



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

CREA.T.Y.V.



**“KREATIVNÍ DRAMA PRO ŠKOLENÍ MLADÝCH
DOBROVOLNÍKŮ V PROSTŘEDÍ MEZIGENERAČNÍHO
UČENÍ”**

PŘÍRUČKA PRO VÝCVIK

WWW.CREATYV.EU

CREA.T.Y.V project is funded by ERASMUS+ KA 2
Under Grant Agreement
2016-3-RO01-KA205-035558

CREA.T.Y.V.
PŘÍRUČKA PRO VÝCVIK

**“KREATIVNÍ DRAMA PRO ŠKOLENÍ MLADÝCH DOBROVOLNÍKŮ V PROSTŘEDÍ
MEZIGENERAČNÍHO UČENÍ”**

CREA T.Y.V. projekt financuje ERASMUS+ KA 2

Podle smlouvy o grantu

2016-3-RO01-KA205-035558

www.creatyv.eu

Tato publikace byla umožněna prostřednictvím podpory programu Erasmus + Evropské unie. Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být považována za odpovědnou za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

PŘISPĚVATELÉ

SEAMUS QUINN - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

CAROLINE COFFEY - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

Dr ANNA KADZIK- BARTOSZEWSKA - The Gaiety School of Acting *(Ireland)*

IOANA CACIULA - Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala *(Romania)*

RODICA CACIULA - Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala *(Romania)*

ELENA MATTIOLI - Anziani e Non Solo *(Italy)*

LICIA BOCCALETTI - Anziani e Non Solo *(Italy)*

HANA MOTYČKOVÁ - Evropska Rozvojova Agentura s.r.o. *(the Czech Republic)*

CORINA PINTEA - Asociatia Pro Vobis *(Romania)*

DIANA BERE - Asociatia Pro Vobis *(Romania)*

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. WORKSHOP JEDNA	8
3. WORKSHOP DVA	16
4. WORKSHOP TŘI	24
5. WORKSHOP ČTYŘI	35
APPENDIX 1	39
Proces výběru mladých lidí	
APPENDIX 2	41
Proces výběru starších dobrovolníků	
APPENDIX 3	43
Proces výběru metodiky senior evaluace - CREA.T.Y.V Intergenerační vzdělávací program Pilotní dobrovolníků	
APPENDIX 4	
Citace a výzkum o dobrovolnictví	48
APPENDIX 5	
Fotografie pro důvěryhodnost	49

ÚVOD

Projekt TVŮRČÍ DRAMA PRO VZDĚLÁVÁNÍ MLADÝCH DOBROVOLNÍKŮ V MEZIGENERAČNÍM VZDĚLÁVACÍM PROSTŘEDÍ je strategickým partnerstvím Erasmus + v oblasti Mládeže financovaný Evropskou unií prostřednictvím Národní agentury pro program Společenství v oblasti vzdělávání a odborné přípravy s trváním 2 let (01.04.2017 - 31.03.2019). Realizuje ji konsorcium organizací z Rumunska, České republiky, Itálie a Irska.

Partneři projektu jsou:

- Asociatia Habilitas CRFP – Rumunsko –
- Koordinátor projektu Anziani e non solo, Itálie
- Asociatia Pro Vobis, Rumunsko
- The Gaiety School of Acting,
- Irsko

EUDA, Česká Republika

Cílem projektu CREA.T.Y.V. je poskytnout mladým lidem (18-25 let) s méně příležitostmi možnost neformálního vzdělání prostřednictvím mentorského / mezigeneračního vzdělávacího programu v oblasti dobrovolnictví, s využitím kreativních dramát, s cílem posílit občanskou angažovanost a sociální začlenění mladých lidí. Zapojili jsme mladé lidi s omezenými příležitostmi (v rámci ochrany / podpory ze sociálních služeb, z rodin v obtížných socioekonomických situacích, mladých lidí s přistěhovaleckým zázemím atd.) A starších osob, které jsou aktivní a ochotné být mentory mladých lidí..

Konečným důsledkem projektu bude inkluzivnější společnost, zlepšení veřejných politik, lepší zaměstnatelnost mladých marginalizovaných lidí, zvýšená mezigenerační spolupráce a podpora aktivního stárnutí v širším měřítku.

Cíle projektu jsou:

- Navrhnout vzdělávací program, který nabídne nové možnosti vzdělávání skrze dobrovolnictví pro mladé lidi v rámci intergeneračního mentoringového přístupu za použití tvůrčího dramatu
- Rozvíjet občanské dovednosti a sociální začlenění mladých lidí prostřednictvím vzdělávání v oblasti dobrovolnictví a kombinovaných mobilit mladých lidí
- Rozvíjet kompetence pedagogů v této oblasti
- Přispívat k politikám vzdělávání mládeže v oblasti dobrovolnictví

Tento mezigenerační vzdělávací program je jedním z několika výstupů vypracovaných během programu projektu CREA.T.Y.V.:

- Metodika pro mezigenerační vzdělávací program v oblasti dobrovolnictví pro mladé lidi s omezenými příležitostmi, za využití tvůrčího dramatu
- Průvodce pro mladé lidi "Proměna mé budoucnosti skrze dobrovolnictví"
- Doporučení pro podporu dobrovolné činnosti mládeže prostřednictvím neformálního vzdělávání v mezigeneračním kontextu v celé EU (List mezigeneračního dobrovolnictví
- Film "Hlas mladých v mezigenerační dobrovolnické činnosti".

V této příručce předkládáme metodiku pro intergenerační tréninkový program v oblasti dobrovolnictví pro mladé lidi s omezenými příležitostmi, využívající tvůrčí drama. Naším cílem bylo vytvořit nové praktiky v oblasti neformálního vzdělávání pro mládež, zaměřené na specifické potřeby mladých lidí, a podporovat dobrovolnictví pro různé zúčastněné strany ve velkém měřítku.

Techniky kretivního dramatu, které budou použity v rámci tréninku, jsou tvůrčí pohyby, hry na role, vyprávění příběhů, chorálové mluvení, tableaux, statické obrazy a snímky, improvizace, sociální drama. Kreativní drama má holistický charakter a kombinuje vnitřní reflexi a vnější reprezentaci. Tvořivé drama je průzkumný nástroj používaný spolu s jinými multidisciplinárními metodami k pochopení, prosazování a dosažení společenské změny, tvůrčí drama bude účinným nástrojem rozvoje sociálních dovedností a zlepšení občanské účasti mladých lidí, vytváření mentoringových vztahů mezi staršími dobrovolníky a mladými lidmi, vytvářet inkluzivní společenství a také podporovat aktivní stárnutí.

Metodika školení byla strukturována jako posloupnost 4 workshopů:

Workshop 1 - Zaměřuje se na mladé lidi, kteří se zaměřují na téma dobrovolnictví jako na přínos pro ostatní a na posílení účasti na komunitním / sociálním začleňování.

Workshop 2 – Zaměřuje se na starší lidi zaměřující se na téma dobrovolnictví, mentoring a inspiraci mladých lidí, aby se stali aktivními občany.

Workshop 3 – Účastníci, mladí lidé a starší lidé společně prozkoumají aktivní občanství a dobrovolnictví v procesech mezigeneračního učení podporujícím mezigenerační perspektivy. Cílem workshopu je podporovat vzájemné vztahy mezi různými generacemi a napomáhat rozvoji sociálního kapitálu a sociální soudržnosti v našich společnostech.

Workshop 4 – Integrační workshopy, kde se mladí lidé a starší lidé opět setkávají a vzájemně interreagují, společně provádějí různé cvičení a dokončují tento proces diskutováním a zamyšlením se nad tím, co dosud společně dělali. Vytvoření flexibilního rámce přizpůsobeného konkrétním požadavkům každé organizace.

Zprostředkovatelé těchto workshopů musí být zkušenými trenéry a doporučuje se, aby měli kreativní umělecké zázemí / zkušenosti.

Vybavení potřebné pro workshopy: prostorná místnost s dostatečným počtem židlí pro všechny účastníky.

MATERIÁLY POTŘEBNÉ PRO WORKSHOPY JSOU:

- Papírové listy formátu flipchartu (3 z nich budou umístěny na zdi před začátkem workshopů, jedna vedle druhé)
- značky různých barev
- pera
- Post-it poznámkové lístečky v různých barvách
- články, citace o dobrovolnictví, přizpůsobené národnímu kontextu nebo citace z dodatku 4
- obálka pro dopis v Workshopu 3
- malé míče (4-5)
- A4 listy papíru

WORKSHOP ASPIRE PRO MLADÉ LIDI

Záměr: V tomto zkušenostním workshopu navrhujeme prozkoumat aspekty dobrovolnictví pro mladé lidi a rozvinout koncept aktivního občanství.

CÍLE:

- Zlepšit komunikační dovednosti
- Podpořit myšlení a změnu "mimo krabici"
- Podpořit sebevědomí a sebe-rozvoj
- Aktivovat osobní potenciál
- Budovat povědomí o aktivním občanství / práci v komunitě

Účastníci: Navrhovaný minimální počet účastníků je 6 a maximální počet je 15. Účastníci, mladí lidé budou vybráni podle postupů v příloze 1.

Potřebný čas: 2 hodiny

ÚVOD A PŘIVÍTÁNÍ SKUPINY

Proč jsme tady?

Zprostředkovatelé vysvětlují, že program CREA.T.Y.V. se skládá ze čtyř workshopů, z nichž první se zaměřuje na mladé lidi, druhý na starší dobrovolníky, třetí na obě generace a poslední je reflexní.

Zprostředkovatelé vysvětlují účel workshopu - připomínají / povzbuzují vzpomínky na jakýkoli předchozí kontakt se skupinou v souvislosti s projektem (například při rozhovorech s mladými lidmi o jejich výběru pro účast na vzdělávacím programu).

ROZEHRÁTÍ A PROLOMENÍ LEDŮ - ROZVOJ INTERPERSONÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

Facilitátoři (školitelé) vysvětlují, že workshop bude začínat energizujícími cvičeními a tím, že se navzájem lépe seznámí.

Od počátku workshopu je v centru místnosti umístěna role toaletního papíru. Toto se stává zdrojem pobavení a zvědavosti.

1. 'Start/Stop/Skok/jméno' cvičení

Indikace pro školitele: Požádejte skupinu, aby se pohybovala kolem místa, příležitostně měnila směr. Pak ji přimějte zastavit. Opakujte sekvenci pohyb / zastavení v intervalech. Potom přidejte (po zastavení) do sekvence skok. Opakujte a dávejte skupině pokyny pohyb / zastavit / skok. Přidejte jméno (umožněte účastníkovi volat své jméno co nejhlasitěji). Povzbudte skupinu, aby se bavila. Náhodně opakujte Start / Stop / skok / jméno.

Chcete-li dále povzbudit zábavný prvek a vyzvat skupinu, učiňte z pokynů jejich opaky. Start znamená Stop a Stop znamená Start. Když jsou účastníci připraveni, přejděte dále na skok znamenají jméno a jméno znamená skok. Pokračujte v rychlém přehrávání hry, dokud nepřejde do přirozeného konce.

2. Cvičení "toaletní role"

Indikace pro školitele: Upozorněte skupinu na toaletní papír a instruujte je, aby si každý vzal kolik listů chce. Jakmile si každý nabere listy toaletního papíru, řekněte skupině, že každou z nich o sobě musí něco napsat na každý list, který si vzali. (například, pokud si někdo vzal 7 listů, napíše o sobě 7 faktů) - ideální je použití frází "jsem/mám rád" na každou faktickou informaci. Jakmile je tato část hotová, každý účastník je vyzván, aby se skupině představil za použití listů s informacemi.

Veškeré příspěvky účastníků jsou přidány (přilepeny) na zeď, z které se stane **KOMUNITNÍ ZEDĚ** pro konkrétní skupinu na konkrétním sezení. (ve střední části přízvěvků je flipchart).

V tuto chvíli se účastníci znají, znají svá jména a určité rysy / přání každého z nich.

KROK JEDNA

DOBROVOLNICTVÍ

Školitelé řeknou skupině, že poté, co se navzájem poznali, se mohou zaměřit na téma workshopu, což je "dobrovolnictví".

Větší skupina je rozdělena do tří menších skupin po pěti. Velké listy papíru a zvýrazňovače jsou distribuovány do každé z těchto tří skupin.

Indikace pro školitele: Školitelé kladou účastníkům následující otázky:

Q1. Co pro vás znamená slovo "dobrovolnictví"?

Malé skupiny budou nejprve diskutovat a pak poskytnou zpětnou vazbu větší skupině.

Příklady: ... doma ... být první ... nefinanční

Q2. Pokud byste mohli, v čem byste dobrovolně angažovali?

Požadované otázky vedou k diskusi o tom, koho účastníci obdivují jako dobrovolníka, na globální nebo místní úrovni.

Indikace pro školitele: Facilitátor zapíše všechny příspěvky ze skupin na poznámky Post-it a zveřejní je také na Komunitní zdi.

KROK DVA

PŘEKÁŽKY

1. Boalova hra Překážky se hraje v kruhu

Indikace pro školitele: Požádejte skupinu, aby vytvořila kruh a roztáhla ruce, každý ve skupině spojuje dlaň s dlaní s osobou vlevo i vpravo. Celá skupina je propojena. Skupina bude následně vyzvána k tomu, aby působila co nejvíce tlaku, ale zároveň aby to zustalo pro všechny pohodlné.

Potom se Školitel může zeptat na tyto navrhované otázky:

- Jaký to byl pocit?
- Můžeme identifikovat tlaky nebo překážky, které nám brání v dobrovolnictví?

Skupinová diskuse se zaměřuje na tyto témata, aby identifikovala možné překážky v cestě k dobrovolnictví..

Přenos překážek

(LINK NA VIDEO: <https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2036726386584910/>)

Indikace pro školitele: Rozdělte skupinu do dvou týmů. Cílem je dostat dva týmy do soutěže v závodě rychlého přenosu, aby zapisovaly / čerpaly z poznámek Post-it, společných překážek / tlaků / potíží spojené s dobrovolnictvím. Mají 60 vteřin, aby si zapsali a nalepili na zeď co nejvíce slov / obrázků.

Facilitátor pak komentuje přilepené poznámky na zdi - tyto slova / obrázky slouží jako zpětná vazba pro skupinu, a lidský obrys je nakreslen kolem přilepených slov / poznámek. To představuje mladou osobu a uvnitř tohoto obrysu jsou překážky / potřeby, které mají v souvislosti s dobrovolnictvím.

2. Zeď překážek

Facilitátor vyzve skupinu, aby experimentovala v překonávání lidské stěny.

Indikace pro školitele: Jeden účastník je požádán, hrál dobrovolníka. Všichni ostatní spojí ruce a vytvoří neproniknutelnou zeď. Dobrovolník se snaží projít stěnou. Lidská zeď odolává. Účastník může prolomit stěnu, aby zažil pocit úspěchu pomocí vytrvalosti. Školitelé pak porovnávají obtíž s úspěchem. Ostatní účastníci jsou vyzváni, aby to také skusili.

Školitelé pak účastníkům kladou následující otázky:

- Q1. Jak překonáváme tyto překážky z fyzického a psychologického hlediska?
- Q2. Když čelíme cihlové zdi, jak se dostaneme na druhou stranu?
- Q3. Jak se zeď obcházíme?
- Q4. Jak ji prolomíme?

Zpětná vazba a reflexe hry následují.

Facilitátor instruuje účastníky: Myslete "out of box" – to je demonstrováno členem skupiny - "Já dokážu ..., když do toho vložím svou mysl"

Všechny úvahy / myšlenky jsou zveřejněny na skupinové Komunitní zdi (tímto způsobem budujeme cihly a nakonec vytváříme komunitu)

KROK TŘI

PODPORA

Cvičení důvěry - Fyzické párové hry, které demonstrují facilitátoři. Pak facilitátoři požádají účastníky, aby kopírovali stejné cvičení v párech v závislosti na skupině. * (Pokud účastníci vybudovali důvěru ve svých vztazích, pokud se dobře znají, atd., mohou cvičení dělat. V opačném případě účastníci budou sledovat pouze školitele).

** Viz příloha 5 – fotografie*

Indikace pro školitele: Poskytněte účastníkům zpětnou vazbu, srovnajte tyto fyzické cviky důvěry s fyzickou a emocionální podporou v "životě".

Pád důvěry - Facilitátoři pak společně předvádějí pád důvěry (jeden facilitátor, stojící zády k druhému, začne padat na záda, zatímco druhý facilitátor ho/ji zachycuje).

Školitelé vysvětlují, jak realizovat toto pádové cvičení:

- Nastavte jasná pravidla
- Požádejte o svolení
- Zeptejte se, zda je druhý připraven / poslouchajte
- Ve svých pokynech buďte velmi jasní. To vyžaduje i přesné pokyny týkající se bezpečnosti.

Pokyny k výše uvedeným hrám důvěry musí být přísné a jasné. Facilitátoři musí prokázat, že důvěra je získána prostřednictvím empatické komunikace. Spolupráce vede k vzájemné důvěře. Lehkovážný přístup bude pro cíl cvičení kontraproduktivní.

Toto cvičení nebude opakováno účastníky v jednotlivých párech (s cílem eliminovat riziko nehody). Jeden z facilitátorů může cvičení opakovat s dobrovolníkem z řad účastníků.

Poté školitelé promluví s účastníky o pocitech při pádu a odevzdání se. Nejdůležitější otázkou by mělo být "O koho se opřít?" nebo "Na koho se spolehnout, když je potřeba?"

NB. V těchto cvičeních má největší důležitost zdraví a bezpečnost. V této fázi workshopu budete již mít představu o tom, jak tyto cvičení se skupinou provést. V některých případech může být vhodné pouze pro školitele.

Školitelé mohou pokládat následující navrhované otázky:

Q 1. Jakou podporu v životě máte/máme?

Příklady podpory, kterou máme v životě: Přístřeší, peníze, láska, vzdělání, zdravotní a sociální péče.

Školitelé nalepí poznámky k popisovanému tělu mladého člověka (LEVÁ strana komunitní zdi) a identifikovaný s mladým člověkem může školitel říct: "Toto jsou mé podpory".

Q 2. Jaké organizace vás / nás podporují?

Příklady, které mohou školitelé nabídnout, jsou: sociální péče, střediska pro mládež, zdravotnické zařízení, ministerstvo školství, služby pro mládež, charity a dobrovolné / komunitní organizace, služby pro bezdomovce.

Školitelé zapisují poznámky Post-it a lepí je na list (PRAVÁ strana komunitní zdi).

poté školitelé položí účastníkům následující otázky:

Q 3. Od koho získáváme podporu?

Skupina IDENTIFIKUJE tyto osoby, které poskytují podporu: Osobní podpora - rodiče, prarodiče a sousedy a rozšířená podpora komunity - Učitel, sociální pracovník, Klíčový pomocný pracovník, Doktor ve své práci. Starší a moudřejší lidé mohou také poskytnout podporu v našem životě.

Školitel NAKRESLÍ lidský obrys kolem těchto posledních Post-it poznámek a řekne: "Toto je starší dospělý člověk".

Toto je okamžik, kdy školitelé vytvoří SPOJENÍ s DOBROVOLNICTVÍM: “Starší lidé, kteří jsou nyní v důchodu, nabízejí svůj čas, dovednosti a zdroje jako dobrovolníci - bez finanční odměny a mohou být mentory”.

Navrhovaná otázka pro školitele je:

- Proč by to chtěl někdo dělat?

ODPOVĚĎ: Starší lidé nám dávají moudrost svých zkušeností. Jsou moudřejší a ukazují nám cestu. Jsou zdrojem. Školitelé uznávají starší dospělé a jejich přínos pro komunitu a společnost.

Posledním krokem je zveřejnění všech informací na Komunitní zeď jako společnou práci účastníků.

KROK ČTYŘI

OTEVŘENOST VS UZAVŘENOST



Cílem tohoto kroku je zdůraznit izolaci mladých lidí v rámci jejich komunity a najít způsoby, jak se otevírat k ostatním.

Indikace pro školitele:

SDÍLENÍ MÍČE v prostoru pro celou skupinu: při pohybu po místnosti si účastníci a facilitátoři předávají míč jeden druhému. Používá se několik míčů naráz, aby byla tato aktivita dynamičtější.

- Sdílení míče je prováděno v tichosti
- Účastníci pokračují ve cvičení
- Pak facilitátoři úmyslně přestanou některým lidem předávat míč. Mladí účastníci si navzájem nabízejí míč, protože facilitátor narušil sekvenci

Po ukončení cvičení se školitelé účastníkům zeptají na následujících otázky:

Jaký je to pocit obdržet míč? A jaký je to pocit míč neobdržet?

Komentujte fyzické změny a náladu účastníků, když obdrží míč, a když ne.

Tréneři vysvětlí následující:

- INKLUZE VS EXKLUZE – Někdy se můžeme cítit vyloučení. Nebo možná někdy vylučujeme sami sebe. Inklusivní komunita a inkluzivní jednotlivci jsou vždy "OTEVŘENÍ".

Slovo "OTEVŘENÝ" je napsáno na list papíru a je umístěno na Komunitní Zeď na horní část stěny.

- Jaký je opak slova "OTEVŘENÝ"? Tím opakem je "UZAVŘENÝ", když člověk nesdílí a nedává nic

Školitelé se mohou zeptat na tyto navrhované otázky a účastníci by měli ukázat, vystupovat a předstírat, že jsou ... "uzavřeni":

- Jak můžeme ukázat postoj "uzavřeného"?
- Ruce v kapsách
- Defenzivní
- Bez očního kontaktu
- Úhýbání stranou
- Jaký je to pocit?
- Jaký postoj je lepší - uzavřený nebo otevřený

Zdůrazníme pak **potenciál a výhody dobrovolnictví a jak dobrovolnictví může mít pozitivní vliv na komunitu a jednotlivce**. Dát nic, znamená, že se nic neděje a nic se nezmění. **Dobrovolnictví může mít pozitivní vliv na komunitu a jednotlivce**.

Jako závěr tohoto cvičení můžete opakovat Sdílení Míče, avšak pouze s nacvičováním "otevřeného" postoje, a tím propojit cvičení s dobrovolnictvím a komunitou, která zažívá **"OTEVŘENOST"**.

KROK PĚT AKTIVNÍ OBČANSTVÍ

Facilitátoři zahájí hru na role podle scénáře. Účastníkům řeknou následující:

'Jsme dobrovolníci tím, že jsme proaktivní v naší komunitě, v našich aktivitách v naší malé komunitě, takže se podívejme na fiktivní situaci.'

Act 1 – Rozhodnutí

Pokyny pro školitele:

Na této hře se budou podílet dva facilitátoři: facilitátor A a facilitátor B. Facilitátoři rozdělí skupinu na dvě řady, které jsou proti sobě čelem (Dva řady urychlí nadcházející cvičení "ULIČKA SVĚDOMÍ") a poskytují několik směrů pro realizaci hry na role: Allow the group to imagine the space/area and the scene.

- Umožněte skupině představit prostor / oblast a scénu.
- Vytvořte scénář: Představte si opuštěnou oblast v komunitě, kterou lidé nemohou používat.
- Jaké jsou účinky na komunitu?
- Udělejme něco, co by v této oblasti znamenalo zlepšení.
- Co můžeme (jako mladí lidé) dělat? Co chce skupina vytvořit DANÉM PROSTORU.



- Nápady na změnu jsou zapsány na poznámkách Post-it (například stromy, tráva, dětské hřiště, lavičky atd.).
- Školitel umístí poznámky Post-it na zem v malém polokruhu v horní části dvou řad účastníků, jak je znázorněno na následujícím obrázku.etc.).

- Animátoři se poptají po dobrovolníkovi, který představí skupinu na setkání komise (pokud se žádný dobrovolník nepřihlásí, animátor požádá skupinu, aby rychle někoho nominovala a motivovala nominovaného).
- mladému zástupci skupiny je uděleno falešné jméno
- zástupce stojí v půlkruhu ze samolepicích poznámkových papírků se žádostmi a postupně vyvolává autory lístků k řeči (potřebovala by som vedieť kontext predchádzajúceho textu)
- Pak opustí místnost s animátorem A
- Venku animátor A informuje zástupce skupiny, že když vstoupí na pozvání ostatních do místnosti, nemá nic říkat a má odejít, protože se cítí nervózně, má strach, neví, co má říct, atd.

Role play bude pokračovat na setkání.

Druhé dějství – Setkání

Mezitím animátor B hraje roli učitele a předsedá setkání komunitní komise. Animátor B vysvětluje skupině, proč jsou na setkání a představí jim, co uslyší od zástupce mladých.

Animátor B pozve zástupce skupiny mladých do místnosti spolu s animátorem A.

Zástupce vstoupí nervózně, postaví se do půlkruhu z poznámkových papírků, podívá se na skupinu, nic neřekne a odejde, následován animátorem A.

Animátor B zkonstatuje, že zástupce zřejmě opravdu odešel hned po svém příchodu.

Animátor B zbaví role sám sebe i skupinu.

Animátoři rozproudí diskuzi se skupinou o tom, jak se mladí lidé cítí v situacích, ve kterých nejsou schopni podpořit svoje projekty či nápady a argumentovat ve prospěch své věci.

Třetí dějství – Pocity

Animátor B požádá skupinu již zbavenou fiktivních rolí, aby debatovala o tom, co si všimli, jaké si myslí, že byly pocity zastupitele mladých a proč se tak cítil. Důvody/potíže, které skupina uvede, se zapíší na poznámkové papírky a umístí se do rovné linie mezi dvěma řadami židlí.

Animátoři rozproudí diskuzi s mladým zástupcem o jeho/jejích pocitech během rozhovoru se zástupcem na setkání Komunitní komise.

Čtvrté dějství – Cesta svědomí

Zatímco skupina diskutuje možné pocity spojené se scénou, zastupitel odejde z místnosti. Pak je pozván zpátky do místnosti.

Skupina požádá zastupitele mladých, aby se vrátil zpátky do místnosti, kde bude neformálně diskutovat se svými vrstevníky, proč se staly předchozí události.

Animátor B požádá zástupce mladých, aby se prošel od začátku až ke konci linie z poznámkových papírků, zatímco bude papírky číst.

Zastupitel mladých dojde na konec řady.

Animátor B se zeptá skupiny mladých jak se cítili. Mladí vyjádří své pocity.

Animátoři diskutují se skupinou, jak silné můžou být negativní myšlenky v naší hlavě, někdy přehnané, brání nám dělat věci, které chceme a způsobující nám překážky.

Instruktoři nyní obrátí pozornost na protikladný aspekt:

- Co když mladí slyší v podvědomí pozitivní hlasy a jsou nakloněni naslouchat mu?

Instruktoři požádají zástupce mladých, aby se prošel ještě jednou po linii.

Tentokrát jsou hlasy mladých sedících ve dvou řadách vedle linie z papírků pozitivní: „Zvládneš to!“, „Dokážeš toho tolik!“, „Jsi skvěle připravený.“, atd.

Sedící můžou vstát a zástupce mladých může vzít z podlahy papírky, na kterých jsou napsané překážky a vrátit je na začátek linie nebo je vyhodit.

Instruktoři se zeptají následující otázky:

- Jak se asi cítí zástupce mladých teď? Cítí se být silnější? Šťastnější? Statečnější?

Diskuze se skupinou pokračuje, diskuze se zaměřuje na to:

- Jak může mladý člověk těžit z toho, že je otevřený a poslouchá starší generaci.
- Jaký vliv na mladého člověka může mít příslušník starší generace.

Instruktoři navrhnou odebrání role zástupce mladých a mladému člověku, již zbavenému fiktivní role, pogratulují.

Na konci instruktoři požádají mladé účastníky o sepsání prohlášení pro starší účastníky, že se potkají během následujícího workshopu a budou diskutovat o tom, jak se pohnout kupředu.

Skupina se společně rozhodne, co napsat do prohlášení a všichni členové skupiny toto prohlášení podepíší. Prohlášení bude začínat slovy: „Abych mohl plnohodnotně sehrát svou roli dobrovolníka v Komunitě, potřebuji...“

Jeden ze členů skupiny přečte prohlášení před ostatními členy a připnou jej společně na nástěnku.

Toto prohlášení předloží skupina při dalším workshopu, pro starší účastníky to bude zprávou o důležitosti být aktivním občanem.

ZÁVĚREČNÉ ZASEDÁNÍ PŘIPOMÍNKY A REFLEXE

Instrukce pro animátory: skupina se pohybuje v prostoru třídy a ty povzbuzuješ účastníky, aby si navzájem potřásli rukou a řekli si: Dobrá práce – Děkuji – Uvidíme se na dalším workshopu!

Cviční Jednohlasný potlesk

(video dostupné zde: <https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2084126581844890/>)

Instrukce pro animátory: Všichni účastníci stojí v kruhu tváří dovnitř. Animátor požádá členy skupiny, ať zvednou ruce do výše ramen, dlaněmi naproti sobě. Jejich úkolem je sledovat animátorovi ruce a jednohlasně tlesknout, když tleskne on.

Účastníci jsou vyzváni zatleskat jak sobě, tak i jeden druhému.

INSPIRUJ WORKSHOP PRO DOBROVOLNÍKY Z ŘAD SENIORŮ

Zaměření workshopu: Zapojit dobrovolníky z řad seniorů do mentoringu a motivovat je k tomu, aby inspirovali mladé lidi k aktivnímu občanství.

Cíle:

Zlepšit komunikační schopnosti účastníků

Povzbudit sebeuvědomění a seberozvoj

Sdílet životní zkušenosti a ctít úspěchy

Předat zkušenosti s cílem podnítit aktivní občanství

Zažít a sdílet prostřednictvím aktivit a experimentálních technik

Účastníci: Navrhované minimální číslo účastníků je 6 a maximální je 15. Starší účastníci budou vybráni na základě postupu z **Přílohy 2**.

Čas: 2 hodiny

Další workshop bude začínat energizujícím cvičením, při kterém se účastníci lépe seznámí se svými kolegy dobrovolníky.

Na úvod workshopu je do středu místnosti umístěn toaletní papír, který se stane zdrojem pobavení a zvědavosti.

1. Start/Stop/Skok/Jméno“

Pokyny pro instruktory:

Začni workshop vysvětlením jeho cílů.

Požádej skupinu, aby se pohybovala po prostoru a aby často měnila směr pohybu. Pak je zastav slovem Stop.

Střídej sekvence Start a Stop. Po vyhlášení sekvence Stop můžeš představit sekvenci Skok. Opakuj sekvenci prostřednictvím slov Start/Stop/Skok. Přidej Jméno (účastník by měl vykřiknout své jméno co nejhlasitěji). Podpoř skupinovou zábavu a opakuj náhodně Start/Stop/Skok/Jméno. Až lépe podpoříš skupinovou zábavu, změn význam instrukcí na jejich opozita. Start bude znamenat Stop a Stop bude znamenat Start. Po vyzkoušení těchto opačných instrukcí přidej opozita ostatním dvěma pokynům – Skok bude znamenat Jméno a Jméno bude znamenat Skok. Pokračuj v hraní hry až pokud nepřestane účastníky bavit.

2. 'Toilet roll-call' Exercise

Pokyny pro instruktory: Upozorni na roli toaletního papíru na podlaze a nabídni účastníkům, aby si vzali tolik kousků toaletního papíru, kolik chtějí. Když má každý svůj kousek toaletního papíru, řekni účastníkům, že každý musí napsat na toaletní papír tolik věcí o sobě, kolik kousků papíru si vzal (například: pokud sis vzal 7 kousků toaletního papíru, napíšeš o sobě 7 věcí) – účastníci by měli standardně používat fráze Jsem/Mám rád pro každou věc prostřednictvím které se budou popisovat. Když účastníci dopíší osobní info, každý účastník se s použitím kousků toaletního papíru představí ostatním.

Každý příspěvek se připevní na nástěnku, která bude sloužit jako **Komunitní zeď** v průběhu setkání

V tomto momentě se účastníci již navzájem znají, znají svá jména a své vlastnosti.

Instruktoři představí komunitní zeď, kterou mladí vytvořili v průběhu workshopu.

Instruktoři nabádají starší účastníky, aby o sobě kolektivně řekli víc: „Tohle jsme my: naše zájmy, původ, co máme rádi a co ne. Toto je to, kým jsme dnes společně jako komunita.“

PRVNÍ KROK UZNÁNÍ A POTVRZENÍ DOBROVOLNICKÝCH AKTIVIT A ZKUŠENOSTÍ

MÍCHACÍ cvičení

(Video naleznete zde: <https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2037282326529316/>)

Pokyny pro instruktory:

Požádej účastníky aby zaspívali míchej, míchej, míchej (mingle, mingle, mingle). Účastníci procházejí místností a hrají hru dle pokynů instruktorů. Seskupí se ve dvojicích a odpovídají na následující otázky:

- Byl jsi předtím dobrovolníkem? Jakému oboru se tvoje dobrovolnictví věnovalo? Kde jsi byl dobrovolníkem?
- Proč ses stal dobrovolníkem? Pokud jsi dobrovolníkem nikdy předtím nebyl, proč se chceš stát dobrovolníkem?
- Proč je dobré stát se dobrovolníkem?
- Jaké typy dobrovolnictví existují?

Poznámka: pokud zdravotní stav nedovolí starším dobrovolníkům stát v průběhu hry „míchej“, mohou ji hrát vsedě.

Cvičení ANO/NE

Indikace pro školitele: Jako při MÍCHACÍ hře, instruujete skupinu o tom, že budete klást otázky a každý účastník musí odpovědět Ano/Ne. Ano = pokud odpověď je ano, osoba jde na jednu stranu místnosti. Ne = pokud odpověď je ne, osoba jde na opačnou stranu místnosti. Každá osoba musí jít na příslušnou stranu prohlášení, s kterou souhlasí.

Výrazy použité v tomto cvičení jsou:

Dobrovolnictví mi pomáhá stát se aktivním občanem

Dobrovolnictví je obohacující

Dobrovolnictví mi pomáhá spojit se s různými skupinami a stářími

Pracoval jsem jako dobrovolník s mladými lidmi

Při každé otázce se dobrovolníci vyzvou, aby vysvětlili důvody, které si zvolily.

Po tomto úvodním cvičení konceptu dobrovolnictví vysvětlují školitelé účastníkům, že budou nyní zkoumat to, co pro ně znamená dobrovolnictví. Za tímto účelem je zahájeno cvičení v malých skupinách.

Skupinová práce

(Jsou potřeba plstěné pera a předváděcí listy)

Co znamená pro vás slovo "dobrovolnictví"?

Indikace pro školitele: Rozdělit velkou skupinu na 3-4 malé skupiny. Na základě diskusí a předchozích cvičení budou diskutovat výše uvedenou otázku a zapisovat si myšlenky na trhací papírky (oranžová) a přilepí je na papírovou desku. Budou také psát dobrovolnické buzzwords (např. Pomoc, Láska, Velkorysost, Empatie atd.) na trhací papírky (žlutá) a připojí se k desce. Každá skupina pak poskytne zpětnou vazbu větší skupině a předkládá provedenou práci. Pak se připevní desky s papírkami na Komunitní nástěnku.

Oslavte dobrovolnické úspěchy skupin jejich komunitě a zemi: Dobrovolnictví a Aktivní Občanství. To je to, čím jsme dnes jako skupina.

KROK DVA PODPORA

Cvičení důvěry – Párové fyzické hry, které demonstrují asistenti. Pak asistenti požádají účastníky, aby kopírovali stejné cvičení v párech v závislosti na skupině. * (Pokud si účastníci vybudovali důvěru ve svůj vztah, pokud se dobře znají, atd., mohou se na cvičení účastnit. Pokud tomu tak není, účastníci pouze sledují trenéry.)

** Viz příloha 5 s fotkami*

Indikace pro školitele:

Poskytněte účastníkům zpětnou vazbu a porovnejte je s těmito fyzickými cvičeními o důvěře ve fyzické a emocionální podpory v "životě".

Zkouška důvěry - Asistenti pak demonstrují Zkoušku důvěry (asistent, stojí jeho zády k druhému, nechá se propadnout na záda, zatímco druhý asistent ho chytí).

Asistenti vysvětlují, jak realizovat toto cvičení:

- Vytvořte jasná pravidla
- Požádat o povolení
- Zeptejte se, jste připraven/posloucháte
- Odpovědi jsou jasné Ask are you ready/listen Saying goes clearly

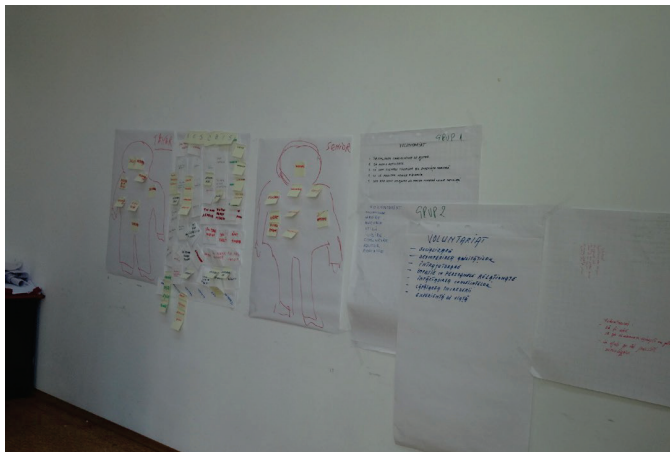
Pokyny k výše uvedeným hrám o důvěře musí být přísné a jasné. Asistenti musí prokázat, že důvěra je

získána prostřednictvím empatické komunikace. Spolupráce vede k vzájemné důvěře. Laxní přístup bude kontraproduktivní vůči účelu cvičení.

Toto cvičení se nebude opakovat v jednotlivých párech (s cílem eliminovat riziko nehody). Jeden z asistentů pak může opakovat cvičení s dobrovolníkem.

Poté se asistenti obrátí ke skupině s cílem mluvit o pocitu pádu a vzdání se. Nejdůležitější otázkou by bylo: "Na koho spadnout?". Vy poukážete na starších dospělých jako lidí na které můžete spadnout

Pozn. V těchto cvičeních má největší důležitost zdraví a bezpečnost. V této fázi workshopu budete mít dobrou pozici k tomu, jak provádět tyto cvičení se skupinou. V některých případech může být vhodné pouze pro asistenty.



Školitelé mohou navrhovanou otázku použít:

Q 1. What supports can you offer to a young person in Q 1. Jakou podporu můžete nabídnout mladému člověku v životě?

Příklady:

- Na individuální úrovni - trpělivost, láska, pozornost, čas atd.
- Na společenské úrovni - přístřeší, peníze, láska, vzdělání, lékařské a sociální pomoc / péče.

Trhací papírky - k obrysovému tělu - to jsou podpory, které mohou nabídnout.

TŘETÍ KROK PŘEKÁŽKY

Identifikace překážek v cestě dobrovolnictví v mladém věku

1. Boalova překážková hra se hraje v kruhu

Indikace pro školitele: Požádejte skupinu, aby vytvořila kruh, natáhla ruce a připojila dlaně k dlani s osobou vlevo a vpravo. Celá skupina je spojena. Skupina je pak povzbuzována k tomu, aby vynaložila co nejvíce tlaků, kolik je příjemné pro ty, kteří jsou opačné straně.

Školitelé pak kladou následující otázky:

- Jaké to bylo?
- Můžeme identifikovat tlaky nebo překážky v životě?
- Můžeme identifikovat tlaky nebo překážky v životě mladších lidí?
- Můžeme identifikovat tlaky nebo překážky v životě marginalizovaných mladých lidí?

Tato slova / obrázky budou umístěny v levém listu na Komunitní nástěnce. Pak trenéři kreslí obrys mapy těla kolem sebe a identifikují to jako reprezentaci mladé osoby.

2. Cvičení Překážková stěna

Indikace pro školitele:

Skupina je vyzývána, aby experimentovala při přecházení lidské zdi.

Jeden účastník je požádán, jako dobrovolník. Všichni ostatní spojují ramena a vytvářejí neproniknutelnou zeď. Dobrovolník se snaží projít stěnou. Lidská zeď odolává. Ostatní účastníci jsou také vyzváni k pokusu.

Školitelé kladou na účastníky následující otázky:

Q1. Jak se dostáváme k těmto překážkám z fyzického a psychologického hlediska?

Q2. Když čelíme cihlové zdi, jak se dostaneme na druhou stranu?

Q3. Jak se dostaneme kolem zdi?

Q4. Jak zeď prolomíme?

Asistent pošeptá člověku, který se snaží projít skrze zeď, aby myslel i po mimo:

"Požádejte skupinu, aby se obrátila a otočila se k druhé zdi. Udělejte to v příjemném, uvolněném, příležitostném prostředí způsobem."

Skupina se pak otočí a pak se uvědomí, že osoba je nyní na druhé straně stěny.

Potom asistenti odkazují na obrys mladého člověka s překážkami v dřívější cvičení, a to je dále diskutováno se zpětnou vazbou a úvahami o hře.

Veškeré úvahy a myšlenky a slova jsou zveřejněna na skupinové Komunální nástěnce (stavění cihel/stavění komunity)

Asistenti povzbuzují změnu pohledu na postoj mladého člověka k překážkám a případnému dobrovolnictví ve své komunitě. Starší dospělí mohou mladým lidem pomoci najít novou perspektivu a vidět věci jinak: „Já dokážu..., když na to pomyslím.“ Diskuse jsou o nalezení dalších řešení: Jak můžeme inspirovat naše mladší lidi dobrovolnictvím a stát se aktivními občany?

Veškeré úvahy / myšlenky jsou připnuty na skupinové Komunitní nástěnce (budujeme cihly a tímto způsobem budeme budovat i komunitu).

ČTVRTÝ KROK OTEVŘENOST vs UZAVŘENOST

Cílem tohoto kroku je zdůraznit izolaci mladých lidí v jejich komunitě a najít způsoby, jak se otevírat k ostatním.

Indikace pro školitele:

SDÍLENÍ MÍČU pro celou skupinu: při procházce po místnosti účastníci a asistenti předávají míč z jednoho do druhého. Je použito několik míčů, aby tato aktivita byla dynamická.

- Podíl míče se provádí v tichu
- Účastníci pokračují v cvičení
- Pak asistenti úmyslně nedávají některým lidem míč.

Po ukončení cvičení se školitelé účastníkům zeptají následující otázky:

Jak se cítili, když dostali míč? Jak se cítili, když nedostali míč?

Komentujte fyzické změny a náladu účastníků, když obdrží míč a když ne.

Školitelé vysvětlují následující:

- IKLUZE VS EXKLUZE - Někdy se můžeme cítit vyloučení. Nebo někdy vyloučíme sami sebe. Inkluzivní komunita a inkluzivní jednatel je vždycky 'OTEVŘEN'. Slovo "OTEVŘENO" je napsáno na listu papíru a je umístěno na vrcholu Komunitní nástěnky.
- Co je opakem "OTEVŘENOSTI"? Opakem je "UZAVŘENOST", když lidé nejsou schopni sdílet a dávat nic.
- Školitelé se mohou zeptat na tyto navrhované otázky:
- Jak můžeme popsat/ukázat postoj "uzavřeného"?
- Ruce v kapsách
- Defenzivní
- Bez očního kontaktu
- Odbočení
- Jak se cítí?
- Jaký postoj je lepší - uzavřený nebo otevřený?

Zdůrazněte přínos starších osob ke společnosti prostřednictvím jejich dobrovolnictví, a jakým způsobem dobrovolnictví může mít pozitivní vliv na komunitu a jednotlivce.

Dát nic, znamená, že se nic neděje a nic se nezmění. **Dobrovolnictví může mít pozitivní vliv na komunitu i jednotlivce.**

Na závěr cvičení můžete opakovat hru s míčem, jenž se setkává pouze s postojem, že je otevřený, a tak dělá vazby na dobrovolnictví a na komunitu, která zažívá "OTEVŘENOST". Cvičení opakujete přidáním slov "To je pro vás", "Děkuji vám", "Jste vítáni", které účastníci říkají, když projdou/přijmou míč. Může se předpokládat diskuze o síle slov v lidských vztazích.

INDIKACE PRO ŠKOLITELE: SOUHRNUJÍCÍ VŠECHNY, KTERÉ SE VZTAHUJÍ DO WORKSHOP SOFTWARE. NYNÍ PŘIPOJUJETE KROKY, KTERÉ SMĚŘUJÍ K SCÉNÁŘI O AKTIVNÍM OBČANSTVÍ

PÁTÝ KROK ROLEPLAY AKTIVNÍ OBČANSTVÍ

Indikace pro školitele: starší by měli být povzbuzováni k tomu, aby hráli roli mladých lidí na scéně.

Informujte skupinu o scénáři dětského hřiště vytvořeném mladšími dospělými v "Workshopu Touha".

Asistenti se rozdělí na Asistenta A a Asistenta B.

Scéna 1 - Rozhodnutí

Indikace pro školitele: Asistenti rozdělují skupinu na dvě čáry, které směřují k sobě. Vysvětlují touhy mladých lidí starším lidem: mladí lidé chtějí vytvořit bezpečné, zábavné, příjemné prostředí pro lidi, kteří se shromažďují a užívají si svého okolí.

Asistenti ukazují poznámky na trhacích papírcích z "Workshopu Touha", které obsahují nápady mladých lidí o zdokonaleném komunitním prostoru. Poté je asistenti umístí na zem v malém polokruhu v horní části řádků. (Podle "Workshopu Touhy") a skupina souhlasí s tím, že jako mladí lidé budou tyto změny požadovat na stejném setkání, které bylo použito ve scénáři z předchozího workshopu.

Posluchači požadují, aby dobrovolník zastupoval skupinu na schůzi výboru. (Pokud neexistuje žádný dobrovolník, požádejte skupinu, aby rychle někoho nominovala a informovala skupinu, aby povzbudila jejich kandidáta.)

Starší dospělý jako mladý zástupce dostává fiktivní jméno a stojí v půlkruhu pošty a vyžádá je. Zástupce skupiny nyní opouští pokoj s asistentem A. Vně, zprostředkovatel A informuje zástupce, že on / ona vstoupí do místnosti, kde je pozvána, vůbec neřekne a odjede, protože se cítí nervózní, bojí se, neví, co říkat atd. Roleplay pokračuje v setkání.

Scéna 2 – setkání

Mezitím facilitátor B působí jako učitel v roli a je předsedou schůze. Posluchač B vysvětluje skupině, proč jsou na schůzi: těší se na to, co bude říkat zástupce mladých lidí o požadavcích na přeměnu oblasti v komunitě.

Facilitátor B pozve a ohlásí zástupce do místnosti, která je vedena facilitátorem A.

Zástupce vstoupí nervózně, stojí v půlkruhu, dívá se na skupinu, neříká nic a odejde, následovaný facilitátorem A.

Facilitátor B říká něco, co naznačuje, že tu byl člověk, ale zdá se, že odešel. Posluchač B se zbavuje role a skupiny.

Scéna 3 – Pocity

Indikace pro trenéry: Facilitátor B žádá skupinu, aby se zabývala tím, co pozorovali a co si myslí, že mladý představitel cítil a proč. Důvody / překážky skupiny jsou napsány na Post-itech a umístěny v řadě na zemi mezi dvěma sedacími liniemi.

Scéna 4 – Svědomí

Indikace pro trenéry: Požádejte skupinu "bez role", aby se stala negativní hlasy v mysli mladého člověka, které mu brání, aby mluvil na setkání, což může být stejný hlas, který mu brání dobrovolně.

Posluchač B se ptá staršího člověka v roli mladého člověka, aby kráčel z vrcholu uličky (mezi oběma lůžkovými liniemi) až do konce.

Zatímco chodí pomalu, hlasy na obou stranách říkají negativní věci, například: "Nemáte nic, co byste chtěli říct", "Nemáte žádné dovednosti", "Vy jste příliš vystrašený", "Nemůžete to udělat", atd. (Připomeňte skupině, že mají překážky na stěně a podlaze, aby jim pomohly přemýšlet o negativních věcech).

Mladá osoba jako zástupce dosáhne konce řádku.

Facilitátor B se ptá, jak to bylo. (Odpovědi mohou být: hrozné, smutné, cítil jsem tlak, bylo tam příliš mnoho hlasů, měl jsem strach atd.)

Pak facilitátoři vedou rozhovory se skupinou o tom, jak silné mohou být negativní hlasy v našich hlavách a někdy potupující, které nám zabraňují dělat věci i tehdy, když chceme.

Pak si facilitátoři mění perspektivu a ptají se: "Ale co když mladý člověk slyšel pozitivní hlasy a byl otevřen poslechnout je?". Požádají mladého člověka, aby se vrátil po řadě. Tentokrát hlasy od starších dospělých na sedadlech jsou pozitivní a říkají: "Můžete to udělat!", "Máte na to!", "Jste silní", atd.

Sedící lidé se mohou postavit a mladý člověk zvedne překážku "Post-it" na zemi, když se vrátí k vrcholu uličky / linky a papírek odhodí, čímž symbolicky odstraní překážku.

Tréneři se mohou zeptat na tyto navrhované otázky:

- Jak se cítí? Zeptejte se mladé osoby "v roli".
- Má pocit, že je silnější? Šťastnější? Odvážnější?

Pak se diskuse se skupinou mohou zaměřit na:

- Takto může mladý člověk těžit z toho, že je otevřený naslouchání starší dospělé osobě.
- Tak může být užitečný starší dospělý.

Facilitátoři odvolají "roli dospělého" a blahopřejí mu k představení.

Potom budou školitelé vézt účastníky dalšího úkolu: "**Ted', když víme, co mladí lidé cítí, vytvoříme motivační prohlášení, které by inspirovalo další mladé lidi.**"

Skupina se rozhodne, jaké inspirující řádky psát na velkém listu papíru a všichni podepisují prohlášení.

Prohlášení čte člen skupiny a umístí se na zeď komunity.

To je to, co skupina předloží nadcházejícímu workshopu.

Zprostředkovatelé řeknou účastníkům, že workshop se blíží ke konci a že budou následovat závěrečné cvičení.

Poděkování

Indikace pro trenéry: Skupina prochází kolem prostoru. Posluchači povzbuzují účastníky, aby si potřásali rukama a říkali: "Dobře," "Děkuji vám", "Uvidíme se na dalším workshopu".

Jednohlasné tleskání

Indikace pro trenéry: Všichni účastníci stojí v kruhu směrem dovnitř. Moderátoři požádají skupinu, aby zvedla ruce na ramena vysoko a dlaněmi vpřed. Jsou instruováni, aby sledovali ruce zprostředkovatele a tleskali společně, když zprostředkovatel tleskne.

Účastníci jsou pak povzbuzováni, aby si navzájem tleskali

MEZIGENERAČNÍ WORKSHOP

Zaměření: Shromáždit účastníky z obou seminářů Aspire a Inspire a prozkoumat aktivní občanství v mezigeneračním kontextu podporujícím mezigenerační činnost perspektivy.

Cíle:

- Podporovat mezigenerační týmovou práci
- Zažít a sdílet prostřednictvím akčních technik a zkušenostního procesu
- Silněji podporovat aktivní občanství

Účastníci: 15 mladých lidí a 15 starších lidí, kteří se účastnili těchto dvou předchozích workshopů

Požadovaný čas: 3h 30 minut - 4 hodiny

Vedoucí workshopů: minimálně dva lidé s následujícími dovednostmi: asistentské dovednostmi a kreativní dramatické zázemí (doporučeno).

Indikace pro školitele: Seminář začíná vzpomínkou na předchozí dva workshopy. Asistenti nabádají účastníky, aby se podělili o vzpomínky z workshopů. Na začátku workshopu se také předá uznání Komunitní zdi z předchozích workshopů. Mohou požádat účastníky, aby se na ni podívali a propojili to s jejich posledním workshopem: "Toto je nyní naše sjednocená komunita."

Na zahřátí a pro rozbití ledů:

Školitelé vysvětlují, že workshop bude zahájen rozcvičkou a seznámením.

1. Hra "Start/Stop/Skok/Jméno"

Indikace pro školitele: Asistenti požádají skupinu, aby se pohybovala v prostoru a občas náhodně změnila směr. Pak je zastaví. Tyto úkony opakuje několikrát. Pak (po Stop) přidá Skok. Opakuje sekvenci několikrát i se Skok. Nakonec přidá Jméno (nabádá účastníky, aby své jméno křičeli co nejhlasitěji). Povzbuzuje skupinu, aby se bavila. Následně různě kombinuje pořadí **Start/Stop/Skok/Jméno**.

Pro zlepšení zábavy zaměňte Start za Stop a naopak. Po chvíli zaměňte taky Skok za Jméno a naopak. Ve hře se pokračuje až do přirozeného konce.

2. Hra "Kdo je lídrem?"

Indikace pro školitele: Účastníci stojí v kruhu. Jeden z asistentů dělá pohyby s tělem, rukama, nohama, Zbytek skupiny to opakuje.

Poté se zeptá dobrovolníka, jestli by nyní vedl pohyby. Zbytek skupiny to opakuje po něm/ní. Požádáte jiného dobrovolníka, aby opustil místnost. Jiný účastník je vybrán, aby vedl pohyby. Skupina opakuje pohyby. Druhý asistent přivede dobrovolníka zpět a on/ona musí hádat, kdo pohyby vede.

Skupina to jemu/jí stěžuje, tím, že se snaží pohybovat současně s lídrem.

Facilitátoři diskutují s účastníky o taktikách, které mohou využít aby se jim podařilo skrýt vůdce. Povzbuzují je k rozhodování.

Asistenti pak vyberou jiného dobrovolníka a hra se opakuje.

3. Hra Jmen – "Trojí jméno"

Indikace pro školitele: Účastníci stojí v kruhu. Každý z nich nahlas vysloví své jméno dvakrát, aby si ho ostatní zapamatovali. Následně asistent, stojící ve středu kruhu, nahlas rychle vysloví jedno z jmen třikrát za sebou - například Ruth, Ruth, Ruth.

Pak jim vysvětlí, že příště když bude říkat jméno třikrát, ten, kdo se tak jmenuje, musí říct své jméno předtím, než ho asistent třikrát vysloví. Pokud to daný účastník neudělá, pak bude uprostřed on/ona a bude říkat jména třikrát, dokud se s ním další osoba nevymění.

Opakujte tuhle aktivitu aby jste účastníky nabudili a seznámili.

4. Cvičení "Skupinové tvarování"

Indikace pro školitele: Asistenti požádají skupinu, aby společně vytvořila velký skupinový obdélník. Jakmile to bude hotové, požádají účastníky, aby vytvořili skupinový kruh a pak a skupinový trojúhelník. A nakonec aby sformovali lidský most s dvěma rovnoběžnými čarami (jedna řada složená z starších dospělých a druhá z mladších dospělých)

Asistenti vysvětlí účastníkům, že v tomto posledním cvičení pracovali jako tým a že se můžou naučit pracovat v mezigeneračním kontextu víc. Třeba v oblasti dobrovolnictví, a to představuje další cvičení.

Podpora aktivní poslechové schopnosti a obhajoby - dva rysy účinného dobrovolníka.

Cvičení “Rozhovor a obhajoba”

Indikace pro školitele: Pokračuje se v předchozích aktivitách. Účastníci jsou vyzváni ke spárování (jeden starší a mladší účastník).

Podpora aktivních poslechových dovedností - Rozhovor.

Indikace pro školitele: Facilitátor popisuje poslechové dovednosti, které jsou potřebné pro vykonávání dobrovolnické činnosti, a to přečtením následujícího textu:

- Součástí poslouchání jsou pauzy, ticho, přemýšlení o volbě slov, přemýšlení nad zážitky skrytými za slovy a nad důvody těchto zážitků: “Proč se daná osoba rozhodla říct mi takové informace, zrovna v tomto okamžiku tímto způsobem...”
- Poslouchání je víc než sluch.
- Poslouchání je soustředění.
- Poslouchání je pozornost.
- Poslouchání zpracovává to, co bylo řečeno a čeká na další věty, expanze, myšlenky a emoce, vyjádřené slovy.
- Poslouchání je intenzivní zvědavost v příběhu.
- Poslouchání umlčuje vnitřní hlas a umožní slyšet hlas někoho jiného.
- Poslouchání je chtít vědět než touha informovat.
- Poslouchání je pozastavení sebe sama ve službách druhých.
- Poslouchání není o radách a řešení problémů.
- Poslouchání je tichý.
- Poslouchání je nesobecké.
- Poslouchání je úctyhodné.
- Poslouchání je léčivé.

V již vytvořených párech účastníci se podělí o své zkušenosti z dobrovolnictví:

Prezentace

Indikace pro školitele: Asistenti vysvětlují, že tato aktivita je o tom, aby se dvojice navzájem poznali, zvláště s důrazem na dobrovolnictví. Asistenti také upozorňují, jak je poslech důležitý pro dobrovolnictví.

Reprezentace

Každý člen skupiny představuje svou skupinu větší skupině.
(Časové omezení neumožňuje všem, aby se představili.)

Alternativa pro Reprezentaci: pro první 2/3 páry by každá osoba měla představit tu druhou ve třetí osobě ("on/ona je ...", "on/ona dělal/a" ...), zatímco pro ostatní páry, každá osoba je požádána, aby používala první osobu ("Já jsem ..." "Já jsem dělal" ...). Tato hra o identifikaci pomáhá účastníkům rozvíjet užší vztah s ostatním, tím, že vstoupíme do života ostatních z pohledu jiné osoby.

Závěr tohoto cvičení pro skupinu: Pro dobrovolníka jsou velmi důležité poslechové a advokační schopnosti. Dobrovolníkem bude člen skupiny, který bude poslouchat a učit se z této skupiny a bude reprezentovat danou skupinu.

Asistenti povzbuzují k větší debatě, přičemž používají referenci Komunitní nástěnky- témata na diskuse jsou:

- Síla nové komunity (mladší a starší občané)
- Analýza prohlášení "Jsme silnější společně"
- Skupina nabízí víc SÍLY a víc MOUDROSTI.
- Společné síly a moudrost každé generace.
- Rozdíly a priority každé generace.

Trenéři se zeptají tuhle otázku:

- Co se můžeme naučit od sebe navzájem?

Všechny odpovědi jsou zapsané na **Komunitní nástěnku**.

Být společně, jako generace, nabízí **VĚTŠÍ POTENCIÁL**, příležitosti pro **ZMĚNU** a vytváří **OTEVŘENÉ** postoje.

**DRUHÝ
KROK**

CO MOTIVUJE A PODPORUJE DOBROVOLNIČENÍ?

Toto cvičení je příležitostí pro starší, kteří poskytují rady a znalosti o dobrovolnictví.

Indikace pro školitele: Asistenti vysvětlí skupině, že nyní prozkoumají motivace dobrovolnictví. Účastníci se rozdělí do šesti skupin po pěti lidech.

Potřebné materiály: velké papíry, plnicí pera, poznámkové papírky, obálky se slovy/výroky o dobrovolnictví, tištěné názvy místních organizací a citace, výzkumný článek.

Dejte každé skupině velké listy papíru, fixy a Post-it. Každá skupina obdrží obálku s různými slovy / prohlášeními týkajícími se aspektů dobrovolnictví.

Skupiny diskutují o myšlenkách vztahujících se ke slovům / výrokům a zapisují poznámky na Post-it, které jsou umístěny na papíře.

Pak každá skupina předkládá své myšlenky větší skupině. Facilitátoři povzbuzují mladších a starších dospělých, aby prezentovali společně.

Všechny myšlenky jsou připnuté školiteli **na Komunitní nástěнку**.

Asistenti informují skupinu o tom, že tyto výpovědi jsou skutečně citáty lidí, kteří byli dobrovolníci.

Článek, na který odkazujeme, je "Volunteering: The Art of Getting back more than you put in" z irského časopisu The Irish Times, 2. prosince 2017 * (viz příloha 4).

** Každá země může používat a odkazovat na články relevantní pro svůj vlastní kulturní kontext.*

Naznačte přidružené organizace komunity v článku výše a vysvětlete účastníkům, že dobrovolnícka činnost není určena jen pro velké nebo mezinárodní charity. (Opět platí, že každá země používá komunitní organizace relevantní pro svůj vlastní kulturní kontext)

Na konci mohou skupiny vyjmenovat potenciální místa pro příležitosti dobrovolnictví.

Připněte všechny názvy organizací na **Komunitní nástěнку**.

Toto cvičení je příležitostí pro starší, kteří poskytují rady a znalosti o dobrovolnictví.

TŘETÍ KROK

NÁPOMOC

Zdůrazňujeme, že instinct pro dobrovolnictví a to, co nás nutí být dobrovolníkem, je touha Být dobrou lidskou bytostí.

'Cvičení "Dýchání - Vstoupit na pomoc"

Indikace pro školitele: Účastníci stojí v kruhu. Asistent řekne účastníkům, že bude stát uprostřed kruhu. Zhluboka se nadechne a zadrží dech. Facilitátor řekne skupině, že je jejich zodpovědností mu/jí pomoci. Aby mu/ji někdo mohl pomoci, musí vystoupit z kruhu, položit ruku na jeho/její rameno a ho/ji nahradit. Zadrží

dech, dokud někdo ze skupiny nevystoupí z kruhu a nedotkne se jeho/její ramena. Až pak se může znovu nadechnout.

Další osoba opakuje proces.

Cvičení se opakuje znovu a znovu s tím, že jiní lidé vstoupí doprostřed. Je možné, že se tempo může zvednout a uprostřed se ocitne zrovna pár lidí.

Na konci se provede úvaha, ve které zdůrazníme, že **práce jako jeden celek společenství je způsob, jak přežít, a pomoc je prostředkem pro naše společenství, aby dýchalo a vzkvétalo.**

Školitelé se budou ptát tyto navrhované otázky:

- Vycítili jste potíže a nedostatek důvěry v posílení dobrovolnictví?
- Mysleli jste si/Doufali jste, že by někdo jiný vstoupil do kruhu? (takže jste nemuseli)
- Cítili jste instinkty, které by vám pomohly? Diskutujte, co znamená být dobrou lidskou bytostí.
- Jak se cítil, že uprostřed čeká na pomoc?
- Získali jste snadnou pomoc?
- Byly zde rozptýlení, když se stalo plnohodnotnější s lidmi uprostřed (například, jestli jste viděli někoho, kdo by potřeboval pomoc?)

Trénink pak přejde ke zkoumání dalších dovedností, které dobrovolník potřebuje.

Introduction of Acting Exercises to encourage empathy and awareness of the power of optimism and a 'can do' attitude in the field of volunteering.

"ANO ALE ..." - Cvičení improvizací ve dvojicích

Indikace pro školitele: Pokračujíc ve výše uvedeném cvičení, asistent se zeptá, co se stane, když někdo potřebuje pomoc, ale lidé si sami vytvářejí a nechávají překážky. Tyto aspekty budou zkoumány při následujícím cvičení.

Požádejte skupinu, aby se rozdělila do dvojic: u každého páru bude jeden partner A a druhý bude B. Řekněte dvojicím, že A chce změnit poškozenou žárovku a potřebuje pomoc B. Budou předstírat scénu, kdy A se snaží přesvědčit B, aby mu pomohl. B bude vždy odpovídat "Ano, ale ...", mění a vytváří nové omluvy pokaždé, když požádá o pomoc. To vytváří překážky a úkol bude pro A obtížnější splnit.

Poté, co všechny páry splní svůj úkol, předpokládá se skupinové zamyšlení. Navrhované otázky jsou následující:

- Jak jsi se cítil/a, když jsi byl/a stále blokován/a A?
- Bylo obtížné splnit úkol?
- Jak jsi se cítil/a, když B neustále říkal "Ano, ale ..."?

Diskutujte, jak B bylo UZAVŘANÉ vůči změně / pomoci / postupu. B měl uzavřený postoj.

Asistenti řeknou skupině, že nyní budou vyšetřovat, co se stane, když se B stane více OTEVŘE, pomáhá a vidí příležitosti pomoci, spíše než překážky.

"ANO, A ..." improvizované cvičení ve dvojicích

Indikace pro školitele: Máme stejný scénář se stejnými páry a s žárovkou.

Tentokrát, kdykoliv A požádá o pomoc, B odpovídá s "Ano a ...", jakoby nabízel/a pomoc, návrhy, nápady atd.

Improvizace by měla zaznamenat mnohem větší pokrok při plnění úkolu, protože A a B pracují společně, přičemž B je otevřenější má pozitivnější postoj.

Na závěr jsou položeny otázky skupině týkající se reflexe, například:

- Byl tentokrát rozdíl?
- Bylo snadnější splnit úkol?
- Bylo to příjemnější?
- Jak se cítilo A s otevřenějším a pozitivnějším postojem B?
- Jak mělo B pocít, že říkalo neustále "Ano a ..."? Změnil se jeho/její postoj?
- Bylo A vděčně?

Můžete se zmínit o tom, že B je nyní OTEVŘENO pro změnu a pomoc. Reflexe se ukončí analýzou Otevřenost vs Uzavřenost/ "Ano, ale ..." vs "Ano a ..."

V návaznosti na výše uvedené faktory, asistenti vysvětlují, že se nyní podívají na "Ano, ale ..." v uzavřeném postoji vůči mladému člověku, který se účastnil komunitního setkání, který se uskutečnil během dvou předchozích workshopů.

Skupina improvizuje danou scénu. Poté školitelé vystupují ve dvou předepsaných scénách, kde zdůrazní, jaké mohu nastat potíže při snaze zachovat si pozitivní postoj a motivaci při dobrovolnictví.

Indikace pro školitele:

Materiály: Dva scénáře a inspirativní dopis

Asistenti připomínají skupině, co se stalo s mladým člověkem ve scénáři a co skupina spozorovala (mladý člověk vstoupil na schůzku, neřekl nic a odešel. Důvody proč to udělal a pocity mladého člověka byly diskutovány později, ve dvou předchozích workshopy - Touha a Inspirace).

Asistenti řeknou skupině, že tentokrát se mladý člověk vrátil k setkání s předsedou, protože se stále zajímá o dobrovolnictví.

Mladý člověk má však stále uzavřený postoj a stÁLE ŘÍKÁ "ANO, ALE ..."

POKYNY A SCÉNÁŘ PRO ASISTENTY:

Asistenti A a B provedou rychlou demonstraci s použitím prvních 3-4 řádků pouze ze scény "Ano, ale ...".

Asistent A = Předseda z předchozího zasedání komunitního výboru Společenství

Asistent B = nominovaný mladý člověk ze schůze

A: Jsem rád, že tě znovu vidím. (B kývne, ticho.) Jsi tady, protože máš stále zájem o dobrovolnictví?

B: Ano, ale nemyslím si, že jsem dost dobrý.

A: No, přečetl jsem si tvůj životopis a máš všechny kvality dobrého dobrovolníka.

B: Ano, ale ...

Páry jsou vyzváni, aby pokračovali ve scéně, kdy B vždy odpoví "Ano, ale ...", kým A se snaží povzbudit B, aby pracoval jako dobrovolník s organizací.

Následuje reflexe scény.

Navrhované otázky na diskusi jsou následující:

- Jak se cítil mladý člověk když říkal "Ano, ale..." po celou tu dobu?
- Jak se cítil starší dospělý?
- Existuje velká šance, že mladík bude dobrovolně pracovat v této fázi?

Nyní zprostředkovatelé navrhnou dvojicím, aby vyměnili role a zinscenovali scénu znovu.

Pak se provede reflexe o scéně s vyměněnými rolami.

- Jak jste se cítili být v kůži druhé osoby?

Asistenti oznámí, že nyní budou hrát v následující scéně a poté bude skupina hodnotit na stupnici od 1 do 10, jak bude mladý člověk OTEVŘENÝ dobrovolnictví (na stupnici od 1 = vůbec ne až po 10 = velmi otevřený).

ANO, ALE..." DIVADELNÍ SCÉNA - UZAVŘENÝ POSTOJ

Pokyny a scénář pro asistenty:

Asistent A = Předseda z předchozího zasedání komunitního výboru Společenství

Asistent B = nominovaný mladý člověk ze setkání

A: Jsem rád, že tě znovu vidím. (B kývne, ticho.) Jsi tady, protože máš stále zájem o dobrovolnictví?

B: Ano, ale nemyslím si, že jsem dost dobrý.

A: No, přečetl jsem si tvůj životopis a máš všechny kvality dobrého dobrovolníka.

B: Ano, ale vlastně nemám čas.

A: Můžete dát do toho tolik času, kolik chcete.

B: Ano, ale nemám na to myšlení.

A: Měli byste víc v sebe věřit.

B: Jenom se snažíte být milí. Jen si děláte legraci. Hele, já nemám ani chování. Nikdo mi předtím nedal šanci, tak proč byste mi ji dával vy? Nemohu nikomu pomoci; jistě nemůžu pomoci ani sám sobě

Navrhovaná otázka pro skupinu je následující:

- Na stupnici 1-10, kde 1 je nejnižší, jak byste hodnotili otevřenost B?

Probíhá skupinová diskuse o postojích k dobrovolnictví.

Umístěte prohlášení mladistvého z dílny "Touha" na zeď.

Indikace pro školitele: Proved'te srovnání mezi slovy používanými v prohlášení a dilematem, který byl právě použitý ve scénáři.

Mladý člověk ve scéně nemá pocit, že má tyto vlastnosti, které potřebuje ve svém prohlášení.

Umístěte prohlášení staršího z dílny "Inspirace" na zeď.

Identifikujte podporu, kterou starší dospělí dali mladým lidem v souladu s přáními vyjádřenými v jejich prohlášení.

Diskutujte o tom, jak učinit postoj B otevřenější. Skupina poskytne doporučení, jak pomoci B.

** Potenciál improvizovat Ano a / otevřený postoj ve dvojicích se stejným scénářem.*

Asistent, který zastupuje předsedu (zprostředkovatel A), předloží dopis moderátorovi B říkajíc: "Může to být nápomocné".

V roli mladého člověka B asistent B čte dopis povzbuzení. Skupina sleduje.

(Mezitím může další asistent znovu zdůraznit, co nám starší osoba může dát.)

Asistenti pak přemostí na následující scénu: ANO, ALE..." DIVADELNÍ SCÉNA - OTEVŘENÝ POSTOJ

Pokyny a scénář pro asistenty:

Asistent A = Předseda z předchozího zasedání komunitního výboru Společenství

Asistent B = nominovaný mladý člověk ze schůze

A: Je hezké tě vidět zpátky.

B: Ano, jen jsem trochu nervózní. Jsem rád, že jsem zde, díky.

A: Jste tady, protože stále máte zájem o dobrovolnictví?

B: Ano, a doufám, že budu dost dobrý.

A: No, přečetl jsem si životopis a máte všechny kvality dobrého dobrovolníka.

B: Ano? Opravdu? Kolik hodin budu muset dělat?

A: Můžete tomu věnovat tolik času, kolik chcete.

B: Chlapec, nevím, co budu muset dělat, takže možná budu potřebovat nějakou pomoc.

A: Dáme vám veškeré školení a znalosti, které potřebujete. Možná si to začnete užívat a uděláte si pár přátel. Získáte mnoho zkušeností.

B: Možná mi to dokonce pomůže získat si práci.

A: No, s tímto postojem bych nebyl překvapen. Uvidíme se na školení příští týden.

B: Díky moc.

A: (nabízející potřesení ruky, B odejde)

A: Moc se mi líbí jeho pozitivní postoj.

Navrhované otázky pro skupinu jsou:

- Jak bychom hodnotili otevřenost B nyní na stupnici od 1 do 10?
- Co se změnilo?
- Kdo se změnil? (A stále používá podobný jazyk a podporuje, ale B je nyní
- mnohem otevřenější, odpovědi se zcela změnily)
- Existují stále "ano, ale ...". odpovědi? Ano, stále tady budou "ale", ale ty nás přece neovlivní v děláni toho, co chceme.
- Co pomohlo? Viz dopis, který B četlo před scénou.
- Jaký dopad měl tento dopis?
- Co si myslíte, že byl v dopise?

B čte dopis nahlas:

"Milá mladá osobo,

Je to pro tebe vzrušující a stresující doba? Vzpomínám si na první rozhovor ohledně dobrovolnické práci. Myslel jsem si, že se jim asi nebudu líbit, nebo že lidé, s nimiž bych chtěl pracovat, by mě neměli rádi. Co kdyby byli starší než já a mysleli si, že jsem na nic?

Neboj se. Budou velmi šťastní, že s nimi chceš pracovat. Máš toho tolik, co můžeš dát. Nepřemýšlel bys nad dobrovolnictvím, kdyby jsi nebyl milý, laskavý člověk. Chystáš se setkat s úžasnými lidmi - a oni se setkají s tebou. Když ti někdo řekne: "Můj den je hned lepší", jistě to zlepší i tvůj den.

Budeš nápomocný bez ohledu na to, v čem budeš dobrovolničit. Jenom myšlenka, že je tam někdo pro ně, jim dává pocit jistoty.

Pravděpodobně si vytvoříš nové přátele takže se neboj si to užít.

Přeju ti skvělé roky náročného a obohacujícího dobrovolnictví.

Kay"

Indikace pro školitele: Uvádí se skupinová úvaha o dopisu. Dopis by mohl motivovat účastníky k dobrovolnickým aktivitám.

Poté asistenti řeknou účastníkům, že se blíží ke konci workshopu.

Asistenti shrnou to, co bylo obsaženo v semináři, je prováděno facilitátory.

Zpětná vazba je požadována od skupiny.

Konečné připomínky jsou zpracovány.

Asistenti informují skupinu o organizaci závěrečného workshopu ("Workshop Kupředu").

Závěr činnosti.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST WORKSHOPU

'Děkuji vám' a "Hodně štěstí" - Hra na rozlučku

Indikace pro školitele: Požádejte skupinu, aby procházela prostorem a náhodně potřásla co nejvíc rukou a

udržela oční kontakt říkajíc "Děkuji! Hodně štěstí! "

Jednohlasné tleskání

Indikace pro školitele: Všichni účastníci stojí v kruhu směrem tváří dovnitř. Asistenti požádejí skupinu, aby zvedla ruce vysoko nad hlavu, tak aby dlaně byly naproti sobě. Jsou instruováni sledovat ruce asistentů a tleskat společně, když tleskne asistent.

Účastníci jsou pak povzbuzováni k tomu, aby si navzájem věnovali potlesk



WORKSHOP KUPŘEDU PRO MLADISTVÉ A STARŠÍ

Jedná se o workshop ve stylu Fóra (shromáždění účastníků, aby se podělili o své názory o procesu).

Cíle:

- Zamyslet se nad předchozími workshopy
- Oslavit proces
- Posoudit dopad výcvikového programu
- Vytvořit prostor pro budoucí možnosti dobrovolnictví

Účastníci: 15 mladých lidí a 15 starších dobrovolníků z předchozích workshopů.

Požadovaný čas: 1-2 hodiny

V úvodu školitel uvítá účastníky hostitelské organizace.

Pak asistenti připomenou co se dělo v mezigeneračním workshopu.

Workshop pokračuje cvičením Na zahřátí, na povzbuzení celé skupiny.

NA ZAHŘÁTÍ

CVIČENÍ "POHYB, POHYB, POHYB"

Indikace pro školitele: Účastníci sedí ve velkém uzavřeném kruhu ze stoliček. Asistenti vysvětlují, že pokaždé, když volají "Pohyb", tak se musí účastníci přesunout jedno místo nalevo. Jakmile se to opakovalo několikrát,

asistent přidá další instrukci "Pohyb, Pohyb" - což znamená, že se účastníci musí přesunout o dvě místa vpravo, když zprostředkovatel zvolá "POHYB, POHYB".

Pokračujte v náhodném volání "Pohyb" nebo "Pohyb, pohyb".

Nakonec přidejte instrukci "Pohyb, pohyb, pohyb", kdy lidé musí najít zcela novou židli. Asistenti poté odstraní jednu židli. Asistent zakřičí jeden z pokynů až nakonec vyzve k "Pohyb, pohyb, pohyb". Osoba, která zůstane bez židle, se stává člověkem, který má určovat některý ze tří pokynů.

Po skončení cvičení asistenti vysvětlují, že celá skupina se má nyní zamyslet nad procesem, který společně prošli během všech CREA.T.Y.V. workshopů.

KROK PRVNÍ

ÚVAHY O WORKSHOPECH PROVÁDĚJÍ ÚČASTNÍCI

Účastníci se rozjedou do dvojic a diskutují o své cestě společně. Tato část reflexe je velmi důležitá, protože se zabývá mezigenerační činností: probíhající činnosti mají za cíl stimulovat solidaritu a interakci mezi generacemi, výměnu hodnot a znalostí mezi mladými a staršími lidmi.

Zpětná vazba párů a jejich myšlenky budou sdíleny ve větší skupině.

MOŽNOSTI DOBROVOLNICTVÍ

Hostitelská organizace informuje účastníky o možnostech dobrovolnictví a možnostech dostupných v lokalitě i mimo něj.

Organizace mohou požádat místní nevládní organizace nebo dobrovolné organizace, aby se zúčastnili a nabídli konkrétní informace o svých dobrovolnických programech.

KROK DRUHÝ

NÁPADY A ŘEŠENÍ PRO MEZIGENERAČNÍ ZAPOJENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z PROBLÉMŮ, SE KTERÝMI SE KOMUNITA SETKÁVÁ

Účastníci utvoří dvojice, aby společně projednali a identifikovali fungující aktivity, které lze provést v komunitě.

Potřebné materiály: papíry a pera

Tyto nápady budou představeny každou dvojicí skupině a budou zveřejněny na Komunitní nástěnce. Kombinovaná Komunitní nástěnka může být přivedena na schůzi. Může stimulovat diskusi a vytvořit společnou vizi.

SKUPINOVÉ SOCHAŘSTVÍ

Asistent požádá skupinu, aby vytvořila skupinovou sochu symbolizující proces Touha, Inspirace a Mezigenerační Workshopy. Jednoduchost a rychlost jsou upřednostňovány.

Účastníci vstupují jeden po druhém do kruhu a vytvoří pózu jako sochu. Každý účastník pak musí propojit svoji sochu a vytvořit tak jednu velkou strukturu. Výsledek je otevřen interpretaci. Asistent, pokud bylo uděleno předchozí povolení, může pořídit fotografii hotové sochy.

KROK TŘETÍ

POSKYTOVÁNÍ OSVĚDČENÍ

- Hostující organizace předloží každému účastníkovi certifikaci o dokončení CREAT.Y.V. projektu.
- Udělování certifikátů je slavnostní okamžik plný radostí a gratulací účastníkům.

Jednohlasný potlesk

Všichni účastníci stojí v kruhu směrem dovnitř. Asistenti požádají skupinu, aby zdvihla své ruce vysoko nad hlavu tak, aby dlaně byly naproti sobě. Jsou instruováni, aby sledovali ruce asistentů a tleskali, když tleskne asistent.

Účastníci jsou pak povzbuzováni k tomu, aby si sami navzájem podarovali silný potlesk.

PŘÍLOHY

I. VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ CÍLOVÉ SKUPINY (MLADÝCH LIDÍ)

Metoda výběru

Tato skupina bude sestavená z mladých lidí v sociálně a ekonomicky znevýhodňující situaci. Každá partnerská organizace z Rumunska, Itálie a České republiky má za úkol kontaktovat prostřednictvím informačního dopisu (stejná šablona) zúčastněných pracujících s takto znevýhodněnými mladými lidmi a obeznámit je s projektem a vzdělávacím programem. Cílem informačního dopisu je dotázat se na potenciální účastníky, posléze tyto doporučené mladé lidi kontaktovat, setkat se s nimi a vysvětlit jim cíl vzdělávacího programu. Pokud mají zájem o účast, je nutné jim připomenout vyplnění registračního formuláře.

II. KRITÉRIA VÝBĚRU CÍLOVÉ SKUPINY

II.1 PODMÍNKY ZPŮSOBILOSTI:

Účastníci musí být v sociálně a ekonomicky znevýhodňující situaci, například:

- Být pod ochranným opatřením sociálních služeb: placement centre, sociální bydlení, family type services (umístění do rodiny/osobám, umístění k příbuzným), wether public or private.
- Účastníci pocházejí z rodin v nejisté sociální a ekonomické situaci, kvůli které jim hrozí marginalizace a sociální vyloučení;
- Účastníci pocházejí z rodiny s jedním rodičem;
- Menšiny vystavené riziku marginalizace a sociálního vyloučení;
- Účastníci jsou mladí imigranti s bydlištěm v zapojené krajině;
- Účastníkovi musí být 18 až 25 let;
- Bude respektován princip genderové rovnosti.
- Bude respektována důvěrnost všech údajů, které účastníci poskytli.
- Přihlašovací dokument bude kompletně a správně vyplněn.

II.2 PODMÍNKY VÝBĚRU:

- Motivace zúčastnit se aktivit realizovaných v rámci projektu;
- Závazek k účasti na projektových aktivitách

II. 3 CONTENT OF THE CANDIDATURE DOSSIER:

- Registrační formulář (šablona).

REGISTRAČNÍ FORMULÁŘ

Níže podepsaný/á (jméno).....

Narozený/á..... Tel.....E-mail.....

žádá o schválení registrace do výběrového řízení projektu „Kreativní činohra pro zácvik mladých dobrovolníků v mezigeneračním vzdělávacím prostředí“.

I. Motivace pro přihlášení do projektu

Rád/a bych se zúčastnil/a tohoto projektu a chtěl/a bych se stát součástí cílové skupiny. Věřím, že participace v tomto projektu mi v budoucnosti umožní

Jsem člověk, který (nejméně tři příklady Vašich dovedností, o kterých si myslíte že Vás doporučí nejlépe pro účast v tomto projektu)

.....

.....

Důvody pro moji účast v projektu jsou následující (vyjmenujte alespoň tři důvody):

1.....

2.....

3.....

Pokud považujete moji motivaci a mé schopnosti za vhodné pro účast v této cílové skupině ve vašem projektu, kontaktujte mě na e-mailunebo na telefonním čísle.....

Na základě zákona o zveřejňování fotografií souhlasím s tím, aby byli v rámci projektu „Kreativní činohra pro zácvik mladých dobrovolníků v mezigeneračním vzdělávacím prostředí“ pořizovány mé fotografie a zároveň souhlasím s užitím a distribucí pořizovaných fotografií.

II. Osobní údaje

Pohlaví: Muž / Žena

Národnost:

Věk:

Vzdělání:

Sociální/rodinná situace:.....

Výběrové řízení pro dobrovolníky z řad seniorů v projektu strategického partnerství

I. CÍLOVÁ SKUPINA DOBROVOLNÍKŮ – SENIORŮ

METODA VÝBĚRU

Výběr dobrovolníků proběhne v různých institucích, které vykonávají různé typy aktivit zahrnujících dobrovolníky z řad seniorů.

II. KRITÉRIA VÝBĚRU CÍLOVÉ SKUPINY

II. 1 PODMÍNKY ZPŮSOBILOSTI:

- Účastníkovi musí být víc než 60 let
- Účastníci musí být v dobrém zdravotním stavu
- Účastníci musí mít zkušenost s dobrovolnictvím a můžou být jak členy organizací pro seniory, tak členy institucí realizujících projekty s mezigenerační tematikou prostřednictvím dobrovolnických center/organizací, komunitních center a klubů důchodců;
- Přihlašovací dokument bude kompletně a správně vyplněn.

II. 2 PODMÍNKY VÝBĚRU:

- Motivace zúčastnit se aktivit realizovaných v rámci projektu
- Závazek k účasti na projektových aktivitách (informace, instruktáž, poradenství);
- Podpora pohovorů založených na společné šabloně

II.3 OBSAH DOKUMENTACE KANDIDATURY:

- Registrační formulář

REGISTRAČNÍ FORMULÁŘ

Níže podepsaný/á (jméno).....

narozený/á..... Tel..... E-mail..... žádá o schválení registrace do výběrového řízení projektu „Kreativní činohra pro vzdělávání mladých lidí v intergeneračním prostředí“.

I. Motivace pro přihlášení do projektu

Rád/a bych se zúčastnil/a tohoto projektu a chtěla bych se stát součástí cílové skupiny. Věřím, že mé osobní zkušenosti a moje zkušenosti jakožto dobrovolníka mi umožní:

.....
.....

Jsem člověk, který (nejméně tři příklady Vašich dovedností, o kterých si myslíte že Vás doporučí nejlépe pro účast v tomto projektu:

.....
.....

Důvody pro moji účast v projektu jsou následující (vyjmenujte alespoň tři důvody):

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Pokud považujete moji motivaci a mé schopnosti za vhodné pro účast v cílové skupině ve vašem projektu, kontaktujte mě na e-mail..... nebo na telefonním čísle.....

- I. Na základě zákona o zveřejňování fotografií souhlasím s tím, aby byli v rámci projektu „Kreativní činohra pro zácvk mladých dobrovolníků v mezigeneračním vzdělávacím prostředí“ pořizovány mé fotografie a zároveň souhlasím s užitím a distribucí pořizovaných fotografií.

II. Osobní údaje

Pohlaví: Muž / Žena

Národnost:

Věk:

Vzdělání:

Sociální/rodinná situace:.....

PŘÍLOHA 3

Vyhodnocení metodologie – pilotní verze mezigeneračního výcvikového programu CREA.T.Y.V.

POZOROVACÍ MŘÍŽKY

Pozorovací mřížky mohou být použity pozorovatelem, není to však povinný nástroj. Jejich účelem je poskytnout orientaci v relevantních bodech, které mohou mít dopad na úspěch aktivit. V jaké míře byly následující cíle dosaženy?

	ANO	MOŽNÁ	NE	NA*	KOMENTÁŘE
1. Zprostředkovatel vysvětlil aktivity srozumitelně.					
2. Mezi účastníky probíhala během aktivit živá interakce.					
3. Účastníci se zapojili do aktivit.					
4. Zprostředkovatel/é dobře sledovali aktivity.					
5. Během aktivit byly v oblasti výuky dosaženy jasné cíle.					
6. Rozbor byl proveden efektivně.					
7. Tato aktivita umožnila účastníkům odzkoušet si praktické dovednosti týkající se důležitých konceptů.					
8. Celkově byla aktivita efektivní.					

*Not Available/Not Applicable -> nedostupné/neaplikovatelné

Co by jsi změnil/a na aktivitách, aby se stali efektivnějšími?

.....

HODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Hodnotící formulář – Workshop 1 (PRO MLADÉ LIDI – USILUJTE)

Uveďte prosím, do jaké míry souhlasíte s následujícími prohlášeními po účasti na Workshopu 1:

	Nesouhlas	Neutrální	Souhlas	Komentáře
1. Dokážu identifikovat podporu (lidi, instituce), kterou v životě mám.				
2. Mohu snadněji identifikovat překážky a způsoby, jak je překonat.				
3. Jsem schopný/á lépe se vyjadřovat před ostatními.				
4. Uvědomil/a jsem si svůj osobní potenciál.				
5. Jsem nyní schopný/á lépe se zapojit do komunitních aktivit.				

6. Divadelní metoda je efektivním nástrojem pro změnu postoje a chování a zvyšování povědomí o sociálních otázkách.				
7. Workshop mi pomohl zlepšit komunikační schopnosti				
8. Mám lepší představu o tom, co je dobrovolnictví a aktivní občanství.				
9. S workshopem jsem mimořádně spokojená.				

Podle tvého názoru:

Co fungovalo ve workshopu nejlépe?

.....

Co by se v něm mělo změnit?

.....

Na čem bys chtěl/a více zapracovat?

.....

Nějaké další komentáře?

.....

Hodnoticí formulář – Workshop 2 (PRO STARŠÍ ÚČASTNÍKY – INSPIRUJTE)

Uved'te prosím, do jaké míry souhlasíte s následujícími prohlášeními po účasti na Workshopu 2: _____

Tvrzení	Nesouhlas	Neutrální	Souhlas	Komentáře
1. Mentoring mladých lidí na dobrovolnické činnosti je důležitý.				
2. Teď lépe chápu překážky, se kterými se může mladý člověk v životě setkat a způsoby, jak ho podporovat.				
3. Mám pocit, že mohu sdílet své životní zkušenosti s mladými lidmi za účelem lepšího zapojení do komunity.				
4. Nyní chápu, že mohu být vzorem aktivního občanství pro mladé lidi.				
5. Cítíl/a jsem, že moje zkušenosti a znalosti byly uznávány a oceňovány.				
6. Mám pocit, že metody využití ve workshopu byly příjemné.				
7. Prostřednictvím workshopu jsem se naučil/a něco nového.				
8. S workshopem jsem velice spokojený/-á.				
9. Workshop byl pro mě fyzicky vyčerpávající.				

Podle tvého názoru:

Co fungovalo ve workshopu nejlépe?

.....

Co by se v něm mělo změnit?

.....

Na čem bys chtěl/a více zapracovat?

.....

Nějaké další komentáře?

.....

Hodnoticí formulář – Workshop 3 (INTERGENERAČNÍ – MLADŠÍ I STARŠÍ ÚČASTNÍCI)

Tvzení	Nesouhlas	Neutrální	Souhlas	Komentáře
1. Díky workshopu jsem lépe pochopil/a, co znamená mezigenerační dobrovolnictví.				
2. Věřím, že tento workshop mi pomohl lépe porozumět, jak dobrovolnictví motivuje a podporuje.				
3. Během workshopu jsem si vytvořil/a vazby s lidmi z jiné věkové skupiny.				
4. Díky workshopu jsem pochopil/a, jak může dobrovolnictví pomoci soudržnosti komunity.				
5. Tento workshop mi pomohl získat nový pohled na jinou generaci.				
6. Workshop mi nabídl novou inspiraci pro mé budoucí aktivity v dobrovolnictví.				
7. Prostřednictvím workshopu jsem se naučil/a něco nového.				
8. S workshopem jsem velice spokojený/á.				
9. Mám pocit, že metody využití ve workshopu byly příjemné.				
10. Workshop byl pro mě fyzicky vyčerpávající.				

Podle tvého názoru:

Co fungovalo ve workshopu nejlépe?

.....

Co by se v něm mělo změnit?

.....

Na čem bys chtěl/a více zapracovat?

.....

Nějaké další komentáře?

.....

Hodnoticí formulář – Workshop 4 (Workshop POHYBUJTE SE VPŘED - MLADŠÍ I STARŠÍ ÚČASTNÍCI)

Tvrzení	Nesouhlas	Neutrální	Souhlas	Komentáře
1. Během workshopu jsem získala inspiraci pro budoucí dobrovolnické aktivity.				
2. Workshop mi ukázal nové možnosti pro budoucí mezigenerační spolupráci.				
3. Prostřednictvím workshopu jsem se naučil/a něco nového.				
4. Mám pocit, že metody využití ve workshopu byly příjemné.				
5. Tento workshop mi poskytl příležitost zamyslet nad předchozími workshopy.				
6. S workshopem jsem velice spokojený/á.				

Podle tvého názoru:

Co fungovalo ve workshopu nejlépe?

.....

Co by se v něm mělo změnit?

.....

Na čem bys chtěl/a více zapracovat?

.....

Nějaké další komentáře?

.....

PŘÍLOHA 4

Výroky a výzkum o dobrovolnictví (vzato z *Volunteering: The art of getting back more than you put in. The Irish Times. 2.12.2017*)

„Viděli jsme důkaz o pozoruhodném úspěchu, který může komunita dosáhnout prostřednictvím vzájemné spolupráce, jako také změnu a vliv, jaké tato spolupráce může mít.“

Jak se můžeš stát součástí? Co dělat, pokud nemáš čas, který bys mohl/a do dobrovolnické činnosti investovat? Co když ti vyvážení práce a života nenechalo žádný prostor v rozvrhu dobrovolných zájmů?

Ve své studii z roku 2012 profesorka **Cassie Mogilnerové** z Whartonovy školy na Pennsylvánské univerzitě zjistila, že „čas strávený pomocí ostatním dává lidem pocit, že mají času více, ne méně“.

„Výsledky studie ukazují, že lidé, kteří svůj čas investují do druhých, se cítí schopnější a mají pocit, že dosáhli jistý úspěch, což je může povzbudit k tomu, aby dosahovali dalších cílů v budoucnosti.“

Možná nejsi schopný investovat do dobrovolnictví 25 hodin týdně, ale co strávit dobrovolnictvím občas hodinu a půl?

Můžeš se ti vrátit mnohem víc než to, co do toho dáváš.

Julianstown Autism Support Group Co Meath

Poskytování pomoci může posilnit jak příjemce, tak poskytovatele.

'Our children are different not less.'

Athy Sing & Sign in Co. Kildare

„Díky našemu klubu Spievaj a Ukazuj získali mladí tínejdžři schopnosti lépe komunikovat s hluchými lidmi.“

„Veliká změna“

„Hluchý pár, který znám, žije tady v Athy, mi řekl, že nikdy neviděl město přátelštější k hluchým lidem. Pokud jdou do místního supermarketu, často narazí na naše studenty. Je opravdu hezké slyšet, že někdo jim ukáže znakovou řeč i prostě děkuji. Je to jen krátké slovíčko, ale znamená velkou změnu.“

PŘÍLOHA 5



