

Evropský projekt Erasmus+: **Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Evropě**

Intelektuální produkce 2, 3 a 4: modelování
Mezigeneračních kolektivních setkání (MKS)

Příručka pro lektora

Finální verze, srpen 2017



Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.
Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

Erasmus+ VASIE – 2015-1-FR1-KA204-015102

Kontext

Projekt VASIE je zaměřen na podporu aktivního stárnutí a na rozvoj solidarity mezi generacemi opírající se o sociální kompetence, aby:

1. Starší lidé mohli hrát aktivní roli ve společnosti a udržet si fyzickou, mentální kondici a sociální pohodu;
2. Mladí se sociálními a/nebo ekonomickými obtížemi mohli rozvíjet a nabýt kompetence, které se dají přenést na trh práce.

Na závěr práce partnerů (výzkum, identifikace příkladů dobré praxe, rozhovory s mladými lidmi a se seniory v sedmi zemích partnerství) bylo identifikováno 11 sociálních kompetencí považovaných za nejdůležitější pro úspěšné začlenění do společnosti.

1. Empatie
2. Sebepotvrzení
3. Sebeúcta
4. Zvládnutí rizik (zaměstnání, zdraví,...)
5. Komunikace
6. Tolerance
7. Kompetence řešit konflikty
8. Síťování (rozšíření sociálního okruhu)
9. Naučit se učit
10. Použití «dobrých mravů»
11. Mezigenerační spolupráce

Tento program setkání se skládá ze tří Mezigenerační kolektivních setkání (MKS), které jsou zaměřeny na poskytnutí znalostí, postojů a chování, ale i na zlepšení interakcí mezi generacemi, přičemž se vytvářejí platformy a prostor pro setkání, jejichž záměrem je vytvořit dialog a výměnu zkušeností mezi dvěma hlavními cílovými skupinami.

Upřesňujeme, že témata probíraná v bloku "Opětovné přizpůsobení se prostředí" byly kvůli vhodnosti zahrnuty do 2 zbývajících MKS.

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.
Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

1. Mezigenerační kolektivní setkání (**Opětovné přizpůsobení se prostředí: "Lépe znát sebe a tak lépe poznat jiných"**)

Je důležité si uvědomit, že každá generace má své styly komunikace, učení se nebo preferované výukové metody, ...

Pochopit pocity jiných lidí, zohlednit starosti jiných lidí a komunikovat s nimi, znamená být si vědom rozdílů, které existují v tom, co jeden člověk řekne a co pod tím jiní lidé rozumějí.

Obecně jde o klíčové kroky efektivní a humánní interakce s jinými lidmi. Tyto kompetence a postoje jsou o to více důležité, že jde o mezigenerační kontext.

Kompetence, které jsou probírány v rámci tohoto MKS:

- **Empatie,**
- **Sebepotvrzení,**
- **Otevřenost mysle a tolerance,**
- **Sebeúcta,**
- **Umět spolupracovat s jinými.**

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

Story-board mezigeneračního kolektivního setkání "Lépe znát sebe a tak lépe poznat jiných"

STANOVENÉ CÍLE:

Nabýt kompetence emoční inteligence (pochopit vlastní emoce a emoce jiných)

Rozvoj sebevědomí a sebeúcty

Podporovat kultury sdílení a tolerance

Setkání č. 1: Rozvoj vlastních schopností empatie a poslechu

| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
|--|---|---|-------------------------------------|-----|
| První kontakt: Představení se lektora Představení kontextu a záměrů MKS | Výklad | Lektor se představí a v krátkosti představí záměry a kontext MKS | Kafé/jiné | 5' |
| - Umožnit seznámení se lektora a účastníků -Vyjádřit potřeby, očekávání a preference účastníků -Podporuje práci na poslechu a soudržnost skupiny -Vytvořit dynamiku skupiny (spolupráci mezi účastníky) | Participativní metoda Pavučina | Před začátkem hry dá lektor pokyn, aby byly velmi pozorní a poslali klubko vždy k člověku, který není z jejich věkové kategorie. Lektor hodí klubko vlny jednomu z účastníků a vyzve ho, aby se představil (např. Jméno, věk, ...) a pak ho požádá, aby pevně držel konec vlny z klubka a klubko hodil jinému člověku, který se také představí, odmotá kus vlny, ten drží a klubko hodí dál. Tak to pokračuje, dokud se nepředstaví všichni účastníci. Když se představí poslední, hodí klubko předposlednímu a ten zopakuje informace, které řekl předposlední a tak to pokračuje, dokud se mine vlnka z celého klubka. Na konci hry lektor dá čas na uvažování a analýzu, aby se vyjevily obtíže, s nimiž byli účastníci konfrontováni. | Klubko vlny Tabule/flipchart | 20' |
| - Umožnit účastníkům vyjádřit své pocity a mentální představy | Participativní metoda Řeč fotografií | Úvodem připomene lektor účastníkům, že někdy je těžké pochopit pocity jiných a co tato potíž způsobí v nějakém vztahu. Lektor shromáždí účastníků do kruhu kolem stolu, na kterém jsou rozloženy obrázky. Každý účastník si vybere jeden obrázek, který má pro něj smysl a pak | 20 až 30 fotografií | 35' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

| | | | | |
|---|---|--|---|-----|
| | | vysvětlí svůj výběr (proč daný obrázek). Pak lektor vyzve účastníky, aby řekli, co oni cítili při fotografiích vybraných jinými účastníky, pokud neměli stejné emocionální představy | | |
| - Naučit se a využívat techniky zpětné vazby -Uplatnit aktivní poslech | Participativní metoda Řeč fotografií | Než lektor vyzve účastníky aby řekli, jaký dojem mají z fotografií vybraných jinými, lektor řekne, což znamená dát a přijmout zpětnou vazbu. Lektor pak vyzve účastníky, aby komentovali fotografie vybrané jinými. Jedna a tatáž fotografie může být komentována více lidmi, a pocity mohou být stejné nebo různé. Po ukončení cvičení lektor umožní každému účastníkovi, aby vyjádřil své pocity z vykonané úlohy a uvede paralelu se zkušenostmi v běžném životě, když se nacházíme v situaci, že podáváme nebo přijímáme zpětnou vazbu a potíže se kterými se setkáváme. | Fotografie, které si vyberou účastníci | 35' |
| - Vytvořit dvojice senior/junior | Participativní metoda Výběr | Lektor požádá každého účastníka, aby si v závislosti na věku vybral kartu z jedné ze dvou hromádek. Když si každý účastník vybere kartu, bude jeden partner z dvojice hledat / volat svého partnera (např.: Srdeční král volá srdeční královnu, Romeo volá Julii, ...) Takto vytvořené dvojice budou do konce utkání pracovat spolu. | 2 hromádky identických karet, podle počtu účastníků | 5' |
| -Ověřit si empatii ve vztahu k jinému -Naučit se spolupracovat a sdílet kompetence | Participativní a direktivní metoda Čmáranice (doodles) | Lektor uvede pojem empatie. Připomene, že na projevení empatie vůči jiným je důležité osvojit si bezpodmínečně pozitivní pohled, pozorně naslouchat a brát v úvahu názor každého člověka. Lektor navrhne každé dvojici, aby učinily 3 doodles: jeden člen dvojice udělá čmáranice na list papíru a pak druhý člen dvojice doplní čmáranice tak, aby vznikl smysluplný obrázek. Se šesti doodles každá dvojice vytvoří příběh, který pak představí ostatním. Na konci aktivity položí lektor účastníkům několik otázek: co jste cítili, když jste dávali váš doodle vašemu partnerovi; co jste cítili, když jste dostali doodle od vašeho partnera; co jste cítili, když jste pozorovali vašeho partnera jako reaguje na váš doodle; co jste cítili, když jste | Listy papíru, tužka, tabule | 40' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|---|--|---|--|-----|
| | | představovali váš příběh, který jste vytvořili, jiným účastníkům? | | |
| - Umožnit vyjavit učení založené na zkušenosti - Zdůraznit sdílení kompetencí mezi účastníky | Interaktivní metoda Zhodnocení lektorem | Lektor se vrátí k tomu, co si zaznamenal během setkání a vyzve účastníky aby vyjádřili své pocity o každém kroku aktivity | | 10' |
| Zpětná vazba účastníků. Konec setkání | | | | |

| Setkání č. 2: Rozvíjet sebevědomí a sebeúctu / propagovat kulturu sdílení | | | | |
|--|---|---|---|-----|
| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
| První kontakt -Prezentace aktivity dne | Výklad | Lektor se vrátí k předchozímu setkání a představí aktivity, které se budou realizovat během tohoto setkání | Kafé/jiné | 5' |
| - Uvést pojem sebeprosazení -Práce s emocemi | Participativní metoda Řeč fotografií | Lektor požádá každého účastníka, aby svým tělem znázornil to co je na obrázku. Když všichni reprodukovali alespoň jeden obrázek, lektor požádá účastníky, aby popsali potíže s nimiž byli konfrontováni a zda by taková aktivita bylo možná hned na prvním setkání, | 20 až 30 obrázků představujících pocity | 30' |
| -Uvědomit si na základě jednoduchého příkladu, že pojmy jako čas nebo jiné pojmy jsou relativně a každý člověk má o nich svou vlastní představu -Úvod do práce na hodnotách | Participativní metoda Hra minuta | Lektor navrhne účastníkům, aby se postavily do kruhu, a dá jim následující instrukci: požádá účastníky aby zavřeli oči a po jeho povelu každý začne v tichu počítat jednu minutu. Když se domnívají, že minuta již vypršela, otevrou oči, sednou si a pozorují co se děje kolem nich. Lektor nastaví stopky a poznamená si čas, kdy se první člověk a poslední člověk posadí, a vypočítá rozdíl. Lektor uvede diskusi a požádá účastníky, aby uvedli kdo byl nejbližší k jedné minutě. Pak požádá účastníky aby se odpoutali od pojmu času a začnou diskutovat o pojmu vlastní představy každého člověka. | Stopky/papírová tabule | 20' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|--|---|---|---|--------------|
| - Vytvořit dvojice senior/junior | Participativní metoda Výběr | Lektor požádá každého účastníka, aby si v závislosti na věku vybral kartu z jedné ze dvou hromádek. Když si každý účastník vybere kartu, bude jeden partner z dvojice hledat / volat svého partnera (např.: Srdeční král volá srdeční královnu, Romeo volá Julii, ...) Takto vytvořené dvojice budou do konce utkání pracovat spolu | 2 hromádky identických karet, podle počtu účastníků | 5' |
| -Práce s žebříčkem hodnot -Práce se sdílením a vyjednáváním | Participativní metoda Příběh: případová studie | Lektor přečte skupině krátký příběh. Každá dvojice má za úkol, po přečtení příběhu, udělat pořadí protagonistů podle jejich stupně odpovědnosti v rozuzlení příběhu. Každá dvojice představí skupině svých top 5, lektor zapisuje na tabuli pořadí určené každou dvojicí. Účastníci budou vyzváni, aby poukázali na rozdíly a podobnosti v jejich pořadích. Lektor se přesvědčí, že pojem představivosti je jádrem diskuse. | Papírová tabule/tabule Fotokopie příběhu | 30' |
| -Propagovat učení se ze zkušeností -Mít příklady priorit každého -Práce na sebeprosazení | Participativní metoda Zhodnocení lektorem | Lektor se vrátí k tomu, co zpozoroval během aktivity a požádá každou dvojici, aby vyjádřila potíže, která měla při stanovování svého pořadí. Práce lektora spočívá v tom, aby přivedl účastníků k uvažování o různých okolnostech, ve kterých se ocitají: udělat vyjednávání, okolnosti nebo stav mysli, které jsou pro to nejvhodnější, strategie použité ve hře, .. | Papírová tabule/tabule | 15' - 20' |
| - Sdílení pocitů -Přijmutí jiných názorů / pohledů na věc | Participativní metoda Němý film | Účastníci jsou vyzváni, aby si prohlédli úsek filmu, jehož zvuk byl ztlumen a potom aby odpověděli ve dvojicích na několik otázek: Jaký jsou protagonisté příběhu? Kde jsou? Co se stalo? Co se bude dít potom, co bude následovat? | Počítač nebo videoprojektor Papírová tabule | 20' - 30' |
| -Sdílení zkušeností -Práce s neverbální komunikací | Participativní metoda Zhodnocení lektorem | Lektor využije rozdíly v odpovědích účastníků aby aktualizoval jednotlivé prvky neverbální komunikace a jak tato může ovlivnit způsob, jakým komunikujeme. Lektor vyzve účastníky, aby se podělili s jinými o své osobní zkušenosti, kdy neverbální komunikace hrála důležitou roli (ať už šlo o pozitivní nebo negativní roli) a o strategie, které pak uplatnili buď aby ji (neverbální komunikaci) uplatnili nebo kontrolovali. | | 15' - 20' |
| Zpětná vazba účastníků a hodnotící dotazník MKS. Konec MKS. | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

2. Mezigenerační kolektivní setkání **(Znovu) nabytí jistoty: "Dát se dohromady/spojit se ... a přemýšlet společně")**

V naší době je důležité vytvářet / rozvíjet různé schopnosti, ale pro všechny generace je stále více důležité znát své prostředí, pochopit mechanismy systému, ve kterém žijí a pokračují a který se neustále mění / vyvíjí. Míchání generací umožňuje vytvářet schopnosti takového jako «chránit/bránit se», ale také jak se stát spojovacím článkem pro jiné a tak formovat kolektivní činnosti v systému, kde dominuje samota a individualismus nebo praktikovat sdílení o zkušenosti. Mezigeneračnost umožňuje výměnu názorů, vytváření synergií a posílení kompetencí a postojů každé generace.

Kompetence, které jsou přebírány v rámci tohoto MKS:

- **Naučit se učit**
- **Zvládání rizik**
- **Vědět spolupracovat s lidmi jiné generace**
- **Asertivita (sebeprosazení a respektování jiných)**

Story-board mezigeneračního kolektivního setkání "Dát se dohromady / spojit se ... a přemýšlet společně"

STANOVENÉ CÍLE:

Řídit své samo-vzdělávání, přičemž jsou využity přiměřené přístupy
 Identifikovat faktory, které usnadňují nebo brzdí začlenění do společnosti
 Pochopit dynamiku skupiny

Setkání 1: Určit, jaký typ učení jsme a jeho vliv na náš způsob učení

| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|---------|
| První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | Výklad | Lektor se představí a v krátkosti představí záměry a kontext MKS | Kafé/jiné | 5' |
| -Pokud se jedná o první setkání: Umožnit seznámení se lektora a účastníků -Vyjádřit potřeby, očekávání a preference účastníků -Podporuje práci na poslechu a soudržnost skupiny -Vytvořit dynamiku skupiny (spolupráci mezi účastníky) Pokud se nejedná o první setkání přejít k následujícímu bodu. | Participativní metoda Pavučina | Před začátkem hry dá lektor pokyn, aby byly velmi pozorní a poslali klubko vždy k člověku, který není z jejich věkové kategorie. Lektor hodí klubko vlny jednomu z účastníků a vyzve ho, aby se představil (např. Jméno, věk, ...) a pak ho požádá, aby pevně držel konec vlny z klubka a klubko hodil jinému člověku, který se také představí, odmotá kus vlny, ten drží a klubko hodí dál. Tak to pokračuje, dokud se nepředstaví všichni účastníci. Když se představí poslední, hodí klubko předposlednímu a ten zopakuje informace, které řekl předposlední a tak to pokračuje, dokud se mine vlnka z celého klubka. Na konci hry lektor dá čas na uvažování a analýzu, aby se vyjevily obtíže, s nimiž byli účastníci konfrontováni. Poznámka: místo pavučiny může lektor použít jakoukoli jinou hru na lámání ledů. Důležité je, aby hra měla smysl a podpořila vzájemné poslech se, byla | Klubko vlny Tabule/flipchart | 20'-30' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

| | | | | |
|---|--|---|---|-----|
| | | <i>zábavná a navodila práci, která bude následovat.</i> | | |
| Umožnit uvědomění si na základě jednoduchého příkladu že tak jak čas i jiné pojmy jsou relativně a každý má o nich svou představu | Participativní metoda Hra minuta | Lektor navrhne účastníkům, aby se postavily do kruhu a dá jim následující instrukci: požádá účastníky, aby zavřeli oči a na jeho pokyn každý začne počítat minutu (potichu) a když se domnívá, že minuta prošla, otevře oči, sedne si na své místo a pozoruje, co se děje kolem něj. Lektor spustí stopky od momentu, kdy dá pokyn a zaznamená čas, kdy se posadil první člověk a pak poslední člověk a vypočítá rozdíl. Lektora začne debatu a požádá účastníky, který člověk byl nejbližší k reálné minutě. Podnítit debatu a požádat účastníky, aby se odpoutali od pojmu času a aby vyjádřili své představy o daném pojmu. | Stopky/flipchart | 20' |
| -Poznání k jakému učebnímu stylu patřím -Naučit se vstoupit do interakce s jinými učebními styly | Direktivní a participativní metoda Výklad Dotazník | Lektor navrhne účastníkům, aby vyplnili dotazník, který jim umožní určit k jakému učebnímu stylu patří. Po vyplnění dotazníku rozdá tabulku se skóre, na jehož základě se určí profil. Lektor představí čtyři styly učení a poté navrhne diskusi, přičemž položí otázky, jako: - Měl někdo úplný počet bodů nebo ani jeden bod z jednoho ze stylů učení? - Jaké faktory ovlivňují styl učení? - Jsou faktory týkající se vaší generace, které ovlivňují váš styl učení? - Jaké jsou podle vás silné stránky vašeho běžného učebnímu stylu? - Jaké jsou slabé stránky vašeho učebnímu stylu? - S učícími se jakého učebnímu stylu by se vám, podle vašeho názoru, nejlépe spolupracovalo na nové roli? Poznámka: Použití dotazníku «Jaký jste typ učícího se» může vyžadovat hodně času a je potřeba aby lektor znal tento typ práce, aby z toho měli učící se přiměřený benefit. <i>Místo toho může lektor vyzvat účastníky, aby přemýšleli o jejich představě kompetence učit se učit. Úvaha se nejprve uskuteční ve dvojicích a potom dvojice zaznamenají shody a rozdíly v jejich představách. Každá dvojice představí jiným účastníkům výsledky své práce.</i> | Dotazník (podle počtu účastníků) Papírová tabule | 60' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|---|---|---|---|------------|
| | | <p><i>Skupina účastníků dělá různé úvahy, které vedou k vytvoření plakátu. K vytvoření tohoto plakátu je možné využít vytvořené slova, texty, které byly poskytnuty, jakož i nástroje Wordle, Tagul, TaxEdit ...</i></p> <p><i>Tyto nástroje umožňují zdůraznit opakující se slova, nebo důležitá slova, a zvláštní formální úpravu.</i></p> <p><i>Ať už využije jakákoli aktivita, je třeba aby si účastníci mohli uvědomit strategie, které používají k tomu, aby se něco naučili, že tyto strategie nejsou pro všechny lidi stejné a že se také mohou učit ze zkušeností jiných.</i></p> | | |
| <p>-Nabýt a použít techniky zpětné vazby -Ulehčení spolupráce</p> | <p>Participativní metoda Výklad</p> | <p>Lektor nejdříve definuje co to znamená poskytnout zpětnou vazbu a pak vyzve účastníky, aby se seskupili do dvojic (J / S), pokud dvojice ještě nejsou vytvořeny, lektor použije hru Výběr, o níž se mluví v MKS1. Dvojice bude pracovat s jejich učebním profilem. Každý z nich dostane příručku buď na poskytnutí zpětné vazby nebo přijetí zpětné vazby. Například: vzhledem k tvůj učební styl by si mohl, domnívám se, udělat tu a tu věc, aby si zlepšil svou schopnost učit se,</p> <p>Každý účastník v průběhu 5 minut poskytne a přijme zpětnou vazbu.</p> <p>Po skončení cvičení lektor umožní každému účastníkovi, aby vyjádřil své pocity z cvičení, souběžně s tím poukáže na zkušenosti z běžného života, během kterých se účastníci ocitnou v situaci, kdy dávají zpětnou vazbu a na potíže, které jsou s tím spojené.</p> <p>Poznámka: výše navrhovaná aktivita přímo souvisí s předchozí aktivitou. Je však možné použít i jiné aktivity jako je řeč fotografií.</p> <p><i>Lektor vyzve účastníky, aby se postavily do kruhu kolem stolu, kde jsou rozmístěny obrázky. Každý účastník si vybere obrázek, který má pro něj smysl a pak vysvětlí svou volbu.</i></p> <p><i>Než lektor vyzve účastníky k tomu, aby řekli svůj dojem, pocit z fotografií, které si vybrali jiní účastníci, lektor vysvětlí, co to znamená poskytnout a přijmout zpětnou vazbu.</i></p> | <p>Příručka pro dání zpětné vazby Příručka pro přijetí zpětné vazby (Tolik exemplářů kolik je dvojic)</p> | <p>40'</p> |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p><i>Pak lektor vyzve účastníky, aby komentovali fotografie vybrané jinými účastníky. Jedna a tatáž fotografie může být komentována více lidmi, a pocity mohou být stejné nebo různé.</i></p> <p><i>Po ukončení cvičení lektor umožní každému účastníkovi, aby vyjádřil své pocity z vykonané úlohy a uvede paralelu se zkušenostmi v běžném životě, když se nacházíme v situaci, že podáváme nebo přijímáme zpětnou vazbu a potíže se kterými se setkáváme.</i></p> <p><i>Aby byla zvolena aktivita účinná, je nutné ji propojit na životní zkušenosti účastníků a nezapomenout nechat účastníků pracovat ve dvojicích.</i></p> | | |
| <p>Zpětná vazba účastníků Konec setkání.</p> | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| Setkání č.2: Být schopen udělat diagnostiku svého okolí/prostředí | | | | |
|---|---|--|---|-----|
| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
| První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | Výklad | Lektor (představí se) představí cíle setkání | | 5' |
| - Porovnat a poukázat na rozdílnosti preferencí pracovního prostředí vzhledem k věku a najít půdu na porozumění | Participativní a direktivní metoda Výklad | Lektor představí různé typy pracovního prostředí. Pak lektor rozdělí účastníky na skupiny po 2-3 členech (mladí spolu a senioři spolu). Každá mini skupinka vyplní dotazník o tom, jaké pracovní prostředí preferuje. Potom účastníci vytvoří dva týmy (jeden senioři a jeden junioři) a společně udělají seznam svých preferencí a poukáží na rozdílnosti a na společné body. Potom si každý tým zvolí mluvčího, který představí druhému týmu výsledek práce svého týmu. Lektor přivede účastníky k uvažování o rozdílech založených na věku a vyzve je, aby našli řešení, které jim umožní pracovat společně. | Dotazník (tolik exemplářů kolik je mini týmů) | 30' |
| -Přemýšlet o dynamice skupiny -Přemýšlet o svém místě ve skupině | Participativní a direktivní metoda Výklad Sokratův kruh | Lektor uvede/připomene pojem dynamika skupiny. Pak lektor vyzve účastníky, aby vytvořily 2 homogenní věkové skupiny. Vyzve první skupinu, aby vytvořila vnější kruh, druhá skupina vytvoří vnitřní kruh. Lektor zadá úkol vnitřnímu kruhu (15 '), vnější kruh pověří pozorováním a zapisováním kroků vnitřního kruhu při plnění úlohy. Po 15 minutách lektor vymění skupiny, ale nezadá roli pro vnitřní kruh, zatímco vnější kruh dostane stejné instrukce jako v předchozím případě. Pokud se vnitřní skupina ptá, jaká je jeho úloha, lektor odpoví, že mohou dělat co chtějí, ale musí zůstat ve vnitřním kruhu. (15 '). Lektor podnítl uvažování skupiny položením několika otázek: Jaké kroky jste odpozorovali při tvorbě každé skupiny? - Jaká nejdůležitější charakteristika podle vás dala identitu skupiny dané skupině? - Byly tam jednotlivci, kteří měli zvláštní roli ve skupině? - Jakou roli hrál věk v procesu formování každé skupiny? - Jaký efekt mělo to, že člověk mimo skupiny (lektor) vám zadal úkol? | Papír/tužka | 90' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | | <p>- Jak jste pociťovali fakt, že jste pozorovaný? - Jaký problém měla skupina vnitřního kruhu během druhé části cvičení? - Myslíte si, že skupina vnitřního kruhu v druhé části cvičení byla skutečnou skupinou?</p> <p>Poznámka:</p> <p><i>Bez ohledu na výběr aktivity, kterou lektor zvolí stahování dynamiky skupiny a místo jednotlivce ve skupině, tato aktivita musí splňovat následující cíle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Prokázat vzájemnou závislost mezi členy skupiny</i> ➤ <i>Umožnit vznik konfrontací a možných neshod ve skupině a vůči jiným skupinám</i> ➤ <i>Podpořit / dát přednost diskusím a výměně názorů</i> ➤ <i>Zavést pozitivní atmosféru vzájemné pomoci mezi oběma skupinami mladí lidé a senioři).</i> | | |
| Zpětná vazba účastníků Konec setkání | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| Setkání č. 3: Předvídat a zvládat konflikty | | | | |
|--|---|--|---|-----|
| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
| První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | Výklad | První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | | 5' |
| - Identifikovat rizika spojená s věkem -Podporovat mezigenerační spolupráci -Praktikovat aktivní naslouchání | Participativní a direktivní metoda Výklad Interview | Lektor v krátkosti představí pojem rizika spojeného s věkem a s jakoukoli aktivitou. Než lektor začne tuto aktivitu, měl by se ujistit, že účastníci se cítí dobře. Toto setkání nebo takový typ práce by se nemělo začít takovým cvičením, pokud se účastníci navzájem neznají. Lektor vysvětlí metodiku zapisování poznámek během rozhovoru a důležitost aktivního naslouchání. Rozdělí účastníků na dvojice (mladý / senior). Pak požádá mladých účastníků, aby udělali interview s jejich starším partnerem o zdravotních rizicích, kterým jsou vystaveni. Tazatel by si měl udělat seznam (podle něj) rizik, od nejdůležitějších po nejméně důležité. A pak by měl poskytnout návrhy na eliminování těchto rizik. Pak lektor požádá účastníky, aby si vyměnili role a zopakovali rozhovor. Tentokrát budou tazateli senioři. Jakož i v prvním kole i nyní poskytnou tazatelé návrhy na odstranění rizik. Lektor pak koordinuje diskusi zaměřenou na hlavní zdravotní rizika každé věkové skupiny. | Příručka na pořízení interview (Tolik exemplářů kolik je dvojic) / papírová tabule | 40' |
| -Zhodnocení rizika spojeného s vlastním statutem (pracující / nezaměstnaný; aktivní důchodce / neaktivní důchodce) | Participativní metoda Výklad Hodina nula | Hodina nula a den Karmy se musí spojit, abyste dosáhli výsledek. Lektor začne vysvětlením, že zvládnout riziko znamená nejdříve identifikovat rizika, to znamená nebezpečí a příležitosti, které jsou dobrým rizikem, které mohou způsobit neblahé důsledky pro mě nebo pro jiné. Lektor rozdělí účastníky podle jejich statutu aktivní / neaktivní. Jak instrukci zadá každé skupině přemýšlet o rizicích, které se týkají jejího statutu. Každá skupina vyplňuje hodiny, které lektor vyvěsil is lístečky, na kterých jsou uvedeny rizika. Lektor určí, že nejméně významné | 2 schémata hodin Lepící papírky Pero/tužka | 50' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|-----|
| | | riziko třeba umístit na 1 hodinu a nejvýznamnější riziko na 12 hodinu. Každý pak představí své hodiny druhé skupině. | | |
| Vzájemně si pomáhat a tak zvládnout rizika a příležitosti | Participativní metoda Karma diář | <p>Lektor vylepí karma diář.</p> <p>Obě skupiny jsou vyzvány, aby uvažovali o příležitostech spojených se statutem druhé skupiny.</p> <p>Lektor poskytne každé skupině lepicí papírky, na které skupina napíše příležitosti, které identifikovala a pak je seřadí podle důležitosti. Každá skupina pak bude vyzvána, aby umístila papírky s příležitostmi do diáře druhé skupiny: největší příležitost přilepit na první den v týdnu, nejméně důležitou příležitost na poslední den v týdnu.</p> <p>Pak lektor požádá každou skupinu, aby představila druhé skupině příležitosti, které identifikovala.</p> <p>Pak lektor otevře diskusi, která umožní identifikovat důvody rizik a zhodnotit proveditelnost příležitostí.</p> <p>Poznámka:</p> <p><i>Je možné, aby si lektor vybral namísto hodiny nula a den karmy jinou aktivitu, která mu více vyhovuje, za podmínky, že tato aktivita splní následující cíle, podporuje sdílení zkušeností:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Identifikace rizik spojených se statutem</i> ➤ <i>Identifikace míry rizika (dospělí versus nedospělí)</i> ➤ <i>Najít nástroje prevence</i> ➤ <i>Identifikovat činnosti a opatření, které lze použít, pokud se riziko už vyskytne.</i> | 2 karma diáře Lepící papírky Pero/tužka | 50' |
| Zpětná vazba účastníků a hodnotící dotazník MKS. Konec MKS. | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

3. Mezigenerační kolektivní setkání Komunikace & ICT: "Společně tvořit a komunikovat"

Být schopen komunikovat znamená mít schopnost naslouchat jiných a stejně tak být schopen vyjádřit se: vyjádřit své názory, starosti, otázky, požadavky, ...

Během fáze brainstormingu projektu vaši byly vyjádřeny některé potřeby:

- schopnost mluvit před veřejností (skupinou);
- schopnost ústní prezentace a prezentace s napsanou pomůckou (např. životopis).

Komunikace je také otázkou určitých kódů, terénem společných základních pravidel, které umožňují společnosti fungovat (pozdravy, měření času, atd., ...). «Kódy vedení» jsou rozličné a závisejí na profesního prostředí, kulturního pozadí a generace ... Například starší lidé a mladí lidé nemusí stejně vnímat «dobré mravy / způsoby», což může vést k nepochopení a tedy napětí. A o jeden krok více, tyto napětí mohou způsobit konflikty.

Bylo by vhodné naučit se identifikovat, jaké jsou vhodné způsoby přizpůsobeny okolnostem na předvídání nebo prevenci konfliktů a zda je už pozdě na komunikaci, aby se identifikovali zdroje tohoto konfliktu a pokus o jeho vyřešení.

Komunikace je interakce mezi lidmi. Tato interakce může být schematicky vyjádřena v sítích. Síť jsou v běžném společenském životě důležité a rovněž v profesním životě. Uvědomění si jejich důležitosti, ale i jejich existence a jinými slovy řečeno co je to síť (například moje rodina, moji sportovní přátelé,), je téma, která by měla být zahrnuta do této učební jednotky.

V současné době je komunikace všude a mnohé technologické nástroje na bázi využívání ICT velmi rychle vytvořili propast mezi generacemi, jakož i fakt, že lidé ze sociálně slabších skupin jsou méně připojeni (mluvíme o technologiích) jako je průměrná populace. Starším lidem stejně jako mladým třeba dnes ovládat základy internetu (e-mail, on-line formuláře), aby se dostali k službám, aby na maximální míru mohli využít sociální výhody a profesní výhody a tak se staly součástí moderní společnosti.

Kompetence, které jsou probírány v rámci tohoto MKS:

- **Síťování**
- **Kompetence prevence a řešení konfliktů**
- **Komunikace**

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

Story-board mezigeneračního kolektivního setkání "Společně tvořit a komunikovat"

STANOVENÉ CÍLE:

Zavést do praxe schopnost přiměřeně komunikovat podle různých okolností, cílů a cílových skupin;
 Využít technologie pro efektivní komunikaci v různých kontextech;
 Zvolit odpovídající chování v závislosti na kontextu ("dobré mravy");
 Být schopen řešit konflikty (prevence, identifikace a řešení);
 Umět vytvořit síť (rozšíření sociálního okruhu).

Setkání 1: Komunikace prostřednictvím sociálních sítí

| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
|--|---|---|-----------------|-----|
| První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | Výklad | První kontakt: Prezentace lektora (pokud jde o první setkání) Prezentace kontextu a záměru MKS | | 5 |
| Prezentace teoretického rámce | Direktivní a participativní metoda Otázky/odpovědi | <i>V této části je důležité, aby animátor / lektor znal nakolik znají účastníci setkání informační a komunikační technologie.</i> Lektor představí skupině pojem "sociální síť" a klade otázky, aby zjistil co účastníci rozumějí pod tímto pojmem a na co mohou být využity "sociální síť". V rámci on-line komunikace představí lektor účastníkům sítě: Skype, Twitter, Facebook i nové způsoby komunikace. Lektor dbá na využití metody kladení otázek, aby poznatky vyšli ze zkušeností účastníků a tak se podpořila výměna názorů a zkušeností mezi seniory a mladými lidmi. Lektor představí projekt společné organizace akce účasti mladých | Papírová tabule | 30' |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

| | | | | |
|--|---|---|---|-----|
| | | lidí a seniorů (prezentace akce může být reálná nebo fiktivní). V případě, že ještě nejsou vytvořeny dvojice z předchozích MKS, lektor využije hru na vytvoření dvojic. Lektor navrhne každé dvojici vytvoření ideálního týmu pomocí popisného listu. | | |
| Rozšíření komunikativních kompetencí | Participativní metoda Edukativní hra | Lektor představí projekt společné organizace akce účasti mladých lidí a seniorů (prezentace akce může být reálná nebo fiktivní). V případě, že ještě nejsou vytvořeny dvojice z předchozích MKS, lektor využije hru na vytvoření dvojic. Lektor navrhne každé dvojici vytvoření ideálního týmu pomocí popisného listu. | 2 hromádky identických karet, podle počtu účastníků List 1: popis imaginární osoby | 45' |
| Přenos komunikativních kompetencí Rozvoj empatie Schopnost orientace v on-line prostředí (vytvoření e-mailové adresy, Facebookové stránky) | Participativní metoda Pokračování edukativní hry | Lektor potom, jak každá dvojice vytvoří svou imaginární osobu navrhne účastníkům (v závislosti na možnostech) vytvoření e-mailové adresy a facebookové profilu. <i>V případě, že účastníci nebudou chtít tvořit mailové adresy (hlavně senioři), je možné uplatnit komunikaci tváří v tvář ve dvojicích a pak ji rozšířit na skupinu tak, aby se vytvořila vazba s tvořením sítí jako je Skype, WhatsApp, e-mail . . .</i> Na každý prvek dvojice mohou být využity kompetence jiné dvojice a tak se mohou rozvíjet schopnosti vyjednávání, tolerance a komunikace. Tato část setkání musí umožnit účastníkům přemýšlet o informacích, které by bylo vhodné poskytnout každému a o důsledcích, které může mít postoj nepromyšleného sdílení informací o soukromém životě. | Počítač s připojením na internet (na každou dvojici 1 počítač) | 45' |
| Umět se vyjádřit na veřejnosti/před skupinou Valorizovat sebedůvěru a sebeúctu | Participativní metoda | Pak lektor požádá každou dvojici, aby představila svou imaginární osobu ostatním účastníkům. Účastníci si vzájemně vymění kontakty svého ideálního týmu a tak vytvoří novou sociální skupinu. | Tabulka na zveřejnění týmů | 30 |
| Zpětná vazba účastníků. Konec setkání | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem

| Setkání 2: umět komunikovat a vyhnout se konfliktům | | | | |
|---|---|--|--|-----|
| CÍL | METODA | ROLE LEKTORA | POMŮCKY | ČAS |
| Prezentace kontextu a záměru setkání | Výklad | Lektor představí záměr a cíle setkání | | 5' |
| Umět komunikovat on-line Rozvíjet schopnost vyjednávání Prokázat toleranci a respekt | Participativní metoda Pokračování edukativní hry | Lektor vysvětlí účastníkům, že všechny dvojice se s pomocí listu č. 2 musí dohodnout na akci, které uspořádají, dvojice může, pokud chce, udělat předem on-line průzkum. Akci může být jen imaginární, ale pokud se účastníci dokážou dohodnout na zorganizování skutečného akce, může to mít přidanou hodnotu a větší zapojení účastníků. Jednotlivé dvojice navrhnou jiným dvojicím svůj návrh na akci a pak se společně dohodnou o společném akci. Účastníci vycházejí z principu, že jsou fyzicky přítomni a musí uvažovat o způsobu komunikace, která jim umožní okamžitou skupinovou komunikaci (Twitter, Skype ...). Tento typ aktivity podporuje přenos kompetencí mezi účastníky. | List 2: popis akce Počítač s připojením na internet | 40' |
| Posílení: -Schopností on-line komunikace -Schopnosti vyjednávat | Participativní metoda Pokračování edukativní hry | Lektor navrhne účastníkům, jak se dohodli na akci, které budou organizovat, aby se dohodli na způsobu organizace: kde, co, jak, kdo, přičemž využijí on-line vyhledávání. Například: my budeme organizovat soutěž v petang, jaká pravidla je třeba dodržet?, | Počítač s připojením na internet | 40' |
| Identifikovat a procházet případným konfliktům Rozvíjet schopnost předvídání Posílení sebeúcty a sebedůvěry | Participativní metoda Pokračování edukativní hry | Lektor vyzve účastníky, aby uvažovali o přípravě občerstvení, které se bude podávat na konci akce (piknik, jídlo v restauraci ...). Uvažování se nejprve uskuteční ve dvojicích a potom každá dvojice představí svůj návrh skupině. Skupina společně vybere jeden z návrhů nebo navrhne nový návrh. Udělají se on-line vyhledávání a tak se určí náklady na občerstvení, recepty na přípravu jídla, počasí, | List 3: téma občerstvení | 40' |
| Zpětná vazba účastníků a hodnocení všech MKS, hodnotící dotazník MKS. Konec MKS. | | | | |

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie.

Za obsah publikací odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem