



Moduł 3

**Program szkolenia zawodowego:
Kluczowe umiejętności dla autonomii
społecznej, osobistej i zawodowej**



Wprowadzenie

Prowadzący przedstawi się, powita uczestników warsztatów i nakreśli treść szkolenia twarzą w twarz. Zaprosi również uczestników do obejrzenia filmu wprowadzającego „Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej”.



Kontekst

Koncepcja projektu wywodzi się z niepokojących statystyk: w 2019 r. Eurostat podał, że 25,1% młodych ludzi w wieku od 16 do 29 lat w Unii Europejskiej było zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, co odpowiada 18,6 mln osób. Ryzyko to jest jeszcze wyższe w przypadku młodych ludzi objętych opieką zastępczą, zwłaszcza gdy opuszczają opiekę i wkraczają w dorosłe życie, w którym oczekuje się od nich wykazania się wysokim poziomem dojrzałości i niezależności. Projekt Skills4Life ma na celu pomoc tym młodym dorosłym w instytucjach (takich jak opieka zastępcza i schroniska młodzieżowe) w ich drodze do niezależności poprzez skupienie się na rozwoju kluczowych umiejętności życiowych. Umiejętności te są podzielone na cztery główne obszary: osobiste i społeczne, autonomia i codzienne życie, umiejętności zawodowe i umiejętności finansowe. Nabycie tych umiejętności ma kluczowe znaczenie dla pomyślnego przejścia w dorosłość, a dla młodych ludzi przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych ich opanowanie znacznie zwiększa ich szanse na osiągnięcie niezależności.

Cele



Kompleksowy program szkoleniowy **mający na celu poinstruowanie edukatorów społecznych, pracowników socjalnych i specjalistów pracujących z młodymi dorosłymi w zakresie wdrażania projektu Skills4Life** z ich klientami. Program będzie zawierał angażujący flipbook PowerPoint, który będzie dostarczany wraz ze szkoleniem, a także będzie zawierał krótkie filmy wideo dla większego zaangażowania.

Efekty uczenia się:

Kluczowe umiejętności dla społecznej, osobistej i zawodowej autonomii		
Wiedza	Umiejętności	Postawy
Definiowanie kluczowych pojęć związanych z autonomią społeczną, osobistą i zawodową.	Identyfikacja i rozwój umiejętności krytycznych dla osiągnięcia autonomii społecznej, osobistej i zawodowej, w tym komunikacji, samoregulacji i zdolności adaptacyjnych..	Uznawanie znaczenia rozwijania społecznej, osobistej i zawodowej autonomii oraz podejmowanie związanych z tym zadań i wyzwań.
Wyjaśnienie znaczenia samoświadomości, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów jako podstawowych elementów autonomii.	Wspieranie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej w celu promowania rozwoju osobistego i niezależnego funkcjonowania.	Docenianie kluczowych czynników, które ułatwiają lub utrudniają rozwój autonomii, takich jak odporność, samomotywacja i wsparcie zewnętrzne.

Lekcje Modułu 3

Lekcja 1

*Zrozumienie kluczowych
pojęć autonomii
społecznej, osobistej i
zawodowej*

Lekcja 3

*Wyzwania i zadania
związane z autonomią
społeczną, osobistą i
zawodową*

Lekcja 2

*Role specjalistów i
systemów wsparcia*

Lekcja 4

*Samoświadomość,
podejmowanie decyzji i
rozwiązywanie
problemów*

Lekcje Modułu 3

Lekcja 1

*Zrozumienie kluczowych
pojęć autonomii społecznej,
osobistej i zawodowej*

Program Lekcji 1

1. Wyjaśnienie modułu i celów szkoleniowych;
2. Definicja koncepcji związanych z autonomią społeczną, osobistą i zawodową;
3. Praktyczne ćwiczenie refleksyjne: doświadczenie lub sytuacja w życiu, w której musiałeś skorzystać ze swojej autonomii doświadczenie lub sytuacja w życiu, w której musiałeś skorzystać ze swojej autonomii;
4. Podsumowanie, pytania i odpowiedzi.

Cele Lekcji 1

- Umożliwienie uczestnikom zidentyfikowania i wyrażenia kluczowych wyzwań, przed którymi stoją w celu osiągnięcia autonomii społecznej, osobistej i zawodowej.
- Stworzenie wspierającego środowiska, w którym uczestnicy mogą rozpoznać, że inni mają podobne wyzwania, co sprzyja empatii, solidarności i wzajemnemu wsparciu w ich drodze do autonomii.
- Pomaganie uczestnikom w kategoryzowaniu ich wyzwań w różnych obszarach (społecznym, osobistym, zawodowym), pomagając im w zrozumieniu wieloaspektowej natury autonomii.
- Przygotowanie uczestników do przyszłych działań, które pogłębią zidentyfikowane wyzwania, wyposażając ich w strategie zwiększania autonomii w różnych aspektach życia.



Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni: Ćwiczenie 1

Rozumienie kluczowych koncepcji autonomii społecznej, osobistej i zawodowej



30 MIN.

1. Wprowadzenie:

Wyjaśnij cele szkoleniowe modułu.

90 MIN.

2. Ćwiczenie refleksyjne:

Poświęć kilka minut na zastanowienie się nad doświadczeniem lub sytuacją w swoim życiu, w której musiałeś skorzystać ze swojej autonomii. Może to dotyczyć podejmowania osobistych decyzji, zarządzania relacjami społecznymi lub radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi. Następnie, anonimowo, uczestnicy wymienią się swoimi dokumentami i przeczytają nawzajem swoje doświadczenia. Sklasyfikuj je jako autonomię społeczną, osobistą lub zawodową. Po krótkiej refleksji zachowaj kartkę papieru do następnego ćwiczenia.

Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni

Dyskusja i podsumowanie

120 MIN.

Sesja pytań i odpowiedzi

Prowadzący zachęca uczestników do zadawania pytań na dyskutowane tematy.

Plan lekcji

Całkowity czas: 1440 minut (24 godziny)

Zajęcia będą organizowane średnio przez 6 godzin dziennie; rano i po południu; 4 godziny rano i 2 godziny po południu (z przerwą na lunch i 3 przerwami na odpoczynek, 2 rano i 1 po południu), zgodnie z decyzją trenera / moderatora. W przypadku, gdy moduł szkoleniowy zostanie zorganizowany w ciągu 4 dni, czas trwania poszczególnych dni jest następujący:

- **Dzień 1: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 1 (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)**
- Dzień 2: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 2 - (90 minut) + Dyskusja z przewodnikiem (120 minut) + Pytania i odpowiedzi (30 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- Dzień 3: Ćwiczenie 3 - (120 minutes) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- Dzień 4: Wprowadzenie (30 minutes) + Ćwiczenie 4 - (90 minutes) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)

Każdego dnia zajęcia będą obejmować szkolenie prowadzone przez instruktora, ćwiczenia edukacyjne oparte na problemach i/lub ćwiczenia refleksyjne, które wzmacniają określone efekty uczenia się.

Przygotowanie:



- Zarezerwuj lub znajdź salę szkoleniową z krzesłami i stołami, komputerami, projektorem itp. *Zarezerwuj salę na co najmniej 2 miesiące przed warsztatami, abyś mógł promować warsztaty z odpowiednim wyprzedzeniem.*
- Znajdź instruktorów do prowadzenia warsztatów, których nie znasz/nie czujesz się komfortowo.
- Poinformuj uczestników o celu warsztatów, ich założeniach i harmonogramie.
- Zapewnij catering podczas przerw na kawę i lunch lub dostarcz informacje o pobliskich lokalach gastronomicznych.

Zasoby:

- Pokój z miejscem na ćwiczenia grupowe;
- Komputer lub tablet podłączony do projektora;
- Projektor;
- Papier i przybory do pisania.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union



Moduł 3

**Program szkolenia zawodowego:
Kluczowe umiejętności dla autonomii
społecznej, osobistej i zawodowej**

Lekcje Modułu 3

Lekcja 2

Role specjalistów i systemów wsparcia

Program Lekcji 2

1. Wprowadzenie do systemów wsparcia;
2. Indywidualna refleksja;
3. Analiza zasobów i wybór wsparcia;
4. Rozwój osobistego planu działania;
5. Dyskusja z przewodnikiem;
6. Recenzja i feedback;
7. Sesja pytań i odpowiedzi.

Cele Lekcji 2

1. **Zidentyfikuj dostępne zasoby:** Zapoznaj uczestników z różnymi specjalistami, sieciami i narzędziami, które mogą wspierać rozwój autonomii społecznej, osobistej i zawodowej.
2. **Oceń opcje wsparcia:** Oceń, które z tych zasobów są najbardziej skuteczne w pomaganiu uczestnikom w zwiększaniu ich autonomii w konkretnych obszarach, które zidentyfikowali jako wyzwania.
3. **Stwórz Plan Autonomii:** Stwórz ustrukturyzowany plan efektywnego wykorzystania wybranych zasobów w celu poprawy społecznej, osobistej i zawodowej autonomii uczestników, zapewniając zrównoważone i holistyczne podejście.
4. **Promuj samoświadomość:** Zachęć uczestników do zastanowienia się nad osobistymi wyzwaniami związanymi z autonomią i zrozumienia, w jaki sposób poszukiwanie odpowiedniego wsparcia może być proaktywnym krokiem w zwiększaniu ich niezależności i samodzielnego zarządzania.



Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni: Ćwiczenie 2

Role specjalistów i systemów wsparcia



30 MIN.

1. Opis **roli specjalistów i innych systemów wsparcia mogących pomóc** zrozumieć autonomię.

90 MIN.

2. **Ćwiczenie refleksyjne:**

Poświęć czas na zastanowienie się nad momentem, w którym wchodziłeś w interakcję z profesjonalistą (np. doradcą, mentorem, menedżerem) lub polegałeś na systemie wsparcia (np. rodzinie, przyjaciółach, zasobach społeczności), który wpłynął na twoje rozumienie autonomii. Napisz krótki opis tego doświadczenia na kartce papieru. Uwzględnij szczegóły dotyczące tego, w jaki sposób ta interakcja lub wsparcie wpłynęły na Twoje poczucie niezależności i podejmowania decyzji.

Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni

Dyskusja z przewodnikiem

120 MIN.

Sesja pytań i odpowiedzi

Prowadzący zachęca uczestników do zadawania pytań dotyczących wszystkich omawianych tematów

Plan lekcji

Całkowity czas: 1440 minut (24 godziny)

Zajęcia będą organizowane średnio przez 6 godzin dziennie; rano i po południu; 4 godziny rano i 2 godziny po południu (z przerwą na lunch i 3 przerwami na odpoczynek, 2 rano i 1 po południu), zgodnie z decyzją trenera / moderatora. W przypadku, gdy moduł szkoleniowy zostanie zorganizowany w ciągu 4 dni, czas trwania poszczególnych dni jest następujący:

Dzień 1: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 1 (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)

• **Dzień 2: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 2 - (90 minut) + Dyskusja z przewodnikiem (120 minut) + Pytania i odpowiedzi (30 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)**

• Dzień 3: Ćwiczenie 3 - (120 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)

• Dzień 4: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 4 - (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)

Każdego dnia zajęcia będą obejmować szkolenie prowadzone przez instruktora, ćwiczenia edukacyjne oparte na problemach i/lub ćwiczenia refleksyjne, które wzmacniają określone efekty uczenia się.

Przygotowanie:



- Zarezerwuj lub znajdź salę szkoleniową z krzesłami i stołami, komputerami, projektorem itp. *Zarezerwuj salę na co najmniej 2 miesiące przed warsztatami, abyś mógł promować warsztaty z odpowiednim wyprzedzeniem.*
- Znajdź instruktorów do prowadzenia warsztatów, których nie znasz/nie czujesz się komfortowo.
- Poinformuj uczestników o celu warsztatów, ich założeniach i harmonogramie.
- Zapewnij cateringu podczas przerw na kawę i lunch lub dostarcz informacje o pobliskich lokalach gastronomicznych.

Zasoby:

- Pokój z miejscem na ćwiczenia grupowe;
- Komputer lub tablet który można podłączyć do projektora;
- Projektor;
- Przybory do pisania i papier.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union



Moduł 3

**Program szkolenia zawodowego:
Kluczowe umiejętności dla autonomii
społecznej, osobistej i zawodowej**

Lekcja 3

*Wyzwania i zadania związane
z autonomią społeczną,
osobistą i zawodową*

Program Lekcji 3

1. Identyfikacja wyzwań;
2. Rozwój strategii;
3. Stworzenie planów działania;
4. Refleksja o umiejętnościach i zasobach;
5. Rozumienie kluczowych zadań i recenzja;
6. Recenzja i feedback;
7. Sesja pytań i odpowiedzi.

Cele Lekcji 3

- **Zidentyfikuj główne wyzwania:** Zrozumienie głównych wyzwań stojących przed jednostkami w osiągnięciu autonomii społecznej, osobistej i zawodowej.
- **Rozwiń strategię:** Zbadanie i zidentyfikowanie skutecznych strategii zwiększania autonomii w domenach społecznych, osobistych i zawodowych.
- **Pomyśl o umiejętnościach i zasobach:** Refleksja nad umiejętnościami i zasobami niezbędnymi do budowania i utrzymywania autonomii w różnych aspektach życia.
- **Zrozum kluczowe zadania:** Zrozumienie kluczowych zadań i obowiązków związanych z rozwojem i utrzymaniem autonomii w dorosłym życiu.



Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni: Ćwiczenie 3

120 MIN.

Wyzwania i zadania związane z autonomią społeczną, osobistą i zawodową



1. Zrozumienie głównych **wyzwań** związanych z autonomią społeczną, osobistą i zawodową.

1.2 Identyfikacja **strategii** odpowiadania na te wyzwania.

1.3 Refleksja nad **umiejętnościami i zasobami** potrzebnymi do osiągnięcia autonomii na każdym poziomie.

1.4 Zrozumienie **kluczowych zadań** związanych z tym osiągnięciem.

Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni

Dyskusja z przewodnikiem

120 MIN.

Sesja pytań i odpowiedzi

Prowadzący zachęca uczestników do zadawania pytań dotyczących wszystkich omawianych tematów.

Plan lekcji

Całkowity czas: 1440 minut (24 godziny)

Zajęcia będą organizowane średnio przez 6 godzin dziennie; rano i po południu; 4 godziny rano i 2 godziny po południu (z przerwą na lunch i 3 przerwami na odpoczynek, 2 rano i 1 po południu), zgodnie z decyzją trenera / moderatora. W przypadku, gdy moduł szkoleniowy zostanie zorganizowany w ciągu 4 dni, czas trwania poszczególnych dni jest następujący:

- Dzień 1: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 1 (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- Dzień 2: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 2 - (90 minut) + Dyskusja z przewodnikiem (120 minut) + Pytania i odpowiedzi (30 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- **Dzień 3: Ćwiczenie 3 - (120 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)**
- Dzień 4: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 4 - (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)

Każdego dnia zajęcia będą obejmować szkolenie prowadzone przez instruktora, ćwiczenia edukacyjne oparte na problemach i/lub ćwiczenia refleksyjne, które wzmacniają określone efekty uczenia się.

Przygotowanie:



- Zarezerwuj lub znajdź salę szkoleniową z krzesłami i stołami, komputerami, projektorem itp. *Zarezerwuj salę na co najmniej 2 miesiące przed warsztatami, abyś mógł promować warsztaty z odpowiednim wyprzedzeniem.*
- Znajdź instruktorów do prowadzenia warsztatów, których nie znasz/nie czujesz się komfortowo.
- Poinformuj uczestników o celu warsztatów, ich założeniach i harmonogramie.
- Zapewnij cateringu podczas przerw na kawę i lunch lub dostarcz informacje o pobliskich lokalach gastronomicznych.

Zasoby:

- Pokój z miejscem na ćwiczenia grupowe;
- Komputer lub tablet który można podłączyć do projektora;
- Projektor;
- Przybory do pisania i papier.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union



Moduł 3

**Program szkolenia zawodowego:
Kluczowe umiejętności dla autonomii
społecznej, osobistej i zawodowej**

Lekcje Modułu 3

Lekcja 4

*Samoświadomość,
podejmowanie decyzji i
rozwiązywanie problemów*

Program Lekcji 4

1. Wprowadzenie i przydzielenie scenariusza;
2. Analiza scenariusza i identyfikacja problemu;
3. Identyfikacja kluczowych czynników sukcesu;
4. Planowanie strategiczne i tworzenie rozwiązań;
5. Prezentacja i wzajemna recenzja;
6. Refleksja i synteza.

Cele Lekcji 4

- 1. Zrozum realne scenariusze:** Uczestnicy będą badać i analizować różne scenariusze, które wymagają samoświadomości, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, takich jak rozpoczęcie nowej pracy, przeprowadzka do nowego kraju lub rozpoczęcie studiów.
- 2. Zidentyfikuj i wyjaśnij główne czynniki sukcesu:** Uczestnicy zidentyfikują i wyjaśnią krytyczne czynniki związane z samoświadomością, podejmowaniem decyzji i rozwiązywaniem problemów, które przyczyniają się do pomyślnych wyników w tych scenariuszach, rozumiejąc ich znaczenie i wpływ.
- 3. Wspólne planowanie:** Poprzez pracę w grupie uczestnicy opracują kompleksowy plan, który obejmuje samoświadomość, skuteczne podejmowanie decyzji i strategie rozwiązywania problemów w celu skutecznego poruszania się po przedstawionych scenariuszach.
- 4. Dyskusja i refleksja:** Ćwiczenie zakończy się dyskusją, podczas której uczestnicy zastanowią się nad znaczeniem samoświadomości, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w tych scenariuszach oraz nad tym, w jaki sposób czynniki te przyczyniają się do dokonywania świadomych wyborów i osiągnięcia pomyślnych wyników.

Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni: Ćwiczenie 4

Samoświadomość, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów



30 MIN.

1. Identyfikacja i zrozumienie kluczowych czynników w obszarze samoświadomości, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów.
2. Eksploracja czynników które wpływają na ten proces.

90 MIN.

1. Ćwiczenie refleksyjne:

Poświęć kilka minut na zastanowienie się nad konkretną sytuacją, w której musiałeś polegać na samoświadomości, podjąć decyzję lub rozwiązać problem. Zastanów się nad czynnikami, które wpłynęły na Twoje podejście i wynik. Napisz krótki opis tej sytuacji na kartce papieru, w tym kluczowe czynniki, które odegrały rolę w procesie samoświadomości, podejmowania decyzji lub rozwiązywania problemów.

Plan lekcji

Instruktaż bezpośredni

Dyskusja z przewodnikiem

120 MIN.

Sesja pytań i odpowiedzi

Prowadzący zachęca uczestników do zadawania pytań dotyczących wszystkich omawianych tematów.

Plan lekcji

Całkowity czas: 1440 minut (24 godziny)

Zajęcia będą organizowane średnio przez 6 godzin dziennie; rano i po południu; 4 godziny rano i 2 godziny po południu (z przerwą na lunch i 3 przerwami na odpoczynek, 2 rano i 1 po południu), zgodnie z decyzją trenera / moderatora. W przypadku, gdy moduł szkoleniowy zostanie zorganizowany w ciągu 4 dni, czas trwania poszczególnych dni jest następujący:

- Dzień 1: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 1 (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- Dzień 2: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 2 - (90 minut) + Dyskusja z przewodnikiem (120 minut) + Pytania i odpowiedzi (30 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- Dzień 3: Ćwiczenie 3 - (120 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)
- **Dzień 4: Wprowadzenie (30 minut) + Ćwiczenie 4 - (90 minut) + Dyskusja i podsumowanie (120 minut) + Samodzielne uczenie się (120 minut)**

Każdego dnia zajęcia będą obejmować szkolenie prowadzone przez instruktora, ćwiczenia edukacyjne oparte na problemach i/lub ćwiczenia refleksyjne, które wzmacniają określone efekty uczenia się.

Przygotowanie:



- Zarezerwuj lub znajdź salę szkoleniową z krzesłami i stołami, komputerami, projektorem itp. *Zarezerwuj salę na co najmniej 2 miesiące przed warsztatami, abyś mógł promować warsztaty z odpowiednim wyprzedzeniem.*
- Znajdź instruktorów do prowadzenia warsztatów, których nie znasz/nie czujesz się komfortowo.
- Poinformuj uczestników o celu warsztatów, ich założeniach i harmonogramie.
- Zapewnij cateringu podczas przerw na kawę i lunch lub dostarcz informacje o pobliskich lokalach gastronomicznych.

Zasoby:

- Pokój z miejscem na ćwiczenia grupowe;
- Komputer lub tablet który można podłączyć do projektora;
- Projektor;
- Przybory do pisania i papier.



Skills 4 life

moveo



ACUMEN
TRAINING

UNIVERSITÄT
PADERBORN
WiPäd | Department
Wirtschaftspädagogik
Business and Human
Resource Education



CBE
accompagne vos projets



spectrum
RESEARCH CENTRE



Proportional
Message



QUARTER MEDIATION



Co-funded by
the European Union