

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

УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА УЧИТЕЛИ

4G Дидактически методи
Проект по програма
Еразъм+ 2020-1-CZ01-
KA201-078434

СЪДЪРЖАНИЕ

01

ВЪВЕДЕНИЕ

5-8

ЗАЩО Е НЕОБХОДИМА УЧЕБНА ПРОГРАМА

11-13

02

03

ЧАСТ I: ОБЩ ПРЕГЛЕД

11-13

PART II: ОБУЧИТЕЛНИ ПОДХОДИ

14-24

04

05

PART III: ПРОГРАМА

25-47

Модул I: Разбиране на
житейските умения и тяхната
връзка с превенцията на ранното
напускане на училище 26-40

Модул II: Създаване на
обучителни материали 41-46

Съвети за координация 47

06

ЧАСТ IV: ОПИСАНИЕ НА ПРИМЕРНИ СЕСИИ

48-102

Модул I: Разбиране на
житейските умения и тяхната
връзка с превенцията на ранното
напускане на училище 51-95

Модул II: Създаване на
обучителни материали 96-102

4GDP ПАРТНЬОРИТЕ

103-106

07

08

БИБЛИОГРАФИЯ

107-109

СПИСЪК НА АБРЕВИАТУРИТЕ:

НЕФОРМАЛНО ОБУЧЕНИЕ (НФО)

СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ (СОП)

РАННО НАПУСКАНЕ НА УЧИЛИЩЕ (РНУ)

УЧИЛИЩЕТО ВСЕ ОЩЕ ИМА МЯСТО!

SCHOOL STILL PLAYS (SSP)

ВЪВЕДЕНИЕ


Според Европейската комисия (Европейско образователно пространство) има „много причини, поради които някои млади хора се отказват преждевременно от образование и обучение: лични или семейни проблеми, трудности при ученето или крехка социално-икономическа ситуация. Начинът, по който е изградена образователната система, училищният климат и отношенията учител-ученик също са важни фактори... Европейската комисия публикува оценка на ефективността на политиките и практиките, разработени от 2011 г. насам на европейско и национално ниво за справяне с ранното напускане на училище в 37 европейски страни. Горепосоченото проучване показва, че въздействието на инструментите на политиката на ЕС е до голяма степен положително в изследваните държави. Средно процентът на преждевременно напусналите училище е намалял от 13,4% през 2011 г. на 10,2% през 2019 г. в цяла Европа. Въпреки това все още съществуват значителни различия между държавите и демографските данни, като хората с мигрантски произход, младите мъже и тези, живеещи в селските райони, е по-вероятно да прекратят образованието си преди възрастта за задължително напускане на училище. Следователно са необходими допълнителни действия за справяне с тази сложна и развиваща се тенденция.

Образователните модели на повечето развити страни не са адаптирани към нашето общество. Ние не само трябва да подготвим учениците на технологично ниво, но също така трябва да ги обучим морално и да им дадем критични умения за подобряване на света около нас.

В този смисъл развитието на меките умения и обучението в технологични и иновативни области се превърнаха в предизвикателствата на образованието. Няколко автори предполагат, че идеалното време за преподаване на меки умения на деца е от ранно детство до юношество, когато мозъкът е по-възприемчив към този тип мислене и учене (въпреки че това обучение продължава и по време на висшето образование).

От друга страна, дефицитът на тези умения увеличава случаите на зависимости, болести, престъпност и напускане на училище. Младите хора страдат от тежките последици от образователните системи, които не следват промените и адаптациите, необходими, за да подготвят децата да бъдат ефективни и здрави членове на настоящото ни общество; за съжаление тази изостаналост кара много деца да отпаднат от образователната система. Въздействието на преподаването на меки умения е по-голямо, когато програмата се преподава на ученици, които са в ситуация на уязвимост (например ученици в неравностойно социално-икономическо положение и с по-лоши резултати в училище). Поради тези причини обучението на меки умения, съчетано с използването на нови технологии, представлява инструмент за генериране на възможности и борба с преждевременното напускане на училище

Проектът „4G Дидактически методи“ възнамерява да разработи и разпространи педагогически метод, базиран на теоретичната основа на „Дидактическият подход“, с фокус върху житейските умения, по практичен и използваем начин, с цел предотвратяване и/или справяне с явлението преждеременно напускане на училище. Може да се счита за продължение на:

 Проект № 550482-LLP-1-2013-1-IT-KA1-KA1ECETB, със заглавие SSP „УЧИЛИЩЕТО ВСЕ ОЩЕ ИМА МЯСТО!“ („SCHOOL STILL PLAYS“ ()), който имаше за цел да се справи с преждевременното напускане на училище на политическо и образователно ниво;





Проект № 2017-1-HU01-KA201-035988, озаглавен LIKE „Житейски умения“ (Life Skills) за подобряване на средата в началното училище. Проектът LIKE направи преглед на резултатите, получени чрез опита на проекта SSP и по-специално на методологичния подход, възприет за дидактическия комплект на развитите страни (ръководство и уроци), базирани на житейски умения, който беше приет за експериментиране в училища, идентифицирани от партньорството.

4GDP е директно насочен към учениците от средното училище, особено към тези с по-малко възможности. Дейностите от тази учебна програма са предназначени да включват ученици със специални образователни потребности (СОП). Основната цел на тази учебна програма е да позволи на всички учители да използват предложената методология по време на работата си, за да насърчат размислите и преживяванията на учениците, с оглед предотвратяване на преждевременното им напускане на училище. Използването на методологията може да бъде отправна точка за разбиране как изображения, видеоклипове, снимки, твърдения и други инструменти могат да помогнат на учениците да се замислят, след това да действат за промяна и да станат най-добрата версия на себе си.


В тази учебна програма учителите ще намерят методическо предложение за работа с ученици от средното училище. Методологията се основава на използването на изображения, видеоклипове, снимки, изявления, разказване на истории, ролеви игри, визуализации и други динамики на неформалното образование. Чрез предложената динамика учителите ще придобият инструменти за развиване на меки умения на своите ученици. От друга страна, учителите ще се научат да създават дидактически методи, така че учениците да могат да работят върху меките си умения чрез електронни устройства. След предложението учителите ще намерят примери за дейности, които да развият със своите ученици. Това са дейностите, проведени по проекта в курса за обучение на учители.

Резултатите от проекта 4GDP са следните:

 Анкета, провеждана както дистанционно, така и в присъствието на проучващия. Това е проучване в училищата на страните, в които са базирани организациите, участващи в този проект, с цел да се разбере степента на използване на технологиите в преподаването и как интервюираните учители оценяват използването на мобилни устройства за учене от техните ученици. Друга цел на този резултат е да се подобри разбирането на възможна връзка между ученици със СОП и ранното напускане на училище, за да се изгради целенасочена/персонализирана и ефективна интервенция.

 „Образователни методи“ за житейски умения. Състои се в проектиране и разработване на дидактични методи за житейски умения, насочени и към ученици със СОП.

 Курс за обучение на учители. Състои се в разработването на учебна програма, базирана на житейски умения, като се започне от методическия инструментариум, разработен в рамките на предишни проекти и резултатите от експериментирането с дидактически методи в училището в този проект. Тази учебна програма включва набор от инструменти за осъществяване на дейности в средните училища. Методологията на преподаване се основава на микрообучение и малки интердисциплинарни единици, така че учениците да могат да работят с изображения, видеоклипове и кратки изречения. Това им помага да разберат и запомнят, минимизирайки усилията и максимизирайки резултатите.

 Ръководство за разработване на образователни подходи, използвани на мобилни устройства. То има за цел да представи как се създава образователен подход.

Всички ресурси и повече информация за проекта можете да намерите на уеб страницата на проекта: <https://www.4gdp.eu>

ЗАЩО Е НЕОБХОДИМА УЧЕБНА ПРОГРАМА

В днешно време учителите трябва да се сблъскват с много трудности, за да изпълняват ежедневната си работа. Бюрокрацията за прилагане и адаптиране на нови учебни програми и образователни реформи, липсата на време за обучение, понякога липсата на подкрепа и доверие от семействата на учениците, липсата на знания, умения и компетенции за лечение на ученици със специални нужди, неструктурирани семейства, липсата на знания за етапите на развитие на детето/юношата и т.н., превръщат професията педагог в непрекъснато предизвикателство, което предполага учене не само на професионално, но и на лично ниво.

Програмата за обучение е насочена към учители, които възнамеряват да разработят педагогически метод, базиран на теоретичната основа на „Дидактическият подход“, с фокус върху житейските умения и целящ да предотврати и/или да се изправи пред явлението преждевременно напускане на училище. Целта е да се разработи уникален модел, достатъчно гъвкав, за да бъде адаптиран към специфичен контекст и условия на различните региони, с особено внимание към учениците със СОП, така че учителите/обучителите да могат да развиват лично и професионално обучение при прилагане на методологията за микрообучение и да поставят предложените дейности на практика по време на работата си.

На методологично ниво това са основните елементи на този проект:



Използването на дидактически подход за работа върху житейски умения: разбирани като умения, които могат да бъдат подобрени, за да се подобри връзката със себе си и следователно също с ученето и с училището.



Изображения, видеоклипове, снимки, твърдения и др.



Технологията като фактор, позволяващ учене, дори и от разстояние, и като фактор, който намалява дистанцията между ученици със и без специални потребности.

В педагогическата област е важно да преживеем дейностите по житейски умения от първа ръка и да открием невероятното въздействие, което те могат да имат при изследването и трансформирането на самите себе си и създаването на среда, в която участниците се чувстват сигурни и свободни да показват своите емоции и мнения. Тези елементи благоприятстват подобряването на училищните постижения и постоянството на учениците със СОП (но по-общо на всички ученици) в училище.

В тази програма за обучение учителите ще научат:



Образователни пътеки за изследване на практики, които ще им помогнат да развият и отгледат житейски умения и емоционална интелигентност на своите ученици за лично и професионално развитие.



Как да подобрят знанията си за интерактивните инструменти като образователна среда за създаване на образователни подходи, използвани на мобилни устройства.



Как да стимулират процесите на интеграция на ученици със СОП чрез използването на мобилни телефони като инструмент за работа и интеграция.



Как да се борим с преждевременното

напускане на училище чрез методики за неформално образование.

ЧАСТ I: ОБЩ ПРЕГЛЕД



Заглавие на обучението

Ръководство за учители, които да ръководят образователни пътеки за подобряване на житейските умения и емоционалната интелигентност на своите ученици, както в личното, така и в професионалното им развитие, чрез създаването на образователни подходи, използвани на мобилни устройства.

Главна цел

Развиване на компетенции на учители за подкрепа на учениците в постигането на житейски умения.

Специфични цели

✕ Учителите ще знаят какво представляват житейските умения и емоционалната интелигентност и по какви начини могат да подкрепят учениците да предотвратят преждевременното напускане на училище, по-специално тези, които имат проблеми със СОП.

✕ Учителите ще могат да създават дидактически подходи (разкази) чрез електронни устройства.

✕ Учителите ще развият положително отношение и мотивация за подкрепа на учениците и за създаване на благоприятна среда.

Очаквани резултати

Учителите ще подобрят/затвърдят житейски умения, емоционална интелигентност и ориентирано към ученика разказване на истории, както и създаване на дидактически материали чрез използването на електронни устройства.

Профил и брой на участниците

14 гимназиални учители интересуват се от подкрепа на учениците за придобиване на житейски умения и кой ще реализира по-нататъшните дейности по проекта в училищата.

Преглед на обучението

Обучението се провежда в 2 модула:

1. Модул I: Разбиране на житейските умения и превенцията с ранното напускане на училище;
2. Модул II: Създаване на обучителни материали

До края на обучението учителите ще имат по-добро разбиране за значението на развиването на житейски умения в техните ученици, особено ученици със СОП, и начина, по който могат да предотвратят преждевременното напускане на училище. На участниците в обучението ще бъде издаден сертификат за участие.

Логистика

работна зала с капацитет за 15 човека или удобно отворено пространство. Компютри, интернет мрежа, столове и маси.

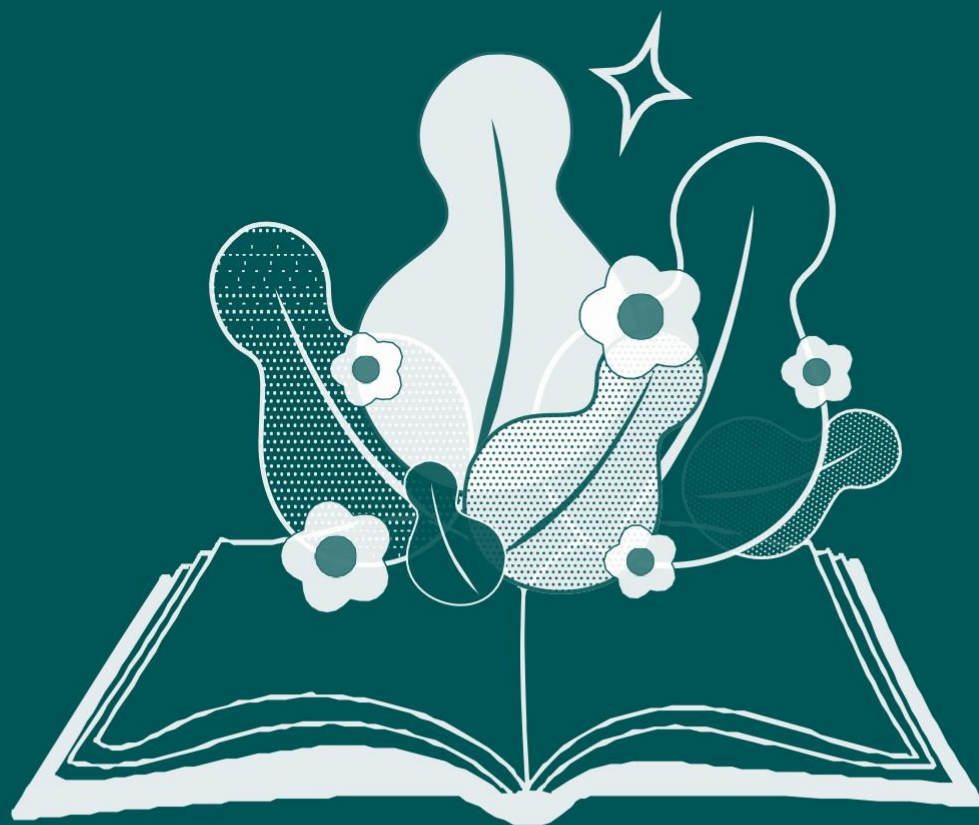
Потенциални предизвикателства, които могат да повлияят на изпълнението

3. Различни нива на знания по темата и използване на компютър/интернет от участниците, достъп до интернет мрежа

Мониторинг и план за оценка

Спазване на общата работна атмосфера и ангажираност на участниците във всяка сесия и оценка на нивото на изпълнение на задачите, свързани с обучението, постигане на поставените цели и задачи и очакваните резултати чрез групова дискусия или индивидуални беседи, Q/A и интерактивни викторини.

ЧАСТ II: УЧЕБНИ ПОДХОДИ



Защо да се развиват меки умения в гимназията?

Образователният център е пространство за взаимоотношения, социализация, участие и социално взаимодействие, където социалните поведения се научават чрез взаимодействие между съучениците, с учителя и с други участници в образованието. Взаимодействието с връстници е форумът, в който се развиват меките умения. Освен това е източник на важно учене, идентификация, укрепване на самооценката, подкрепа, интимност, реципрочност, изразяване на обич, наслада, забавление и приятелство (Díaz-Aguado, 1995; Trianes, 1999, цитирано в Monjas, 2000). От друга страна, множество изследвания показват, че взаимодействието между учениците благоприятства придобиването на социални умения, способности и училищни постижения (Echeita and Martín, 1990; Trianes, 1996, цитирано в Monjas, 2000), което предполага силна връзка и принос на меки умения в училищните постижения. Съучениците и възрастните чрез сложни взаимодействия стимулират придобиването на независимост и развиването на меки умения.

Следователно можем да уточним, че социално-емоционалната адаптация ще зависи до голяма степен от отношенията, които учениците поддържат със своите съученици и с други участници в обучението. Междувременно, излагането на различни социални ситуации улеснява придобиването на меки умения и разсейва първоначалните социални страхове. В тази перспектива укрепването на тези умения допринася за подобряване на самочувствието, емпатията и решаването на междуличностни проблеми, освен това адекватната социална компетентност е свързана с училищни и социални постижения и с добра лична и социална адаптация в

детството и живота на зряла възраст. Като прекарват голяма част от времето си в училище, децата взаимодействат със своите връстници и с възрастни там, което е добър контекст за преподаване и обучение в меки умения, които са изключително необходими за личния, академичния и професионалния живот.

Как ИКТ благоприятстват учениците със СОП?

ИКТ са мощен инструмент, който може да минимизира влиянието на уврежданията или специалните образователни потребности, като по този начин се улеснява социалната интеграция (Santos, 2006). ИКТ и интернет имат признат капацитет за насърчаване на социалната и образователна интеграция (Sánchez, 2002). Концепцията за специално образование понастоящем се отнася до набор от образователни дейности, вмъкнати в рамките на обща образователна система, която има тенденция да се грижи за и да подкрепя хора, които изпитват трудности при успешното постигане на основни поведения, изисквани от социалната и културна група, към която принадлежат, образование, което вече не е съсредоточено само върху детето, но и върху средата, върху нейните недостатъци и върху възможностите и уменията на учителите да посрещнат нуждите на всички ученици (Pinto, 2008, стр. 5).

ИКТ са доказани, че са инструмент с голямо значение за включване на хора с увреждания. Sebastián, Mosca и Sartoreto ((2013 г., стр. 5) заявяват, че: „Мислейки за хората със специални нужди, ИКТ могат да се използват като помощна технология. За много деца със специални нужди използването на тази помощна технология представлява възможност да учат с компютър, например,“. ИКТ са от полза за учениците със СОП, тъй като „те подпомагат представянето на определено съдържание, което може да помогне за насочването, улесняването и организирането на дидактическото действие, както и да обуслови вида на обучението, което трябва да се получи, тъй като те могат да насърчават различни умствени действия на учениците“ (Cabero, 2000, стр. 144).

Мотивацията е друг от факторите, подчертани за взаимодействието между ИКТ и учениците със СОП, тъй като „те позволяват интегрирането на различни символни системи, които благоприятстват и стимулират учениците да развият своята най-ефективна интелигентност до още по-високи нива и изграждат когнитивни мостове между тях и онези, които затрудняват да придобият определени способности и умения“ (Sánchez, 2002, 49-60).

Използването на дидактически подходи като педагогически метод.

Разрастващо се явление в училищата е загубата на концентрация на учениците. В днешно време броят на елементите, които благоприятстват разсейването на ученика, се е увеличил по отношение на предишните десетилетия. Компютрите, смартфоните, таблетите, видеоигрите и т.н. наистина затрудняват залягането над уроците с часове наред. За много експерти обаче, новите технологии няма да пречат на ученето. Просто знанията ще се усвояват по различен начин. Човешкото същество еволюира към един вид „многозадачно учене“. Това означава, че информацията вече няма да е концентрирана на едно място (страница от учебник), а ученикът ще усвоява малки дози информация едновременно и от различни медии. Самият интернет действа като огромна виртуална академия за микрообучение. Като вземем за пример средностатистическия гражданин, който сяда всеки ден за няколко часа, за да навигира, виждаме как той получава тренировъчна практика постоянно и несъзнателно.

От момента, в който потърсите видео урок по конкретна тема, ще прескачате от една страница към друга, разглеждайки безкраен лабиринт от информация: свързани видеоклипове и блогове, новини, курсове за изтегляне, съдържание, споделено в социалните мрежи и т.н., мозъкът се адаптира, за да събира тези микросъдържания от големия поток от информация, на който е изложен. Методическият подход на курса за обучение/учебната програма се основава на техники за микрообучение чрез изображения, видеоклипове, снимки и кратки фрази,

съчетано с неформално образование и разказване на истории. Този подход помага за разбиране и запаметяване, минимизиране на усилията и максимизиране на резултатите. Методът на обучение се характеризира със своята краткост: задачи с продължителност не повече от 20 минути, които освен това трябва да бъдат достъпни от всяко устройство (компютри, таблети или смартфони) и от среда извън класната стая. Няма единна формула за микрообучение. Малко по обем съдържание може да бъде доставено по много различни начини, например кратки видеоклипове, подкасти, аудио, GIF файлове, въпроси за настолни игри или дори теми в Twitter. Такава би била и публикация в социална мрежа или блог. Друг формат може да е този, предлаган от социалната мрежа TikTok, много популярна сред тийнейджърите. Тук няколко учители се насърчават да преподават „миникласове“ във видеоклипове с продължителност под 60 секунди. Други форми включват малки анекдоти, подготвени от учителя за обяснение на концепция, учебни карти или дори имейли със съдържание като „съвет на деня“. Мобилни приложения (като приложения за незабавни съобщения) и аудио файлове също могат да се използват за предоставяне на кратко съдържание. Всички те имат тези характеристики и служат за прилагане на микрообучение в клас, което структурира съдържанието в тези малки дози, които учениците могат да „предъвчат и учат активно и съзнателно.“

Използването на изображения като педагогически инструмент.

Обучението чрез изображения е прекрасен дидактически ресурс за получаване на информация и запомнянето ѝ ефективно, тъй като мозъкът е главно архиватор на изображения, а не на думи. Частта от мозъка, използвана за придобиване на нови концепции, е много по-малка от тази, която отговаря за обработката на изображения. Човешкият мозък има способността да запомни 70% от това, което виждаме, в сравнение с 20% от това, което четем, и 10% от това, което чуваме. Ето защо можем да видим, че учениците реагират доста добре на визуалното съдържание.

Чрез изображението учителите могат да работят върху меки умения със своите ученици, постигайки следните резултати:

- ★ Развитие на комуникационни умения, които насърчават творчеството и участието и благоприятстват динамиката на класа.
- ★ Повишена мотивация поради привлекателната му сила.
- ★ Събуждат се любопитството и спонтанните и естествени реакции, независимо дали харесваме изображението, което виждаме или не.
- ★ Работи се върху междуличностните и межкултурните взаимоотношения, като има възможност за по-директно предаване на културно съдържание: би било сложно да се обясни само с думи как се празнува Страстната седмица или каква е атмосферата по Коледа по улиците на града. Картините са особено полезни, когато се

окажем в ситуация на преподаване, в която има много различни култури и повечето ученици не са имали възможност да учат в страната, в която живеят, следователно не са развили способността да наблюдават други култури и да ги съпоставят със своите собствени, за да изведат разликите между двете.

★ Развитие на самосъзнание, управление на емоциите, емпатия и критичен дух.

★ Осигуряване на игрови и забавен характер.

За да изберем подходящо изображение, първото нещо, което трябва да вземем предвид, е да се уверим, че то отговаря на нуждите на класа и на дидактическите цели. Освен това, качеството и размерът на изображението са важни, тъй като то трябва да бъде привлекателно и мотивиращо. Въпреки че не всички изображения са валидни за постигане на конкретна цел, всяко от тях е в състояние да провокира различни теми за разговор. Понякога ще се случи, че ще трябва сами да изложим проблема, за да изпълним образователната си цел. В тези случаи трябва да създадем импулси чрез въпроси или коментари, за да фокусираме вниманието върху това, което ни интересува.

Дидактически техники за работа с изображения.

Има няколко процедури, които можем да използваме за работа с изображения. Искаме да подчертаем тези, които считаме за основни поради тяхната голяма комуникативна стойност. Това са разширяването и манипулирането на изображението. Самото изображение обаче може да бъде от голяма полза, без да се налага да прибегвате до типичните упражнения за описване на това, което е на снимката:

👉 **Уголемяване на изображението:** Състои се от виждане отвъд това, което показва самото изображение. Има четири начина за увеличаване на изображението:

🌟 **Пространствено:** наблюдаваме изображението, като си представяме какво е около него. Наблюдавайте изображението:



Къде са те? Опишете какво има от всяка страна на снимката, сами ли са? Или има други хора наоколо?

☆ Временно: предполагаме какво се е случило преди момента, в който е заснет образа или какво ще се случи след това.



Защо са на релсите?


Дали са се оженили или са избягали от сватбата?


Защо булката е боса? Какво се е случило с нея?


Какво ще правят? Къде отиват?

☆ Социално: извеждаме социалните аспекти на образа като социална класа, лични взаимоотношения, средата, в която живеят и т.н. Кой е той? Любовник, съпруг, приятел, роднина? Как и къде са се запознали?

☆ Комуникативно: формулираме хипотези за това какво говорят хората, които на изображението, как се чувстват и какво се опитват да изразят чрез погледа, позата, жестовите си и т.н. За какво говорят? Щастливи ли са или тъжни? Спокойни ли са или притеснени?

 **Манипулиране на изображението:** Точно както текстовете се манипулират, за да се подреждат абзаците, да се допълват, да се търсят грешки и т.н., изображенията също могат да се третират по същия начин. Може да нарежете изображенията на ленти (например комикс или рисунки, за да ги подредите и след това да видите историята); или откривайте изображението малко по малко, за да правите хипотези върху него и да създавате очаквания, да поддържате интереса и вниманието, така че да създадете по-активна и продуктивна среда в класната стая.

 Изрежете изображенията, така че учениците да ги подредят и да разкажат история, да говорят за героите, да дадат мнението си по дадена тема и т.н.

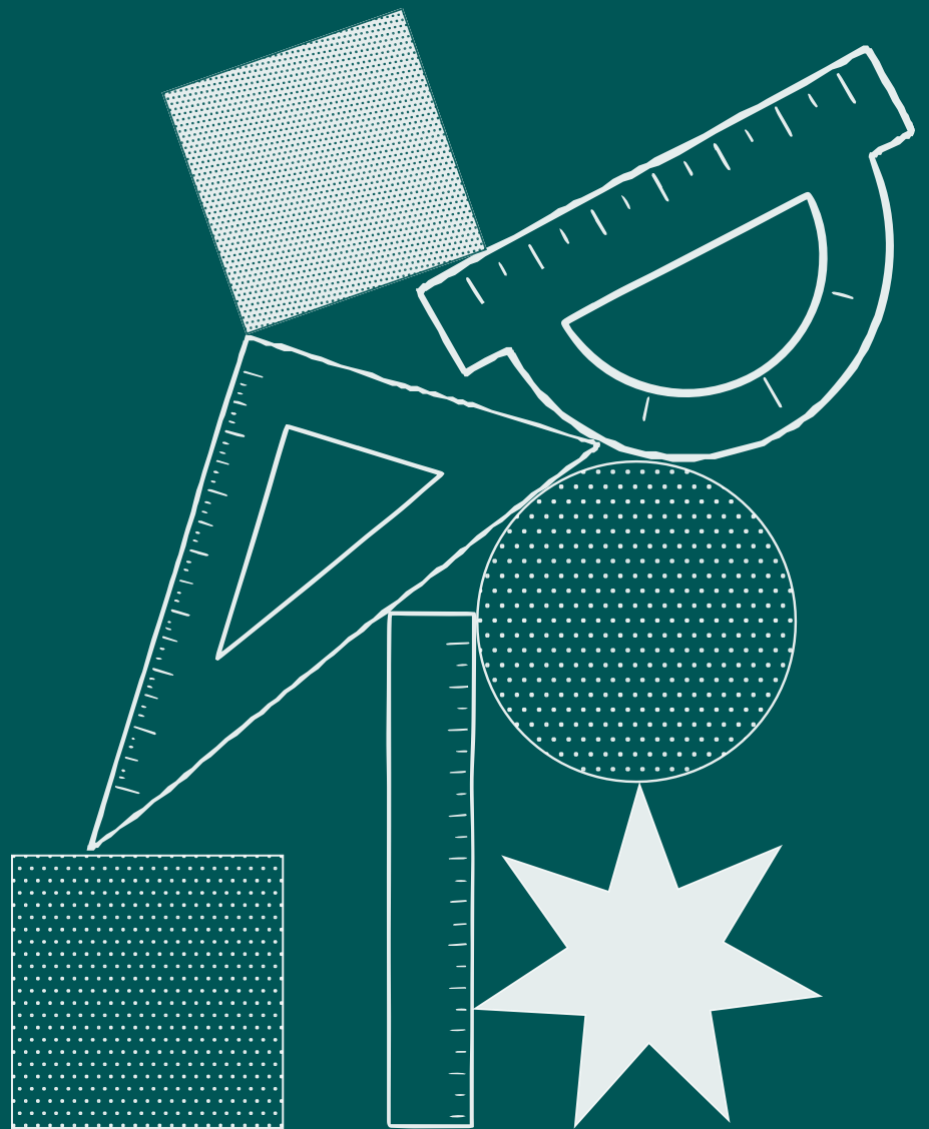
 **Тълкуване или оценяване на самото изображение:** Тълкуване или оценяване на самото изображение: Има и други начини за работа с изображения, които не предполагат манипулиране или уголемяване. Понякога изображенията вече имат голяма изразителна стойност и си струва да работите с тях, без да ги променяте. Сред този тип изображения изтъкваме изобразителните произведения на изкуството, които освен че предлагат важно културно съдържание, имат емоционална функция като предават чувства и емоции. Нека не забравяме, че изкуството е субективно и хората могат да имат различни концепции за това какво смятат за „произведение на изкуството“ или не. В този смисъл разнообразието от мнения на учениците относно дадено изображение само по себе си е добра причина да започнете интересна дискусия в класната стая. Картини, принадлежащи към различни художествени течения, могат да бъдат донесени в клас, така че учениците да направят сравнение и да дадат мнението си за тях. Освен това чрез групова работа – дискусии, дебати, педагогически игри и симулации, ролеви игри, разказване на истории, размишления, интерактивни викторини, презентации и т.н., обучението ще създаде безопасно пространство за участниците да изследват, обсъждат, разбират житейските умения, да преживеят важната роля,

която учителите имат в подкрепата на учениците за постигане на житейски умения. Учебната програма предлага използването на различни дейности, но учителите трябва да определят конкретно кои дейности ще бъдат използвани, така че да постигнат очакваните и определени резултати със своите ученици.

ИКТ

В момента, светът на образованието преминава през етап на промяна, в който ИКТ заемат основна роля в преподаването. ИКТ изискват съществуването на нова конфигурация на дидактическия и методически процес, традиционно използван в училищата, където знанието не трябва да пада върху учителя и ролята на ученика не е просто на получател на информация (Riveros и Mendoza, 2008). Неформалното учене е преднамерено, но доброволно учене, което се провежда в широк диапазон от среди, за които преподаването/обучението и ученето не са непременно единствената или основна дейност. Тези настройки и ситуации може да са временни и дейностите или курсовете, които се провеждат, могат да се управляват от професионални фасилитатори на обучението (като младежки треньори) или доброволци (като младежки лидери). Дейностите и курсовете са планирани, но рядко са структурирани по конвенционални ритми или предмети от учебната програма. Те обикновено са насочени към конкретни целеви групи, но рядко документират или оценяват учебните резултати или постиженията по конвенционални видими начини. Каним Ви да приемете този набор от методически инструменти като инструмент за намиране на вдъхновение, предложения и идеи, които да помогнат на учениците в тяхното личностно и образователно развитие.

ЧАСТ III: ПРОГРАМА



МОДУЛ I:
РАЗБИРАНЕ НА
ЖИТЕЙСКИТЕ
УМЕНИЯ И
ТЯХНАТА ВРЪЗКА
С ПРЕВЕНЦИЯТА
НА РАННОТО
НАПУСКАНЕ НА
УЧИЛИЩЕ

Главна цел

Увеличаване
разбирането на учителите
за житейските умения и
ролята, която те (могат)
да играят за
предотвратяване на
ранното напускане на
училище.

✘ Развитие на Аз-концепцията на
учениците.

✘ Емпатична комуникация с
учениците.

✘ Развитие на емоционални
компетенции на учителите.

Специфични цели

»»• Учителите ще знаят
какво са жизнените умения
и емоционалната
интелигентност и по какъв
начин могат да помогнат на
учениците, за да
предотвратят ранното
напускане на училище,
особено на тези със СОП
проблеми



✘ Разказване на истории.
Умения

✘ Способност за точно
възприемане на емоциите и
успешното им управление

✘ Управление на конфликти
с ученици.

✘ Развиване на
култура на ненасилствена
комуникация между
учениците.

✘ Способност да се
помогне на учениците да
развият уменията си за
активно слушане.

»»• Учителите ще развият
положително отношение и
мотивация за подкрепа на
учениците и за създаване на
благоприятна среда.

✘ Способност да се
помогне на учениците да
изследват своята вътрешна
мотивации и таланти.

Очаквани резултати

Знания

✘ Концепция и
дефиниция за меки умения
и житейски умения

Нагласи

- ✘ Емоционално самосъзнание
- ✘ Самоувереност в управлението на емоциите на учениците
- ✘ Адаптивност и гъвкавост спрямо нуждите и предпочитанията на групата ученици
- ✘ Непредубеденост и толерантност
- ✘ Успешна медиация при конфликти между индивиди и в групи.
- ✘ Емпатично общуване с учениците.

Инструкции за изпълнение

Тази част предлага общи насоки как да структурирате обучението. В допълнение към общия преглед на поставените цели и задачи, както и очакваните ресурси, ние даваме и предложение за различни техники, които могат да се използват в различните сесии.

За да предоставим на учителите и примери за конкретни сесии с точно дефинирано и обяснено прилагане на различни техники и учебни дейности, структурирани във времева рамка, ние добавяме примерни планове за сесии, които могат да бъдат приложени директно в различен контекст, но могат да послужат и като вдъхновяваща основа за проектиране на други образователни възможности за учениците.

Как е
структуриран:
12 сесии
21'5 ЧАСА

Сесия 1: Въведение и дейности за „разчупване на леда“. 60 минути.

Главна цел

Представяне на обучението и помагане на хората да се опознават

Очаквани резултати

✘ Участниците са спокойни.

Специфични цели

»»• Насърчаване на положителна атмосфера

»»• Изграждане на връзки между фасилитатор и участници

✘

✘ Участниците се познават.

✘ Участниците знаят потока, целта, задачите и очакваните резултати от обучението

Предложение за методологически подход и техники

В началото на обучението, използвайки различни начини за „разчупване на леда“ и образователни игри, обучителите могат да споделят обща информация за обучението, цели, структура, динамика на работа, желани резултати, контекст и др. елементи, свързани с тяхното участие. След това отделете още малко време за разбиране и определяне какво представляват меките умения.

Сесия 2: Отзиви от учители за дидактическите материали. 60 минути.

Главна цел

Размисъл върху собствения опит на учители с дидактическите материали чрез уеб страницата на 4GDP.

Специфични цели

»»• Получаване на отзиви от учителите за техния собствен опит с използването на дидактическите материали чрез уеб страницата на 4GDP.

»»» Оценяване на отправната точка на всеки участник.

»»» Събиране на очакванията на учителите за курса на обучение.

Предложение за методологически подход и техники

Момент за размисъл върху техния опит с дидактическия подход. Разделени на групи, те могат да отговорят на следните въпроси:

✘ Какви са силните страни на работата с житейски умения чрез дидактическия подход в уеб платформата 4GDP?

✘ Как бихте подобрили методологията?

✘ Какъв беше цялостния Ви опит с този проект?

✘ Друга информация, която бихте искали да споделите.

Те могат да споделят размислите си с останалите участници.

Очаквани резултати

✘ Учителите споделят размислите си с цялата група.

✘ Гледната точка на учителите относно силните и слабите страни на уменията за работещи житейски умения е обогатена чрез уеб платформата на 4GDP.

Сесия 3: Основи на разказването на истории. 120 минути.

Главна цел

Да научат някои основи на доброто разказване.

Специфични цели

»»• Да се подобрят знанията за разказване на истории.

»»• Да се присъединят към разказване на истории и споделяне на емоции.

»»• Да научат как да държат аудиторията ангажирана.

Предложение за методологически подход и техники

Разказването на истории е методология за активно обучение. Фасилитаторът може да започне да обяснява предназначението му. Чрез тази техника участниците могат да създават, развиват и адаптират истории, използвайки специфични елементи – герои, обстановка, конфликт и послание – и да включват изображения или дизайни,

за да предадат незабравимо съобщение чрез свързване с ученика на емоционално ниво. Всеки участник пише два разказа по 10 минути всеки: „подказки за писане“. След това споделят историята с групата. Фасилитаторът обяснява някои основи на доброто разказване на истории. Накрая те включват в своите истории (ако е необходимо) елементите, обяснени от фасилитатора.

Очаквани резултати:

✘ Подобрени компетентности за разказване.

✘ Къси разкази, написани от всеки участник.

Сесия 4: Ефективна комуникация и междуличностни отношения. 120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетенциите в ефективна комуникация и междуличностни отношения.

Специфични цели

»• Да си преподава езика на тялото, тона и активното слушане.

»• Да се интегрират преговорите като инструмент за междуличностни отношения.

Предложение за методологически подход и техники

Участниците първо трябва да разберат концепцията за ефективна комуникация и междуличностни отношения, както и специфичните компетентности, които са част от него. Сесията трябва да осигури пространство за изследване или чрез творчески улеснена мозъчна атака/дискусия, последвана от кратко интерактивно включване от учителя или чрез други образователни техники.

След като обясни елементите за ефективната комуникация (вербална и невербална), които подобряват междуличностните отношения, фасилитаторът продължава с важността на контекста: телесен език, тон, гарантиране, че сме разбрани (активно слушане и говорене), междуличностните отношения като преговори, използване на изображения... Подчертайте идеята, че човешкият мозък има способността да запомни 70% от това, което виждаме, в сравнение с 20% от това, което четем, и 10% от това, което чуваме.

Очаквани резултати

✘ Участниците са наясно с елементите, включени в ефективната комуникация.

✘ Участниците са наясно колко положително въздействие върху междуличностните отношения има ефективната комуникация.

✘ Участниците имат представа за възможния набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 5: Креативност и вземане на решения. 120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за креативност и вземане на решения.

Специфични цели

»»• Да се покаже как да намерим вдъхновение за създаване на история.

»»• Да научим за връзката между емоциите и вземането на решения.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът може да използва игри с карти с картинки, за да вдъхнови творчеството, разказването на истории и вземането на решения. Използването на изображения, показващи емоции, може да бъде отправна точка за участниците да създават истории, включително герой с отличителни характеристики. След това го/я поставете в

ситуация, в която те трябва да вземат важно решение, променящо живота, което го/я кара да наруши зоната си на комфорт. Накрая участниците трябва да опишат на останалата част от групата своя процес на вземане на решения. Правейки това, те могат не само да приложат на практика това, което са научили в предишната сесия относно ефективната комуникация, но и да учат по активен и демонстративен начин.

Очаквани резултати

✘ Участниците създават герой.

✘ Участниците свързват разказването на истории с творчеството, емоциите и вземането на решения.

✘ Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 6: Решаване на проблеми.

120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за разрешаване на проблеми.

Специфични цели

»»• Да научите как да се изправяте срещу проблемите.

»»• Повишаване на самоувереността на участниците.

»»• Да се предложат насоки за ефективно решаване на проблеми.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът може да обясни връзката между креативността, самоувереността и техниките за решаване на проблеми: използване на креативността като инструмент за мислене извън кутията, да опитате различни подходи и умения, да включите нови роли, да създадете нещо ново, което има потенциала да бъде решението, или просто градивен елемент за създаване на малка част от решението по колективен начин.

Чрез ролеви игри, симулации, разказване на истории или анализ на конкретни практики за създаване на пространство за участниците за мозъчна атака и изследване на конкретни дейности и техники, които могат да бъдат използвани от учителите за подпомагане на ключовите компетенции в областта: разбиране на социални сигнали, разрешаване на конфликти, социални проблеми - решаване и просоциално поведение. Обучаващите могат също да споделят конкретни примери и да ангажират участниците в преживяването на конкретни дейности, които могат да бъдат изпълнени.

Очаквани резултати

✘ Участниците осъзнават как различните нагласи могат да помогнат/блокират решаването на проблеми.

✘ Самочувствието на участниците се повишава.

✘ Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 7: Критичен дух. 120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за критичен дух.

Специфични цели

»»• Да учи на техники за разбиране на мислите на другите хора.

»»• Да покани участниците да поставят под въпрос собствените си идеи и техния произход.

»»• Да предложи техники за критично мислене.

Предложение за методологически подход и техники

Обучителят може да започне да говори за това как понякога се „пускаме по течението“, защото искаме да бъдем приети от нашите връстници или в нашата социална група.

Младежите/много хора обикновено правят това, защото е по-лесно да следваме другите, отколкото да задаваме въпроси защо правим това, което правим,

какво се е случило, защо, как... Знанието, капсулирано и концентрирано в малки учебни материали, служи за обяснение на малки концепции. Методологията за развиване на критичния дух включва техники за микрообучение чрез изявления като инструмент за създаване на размисли и дебати. Обучителят може да предложи да се разсъждава върху някои твърдения на изкуството. След това изберете тема за дебат, където групата е разделена на 50%. Всяка група трябва да защити точно обратната идея на това, в което вярва. Накрая участниците могат да разсъждават върху опита си да видят даден проблем от различен ъгъл.

Очаквани резултати

Участниците са наясно със своите мисловни процеси.

Участниците забелязват дали имат съпротива срещу приемането на нови идеи.

Участниците научават за често срещаните грешки, които могат да възникнат по време на техния мисловен процес.

Участниците получават инструменти за критично мислене.

Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 8: Емпатия. 120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за емпатия.

Специфични цели

»»» Да обучим другите за първите впечатления и предразсъдъци.

»»» Да обучим другите за чувствата и мислите на другите.

Предложение за методологически подход и техники

Ролевата игра е техника за драматизиране, която подобрява емпатията. Благодарение на репрезентациите се развиват не само умения за емпатия, но и решаване на проблеми или способност за адаптиране. Обучителят може да комбинира тази техника с друга въз основа на представяне на отворени въпроси на участниците: обучителят може да започне да пита колко толерантни сме към собствените си грешки и към грешките на другите, колко търпеливи сме към нашия процес на учене и към другите процес на обучение, колко трудно съдим себе си и какво ще кажете за другите. Тя ще служи като анкета, така че всеки участник да разбере

колко съпричастен е всъщност. След това обучителят може да помоли участниците да направят групи и да направят ролева игра, където всеки участник знае предварително коя роля играят другите участници. Всеки участник пише първото си впечатление за другите. След като всеки изпълни ролята си, те могат да споделят: какво е било първото им впечатление, как са се почувствали, как смятат, че ще се отнасят/виждат този човек в бъдеще, какво трябва да се случи, за да видят този човек по различен начин в бъдеще. Накрая те споделят в своята група своите измислени лични ситуации. С новата информация те могат да разсъждават отново върху първата си среща и впечатление чрез някои въпроси, които подканват към размисъл: не сте ли ги преценили погрешно? Разбирате ли поведението им по-дълбоко? Промени ли се представата ви за тях?

Очаквани резултати

- ✘ Участниците разбират как емоциите се проявяват в тялото.
- ✘ Участниците имат повече контрол върху вътрешните си импулси.
- ✘ Участниците имат идея на възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 9: Самопознание.

120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за самопознание.

Специфични цели

»»• Обясняване на инструментите за самопознание.

»»• Насърчаване на разсъждения относно личността на участниците, техните чувства, лични житейски цели и т.н.

Предложение за методологически подход и техники

Фотографията може да се използва като мощен инструмент за интроспекция, тъй като показва както снимания обект, така и човека, който го е заснел. Снимките, които правим, говорят за това кои сме ние и могат да ни помогнат да се опознаем по-добре. Чрез фотографирани портрети и някои насочващи

фасилитатора, участниците могат да разпознаят истории които са вътре в тях и трябва да бъдат разказани, както и емоции, които трябва да бъдат изразени. Това е инструмент да изследваме вътрешния си свят и да го покажем навън.

Очаквани резултати

Всеки участник е наясно със своите лични характеристики.

✖• Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 10: Управление на стреса. 120 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за управление на стреса

Специфични цели

»»• Обучение как да се идентифицират причините за стреса.

»»• Обучение как да се предотврати стреса.

»»• Да се покажат последствията от живот под стрес.

Предложение за методологически подход и техники

Напътстваната образна терапия позволява намаляване на нивата на стрес чрез визуализация и връзката на тялото и ума. Това е техника, която изследва всички сетива, за да ни накара да почувстваме това, което е пресъздадено във въображението. Фасилитаторът може да използва насочвани изображения с аудио записи

или чрез гласа си, следвайки сценарий, който води участниците през процеса. Обучителят може да предложи на участниците да се разделят на групи и да разсъждават върху произхода на управлението на стреса, нивото на стрес в учителската професия, последиците от стресирация живот, как да се предотврати стреса и т.н. След това всички групи могат да споделят своите заключения като седят в голям кръг. Фасилитаторът може да размишлява с тях върху стреса, дефиниран като това как приемаме ситуацията, които ни се случват; последиците от хроничния стрес и важноста да живееш в настоящето спрямо миналото (което води до депресия) или бъдещето (което води до безпокойство). След това те могат да попълнят тест за „скала на възприемания стрес“. Накрая фасилитаторът може да направи ръководи упражнение за релаксация с участниците. Първо, с дихателна техника 3-2-3. Второ, лежане на пода с релаксираща музика.

Очаквани резултати

✘ Участниците са наясно с процеса в самите тях, когато са изправени пред епизоди на стрес.

✘ Участниците постигат техники за борба със стреса.

✘ Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 11: Управление на емоциите.

90 минути.

Главна цел

Подобряване на компетентностите за управление на емоциите.

Специфични цели

»»» Да се покаже връзката между чувствата, предположенията и решаването на проблеми.

»»» Да се улеснят инструментите за управление на емоциите.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът може да представи няколко карти с рисунки на изразения на лицето и други карти с имената на емоциите от другата страна, така че да ги поставят в съответната рисунка. По този начин караме участниците да формулират хипотези, да създават асоциации и да учат по игрови и динамичен начин. Фасилитаторът може да предостави някои инструменти, речника на емоциите или

важността да не се правят предположения. Фасилитаторът може да обясни, че правилното управление на емоциите е комбинация от способност за успешно откриване на нашите чувства + липса на предположения + адекватно решаване на проблеми. Всеки участник може да разсъждава върху ситуация в живота си, в която е бил засрамен или страдал поради неразбиране. След това, разделени на групи, те могат да споделят своите истории и да изберат една. Те създават история с въображаем главен герой, така че останалите участници да не знаят на кого всъщност принадлежи историята. Те могат да разкажат една и съща история, сякаш са управлявали правилно емоциите си. Те споделят историите с останалите и анализират как са се почувствали. И накрая, 5-10 минути напътствана медитация.

Очаквани резултати

✘ Развитие на емоционалното осъзнаване: развиват се способностите за разпознаване и назоваване на емоциите;

✘ По-голям капацитет за изразяване на емоции и говорене за техните причини.

✘ Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

Сесия 12: Препоръки/Оценка.

90 минути.

Главна цел

Оценка и приключване на курса.

Специфични цели

»»• Оценка на обучителния курс

»»• Съставяне на новите дейности, предложени от учителите за работа върху меките умения на учениците.

Предложение за методологически подход и техники

Следвайки методологията на работа, базирана на неформалното образование, по време на последната сесия на обучението фасилитаторът може да събере информация за степента на удовлетвореност от цялото обучение, най-интересните и/или иновативни точки, които са били обсъдени и възможностите за прилагане на този вид дейности с учениците от гледна точка на учителите.

Очаквани резултати

✘ Обогатена учебна програма.

✘ Анализ на резултатите от въпросника за оценка.

МОДУЛ II: СЪЗДАВАНЕ НА ОБУЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Главна цел

Да научат как се настройва и управлява дидактически учебен материал и как може да се използват електронни устройства.

Специфични цели

»»• Участниците да научат да създават дидактически материал (разкази) чрез електронни устройства.

Очаквани резултати

Използвайки материали, разработени в рамките на втория, третия и четвъртия интелектуален резултат от този проект (IO2, IO3 и IO4), участниците могат да „репликират“ дидактически материал, който могат да се използват на технологични устройства.

Инструкции за изпълнение

Фасилитаторът въвежда елементите, вдъхновили учебния материал: дигитално разказване на истории, универсален дизайн за учене и учене, базирано на сценарии. Те ги разглеждат един по един и разглеждат по-отблизо какво представляват и

предимствата от използването им в преподавателската практика. Във втората стъпка те илюстрират двата вида задачи, които могат да бъдат предложени на класа, като се започне от използването на 4G дидактически материали: дейности за дебат и задачи, базирани на реалността. За всеки от тях водещият обяснява какво представлява и дава примери как да го използвате във връзка с работата с 4G дидактическите материали.

След това участниците се разделят на групи. Всяка група, започвайки с един от дидактическите материали, трябва да създаде дейност за дебат или базирана на реалността задача, която може да бъде предложена в класната стая.

Фасилитаторът дава на участниците общ преглед на конкретните стъпки, включени в създаването и структурирането на истории: избор на житейско умение за популяризиране, дефиниране на сценария, който изисква да се въведе избраното житейско умение в игра, дефиниране на двете поведенчески алтернативи за избор, дефиницията на последствията от всяка алтернатива, идентифициране на силните и слабите страни на всяко от двете алтернативни поведения.

След това те разглеждат подробно всяка стъпка, като обясняват кои елементи трябва да се имат предвид и кои аспекти изискват внимание, за да направят историите ефективни. След това фасилитаторът показва на участниците шаблона за попълване, за да улесни създаването на дидактическия материал чрез използването на Genially, дигиталната платформа, която препоръчваме за тази цел.

Това е последвано от фаза на семинара, в която участниците, разделени на групи, ще се опитат да разработят история, следвайки стъпките, описани в урока, и да я вмъкнат в шаблона, споделен с тях от фасилитатора.

Фасилитаторът, като споделя компютърен екран, насочва участниците в изследването на средата на Genially и демонстрира различните функции на платформата. След това илюстрират процедурата за създаване на дидактическия материал.

Това е последвано от оперативна фаза, вдъхновена от съвместното обучение, в която участниците, разделени на групи, са поканени, използвайки Genially, да дадат мултимедиен формат на историите, създадени във фазата на семинара на предишната сесия.

КАК Е СТРУКТУРИРАН:

3 СЕСИИ
9 ЧАСА

Сесия 1: Ползност на дигитална платформа (Genially) за учебни цели

Главна цел

Да си даде теоретичната рамка зад разработването и използването на 4G дидактически материали, за да се изяснят ползите от използването на този инструмент в практиката на преподаване.

Специфични цели

»»• Да се запознаят участниците със стратегиите, методологиите и техниките на преподаване, които са вдъхновили дизайна на 4G дидактическите материали (дигитално разказване на истории като стратегия за преподаване, Универсален дизайн за обучение и обучение, базирано на сценарии).

»»• Да се обясни на участниците как да проектират дебатни дейности или базирани на реалността задачи, които да възлагат на учениците си, като се започне от използването на 4G дидактически материали.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът създава дигитално поддържан урок за участие, като споделя PowerPoint презентация с участниците. Като представя темите на урока, той/тя привлича участниците да се включат. Това е последвано от оперативна фаза, вдъхновена от съвместното обучение, в която участниците, разделени на групи, са помолени да проектират дейности за дебат или базирани на реалността задачи, които да възложат на своите ученици, като се започне от употребата на дидактически материали.

Очаквани резултати

✘ Участниците ще бъдат запознати с основните характеристики на използването на дигитално разказване на истории като методология на преподаване и принципите зад универсалния дизайн за обучение, базирано на сценарии.

✘ Участниците ще могат да организират и предлагат дебатни дейности и задачи, базирани на реалността, като се започне от използването на 4G дидактически материали.

Сесия 2: Как да проектираме и организираме съдържание.

Главна цел

Предоставяне на необходимия инструмент за създаване и адаптиране на разказ към структурата дидактически материал.

Специфични цели

»»• Запознаване на участниците с различните стъпки, съставляващи процеса на създаване на разказ.

»»• Показване на участниците на шаблон за попълване, за да придадат на историите мултимедиен вид с помощта на Genially.

»»• Напътстване на участниците в проектирането и структурирането на техните собствени истории, базирани на едно от житейските умения по техен избор.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът създава дигитално поддържан урок за участие, като споделя PowerPoint презентация с участниците. Като представя темите на урока, той/тя привлича участниците.

Това е последвано от оперативна фаза, вдъхновена от кооперативното обучение, в която участниците, разделени на групи, са помолени да измислят истории, вдъхновени от житейско умение по техен избор и да ги адаптират към шаблона, споделен от фасилитатора.

Очаквани резултати

- Участниците ще могат да създадат история,
- ✘ базирана на житейско умение.
- ✘ Участниците ще придобият способността да адаптират историята към структурата на 4G дидактическите материали.

Сесия 3: Как да преобразим дидактически материал в мултимедия.

Главна цел

Осигуряване на необходимите инструменти за придаване на мултимедиен вид на историите чрез използването на Genially.

Специфични цели

»»• Запознаване на участниците със средата и функциите на платформата Genially.

»»• Показване на участниците на стъпките за създаване на 4G дидактически материали, започвайки от шаблона от предишния урок.

»»• Участниците се опитват да създадат свой дидактически материал, използвайки Genially.

Предложение за методологически подход и техники

Фасилитаторът създава дигитално поддържан урок за участие чрез споделяне на компютърен екран. Той/тя показва средата и функциите

функциите на Genially. Това е последвано от оперативна фаза, насочена към съвместно обучение, в която участниците, разделени на групи, използват Genially, за да дадат графичен и интерактивен дизайн на историите, които са измислили в предишната сесия.

Очаквани резултати

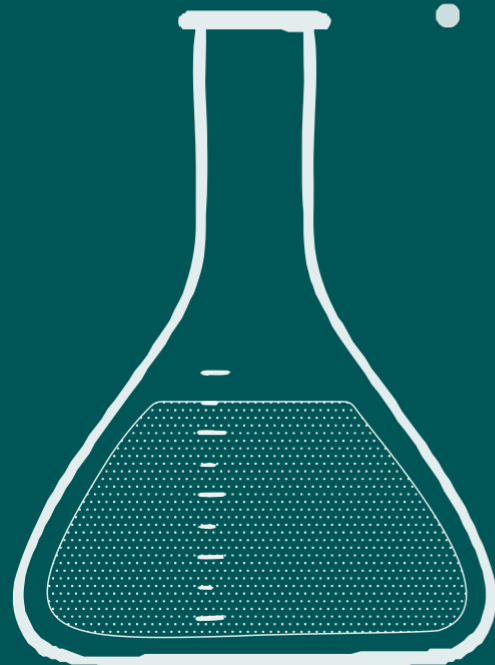
✘ Участниците ще се запознаят със средата и функциите на платформата Genially.

✘ Участниците ще могат да използват платформата Genially, за да създадат свои собствени 4G дидактически материали.

СЪВЕТИ ЗА КООРДИНАЦИЯ НА СЕСИИТЕ:

- Фасилитаторът трябва да може да създаде приятелска атмосфера, така че всички да се чувстват ангажирани.
- Темите на дискусията трябва да бъдат съобщени на участниците предварително, чрез дневния ред и по време на въвеждащата дейност.
- За да гарантира успеха на сесията, фасилитаторът трябва да адаптира методологията и съществуващите инструменти (сценарии, съдържание, видеоклипове, дейности) към конкретните условия.
- Участниците трябва да бъдат поканени да обсъдят тема, която ги засяга пряко. Те трябва да усещат „протагонистите“ на обсъжданите теми и разглежданите проблеми.
- Участниците трябва да могат да работят в сътрудничество, по непредубеден, креативен, конструктивен и приобщаващ начин.
- Важно е да има разнообразна група от участници, за да получите различни мнения и гледни точки. Откритият обмен на различни мнения обогатява дискусията и помага на участниците да разберат по-добре различни възможни бъдещи сценарии.

ЧАСТ IV:
ОПИСАНИЕ
НА
ПРИМЕРНИ
СЕССИИ



Описаните по-долу примерни сесии могат да бъдат или директно приложени в образователни дейности, или да послужат за вдъхновение на учителите при проектирането на различни образователни възможности за учениците за постигане на предварително определените цели и задачи, адекватни на сесиите, предвидени като част от това обучение. Това са сесиите, които бяха изпълнени от партньорските организации на проекта 4G „Дидактически методи“ в курса за обучение на учители през май 2022 година. Моля, приемете следното описание като вдъхновение и не се колебайте да ги адаптирате към специфичните образователни нужди на Вашата целева група.

ДЕН 1

9:00 - 11:00

МОДУЛ 1 _
СЕСИИ 1 & 2

Въведение и дейности за „разчупване на леда“

Отзиви от учителите за дидактическите материали

11:00 - 11:30

ПОЧИВКА

11:30 > 13:00

МОДУЛ 1 _
СЕСИЯ 3

Основи на разказването

15:30 - 17:30

ОБЯД

15:30 - 17:30

МОДУЛ 1 _
СЕСИЯ 4

Ефективна комуникация и междуличностни взаимоотношения

17:30 - 18:00

ПОЧИВКА

11:30 - 13:00

МОДУЛ 2 _
СЕСИЯ 1

Полезност на инструмента за преподаване

ДЕН 2

9:00 - 11:00

МОДУЛ 1 _
СЕСИЯ 5

Креативност и вземане на решения

11:00 - 11:30

ПОЧИВКА

11:30 > 13:00

МОДУЛ 1 _
СЕСИЯ 6

Решаване на проблеми

15:30 - 17:30

ОБЯД

15:30 - 17:30

МОДУЛ 1 _
СЕСИЯ 7

17:30 - 18:00

ПОЧИВКА

11:30 - 13:00

МОДУЛ 2 _
СЕСИЯ 2

Критичен дух

Как да проектираме и организираме съдържание

11:00 - 11:30

11:30 - 13:00

9:00 - 11:00

МОДУЛ 1
СЕСИЯ 8

ПОЧИВКА

МОДУЛ 1
СЕСИЯ 9

Емпатия

Самосъзнание

ДЕН 3

15:30 - 17:30

ОБЯД

15:30 - 17:30

МОДУЛ 1
СЕСИЯ 10

17:30 - 18:00

ПОЧИВКА

11:30 - 13:00

МОДУЛ 1
СЕСИЯ 11

Управление на стреса

Управление на емоциите

ДЕН 4

9:00 - 11:00

МОДУЛ 2
СЕСИЯ 3

11:00 - 11:30

ПОЧИВКА

11:30 - 13:00

МОДУЛ 2
СЕСИЯ 3

Как да преобразим дидактически материал в мултимедия

Как да преобразим дидактически материал в мултимедия

15:30 - 17:30

ОБЯД

15:30 - 17:30

МОДУЛ 2
СЕСИЯ 3

17:30 - 18:00

ПОЧИВКА

11:30 - 13:00

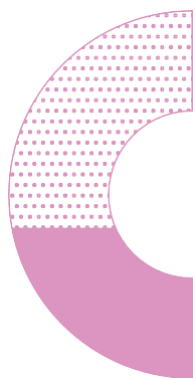
ОЦЕНКА/
ПРЕПОРЪКИ

Как да преобразим дидактически материал в мултимедия

МОДУЛ I:
РАЗБИРАНЕ НА
ЖИТЕЙСКИТЕ
УМЕНИЯ И
ТЯХНАТА ВРЪЗКА
С ПРЕВЕНЦИЯТА
НА РАННОТО
НАПУСКАНЕ НА
УЧИЛИЩЕ

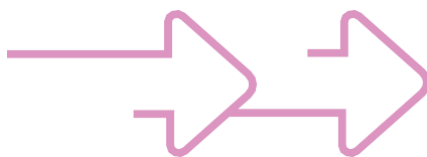
МОДУЛ I, СЕСИЯ 1: ВЪВЕДЕНИЕ И ДЕЙНОСТИ ЗА „РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА“

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



60 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



Представяне на обучението
и помагане на
хората да се опознават.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Насърчаване на
положителна
атмосфера

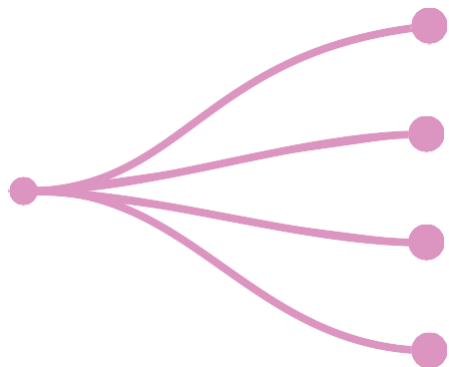


Да се създадат
връзки между
фасилитатора и
участниците.



Да се позволи на
хората да се опознаят.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Участниците знаят потока, целта,
задачите и очакваните резултати
от обучението

Участниците са спокойни.

Участниците се познават.

Участниците имат идея за
възможния набор от дейности
за „разчупване на леда“.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



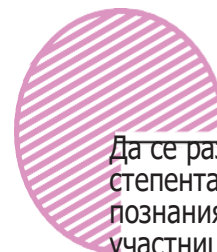
Карти с образи



Малка работна група



Работа за създаване на екип



Да се разбере
степената на
познания на
участниците за
меките умения.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Въведение в курса на обучение и раздаване на въпросник преди обучението

Седнете на пода в голям кръг заедно с участниците. Всеки участник прави свой етикет с име, показващ неговото/нейното име и държава, така че всеки може да избере един цвят, който да добави към своите етикети (син, червен или зелен). В средата на кръга са разположени картите. Помолете участниците да ги разгледат и да изберат една или две, които представят как се чувстват по отношение на предстоящите дни. В кръга всеки е поканен да говори и казва името си, държавата, възрастта (ако им е удобно), колко години са преподавали, какво харесват повече в преподаването, забавен факт за себе си и картата или картите, които представят повече как се чувстват преди началото на преживяването. Всички се представят, един по един.

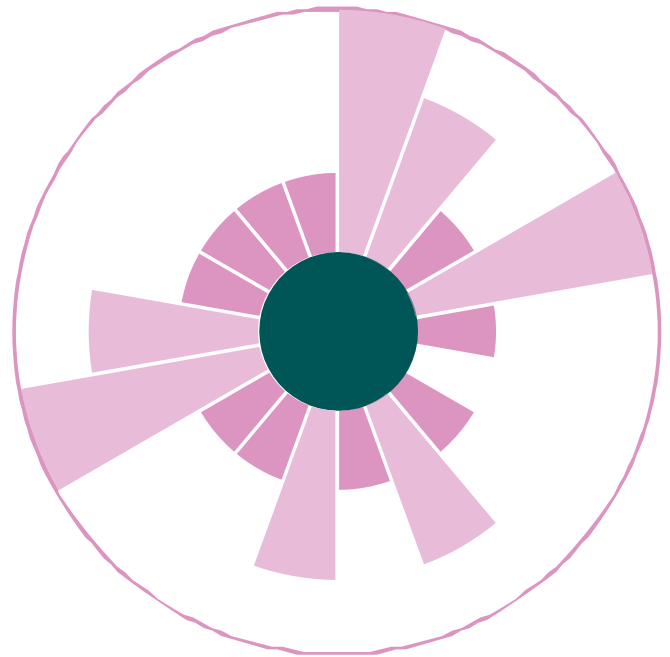
Камък, ножица хартия. Забавна версия на традиционната игра. Участниците се разделят на двойки, представят се с името си, като казват нещо, което харесват, и питат другия човек нещо за тях, като например: „Здравей, казвам се XXX и обичам XXX, кой е любимият ти филм?/ името на домашния любимец?/ любимо ястие?...“. След това те играят три кръга на камък, хартия и ножици. Победителят ще намери друг партньор, с който да играе, а другият ще последва победителя и ще го аплодира, използвайки неговото име. Те повтарят това, докато играе само една двойка и цялата стая се раздели на две групи, аплодиращи всяка от тях.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧАЕМИТЕ

<https://www.4gdp.eu>

Въпросник

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



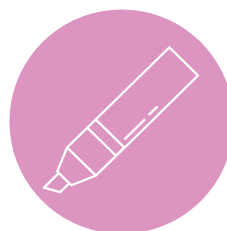
Кашони



Кarti с образи



Ножица



Маркер
Залепв



ашт

АНКЕТА

Вие сте

Мъж

Жена

Каква е възрастта Ви?

<20

20-29

30-39

40-49

50-59

60+

От колко години работите
като учител?

1-5

5-10

10-15

15+

В коя страна работите?

С каква възрастова група
работите обикновено?

Работите ли с конкретна група
млади хора, например ученици с
увреждания или други уязвими
лица?

По скалата от 1 (напълно
несъгласен) до 5 (напълно
съгласен), моля, посочете до
каква степен сте съгласни със

Разбирам как меките умения могат да помогнат за предотвратяване на ранното напускане на училище



Знам как да изградя и поддържам връзка с учениците, основана на конфиденциалност, уважение и доверие



Чувствам се уверен в предоставянето на конкретни стратегии за насърчаване на социалните и емоционални умения на учениците



Знам как да създам безопасна среда, за да подкрепя социалното и емоционалното обучение на учениците



Разбирам как мога да развия собствените си компетенции, за да подкрепя меките умения на учениците



1
Напълно
несъгласен

2
Несъгласен

3
Нито съгласен,
нито несъгласен

4
Съгласен

5
Напълно
съгласен

Имам познания за разказването на истории



1
Напълно
несъгласен

2
Несъгласен

3
Нито съгласен,
нито несъгласен

4
Съгласен

5
Напълно
съгласен

Свикнал съм да работя с ученици със СОП



1
Напълно
несъгласен

2
Несъгласен

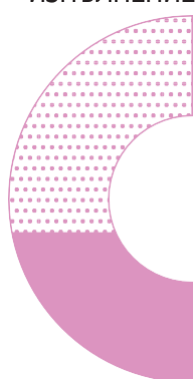
3
Нито съгласен,
нито несъгласен

4
Съгласен

5
Напълно
съгласен

МОДУЛ I, СЕСИЯ 2: ОТЗИВИ ОТ УЧИТЕЛИТЕ ЗА ОБУЧИТЕЛНИТЕ МАТЕРИАЛИ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



60 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



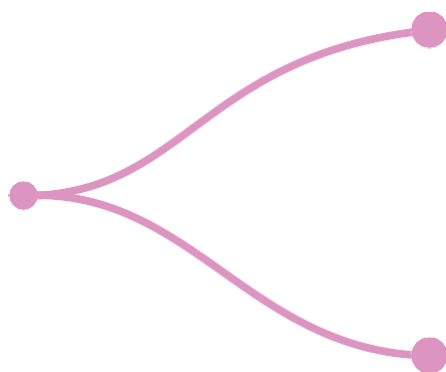
Размисъл върху собствения опит на учители с дидактическите материали чрез уеб страницата на 4GDP.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



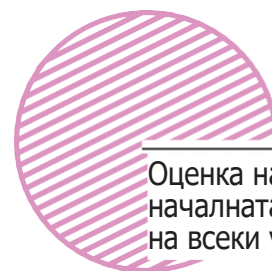
Получаване на отзиви от учителите за техния собствен опит с използването на дидактическите материали чрез уеб страницата на 4GDP.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Учителите споделят размислите си с цялата група.

Гледната точка на учителите относно силните и слабите страни на уменията за работещи житейски умения е обогатена чрез уеб платформата на 4GDP.

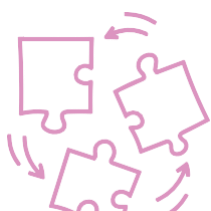


Оценка на началната точка на всеки участник

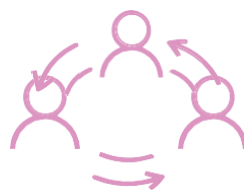
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Размисъл



Брейнсторминг



Дебат



Събиране на очакванията от обучението

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Момент за размисъл върху опита на участниците с дидактичните материали. Разделени на групи, те ще отговарят на следните въпроси:

Кои са силните страни на работещите житейски умения чрез дидактическите материали на веб платформата на 4GDP?

А слабите страни?

Как бихте подобрили методологията?

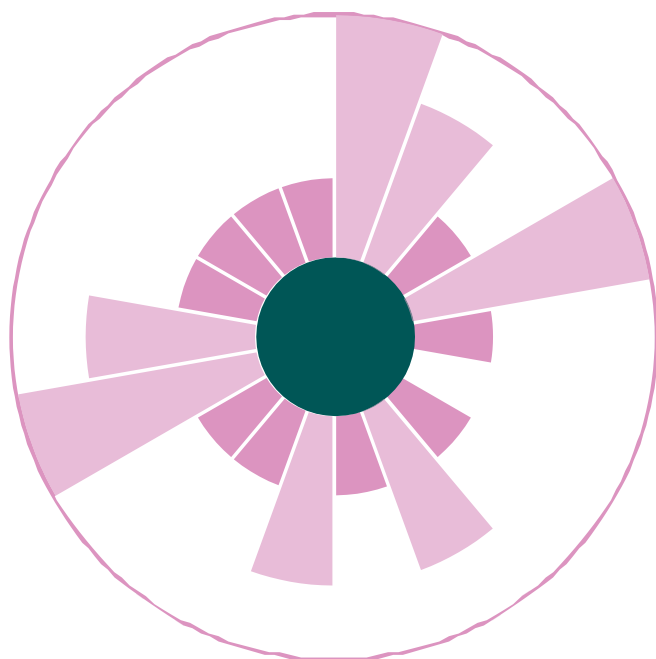
Друга информация, която бихте желали да споделите.

Те ще споделят размислите си с всички други.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧАЕМИТЕ

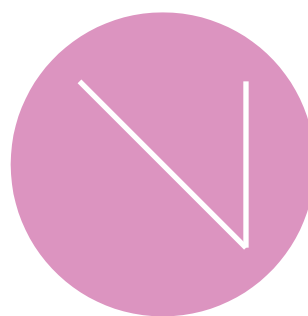
<https://www.4gdp.eu>

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

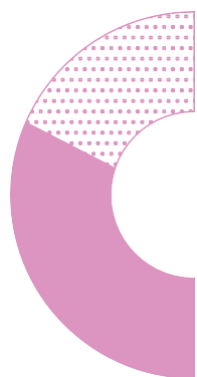
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Не са необходими материали за тази дейност.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 3: ОСНОВИ НА РАЗКАЗВАНЕТО

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



Обучение за някои от основите на доброто разказване.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Въведете/подобрете знанията за разказване на истории.

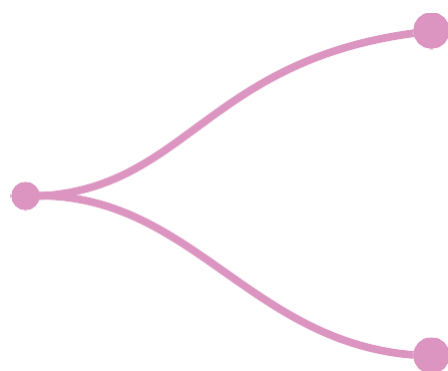


Присъединете се към разказването на истории и емоции.



Обучете участниците как да държат аудиторията ангажирана.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



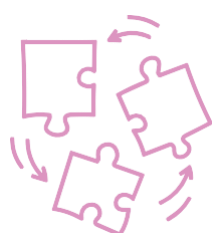
Компетентностите за разказване могат да бъдат подобрени.

Два разказа, написани от всеки участник.

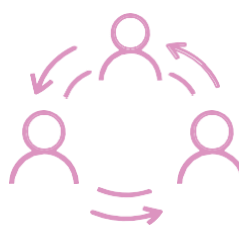
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



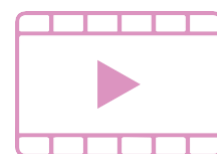
Размисъл



Брейнсторминг



Дебат



Видео

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът обяснява целта на изучаването на разказването на истории за създаването на дидактически материали.

Всеки участник пише две кратки истории, включващи дизайн или изображение. Имат 30 минути, за да го направят.

- Подсказка за писане 1: Напишете кратка история за труден момент в живота си, който сте преодолели.
- Подкана за писане 2: Напишете кратка история за момент „Моля, убий ме сега!“

След като приключат участниците се събират по държави и споделят историите с групата, така че всички да могат да изберат най-добрата за всяка категория. Фасилитаторът обяснява някои основи на доброто разказване на истории:

- Пътуването на героя
- Структурата на добрата история (хронология, въведение-конфликт-кулминация-разрешаване)
- Как да поддържаеме аудиторията ангажирана
- Важността на доброто заглавие и заключение.
- Пример за една онлайн публикация за общо обсъждане.

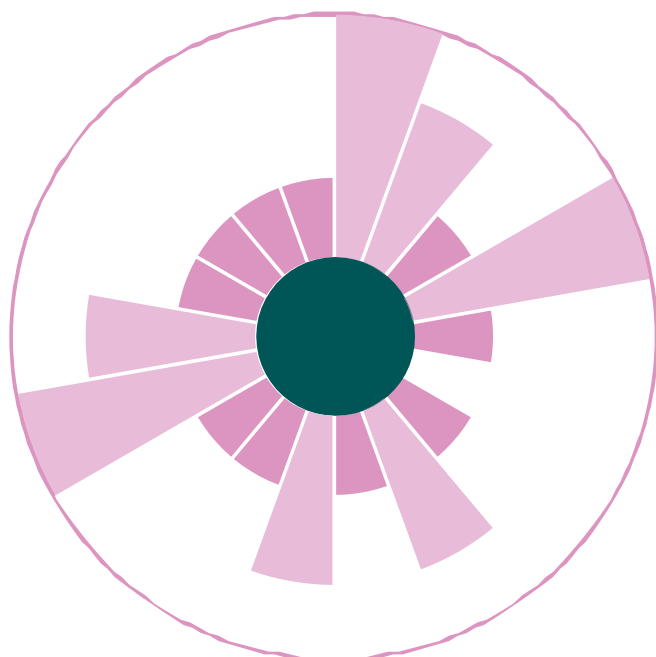
Време за редактиране: Групата преглежда историите, създава измислен главен герой и променя структурата и формулировката.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=1ytFB8TrkTo>

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧАЕМИТЕ

<https://www.4gdp.eu>

ОЦЕНКА

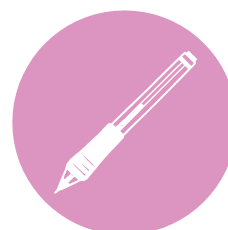


Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

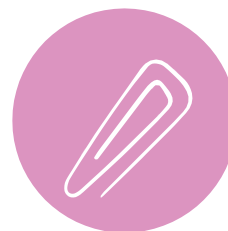
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Листи или тетрадки



Химикали



Текст „Как да напишем текст със структура“

НАПИШЕТЕ ИСТОРИЯ СЪС СТРУКТУРА, КАТО ОРГАНИЗИРАТЕ МИСЛИТЕ СИ:

Добре е да напишете списък с идеи или да подготвите няколко индексни карти:

1. Цел: Дали историята информира или убеждава? Има ли за цел да накара публиката да предприеме действия? Какво се надявам да постигна с комуникацията?

2. Преместете се в средата, за да създадете основните идеи: 3 или 4 основни мисли, които искате да съобщите на аудиторията си. С повече идеи рискувате да оставите публиката си объркана. По-добре да имате няколко ясни точки. Запишете основните идеи в отделни индексни карти.

3. Детайли: да оживите основните идеи (детайлите поставят месото на костите на основните Ви идеи). Детайлите могат да бъдат информация, свързана с аудиторията, статистика, описателни словесни картини, анекдоти/аналогии, визуални помагала.

4. Сега сте готови да напишете въведението. Още в първото изречение трябва да дадете на публиката причина да слуша. В началното изречение. Отворете се с енергия и ще привлечете вниманието им.

СТРУКТУРА:

ВЪВЕДЕНИЕ

ПЪРВА ОСНОВНА ИДЕЯ

ПОДРОБНОСТИ

СЛЕДВАЩА ОСНОВНА ИДЕЯ

ПОДРОБНОСТИ

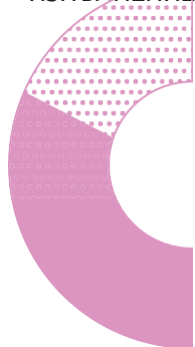
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целта трябва да бъде заложена във всяка стъпка

5. Заключение. Това е частта, която хората ще запомнят повече, така че е страхотна възможност да добавите призив за действие или поуката от историята, нещо, което публиката Ви да запомни.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 4: ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ И МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ОТНОШЕНИЯ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



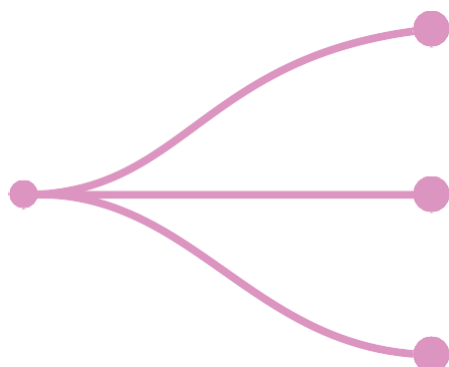
Подобряване на компетентностите в ефективната комуникация и междуличностните отношения.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Обучение за езика на тялото, тона и активното слушане.

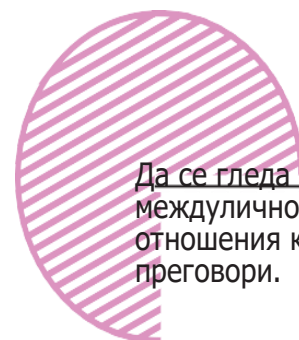
ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Да са наясно с елементите, на ефективната комуникация.

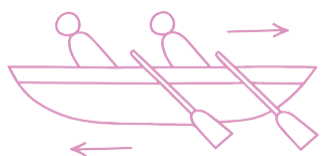
Да са наясно как ефективната комуникация има положително въздействие върху междуличностните отношения.

Участниците добиват представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

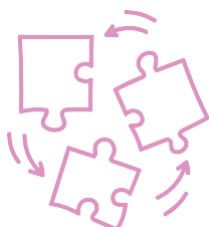


Да се гледа на междуличностните отношения като на преговори.

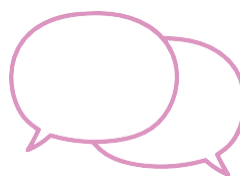
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



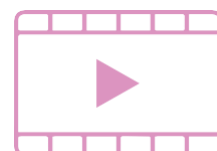
Движение на тялото



Брейнсторминг



Дискусии



Видео

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Енергийзатор: Тъй като това е много разнообразна група от хора от различни възрастови групи, фасилитаторът напътства малко с Чи Гонг като леко упражнение, за да ги зареди с енергия преди следващия семинар.

<https://www.youtube.com/watch?v=ogjsArPUgkI>

Фасилитаторът моли групата да приеме следното предизвикателство: „Опитайте се да спрете да се оплаквате и да имате негативни мисли за 24 часа подред, като започнете сега“. След това им показват следния видеоклип: ВИДЕО: TELENVELLA “¿QUÉ HORA ES?”

<https://www.youtube.com/watch?v=4cKGyOEjOI&t=108s>

Време за редактиране: Групата преглежда историите, създава измислен главен герой и променя структурата и формулировката. Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=1ytFB8TrkTo>

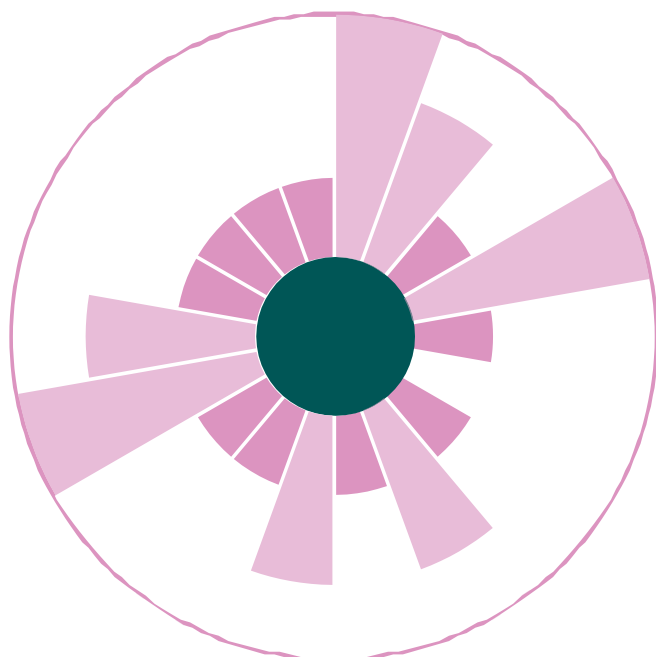
Фасилитаторът обяснява накратко елементите на ефективната комуникация, които подобряват междуличностните отношения:

- Език на тялото
- Тон
- Уверете се, че Ви разбират (активно слушане и говорене)
- Междуличностните отношения като преговори.
- Ефективността на изображенията за комуникацията: човешкият мозък има способността да запомни 70% от това, което виждаме, в сравнение с 20% от това, което четем, и 10% от това, което чуваме.

След това тя/той дава едно любовно стихотворение и моли 4-ма доброволци да прочетат една и съща история, като искат да предадат различни чувства: любов, мания, гняв и отвращение.

Групите четат историите на подканите за писане от сутринта, наблюдавайки всички техники, научени през деня.

ОЦЕНКА

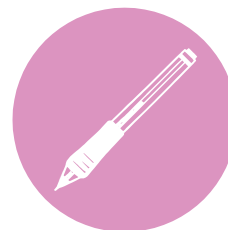


Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

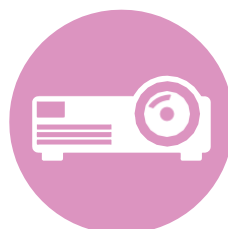
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Листи или тетрадка



химикал



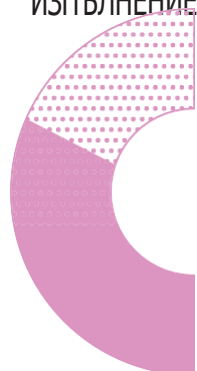
РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

МОДУЛ I, СЕСИЯ 5:

КРЕАТИВНОСТ И ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



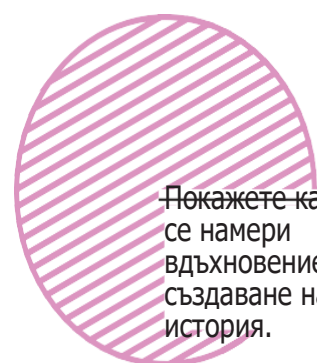
120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



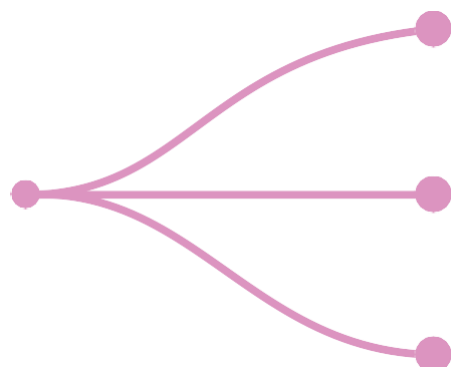
Подобряване на компетентностите по креативност и вземане на решения.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Покажете как да се намери вдъхновение за създаване на история.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Създаване на герой.

Присъединете се към разказването на истории с творчество, емоции и вземане на решения.

Участниците добиват представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.



Работа върху емоциите и вземането на решение.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Танци Игра с карти (образи)



Разказване



КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Участниците слушат (и танцуват) песента "Every breath you take" на The Police и формират 4 различни групи, които ще я пеят, предавайки различни чувства: Любов, обсебване, гняв и отвращение.

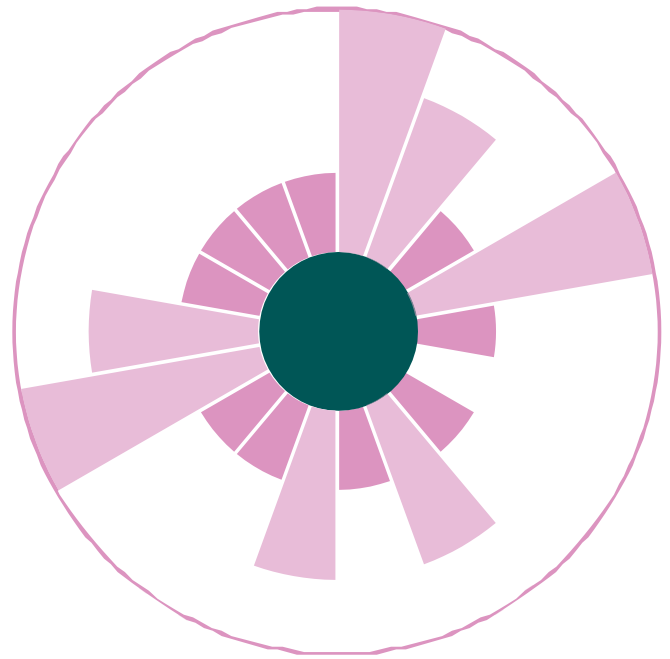
Участниците играят с ЕМО карти, които отразяват лична характеристика. Фасилитаторът организира произволни групи от по трима и дава по една карта на всеки участник. Те трябва да създадат герой, който има трите отличителни характеристики и да го/я поставят в ситуация, в която ще трябва да взема голямо решение, променящо живота. Ситуацията трябва да бъде много предизвикателна за главния герой и да го/я накара да наруши зоната си на комфорт (например един много независим герой, който иска да пътува по света и да се влюби дълбоко в някого, който забременява, или самата героиня забременява).

Групите ще трябва да създадат историята на героя, да напишат пътуването на своя герой и да опишат процеса на вземане на решения, така че да се зачитат всичките им чувства и личност.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

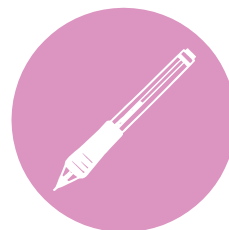
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Листи или тетрадки



Игра с карти



Химикали



Говорител

МОДУЛ I, СЕСИЯ 6:

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



ГЛАВНА ЦЕЛ

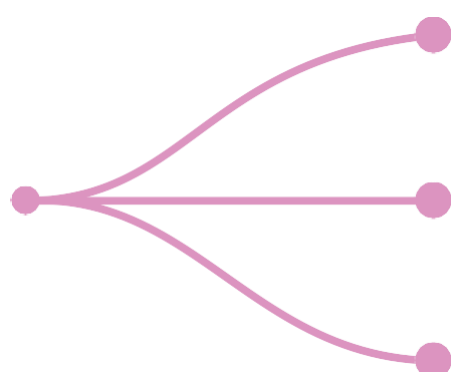


Подобряване на
компетентностите за
решаване на проблеми

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Осъзнаване как различните
нагласи могат да
помогнат/блокират решаването
на проблеми.

Повишено самочувствие на
участниците.

Участниците имат представа за
възможен набор от дейности и
техники, които могат да
използват, когато работят в тази
област.

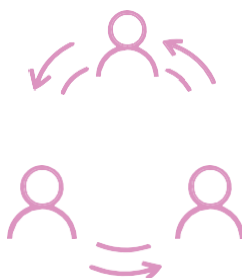
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



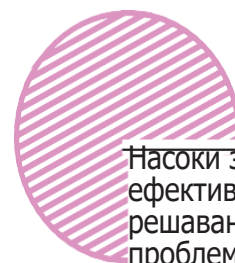
Разказване на истории



Аудио



Дебат



КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът започва дебат относно уменията, необходими за решаване на проблеми. Предайте идеята, че игнорирането на проблем само го прави по-голям. Много хора са толкова уплашени да се сблъскат с проблемите, че ги превръщат в много трудни ситуации. Първата стъпка към ефективното разрешаване на проблеми се крие в самочувствието.

- Разделени на четири групи, участниците получават следните проблемни ситуации (по една на група):
- Майк няма пари да плати ипотеката си
- Луиз е на 16 години и току-що е разбрала, че е бременна
- Тим е чул шефа си да казва по телефона, че компанията затваря след 3 месеца.
- Алисън е в средата на тримесъра и не е учила абсолютно нищо. Тя не може да намери мотивация да започне, защото всичко се натрупало.

Фасилитаторът обяснява стъпките за решаване на проблеми (вижте приложения текст „Стъпки за ефективно решаване на проблем“) и след това участниците трябва да следват два пъти стъпките за решаване на зададената проблемна ситуация:

1. Първият път си представят, че героят им е срамежлив, интровертен, склонен да се чувства претоварен и тревожен и не е много уверен.
2. Вторият път той ще е силна личност, екстровеитен, решителен и уверен.

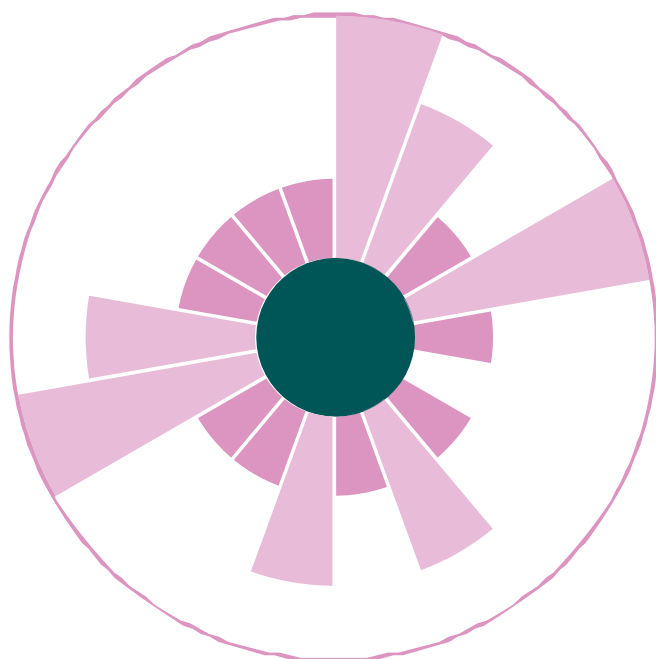
Всяка група споделя заключенията от двете упражнения с останалите групи.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smartgoals>

ОЦЕНКА

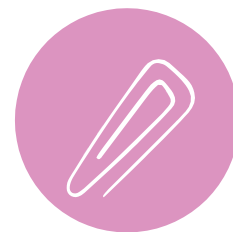


Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

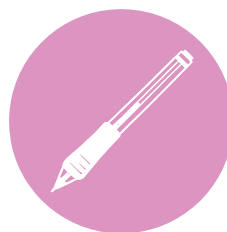
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Листи или тетрадки



Текст „Стъпки за ефективно решаване на проблеми“



Химикали



Изслушайте аудиото на Стив Чандлър за силата на думите.

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Стъпки за ефективно решаване на проблеми:

1. Опитайте се да се отдалечите от проблема и да се държите така, сякаш се случва на някой друг. Това, че сме претоварени със собствените си емоции, не ни позволява да мислим ясно (ето защо е страшно да създадеш герой). Искаме да сме в режим на решаване на проблеми, а не в режим на жертва.

2. Идентифициране на проблема. Определете точно каква е ситуацията и защо е проблем. Какво ще се случи, ако не направим нищо? И ако направим нещо по въпроса? Можем ли да променим ситуацията? Наистина ли проблемът е наш или на някой друг?

3. Имали ли сте някога подобна ситуация в миналото? Ако сте имали какво направихте, как го преодолеяхте? Какви ресурси използвахте? Налични ли са още? Ако не сте, знаете ли за някой, който е имал подобен проблем в миналото? Как се е справил?

4. Обмислете възможните решения. Ако не намерите такива, опитайте упражнението „5-защо“, поставете защо пред изявлението на проблема и отговорете на въпроса. Поставете „защо“ пред този отговор и отговорете на втория въпрос, направете го, докато не си зададете въпроса „защо“ 5 пъти. В някои от тези стъпки ситуацията е станала проблем и решението обикновено е там.

5. Изберете един и в случай че този не работи изберете друг.

6. Дефинирайте план за действие, който има характеристиката на УМНА цел (специфична, измерима, постижима, релевантна и базирана на време).

7. Как и кога ще разберете, че ситуацията е коригирана? Определете време за преглед на проблема и как решението работи за Вас. В този ден помислете върху това и внедрите промените, които може да са Ви необходими, за да се доближите до целта си.

8. Създайте малка история, за да разкажете процеса на решаване на проблеми на Вашия герой според тяхната специфична личност и техните ресурси.

УМНИ ЦЕЛИ

Нека превърнем цел като „Искам да бъда лидер“ в УМНА цел.

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/smart-goals>

СПЕЦИФИЧНА

Направете целите си конкретни и стеснени за по-ефективно планиране

Бъдете възможно най-ясни и конкретни с това, което искате да постигнете. Колкото по-ясна е целта Ви, толкова повече ще разбирате стъпките, необходими за постигането ѝ. Пример: „Искам да спечеля позиция за управление на екип за разработка на стартираща технологична компания.“

ИЗМЕРИМА

Какви доказателства ще докажат, че постигате напредък и преоценете, когато е необходимо

Какви доказателства ще докажат, че напредвате към целта си? Ако тя е да спечелите позиция за управление на екип за разработка на стартираща технологична компания, можете да измерите напредъка с броя на управленските позиции, за които сте кандидатствали и броя на интервютата, които сте завършили. Поставянето на етапи по пътя ще Ви позволи да преоцените и коригирате курса, ако е необходимо. Когато постигнете своите важни цели, не се уверете, че ще се възнаградите по малки, но значими начини. Пример: „Ще кандидатствам за три отворени позиции за мениджър на екип за развитие на стартираща технологична компания.“

Уверете се, че можете разумно да постигнете целта си в рамките на определен период

ПОСТИЖИМА

Поставили ли сте си постижима цел? Поставянето на цели, които можете разумно да постигнете в рамките на определен период от време, ще Ви помогне да останете мотивирани и фокусирани. Използвайки горния пример за печелене на работа като управление на екип за разработка, трябва да знаете пълномощията, опита и уменията, необходими, за да спечелите лидерска позиция. Преди да започнете да работите за постигане на дадена цел, решете дали това е нещо, което можете да постигнете сега или има допълнителни предварителни стъпки, които трябва да предприемете, за да се подготвите по-добре. Пример: „Ще актуализирам автобиографията си със съответните квалификации, така че да мога да кандидатствам за три свободни позиции за мениджър на екип за развитие на технологичен стартап.“

РЕЛЕВАНТНА

Целите Ви трябва да съответстват на Вашите ценности и дългосрочни цели

Когато си поставяте цели, помислете дали те са подходящи или не. Всяка Ваша цел трябва да съответства на вашите ценности и по-големи, дългосрочни цели. Ако дадена цел не допринася за по-широките ви цели, може да я преосмислите. Запитайте се защо целта е важна за Вас, как постигането ѝ ще Ви помогне и как ще допринесе за постигането на дългосрочните Ви цели. Пример: „За да постигна целта си да бъда лидер, ще актуализирам автобиографията си със съответните квалификации, така че да мога да кандидатствам за три отворени позиции за мениджър на екип за развитие на технологичен стартап.“

Задайте реалистична, амбициозна крайна дата за приоритизиране на задачите и мотивация

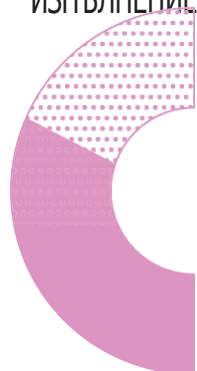
БАЗИРАНА НА ВРЕМЕ

Каква е целевата Ви времева рамка? Крайната дата може да Ви помогне да осигурите мотивация и да Ви помогне да приоритизирате. Например, ако целта Ви е да спечелите повишение на по-висока позиция, може да си дадете шест месеца. Ако не сте постигнали целта си в този период от време, отделете време да помислите защо. Времевата Ви рамка може да е била нереалистична, може да сте се натъкнали на неочаквани пречки или целта Ви може да е била непостижима. Пример: „За да постигна целта си да бъда лидер, ще актуализирам автобиографията си със съответните квалификации, така че да мога да кандидатствам за три отворени позиции за мениджър на екип за развитие на технологичен стартъп тази седмица.“

МОДУЛ I, СЕСИЯ 7:

КРИТИЧЕН ДУХ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



Подобряване на компетентностите за критичен дух.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ

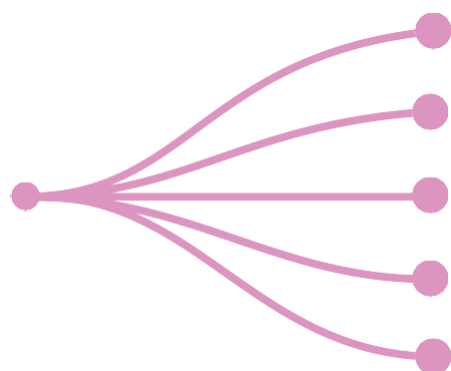


Преподаване на техники за разбиране на мислите на другите хора.



Поканете да участниците да поставят под въпрос собствените си идеи и техния произход.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Участниците са наясно с мисловните си процеси.

Участниците забелязват дали имат съпротива срещу приемането на нови идеи.

Участниците научават за често срещаните грешки в мисленето.

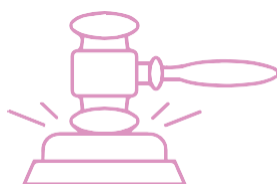
Участниците усвояват инструменти за критично мислене.

Участниците имат представа за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.

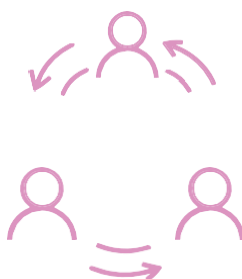
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Размисъл



Изявления



Дебат



Даване на техники за критично мислене.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Понякога се „пускаме по течението“, защото искаме да бъдем приети от нашите връстници или в нашата социална група. По-лесно е да следваме другите, отколкото да се питаме защо правим това, което правим.

В голям кръг върху възглавници, в първата част на уъркшопа, групата разсъждава върху някои твърдения за изкуството: „Изкуството е лъжа, която ни доближава до реалността“, Пабло Пикасо

„Изкуството не е нещо, което може да се вземе и остави. Необходимо е да се живее», Оскар Уайлд

„Светът е пълен с малки радости: изкуството се състои в това да знаеш как да ги различаваш“, Ли Тао По

„Огледалата се използват, за да се види лицето; изкуството да виждаш душата“, Джордж Бърнард Шоу

Твърдения, които не са свързани с изкуството: „Колкото по-силни са принципите ни, толкова по-непредубедени сме“

- Обичаме да вярваме, че сме отворени, но също така сме образовани да имаме силни принципи. Какво е необходимо, за да бъдеш наистина отворен?
- Откривате ли някаква връзка между толерантността и отворения ум? А между толерантността и емпатията?
- Колко искаме да сме прави?
- Кога за последен път поставихме под въпрос нашата система от вярвания или избрахме да мислим различно от нашите преподаватели?
- Гласували ли сте някога за различна политическа партия? Идеята за това създава ли силна емоция? (т.е. отблъскване)

Изявления на мегазвезди: Кристиано Роналдо: „Баща ми винаги ме е учил, че когато помагаш на другите, Бог ти дава двойно. И това наистина се случува с мен. Когато помагах на хора в нужда, Бог помагаше още повече.“

Роналдо – млад японски фен се опитвал да говори с Кристиано Роналдо на португалски, но тъй като той не можел да произнася думите правилно, журналистите и публиката му се смеели, тогава Роналдо се застъпил за него и казал: „Не му се смейте, той прави всичко възможно.... Нарича се уважение“.

Садио Мане: „Защо ще искам 10 ферарита, 20 диамантени часовника или два самолета? Какво ще направят тези предмети за мен и за света? Бях гладен и трябваше да работя на полето; Преживях трудни времена, играх футбол бос, няха образование и много други неща, но днес с това, което печеля благодарение на футбола, мога да помогна на хората си. Построих училища и стадион и ние осигуряваме дрехи, обувки и храна за хора, които са в крайна бедност. Нямам нужда да показвам луксозни коли, луксозни домове, пътувания и дори самолети. Предпочитам моите хора да получат малко от това, което животът ми даде.“

Участниците избират тема за дебат, където групата е разделена на 50%:

- Трябва ли някои твърди наркотици да бъдат легализирани?
- Лошо ли е тийнейджърите да гледат порнография?
- Козметична хирургия; въпрос на несигурност?
- Безбрачие на католическия свещеник; правилно ли е?

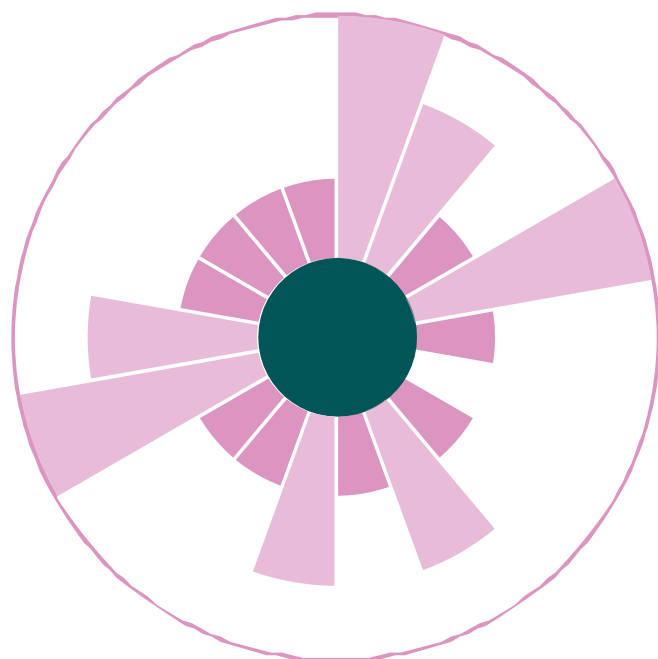
След като групата е разделена, фасилитаторът ги кара да дискутират, защитавайки точно противоположната идея на това, в което вярват. Те имат 15 минути, за да обмислят индивидуално новите си аргументи, като използват някои инструменти за критично мислене (вижте приложения документ):

Участниците имат още 15 минути, за да решат основните аргументи, които искат да защитят като група. Дебатират още 15 минути с другата група.

Накрая, те размишляват върху:

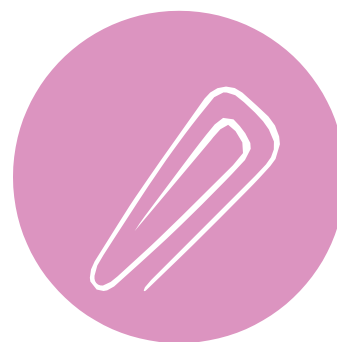
- Колко трудно Ви беше да намерите аргументи, за да защитите обратното на това, в което вярвате?
- Случвало ли Ви се е да поставите под въпрос идеите си по този въпрос?
- Сега виждате ли проблема от различен ъгъл?

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Текст за „Инструменти за критично мислене“

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

Текст за „Инструменти за критично мислене“

ИНСТРУМЕНТИ ЗА КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ

1. Задавайте прости въпроси и подлагайте на съмнение основни предположения (Защо вярвам в това? Кой защитава тази идея? Каква е позицията на моите преподаватели? Мисля ли точно като моите преподаватели или правя обратното? Неутрален ли съм към хората, които мислят обратното. ?)
2. Оценете доказателства, които вече съществуват (защитавайки новата гледна точка)
3. Накарайте се да мислите критично (и за себе си).
4. Бъдете наясно с Вашите мисловни процеси (откривате ли някаква съпротива срещу приемането на новата идея?)
5. Потърсете често срещани грешки в мисленето
 - А. Обръщане към авторитет или консенсус: избор на аргумент чрез цитиране на „експерт“.
 - Б. Селективност на аргументите: избиране на определени точки от аргумент, които отговарят на Вашия дневен ред, вместо да разглеждате проблема като цяло.
 - В. Объркваща корелация с причинно-следствена връзка: мисленето, че две неща, които често се случват заедно, означават, че едното е причинило другото, вместо тези неща да са причинени от нещо съвсем друго.
 - Г. Прекалено обобщаване: мислене, че тъй като нещо е вярно за едно нещо, то автоматично е вярно и за нещо друго. През повечето време това идва от нашите собствени пристрастия.
6. Градете върху стратегии
 - А. Тренирайте фокуса си: В днешния свят често сме разсеяни и изпълняваме няколко задачи едновременно. Вижте колко дълго можете да останете фокусирани върху едно нещо.
 - Б. Използвайте разсъждения, основани на доказателства: винаги използвайте доказателства, за да подкрепите своя аргумент.

В. Определете какво липсва: кой аргумент не е напълно задълбочен; ако беше така, нямаше да има причина да продължаваме да обсъждаме въпроси днес. Така че винаги търсете какво може да липсва в аргумента Ви.

7. Използвайте някои техники за критично мислене:

А. Аналитично мислене (разглеждане на точки, поддържащи всички страни)

Б. Комуникация (отделете време да се учите от хора с противоположни възгледи и обмислете различни медии за вашето изследване).

В. Креативност (отделете време за мозъчна атака и намиране на друг подход към нещо)

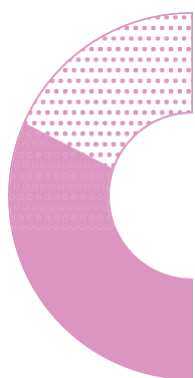
Г. Непредубеденост

Д. Решаване на проблеми (с помощта на техниките, които вече прегледахме)

МОДУЛ I, СЕСИЯ 8:

ЕМПАТИЯ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



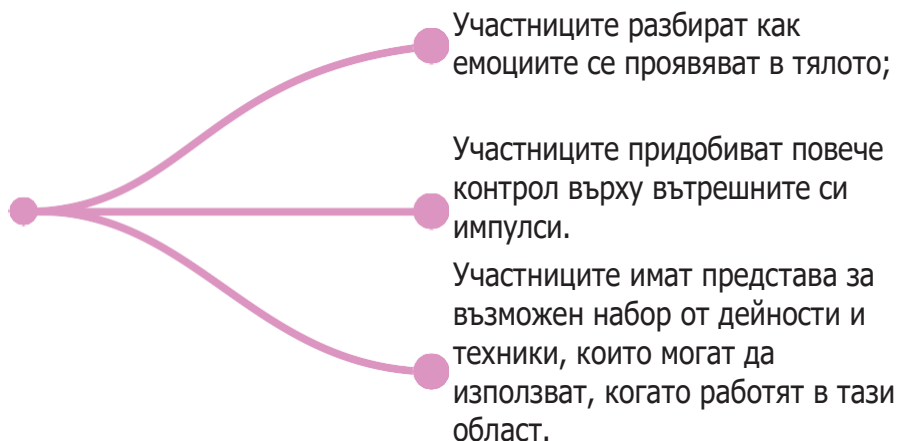
Подобряване на компетентностите за емпатия

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Teach about others' first impressions and prejudices.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Обучение за чувствата и мислите на другите.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Размисъл



Ролева игра

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Обучителят може да започне да говори за емпатията и състраданието като две страни на една и съща монета: как се отнасяме към себе си ще се отрази в това как се отнасяме към другите. След това размислете по следните въпроси:

- Колко толерантни сме към грешките си? А към грешките на другите?
- Колко търпеливи сме с процеса на обучение? А с другите?
- Колко трудно се самоосъждаме? А другите?
- Колко важни са първите впечатления за нас?

Упражнение:

Фасилитаторът моли участниците да се съберат по цветове и тайно да споделят ситуация за всеки един.

Синьо: най-обичаният от Вас човек на света е починал внезапно преди 2 дни. Прекарвали сте последните 2 дни в организиране на погребението, а вчера е бил погребан. Днес е Вашият първи ден на „нормалност“ без този човек в живота Ви.

Червено: Вие сте били тайно влюбен/а в най-добрия си приятел. Когато той/тя е бил/а необвързан/а, Вие сте имали някого и обратното. Никога не сте знаели наистина дали те чувстват същото към Вас и някак си сте приели, че нищо никога няма да се случи. Той/тя Ви е назначил среща на сляпо с някого вчера и Вие сте отишли там, без да знаете кой ще бъде и не сте много щастливи от това. Бил е най-добрият Ви приятел и току-що сте започнали нещо заедно. Вие сте на седмото небе.

Зелено: Получили сте официално известие от правителството да отидете днес в данъчната служба. Току-що сте приключили 2-часова среща с данъчния инспектор, който Ви е казал, че данъчният Ви съветник никога не е платил данъците Ви и е напуснал страната с парите Ви. Дължите данъци за повече от 15 години данъци + глоби и допълнителни такси. Току-що са отнели къщата Ви и са изтеглили паспорта Ви и е трябвало да отидете направо на работа, все още не сте имали време да кажете на съпруга си.

Водещият прави нови групи с по един компонент от всеки цвят. След това пресъздават социална ситуация, в която отиват на изискано парти със свои VIP клиенти и няколко политици. Те не могат да споделят личните си истории там.

Те трябва да си разменят ролите за първо впечатление. Човекът със синия цвят ще се държи „нормално“, когато се приближи до другите двама, за да се представи, като поговори с тях. Другите двама се държат според ситуацията, описана в техните цветове (но няма да споделят какво се е случило). Човекът със синьо пише първото си впечатление за тях.

Същото и с другите два цвята.

След като всеки изпълни ролята си, те споделят: какво е било първото им впечатление, как са се почувствали, как смятат, че ще се отнасят/виждат този човек в бъдеще, какво трябва да се случи, за да видят този човек по различен начин в бъдеще.

След това те споделят в своята група своите измислени лични ситуации.

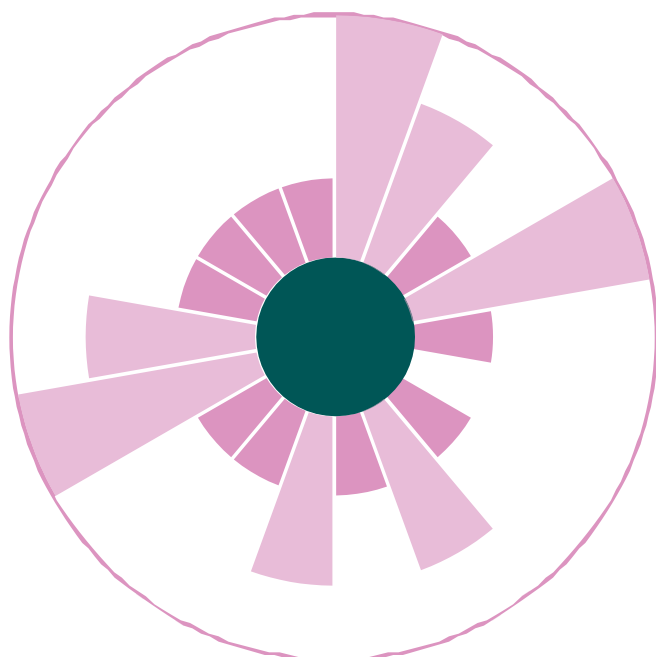
С новата информация те трябва да обмислят отново първата си среща и впечатление. Погрешно ли ги преценихте? Разбирате ли поведението им по-дълбоко? Промени ли се представата Ви за тях?

Групите споделят впечатленията си (ако има време за това, променяме груповото размишление на индивидуално, в голям кръг).

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

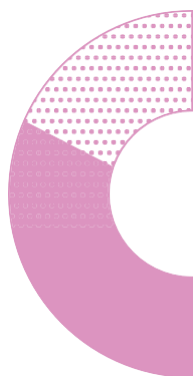
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Имена на етикети, направени в началото на курса на обучение.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 9: СЪМООСЪЗНАТОСТ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



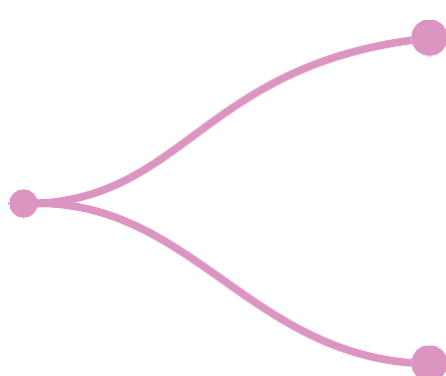
Подобряване на компетентностите
за самопознание

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



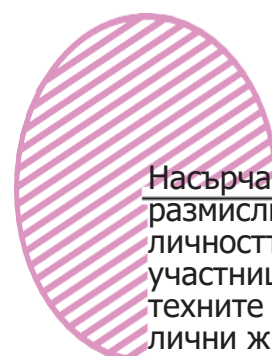
Обясняване на
инструментите за
самопознание.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Всеки участник е наясно със
своите лични характеристики

Участниците имат представа за
възможния набор от дейности и
техники, които могат да
използват, когато работят в тази
област.

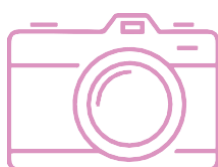


Насърчаване на
размисли за
личността на
участниците,
техните чувства,
лични житейски
цели и т.н.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Размисъл



Фотография

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът може да започне да обяснява концепцията за самопознанието и да даде някои инструменти за постигане на това меко умение (вижте допълнителни инструменти в прикачения документ):

- Помислете как се чувствате в момента
- Направете списък с ежедневните си емоции
- Обяснявайте решенията си, не просто ги взимайте

След това фасилитаторът може да даде момент за размисъл, като покани участниците да отговорят индивидуално някои въпроси (вижте допълнителни въпроси в прикачения документ):

- Един и същи човек ли съм при всички обстоятелства?
- Как се чувствам, когато другите ми казват какъв/кой съм?
- Казвали ли са ми нещо за личността ми, с което не съм съгласен?
- Колко свободен се чувствам да променя личността си? Ще видят ли тази промяна моите приятели и семейство?

След това водещият може да покаже няколко портрета на хора с неутрални изражения на лицето, а участниците трябва да кажат какво мислят, че лицата им отразяват, какво чувстват, какви преживявания са имали...

В края на упражнението водещият обяснява, че отговорите на тези въпроси идват от собствените им тревоги, страхове и положителни преживявания...

Накрая участниците могат да споделят с групата в голям кръг на пода. Обучителят може да зададе няколко въпроса, за да насочи дебата: Открихте ли нещо за себе си? Как се почувствахте?

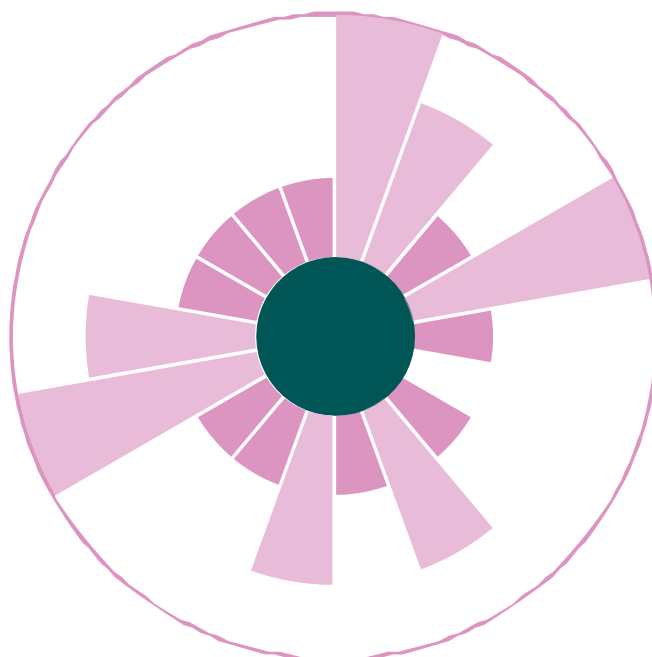
РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

Инструменти за самопознание

Приложен документ

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Няколко портрета

КОЙ СЪМ АЗ?

ВЪПРОСНИК ЗА САМОПОЗНАНИЕ

Един и същи човек ли съм при всички обстоятелства?

Аз съм един и същи човек при всички обстоятелства



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Как се чувствам, когато другите ми казват как/кой съм?



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Казвали ли са ми други нещо за моята личност, с което не съм съгласен?

Колко свободен се чувствам да променя личността си?

Чувствам се свободен да променя личността си, когато при различни обстоятелства?



Давам ли свобода на другите да променят личността си или им лепвам етикет завинаги?

Вярвам, че хората не се променят / не могат да се променят.



Аз съм същият човек, който бях преди 10 години.



Аз ще си бъда същият след 10 години.



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Какво искам в живота си? Живея ли мечтата си или работя на автопилот?

Имам ясна визия за бъдещето си.



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Обичам ли себе си?

Аз обичам себе си.



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Кои са нещата, които бих искал да променя в себе си? И какво обичам повече в себе си?

Кои са качествата, които харесвам повече в другите хора? И кои мразя?

Качествата, които обичам/мразя в другите, са същите, които обичам/мразя в себе си



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

N
e
i
t
h
e
r

a
g
r
e
e

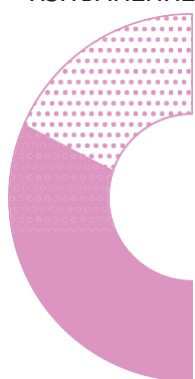
o
r

ИНСТРУМЕНТИ ЗА САМОПОЗНАНИЕ

- ▶ Самосъзнанието идва отвътре, никога отвън.
- ▶ Воденето на дневник е много мощен инструмент за самопознание.
- ▶ Никога не използвайте израза „Вие сте“ и не позволявайте на другите да Ви казват кои сте (само с уважение слушаме как ни виждат, но ние сме главните герои в собствената си история).
- ▶ Всеки път, когато се чувствате прекалено раздразнен от някого, проверете защо Ви притеснява толкова много (дали е завист/отражение на самите Вас/ или нещо друго?)
- ▶ Първите впечатления са свързани повече с нас самите и с това как се чувстваме в момента, в който срещнем някого, отколкото с другите.
- ▶ Нашите взаимодействия с другите са само снимки и кратки кадри във филма на техния живот.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 10: УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



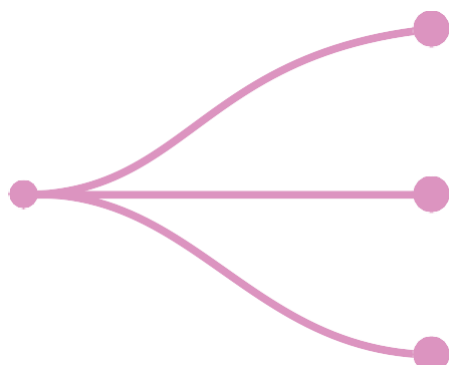
Подобряване на
компетентностите за управление
на стреса

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Да се научим да
идентифицираме
причините за
стреса.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Участниците са наясно със
собствения си процес, когато са
изправени пред епизоди на стрес.

Участниците усвояват техники за
борба със стреса.

Участниците имат представа за
възможен набор от дейности и
техники, които могат да
използват, когато работят в тази
област.



Да се научим да
предотвратяваме
стреса.

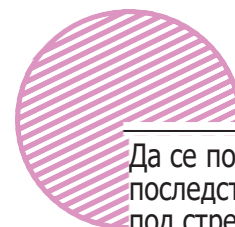
ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Напътствана образна терапия



Размисъл



Да се покажат
последствията от живот
под стрес.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Разделени на групи, участниците могат да разсъждават върху следните въпроси:

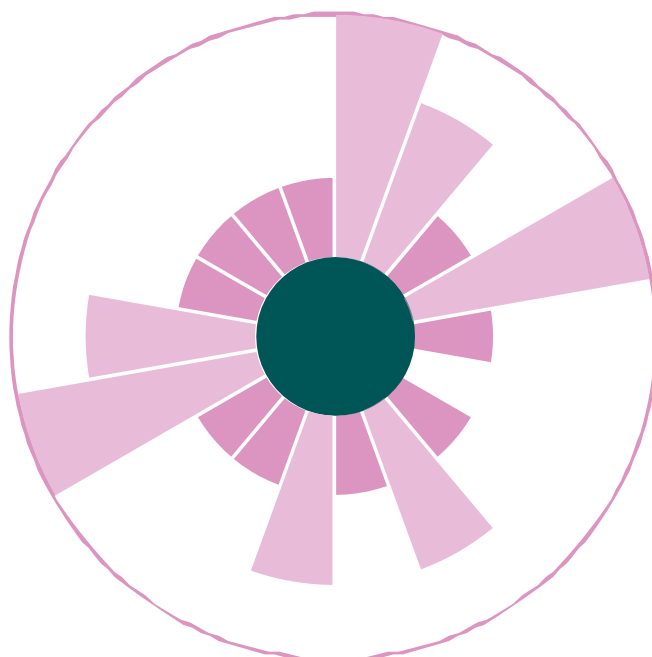
- Стресът отвътре ли идва или отвън?
- Учителската професия една от най-стресиращите кариери ли е?
- Има ли кариера без стрес?
- Какви са последствията от изпълнения със стрес живот?
- Как можем да се предпазим от стреса? Споделете изводите.

След това, седнали в голям кръг, фасилитаторът ще размишлява с участниците върху стреса, дефиниран като това как приемаме ситуацията, които ни се случват; последствията от хроничния стрес и важноста да живееш в сегашното срещу миналото (което води до депресия) или бъдещето (което води до безпокойство). Те могат да преминат официален тест за „скала за възприемане на стрес“ от програмата за подпомагане на служителите в Ню Хемпшир.

Те могат да обмислят предизвикателството на първия ден „24 часа без негативни мисли“ и да видят дали ще успеят. Могат да оценят своето „щастие в момента“ – тест според положителния интелект (ако 20% от мислите ни са негативни, средното ни ниво на щастие е 80%).

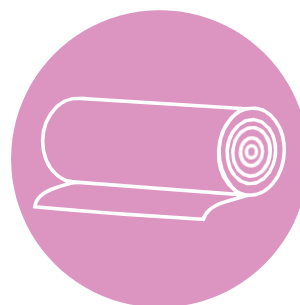
Упражнението с въображаем лимон: Водещият ги моли да затворят очи и описва маса с лимон върху нея. Като описва обстойно ситуацията, водещият ги кара да нарежат и опитат лимона. През повечето време участниците отделят слюнка. Използва се като инструмент, за да докаже как тялото ни е сляпо и не прави разлика между това, което е в главата ни, и това, което е реално. Упражнение за релаксация: Фасилитаторът прави ръководено упражнение за релаксация с участниците.

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Килимче

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.e>

Скала на възприемания стрес (вмъкнете документ при конвертиране в pdf версия)
Напътствана медитация

<https://www.youtube.com/watch?v=ogjsArPUqkI>

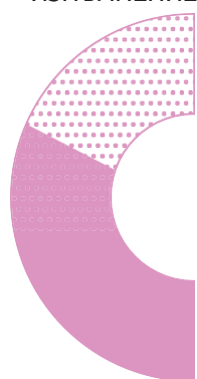
НАПЪТСТВАНА МЕДИТАЦИЯ

За да изпробвате напътствана образна терапия, изпълнете следните стъпки:

- 1.** Намерете удобно място, където да седнете или легнете. Затворете очите си.
- 2.** Започнете, като просто поемете няколко дълбоки вдишвания, за да се отпуснете.
- 3.** Представете си спокойна и спокойна среда. Може да е плаж, планина, поляна или друго място по Ваш избор.
- 4.** Представете си Вашето място и се опитайте да добавите някакъв детайл. Например, духа ли ветрец? Какво е чувството? Какво мирише? Какво е небето Ясно ли е или има облаци?
- 5.** Често е полезно да добавите пътека към местоположението Ви. Например, докато излизате на поляната, представете си пътека, която ви води през поляната към дърветата на другата страна. Докато следвате пътеката и излизате на поляната, се чувствате все по-спокоен.
- 6.** Когато сте на мястото и се чувствате спокойни, отделете няколко минути, за да дишате бавно и да се почувствате спокойни.
- 7.** Помислете за една дума или звук, които можете да използвате в бъдеще, за да Ви помогне да се върнете на това място. След това, когато сте готови, бавно напуснете мястото и се върнете към настоящето. Кажете си, че ще се почувствате спокойни и съживени и че ще вземете това чувство на спокойствие със себе си.
- 8.** Пребройте до 3 и отворете очи. Забележете как се чувствате в момента.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 11: УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИТЕ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



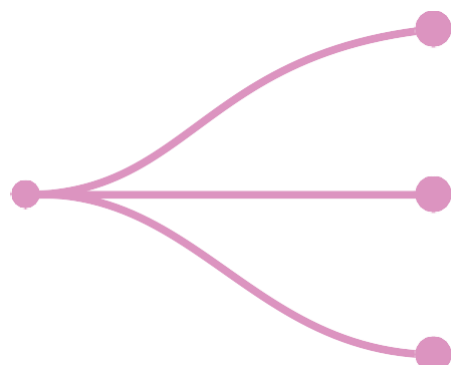
Подобряване на компетентностите за управление на емоциите

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Да се покаже връзката между чувствата, предположенията и решаването на проблеми.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Развито емоционално осъзнаване - развити способности за разпознаване и назоваване на емоции

Развита способност за изразяване на емоции и да се говори за техните причини

Придобити знания за възможен набор от дейности и техники, които могат да използват, когато работят в тази област.



Да се улеснят инструментите за управление на емоциите.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Разказване на история



Медитация

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът предоставя някои инструменти, като речника на емоциите или важноста да не се правят предположения. Правилното управление на емоциите е комбинация от способност за успешно откриване на нашите чувства + липса на предположения + адекватно решаване на проблеми.

Всеки участник разсъждава върху ситуация в живота си, в която е бил смутен или страдал поради неразбиране.

Разделени на групи, те споделят своите истории и избират една. След това те създават история с въображаем главен герой, така че останалите участници да не знаят на кого всъщност принадлежи историята. След това те разказват същата история, ако са управлявали правилно емоциите си.

Накрая те споделят историите с останалите и как са се почувствали.

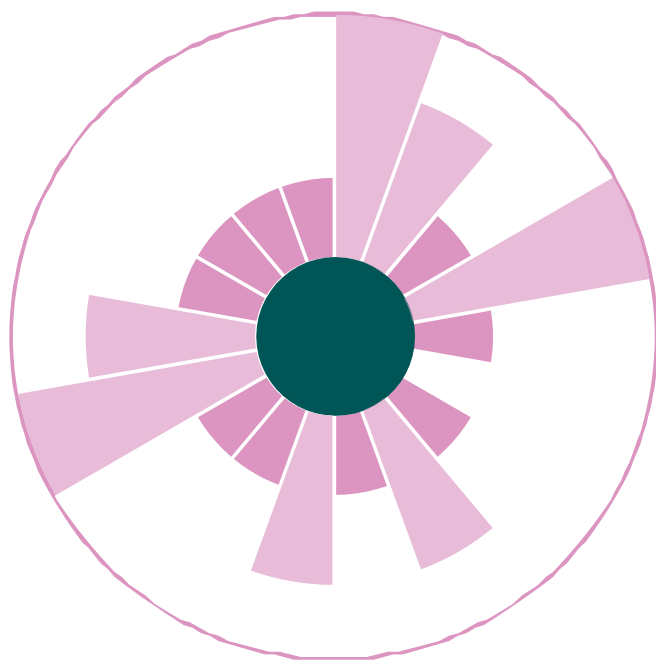
Аудио Стив Чандлър: Притеснение срещу безпокойство 5-10 минути напътствана медитация.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4adb.eu>

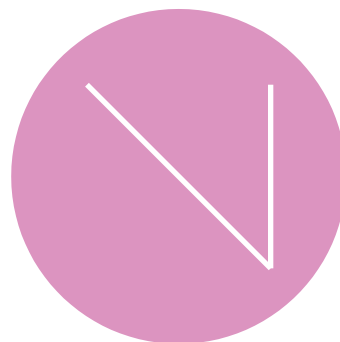
Аудио Стив Чандлър:
Притеснение срещу
загриженост.

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

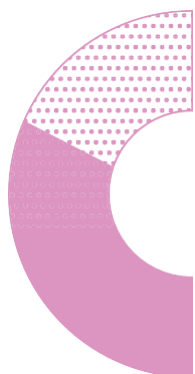
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Не са необходими материали.

МОДУЛ I, СЕСИЯ 12: ОЦЕНКА / РАЗМИСЛИ / ПЕРПОРЪКИ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО



120 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ

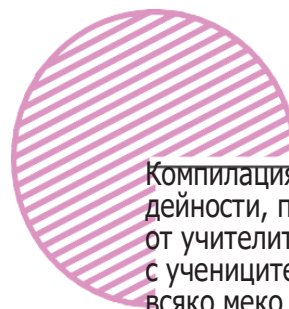


Оценка и край на обучението

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ

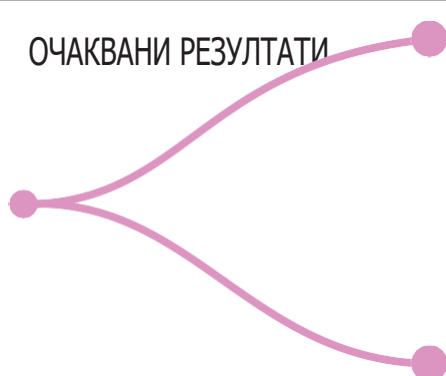


Оценка на
обучителния курс



Компиляция от нови
дейности, предложени
от учителите за работа
с учениците върху
всяко меко умение

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Обогатена учебна програма

Анализ на резултатите от
въпросника за оценка

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Размисъл



Въпросник

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

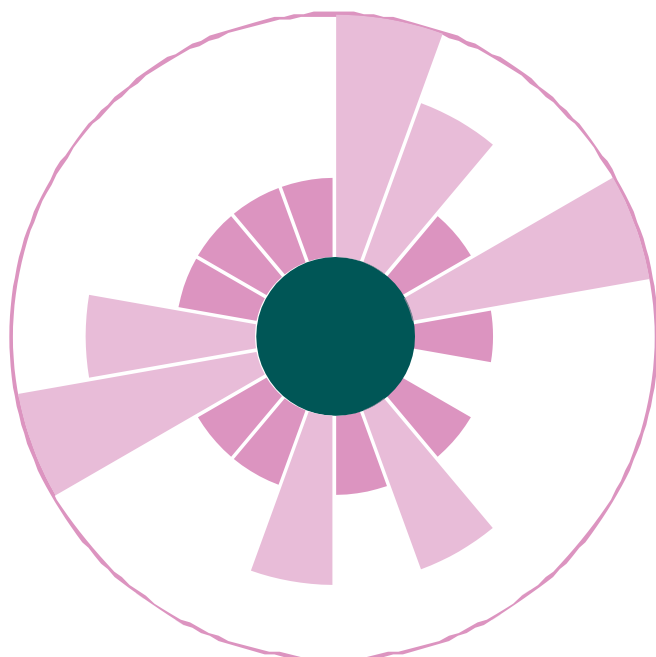
Чрез въпросника за резултатите фасилитаторът събира информация за степента на удовлетворение от цялото обучение, степента на еволюция в придобиването на меки умения, най-интересните и/или иновативни моменти, които са били обсъждани, и възможностите за прилагане на този вид на дейностите с учениците от гледна точка на учителите.

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

<https://www.4gdp.eu>

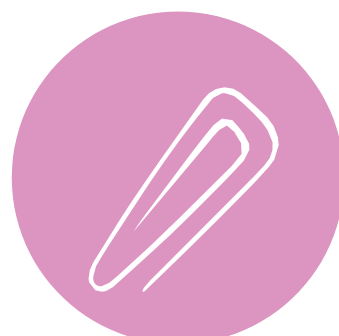
Оценка на резултатите

ОЦЕНКА



Наблюдение от страна на учителя, оценка на приноса на участниците във въпросника за резултатите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Оценка на резултатите

ОЦЕНКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ

По скала от 1 (Напълно съгласен) до 5 (Напълно несъгласен), моля, посочете до каква степен сте съгласни със следните твърдения.

Разбирам как меките умения могат да помогнат за предотвратяване на преждевременното напускане на училище



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Чувствам се уверен в предоставянето на конкретни стратегии за насърчаване на социалните и емоционални умения на учениците



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Знам как да създам безопасна среда в подкрепа на социалното и емоционално учене на учениците



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Разбирам как мога да развия собствените си компетентности, за да подкрепя меките умения на учениците



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Знам как се разказват истории



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Знам как да изградя и поддържам връзка с учениците на базата на конфиденциалност, уважение и доверие



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Как бихте оценили обучението като цяло?



Лошо

Горе-долу

Добро

Мн.добро

Отлично

Моля, посочете до каква степен сте съгласни със следните твърдения:

Обучението беше приятно и ангажиращо



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Получих нови прозрения (гледни точки) за това как мога да затвърдя меките умения на учениците



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Придобих нови умения да преподавам емоционална интелигентност на учениците



Напълно
несъгласен

Несъгласен

Нито съгласен,
нито несъгласен

Съгласен

Напълно
съгласен

Обучението беше полезно за моята собствена практика



Лошо

Горе-долу

Добро

Мн. добро

Отлично

Възнамерявам да използвам наученото в практиката си



Какво работеше добре в това обучение?

Как може да се подобри това обучение?

Кои смятате за най-полезни аспекти на обучението по отношение на Вашата практика?

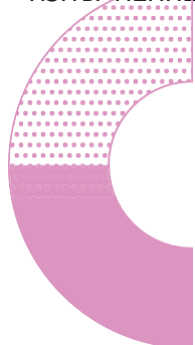
Има ли теми, които е трябвало да бъдат засегнати в обучението, но липсват?

Имате ли други коментари?

МОДУЛ II: СЪЗДАВАНЕ НА ОБУЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

МОДУЛ II, СЕСИЯ 1: ПОЛЕЗНОСТ НА ИНСТРУМЕНТА ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛСКИ ЦЕЛИ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



90 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ



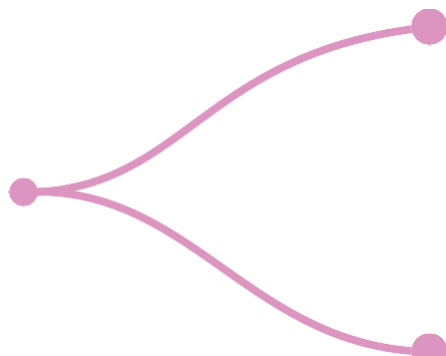
Да даде теоретичната рамка за разработване и използване на 4G дидактически материали, за да изясни ползите от използването на този инструмент в преподавателската практика.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Да запознае участниците със стратегиите, методологиите и техниките на преподаване, които са вдъхновили дизайна на 4G дидактическите практики (дигитално разказване на истории като стратегия за преподаване, универсален дизайн за обучение и обучение, базирано на сценарии).

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Участниците ще бъдат запознати с основните характеристики на използването на дигитално разказване на истории като методология на преподаване и принципите зад универсален дизайн за обучение и обучение, базирано на сценарии.

Участниците ще могат да организират и предлагат дебатни дейности и базирани на реалността задачи, като се започне от използването на 4G дидактическите материали.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ

Фасилитаторът създава дигитално поддържан урок за участие, като споделя PPT презентацията с участниците. Като представят темите на урока, те искат намеса от участниците.

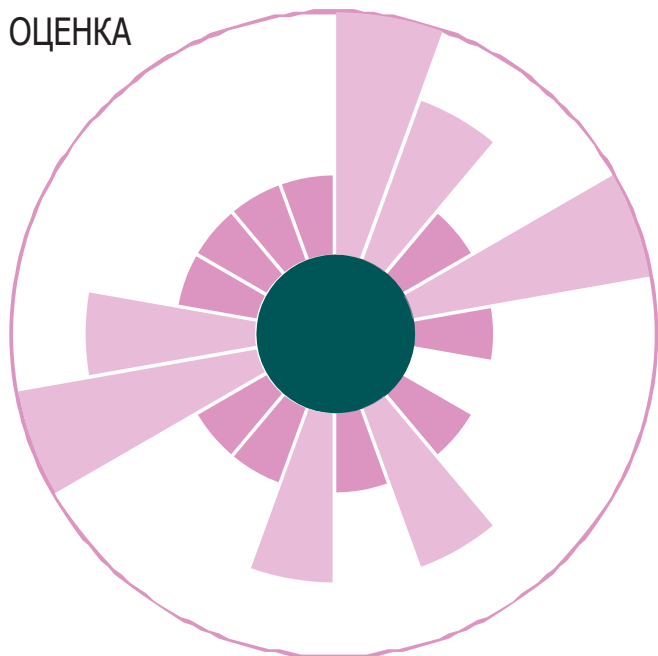
Това е последвано от оперативна фаза, вдъхновена от кооперативното обучение, в която участниците, разделени на групи, са помолени да проектират дейности за дебат или базирани на реалността задачи, които да възложат на своите ученици, като се започне от употребата на дидактически материали.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът въвежда елементите, които са вдъхновили материалите: дигитално разказване на истории, универсален дизайн за учене, и учене, базирано на сценарии. Те ги разглеждат един по един и разглеждат поотблизо какво представляват и предимствата от използването им в преподаването.

Във втора стъпка той/тя илюстрира двата вида задачи, които могат да бъдат предложени на класа, като се започне от използването на 4G дидактически материали: дейности за дебат и задачи, базирани на реалността. За всеки един те обясняват какво представлява и дават примери как да го използват във връзка с работата с 4G дидактически материали. След това участниците се разделят на групи. Всяка група, започвайки с едно от дидактическите материали, трябва да създаде дейност за дебат или базирана на реалността задача, която може да бъде предложена в класната стая.

ОЦЕНКА



Споделяне на извършената работа в груповата дейност и дискусия.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



PC



PowerPoint презентация

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

Genially: <https://genial.ly/it/>

Житейски

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/0665/63552>

Дидактически в

<https://euprojects.giuntipsy.com/>

Дигитално разказване на истории

Van Gils, Frank. «Potential applications of digital storytelling in education.» 3rd twente student conference on IT. Vol. 7. 2005.

Robin, Bernard R. «Digital storytelling: A powerful technology tool for the 21st century classroom.» Theory into practice 47.3 (2008): 220-228.

Универсален дизайн за учене:

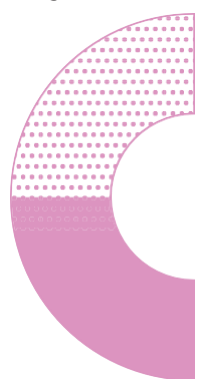
World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Дебат:

Garrett, Michele, Lois Schoener, and Lucy Hood. «Debate: A teaching strategy to improve verbal communication and critical thinking skills.» Nurse educator 21.4 (1996): 37-40.

МОДУЛ II, СЕСИЯ 2: КАК ДА ПРОЕКТИРАМЕ И ОРГАНИЗИРАМЕ СЪДЪРЖАНИЕ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО



90 МИНУТИ

ГЛАВНА ЦЕЛ

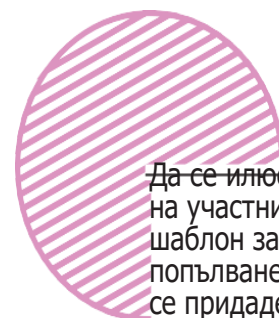


Да предостави необходимите инструменти за проектиране на история и адаптирането ѝ към структурата на 4G дидактическите материали.

СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ

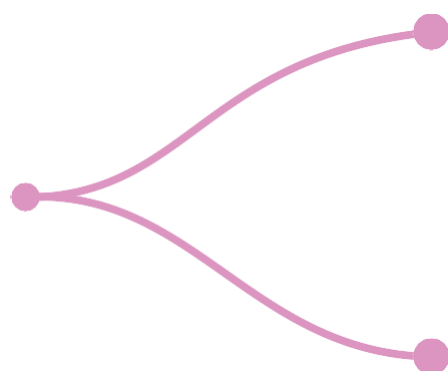


Да запознае участниците с различните стъпки, които съставят процеса на създаване на история.



Да се илюстрира на участниците шаблон за попълване, за да се придаде мултимедиен вид на историите като се използва Genially.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ



Участниците ще могат да създадат история, базирана на житейско умение.

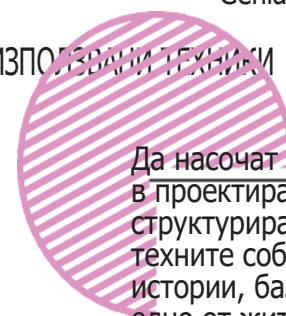
Участниците ще придобият способността да адаптират историята към структурата на 4G дидактическите материали.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ,

Фасилитаторът създава дигитално подкрепен урок за участие, като споделя PowerPoint презентация с участниците. Чрез представяне на темите на урока той/тя привлича намесата на участниците.

Това е последвано от оперативна фаза, вдъхновена от общото обучение, в която участниците, разделени на групи, са помолени да измислят истории, вдъхновени от житейско умение по техен избор и да ги адаптират към шаблона, споделен от фасилитатора.

ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ



Да насочат участниците в проектирането и структурирането на техните собствени истории, базирани на едно от житейските умения по техен избор.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

Фасилитаторът дава на участниците общ преглед на специфичните стъпки, включени в създаването и структурирането на истории: избор на житейско умение за популяризиране, дефиниране на сценария, който изисква да се въведе избраното житейско умение в игра, дефинирането на двете поведенчески алтернативи, от които да избирате, дефинирането на последствията от всяка алтернатива, идентифицирането на силните и слабите страни на всяко от двете алтернативни поведения.

След това той/тя разглежда подробно всяка стъпка, като обяснява кои елементи трябва да се имат предвид и кои аспекти изискват внимание, за да направят историите ефективни. След това фасилитаторът показва на участниците шаблона за попълване, за да улесни създаването на дидактически материали чрез използването на Genially.

Това е последвано от фаза на семинара, в която участниците, разделени на групи, ще се опитат да разработят история, следвайки стъпките, описани в урока, и да я вмъкнат в шаблона, споделен с тях от фасилитатора.

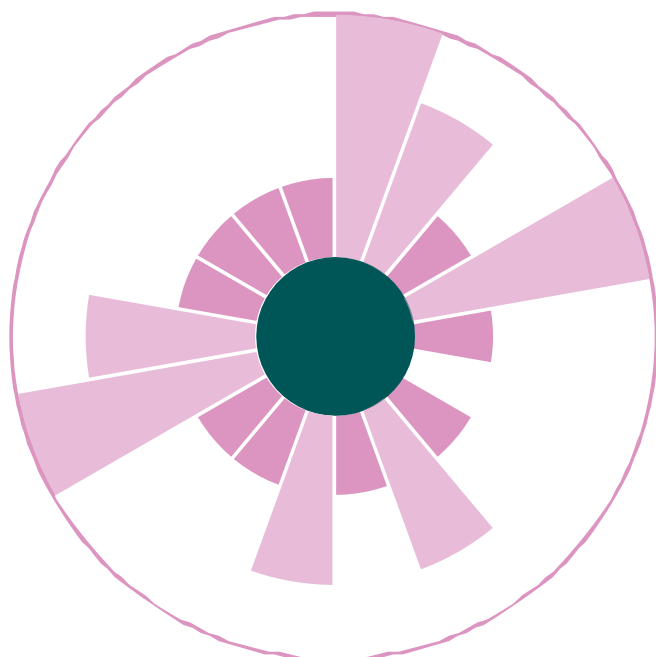
РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

- Genially:
<https://genial.ly/it/>
- Житейски умения:
World Health Organization. Division of Mental Health.
(1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/0665/63552>

- Дидактически материали:

<https://euprojects.giuntipsy.com/>

ОЦЕНКА



Споделяне на извършената работа в груповата дейност и дискусия.

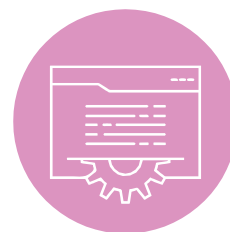
НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



PC



PowerPoint presentation



Template

МОДУЛ II, СЕСИЯ 3: КАК ДА ПРЕОБРАЗИМ ДИДАКТИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ В МУЛТИМЕДИЯ

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА
ИЗПЪЛНЕНИЕТО

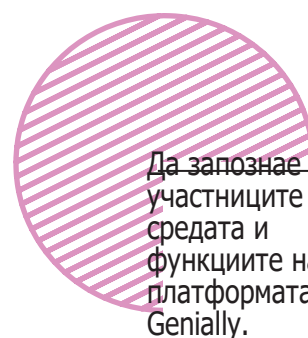


ГЛАВНА ЦЕЛ

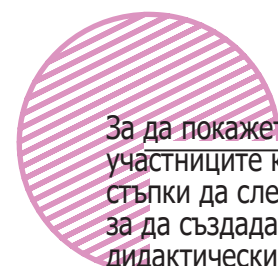


Да осигури необходимите инструменти за придаване на мултимедиен вид на историите чрез използване на Genially.

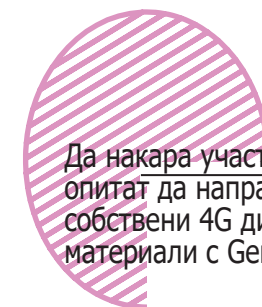
СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ



Да запознае участниците със средата и функциите на платформата Genially.



За да покажете на участниците кои стъпки да следват, за да създадат 4G дидактически материали, започвайки от шаблона, илюстриран в предишния урок.



Да накара участниците да опитат да направят свои собствени 4G дидактически материали с Genially.

ОБУЧИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ, ИЗПОЛЗВАНИ ТЕХНИКИ

Фасилитаторът създава дигитално поддържан урок за участие чрез споделяне на компютърен екран. Той/тя показва средата и функциите на Genially.

Това е последвано от оперативна фаза, насочена към съвместно обучение, в която участниците, разделени на групи, използват Genially, за да дадат графичен и интерактивен дизайн на историите, които са измислили в предишната сесия.

КОНКРЕТНА ИНСТРУКЦИЯ СЪПКА ПО СЪПКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕСИЯТА

ОЦЕНКА

Споделяне на извършената работа в груповата дейност и дискусия.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

РЕСУРСИ ЗА ПОДГОТОВКА НА ОБУЧИТЕЛИ

Genially:

<https://genial.ly/it/>

Историята, създадена през предишната сесия

Житейски умения:

World Health Organization. Division of Mental Health.

(1994) . Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/0665/63552>

Дидактически материали:

<https://euprojects.giuntipsy.com/>

ПАРТНЬОРИТЕ ПО 4GDP

TUCEP-TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME

TUCEP is a no profit Association of twelve Italian Universities and numerous Enterprises, and Public Authorities created in 1992 under the EU COMETT Programme.

Address: Piazza dell'Università, 1 – 06123 Perugia

Email: tucep@tucep.org

Web: www.tucep.org

EVROPSKA ROZVOJOVA AGENTURA

EUDA is a private company acting as a head of an EU-wide network of institutions and experts in education, innovation and regional development.

Address: Na Čihadle 959/55 – Praha

Email: martin.rejmis@eracr.cz

Web: www.eracr.cz

ARTES SRL

Artes srl is a company born in 2008. It collaborates with Trade Unions and Business Associations at EU and national level and it has carried out important research works for Interprofessional Funds

Address: via Pineta 4 – 06134 Perugia

Email: info@artesianlinea.it

Web: www.artesianlinea.it

GIUNTI PSYCHOMETRICS SRL

Giunti Psychometrics is the Italian leading publisher of psychodiagnostic tests and tools, in terms of catalogue, history and specific market. It was founded in Florence in 1950 as Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.

Address: via Fra Paolo Sarpi 7/a – Florence (Italy)

Email: paolo.lippi@giuntipsy.com

Web: www.giuntios.it

ASOCIACION CULTURAL EUROACCION MURCIA

Euroaccion is a non-governmental and independent organisation for the support of youth and adult learning and the professional and personal development of people with fewer opportunities. Its mission is to inspire and stimulate human potential through experiential learning, non-formal education, volunteering and social inclusion projects.

Address: Avenida Primero de Mayo 20, 1ºB, 30120 El Palmar, Murcia

Email: euroaccion@gmail.com

Web: www.euroaccion.com

PROFESIONALNA GIMNAZIA PO AGRARNI TEHNOLOGII "TZANKO TZERKOVSKI"

Tsanko Tserkovski Vocational High School of Agrarian Technology is a municipal school with more than 100-year history

Address: бул. "Руски" 46 – 5200 Павликени

Email: c.cerkovski@pgat.bg

Web: pgat.bg

**AEVA – ASSOCIACAO PARA A
EDUCACAO E VALORIZACAO DA
REGIAO DE AVEIRO**

AEVA (Association for the Education and Valorisation of Aveiro Region) (www.aeva.eu) was founded in 1998 as a non-profit organisation to meet the needs of local businesses in tackling skills mismatch by bringing education and the working world closer together.
Address: R. Dr. Francisco Ferreira Neves Barrocas, 3800-510 Aveiro, Portugal
Email: ana.ribeiro@aeva.eu
Web: www.epa.edu.pt

**ITPIO (INSTITUTE FOR TRAINING OF
PERSONNEL IN INTERNATIONAL
ORGANIZATIONS), BULGARIA**

The Institute for Training of Personnel in International Organizations (ITPIO) is a private non-profit organization – NGO with the status of Association, established in 2010.
Address: 34-36, Blvd. Alexander Pushkin, office 4B Sofia, Bulgaria
Email: lkovachev@itpio.eu
Web: www.itpio.eu

БИБЛИОГРАФИЯ

Gema Sánchez Benítez, The use of images at school for verbal and written expression development. Xi'an International Studies University.

Valles Arandiga A. "Las habilidades sociales en la escuela: una propuesta curricular" EOS. Madrid 1996.

Goleman, D. "La práctica de la inteligencia emocional." Barcelona Kairós. 1999.

Vicente Rojas Alvarez. "Habilidades Blandas en el Currículo Educativo". Perú 2020.

[https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/early-schoolleaving,](https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/early-schoolleaving)

<https://www.eleconomista.es/15-aniversario/noticias/11488163/11/21/La-sociedad-reclamamas-innovacion-y-formacion-en-soft-skills.html>

<https://www.cerem.es/blog/pildoras-formativas-por-que-el-microlearning-resulta-tan-eficaz>

<https://genial.ly/it/>

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

<https://euprojects.giuntipsy.com/>

Van Gils, Frank. «Potential applications of digital storytelling in education.» 3rd twente student conference on IT. Vol. 7. 2005.

Robin, Bernard R. «Digital storytelling: A powerful technology tool for the 21st century classroom.» *Theory into practice* 47.3 (2008): 220-228.

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994) . Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Garrett, Michele, Lois Schoener, and Lucy Hood. «Debate: A teaching strategy to improve verbal communication and critical-thinking skills.» *Nurse educator* 21.4 (1996): 37-40.

May 2022

Coordination of the curriculum development: María del Rocío Pérez Fernández. Euroaccion Murcia.

Project Coordination: Marek Třeštík. Evropská rozvojová agentura, s. r. o. Czech Republic.

Lay-out: Esperon luana