

Brake-Out Pasniedzēju sagatavošanas kurss

| | |
|--|--|
| Ievads..... | 2 |
| No mācībām pie prakses..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| 1.diena: Pozitīva psiholoģija kā stabila “Brake-Out” bāze..... | 3 |
| Reģistrēšanās | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Kas ir pozitīva psiholoģija? = pārskats par pasniedzēju sagatavošanas mācību kursu | 3 |
| Drosmes aplis kā kompass | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Pieredzes mācīšanās kā metode | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Īstenošana | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Izrakstīšanās..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| 2.diena: Uz talantu vērsta pieeja..... | 5 |
| Reģistrēšanās | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Kādi ir jūsu talanti?..... | 6 |
| Izpētes apmeklējums: “Brake-Out” 1.moduļa galvenā aktivitāte.. | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Īstenošana | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Izrakstīšanās..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| 3.diena: Uz risinājumiem vērsta pieeja | 8 |
| Reģistrēšanās | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Drosmes spirāle..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Individuālais treniņš..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Īstenošana | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Izrakstīšanās..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| 4.diena: Sadarbības tīkls & Īstenošana..... | 10 |
| Reģistrēšanās | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Kur (pie kā) jūs vērsīsieties? --> lai uzzinātu, ka tīklā pastāv dažāda veida attiecības un lomas..... | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Ieskats dabiskajā/personiskajā tīklā un sadarbība ar to | Kļūda! Grāmatzīme nav definēta. |
| Kā īstenot? | 10 |



Izrakstīšanās **Kļūda! Grāmatzīme nav definēta.**

levads

Šajā četru dienu pasniedzēju sagatavošanas mācību kursā (TdT) galvenā uzmanība pievērsta “Brake-Out” programmas psiholoģiskajiem un izglītības pamatiem, jo tiem ir vislielākā ietekme.

Projekta plašāks teorētiskais pamatojums ir atrodams “Rokasgrāmatā”.

“Programmā” sniegts dažu konkrētu aktivitāšu apraksts, kas īstenojamas katrā projekta modulī.

Šajā dokumentā jūs atradīsiet darba seminārus, lai praktizētu nepieciešamās domāšanas un mācību/treniņa prasmes.

No mācībām pie prakses

Padariet šo TdT mācību kursu par aizraujošu pieredzi, izmantojot pēc iespējas vairāk programmas “Brake-Out” principu. Nodrošiniet drošu mācību vidi topošajiem treneriem/pasniedzējiem, kā jūs to darītu projekta “Brake-Out” dalībniekiem.

- Izmantojiet **reģistrēšanos** un **izrakstīšanos** katru dienu vai pat katrā laika blokā.
- Dažādos TdT brīžos izmantojiet **enerģiju radošus vingrinājumus** un **grupas dinamiku** (iedvesmai skatiet “Programmu”).
- Ievērojiet **pieredzes mācīšanās ciklu** (... - darīt - piedzīvot - pārdomāt - reflektēt - darīt - ...).
- **Kopradiet**; atstājiet brīvus brīžus un esiet elastīgi, lai izmantotu to, ko grupa piedāvā.
- **Iekļaujiet** cilvēkus ar invaliditāti, šie cilvēki ir eksperti, ņemot vērā viņu dzīves pieredzi.
- **Apmeklējiet** dažādas vietas un mācīties apmeklējumu laikā, nevis tikai skaidrojiet hipotētiskas situācijas.
- ...

Rādiet piemēru un mācieties jautri!





1. diena: Pozitīva psiholoģija kā stabila “Brake-Out” bāze

Reģistrēšanās

Kas ir pozitīva psiholoģija? = pārskats par pasniedzēju sagatavošanas mācību kursu

Pozitīva psiholoģija ir zinātniska pieeja cilvēka domu, jūtu un uzvedības izpētei, koncentrējoties uz cilvēka stiprajām pusēm, nevis uz vājībām, veidojot dzīvē labo, nevis labojot slikto un padarot cilvēku dzīvi lielisku, nevis vienkārši adekvātu.

Katra pasniedzēju sagatavošanas mācību kursa diena ir veltīta kādam svarīgam šīs pieejas elementam:

- 1.diena: izturība, izaugsme, mācīšanās
- 2.diena: talanti
- 3.diena: sapņi, mērķi, izvēles
- 4.diena: sadarbības tīkls

Drosmes aplis kā kompass

Rokasgrāmata:

- Modeļa attēls un fons
- 4 vajadzību pārvēršana “Brake-Out” mācību mērķos
- Mācību mērķu konkretizēšana moduļos

Ievada vingrinājums par drosmes apli

Parādiet attēlu ar četriem vārdiem un to nozīmi.

Ļaujiet cilvēkiem instinktīvi izvēlēties vienu no četriem vārdiem. Ļaujiet viņiem pārdomāt kādu situāciju savā dzīvē (saistībā ar izvēlēto vārdu), kurai bija svarīga nozīme, lai kļūtu par to, kas viņi ir.

Piemērs: savā pirmajā praksē uzņēmumā Konekt es patiešām izbaudīju, kāda ir sajūta piederēt cilvēku grupai, kurus vada viena un tā pati misija. Tas mainīja manu skatījumu uz darbu. Tad es sapratu, ka vēlos censties strādāt tādā vidē, lai darbā spētu parādīt sevi no labākās puses.

Pēc tam pārrunājiet rādītājus, kurus mēs definējam, pamatojoties uz “Drosmes loku”, lai vadītu ikdienas programmu.

Pieredzes mācīšanās kā metode

Rokasgrāmata:





- ... Refleksija kā atslēga mācību ciklā: ... - darbība - pieredze - **refleksija!** - abstrakcija - jauna darbība - ...
- Izaugsmes domāšanas veids un komforts - stiepšanās - panika

Kas ir pieredzes mācīšanās? Skatīt rokasgrāmatu.

Pieredzes mācīšanās vingrinājums: dodiet grupai komandas veidošanas vingrinājumu (piemēram, visai grupai ir jāstāv tikai uz x# kājām un x# rokām uz grīdas, piedaloties visiem dalībniekiem, citām ķermeņa daļām nepieskaroties grīdai, neizmantojot galdus/krēslus/ sienas vai citus instrumentus). Dodiet dalībniekiem ļoti ierobežotu laiku darbībai un risinājumu apspriešanai. Ļaujiet viņiem dažas minūtes dalīties pieredzē un pārdomās (refleksija). Viņi formulē teoriju vai plānu (abstrakciju), ko pēc tam mēģina īstenot. Atkārtojiet šo ciklu vairākas reizes.

Uzsveriet **pārdomu procesa nozīmi mūsu** dalībniekiem, lai gan mēs zinām, ka pārdomas var būt grūtas. Tāpēc mēs reflektējam pēc iespējas ātrāk pēc darbības un pieredzes vai tās laikā. Mēs izmantojam tādas metodes kā CSP un “uguns mirkļus”.

CSP vingrinājums: vizualizējiet uz grīdas 3 komforta-stiepšanās-panikas apļus, izmantojot garas virves (vai uzzīmējiet tos ar krītu, ja strādājat ārā). Nosauciet situācijas, kas dažiem dalībniekiem varētu būt izaicinošas, un palūdziet viņiem fiziski ieņemt vietu apļos atbilstoši savām personīgajām sajūtām.

Piemēram: “Iedomājieties, ja jums tagad būtu jāimprovizē izrāde grupai, kā jūs justos?”

Varat izmantot arī reālus mirkļus no šodienas aktivitātēm, un tad vingrinājums kļūst par veidu, kā pārdomāt piedzīvoto: “Šodien mēs jums lūdzām...; kā jūs jutāties?”

Kas ir **izaugsmes domāšanas veids**? Tā ir svarīga grupas pasniedzēju attieksmes sastāvdaļa.

Iespēja: noskatieties TED sarunu par izaugsmes domāšanas veidu (Carol Dweck;
<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ&t=3s>)





Īstenošana

- Sadaliet pasniedzējus un trenerus divās grupās, lai pārrunātu ar lomām saistītās specifiskās prasības, uzdevumus un iespējamos šķēršļus, īstenojot šo pieeju. Noslēdziet dienu, daloties īsā kopsavilkumā ar pārējām grupām.

Noslēgums

Jūs varat izmantot pārdomu vingrinājumu “uguns mirkli”, jo tā pirmsākumi meklējami pozitīvajā psiholoģijā.

2.diena: Uz talantu vērsta pieeja

Reģistrēšanās

Iespējas, kuru pamatā ir talants:

- Talantu bingo: izmantojiet bingo kartītes ar dažādiem talantiem, katram talantam jāatrod kāds no grupas dalībniekiem, kuram ir šis talants.
- Talantu marķējums: izmantojiet uzlīmes, uz kurām ir uzdrukāti/uzrakstīti talanti, VAI līmlapiņas, uz kurām dalībnieki var uzrakstīt vai uzzīmēt talantus. Kamēr skan kāda

jautra dziesma, cilvēki var viens otram atzīmēt pēc iespējas vairāk talantu. (uzdevums labi piemērots grupām, kas jau mazliet pazīst cits citu).

- Nosūtiet telefona īsziņu savam labākajam draugam un pajautājiet, kas, viņaprāt, jums ļoti labi padodas. Pēc pirmā pārtraukuma paredziet brīdi, lai izlasītu atbildes un kopīgi pārdomātu. Vai dalībnieki to saskata? Vai viņi to zina par sevi? Vai viņi bija pārsteigti?
- Talantu intervija: dalībnieki sadalās pa pāriem un uzdod viens otram šādus jautājumus:
 - o Kādu aktivitāti īstenojot jums laiks skrien ātri?
 - o Kādas darbības jūs veicat, lai uzlādētu savas iekšējās?
 - o Kuras darbības jums parasti izdodas veikt bez lielas piepūles?
 - o Kādus komplimentus par sevi dzirdat visbiežāk?

Kādi ir jūsu talanti?

- Ppt un ātrais tests: Talanti un stiprās puses (*skat. koplietotos LTT1 dokumentus*)
- Video:
 - Go With Your Talent – Luk Dewulf - Part 1: <https://youtu.be/cxdFcjaYnal>
 - Go With Your Talent – Luk Dewulf - Part 2: <https://youtu.be/CqoOGO4qwDM>
- 1. vingrinājuma daļa: veiciet ātro testu, lai noteiktu savus talantus. (*skat. koplietotos LTT1 dokumentus*)
- 2. vingrinājuma daļa: padziļināti iepazīstiet (dažus no) talantiem, izmantojot interaktīvas aktivitātes. Piemēram, izveidojiet pārus no cilvēkiem, kuriem ir viens kopīgs talants. Ļaujiet viņiem apspriest šo talantu. (Talantu kartiņas ‘Go with your talent: card set for young talent’ & ‘Go with your talents’, autors Luk Dewulf, kartiņas pieejamas platformā Amazon). Pēc tam pāru dalībnieki cits citam pastāsta par brīžiem vai situācijām, kurās viņi izmantoja šo talantu. Dažas reizes nomainiet pārus.

Izpētes apmeklējums: “Brake-Out” 1. moduļa galvenā aktivitāte

- Izbaudiet izpētes apmeklējumu un atspoguļojiet to, izmantojot talantu kartes. Ja iespējams, sagatavojiet un veiciet šo apmeklējumu kopā ar “Brake-Out” programmas dalībnieku. (*Skatiet “Programmu”, lai uzzinātu, kā to darīt.*)

Iepriekšējs skaidrojums grupai:

- a. Mēs savā grupā sadalīsim lomas (kuras parasti piešķiram arī Brake-Out programmas dalībniekiem; sk. Šīs lomas var atšķirties, svarīgi ir uzticēt atbildību programmas dalībniekiem un ļaut viņiem izmēģināt dažādas lomas).
 - o Kurš būs fotogrāfs (persona, kura fiksē notiekošo fotografējot, īpaši tos brīžus, kad persona savā izpētes apmeklējumā kaut kā izceļas).
 - o Kurš būs gids (persona, kura var būt atbildīga par nokļūšanas izpētes vietā organizēšanu, piemēram, ar kuru autobusu braukt, ...).

- Kurš būs intervētājs (intervētājiem tiek iedoti dažādi jautājumi, kurus var uzdot intervijas laikā piemēram, “kas jums visvairāk patīk xxx”, “kad jūs lepojaties ar sevi”, ...).
- Kurš būs tas dalībnieks, kurš izteiks pateicību (šī persona pasaka paldies vietai, uz kuru mēs dodamies, par tās laiku un iesaisti aktivitātē).
- b. Ko mēs novērojam kā grupas mentori?
 - Ja iespējams, piedalās gan treneris, gan pasniedzējs.
 - Novērot ķermeņa valodu un uzklausi, ko dalībnieki stāsta (enerģija, prieks, laiks skrien, kas tieši ar to domāts?).
 - Tas ir veids, kā mēs cenšamies pamanīt tās personas talantus, kuras Izpētes apmeklējumā esam (piemēram: “Es redzu, ka jūs kļūvat ļoti aizrautīgs, kad sākat mums rādīt instrumentu, ar kuriem strādājat”, “Jūsu acis ļoti mirdzēja, kad strādājāt kopā ar X”).

Pēc izpētes apmeklējuma

- Grupas sarunas:
 - Kad mēs redzējam X talantu?
 - Ko mēs novērojam?
- Turpmāka diskusija par izpētes apmeklējumu (kā mēs to darām ar grupu “Brake-Out”):
 - Kāds bija X talants?
 - Komplimenti: katrs Brake-Out dalībnieks izsaka komplimentu
 - Nosauciet talantus, kurš tos atpazīst? Mēs aprakstām vienu no Luk Dewulf talantiem un to, kā mēs to redzējam darbībā. Mēs jautājam grupai, kurš to atpazīst.
 - Kad jūs (kā vēl viens Brake-Out dalībnieks) sajūtāt savu talantu? Kas jums patika? Kas jums nepatika?
 - Komforts-attiecīgs-panikas (skat. Iepriekšējo dienu): pārdomas par apmeklējumu katram atsevišķi.

Īstenošana

- Sadaliet pasniedzējus un trenerus divās grupās, lai pārrunātu konkrētām lomām raksturīgās prasības, uzdevumus un iespējamus šķēršļus, īstenojot šo uz talantiem balstīto pieeju. Noslēdziet dienu, daloties ar otru grupu īsā kopsavilkumā.

Izrakstīšanās

Iespēja: talanta soli aplī:

- Dalīšanās ar talantiem, ja jūs atpazīstat talantu, jūs sperat soli uz priekšu.
- Vai cits variants: kas ir jūsu slazds? + kurš to atpazīst?
 - Pagriezīsim to savādāk: kāds talants varētu stāvēt aiz tā?

- Strādājot ar Brake-Out dalībniekiem, mēs redzam daudz izaicinājumus vai uzvedību, kas pārkāpj robežas un ne vienmēr tiek uzskatīta par pozitīvu.
- Tāpēc mēs nedrīkstam pakļauties pirmajam iespaidam un jāmeklē, kas slēpjas zem uzvedības izpausmēm.
- Piemēram, viens no mūsu Brake-Out dalībniekiem visu laiku runā, un tas kaitina citus. Kurš talants varētu būt šādas uzvedības pamatā? Kāda prasme vai palīdzība šai personai ir nepieciešama, lai izmantotu to kā talantu?

3.diena: Uz risinājumiem vērsta pieeja

Reģistrēšanās

Dalieties ar Drosmes spirāli un ļaujiet dalībniekiem izvēlēties vienu no četrām lomām - to, kura viņiem šķiet visdabiskākā. Ja viņi vēlas, viņi var minēt kādu piemēru šai lomai.

Drosmes spirāle

- Drosmes spirāle & Ērika stāsts (*skat. LTT1 dokumentus*)
- Iepazīstieties ar kādu drosminieku/apmeklējiet kādu drosmīgu cilvēku un pārrunājiet to ar dalībniekiem, izmantojot Spirāli. (*Pārbaudiet "Programmu", lai uzzinātu, kā to darīt.*)

Piezīme: tā vietā, lai izmantotu Ērika stāstu, vēl labāka ideja ir intervēt, piemēram, kādu no saviem kolēģiem. Sagatavojiet interviju pirms tikšanās.

- Uzdodiet jautājumus tāpat kā to darītu drosmes apmeklējuma laikā.
- Dažādu šī stāsta lomu pārrunāšana (novērojot un rekonstruējot praksi).
 - Izmantojot dažus Koena stāsta citātus
- Noderīgi draugi un bandīti:
 - Kas ir (noderīgi) draugi un bandīti
 - Kāds varētu būt **labs nosaukums**?
 - Pārliecinieties
 - tā nav tikai negatīva uzvedības izpausme, bandīti var būt arī noderīgi.
 - tā nav tava identitāte, tā ir tikai balss tavā galvā.
- Kur jūs viņa stāstā sadzirdējāt par dažiem palīdzošiem draugiem vai bandītiem?

Iespējamās prakses attiecībā uz **Drosmes spirāli** un palīdzību draugiem/bandītiem

- *Radiet savus palīdzošos draugus un bandītus: kā izskatās jūsu palīdzošais draugs un bandīts? Kādas ir viņu īpašības, ko viņi tev saka (radoša prakse).*



- *Improvizācijas teātris: kāds dalās sapnī, citi ir bandīti/palīdzoši draugi --> iekšējās dilemmas eksternalizācija.*
 - *Rūpes par drošību: tā ir izvēle piedalīties*
 - *Mēs varam izvēlēties grupās pa trim vai grupas priekšā, bet pārējie ir skatītāji*
 - *Atsauksmes: kāda bija sapņotāja pieredze?*

Individuālais treniņš

- pp prezentācija: Treniņš (*skat. koplietojamos LTT1 dokumentus, 1. daļu "LTT1 Prezentācija_Treniņš un darbs ar personīgo saskarsmes tīklu"*)
- Vingrinājums: Uz risinājumiem vērsts treniņš (*skatīt LTT1 koplietošanas dokumentus*)

Īstenošana

- Sadaliet pasniedzējus un trenerus divās grupās, lai pārrunātu konkrētās prasības, uzdevumus un iespējamus šķēršļus, īstenojot šo uz risinājumiem vērsto pieeju. Noslēdziet dienu, daloties īsā kopsavilkumā ar otru grupu.

Izrakstīšanās





4.diena: Sadarbības tīkls & Īstenošana

Reģistrēšana

Kur (pie kā) jūs vērsīsieties? --> lai uzzinātu, ka tīklā pastāv dažāda veida attiecības un lomas.

- Iedomājieties, ka vēlaties rezervēt ceļojumu...
- Iedomājieties, ka jūs maināt darbu...
- Iedomājieties, ka jums ir neparedzēta brīvdiena, kuram cilvēkam jūs zvanītu
-
- Ierakstiet vēl kādas iespējas

Ieskats dabiskajā/personiskajā tīklā un sadarbība ar to

- ppt prezentācija: darbs ar personīgo tīklu (*skatīt koplietojamās dokumentus, 2. daļa "LTT1 Prezentācija_ Treniņš un darbs ar personīgo saskarsmes tīklu" + "LTT2_Sadarbība ar sociālajiem tīkliem"*).

Vingrinājums: gadījuma apspriešana par kāda dalībnieka situāciju un tā personīgo tīklu. Izmantojiet rokasgrāmatas pamatus, lai vadītu diskusiju un nonāktu pie priekšlikumiem, ko varētu darīt šajā situācijā.

Kā īstenot?

- Strādāji nelielās grupās (pa organizācijām vai atsevišķi treneri un atsevišķi pasniedzēji, ...), lai apspriestu konkrētus īstenošanas pasākumus. Izmantojiet iepriekšējās diskusijas par īstenošanu, lai balstītos uz tām.
- Prezentējiet viens otram.
- Vienojieties par nākamajiem konkrētajiem soļiem

Izrakstīšanās

Mācību pēdējā dienā pasniedzējs paredz laiku, lai, pamatojoties uz principiem, īstenotu lielāku izrakstīšanās aktivitāti. Ļaujiet dalībniekiem formulēt, ko viņi ir iemācījušies (sk. Izaugsmes domāšanas veids).

Sadarbībā ar

