o cieľoch a očakávaniach posilniť dôveru a spoluprácu?

Budúca prax:

- Ako môžete zabezpečiť, aby vaše ciele zostali v súlade s vaším mentorom alebo zverencom?
- Aké stratégie môžete použiť na pravidelné prehodnocovanie a zdokonaľovanie svojich cieľov pri napredovaní v mentorskom vzťahu?

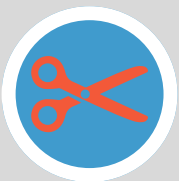
2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



- Individuálna reflexia
- Párová diskusia
- Skupinové zdieľanie a reflexia



- Pomoc účastníkom pochopiť dôležitosť stanovenia zdravých hraníc v mentorskom vzťahu.
- Podpora otvorenej komunikácie o osobných hraniciach a preferenciách, podporovať rešpekt a porozumenie.
- Budovanie dôvery a vzťahov medzi mentormi a zverencami vytvorením základu vzájomného rešpektu.



- Lepiace papieriky alebo indexové kartičky
- Perá
- Flipchart alebo tabuľa na skupinové zdieľanie
- otvorený priestor na diskusiu vo dvojiciach



Krok 1: Úvod (3 minúty)

- Na začiatok je potrebné vysvetliť nevyhnutnosť hraníc v každom vzťahu, najmä mentorskom. Zdravé hranice pomáhajú vytvárať bezpečné, rešpektujúce a produktívne prostredie pre mentorov aj zverencov.
- Zdôraznenie, že hranice môžu zahŕňať časové obmedzenia, typy komunikácie, osobný priestor alebo emocionálne hranice.

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



Krok 2: Individuálna reflexia (3 minúty)

- Každý účastník sa zamyslí nad svojimi osobnými hranicami v mentorskom vzťahu. Zapišu si:
- Akékoľvek hranice, ktoré považujú za dôležité (napr. doba odozvy, komunikačné metódy, rovnováha medzi pracovným a súkromným životom).
- Akékoľvek špecifické potreby alebo preferencie na to, aby sa cítili byť rešpektovaní.
- Situácie, ktorým by sa chceli vyhnúť v pozitívnom vzťahu.

Krok 3: Diskusia v pároch (5 minút)

- Účastníci sa opäť spárujú (ideálne mentori so zverencami), aby zdieľali a prediskutovali svoje hranice a preferencie.
- Povzbudenie k zdieľaniu dôvodov týchto hraníc.
- Účastníci skúmajú spôsoby vzájomného rešpektu hraníc a diskutujú o potenciálnych výzvach, ktorým by mohli predísť.

Krok 4: Skupinové zdieľanie a reflexia (4 minúty)

- Opätovné spojenie skupiny, niekoľko párov zdieľa svoje postrehy. Zameriavajú sa na:
- Objavené spoločné hranice a všetky navrhnuté stratégie na ich rešpektovanie.

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



Príklady toho, ako diskusia o hraniciach môže posilniť dôveru v mentorskom vzťahu.

- Úvahy o akýchkoľvek prekvapeniach alebo nových perspektívach získaných z aktivity.



Otázky na sebareflexiu:

- Čo ste počas tejto aktivity zistili o svojich vlastných hraniciach?
- Boli nejaké hranice, o ktorých ste si uvedomili, že sú dôležité, no predtým ste o nich nepremýšľali?
- Cítili ste sa vďaka tomuto cvičeniu istejšie pri vyjadrovaní svojich potrieb v rámci mentorstva?

Otázky na partnerskú reflexiu:

- Akú najzaujímavejšiu hranicu zdieľal váš partner?
- Aký to bol pocit diskutovať o osobných hraniciach so svojím mentorom alebo zverencom?
- Naučili ste sa nejaké nové stratégie na rešpektovanie hraníc toho druhého?

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



Otázky na skupinovú reflexiu:

- Identifikovali ste nejaké spoločné hranice alebo témy medzi účastníkmi?
- Ako vám učenie sa o hraniciach iných pomohlo premýšľať o svojich vlastných?
- Ako môžu mentori a zverenci využiť toto chápanie hraníc na vybudovanie pevnejšieho a úctivejšieho vzťahu?

Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako môže stanovenie jasných hraníc pomôcť predchádzať nedorozumeniam v mentorskom vzťahu?
- Akým spôsobom môže vzájomné rešpektovanie hraníc prispieť k lepšiemu mentorskému vzťahu?
- Ako by vám toto cvičenie mohlo pomôcť cítiť sa istejšie pri komunikovaní svojich potrieb a hraníc v budúcnosti?

Budúca prax:

- Ako prehodnotíte a prispôsobíte svoje hranice pri vývoji mentorského vzťahu?
- Aké stratégie môžete použiť na zabezpečenie dodržiavania hraníc počas mentorstva?

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



Na tomto stretnutí sa použije reflexia, ktorá pomôže účastníkom upevniť ich vedomosti a prehĺbiť pochopenie pojmov skúmaných počas aktivít. Reflexia bude prebiehať prostredníctvom individuálnych aj skupinových metód, ktoré povzbudia účastníkov ku zváženiu svojich osobných skúseností, postrehov a využitiu zručností, ktoré si osvojili.

Individuálna reflexia:

- Účastníci chvíľu po aktivitách reflektujú kľúčové poznatky, emocionálne reakcie a akékoľvek nové informácie o riešení konfliktov, hraniciach a budovaní vzťahov v mentorstve. Táto osobná reflexia im umožní posúdiť svoju pripravenosť aplikovať koncepty v reálnych situáciách.

Párové a skupinové zdieľanie:

- Po individuálnej reflexii účastníci diskutujú o svojich úvahách s partnerom. Toto vzájomné zdieľanie umožní výmenu rôznych pohľadov a poskytne príležitosť preskúmať riešenia potenciálnych výziev pri zvládaní konfliktov a stanovovaní hraníc.
- Skupinové zdieľanie umožní účastníkom rozšíriť ich porozumenie počúvaním o iných skúsenostiach a stratégiách efektívneho mentorstva.

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



Ø Otázky na sebareflexiu (individuálne):

- Čo som sa počas tohto stretnutia naučil o svojom vlastnom prístupe k riešeniu konfliktov?
- Ako vnímam nastavenie a komunikáciu hraníc v mentorskom vzťahu?
- Boli počas aktivít nejaké momenty, keď som sa cítil zmätený alebo prekvapený svojimi vlastnými odpoveďami?
- Ako plánujem uplatniť stratégie riešenia konfliktov a stanovovania hraníc, o ktorých sme dnes hovorili v rámci svojho mentorstva?

Ø Otázky na partnerskú reflexiu (Diskusia v páre):

- Čo prekvapujúce alebo dôvtipné môj partner zdieľal o svojich hraniciach alebo prístupe ku konfliktom?
- Odhalila naša diskusia nejaké nové stratégie na riešenie konfliktov alebo rešpektovanie hraníc, o ktorých som predtým neuvažoval?
- Aký to bol pocit otvorene hovoriť o konflikte a hraniciach v našom mentorskom vzťahu?

Ø Otázky na skupinovú reflexiu (Skupinové zdieľanie):

- Objavili sa v skupine spoločné témy alebo stratégie týkajúce sa riešenia konfliktov a hraníc?

2. aktivita Hranice a nácvik budovania vzťahov



- Ako môžem použiť stratégie prediskutované v skupine na vytvorenie pevnejšieho a viac kolaboratívneho vzťahu s mojím zverencom alebo mentorom?
- Čo som sa naučil zo skúseností iných, čo môžem využiť na efektívnejšie zvládnutie zložitých situácií vo svojom mentorstve?
- Ako môžeme zabezpečiť, aby sme dôsledne riešili konflikty a hranice pozitívnym a proaktívnym spôsobom?

Aplikácia na mentorský kontext:

- Ako môžu stratégie riešenia konfliktov a stanovovania hraníc, ktoré som sa naučil na tomto stretnutí, zlepšiť môj vzťah s mojím zverencom alebo mentorom?
- Akým spôsobom môže precvičovanie týchto zručností pomôcť predchádzať konfliktom?
- Ako môžu aktivity na tomto sedení pomôcť vytvoriť z dlhodobého hľadiska rešpektujúcejšie a produktívnejšie mentorské prostredie?

Budúca prax:

- Ako budem pokračovať v rozvíjaní svojich zručností pri riešení konfliktov v budúcich mentorských vzťahoch?
- Aké kroky podniknem, aby som si zachoval jasné hranice a zároveň zabezpečil silné mentorské vzťahy?
- Ako zhodnotím a prispôbim svoj prístup ku konfliktom a hraniciam pri napredovaní môjho mentorského vzťahu?

05

Školiace a facilitačné zručnosti



1. sedenie: Dizajn pútavých edukačných tréningových sedení



2 hodiny 15 minút



8-24

Popis

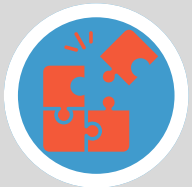
1. sedenie: Dizajn pútavých edukačných tréningových sedení - Účastníci budujú súdržnosť skupiny a získavajú zručnosti v oblastiach facilitácie a komunikácie formou skúmania výziev zo skutočného sveta v digitálnej praxi. Počas situačnej analýzy a skupinovej práce navrhujú inkluzívne praktické riešenia.

Ciele

- Pomoc účastníkom naučiť sa svoje mená a vytvoriť súdržnú skupinu cez pamäťové a pohybové aktivity.
- Analýza a pochopenie prekážok, ktorým seniori čelia pri adaptácii na digitálne prostredie formou praktických situačných analýz.
- Podnecovanie účastníkov k skupinovej diskusii, aplikovaniu výskumu a návrhu riešení na skutočné problémy.
- Rozvoj zručností v oblastiach facilitácie, tímovej práce a komunikácie pri vytváraní inkluzívneho prostredia.

1. aktivita

Meno a pohyb



Pamäťová a pohybová skupinová aktivita



- Pomoc účastníkom naučiť sa mená ostatných zábavnou, interaktívnou cestou.
- Získanie pamäťových a koordinačných schopností prostredníctvom opakovania a fyzického pohybu.
- Rozvoj súdržnosti a konexie v skupine podporou interakcie a participácie.
- Budovanie pozitívnej energie a zvýšenie zapájania sa v skupine.



- Pomôcky: Nie sú potrebné žiadne.
- Požiadavky pracovného miesta: Otvorený priestor dostatočne veľký pre vytvorenie kruhu zo všetkých účastníkov a predvádzanie svojich pohybov.



Krok 1: Úvod (1-2 minúty)

Vysvetlenie, že významom tejto aktivity je naučiť sa mená ostatných zábavnou formou za využitia pamäte a pohybu. Účastníci povedia svoje meno a spoja ho s nejakým pohybom, skupina opakuje meno každého účastníka a pohyb, ktorý vykonal.

1. aktivita

Meno a pohyb



Krok 2: Demonštrácia (1-2 minúty)

Postavenie sa do stredu kruhu, názorná ukážka aktivity. Povedzte svoje nahlas svoje meno a predvedte nejaký pohyb (napr. zakývanie rukami, poskok alebo otočenie sa).

Požiadajte skupinu o zopakovanie vášho mena s pohybom.

Krok 3: Cvičenie s účastníkmi (10-12 minút)

Začína osoba naľavo (alebo napravo) od vás. Povie svoje meno a vyberie si nejaký pohyb, ktorý predvedie. Skupina opakuje meno aj pohyb a následne zopakuje aj vaše meno a váš pohyb.

- Pokračuje dokola celá skupina, pričom každý pridá svoje meno a pohyb.
- Každý-krát musí skupina zopakovať predchádzajúce mená a pohyby, čiže sa sekvencia čím ďalej tým viac predlžuje pri napredovaní aktivity.

Krok 4: Zhrnutie (1-2 minúty)

Keď posledná osoba pridá do sekvencie svoje meno a pohyb ju skupina zopakuje ešte poslednýkrát, od začiatku do konca.

Zagratulujte všetkým k pamätaniu si všetkých mien a pohybov.



- Ako vám používanie pohybu pomohlo zapamätať si meno každej osoby?
- Bol nejaký moment, kedy bolo náročné spomenúť si na sekvenciu? Ako ste ho prekonali?
- Ako vám táto aktivita pomohla cítiť sa viac prepojene so skupinou?

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



Skupinová práca – Situačná analýza a diskusia



- Identifikácia kľúčových prekážok, ktorým čelia seniori pri získavaní digitálnych zručností.
- Aplikácia situačnej analýzy na pochopenie environmentálnych, spoločenských a osobných faktorov ovplyvňujúcich seniorov.



- Pomôcky: Flipcharty, fixky, notebooky/tablety (na prieskum), projektor a lepiace papieriky.
- Zdroje: [Výtlačky s informáciami o digitálnej gramotnosti seniorov, environmentálnych bariérach a demografických údajoch.](#)
- Požiadavky na pracovný priestor: Otvorená miestnosť vhodná na skupinové diskusie a prezentácie.



Krok1: Úvod k výzvam, ktorým čelia seniori (10 minút)
Zhromaždenie účastníkov v pohodlnom priestore pre diskusiu.
Predstavenie témy dôležitosti digitálnej gramotnosti pre seniorov a o bežných prekážkach, ktorým čelia, ako je nedostatok prístupu, motivácia a kognitívne bariéry.

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



Krok 2: Skupinové zadanie (10 minút)

Rozdelenie účastníkov do malých skupín, pričom bude každej skupine priradená špecifickú oblasť zameraná na prekážky, ako sú:

- Technologické bariéry (prístup k zariadeniam a internetu).
- Kognitívne a fyzické obmedzenia (pamäť, zrak a motorické schopnosti).
- Sociálne a motivačné faktory (nedostatok povzbudenie alebo strach z technológií). Poskytnite každej skupine relevantné základné informácie alebo údaje z prieskumu.

Krok 3: Situačná analýza od skupín (80 minút)

V tomto kroku budú účastníkov prevedení hlbšou situačnou analýzou kombináciou teoretickej reflexie s praktickou angažovanosťou v komunite. Tu je postup:

Úvodný brainstorming (10 minút):

Rozdelenie účastníkov do malých skupín a ich zasmerovanie na diskusiu o bežných prekážkach, ktorým seniori čelia pri získavaní digitálnych zručností. Zvažujú nasledujúce kategórie:

- Technologické bariéry (napr. nedostatočný prístup k zariadeniam, problémy s internetom).
- Fyzické a kognitívne obmedzenia (napríklad zlý zrak, obmedzená pohyblivosť, problémy s pamäťou).
- Sociálne a psychologické bariéry (napr. strach z technológií, nedostatok motivácie, sociálna izolácia).

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



Rýchle otázky:

- Aké sú hlavné digitálne vymoženosti, s ktorými môžu seniori zápasiť (napr. e-maily, online nakupovanie)?
- Ako fyzické obmedzenia ovplyvňujú ich schopnosť používať digitálne zariadenia?
- Ako sociálne faktory, napr. podpora rodiny alebo strach, ovplyvňujú ich ochotu vzdelávať sa?

Praktický terénny výskum (40 minút):

Nasmerovanie účastníkov na vykonanie terénneho výskumu s cieľom zhromaždiť údaje z reálneho sveta od seniorov. Vyberajú si jeden z dvoch prístupov:

Možnosť 1: Kontaktujte seniorov z komunity

Účastníci oslovujú seniora, ktorého poznajú – môže to byť rodinný príslušník, sused alebo niekto z miestneho seniorského centra. Ich úlohou je porozprávať sa so seniorom o ich skúsenostiach s technológiou a všímanie si konkrétnych výziev, ktorým čelia.

Navrhované otázky:

- Aké digitálne zariadenia používate? Ako často?
- Čo je pre vás najviac frustrujúce pri používaní technológií?
- Mali ste prístup ku školeniu alebo podpore digitálnej gramotnosti?
- Čo by vám pomohlo cítiť sa istejšie pri používaní digitálnych nástrojov?

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



Možnosť 2: Rozhovory na ulici

Alternatívne môžu účastníci ísť von a viesť rozhovory so seniormi na verejných priestranstvách (napr. parky, komunitné centrá, kaviarne). Seniorom vysvetľujú účel cvičenia a pýtajú na ich skúsenosti s technológiami.

Príklady otázok pre rozhovory na ulici:

- Aký ste si istý pri používaní smartfónov či počítačov?
- S akými digitálnymi úlohami najviac zápasíte?
- Myslíte si, že existuje dostatok podporných programov pre seniorov na získanie digitálnych zručností?
- Čo vám bráni používať technológie častejšie?

Analýza informácií (40 minút)

Po ukončení rozhovorov sa účastníci opäť spoja do hlavnej skupiny. Každý pár alebo skupina analyzuje podobnosti a rozdiely medzi teoretickými a skutočnými prekážkami, ktoré objavili počas rozhovorov.

Krok 4: Prezentácia a diskusia (20 minút)

Skupiny prezentujú svoje zistenia, zdôrazňujú kľúčové prekážky a navrhujú stratégie na ich prekonanie. Facilitátori vedú diskusiu o využití týchto poznatkov na rozvoj dostupnejších a podpornejších programov digitálnej gramotnosti pre seniorov.

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



- Vyskytli sa počas rozhovorov nejaké nečakané výzvy?
- Ako sa líšia prekážky v závislosti od individuálnych okolností seniorov (napr. zázemie, sociálna sieť alebo životné prostredie)?
- Aké stratégie možno vyvinúť na riešenie týchto špecifických prekážok?

Reflexia s Dixit kartičkami:



Krok 1: Úvod do reflexie s Dixit kartičkami (2-3 minúty)

Vysvetlenie využitia kariet Dixit na premýšľanie o svojich skúsenostiach počas stretnutia. Tieto kartičky obsahujú abstraktné a symbolické obrázky, ktoré budú účastníci používať na reprezentáciu svojich myšlienok, pocitov alebo postrehov zo stretnutia

Krok 2: Výber kariet (3-5 minút)

Rozloženie Dixit kartičiek lícom nahor na stôl alebo podlahu tak, aby ich všetci účastníci videli.

Každý účastník si vyberie jednu kartu, ktorá vystihuje jeho skúsenosť z tohto sedenia. Táto karta by mala predstavovať niečo dôležité, čo sa naučili, cítili alebo o čom uvažovali počas workshopu.

2. aktivita

Analýza prekážok pre seniorov



Krok 3: Reflexívne zdieľanie (10-15 minút)

Keď si každý vyberie kartu, usadia sa do kruhu účastníci zaradom zdieľajú:

- Prečo si vybrali práve túto kartu.
- Ako obrázok na karte predstavuje ich skúsenosť, kľúčový poznatok alebo pocit, ktorý mali počas sedenia.

Povzbudenie účastníkov ku kreativite a premýšľaní o karte ako o metafore svojej skúsenosti. Napríklad:

- "Vybral som si túto kartu s otvorenou knihou, pretože predstavuje všetky nové poznatky, ktoré som získal o digitálnych výzvach seniorov."
- "Táto karta s mostom symbolizuje, ako mi dnešné aktivity pomohli vytvoriť prepojenie s ostatnými v skupine."

Krok 4: Facilitatorské zhrnutie (3-5 minút)

Keď sa všetci podelia, aktivitu ukončí facilitátor zhrnutím spoločných tém alebo postrehov, ktoré vyplynuli zo zdieľaných úvah a uznaním prínosu príspevku každého účastníka. Na záver sa poďakujte účastníkom za zdieľanie svojich osobných skúseností.

2. sedenie: Facilitácia skupinových aktivít a diskusií



2 hodiny 45 minút



8-24

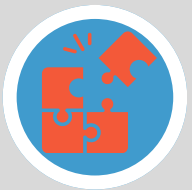
Popis

2. sedenie: Facilitácia skupinových aktivít a diskusií - Účastníci posilňujú facilitačné zručnosti, skúmajú skupinovú dynamiku a precvičujú si inkluzívnu komunikáciu prostredníctvom interaktívnych metód, ako sú Prekroč hranice a Svetová kaviareň, pričom spolupracujú pri riešení digitálnych výziev, ktorým čelia seniori.

Ciele

- Rozvoj a precvičovanie facilitačných zručností vedením skupinových aktivít a diskusií.
- Podpora porozumenia skupinovej dynamiky vrátane koordinácie väčšinových a menšinových názorov.
- Podpora efektívnej komunikácie a inklúzie počas workshopu.
- Analýza výziev, ktorým seniori čelia pri získavaní digitálnych zručností prostredníctvom metód zameraných na spoluprácu.

1. aktivita Prekroč hranice: Odľahčenie a pochopenie skupinovej dynamiky



Skupinová reflexia, Facilitačná prax a Diskusia



- Poskytnutie účastníkom príležitosti na precvičenie facilitačných zručností formou vedenia aktivity.
- Podpora úvah o osobných názoroch a ako sa vzťahujú na ostatných zo skupiny, najmä počas workshopov.
- Podpora porozumenia menšinových a väčšinových perspektív a pomoc účastníkom s pochopením ich dynamiky.
- Budovanie empatie a pocitu spojenia v rámci skupiny a zároveň propagácia efektívneho vedenia workshopu.



- Pomôcky: Vopred pripravené výroky relevantné k téme vedenia workshopu (buď na papieri alebo prečítané nahlas).
- Požiadavky na pracovný priestor: Otvorená miestnosť s dostatočným priestorom na to, aby účastníci mohli stáť na oboch stranách viditeľnej alebo imaginárnej čiary.

1. aktivita Prekroč hranice



Krok 1: Úvod (3 minúty)

Vysvetlenie významu aktivity, ktorým je schopnosť zamyslieť sa nad vlastnými názormi a poskytnutie príležitosti na precvičenie facilitačných zručností. Výber dobrovoľníka, ktorý bude aktivitu viesť. Facilitátor nahlas číta vyhlásenia, riadi pohyby skupiny a udržiava skupinovú dynamiku, čo pomáha k rozvoju jeho vodcovských schopností.

Krok 2: Prvý výrok (2-3 minúty)

Facilitátor nahlas prečíta prvý výrok, napríklad:

- "Cítim istotu pri vedení workshopov alebo skupinových aktivít."

Účastníci, ktorí si myslia, že ich tento výrok vystihuje, prejdú cez čiaru na druhú stranu miestnosti. Tí, ktorí si myslia opak, zostávajú na pôvodnej strane. Facilitátor nabáda obe skupiny k vzájomnému pozorovaniu a všímaniu si, ktorá skupina predstavuje väčšinu a ktorá menšinu.

Krok 3: Tiché zhodnotenie (1-2 minúty)

Skupina je vyzvaná k tichému uvažovaniu o konfigurácii, keď facilitátor vyhlási niečo ako:

"Venujte pozornosť tomu, kto prekročil čiaru a kto nie. Zamyslite sa nad tým, aké to je byť v tejto situácii vo väčšine alebo menšine."

Krok 4: Návrat na začiatkové pozície (1 minúta)

Účastníci sa vrátia na jednu stranu miestnosti a pripravujú sa na ďalší výrok.

1. aktivita Prekroč hranice



Krok 5: Ďalšie výroky (10-15 minút)

Aktivita pokračuje čítaním ďalších výrokov týkajúcich sa vedenia workshopu a skupinovej dynamiky. Napríklad:

- "Je pre mňa náročné riadiť skupinové diskusie."
- "Cítim sa sebedovetom pri využívaní kreatívnych metód, ako sú rôzne hry alebo rolová hra na workshopoch."
- "Často sa cítim nervózne, keď rozprávam pred skupinou."

Povzbudenie účastníkov ku zamysleniu sa nad každým výrokom.

Možné pýtanie sa na krátke komentáre od niekoľkých účastníkov o tom, aký pocit majú, keď sa ocitnú vo väčšine alebo menšinu a ako tieto skúsenosti súvisia s výzvami pri facilitácii workshopu.

Krok 6: Záver (2 minúty)

Opätovné spojenie skupiny a zamyslenie sa nad prepojením aktivity s vedením workshopov. Zdôraznenie významu pochopenia skupinovej dynamiky - menšinové a väčšinové pozície - pri facilitácii stretnutí. Skupina zvažuje, ako im tieto vedomosti pomôžu viesť inkluzívnejšie a pútavejšie workshopy.



- Ako ste sa cítili pri facilitácii tejto aktivity a riadení skupinových reakcií?
- Čo ste sa naučili o skupinovej dynamike a ako to môžete uplatniť pri vedení workshopov?
- Ako to, že ste vo väčšine alebo menšine, ovplyvnilo vaše pocity z tejto aktivity?
- Ako vám môže pochopenie rôznych perspektív pomôcť vytvoriť inkluzívnejšie prostredie na budúcich workshopoch?

2. aktivita

Svetová kaviareň: Analýza prekážok pre seniorov



Svetová kaviareň - Skupinová diskusia



- Rozvoj facilitačných schopností riadením inkluzívnych a dynamických skupinových diskusií.
- Vytvorenie prostredia, v ktorom každý zdieľa svoje pohľady, aby sa všetci cítil byť vypočutí a docenení.
- Budovanie porozumenia pre riadenie dynamiky skupiny a zabezpečenie produktívneho a rešpektujúceho dialógu.
- Analýza prekážok pre seniorov pri získavaní digitálnych zručností prostredníctvom kolaborovanej konverzácie pomocou účinných facilitačných techník.



- Pomôcky: Veľké listy papiera, fixky, pastelky, perá, flipcharty a fixky na zaznamenávanie kľúčových informácií.
- Zdroje: Preddefinované otázky na diskusiu napísané na flipchartoch alebo veľkých papieroch.
- Požiadavky na pracovný priestor: Stoly usporiadané v kaviarenskom štýle, každý so 4 stoličkami, čo umožňuje intímne skupinové diskusie. Prípadné obrusy a drobné dekorácie napodobňujúce prostredie kaviarne.

2. aktivita

Svetová kaviareň: Analýza prekážok pre seniorov



Krok 1: Úvod ku facilitačným zručnostiam (10 minút)

Na začiatok je nutné predstaviť koncept facilitácie, vysvetliť, že táto aktivita sa nezameriava len na analýzu výziev, ktorým seniori čelia pri získavaní digitálnych zručností, ale aj rozvoj facilitačných zručností účastníkov a Zdôrazniť, že účinná facilitácia zahŕňa vytváranie inkluzívneho prostredia, riadenie skupinovej dynamiky a povzbudzovanie k aktívnej účasti všetkých prítomných.

Krok 2: Príprava skupín a priradenie rolí (5 minút)

Účastníci sa rozdelia ku stolom do malých skupín po 4. Ku každému stolu je priradený hosťiteľ - osoba zodpovedná za facilitáciu diskusie pri stole. Hostitelia by mali:

- Privítať nových účastníkov.
- Zhrnúť kľúčové body z predchádzajúcich diskusií.
- Zaisťovať priestor na vyjadrenie sa každému účastníkovi pri stole.

Vyzdvihnutie významu úlohy hosťiteľa či účastníka pri podpore otvoreného a úctivého dialógu, pri ktorom sú cenné všetky hlasy a názory.

2. aktivita

Svetová kaviareň: Analýza prekážok pre seniorov



Krok 3: Diskusie v malých skupinkách (20 minút na kolo)

Skupiny začínajú diskutovať o kľúčových otázkach o prekážkach, ktorým seniori čelia pri získavaní digitálnych zručností. Hostiteľ využíva facilitačné techniky ako:

- Aktívne počúvanie: Zabezpečuje, aby sa účastníci cítili byť vypočutí a ich nápady boli rešpektované.
- Otvorené otázky: Pomocou skúmajúcich otázok sa ponára hlbšie do témy, čím podporuje tvorbu nápadov.
- Techniky inklúzie: Povzbudzuje tichších účastníkov, aby zdieľali svoje myšlienky a manažuje dominantnejších, aby sa vyhol monopolizácii konverzácie.

Poskytuje skupine podnety na diskusiu, ako napríklad:

- Aké technologické prekážky bránia seniorom efektívne využívať digitálne nástroje?
- Ako fyzické alebo kognitívne problémy ovplyvňujú ich vzdelávanie?
- Aké sociálne alebo motivačné faktory ovplyvňujú ich ochotu osvojiť si digitálne zručnosti?

Krok 4: Rotácia a pokračovanie vo facilitácii (2-3 minúty medzi kolami)

Po každom kole sa účastníci (okrem hostiteľa) posúvajú k ďalšiemu stolu. Hostitelia pokračujú vo facilitácii diskusie využitím poznatkov získaných od predchádzajúcej skupiny na rozprúdenie konverzácie.

2. aktivita

Svetová kaviareň: Analýza prekážok pre seniorov



Podporuje sa tým kontinuita a facilitátorom je umožnené precvičiť si zhrnutie a premenu jednotlivých nápadov medzi kolami.

Krok 5: Záverečná správa (15 minút)

Celá skupina sa spojí, pričom každý hosťiteľ predstaví kľúčové myšlienky z diskusií. Uľahčenie reflexie skupiny pomocou nasledovných otázok:

- Ako rôzne facilitačné techniky podporovali diskusie v skupinách?
- Aké výzvy v skupinovej dynamike sa objavili a ako ste ich zvládli?
- Aké témy alebo riešenia ste identifikovali v rôznych skupinách?



- Ako ste zabezpečili, aby sa všetci účastníci cítili docenení a zapojení do rozhovoru?
- Aké facilitačné techniky sa vám zdali najefektívnejšie pri riadení skupinovej dynamiky?
- Boli nejaké momenty, pri ktorých bolo náročné zvládnuť diskusiu? Ako ste ich prekonalí?
- Ako sa dajú facilitačné zručnosti, ktoré ste si dnes precvičili, aplikovať na iné skupinové aktivity alebo diskusie?

3. sedenie: Ukončenie školenia



1 hodina



8-24

Popis

3. sedenie: Ukončenie školenia - Účastníci sa zamýšľajú nad získanými poznatkami, zdieľajú kľúčové vedomosti a oslavujú skúsenosti formou kreatívnych a interaktívnych aktivít na zmysluplné ukončenie školenia.

Ciele

- Povzbudenie účastníkov k tvorivému a zmysluplnému uvažovaniu o svojich skúsenostiach pomocou hmatateľných materiálov aj metafor.
- Podpora osobného vyjadrovania sa a skupinového zdieľania, pomoc účastníkom osvojiť si kľúčové poznatky zo stretnutia alebo workshopu.
- Posilnenie emocionálneho cítenia a prepojenia medzi jednotlivými zážitkami a celkovými skupinovými aktivitami.
- Podpora aktívneho počúvania a empatie prostredníctvom zapájania účastníkov do úvah a reflexie ostatných.

1. aktivita

Sochárska reflexia



Reflexia a zdieľanie



- Povzbudenie účastníkov k uvažovaniu o svojej skúsenosti zo stretnutia formou kreatívneho a hmatateľného výstupu.
- Poskytnutie zmysluplného a symbolického spôsobu ukončenia sedenia prostredníctvom vyjadrovania myšlienok a emócií účastníkmi.
- Uľahčenie osobnej a skupinovej reflexie, zvýšenie pocitu blízkosti a pochopenia kľúčových poznatkov zo sedenia.



- Kus materiálu na modelovanie (napr. hlina, Play-Doh) pre každého účastníka.



Krok 1: Úvod do reflexie a ukončenie sedenia (3-5 minút)
Zhromaždenie účastníkov a vysvetlenie významu aktivity, ktorým je tvorivý spôsob ukončenia stretnutia a zamyslenie sa nad aktivitou alebo workshopom. Vyzdvihnutie sochárstva ako metódy na spracovanie myšlienok, pričom proces zdieľania dopomáha ku ukončeniu stretnutia.

1. aktivita

Sochárska reflexia



Krok 2: Zhodnotenie sedenia (5 minút)

Každý účastník si zoberie chvíľu na zamyslenie sa a zhodnotenie sedenia alebo konkrétnej aktivity. Na usmernenie reflexie využívajú podnetné otázky:

- Čo ste dosiahli alebo zažili počas tohto stretnutia?
- Ako toto stretnutie ovplyvnilo vaše porozumenie alebo schopnosti?
- Aké osobné poznatky ste získali alebo aký rast zažili?
- Ako účasť na tomto stretnutí ovplyvnila vašu perspektívu alebo budúce konanie?

Krok 3: Rozdanie materiálu na modelovanie (1 minúta)

Každý účastník dostane materiál na modelovanie, aby mohli tvarovať sochu, ktorá bude reprezentovať ich reflexiu tohto sedenia - môže symbolizovať to, čo sa naučili, ich emócie alebo ako ich táto skúsenosť ovplyvnila.

Krok 4: Sochárstvo (10-15 minút)

Účastníci v tichosti tvoria sochy, ktoré zachytávajú ich pohľad na sedenia. Premýšľajú o podnetoch na reflexiu a vyjadrujú svoje myšlienky prostredníctvom tvarovania svojej sochy. Je dôležité zdôrazniť, že neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako vytvoriť sochu - ide o osobnú reprezentáciu.

1. aktivita

Sochárska reflexia



Krok 5: Zdieľanie sôch a reflexie (10-15 minút)

Keď každý dokončí svoju sochu, účastníci zdieľajú svoje výtvory so skupinou. Ich úlohou je vysvetliť svoju sochu, popísať, čo predstavuje a ako to súvisí s reflexiou stretnutia.

Krok 6: Záverečná skupinová reflexia (5 minút)

Potom, čo sa všetci podelili, nasleduje záverečná diskusia, ktorá skupine pomôže zamyslieť sa nad stretnutím a tým, čo sa naučili zo sôch ostatných. odpovedajú na otázky ako:

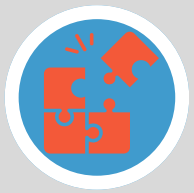
- Aké spoločné témy alebo poznatky reprezentovali sochy?
- Ako vám modelovanie sôch pomohol pri reflexii sedenia?
- Aký máte pocit z toho, čo ste spolu v tomto stretnutí dokázali?



- Ako vám sochárstvo pomohlo zmysluplne sa zamyslieť nad sedením?
- Čo ste zistili o svojich skúsenostiach prostredníctvom tohto kreatívneho procesu?
- Ako počúvanie úvah a sledovanie sôch iných ovplyvnilo váš pohľad na stretnutie?
- Aké záverečné myšlienky alebo postrehy máte pri ukončení stretnutia?

2. aktivita

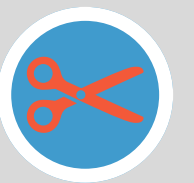
Zaujímavé objekty: Ukončenie sedenia



Skupinová reflexia a zdieľanie



- Povzbudenie účastníkov k uvažovaniu o svojich skúsenostiach z workshopu/programu využitím metafor.
- Uľahčenie tvorivého a osobného vyjadrenia pomocou hmotných predmetov.
- Podpora zmysluplnej blízkosti prepojením osobných poznatkov s celkovým zážitkom z workshopu/programu.
- Zapojenie účastníkov do zdieľania a počúvania sa v reflexívnom skupinovom prostredí.



- Pomôcky: Krabíčka alebo vedierko s množstvom malých predmetov (napr. žiarovka, frisbee, detská hračka, záhradné náradie, atď.).
- Zdroje: Nevyžadujú sa žiadne ďalšie zdroje, len pohodlný priestor pre účastníkov na sedenie v kruhu alebo polkruhu.
- Požiadavky na pracovný priestor: Otvorený priestor, kde si účastníci môžu pohodlne vybrať predmet a zdieľať ho so skupinou.

2. aktivita

Zaujímavé objekty: Ukončenie sedenia



Krok 1: Úvod (2-3 minúty)

Vysvetlenie účastníkom, že táto aktivita im pomôže premýšľať o workshope alebo programe využitím predmetov každodennej spotreby. Tieto predmety budú pôsobiť ako metafory pre ich osobné skúsenosti alebo poznatky získané počas sedenia.

Krok 2: Výber predmetov (3-5 minút)

Ukážte krabicu alebo vedierko naplnené rôznymi drobnými predmetmi. Objektov by malo byť viac ako účastníkov, aby sa zabezpečil dostatočný výber.

Každý účastník si vyberie predmet, ktorý ho zaujme alebo sa mu spája s niečím, čo zažili počas workshopu.

Krok 3: Zdieľanie reflexie (5-7 minút)

Keď si každý vyberie predmet, účastníci sa začnú striedať v zdieľaní dôvodov, prečo si vybrali práve tento predmet. Opisujú, ako predmet symbolizuje alebo predstavuje nejaký aspekt workshopu alebo programu, ktorý považovali za dôležitý.

Napríklad:

- "Vybral som si túto žiarovku, pretože som dnes mal "aha moment", keď sme diskutovali o digitálnych bariérach seniorov."
- "Táto záhradnícka pomôcka mi pripomína, ako sme všetci počas skupinových diskusií zasievali semená nových nápadov."

2. aktivita

Zaujímavé objekty: Ukončenie sedenia



Krok 4: Zhrnutie facilitátorom (2 minúty)

Keď sa všetci podelili, facilitátor zhrnie kľúčové postrehy alebo témy, ktoré vyplynuli z úvah. Poďakuje účastníkom za ich príspevky a zdôrazní, ako ich jedinečné pohľady obohatili sedenie.

Voliteľný variant: Otvorenie aktivitou

Táto aktivitu môže byť použitá aj na začiatku sedenia tak, že si účastníci vyberú predmet, ktorý predstavuje to, čo dúfajú, že získajú z workshopu alebo stretnutia, čo pomôže vytvoriť cieľavedomú a reflexívnu atmosféru.



- Aká bola najprekvapivejšia alebo najpozoruhodnejšia metafora zdieľaná počas tejto aktivity?
- Ako vám výber predmetu pomohol premýšľať o vašich skúsenostiach z workshopu?
- Ako môžeme využiť dnes získané poznatky v budúcnosti?

06

Osobný rozvoj a spoločenská zodpovednosť



1. sedenie: Budovanie sebavedomia a odhodlanie sa k neustálemu osobnému a profesionálnemu rastu



1 hodina 20 minút



12 - 15

Popis

1. sedenie: Sebavedomie a rast - Účastníci si budujú sebavedomie a odhodlanie k rastu prostredníctvom reflexie, stanovovania cieľov a spätnej väzby, získavaním poznatkov na odolnosť a mentorovanie.

Ciele

- Zvýšenie sebavedomia a odhodlania k osobnému a profesionálnemu rastu formou praktického stanovovania cieľov, sebaistoty a reflexných techník.
- Účastníci získavajú poznatky na podporu odolnosti a prevzatie zodpovednosti za svoj rozvoj, najmä v mentorských úlohách.

1. aktivita

Sebaistota a pozitívny rozhovor so samým sebou



Samostatná práca (sebareflexia), Skupinová diskusia



- Identifikácia silných stránok a oblastí na zlepšenie
- Naučenie sa používať sebaistotu sa na boj s negatívnymi myšlienkami.
- Budovanie pozitívneho rozhovoru so samým sebou na zvýšenie odolnosti



- Pero a papier
- Predpripravený pracovný list na sebaistotu



Krok 1: Úvod (3 minúty)

→ Predstavenie významu sebaistoty sa pri budovaní sebavedomia.

→ Vysvetlenie, že účastníci sa majú zamerať na identifikáciu svojich silných stránok a preformulovanie negatívnych myšlienok na pozitívne.

Krok 2: Cvičenie na sebaistotu (7 minút)

→ Rozdanie pracovných listov.

→ Inštruktáž pre účastníkov, aby uvideli svoje 3 silné stránky a 1 oblasť, v ktorej sa snažia o zlepšenie.

1. aktivita

Sebaistota a pozitívny rozhovor so samým sebou



→ Na každú silnú stránku vytvoria pozitívnu vedu (napr. “Som schopný získať nové zručnosti” alebo “Dokážem poskytnúť cennú perspektívu”).

→ Pri oblasti na zlepšenie účastníci vytvárajú pozitívne výroky o podniknutých akciách (“Učím sa zlepšovať svoje komunikačné schopnosti”).

Krok 3: Skupinová reflexia (10 minút)

→ Dobrovoľníci zdieľajú svoje výroky so skupinou.

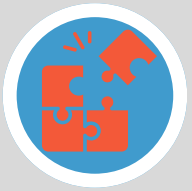
→ Podnecovanie krátkej diskusie o tom, ako môže sebaistota zvýšiť sebavedomie, najmä v mentorských úlohách.



- Aké pocity vo vás vyvolalo vytváranie afirmácií?
- Ako môžete použiť sebaistotu vo chvíľach pochybností, najmä pri mentorovaní druhých?
- Prekvapila vás nejaká konkrétna silná stránka alebo výrok?

2. aktivita SMART

hra na porovnanie cieľov



Práca vo dvojiciach alebo aktivita v malých skupinách (2-3 účastníci v tíme)



- Identifikácia a pochopenie komponentov SMART cieľa prostredníctvom priradovacieho cvičenia.
- Rozvoj realistických a dosiahnuteľných cieľov pre osobný a profesionálny rast.



- Karty s fragmentmi cieľov, ktoré predstavujú jednotlivé komponenty SMART (farebne odlíšené alebo označené ako špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené)
- Stopky pre zodpovedajúcu aktivitu.



Krok 1: Úvod do SMART cieľov (3 minúty)

→ Vysvetlenie rámca SMART cieľov (Špecifický, Merateľný, Dosiahnuteľný, Relevantný, Časovo ohraničený).

Krok 2: Stanovenie cieľa A (12 minút)

→ Rozdanie kariet každému páru alebo malej skupine, pričom každá sada obsahuje fragmenty predstavujúce jednotlivé oblasti SMART cieľa. Fragmenty by mali byť pomiešané.

2. aktivita SMART

hra na porovnanie cieľov



→ Tímy pracujú na porovnávaní fragmentov, aby vytvorili kompletný SMART cieľ, pričom každý komponent umiestnia do správneho poradia (napr. fragment ako „Zvýšiť moju známku z matematiky“ by sa zhodoval s „o 10 %“ v časti Merateľné).

→ Každý tím spresní a predstaví svoj dokončený cieľ, čím zabezpečí, že každé kritérium SMART bude dostatočne zastúpené.

Krok 3: Zhrnutie (5 minút)

→ Tímy zdieľajú svoje dokončené ciele a diskutujú o akýchkoľvek zmenách, ktoré urobili, aby sa zabezpečilo, že cieľ spĺňa štandardy SMART.



- Ktorá časť cieľa SMART bola najnáročnejšia na identifikáciu alebo priradenie a prečo si myslíte, že to tak bolo?
- Ako zmenilo rozdelenie cieľa na komponenty SMART spôsob, akým ste sa na neho pozerali alebo k nemu pristupovali?
- Akým spôsobom by mohol byť tento proces vytvárania SMART cieľov užitočný v reálnych životných situáciách, či už osobne alebo profesionálne?

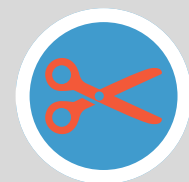
3. aktivita Kruh spätnej väzby



Skupinová aktivita



- Pochopenie dôležitosti reflexívnej praxe pre osobný rast.
- Podpora reflexívneho myslenia a zdieľanie spätnej väzby prostredníctvom verbálnej interakcie.
- Vybudovanie si zvyku hodnotiť pokrok po každom mentorskom stretnutí



Miestnosť a stoličky umožňujúce účastníkom sedieť v kruhu



Krok 1: Úvod: Úvod do reflexívnej praxe (3 minúty)

→ Vysvetlenie významu reflexnej praxe, čiže pomoc jednotlivcom posúdiť svoje činy a poučiť sa zo svojich skúseností.

→ Povzbudenie účastníkov ku vnímaniu spätnej väzby ako nástroja na rast.

Krok 2: Kolá spätnej väzby (12 minút)

→ Usporiadanie účastníkov do kruhu, ideálne pohodlné usadenie. Každý účastník sa strieda vo vyjadrovaní.

→ Každý zdieľa jeden aspekt, o ktorom si myslí, že sa mu podaril, a jednu oblasť, na ktorú by si chcel vypočuť spätnú väzbu. Ostatní potom poskytujú spätnú väzbu a návrhy na základe žiadosti zdieľajúceho.

3. aktivita Kruh spätnej väzby



Krok 3: Reflexia (5 minút)

→ Uzatvorenie skupinovou diskusiou o tom, aké to bolo dávať a prijímať spätnú väzbu, a jedným náhľadom na aktivitu, ktorú účastník plánuje podniknúť na základe získanej spätnej väzby.



- Ako vám spätná väzba pomohla zmeniť pohľad na vec?
- Čo bolo náročné na zdieľaní oblastí na zlepšenie?
- Čo si z tejto aktivity odnesiete do budúcnosti?



Metóda reflexie: Skupinový reflexný kruh

Po poslednej aktivite účastníci zostanú sedieť v kruhu. Každý má možnosť stručne sa podeliť o svoje myšlienky v odpovedi na položenú otázku, zatiaľ čo ostatní počúvajú. To zvýši podporu a reflexiu v skupine bez prekročenia časového limitu. Facilitátor stručne vysvetlí účel reflexie a nastaví otvorenú a pozitívnu atmosféru. Položí 2 – 3 otázky, vďaka čomu môžu účastníci zdieľať svoje názory v niekoľkých vetách. Na záver facilitátor zosumarizuje zdieľané kľúčové poznatky a povzbudí účastníkov, aby pokračovali vo svojom vzdelávaní.

Otázky na zamyslenie:

- Ktorá časť dnešného stretnutia – výroky, ciele SMART alebo spätná väzba – na vás mala najväčší dopad a prečo?
- Ako dnešné stretnutie zmenilo váš prístup k sebavedomiu alebo osobnému rastu?
- Akú činnosť alebo myšlienku z dnešných aktivít by ste chceli uplatniť vo svojom živote alebo v mentorskej praxi?

2. sedenie:

Doceňovanie a rešpektovanie kultúrnej rozmanitosti a aktívna účasť na komunikačných akciách



1 hodina 20 minút



12-15

Popis

2. sedenie: Prijatie diverzity a komunitnej angažovanosti - Účastníci skúmajú kultúrnu citlivosť, medzikultúrnu komunikáciu a inkluzívne postupy na podporu vzájomnej spolupráce a aktívneho zapojenia sa do rôznych komunít.

Ciele

- Zvýšenie sebavedomia a odhodlania k osobnému a profesionálnemu rastu prostredníctvom praktického stanovovania cieľov, sebaistoty a reflexných techník
- Účastníci získavajú poznatky na podporu odolnosti a prevzatie zodpovednosti za ich rozvoj, najmä v mentorských úlohách.

1. aktivita

Porozumenie kultúrnej citlivosti



Skupinová diskusia so sebareflexiou



- Pochopenie významu kultúrnej citlivosti v mentorských vzťahoch.
- Rozpoznanie a spochybňovanie osobných predsudkov.
- Získanie schopnosti prejavovania úcty rôznym kultúram.



- Flipchart
- Fixky
- Scenár stretnutia viacerých kultúr (vopred pripravený)



Krok 1: Úvod do kultúrnej citlivosti (3 minúty)

→ Stručné predstavenie konceptu kultúrnej citlivosti a vysvetlenie, akú kľúčovú úlohu zohráva pri mentorovaní seniorov s rôznym zázemím.

Krok 2: Skupinová diskusia (10 minút)

→ Prezentácia pripraveného scenára ilustrujúceho kultúrne nedorozumenie.

→ Úlohou účastníkov je prediskutovať, ako by situáciu riešili kultúrne citlivým spôsobom.

1. aktivita

Porozumenie

kultúrnej citlivosti



Krok 3: Skupinová reflexia (7 minút)

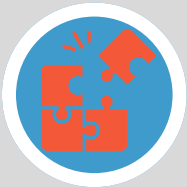
- Zapisovanie kľúčových myšlienok ako sa vyhnúť predsudkom a rešpektovať kultúrne rozdiely na flipchart.



- Ako scenár odrážal dôležitosť kultúrnej citlivosti v mentorských vzťahoch?
- Aké predsudky alebo predpoklady ste si počas diskusie uvedomili?
- Ako môžeme zlepšiť našu komunikáciu, aby sme podporili inkluzívne prostredie pre každého?

2. aktivita

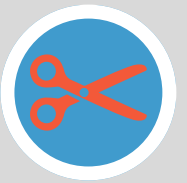
Workshop o komunikácii medzi kultúrami



Workshop rolovej hry



- Rozvoj efektívnych komunikačných zručností v rámci rôznych kultúr.
- Nácvik aktívneho počúvania a slovnej citlivosti.
- Získanie povedomia o neverbálnych podnetoch v komunikácii medzi rôznymi kultúrami.



- Predtlačené karty na rolovú hru s rôznymi scenármi kultúrnej komunikácie na základe spoločných komunikačných výziev medzi kultúrami. Príkladom môže byť nesprávna interpretácia neverbálnych gest alebo boj s jazykovými bariérami. Scenáre by sa mali prispôbiť krajine a problémom relevantným pre účastníkov.
- Tabuľa, perá

2. aktivita

Workshop o komunikácii medzi kultúrami



Krok 1: Úvod do komunikácie medzi kultúrami (3 minúty)
→ Vysvetlenie, ako kultúrne rozdiely ovplyvňujú komunikačné štýly vrátane verbálnych a neverbálnych podnetov. Uvedenie príkladov.

Krok 2: Cvičenie na rolovú hru (15 minút)
→ Rozdelenie účastníkov do dvojíc alebo malých skupín.
→ Rozdanie predtlačенých kartičiek na rolovú hru so scenármi a priradenými rolami.
→ Úlohou dvojíc je zahrať scenáre a pokúsiť sa vyriešiť komunikačné výzvy.

Krok 3: Reflexia a skupinové zdieľanie (5 minút)
• Účastníci sa podelia o to, čo sa naučili pri rolovej hre. Kľúčové poznatky napíšu na tabuľu, pričom sa zamerajú na to, ako zlepšiť komunikáciu medzi kultúrami.



- S akými výzvami ste sa stretli počas rolovej hry?
- Ako aktívne počúvanie alebo neverbálne podnety pomohli zlepšiť komunikáciu?
- Aké stratégie môžete použiť v budúcich interakciách medzi viacerými kultúrami?

3. aktivita

Preskúmanie kultúrnych máp



Skupinová aktivita



- Rozvoj hlbšieho uznania globálnej kultúrnej rozmanitosti skúmaním jedinečných tradícií, hodnôt a zvykov rôznych krajín.
- Podpora otvorenosti a zvedavosti o rôznych kultúrnych perspektívach, dokonca aj v neznámych kontextoch.
- Posilnenie komunikačných schopností zdieľaním kultúrnych poznatkov, ktoré podporujú inklúziu a empatiu.



- Veľká mapa alebo tabuľa
- Obálky obsahujúce názvy alebo vlajky rôznych krajín
- Lepiace papieriky alebo fixy



Krok 1: Úvod (3 minúty)

- Predstavenie účelu vytvorenia kultúrnej mapy zdôrazňujúcej hodnotu kultúrneho porozumenia pri vytváraní silnejších prepojení.
- Každý účastník si vyberie jednu obálku s názvom alebo vlajkou krajiny.

3. aktivita

Preskúmanie kultúrnych máp



Krok 2: Kultúrne mapovanie (12 minút)

→ Každý účastník na lepiaci papierik napíše kultúrny fakt, tradíciu, zvyk alebo hodnotu súvisiacu s ich vybranou krajinou. Pre inšpiráciu môžu myslieť na oblasti ako jedlo, sviatky, hodnoty alebo každodenné náviky.

→ Účastníci potom umiestnia svoje lepiace poznámky na mapu alebo tabuľu v regióne reprezentujúcom ich vybranú krajinu.

→ Každý účastník sa stručne podelí o svoj kultúrny fakt, pričom zdôrazní jeden jedinečný prvok, ktorý ho zaujal alebo prekvapil.

Krok 3: Skupinová reflexia (5 minút)

→ Skupina sa zhromaždí na krátku diskusiu o o kultúrnej rozmanitosti zastúpenej v aktivite so zameraním na hodnotu inkluzivity a rešpektu v rôznych prostrediach.



- *Čo vás prekvapilo alebo zaujalo na zvykoch alebo hodnotách, ktoré ste sa dozvedeli?*
- *Ako môže znalosť kultúrneho prostredia ovplyvniť váš prístup k interakcii a komunikácii s ostatnými?*
- *Našli ste podobnosti medzi hodnotami, ktoré ste skúmali, a hodnotami, ktoré vidíte vo svojej vlastnej komunite? Ako nás tieto podobnosti a rozdiely môžu viesť k inkluzívnejšiemu zmýšľaniu?*

3. aktivita

Preskúmanie kultúrnych máp



Metóda reflexie: Riadená skupinová reflexia

V tejto záverečnej 10-minútovej reflexii sa účastníci stretnú v kruhu (alebo si sadnú oproti sebe v malých skupinách), aby sa podelili o kľúčové postrehy z aktivít sedenia. Dôraz sa kladie na kolektívnu reflexiu a pochopenie toho, ako môžu účastníci získané zručnosti a perspektívy aplikovať na svoje mentorské a komunitné úlohy. Facilitátor začína rýchlou rekapituláciou každej aktivity, zdôrazňujúc tému kultúrnej citlivosti, inkluzívnosti a komunikácie medzi kultúrami a povzbudzuje účastníkov, aby premýšľali o momentoch z aktivít, ktoré ich ovplyvnili alebo zvýšili ich porozumenie. Facilitátor používa súbor vodiacich otázok (uvedených nižšie) a umožňuje každému účastníkovi odpovedať na jednu alebo dve otázky. Potom facilitátor vyzve účastníkov, aby sa zamysleli nad osobnými poznatkami a potenciálnymi praktickými aplikáciami vo svojej praxi.

Otázky na zamyslenie

- Ktorý aspekt kultúrnej citlivosti a inklúzie počas aktivít vo vás najviac zarezonoval? prečo?
- Ako vás učenie sa o komunikačných štýloch a hodnotách ostatných kultúrne zmenilo alebo utvrdilo vo vašom prístupe k interakciám s rôznymi jednotlivcami?
- Aké osobné predsudky alebo predpoklady ste si všimli a ako môžu tieto vedomosti formovať vaše budúce interakcie?
- Ako môže povedomie o kultúrnej rozmanitosti a komunikačných štýloch prospieť nielen vašim mentorským vzťahom, ale aj interakciám v širšej komunite?

3. sedenie: Pochopenie etických princípov mentorstva



1 hodina 20 minút



12-15

Popis

3. sedenie: Etika v mentorstve - Účastníci skúmajú kľúčové etické princípy, ako je dôvernosť, osobné hranice a rozhodovanie prostredníctvom interaktívnych aktivít, získavajú zručnosti na orientáciu v etických výzvach a podporujú sociálnu zodpovednosť vo svojich mentorských rolách.

Ciele

- EnhanTo pomoc účastníkom pochopiť a aplikovať etické princípy v mentorstve so zameraním na dôvernosť, osobné hranice, etické rozhodovanie a účasť v komunite.
- Poskytnúť mladým mentorom vedomosti a zručnosti potrebné na zvládanie etických výziev a aktívne sa zapájať do komunitných akcií na podporu sociálnej zodpovednosti.

1. aktivita

Asociačná hra etických princípov



Skupinové cvičenie

- Pomoc účastníkom kategorizovať etické princípy do oblastí, ako sú dôvernosť, rešpekt, osobné hranice a integrita.
- Prehĺbenie pochopenia etických konceptov prostredníctvom asociácií a aktívnej diskusie.
- Podpora tímovej práce a zdokonalenie rýchleho myslenia na spájanie etických princípov s kontextom reálneho sveta.



- Tabuľa alebo veľký papier a fixky
- Krabica s vopred pripravenými kartami, z ktorých každá je označená etickou frázou alebo situáciou relevantnou pre mentorstvo (napr. „zdieľaný osobný príbeh“, „stretnutie mimo naplánovaných časov“).



Krok 1: Úvod a nastavenie (2 minúty)

- Stručné vysvetlenie úlohy etických princípov v mentorstve a ako tieto princípy (napr. dôvernosť, rešpekt) ovplyvňujú interakcie a rozhodovanie.
- Na tabuľu sa napíšu základné etické kategórie: “Dôvernosť,” “Rešpekt,” “Osobné hranice,” and “Integrita.”

Krok 2: Hranie hry (10 minút)

- Začne sa s jednou etickou kategóriou (napr. “Dôvernosť”). Účastníci striedavo pridávajú súvisiace slovo alebo frázu, ako napríklad „dôvera“, „súkromie“ alebo „bezpečný priestor“.

1. aktivita

Asociačná hra etických princípov



- Pri každom slove účastníci stručne vysvetlia jeho význam pre danú kategóriu. Pokračujte, kým všetky kategórie nebudú obsahovať podobný reťazec slov.

Krok 3: Etické priradovanie fráz (8 minút)

- Každý účastník náhodne vyberie zo škatuľky vopred pripravenú kartičku s „etickou frázou“, prečíta ju nahlas a pokúsi sa ju zaradiť do správnej etickej kategórie.
- Po umiestnení svojej frázy stručne vysvetlí, prečo si myslí, že patrí do tejto kategórie. Ostatní účastníci môžu vyjadriť svoj názor alebo navrhnúť alternatívy.

Krok 4: Rozbor (5 minút)

- Kontrola slov spojených s každou etickou kategóriou. Diskusia o tom, ako sa frázy a asociácie spájajú s etickými princípmi v mentorstve. Dôraz kladený na bežné témy alebo prekvapivé postoje.



- Ako sa skupina rozhodla pri radení výrazov do jednotlivých kategórií?
- Boli nejaké frázy, ktoré bolo náročné kategorizovať? Prečo?
- Ako pochopenie týchto etických princípov ovplyvňuje váš prístup k budovaniu dôvery a udržiavaniu hraníc v mentorstve?
- V akých situáciách môžu tieto etické princípy vstúpiť do hry u zverencov?

2. aktivita Kruh dôvernosti



Skupinové reflexné cvičenie



- Podpora hlbokého pochopenia dôvernosti a jej obmedzení v mentorstve.
- Podpora sebareflexia o tom, ako zodpovedne zaobchádzať s dôvernými informáciami.
- Diskusia o úlohe dôvernosti pri budovaní dôvery vo vzťahoch.



- Malé kúsky papiera pre účastníkov na písanie scenárov.
- Nádobu na zber papierikov



Krok 1: Úvod (2 minúty)

→ Vysvetlenie pojmu dôvernosti a kedy môže byť potrebné ju porušiť (napr. seba-ubližovanie alebo ubližovanie iným).

Krok 2: Písanie scenára (3 minúty)

→ Účastníci anonymne napíšu hypotetickú situáciu týkajúcu sa dôvernosti na kúsok papiera a vložia ho do nádoby.

2. aktivita Kruh dôvernosti



Krok 3: Skupinová diskusia (10 minút)

- Vykresľovanie scenárov jedeného za druhým, diskusia o riadení dôvernosti a uplatňovaní výnimiek.

Krok 4: Rozbor (5 minút)

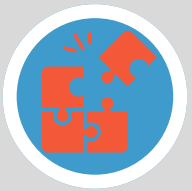
- Zhrnutie kľúčových bodov o zodpovednom zaobchádzaní s dôvernými informáciami.



- Ako by ste sa v tejto situácii rozhodli o zachovaní dôvery alebo zdieľaní informácií?
- Prečo je dôvernosť dôležitá pre mentorstvo?
- Ako môžete so svojim zverencom odkomunikovať obmedzenia dôvernosti?

3. aktivita

Striedanie postáv v rolovej hre



Rolová hra a skupinová diskusia



- Rozvoj empatie a pochopenia rôznych perspektív v mentorských scenároch.
- Uvedomenie si etických noriem, ktoré prichádzajú s nastavovaním hraníc a podporou vo vzťahu mentor-zverenec.
- Precvičovanie etického rozhodovania a zároveň sledovanie, ako rôzne roly ovplyvňujú jednotlivé interakcie.



- Dve stoličky umiestnené v prednej časti miestnosti, aby vytvorili „pódium“.
- Karty scenárov (vopred pripravené scenáre etických dilem, ktoré majú dobrovoľníci zahrať).
- Tabuľa alebo veľký papier na spisovanie kľúčových bodov alebo postrehov počas brífingu.
- Voliteľné: Malé rekvizity (napr. zápisník, pero) pre dobrovoľníkov, aby sa vžili do postavy.



Krok 1: Úvod a nastavenie (3 minúty)

- Vysvetlenie aktivity a jej účelu, pričom je potrebné zvýrazniť, že účastníci skúmajú rôzne pohľady na etickú dilemu.
- Výber dvoch dobrovoľníkov, ktorí prídu do prednej časti miestnosti. Jeden ako “mentor” a druhý ako “zverenec”.

3. aktivita

Striedanie postáv v rolovej hre



Krok 2: Nastavenie scenára (2 minúty)

- Predstavenie scenára celej skupine. Príklad scenára: *Mentor si všimne, že jeho zverenec bol počas nedávnych mentorských stretnutí nezvyčajne tichý a nereagoval. Mentor má podozrenie, že zverenca niečo znepokojuje, ale nie je si istý, ako situáciu riešiť bez prekročenia hraníc. Zverenec medzitým chce podporu, ale nie je si istý, do akej miery môže mentorovi dôverovať s osobnými informáciami.*
- Mentor by mal začať s jemným vyzvedaním, zatiaľ čo zverenec poskytuje len váhavú odpoveď.

Krok 3: Hranie rolí (5 minút)

- Mentorovi a zverencovi je umožnená interakcia pri riadení scenára.
- Po niekoľkých minútach facilitátor zakričí “Zmena!” a dobrovoľníci si vymenia role. “Mentor” sa stáva “zverencom” a naopak, pričom účastníci vnímajú situáciu z novej perspektívy.
- Pri pokračovaní sú nabádaní ku začleňovaniu informácií, ktoré získali o druhej postave.

Krok 4: Participácia (5 minút)

- Zvyšok skupiny pozorne sleduje, ako každý účastník prechádza etickou dilemou v oboch rolách.
- Pozorovatelia si zapisujú všetky momenty, ktoré sa im vryli do pamäte, najmä zmeny v tóne alebo prístupe pri výmene rolí.

3. aktivita

Striedanie postáv v rolovej hre



Krok 5: Zhrnutie diskusie (5 minút)

- Aktivita je ukončená stručným zhrnutím, pričom sa všetci podelia o svoje postrehy a diskutujú, ako výmena rolí ovplyvnila odpovede účastníkov.



- Facilitácia skupinovej diskusie o tom, ako zaobchádzať s dôvernými informáciami a o problémoch zachovania dôvernosti.
- Účastníci sa delia o svoje myšlienky z hrania rolí a o stratégiách, ktoré v jednotlivých pozíciách použili.



Reflexná metóda: Skupinová diskusia a individuálne názory

Po ukončení všetkých aktivít sa účastníci zapoja do štruktúrovanej skupinovej reflexie, aby zdieľali svoje skúsenosti a poznatky zo stretnutia. To zahŕňa diskusiu o kľúčových poznatkoch, osobných postrehoch získaných z aktivít a o tom, ako možno skúmané etické princípy aplikovať v reálnych situáciách mentorstva. Počas reflexie sú účastníci vyzvaní, aby sa podelili o svoje myšlienky o tom, ako aktivity prispeli k ich pochopeniu etických princípov v mentorstve. Tento kolektívny dialóg nielen posilní naučené koncepty, ale tiež podporí hlbšie pochopenie zložitosti etického rozhodovania v mentorských vzťahoch.

3. aktivita

Striedanie postáv v rolovej hre



Otázky na zamyslenie

- Aké kľúčové poznatky zo všetkých aktivít si myslíte, že ovplyvnia váš prístup k mentorstvu?
- Ako vám zapojenie sa do striedania postáv pomohla lepšie pochopiť etické dilemy, ktorým čelia mentori a ich zverenci?
- Akým spôsobom môžu podľa vás etické princípy, ako je dôvernosť a osobné hranice, ovplyvniť dôveru medzi vami a vašimi zverencami?
- Môžete uviesť príklad z vlastnej skúsenosti, kde ste čelili etickej dileme? Ako ste ju zvládli a čo by ste po tomto sedení urobili inak?

Sada

Na implementáciu školení



Sada na implementáciu školení

Úvod

Primárnym cieľom tejto sady na implementáciu školení je poskytnúť mládežníckym pracovníkom dodatočné zdroje a rady na efektívne poskytovanie našich Upskill & Reconnect! tréningový program pre mládež vo veku 15-19 rokov. Sada obsahuje nástroje na hodnotenie potrieb mládeže, pozorovanie pracovníkov s mládežou, kontrolný zoznam pre pracovníkov s mládežou na prípravu workshopov a prieskum na vyhodnotenie pilotného testovania programu. Všetky tieto komponenty sú premyslene navrhnuté s jediným cieľom: podporovať a pomôcť pracovníkom s mládežou v ich úsilí o rozvoj digitálnej gramotnosti a mentorských zručností u mládeže.

Upskill & Reconnect Vzdelávací obsah

Teoretickým základom nášho školiaceho programu je “Upskill & Reconnect!” Vzdelávací obsah. Tu je [LINK](#) na verziu brožúry v angličtine

Hodnotenie potrieb mládeže

Formulár hodnotenia potrieb je nevyhnutný pred realizáciou školenia o digitálnych a iných zručnostiach, pretože pomáha identifikovať špecifické medzery vo vedomostiach, záujmy a výzvy, ktorým čelí mládež. Po porozumení ich súčasným úrovniam zručností, preferenciám vzdelávania a cieľom môžu školitelia navrhnúť ciele a relevantné programy, ktoré obsiahnu jedinečné potreby účastníkov. To zaisťuje, že školenie je efektívne, pútavé a pôsobivé, čím sa podporuje inkluzívne a podporné vzdelávacie prostredie, v ktorom môže každý účastník prosperovať a rozvíjať praktické zručnosti pre svoj osobný a profesionálny rast.

Link: [1. UPSKILLING Posúdenie potrieb mládeže.pdf](#)

Kontrolný zoznam pre pracovníkov s mládežou

Kontrolný zoznam pri príprave školenia je pre pracovníkov s mládežou nevyhnutný, aby sa zabezpečilo, že všetky aspekty programu sú dobre zorganizované a efektívne. Pomáha pri systematickom plánovaní kľúčových prvkov, ako je stanovenie jasných cieľov, identifikácia potrieb účastníkov, navrhovanie relevantného obsahu a príprava materiálov a logistiky.

Sada na implementáciu školení

Na základe kontrolného zoznamu môžu pracovníci s mládežou potvrdiť, že každý detail – od usporiadania miesta konania až po metódy hodnotenia – je vyriešený, čím sa znižuje pravdepodobnosť prehliadnutia a zaisťuje sa, že školenie prebehne hladko, spĺňa svoje ciele a prináša účastníkom maximálnu hodnotu.

Link: [2. UPSKILLING kontrolný zoznam pre pracovníkov s mládežou.pdf](#)

Pozorovací formulár o získaných zručnostiach a zmene postojov pracovníkov s mládežou

Tieto formuláre slúžia ako prostriedok pre pracovníkov s mládežou na monitorovanie a zaznamenávanie pokroku v zručnostiach mládeže a zmeny postojov počas školiaceho programu. Uľahčujú sledovanie individuálneho a kolektívneho rastu mládeže v oblastiach, ako je digitálna bezpečnosť, gramotnosť a digitálna etiketa. Pozorovaním zmien u mládeže pred a po rôznych bodoch programu môžu pracovníci s mládežou merať dopad ich vyučovania. Tento prehľad umožňuje prispôbiť tréningové techniky na dosiahnutie optimálnych výsledkov.

Link: [3. UPSKILLING dotazník sledujúci získané zručnosti.pdf](#)

Nástroj na pozorovanie a sebareflexiu pre pracovníkov s mládežou

Tento dotazník slúži ako nástroj na sebahodnotenie a sebarozvoj. Vyzýva pracovníkov s mládežou ku uvažovaniu nad dynamikou stretnutí, ich osobnom výkone a spätnej väzbe od mládeže alebo kolegov. Pracovníci s mládežou vyhodnocujú svoje silné stránky a oblasti, ktoré si vyžadujú zlepšenie, dôsledným zaznamenávaním pozorovaní a myšlienok, čím podporujú nepretržitý a efektívny proces vzdelávania sa.

Link: [4. UPSKILLING pozorovací dotazník pre pracovníkov s mládežou - konkrétna aktivita.pdf](#)

Program pre pilotné otestovanie školenia

[1. UPSKILLING - Program pre pilotný projekt s mládežou](#)

Zoznam podpisov pre školenie

[2. Zoznam podpisov Upskill & Reconnect! - Pilotovanie školiaceho programu UPSKILLING](#)

Sada na implementáciu školení

Prieskum na vyhodnotenie školenia UPSKILLING/Pilotné testovanie. Tento formulár je určený na zhromaždenie spätnej väzby o pilotnom testovaní nášho školiaceho programu s cieľom pochopiť jeho účinnosť a nazbierať návrhy na zlepšenie

Link: [Dotazník](#)

Verzie implementácie školenia v jazykoch partnero

[Serbian version](#)

[Slovakian version](#)

[Slovenian version](#)

[Bosnian version](#)

[Montenegrin version](#)

[Arabic version](#)

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať aj názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA



Ďakujeme

Ďakujeme vám za účasť v "Upskill & Reconnect!" tréningovom programe. Dúfame, že znalosti a techniky, ktoré ste získali, vám pomôžu orientovať sa v digitálnom prostredí, viesť tímy, efektívne organizovať, mentorovať ostatných a facilitovať školenia. Vašu účasť si vážime a tešíme sa, že tieto zručnosti využijete vo svojom každodennom živote a práci.

Kontaktné údaje



Youthfully Yours SK
Slovakia



EDUKOPRO
Bosnia and
Herzegovina



The Association of
Education, Training
and social
Development
Morocco



SMART Idea
Slovenia



Mensa Srbije
Serbia



Environmental
Consultancy of
Montenegro
Montenegro
