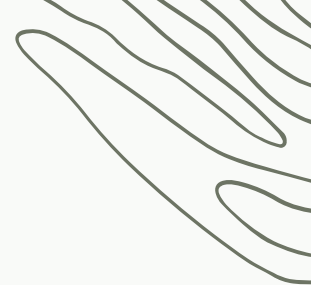


Osvedčené postupy pre Vývoj osobnosti





OBSAH DOKUMENTU

02

ÚVOD

05

PÁR SLOV O TEJTO
BROŽÚRE

09

OSVEDČENÉ POSTUPY

106

ZÁVER

Úvod



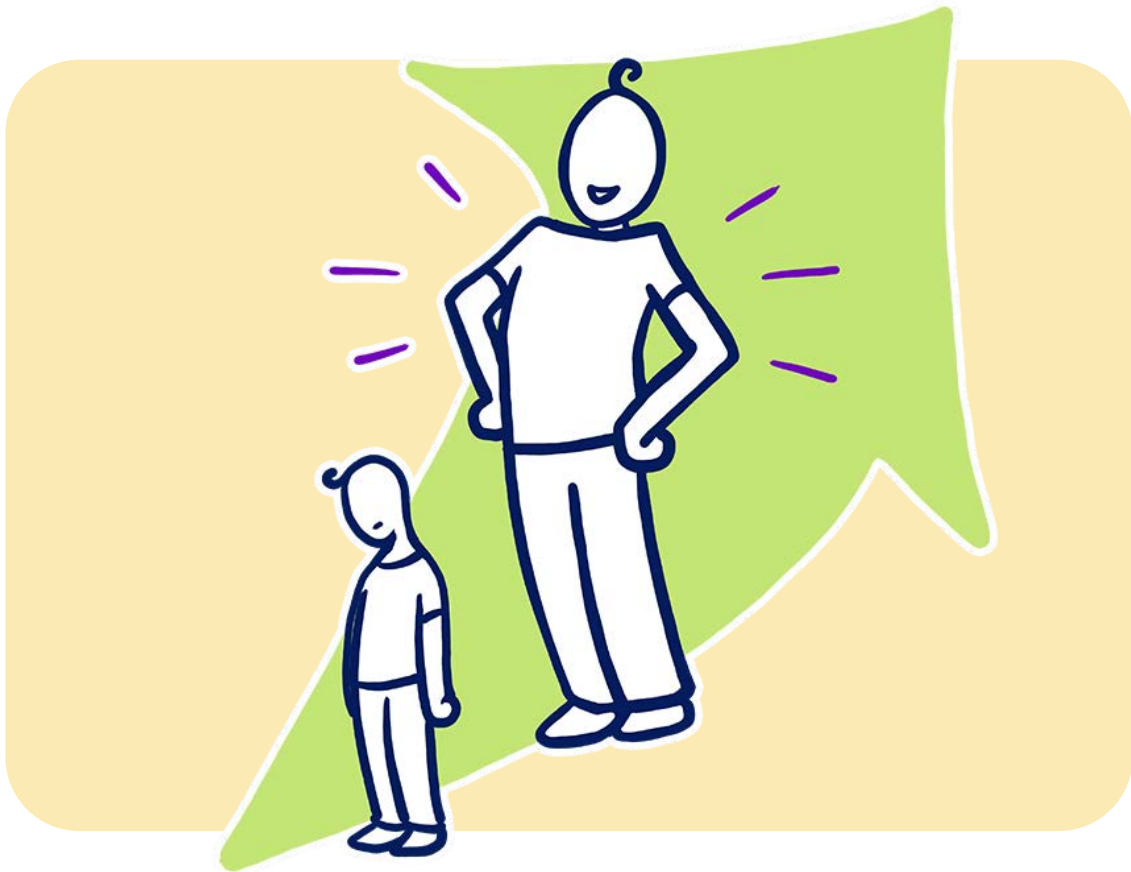
Táto publikácia vznikla v rámci projektu GRIT - Rozvoj osobnosti pre aktívny život (2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291). Partneri, ktorí spolupracovali na práci, sú: Formethic (Francúzsko), Smart Idea (Slovinsko), Coaching Bulgaria Association (Bulharsko), Youthfully Yours (Slovensko), Edukopro (Bosna a Hercegovina), JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship (Portugalsko) a Sdruzhenie "Rousse industrial association" (RIA) (Bulharsko).

Čo je rozvoj osobnosti?

Pod rozvojom osobnosti rozumieme proces formovania osobnosti s cieľom jej premeny. Je to nepretržitý proces, ktorý sa často opisuje slovami "grit". "Grit" alebo odvaha je ochota pokračovať v práci pre dosiahnutie cieľa aj napriek ťažkostiam. Je to schopnosť čeliť tvárou v tvár neúspechom. Ľudia s gritom sú odolní a majú jasný zmysel pre dosiahnutie cieľa. Vedia, čo chcú dosiahnuť a prečo je to pre nich podstatné.

Rozvoj osobnosti je dôležitý z viacerých dôvodov. Pomáha jednotlivcom pochopiť a ovládať svoje emócie a učí ich, ako súcitiť s ostatnými, riešiť konflikty a robiť zodpovedné rozhodnutia. Rozvoj osobnosti tiež pomáha ľuďom stanoviť si ciele a rozvíjať pocit vlastnej výkonnosti a sebaúcty. V neposlednom rade môže podporovať prosociálne správanie a altruizmus, čo vedie k starostlivejšej a humánnejšej spoločnosti. Celkovo možno konštatovať, že rozvoj charakteru zohráva kľúčovú úlohu z hľadiska zdravia a blahobytu jednotlivcov a spoločnosti.

Všetkým školiteľom a učiteľom, ktorí prijímajú mladých ľudí a dospelých, ktorí sú vzdialení od zamestnania a spoločnosti, ponúkame súbor osvedčených postupov, ktoré im pomôžu efektívne vyučovať. Ponúkame 33 príkladov osvedčených postupov, ktoré vyskúšali kolegovia a ktoré rozvíjajú motiváciu, pomáhajú prekonávať ťažkosti a predlžujú snahu o úspešnosť.



Pár slov o tejto brožúre



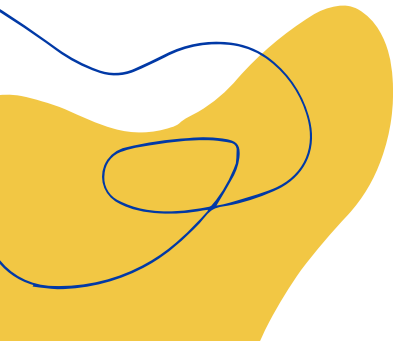


Aká je teraz situácia na úrovni Európskej únie a čo sa chystáme zmeniť pomocou tejto brožúry?

Kríza COVID-19 a opatrenia uplatňované na boj proti nej spôsobili prudký nárast počtu žiadostí o príspevky v stave nezamestnanosti v celej EÚ. Eurostat odhaduje, že v júli 2022 bolo v EÚ bez práce 12,959 milióna mužov a žien, z toho 10,983 milióna v eurozóne (EA). Miera nezamestnanosti v EÚ bola v júli 2022 na úrovni 6,0 %.

Najmä v posledných dvoch rokoch, počas výskytu COVID-19, mali jednotlivci málo príležitostí na socializáciu a získavanie skúseností. Medzi hlavné prezentované problémy patrili neistota ľudí, nedostatočné sebavedomie a sebaúcta, ako aj nedostatok sociálnych interakcií. Mnoho pracujúcich ľudí bolo prepustených a vo väčšine pracovných oblastí neexistovali nové príležitosti. Teraz sa pokúsime prejsť od práce na diaľku k získaniu väčšieho množstva sociálnych interakcií, schopností pracovať v skupine a ukázať ľuďom, ako môžu zlepšiť svoj život prostredníctvom sebauvedomenia a stanovenia dlhodobých cieľov.

Za pomoci tejto brožúry môže každý učiteľ alebo školiť identifikovať slabé stránky svojich žiakov a pracovať na ich zručnostiach, aby si vybudovali sebavedomie a dosiahli svoje dlhodobé ciele. Novozískané úspechy žiakov im pomôžu získať skúsenosti a zlepšiť ich budúci život.





Ako sme vyberali postupy, kde sme ich našli a kto ich robil?

Školitelia môžu často poskytnúť dobrý súbor zdrojov s cieľom motivovať ostatných a povzbudiť ich, aby zlepšili svoj život prostredníctvom rôznych školení. Naším cieľom je zlepšiť a rozšíriť databázu dostupných tréningových techník pre školiteľov, aby si zlepšili svoje znalosti a pomohli ešte väčšiemu počtu ľudí, ktorým chýbajú všeobecné zručnosti. Školitelia môžu tieto postupy využívať a ťažiť z ich implementácie v každodennej práci.

Hľadali sme osvedčené postupy na európskej úrovni pre používanie metód a nástrojov motivácie prostredníctvom rozvoja osobnosti. Zozbierali sme desať takýchto osvedčených postupov, ktoré navrhol každý partner. Podľa tejto analýzy sme identifikovali nedostatky v tejto téme. Na základe zistených nedostatkov v existujúcich prístupoch partneri analyzovali možné zlepšenia a poskytli informácie o ich návrhoch. Tieto informácie nám pomohli zostaviť maticu kompetencií a zručností. Okrem toho sme zoradili osvedčené postupy do brožúry s 33 dobrými praktikami, takže každý tréner dospelých, ktorý chce začať s niektorými cvičeniami, ich môže využiť okamžite.



Prečo je táto brožúra určená práve vám?

Túto brožúrku sme navrhli na tréning rozvoja osobnosti človeka. Nájdete v nej 33 osvedčených postupov založených na

- sebauvedomení,
- motivácii,
- vytrvalosti,
- odvahe,
- a zlepšovaní svojho života prostredníctvom stanovovania dlhodobých cieľov.

Túto brožúrku sme pripravili pre učiteľov, školiteľov, malé skupiny alebo pre každého, kto má pocit, že mu v živote chýbajú špecifické schopnosti a nevie, ako pokračovať vo svojom rozvoji.

Ako ju používať?

Ak chcete používať túto brožúru, mali by ste vedieť odpovedať na niekoľko nasledujúcich otázok.

- Definujte, kto je cieľovou skupinou.
- Aký je hlavný problém, s ktorým sa vaše publikum stretáva?
- Aké sú hlavné charakteristiky, ktoré má vaša cieľová skupina? Ktoré z nich sú problematické a ktoré sú prospešné?
- Aké primárne výsledky by ste chceli, aby vaša cieľová skupina získala z týchto osvedčených postupov?

Na základe výsledkov odpovedí na otázky by ste mali vyhodnotiť osvedčené postupy a rozhodnúť sa, ktoré z nich by boli pre vašu cieľovú skupinu vhodné a zároveň by sa dali ľahko implementovať.

Osvedčené postupy





Obsah:

Stanovenie cieľov pre sebaúctu prostredníctvom mapy úspechov	12
Hľadanie vašich silných stránok	16
WOOP	18
Písanie príbehu o vašom rastovom myslení	21
Bojujme proti lenivosti	24
Grit rebríky	28
Ako rozvíjať rastové myslenie	30
Metóda Disney ®	33
Zmena vášho myslenia	36
CODEVELOPMENT ®	39
Príbeh úspechu	42
Sebareflexia	45
Dávanie zmyslu	48
Motivácia	51
Denný cieľ	54
Slávnostné odovzdávanie ocenení Grit	56
Najdôležitejší sprievodca sledovaním návykov	58

Obsah:

Naplánujme to	62
Poznajte silné stránky svojej osobnosti	65
Zoznam úloh	67
Zónové grafy Grit	70
Kolektívne aktivity s Kapla®	73
Oslávenie chyby	76
Významové misie	79
Vyhľadávanie výziev	82
Tvorcovia mieru vs. narušitelia mieru	85
Le Fil à Bascule ®	87
Nájdite niečo vtipné	90
Oxfordská debata	92
Cvičenie "Priemerný perfektný deň"	95
Program pozitívneho prístupu	97
Vizualizácia dilemy	100
Neuroplasticita	103

Stanovenie cieľov pre sebaúctu prostredníctvom mapy úspechov

Popis

Bol uskutočnený rozhovor s trénerom, ktorý poskytol nasledujúci obsah:

Stanovenie cieľov je nedoceniteľné vo všetkých aspektoch nášho života. Je obzvlášť prospešné, keď sa v oblastiach nášho života cítime zle. Táto brožúra môže ľuďom pomôcť zachytiť aspekty ich života, vďaka ktorým sa v súčasnosti cítia zle. Dokáže taktiež priradiť ciele na ich nápravu alebo zníženie ich vplyvu. Cvičenie na stanovenie cieľov je proces, ktorý pomáha účastníkom identifikovať a dosiahnuť svoje ciele. Proces zahŕňa diskusiu o rozdieloch medzi stanovením cieľa a jeho dosiahnutím, zdieľanie vytúženého cieľa, vytvorenie mapy, ktorá pomôže pri navigácii na ceste k jeho dosiahnutiu a nastavenie podpory potrebnej na jeho dosiahnutie.

Problémy, ktoré riešime pomocou týchto osvečených postupov

- Nedostatok pocitu kompetencie a odolnosti.
- Nedostatok motivácie a zámeru.
- Chýbajúci plán úspechu a túžby.
- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.
- Nedostatok sebadôvery.
- Nedostatok schopností riešiť problémy.
- Neschopnosť stanoviť si a dosiahnuť dlhodobé ciele.
- Nedostatok zručností na vedenie produktívnejšieho života.

Výhody pre dospelých študentov

- Rozvíjanie odvahy a vytrvalosti.
- Dospelí sa naučia, ako si stanoviť a dosiahnuť dlhodobé ciele.
- Dosiahnutie osobných očakávaní.
- Väčší pocit sebadôvery.
- Schopnosť stanovovať a dosahovať dlhodobé ciele.
- Dospelí študenti môžu viesť produktívnejší život a viac prispievať k spoločnosti.

Nápady na aktivity

Táto aktivita začína tým, že účastníkov požiadate, aby sa zamysleli nad každou z nasledujúcich oblastí svojho života a nad tým, či má negatívne aspekty (upravené podľa McKay & Fanning, 2016):

- Rodina a priatelia: túžba tráviť viac (alebo menej) času s rodinou a priateľmi
- Vzdelávanie, práca: dokončenie skúšok alebo projektov načas
- Zdravie: zlepšenie kondície, viac času stráveného vonku.
- Emocionálny a psychologický rast: chcieť byť menej vystresovaný a zvládať hnev.

Účastníci sa najprv zamyslia nad jednotlivými oblasťami života. Potom si vytvoria tabuľku s dvoma stĺpcami (alebo použijú priloženú verziu na vytlačenie).

- 1) V ľavom stĺpci (Čo je zlé) zachyťte všetky negatívne aspekty.
- 2) V pravom stĺpci (Zodpovedajúci cieľ) vytvorte konkrétny cieľ opisujúci niečo, čo by ste mohli zmeniť.

Príklad:

Čo je zlé- Moje vzdelanie je slabé.

Zodpovedajúci cieľ - Zapísať sa na večerný kurz.

Druhá metóda:

Použité materiály: *Mapa úspechov*

Plán vyučovacej hodiny

Denník (5 minút)

- Aký cieľ chcete dosiahnuť do 5 rokov?
- Aký cieľ máte do konca tohto roka?

Nápady na aktivity

Malá skupina (10 minút)

- Aký je rozdiel medzi stanovením a dosiahnutím cieľa?
- Ako občan, ktorý sa snaží dosiahnuť svoje ciele, podporuje našu spoločnosť?

Diskusia celej skupiny (10 minút)

- Prečo je dôležité mať ciele?
- Čo je náročné na dosahovanie cieľov?
- Ako občania, ktorí sa snažia dosiahnuť svoje ciele, podporujú spoločnosť?
- Dnes si vytvoríte mapu, ktorá vám pomôže dosiahnuť cieľ ktorý ste si uviedli vo svojom denníku a ktorý máte dosiahnuť do konca roka.

Individuálne (15 minút)

- Návrh: Prejdite s účastníkmi jednotlivé kroky
- Začnite pri požadovanom celi
 - Príklad: Chcem zabehnúť 5 km
- Potom napíšte, kde sa práve nachádzate (východiskový bod).
 - Príklad: Môžem bežať 1 kilometer bez zastavenia
- Aké sú kroky medzi dosiahnutím cieľa (konečný cieľ) a stanovením cieľa (východiskový bod)?
 - Príklad: Zvýšte počet kilometrov na 1,5 týždenne (2 týždne)
 - Príklad: Zvýšiť na 2 kilometre týždenne (2 týždne)
- Kto vás bude mať na starosti?
 - Príklad: Moji bežeckí partneri
- Prečo je partner taký dôležitý?
- Aké sú merania alebo časy, kedy budete hodnotiť, ako sa vám darí?

Nápady na aktivity

- Príklad:

- Raz týždenne sa otestujeme, ako dlho trvá, kým zabehneme/ prejdeme 3,5 míľ a zaznamenáme to do tabuľky

Výstupný lístok: (5 minút)

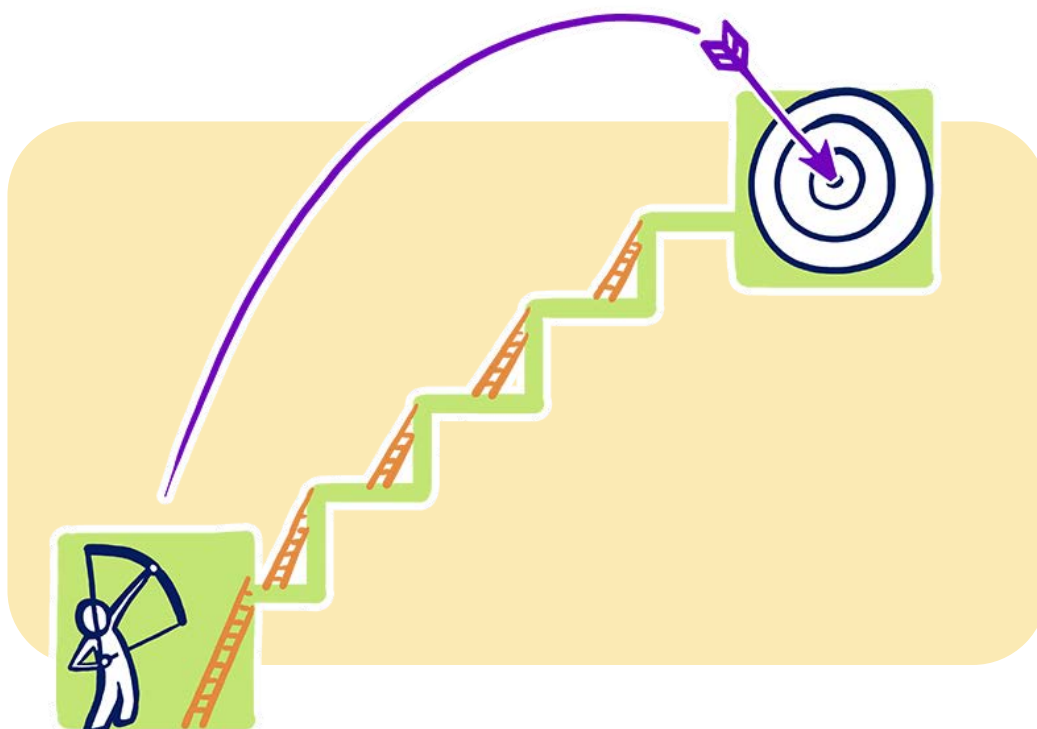
- Podel'te sa o tento plán so svojím zodpovedajúcim partnerom
- Vyfotografujte alebo naskenujte obrázok vyplnenej mapy a pošlite ho prostredníctvom SMS alebo e-mailom.

Krajina pôvodu: USA, implementované na Slovensku

Táto metóda bola upravená podľa originálu McKay & Fanning, 2016

Odkaz na zdroje:

[Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf \(positivepsychology.com\)](http://Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf(positivepsychology.com))



Hľadanie vašich silných stránok

Popis

Silné stránky môžu byť vedomosti, vlastnosti, zručnosti a talenty, ktoré sa považujú za pozitívne. Teoreticky by sme mali poznať svoje silné stránky - sme to my, kto ich má. Poznať svoje silné stránky však znamená poznať samých seba, vedieť, ako sa porovnávame s ostatnými a ako nás vidia ostatní. To všetko spôsobuje, že vyhodnocovanie našich silných stránok je trochu zložité. Preto môže byť užitočné robiť cvičenia na zistenie našich silných stránok. Môžeme si klásť otázky, premýšľať o minulých skúsenostiach alebo požiadať priateľov, aby spoznali naše silné stránky.

Problémy, ktoré riešime pomocou týchto osvedčených postupov

- Nedostatočné povedomie o vašich zručnostiach.
- Neuvedomovanie si svojich osobnostných zručností a silných stránok svojho charakteru.
- Nedostatok šťastia.
- Nedostatok pozitívnych aspektov seba samého.

Výhody pre dospelých študentov

- Dozviete sa o sebe nové veci.
- Objavíte svoje špecifické silné stránky.
- Zistíte, ako premýšľate alebo ako o vás uvažujú iní ľudia.
- Zlepšíte svoj život.
- Zlepšíte svoje životné šťastie.



Nápady na aktivity

Inštitút Berkeley pripravil kvíz o vašom "well-being" (životnej pohode), vďaka ktorému získate bezplatnú individuálnu správu.

Pripravili tiež otázky na hľadanie silných stránok, aktivity a SWOT analýzy.

Nasledujúce video predstavuje, ako by sme sa mali zamerať na svoje jedinečné silné stránky, a nie na to, že niečo nedokážeme, a využívať ich v každodennom živote: https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc.

Wendelin Slusserová nám vo svojom vystúpení na TEDx ukazuje, ako môžeme premeniť svoje výzvy a vášne na životné poslanie, ktoré môže zabezpečiť lepší svet aj pre budúcnosť. Tým, že budeme stavať na svojich silných stránkach, môžeme byť prospešní aj pre spoločnosť a nájsť svoj životný cieľ, ktorý sa časom môže rozvinúť do niečoho významnejšieho:

https://www.youtube.com/watch?v=5w_j8J8kH64.

Test na zistenie vašich silných stránok:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>.

Krajina pôvodu: USA, California aplikované v Holandsku v spoločnosti Better Minds at Work

Odkaz na zdroje:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>



Popis

Žiaci si vizualizujú výhody cieľa, predvídajú výzvy a vytvárajú plány na prekonanie prekážok.

Aj veľké ciele majú menšie kroky a nespočetné množstvo prekážok. Tréning kognitívnej zručnosti na prekonávanie prekážok vám môže pomôcť udržať si motiváciu a byť úspešný v odvahe. Je tiež nevyhnutné pomôcť žiakom vidieť nedostatky len "zbožného želania".

Optimisti často zahmlievajú prekážky. Pesimisti často diskreditujú svoje schopnosti.

Namiesto toho má rovnováha medzi dvoma kognitívnymi stratégiami lepší vplyv na dosiahnutie cieľa.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nečinnosť.
- Pocit uviaznutia.
- Zbožné želania.
- Prílišná sebadôvera.
- Odradenie.

Výhody pre dospelých študentov

- Prekonávanie prekážok.
- Zotrvanie na ceste a dosahovanie cieľov.
- Podpora vnútornej motivácie.
- Zvýšenie sebavedomia.
- Zvýšenie sebestačnosti.
- Pocit kontroly nad svojím životom a osudom.
- Budovanie odvahy.

Nápady na aktivity

Tento postup je prospešný pre dospelých študentov, ktorí si chcú udržať motiváciu a dosiahnuť svoje ciele. Učiaci si môžu podporiť odvahu tým, že školiteľom pomôžu predvídať výzvy a vytvoriť plány na ich prekonanie. Môžu ju využívať aj stredné školy alebo školy odborného vzdelávania a prípravy, univerzity a sektor mládeže pre cieľové skupiny 12+.

WOOP má štyri kroky:

1. Prianie (Wish): Aký je váš cieľ?
2. Výsledok (Outcome): Aké sú výhody dosiahnutia vášho cieľa?
3. Prekážka (Obstacle): Aké problémy očakávate pri dosahovaní svojho cieľa?
4. Plán (Plan): Ako tieto výzvy prekonáte?

Ako ho môžete uplatniť:

1. Predstavte WOOP

WOOP pochádza zo slov W - wish (prianie), O - outcome (výsledok), O - obstacle (prekážka) a P - plan (plán).

Ved'te žiakov cez nasledujúce vizualizácie:

A. Prianie - Zamyslite sa nad niečím, čo by ste chceli vo svojom živote dosiahnuť alebo čo sa vás týka. Uistite sa, že je to niečo, čo si myslíte, že by ste mohli prekonať alebo dosiahnuť v stanovenom čase - deň, týždeň, mesiac, rok.

Nápady na aktivity

B. Výsledok - Predstavte si, aké to je dosiahnuť tento cieľ - pohľady, zvuky a pocity. Čo najlepšie zažijete pri dosiahnutí tohto cieľa?

C. Prekážka - Teraz si predstavte veci, ktoré vám môžu brániť v dosiahnutí tohto cieľa. Uistite sa, že premýšľate o vnútornej prekážke, ktorá vás najviac brzdí. Prekážkou môže byť emócia, správanie, myšlienka alebo zlozvyk.

D. Plán - Po výbere tejto vnútornej prekážky si teraz premyslite, ako na ňu môžete reagovať, ak a keď sa vyskytne. Čo môžete urobiť, aby ste ju prekonali? Uvedte jednu činnosť, ktorú môžete vykonať.

2. Teraz pomôžte žiakom sformulovať výrok ak-tak:

"Ak nastane (prekážka x), potom urobím (správanie/činnosť Y)."

3. Požiadajte žiakov, aby sa o svoje PVPP podelili písomne alebo v rozhovore. Nezabudnite ich počas procesu a po ňom kontrolovať a poskytnúť im spätnú väzbu, podporu a návrhy.

Krajina pôvodu: Nemecko, Bulharsko

Odkaz na zdroje:

<https://woopmylife.org/en/home>

Písanie príbehu o vašom rastovom myslení

Popis

Tento postup bol prevzatý z rozhovoru s trénerom dospelých. Osobný príbeh o tom, ako rastové myslenie pomohlo žiakom dosiahnuť niečo náročné, je účinným spôsobom, ako modelovať, čo rastové myslenie znamená. Táto reflexívna písomná aktivita je navrhnutá tak, aby pomohla učiacim sa identifikovať a zdokonaľiť príbeh z ich vlastného života. Každý má príbehy, ktoré sa stali vďaka jeho rastovému mysleniu. Keď budú vyprovokovaní k tomu, aby si uvedomili, že ich myslenie je len fixné, bude pre nich jednoduchšie vnímať úplnú zmenu svojho spôsobu myslenia smerom k rastovému mysleniu.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok sebadôvery.
- Nedostatok sústredenia.



Výhody pre dospelých študentov

- Budovanie sebadôvery.
- Ukončenie výhovoriek a snaha urobiť niečo mimo svojej komfortnej zóny.
- Začiatok prijímania náročnejších úloh.
- Staňte sa vytrvalými a nikdy sa nevzdávajte. Vytrvajte v ťažkostiach.
- Zostaňte trpezliví a neprestávajte sa snažiť. Budujte si odolnosť.
- Neustále sa učenie a pokračovanie v raste.
- Zvýšenie sebadôvery.

Nápady na aktivity

Tento postup sa môže vykonávať ako skupinová aktivita alebo individuálne.

Pri skupinovom cvičení požiadajte každého, aby sa zamyslel nad príbehom zo svojho života, ktorý bol pre neho výzvou, no napriek ťažkostiam ho dokázali prekonať. Môžu tiež premýšľať o tom, kedy sa rozhodli naučiť niečo nové, čo bolo pre nich ťažké. Môže to byť niečo z ich detstva, dospievania alebo aj dospelosti. Keď si každý spomenie na nejaký príbeh, nechajte ich, aby sa oň podelili so skupinou. Po tom, čo sa všetci mali možnosť podeliť, diskutujte so všetkými účastníkmi.

Ak to robíte individuálne, nechajte žiaka premýšľať o situácii, keď čelil nejakej výzve a prekonal ju s pomocou rastového myslenia. Keď si na príbeh spomenú, nechajte ich ho zapísať. Po tom, ako si ho zapíšu, diskutujte o ňom s dospelým študentom.

Žiaci musia reagovať na podnety uvedené nižšie:

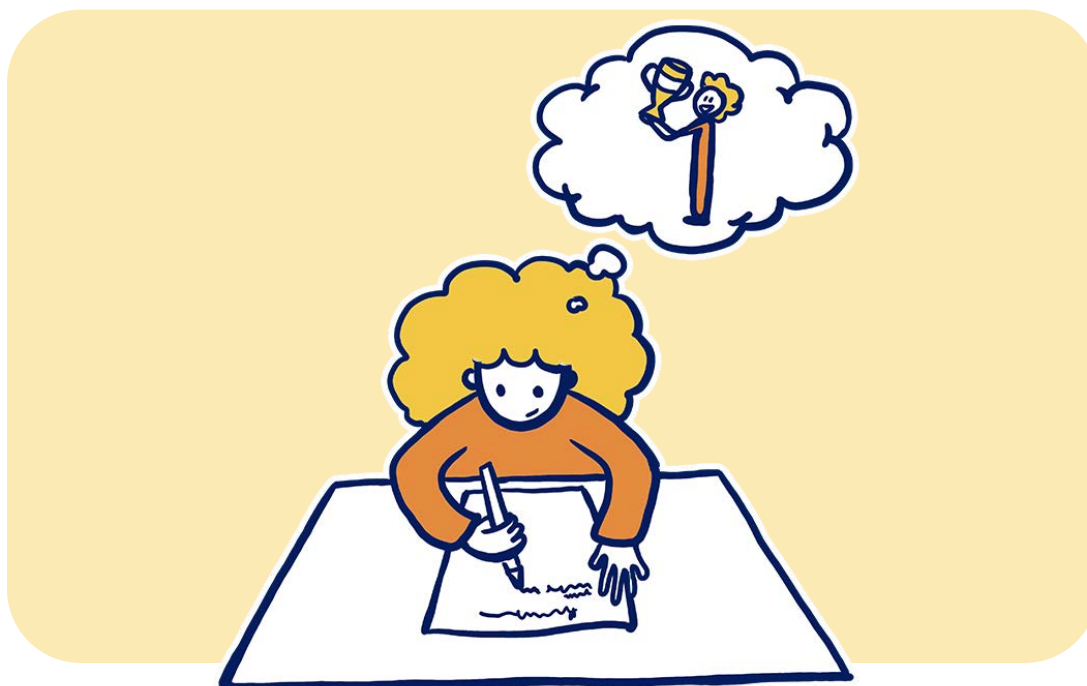
- Opíšte výzvu alebo novú zručnosť/znalosť, ktorú sa chceli naučiť.
- Prečo chceli podstúpiť túto výzvu? Čo ich motivovalo?
- Zažili nejaké chvíle, keď sa cítili odradení? Ozval sa v niektorom okamihu negatívny hlas, ktorý im hovoril, aby to vzdali? Ak áno, čo im pomohlo vytrvať?
- Urobili na tejto ceste nejaké chyby? Čo sa v dôsledku toho naučili?
- Aké stratégie im najviac pomohli? Ako prišli na to, aké stratégie majú použiť?

Nápady na aktivity

- Boli tam aj iní, ktorí im pomáhali alebo ich povzbudzovali? Čo robili? Ako im to pomohlo?
- Pomohol ich úspech nejakým spôsobom ostatným? Ako?

Každý má príbehy, ktoré sa stali vďaka jeho rastovému mysleniu. Keď ich vyprovokujeme k tomu, aby si uvedomili, že ich myslenie nie je len fixné, bude pre nich jednoduchšie vnímať úplnú zmenu svojho myslenia smerom k rastovému mysleniu. Vykonávanie cvičenia ako skupinovej aktivity môže pomôcť každému zdieľať príbehy ostatných a učiť sa z nich. Ak ho budete robiť individuálne, môže pomôcť žiakovi zamyslieť sa nad vlastným príbehom a nad tým, ako mu pomohol v živote. V každom prípade je to účinný spôsob, ako pomôcť ľuďom uvedomiť si dôležitosť rastového myslenia.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Bojujme proti lenivosti

Popis

"Bojujme proti lenivosti" je forma 12 jednoduchých cvičení, ktoré pomáhajú bojovať proti lenivosti. Je to rozvoj charakteru pre nezamestnaných dospelých.

Cvičenie prebieha s trénerom a pozostáva z troch fáz: Prvou etapou je identifikácia lenivosti, druhou etapou je nájdenie spôsobu, ako lenivosť prekonať, a treťou etapou je udržanie pokroku.

Na boj proti lenivosti je nevyhnutné navrhnuť dobré návyky a odstrániť tie zlé, čo možno urobiť v 4 krokoch: podnet, chuť, reakcia a odmena. Tieto štyri kroky môžeme premeniť na praktický rámec na prekonanie lenivosti.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto správnej praxe

- Zlé, neproduktívne návyky, ktoré majú dospelí študenti.
- Pochybnosti o sebe a sebazničujúce návyky.
- Nedostatok motivácie a zámeru.
- Nedostatok plánu na dosiahnutie úspechu.
- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.
- Dospelí sa naučia, ako si stanoviť a dosiahnuť dlhodobé a krátkodobé ciele.
- Dospelí účastníci vzdelávania môžu viesť produktívnejší život.
- Dospelí učiaci sa budú mať nástroje na zmenu svojich návykov.

Výhody pre dospelých študentov

- Budovanie sebadôvery a lepši pocit zo seba samého.
- Zastavenie pocitu, že mrháte svojím životom.
- Nájdenie spôsobu, ako sa motivovať a sústrediť.
- Prerušenie vymýšľania výhovoriek a začatie niečoho robiť.
- Budovanie silnejšej sebadisciplíny.
- Stanovenie si nového životného cieľa a túžbu dosiahnuť ho.
- Hľadanie nových spôsobov, ako sa motivovať, keď sa cítite neužitočný alebo lenivý.

Nápady na aktivity

Predtým, ako niečo urobíte, musíte si pripraviť svoj plán a nevynechať ani riadok.

1. Rozdeľte veľké úlohy na menšie dosiahnuteľné úlohy

Veľké úlohy sa snažte rozdeliť na viac menších prvkov, aby ste dosiahli rýchlejšie výsledky.

2. Odpočívajte, spite, cvičte

Ak sa cítite unavení a chýba vám chuť konať, výborným spôsobom, ako načerpať nové sily, je striedanie spánku s cvičením, medzi ktorými si urobíte krátke prestávky.

3. Motivácia

Nájdite si niečo, čo vás motivuje a inšpiruje. Každý vie, čo ho motivuje a vracia do "života".

4. Majte víziu toho, čím chcete byť a s kým chcete byť.

Často sa vzdávame konkrétnych úloh práve preto, že sme zabudli, kam sme išli a kým chceme byť. Nikdy nezabudnite, čo je vaším cieľom.

5. Premýšľajte o odmenách

Odmeňte sa za každé dosiahnuté malé víťazstvo. Odmena ide ruka v ruke s motiváciou.

6. Premýšľajte o dôsledkoch

Premýšľajte o tom, čo sa môže stať, ak budete naďalej leniví. Ovplynulo by to váš život z dlhodobého hľadiska?

7. Dokončite jednu úlohu naraz

Vyhradte si čas na každú z drobných úloh, ktoré ste si dali.

Ak chcete prácu dokončiť dobre, skráťte čas a zvýšte zložitosť.

8. Vizualizujte

Použite svoju predstavivosť a predstavte si seba ako produktívnejšieho a aktívnejšieho človeka. Dokážete to!

9. Motivujte sa

Povedzte si, že môžete dosiahnuť čokoľvek. Takto sa táto myšlienka zakorení vo vašom podvedomí a stane sa skutočnosťou.

10. Prijmite úlohu ako hru

Akceptujete svoju prácu ako hru, budete sa cítiť silnejší a odhodlanejší. Hru neberieme ako povinnosť a vďaka nej sme sústredenejší.

11. Odkladanie

Odkladanie je forma lenivosti. Neodkladajte úlohy. Dokončite ju hneď. Akékoľvek odkladanie vedie k hromadeniu a robí nás napätejšími.

12. Učte sa od úspešných ľudí

Učte sa od úspešných ľudí a sledujte ich boj s lenivosťou.

Ako si vytvoriť dobrý návyk:

1º: Nápoveda - Urobte ju zrejmou.

2º: Túžba - Urobte ju atraktívnou.

3º: Odozva - Urobte ju jednoduchou.

4º: Odmena - Urobte ju uspokojujúcou.

Nápady na aktivity

Tieto zákony môžeme obrátiť a naučiť sa, ako sa zbaviť zlých návykov.

Ako sa zbaviť zlovyku (inverzia predchádzajúcich zákonov)

1º: Náponeda - Urobte ju neviditeľnou.

2º: Túžba - Urobte ju neatraktívnou.

3º: Odozva - Urobte ju náročnou.

4º: Odmena - Urobte ju neuspokojivou.

Vždy, keď chce človek zmeniť svoje správanie, môže si položiť otázku:

- Ako to môžem urobiť zrejmým?
- Ako to môžem urobiť príťažlivým?
- Ako to môžem urobiť jednoduchým?
- Ako to môžem urobiť uspokojujúce?

Krajina pôvodu: USA, implementované v Bulharsku a na Slovensku

Odkaz na zdroje:

<https://setmodels.net/polezno/12-nachina-da-preborite-mrzela>

[The 3 R's of Habit Change: How To Start New Habits That Actually Stick \(jamesclear.com\)](https://jamesclear.com/)



Grit rebríky

Popis

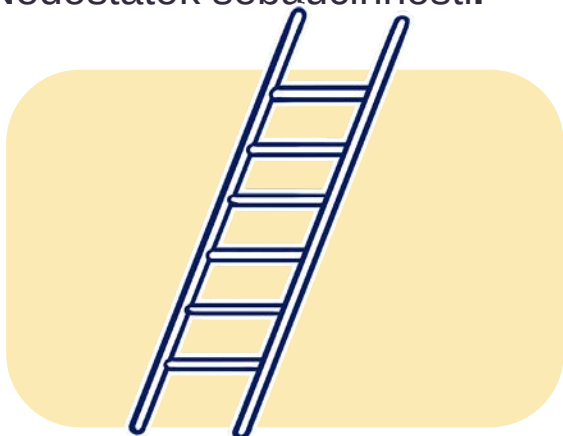
Tento tréning bol prevzatý z rozhovoru s trénerom dospelých.

Grit rebríky je metóda, pri ktorej si žiaci postupne rozdeľujú dlhodobé ciele na menšie kroky, aby pokročili v dosahovaní svojich grit cieľov.

Táto metóda pomáha ľuďom načrtnúť ciele a poskytnúť menšie, lepšie zvládnuteľné kroky. Pri dosahovaní menších cieľov budú dospelí učiaci sa zažívať súvislejšie podnety na dosiahnutie cieľov a pozitívne emócie, čo zvyšuje motiváciu.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praxe

- Nedostatok motivácie.
- Pociť zablútenia dlhodobými cieľmi.
- Nedostatok sústredenia a smerovania.
- Nedostatok plánovacích zručností.
- Nedostatok sebaúčinnosti.



Výhody pre dospelých študentov

- Zvýšenie motivácie.
- Zlepšenie vytrvalosti.
- Vytrvalosť pri dosahovaní cieľov.
- Stanovenie realistických úloh.
- Zlepšenie zručností v oblasti riadenia času.
- Vytvorenie plánu na dosiahnutie cieľov.
- Pociť naplnenia.
- Zvládanie náročných situácií a prekonávanie výziev.

Nápady na aktivity

1. Žiaci nakreslia rebrík, na ktorého vrchole je napísaný dlhodobý cieľ.
2. Pod tento "horný cieľ" napíšu krok alebo cieľ, ktorý by potrebovali dosiahnuť tesne pred "horným cieľom".
3. Postupujúc smerom dozadu, žiaci zmapujú každý ďalší potrebný krok. Nakoniec nájdú jeden malý cieľ, ktorý môžu splniť tento týždeň (alebo deň), aby sa k nemu priblížili o jeden krok.

Tipy:

- Trénujte žiakov, aby si svoje ciele stanovili tak, aby boli čo najviac SMART (špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, realistické a časovo ohraničené). Uistite sa, že aj čiastkové ciele sú SMART.
- Niektoré ciele môžu mať viacero "smerov" čiastkových krokov.
- Priebežne každý týždeň kontrolujte žiakov, aby ste prehodnotili ciele a podporili ich prechod na ďalší krok atď. Vytváranie osnov je "proces" a nie len "produkt".
- Žiaci si môžu vo svojich zošitoch vytvoriť grafické znázornenie "kontrolných zoznamov" pre každý krok. Môžete ich povzbudiť, aby oslavovali, keď si odškrtnú čiastkový cieľ.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Ako rozvíjať rastové myslenie

Popis

Keď sa pripravujete na ďalší rok práce s mládežou a dospelými a snažíte sa im pomáhať rásť, zvážte nasledujúce. Ľudia môžu dosiahnuť všetko, čo chcú, ak vynaložia úsilie, majú trpezlivosť a správne zmýšľanie.

Podľa Carol Dweckovej je naše myslenie tvarovateľné a vy môžete podporiť rozvoj rastového myslenia vo svojej cieľovej skupine. V jej knihe *Mindset*: Carol Dwecková definuje dve odlišné mentálne nastavenia a spôsob, akým prispievajú k nášmu úspechu a neúspechu.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Rušivé správanie.
- Nedostatok odolnosti a vytrvalosti.
- Nedostatok sebavedomia.

Výhody pre dospelých študentov

- Získanie väčšieho odhodlania.
- Vybudovanie zručností v oblasti plánovania.
- Zvýšenie motivácie.
- Zvýšenie sebavedomia.
- Získanie odolnosti.
- Zvýšenie sebavedomia.



Nápady na aktivity

Na jednej strane spektra je fixné myslenie, pri ktorom jednotlivci veria, že ich základné vlastnosti sú vrodené; buď ste v niečom dobrí, alebo nie.

Na druhej strane spektra sa nachádza rastové myslenie. Jednotlivci môžu rozvíjať svoje vlastnosti a schopnosti prostredníctvom tvrdej práce a odhodlania. Veria, že kľúčom k majstrovstvu je prax. Hľadajú príležitosti, aby sa mohli učiť a zlepšovať, a využívajú spätnú väzbu ako nástroj rastu. Nie je prekvapením, že jednotlivci s týmto myslením majú lepšie vzťahy a sú motivovanejší, produktívnejší a odolnejší.

Ponúkame tri spôsoby, ako môžete ovplyvniť myslenie jednotlivcov vo vašom programe/organizácii:

Vytvárajte náročné, ale podporné programy.

Nebojte sa vytvárať výzvy! Umožnite jednotlivcom aktivity a vytvorte pre nich projekty, ktoré si vyžadujú úsilie, zdolávanie prekážok, vyžadovanie spätnej väzby alebo dokonca osvojenie si novej zručnosti. A čo je najdôležitejšie, buďte im počas tohto procesu oporou a poskytnite im povzbudenie a usmernenie.

Budujte zámerné partnerské vzťahy

Zvážte silné a slabé stránky svojich skupín a počas aktivít a projektov spolupracujte s jednotlivcami s kontrastnými schopnosťami. To im umožní učiť sa od svojich rovesníkov, pozorovať, ako ostatní riešia problémy a vytrvalo prekonávajú výzvy. Vytvárajte príležitosti pre reflexiu, aby účastníci mohli zvážiť, čo sa naučili od svojho partnera, a aby ste mohli ďalej usmerňovať rozvoj ich rastového myslenia.

Používanie účinnej pochvaly

To, ako oslavujete a hovoríte o úspechoch človeka, ovplyvňuje jeho myslenie. Je dôležité počúvať ostatných, čo dosiahli, aby ste pochválili to, čo urobili pre dosiahnutie úspechu, a nie len vysloviť jednoduché "dobrá práca" alebo obdivovať ich inteligenciu. Vytvára to skutočnú interakciu a ukazuje, že ste venovali pozornosť krokom, ktoré urobili na dosiahnutie úspechu.

Príklad z praxe: Záludný nalepovací papierik

Kým žiaci pracujú, napíšte jednému z nich (ak sú v skupine) krátku, ale konkrétnu poznámku na nalepovací lístok alebo kartičku. Poznámku nenápadne nalepte niekde v ich blízkosti.

Tipy:

- Stanovte si jednoduchý cieľ napísať jednu denne (alebo týždenne).
- Uznávajte veci nad rámec vášho tréningu (najmä preto, že učiaci sa sú skeptickí voči fenoménu "pochvala ako manipulácia"). Napríklad: "Tento týždeň si preukázal veľké nasadenie: päť predstavení s muzikálom len za tri dni! Mal by si byť hrdý na svoju pracovnú morálku."

Krajina pôvodu: USA, implementované v Portugalsku

Odkaz na zdroje:

<https://guideinc.org/2015/12/23/how-to-develop-a-growth-mindset-within-youth/>

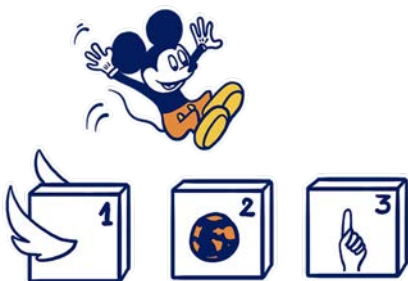
Popis

Stratégia Walta Disneyho, ktorú vymodeloval Robert B. Dilts v knihe "Stratégia génia", je založená na tvorivých procesoch, ktoré používajú tímy Walta Disneyho na vynášanie, zhromažďovanie a realizáciu nápadov na zlepšenie z troch hľadísk:

1. Snílek: nadšený, vynaliezavý a bez obmedzení sníva a skúma riešenia všetkými zmyslami, bez posudzovania.
2. Realista: pragmaticko-praktický, vypracúva akčné plány a skúma potrebné pracovné kroky a podmienky.
3. Kritik: identifikuje možné zdroje chýb a potrebné úpravy.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praktiky

- Nedostatok sebadôvery a pocit neschopnosti.
- Nedostatok inovatívnych alebo alternatívnych nápadov vo väzbe na niečo, čo už nefunguje.
- Blokády súvisiace s pyramídovou štruktúrou.



Výhody pre dospelých študentov

- Rozvoj schopnosti počúvať.
- Získanie sebamotivácie.
- Zlepšenie práce v tíme a spolupráce.
- Posilnenie pocitu oprávnenosti a uznania.
- Pomoc v boji proti pocitu nekompetentnosti.
- Spolupráca podporujúca sebadôveru, vodcovstvo, empatiu, počúvanie, tvorivosť atď.

Nápady na aktivity

Táto metóda sa zameriava na vytvorenie nových smerov činnosti s daným cieľom (napríklad vytvorenie inkluzívnej školy). Cvičenie pozostáva z 3 fáz po 30 minút:

Vybavenie: 3 flipcharty s papierom a fixkami

Trvanie: 30 minút na každú fázu alebo spolu 1,5 hodiny.

Rozloženie: 3 rôzne priestory v jednej alebo troch miestnostiach prispôsobené 3 fázam. Fyzický pohyb umožňuje intelektu zmeniť spôsob myslenia.

Vo fáze 1 účastníci sedia v kresle snílka (v priestrannej miestnosti s množstvom prirodzeného svetla). Facilitátor uvedie pravidlá: Rozdielnosť nápadov / Rešpektovanie názorov ostatných účastníkov / Počúvanie všetkých členov tímu / Odrážanie myšlienok iných ľudí / Čo najviac nápadov / Všetky nápady sú vítané. Účastníci sú vyzvaní, aby zavreli oči a snívali nahlas v úplnej slobode: účastníci skúmajú daný projekt zo všetkých uhlov pohľadu a dávajú voľný priebeh všetkým riešeniam alebo stratégiám, ktoré im napadnú, vrátane tých najfantazijnejších. Facilitátor zbiera nápady. Keď sú všetky nápady vyjadrené, účastníci sa presunú na stoličku č. 2.

V druhej fáze účastníci sedia na stoličke realistu (ideálne v inej miestnosti vybavenej flipchartom a fixkami). Facilitátor vyzve účastníkov, aby sa vrátili k nápadom z fázy 1 a zoskupili tie, ktoré sa prekrývajú. Účastníci by mali odpovedať na otázky: "Čo je potrebné zmeniť, aby bol návrh realistický?" a "Je fyzicky a finančne realizovateľný?"

Účastníci by mali nerealistické nápady premeniť na realizovateľné návrhy a pripraviť akčný plán, ktorý sa bude analyzovať vo fáze 3.

V tretej fáze si účastníci sadnú do kresla kritika (tentoraz v menšej a tmavšej miestnosti, ak je to možné), aby analyzovali akčný plán. Či už ide o negatívnu alebo pozitívnu kritiku, všetka kritika musí byť konštruktívna. Mali by stavať na silných stránkach všetkého, čo sa dá zachovať z fázy 1, a preskúmať všetky možnosti zlepšenia na všetkých úrovniach. Vždy, keď sa zistí nejaká slabá stránka, musia účastníci vymyslieť spôsob(y), ako túto ťažkosť prekonať.

Na konci fázy 3 skupina vyberie riešenie a rozhodne sa ho realizovať. Prípadne môžu uvažovať o novom riešení opakovaním trojfázového procesu tak často, ako je to potrebné.

Krajina pôvodu: Používa sa vo Francúzsku, Belgicku atď.

Odkaz na zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=bPFhSWwp-ds>

Knihy

John Martin, Ros Bell, Eion Farmer : B822 - Technique Library, The Open University, Milton Keynes/USA 2000. (SUP 50139 5)

Robert B. Dilts: Stratégie génia. I. zväzok: Aristoteles, Sherlock Holmes, Walt Disney, Wolfgang Amadeus Mozart. Meta Publications, Capitalo (Kalifornia/USA) 1994, (ISBN 0-916990-32-X).

Robert B. Dilts, Todd Epstein, Robert W. Dilts: Know-how für Träumer: Diltadow: Strategien der Kreativität, NLP & modelling, Struktur der Innovation. Junfermann Verlag, Paderborn 1994, Reihe: Pragmatismus & Tradition - Bd. 31, (ISBN 3-87387-037-1).

(Názov v anglickom origináli : Tools for dreamers.)



Zmena vášho myslenia

Popis

Zmeniť svoje myslenie znamená preskúmať svoje perspektívy. Intervencia zameraná na zmenu myslenia je program určený na posilnenie rastového myslenia v akademickom prostredí. Motiváciou intervencií zameraných na rastové myslenie bolo zvyčajne zvýšenie akademického potenciálu študentov prostredníctvom podpory presvedčenia, že študenti môžu rozvíjať svoje inteligenčné schopnosti. Intervencia pozitívne ovplyvnila akademické výsledky žiakov, a to tak žiakov s nízkymi, ako aj s vysokými výsledkami, a tiež zvýšila šance žiakov na pokročilé matematické kurzy v nasledujúcom roku (o 3 %).

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nízka sebadôvera.
- Ťažké prijímanie kritiky.
- Neúspech, ktorý vás demotivuje.
- Osobné zábrany (obavy, úzkosť, pocity neschopnosti).
- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok otvorenosti.
- Nedostatok sebadôvery.
- Odradenie.
- Nedostatok dialógu.
- Nedostatočný odstup od danej ťažkosti.

Výhody pre dospelých študentov

- Zlepšenie spôsobu, akým sa vyrovnávame so životnými ťažkosťami.
- Pozitívny vplyv na študijné výsledky študentov.
- Zmena fixného myslenia.
- Zmena nemožného na možné (zatvorené dvere - otvorené dvere).
- Riskovanie a zraniteľnosť voči druhým.
- Stanovenie nového cieľa pre každý cieľ, ktorý dosiahnete; nikdy sa neprestaňte usilovať o dosiahnutie svojich cieľov.
- Rozvíjanie svojej odvahy (odhodlanie a vytrvalosť).

Nápady na aktivity

1. Zvyšovanie rastového myslenia prostredníctvom písania

Reflexívne písanie vám môže pomôcť rozvíjať rastové myslenie tým, že vás vyzve, aby ste zhodnotili svoje skúsenosti, aby ste sa poučili a zlepšili svoj prístup.

2. Osvojenie si rastového myslenia voči kritike

V tomto pracovnom liste vás vyzveme, aby ste sa zamysleli nad konkrétnou príhodou alebo udalosťou, ktorá vo vás vyvolala negatívny pocit - napríklad, keď vám niekto povedal, že ste pri prezentácii nehovorili jasne.

V primeranej miere to zanalyzujete, potom situáciu preformulujete a vytvorte sebapotvrdzujúce výroky, ktoré vám ju nabudúce pomôžu zvládnuť lepšie.

3. Dvere zatvorené, dvere otvorené

Toto cvičenie je jednoduché, ale účinné, ktoré vás požiada, aby ste si spomenuli na chvíľu, keď ste mali pocit, že ste niečo zmeškali alebo stratili kvôli zlyhaniu. Dáva vám podnety, ktoré vám pomôžu prehodnotiť túto situáciu a zvážiť pozitíva spolu s vašimi potenciálnymi možnosťami rastu.

Päť nápadov, ktoré pomáhajú rozvíjať rastové myslenie

1. Prijímanie ďalších výziev
2. Vnímanie rastu ako procesu
3. Nastavenie vlastného tempa
4. Každý zlyháva
5. Rozvíjanie odolnosti

Táto aktivita z oficiálnej súpravy Project for Education Research that Scales (PERTS) Mindset Kit prevedie deti lekciami o význame zlyhania a o tom, ako môžeme využiť neúspech ako príležitosť.

Nápady na aktivity

1. Požiadajte študentov, aby napísali o chybe, ktorú urobili tento týždeň a o tom, ako sa pri nej cítili.
2. Každému študentovi dajte nový list papiera, požiadajte ho, aby ho pokrčil a hodil na tabuľu s pocitmi, ktoré má, keď urobí chybu.
3. Požiadajte ich, aby papier vzali späť, odmačkali ho a každý riadok vyfarbili inak.
4. Opýtajte sa žiakov, čo podľa nich tieto čiary predstavujú. Vysvetlite, že čiary predstavujú všetku synaptickú aktivitu (alebo aktivitu mozgu, pre mladšie deti), ktorá sa deje, keď niekto urobí chybu.
5. Požiadajte žiakov, aby si papier nechali a vložili ho do zošita alebo priečinka, aby sa naň mohli pozrieť, keď urobia chybu. Táto fyzická pripomienka nabáda žiakov, aby chyby využili na posilnenie svojho mozgu, keď si otvoria zošity.
6. **VOLITEĽNÉ** - Vedzte diskusiu o chybách pomocou otázok z aktivity Diskusia v triede (nižšie), aby ste prehĺbili pochopenie hodnoty chýb u študentov.

Krajina pôvodu: Holandsko

Odkaz na zdroje:

<https://positivepsychology.com/mindset-activities-tests/>

<https://positivepsychology.com/growth-mindset-vs-fixed-mindset/#activities-mindset>



Popis

Cieľom je riešiť konkrétnu situáciu, ktorú prinesie účastník vzdelávania. Opis, kladenie otázok a analýza situácie vedú k získaniu rád, riešení a spätnej väzby od skupiny. Na základe týchto poznatkov môže účastník školenia vypracovať akčný plán. Na konci každého sedenia si účastník školenia zopakuje, čo sa naučil a čo sa v skupine udialo. Vďaka tomu bude reflexia a zhodnocovanie prínosné pre všetkých s podobnými problémami.

Ľudia sa od seba navzájom učia, pokiaľ ide o obsah a metódy používané pri počúvaní, analýze a riešení diskutovaných situácií.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praxe

- Nedostatočná súdržnosť skupiny.
- Nedostatok interakcie v pracovnej skupine.
- Osobné zábrany (strach, obavy, pocity neschopnosti).
- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok otvorenosti.
- Nedostatok sebadôvery.
- Odradenie.
- Nedostatok komunikácie.
- Nedostatočný odstup od danej problematiky.



Výhody pre dospelých študentov

- Umožňuje čerpať zo skúseností iných pri hľadaní prispôsobených riešení.
- Rozšírenie schopnosti účastníkov konať a uvažovať.
- Zmiernenie napätia v zložitých situáciách.
- Posilnenie rôznorodosti názorov.
- Posilnenie kolektívnej inteligencie založenej skôr na skúsenostiach než na teórii.
- Zníženie emocionálnej záťaže vďaka priateľskej atmosfére skupiny.
- Rozvíjanie zmyslu vodcovstva
- Rozvíjanie počúvania, spolupráce, vzájomnej pomoci a rešpektu. v rámci skupiny.

Nápady na aktivity

Pragmatický, založený na severoamerickom prúde pedagogiky akcie, experimentu a skupinovej dynamiky, spoločný rozvoj-
CODEVELOPMENT je založený na základných princípoch:

- Vychádzajte skôr zo skúseností ako z vedomostí a učte sa z činnosti.
- Využívajte skupinovú dynamiku na rozvoj samostatnosti a spolupráce.
- Vytvorte priestor pre spätný pohľad a zrkadlový efekt.

Účastníci: skupina 5 až 10 ľudí z rôznych oblastí

Facilitátor je vyškolený v metóde a jeho postoj je nevyhnutný:

- Stimulovať vyjadrenie všetkých, inteligenciu každého človeka, kolektívnu inteligenciu skupiny.
- Umožniť každému nájsť si svoje miesto a cítiť sa v skupine chránený.
- Podporovať odlišnosť nápadov.
- Podporovať priame a nepriame učenie sa účastníkov.
- Bytie garanciou metódy a času.

Vzájomné rozvojové sedenie trvá od 1,30 hodiny do 3 hodín.

Aktivita má sedem fáz:

1. Výber situácie
2. Prezentácia osoby zodpovednej za vybranú situáciu
3. Kladenie otázok účastníkmi

Nápady na aktivity

4. Zmluva medzi osobou zodpovednou za problém a ostatnými účastníkmi
 5. Konzultácie, vznik riešení
 6. Akčný plán definuje osoba zodpovedná za vybranú situáciu
 7. Rozprava (debriefing)
-

Krajina pôvodu: Kanada, implementované vo Francúzsku

Túto metódu vyvinuli Adrien Payette a Claude Champagne v Kanade koncom 80. rokov 20. storočia.

Odkaz na zdroje:

<https://www.puq.ca/catalogue/livres/groupe-codeveloppement-professionnel-573.html>

www.aqcp.org



Príbeh úspechu

Popis

Tento tréning sme prevzali z rozhovoru s koučom zo Spoločnosti psychológov v Bulharsku.

Tento diel je súčasťou dvojdielnej série o učení sa z úspechu a neúspechu. Opisovanie víťazstiev pomáha budovať odolnosť. Tento tréning sa zameriava na učenie sa z úspechu a neúspechu. Účastníci sa naučia, ako vytrvať vďaka odvahe a pozitívnej psychológii. Keď si spomenú na svoje úspechy, dodá im to pocit kompetentnosti spojený s odolnosťou. To môže byť užitočné pre dospelých účastníkov vzdelávania, ktorí si chcú stanoviť a dosiahnuť dlhodobé ciele.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Schopnosť zamerať sa na odvahe a pozitívnu psychológiu môže pomôcť dospelým študentom stanoviť a dosiahnuť dlhodobé ciele.
- Spomínanie na úspechy môže pomôcť študentom budovať odolnosť a pocit kompetentnosti.
- Táto kombinácia môže pomôcť študentom prekonať akúkoľvek prekážku v ich živote.

Výhody pre dospelých študentov

- Rozvíjanie odvahy a vytrvalosti.
- Učenie sa z úspechu a neúspechu.
- Získanie pocitu kompetentnosti a odolnosti.
- Zameranie sa na úspech.
- Zlepšenie sebavedomia a zameranie sa na dlhodobé ciele.

Nápady na aktivity

Na realizáciu tejto praktiky potrebujeme dve sedenia.

Na prvom sedení tréner pripraví dotazník s desiatimi otázkami a dvoma odpoveďami na každú otázku, z ktorých jedna je správna. Účastníci dostanú spätnú väzbu o úspechu, pokiaľ ide o otázky, ktoré uhádli správne ("Máte pravdu!"), a spätnú väzbu o neúspechu, pokiaľ ide o otázky, ktoré považovali za nesprávne ("Mýlite sa!"). Keďže však každá otázka mala len dve možnosti, mohli sa správnu odpoveď dozvedieť z úspechu alebo neúspechu. Aby sme zistili, či sa tak stane, každá nasledujúca otázka musí súvisieť so správnou odpoveďou na jednu z predchádzajúcich otázok. Konečný výsledok tejto aktivity ukáže účastníkom, že sa neučia z chýb.

Je to preto, že keď sa nám nedarí, naladíme sa. Aby sme sa vyhli zlému pocitu zo seba samých, prestaneme dávať pozor. Výsledkom je, že sa z tejto skúsenosti nepoučíme. Zároveň však chápeme, keď je zlyhanie menej osobné. Aby sme to skupine dokázali, urobíme test druhýkrát, ale o každej odpovedi diskutujeme.

Účastníci, ktorí sa snažia poučiť zo svojich neúspechov sa môžu poučiť aj zo zlyhaní iných.

Druhé sedenie:

Rozdeľte skupinu dospelých študentov na dve časti. Nechajte skupinu napísať o svojom najväčšom úspechu a o tom, ako ho dosiahli. Druhá skupina napíše o svojom najväčšom neúspechu a o tom, ako sa z neho poučili alebo ako z neho vyrástli.

Nápady na aktivity

Potom požiadaajte skupiny, aby sa podelili o svoje príbehy. Poukážte na to, že skupina, ktorá píše o svojom úspechu, opisuje otázky boja a odolnosti rovnako často ako skupina, ktorá píše o svojom neúspechu.

Diskutujte s účastníkmi: Prečo to tak môže byť? Nemali by sme sa poučiť z neúspechu? Ako môžu tieto informácie využiť na dosiahnutie dlhodobých cieľov? Ako sa môžu zamerať na úspech, keď musia vo svojom živote prekonať neúspech? Ako porovnať prehru v jednej situácii s víťazstvom v inom podobnom prípade? Čo si môžu napísať, aby si pripomenuli svoju húževnatosť a pozitívnu psychológiu?

Na záver sa účastníkov opýtajte, aký typ aktivít im pomáha sústrediť sa na úspech. Môžu si viesť denník, zapisovať svoje úspechy do osobitného zošita alebo si stanoviť ciele a sledovať svoj pokrok.

Táto aktivita umožní dospelým účastníkom lepšie pochopiť, ako vytrvať vďaka odvahe a pozitívnej psychológii. Uvidia tiež, že boj + úspech je silná kombinácia.

Krajina pôvodu: Bulharsko

Sebareflexia

Popis

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých.

Sebareflexia je aktivita rastového myslenia, ktorá sa pozerá skôr navonok než dovnútra. Zameria sa na zručnosti, ktoré ste si vybudovali, a na to, ako ste ich dokázali rozvíjať.

Bez ohľadu na spôsob myslenia, ktorý máte práve teraz, môže reflexia týmto spôsobom spojiť mnohé veci. Jednak nám pomôže uvedomiť si, že keď sme s niečím začínali, neboli sme v tom dobrí. A časom sme si na to zvykli.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.
- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok pocitu kompetencie a odolnosti.
- Nedostatok plánu úspechu a túžob.
- Nedostatok sebadôvery.

Výhody pre dospelých študentov

- Rozvoj odvahy a vytrvalosti.
- Zameranie sa na úspech.
- Zvýšenie motivácie.
- Pocit, že máte veci pod kontrolou.
- Možnosť sledovať svoj pokrok.
- Uvedomenie si seba samého.
- Schopnosť prijímať nové výzvy.
- Prispôsobivosť a flexibilita.
- Uvedomovanie si vlastných emócií a reakcií.
- Vytrvalosť a odolnosť.
- Analytické schopnosti.
- Schopnosti kritického myslenia.

Nápady na aktivity

Túto aktivitu môžete vykonávať individuálne alebo v skupine. Ak ju robíte v skupine, reflexiu vedie školiť.

Prípravná fáza:

- 1) Školiť začne tým, že požiada všetkých, aby si našli pohodlné miesto na sedenie alebo státie.
- 2) Potom bude viesť skupinu k tomu, aby sa niekoľkokrát zhlboka nadýchla a vydýchla.
- 3) Školiť požiada všetkých, aby si začali všímať svoje myšlienky.
- 4) Nakoniec školiť požiada skupinu, aby si všímala fyzické vnemy vo svojom tele.

Fáza implementácie:

- 1) Keď sa všetci usadia, školiť požiada účastníkov, aby sa zamysleli nad svojím prvým dňom v práci. Aký bol?
- 2) V ďalšom kroku sa opýta, či niekto prišiel s tým, že je schopný prejsť rutinou a má pevný pracovný postup na celý deň. Alebo museli experimentovať a zisťovať, v čom sú dobrí a v čom potrebujú usmernenie.
- 3) Ďalej sa školiť opýta na prípadné výzvy, ktorým niekto na svojej ceste čelil, a čo urobil, aby tieto výzvy prekonal.
- 4) Nakoniec musí každý vysvetliť, ako sa cíti pri svojej práci. Cítia sa pri nej dobre? Ako ich táto práca zmenila v ich živote?

Po tom, ako mal každý možnosť premýšľať, môže školiť viesť diskusiu o tejto aktivite. Čo si všetci počas reflexie všimli? Aké spoločné témy sa objavili? Ako nám reflexia našej práce pomáha rásť a rozvíjať naše zručnosti?

Nápady na aktivity

Účastníci si musia viesť záznamy o svojich zmenách. Toto cvičenie sa môže vykonávať raz denne (individuálne) alebo tak často, ako sa to skupine páči (ak sa praktizuje v skupine).

Túto aktivitu môžete robiť pri akejkoľvek novej zručnosti alebo skúsenosti, ktorú chceme reflektovať. Je to skvelý spôsob, ako si skontrolovať samých seba, všimnúť si svoj pokrok a zistiť, ako sme vyrástli. Keď si osvojíte novú zručnosť, tiež sa zamyslite nad pokrokom.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Dávanie zmyslu

Popis

Vnímanie je zmysluplné vytváranie mentálnych vzorcov na základe informácií a správania z prírodného, sociálneho a ľudského prostredia. V zložitom a neustále sa meniacom prostredí musíme prehodnocovať svoje mentálne vzorce, ktoré vytvárajú naše spôsoby myslenia a konania. Ak sa neprehodnocujú, môžu sa niekedy stať opakujúcimi sa, strnulými a neprispôsobivými modelmi.

Vytváranie zmyslu podporuje nové rozhodnutia v nových alebo obnovených situáciách. Znamená to urobiť krok späť od zvykov, ktoré sa často spájajú s nevedomými vzorcami.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Demotivácia.
- Nedostatok sebadôvery.
- Nedostatok sebavedomia.
- Psychická strnulosť alebo dokonca posadnutosť.
- Neprimeranosť k ľuďom a/alebo kontextom.
- Sklon k samovražde.
- Násilie.
- Absencia videnia alebo čierne videnie.
- Odmietanie činnosti.
- Odtrhnutie od reality.
- Sociálna izolácia.

Výhody pre dospelých študentov

- Opätovná motivácia.
- Osobná angažovanosť.
- Znovuobjavenie svojho miesta ako špecifickej ľudskej bytosti v skupine.
- Životný obzor a pozitívne videnie štúdia, práce, foriem učenia.
- Pocit vypočutia a uznania.
- Získanie pokoja.
- Získanie autenticity a prispôsobivosti.
- Schopnosť analyzovať a hodnotiť.
- Zisk v súdržnosti medzi tým, čo robím, čo hovorím, čo si myslím a v mene čoho to robím.

Nápady na aktivity

Význam je zároveň zmyslom a orientáciou, ale aj vnímaním.

Keď ide o premenu človeka, treba hľadať osobný záväzok a pohybovať sa určitým smerom. Malo by to však byť za predpokladu, že chápete stávky, dôvody, výhody a pozitívne vnímanie pre seba samého, čo by z toho malo vyplývať.

Tu je niekoľko postupov, ktoré sa uskutočnia prostredníctvom hrania rolí, divadla, grafických, plastických, manuálnych a hudobných prác, hier... a hľadania "Prečo?" a potom "Ako?" prostredníctvom slobodnej reči a využívania všetkých zmyslov.

1. Vykonajte spoločnú aktivitu. Vyzvite všetkých, aby pozorovali, ako sa prirodzene správajú a ako by sa veci mohli robiť inak. Prehodnotte ich vzťah k tréningu.
2. Robenie vecí s ostatnými vytvára väzby v duchu počúvania a starostlivosti. Spýtajte sa na vlastné rozhodnutia a rozhodnutia druhých.
3. Pracujte na pozitívnom videní seba samých a pozitívnom vzťahu s ostatnými v prijímaní odlišností.
4. Ujasnite si osobné hodnoty a pozorujte súlad medzi činmi, voľbami a hodnotami.
5. Hľadajte toho, čo "máte viac", ak robíte veci inak ako zvyčajne. Zlepšenie sa stáva hľadanou hodnotou.
6. Pracujte v "konštelácii": "Pre koho, pre čo je to, čo robím, hodnotné, kto sám je pre koho užitočný, pre čo..."
7. Rozvíjajte víziu, ukazujte budúcnosť a výsledky.
8. Rozvíjajte tvorivé prístupy na podporu zlepšovania a transformácie existujúceho alebo vytvárania niečoho nového.

9. Vytvorte podmienky pre dôveru a potešenie na tvorbu kreatívnej energie.

10. Rozviňte u facilitátora otvorený postoj.

Ako sa správať k žiakom :

Udržujte pragmatický a priamy rozhovor.

Pripomeňte im rámec, kontext a dôvod existencie.

Uveďte smer, "kam majú ísť".

Pravidelne komunikujte o význame (smerovanie/význam/vnímanie).

Sprevádzajte individuálnym spôsobom.

Urobte každého zodpovedným. Ukážte komplementárnosť jednotlivých zodpovedností, aby ste sa posunuli k "smeru".

Navrhujte hodnoty, ktoré možno pozorovať v realite života.

Definujte kritériá výsledkov.

Definujte zmysluplné ukazovatele.

Vyhodnocujte a regulujte relatívnym a dynamickým spôsobom.

Krajina pôvodu: Francúzsko

Odkaz na zdroje:

[https://www.youtube.com/results?](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

[search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

Knihy

- Donner un sens à sa vie - Jacques Lecomte - éditions Odile Jacob
- Človek hľadá zmysel - Viktor E. Frankl
- Budovanie neurovedy o potešení a pohode - Kent C. Morten & L. Kringelbach

Motivácia

Popis

Motivácia stimuluje, usmerňuje a udržiava učenie. Je základným stavebným kameňom sebaregulovaného učenia - súboru postojov a mentálnych procesov, ktoré umožňujú človeku riadiť svoje vedomosti. Je to vnútorný proces. V okamihu, keď sa napojíte na tento zdroj energie, motivácia vám dodá potrebný smer a pohnútky, aby ste sa zapojili do svojho prostredia spôsobom, ktorý rieši problémy, je otvorený a prispôsobivý.

Hlavnou podstatou motivácie je vytrvalé a energické správanie zamerané na vaše ciele. Keď ste motivovaní, začnete konať a urobíte krok.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praktiky

- Nedostatok motivácie bez účinných motivačných stratégií a metód.
- Nedostatok cieľov a rozvoja osobnosti.
- Nedostatok ambícií.
- Prítomnosť prokrastinácie.

Výhody pre dospelých študentov

- Rýchlejšie učenie v skupine.
- Vytrvalé a energické správanie zamerané na vaše ciele.
- Zlepšenie motivácie.
- Poznanie, ako rozdeliť svoje väčšie ciele na čiastkové ciele, ktoré môžete realizovať postupne.
- Zvýšenie motivácie.
- Dosiahnutie vášho hlavného cieľa pomocou týchto metód motivácie.

Nápady na aktivity

Žiaci majú väčšiu šancu uspieť, ak považujú inteligenciu za niečo, čo sa dá rozvíjať prostredníctvom učenia, najmä v pozitívnej školskej klíme.

Výskum zistil, že učitelia majú väčší vplyv na motiváciu žiakov k učeniu ako rodičia. Táto situácia čiastočne vyplýva z množstva nástrojov a spôsobov, s ktorými môžu učitelia pracovať pri motivácii žiakov. Patrí sem aj schopnosť učiteľov vysvetliť, prečo je daná téma pre žiakov podstatná, uľahčiť vnímanie zmysluplnosti konkrétnych úloh a poskytnúť kvalitnú spätnú väzbu. Úlohu pri zainteresovaní a naopak, pri neangažovaní môžu zohrávať aj rovesníci, keďže žiaci starnú a prechádzajú vývojovými a sociálnymi zmenami.

Rodičia, ktorí pomáhajú žiakom, zohrávajú rozhodujúcu úlohu pri podpore učenia a podpore stratégií riadenia času a riešenia problémov.

Podpora autonómie zo strany rodičov, teda podpora riešenia problémov a rozhodovania žiakov zo strany rodičov, je pre rozvoj, učenie a angažovanosť dospelých veľmi dôležitá. Rodičia a opatrovníci, ktorí poskytujú domáce prostredie podporujúce autonómiu, umožňujú žiakom aktívne riešiť problémy, samostatne myslieť a pestovať pocit kompetentnosti. Táto podpora samostatnosti je prospešná pre zapojenie žiakov do učenia a ich motiváciu.

Pochvala môže zvýšiť motiváciu, ak je úprimná a konkrétna a podporuje samostatnosť a sebestačnosť; má však aj potenciál oslabiť vnútornú motiváciu. Procesná pochvala sa zameriava na stratégie a úsilie spojené s efektívnym učením.

Nápady na aktivity

Pomáha študentom pochopiť, že ich úspechy a neúspechy v učení sú skôr výsledkom ich rozhodnutí než toho, kým sú. Tento typ spätnej väzby často zvyšuje pocit kompetencie a sebadôveru, že sa študent dokáže naučiť danú zručnosť. Je tiež účinnejšia ako osobná pochvala, ktorá sa zameriava na jednotlivca, napríklad keď niekoho nazvete "dobrým žiakom". Osobná pochvala vedie študentov k tomu, že inteligenciu vnímajú skôr ako niečo nemenné, než ako niečo, na čom môžu pracovať a čo môžu zlepšovať. Môže podkopávať sebaúctu, sebaúčinnosť a usilovnosť pri plnení úloh. Falošná pochvala môže tiež poškodiť motiváciu, keď je človek chválený aj vtedy, keď je jeho úsilie nedostatočné. Žiaci vedia, kedy je uznanie nesprávne, pretože si uvedomujú, keď pri riešení úlohy nerobia pokrok. Podpora stratégií učenia sa žiakov a ukazovanie, ako tieto stratégie vedú k úspechu, sú účinné spôsoby podpory motivácie. Keď sa žiaci cítia zaseknutí na konkrétnej úlohe, pochopia, že to nie je len o väčšom úsilí, ale o zvážení nových stratégií.

Krajina pôvodu: USA Kalifornia, aplikované na Radboud University Nijmegen v Holandsku

Odkaz na zdroje:

<https://researchmap.digitalpromise.org/topics/student-motivation/>

<https://sintelly.com/articles/motivation-methods-and-meaning>



Denný cieľ

Popis

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých.

Na začiatku vzdelávacieho stretnutia si žiaci na lepiacom papieriku určia jeden konkrétny akčný krok, ktorý môžu urobiť na zlepšenie svojho rastu alebo odvahy. Tým, že im pomôžeme identifikovať krátky, každodenný cieľ, môžeme vytvoriť návyky myslenia do budúcnosti. Tieto denné kontrolné akcie môžu tiež umožniť učiacim sa prevziať zodpovednosť a umožniť nám identifikovať, kto potrebuje koučovanie. Okrem toho tým, že povzbudíme učiacich sa, aby si stanovili konkrétne denné ciele a sledovali svoj pokrok v priebehu času, môžu získať lepší pohľad na svoje schopnosti a rozvinúť si myslenie potrebné na dlhodobý úspech.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto dobrej praxe

- Nedostatočné zameranie.
- Nízka miera pozornosti.
- Nejasné ciele.
- Negatívne myslenie.
- Neprevzatie zodpovednosti za svoj rozvoj.
- Nepravidelná kontrola seba samého.
- Neschopnosť identifikovať oblasti, v ktorých sa treba zlepšiť.

Výhody pre dospelých študentov

- Zlepšenie sociálnych a komunikačných zručností.
- Zlepšenie sebavedomia.
- Rozvíjanie metakognitívnych zručností.
- Zlepšenie zručností v oblasti sebariadenia.
- Pracovanie na svojich emocionálnych zručnostiach.
- Získanie odolnosti.
- Naučenie sa, ako sa zamerať na jeden konkrétny cieľ, na ktorom môžu pracovať počas celého dňa, rozvíjať návyky myslenia do budúcnosti a zlepšovať základné zručnosti.

Nápady na aktivity

Pred každého žiaka položte lepiaci lístok. Vyzvite ich, aby určili jeden konkrétny krok, ktorý môžu urobiť na zlepšenie svojich sociálno-emocionálnych schopností.

Napríklad:

"Budem sa vyhýbať tomu, aby som sa zaplietol do rozhovorov, ktoré ma rozptyľujú."

"Budem sa vyhýbať slovám: "Nie som dobrý vo svojej práci".

Pravidelne učiacich sa zastavujte, aby si interne alebo externe skontrolovali, ako sa im darí plniť ich cieľ.

Na konci sedenia ich požiadajte, aby urobili ľubovoľný počet vecí:

- Umiestnite ich poznámku do tabuľky "Úspešný" alebo "Ešte nie". Sledujte ich, aby ste mohli nasledujúci deň nadviazať a ponúknuť podporu skupine, ktorá uviedla "Ešte nie";
- prediskutujte, ako si myslia, že sa im darilo na stupnici od 1 do 10;
- Napíšte zhrnutie, či boli úspešní, prečo a aký je ich ďalší cieľ.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Slávnostné odovzdávanie Grit odcenení

Popis

Žiaci určia jednotlivcov, ktorí preukázali "grit" a vytvoria slávnostné odovzdávanie cien, v ktorom zdôraznia význam "grit" v živote a úspechoch danej osoby. Povzbudzovanie učiacich sa k tomu, aby rozpoznali odvahu(grit) ako faktor úspechu u iných, pomáha poskytovať modelovanie a povzbudenie. Zatiaľ čo pri typických ceremoniáloch udeľovania ocenení sa oceňujú produkty úspechu, pri tomto ceremoniáli sa uznáva proces (napríklad odvaha a sebakontrola), ktorý bol potrebný na to, aby iní uspeli. Okrem toho príprava na slávnostný ceremoniál umožňuje žiakom precvičiť si akademické zručnosti, ako je výskum, rozprávanie/ písanie atď.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto dobrej praxe

- Nedostatok motivácie u žiakov.
- Strach zo zlyhania a odmietnutia.
- Nedostatok sebadôvery a sebaúčinnosti.
- Nedostatok odolnosti voči nepriazni osudu.



Výhody pre dospelých študentov

- Väčšie sebavedomie a kritické myslenie.
- Podpora rastového myslenia a odolnosti v nepriaznivých situáciách.
- Zlepšenie tímovej práce a komunikácie medzi učiacimi sa, čo sú základné zručnosti pre ďalší úspech v živote.
- Zlepšenie odolnosti a mechanizmu zvládania.
- Zlepšenie sociálnych zručností, kritického myslenia a rozhodovacích schopností.
- Vyšší pocit sebauvedomenia.

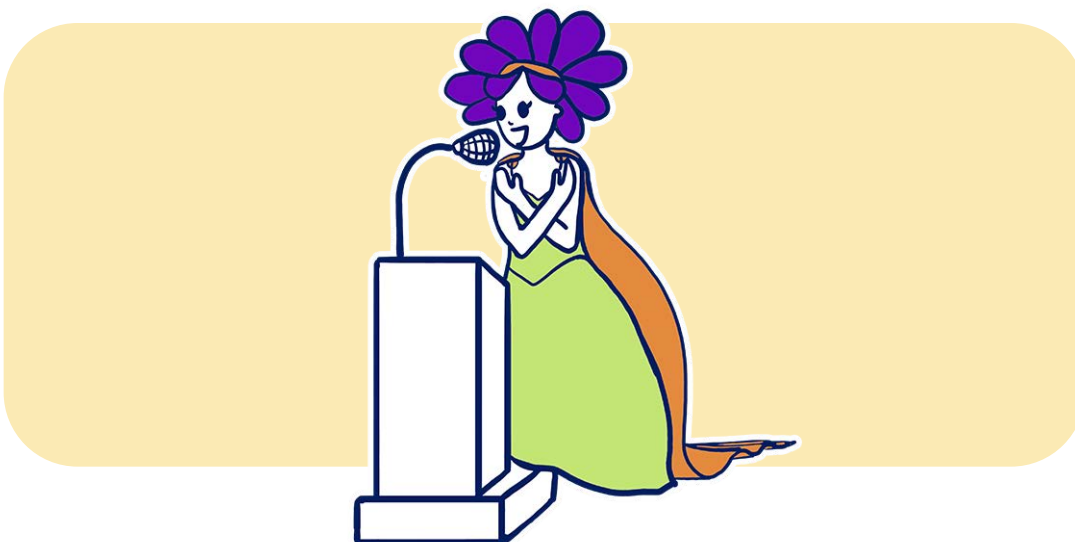
Nápady na aktivity

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých.

Kroky implementácie:

1. Požiadajte žiakov, aby vyhľadali klipy z populárnych slávnostných odovzdávaní cien, ako sú napríklad ceny Akadémie, Grammy a pod. Vedzte s nimi rozhovor o tom, prečo/ako ocenení jednotlivci dosiahli túto úroveň úspechu.
2. Pred načrtnutím procesu a požiadaviek požiadajte žiakov, aby predstavili a viedli brainstorming, v ktorom uvedú zoznam potenciálnych ocenených, ktorí by si podľa nich zaslúžili ocenenie "Grit Award".
3. Prispôsobte proces a požiadavky svojim žiakom. Nechajte ich "nominovať" na rôzne ocenenia, napríklad "Najodvážnejšia historická osobnosť", "Najodvážnejší vedec" alebo "Najodvážnejšia žena". Ak žiaci pracujú v malých skupinách, môžu byť súčasťou výberových komisií, ktoré budú diskutovať a rozhodovať o skutočných držiteľoch ocenení.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Najdôležitejší sprievodca sledovaním návykov

Popis

Ak sa chce človek držať návyku natrvalo, môže urobiť jednu jednoduchú a presvedčivú vec - viesť si knihu na sledovanie návykov.

Keď ide o budovanie návyku, spätná väzba sa často oneskoruje.

Vytváranie návykov je beh na dlhé trate. Často trvá určitý čas, kým sa objavia želané výsledky. Okrem toho, kým človek čaká, kým sa nahromadia dlhodobé odmeny za jeho úsilie, je potrebné držať sa ho krátkodobo. Je potrebná okamžitá spätná väzba, ktorá ukazuje správnu cestu.

Práve tu môže pomôcť sledovač návykov.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praktiky

- Zlé, neproduktívne návyky, ktoré majú dospelí študenti.
- Pochybnosti o sebe a sebazničujúce rutiny.
- Nedostatok motivácie a zámeru.
- Nedostatok plánu na dosiahnutie úspechu.
- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.

Výhody pre dospelých študentov

- Motivovanie k pokračovaniu.
- Poskytovanie okamžitého uspokojenia.
- Sledovanie prináša pocit odmeny.
- Ľudia sa zameriavajú skôr na proces ako na výsledok.
- Dospelí sa naučia, ako si stanoviť a dosiahnuť dlhodobé a krátkodobé ciele.
- Dospelí účastníci vzdelávania môžu viesť produktívnejší život.
- Dospelí učiaci sa budú mať nástroje na zmenu svojich návykov.

Nápady na aktivity

Sledovanie návykov je jednoduchý spôsob, ako merať, či sa návyk vytvoril.

Najzákladnejším formátom je zaobstarat' si kalendár a odškrtnávať každý deň, keď sa človek drží návyku. Kalendár sa stane záznamom pruhov návykov podľa toho, ako plyní čas.

Aby bol tento proces čo najjednoduchší, žiak si môže kúpiť denník návykov alebo si ho vytvoriť sám.

Prvým krokom k tejto praxi je rozhodnutie, aké návyky chce človek zaviesť. Môžu to byť najrôznejšie návyky - beh, meditácia, práca na nápade hodinu denne atď. Do denníka, kalendára, telefónu alebo iného miesta na sledovanie si musí pridať svoj návyk a začať si odškrtnávať dni, keď tento návyk splnil.

Rozhodujúce je, že sledovač návykov poskytuje priamy dôkaz o splnení návyku. Je to signál, že bol dosiahnutý pokrok.

Sledovanie návykov môže pomôcť naštartovať nový návyk alebo udržať správanie na správnej ceste, na ktoré ľudia majú tendenciu zabúdať alebo ho nechať skĺznuť, keď je veľa práce.

James Clear (autor) odporúča používať pravidlo dvoch minút, ktoré navrhuje, aby ľudia zmenšovali svoje návyky, kým ich vykonanie nezaberie dve minúty alebo menej.

Niektoré príklady rozdelenia návykov na denné, týždenné a mesačné rutiny:

Nápady na aktivity

Bežné denné návyky, ktoré treba sledovať:

- denník: 1 veta,
- Meditácia: 1 minúta,
- Natiahnite sa na 1 minútu,
- ustlať si posteľ,
- prebudíte sa do [čas],
- vyčistíte si zuby zubnou niťou...

Návyky by mali byť také jednoduché, aby sa ich človek dokázal držať aj počas ťažkých dní.

Aby sa niečo stalo skutočne zvykom, musí sa to často opakovať.

Výsledkom je, že väčšina návykov je každodenná. Pomôcť však môže aj používanie sledovača návykov pre rôzne týždenné alebo mesačné rutiny. Toto správanie sa nestane "automatickým", ako napríklad zaväzovanie si topánok alebo umývanie zubov. Napriek tomu vám sledovač návykov môže pripomenúť ich vykonávanie.

Bežné týždenné návyky, ktoré treba sledovať:

- uverejniť príspevok na blogu,
- vynášanie odpadu/recyklácia,
- zalievanie rastlín,
- upratovanie spálne...

Na počítanie toho, ako často človek niečo robí, možno použiť sledovač návykov.

Príklady:

- dni strávené na cestách,
- vykonanie týždenného prehľadu ...

Nápady na aktivity

Nakoniec, na meranie toho, čo človek nerobí, možno použiť sledovač návykov.

Zvyky vyhýbania sa:

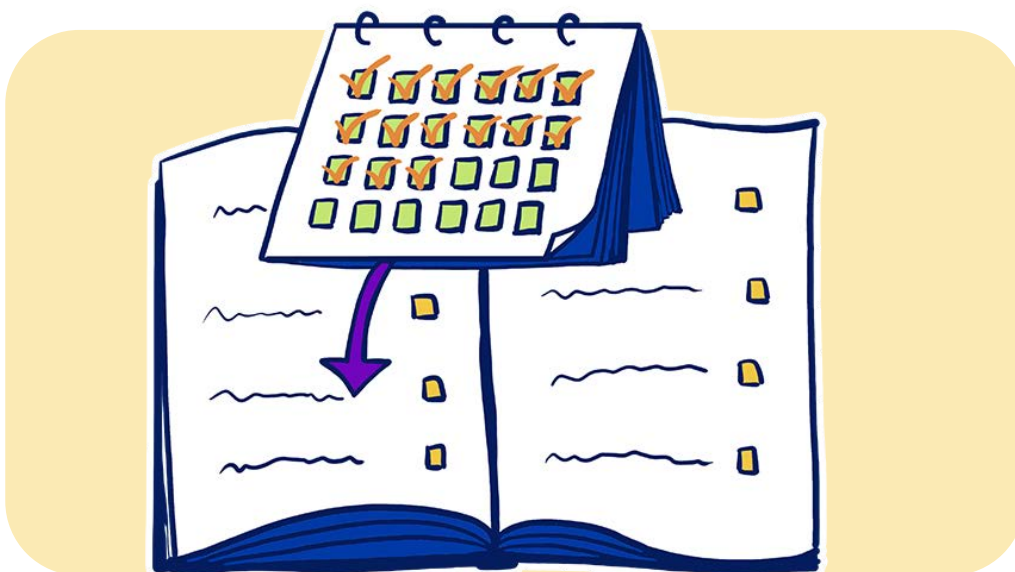
- žiadny alkohol,
- žiadny Netflix,
- žiadne nákupy online...

Tento proces by sme mali urobiť súčasťou ich rutiny.

Krajina pôvodu: USA praktizované na Slovensku
Prax opisuje JAMES CLEAR

Odkaz na zdroje:

[The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits - James Clear](#)



Naplánujeme to

Popis

Tento tréning sme prevzali z rozhovoru s trénerom zo združenia MultiAct.

Cieľom aktivity je umožniť cvičencom pochopiť a analyzovať denný/týždenný životný cyklus človeka. Na základe povinností a záujmov sa vytvára denný plán, pracovná náplň, činnosti, budúcnosť a život jednotlivca.

Cieľom tejto aktivity je, aby účastníci školenia:

- Pracovali v skupinách.
- Vzájomne sa spoznali.
- Dozvedeli sa o sebe navzájom podrobnosti - každodenný život; rodina; priatelia.
- Diskutovali o faktoroch, ktoré ovplyvňujú ich náladu a energiu.
- Na základe týchto diskusií si každý účastník školenia môže vytvoriť individuálny plán.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok motivácie, sebavedomia, sebadôvery.
- Neschopnosť pracovať v tíme.
- Prokrastinácia.
- Nedostatočné zručnosti v oblasti riadenia času.

Výhody pre dospelých študentov

- Rozvíjanie pocitu vlastnej aktivity. Zvýšenie sebestačnosti.
- Pocit kontroly.
- Schopnosť identifikovať problémy a vymýšľať riešenia.
- Rozvoj tvorivosti a zručností tímovej práce.
- Rozvoj komunikačných a interpersonálnych zručností.

Nápady na aktivity

Požadované materiály: stoličky; priestor na skupinovú prácu; flipchartový papier; fixky.

Najlepšie by bolo, keby ste stoličky rozmiestnili po pracovni.

Odporúčame vám vybaviť niekoľko stolov na skupinovú prácu.

V pracovnom procese musia účastníci školenia hovoriť o hypotetickej osobe v tretej osobe. Napriek tomu musia po celý čas brať do úvahy svoju osobnú skúsenosť a uhol pohľadu.

1. Študenti vstúpia do miestnosti a náhodne si vyberú stoličku, na ktorú si sadnú.
2. Školiteľ vytvorí skupiny (opäť náhodne).
3. Každá skupina dostane list papiera z flipchartu a fixky. Ich prvou úlohou je nakresliť na papier osobu.
4. Každá skupina musí určiť pohlavie, vek, meno, záujmy a ďalšie charakteristiky osoby na obrázku.
5. Školiteľ by mal každej skupine rozdať zoznam otázok. Žiaci by sa mali zamyslieť nad každou z nich a napísať odpovede na papier.
6. Návrhy na otázky:
 - Aké sú každodenné povinnosti človeka?
 - Aké faktory negatívne alebo pozitívne ovplyvňujú jeho/jej náladu?
 - Aké sú ich povinnosti v rodinnom alebo pracovnom prostredí?
 - Čo radi robia vo svojom voľnom čase? Koľko času majú trávia oddychom a zábavou? Kedy?
 - Akí sú jeho/jej priatelia? Čo robia spoločne? atď.

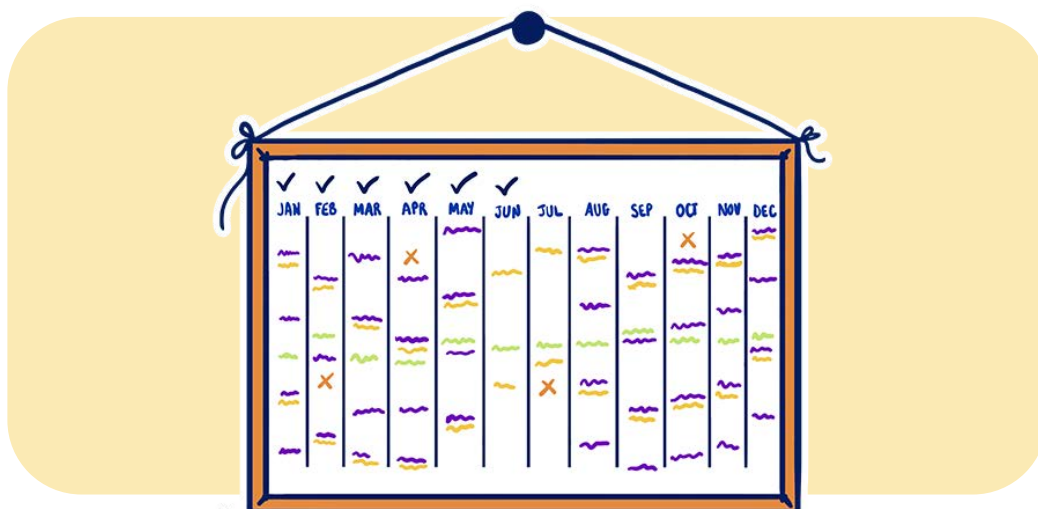
Nápady na aktivity

7. Po zodpovedaní všetkých otázok každá skupina zostaví týždenný program pre danú osobu, pričom zohľadní jej povinnosti, zodpovednosti, záujmy a záľuby.

8. Prezentácia - každá skupina predstaví svoj týždenný plán ostatným. Počas každej prezentácie môže školiteľ klásť otázky, napr:

- Aký je charakter fiktívnej postavy?
- Aká by bola o 10 alebo 20 rokov?
- Ktorý aspekt denného rytmu postavy aktivity môžu zmeniť, aby žili pokojnejšie a šťastnejšie a cítili sa viac motivovaní?
- V čom spočíva tajomstvo šťastného života?
- Ktoré otázky boli pre nich najjednoduchšie/najnáročnejšie, aby sa spoločne rozhodli?
- Mohla byť činnosť zorganizovaná inak?

Krajina pôvodu: Bulharsko



Poznajte silné stránky svojej osobnosti

Popis

Silné stránky vášho charakteru sú pozitívne stránky vašej osobnosti, ktoré ovplyvňujú vaše myslenie, cítenie a správanie.

Urobte si tento jednoduchý 15-minútový test charakteru s 96 otázkami a zistíte svoje najsilnejšie stránky. Po vyplnení dotazníka získate poradie svojich 24 silných stránok. Vytlačte si ho a sledujte svojich 5 najsilnejších stránok. Vašich 5 najsilnejších stránok sú zvyčajne vaše charakteristické silné stránky, vlastnosti, vďaka ktorým sa cítite plní energie a angažovaní.

Diskutujte o svojich silných stránkach a o tom, ako prispievajú k vášmu životu a vzťahom.

Táto aktivita ide dobre dohromady s Charakterovými silnými stránkami pre dosiahnutie pohody.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praktiky

- Pochybnosti o sebe.
- Nedostatok introspekcie a sebauvedomenia.
- Nedostatok schopnosti využívať talenty a silné stránky na dosiahnutie cieľov.

Výhody pre dospelých študentov

- Zvýšenie motivácie.
- Zvýšenie šťastia.
- Nájdienie zmyslu a cieľa.
- Posilnenie vzťahov.
- Zvládnutie stresu a zdravia.
- Dosiahnutie cieľov.
- Zlepšenie sebavedomia.

Nápady na aktivity

1. Požiadajte každú osobu, aby vyplnila dotazník.

2. O výsledkoch diskutujte v skupine:

Vedeli ste o svojich kľúčových silných stránkach?

- Ako ich využívate v každodennom živote?
- Spomeniete si na jeden prípad, keď ste použili svoje silné stránky a vďaka tomu ste šťastný?
- Čo robíte, keď sa cítite na dne? Využívate niektorú zo svojich silných stránok, aby ste sa cítili lepšie? atď.

Krajina pôvodu: Spojené kráľovstvo

Odkaz na zdroje:

[Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://viacharacter.org)



Zoznamy úloh

Popis

Tento postup sa uplatňuje na Univerzite v Ruse pre študentov starších ako 18 rokov, ale dá sa ľahko prispôbiť aj pre iných dospelých študentov.

Študenti prechádzajú procesom vytvárania "bucket list"- zoznamov, ktoré chcú dosiahnuť pred smrťou.

Jednou z hlavných prekážok, ktoré pomáhajú študentom rozvíjať odvahu, je to, že nestrávia dostatok času premýšľaním o tom, čo chcú dosiahnuť (t. j. tvorbou cieľov). Prostredníctvom tohto cvičenia sú žiaci podporovaní pri prvých krokoch pri vytváraní vízií o tom, čo chcú v živote robiť.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok sústredenia.
- Pocit sklúčenosti z toho, že ste nič nedosiahli.
- Nedôvera vo vlastné schopnosti.
- Nedostatok komunity, ktorá by ich podporovala.

Výhody pre dospelých študentov

- Cítia sa podporovaní vo svojom úsilí.
- Uznanie za ich úspechy.
- Pocit spolupatričnosti.
- Získanie vytrvalosti.
- Zameranie sa na ciele.
- Získanie sebavedomia.



Nápady na aktivity

1. Uved'te nasledujúci citát:

"Ľudia často nedostanú od života to, čo chcú, pretože nevedia, čo od života chcú."

- John Goddard.

Ved'te diskusiu o osobnom význame, ktorý si študenti z tohto citátu urobia. Podnietenie študentov, aby sa podelili o príbehy, keď o nich ľudia pochybovali alebo im povedali "to nedokážeš", môže tiež pomôcť študentom nadviazať vzťah so životným zoznamom Johna Goddarda, ktorý uvediete ďalej.

2. Opíšte život Johna Goddarda (<https://www.johngoddard.info>) a podel'te sa o pôvodný životný zoznam, ktorý začal písať vo veku 15 rokov.

3. Predstavte nový citát:

"Čo by ste v živote robili, keby ste vedeli, že nemôžete zlyhať?"

4. Požiadajte študentov, aby vymenovali veci, ktoré by chceli dosiahnuť pred smrťou. Dajte im povolenie, aby si navzájom kopírovali svoje zoznamy - a zoznam Johna Goddarda. Ak máte svoj zoznam, podel'te sa s ním. Vyzvite žiakov, aby vytvorili množstvo nápadov, pričom uvedzte, že v ktoromkoľvek okamihu môžu položky odstrániť, pridať alebo upraviť.

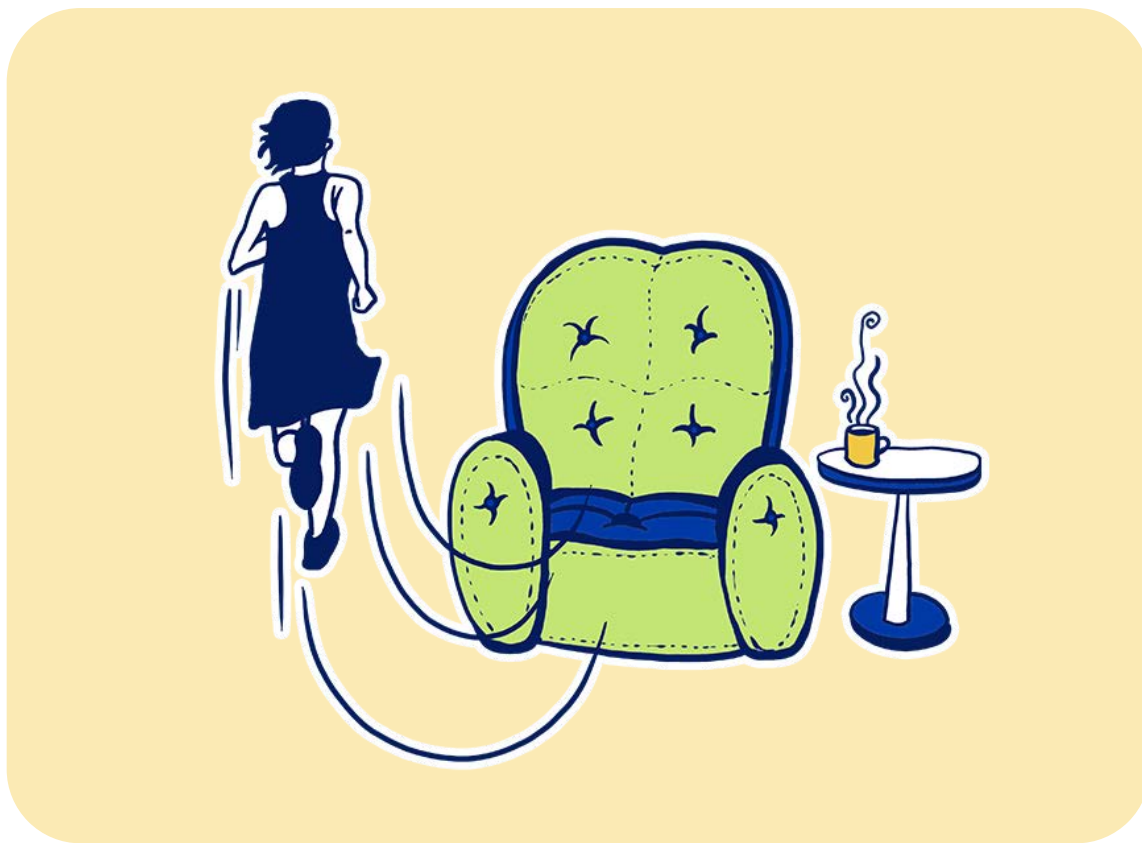
5. Vyzvite študentov, aby svoje bucket zoznamy zverejnili v triede alebo na internete prostredníctvom blogu alebo komunitného príspevku.

Nápady na aktivity

6. Pokúste sa poskytnúť žiakom pomôcky alebo príležitosti na splnenie položiek z ich zoznamu (napr. nechajte paličky na stole žiaka, ktorý sa ich chce naučiť používať, atď.).

7. Oslavujte vždy, keď si študent niečo zo svojho zoznamu odškrtnie. Oslavovať môže celá skupina, napríklad potleskom, alebo jednotlivci, napríklad vopred pripravené "Gratulujem, že si nakopal život do veľkého zadku." kartičky.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Zónové grafy Grit

Popis

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom z univerzity Ruse.

Pomocou vizuálnej kotvy v miestnosti si cvičenci zmapujú niečo mimo svojej komfortnej zóny, v čom chcú rozvíjať svoje zručnosti alebo schopnosti.

Poskytnutie vizuálneho záznamu o raste pomáha účastníkom školenia pripomínať ich ciele. Pomáha demonštrovať dôsledné úsilie potrebné na to, aby sa v niečom stali komfortnými/kompetentnými. Pritom vidia prepojenie medzi úsilím a schopnosťami, čo posilňuje rastové myslenie.

Tým, že to účastníci školenia robia v skupine, môžu si navzájom pomáhať a držať sa pri zodpovednosti.

Problémy, ktoré riešime touto osvedčenou praktikou

- Nedostatok dôvery.
- Nedostatky v zručnostiach.
- Slabé sebavedomie.



Výhody pre dospelých študentov

- Rozvoj pocitu úspechu.
- Zvýšenie sebestačnosti.
- Posilnenie pocitu spolupatričnosti/spojenia.
- Rozvoj odvahy, vytrvalosti a sebadisciplíny.
- Pozitívne vnímanie seba samého.
- Zvyšovanie zručností v oblasti sociálneho povedomia.
- Zvyšovanie tvorivosti.
- Rozvoj zručností tímovej práce.
- Zapojenie kritického myslenia.

Nápady na aktivity

1. Vytvorte grafický obrázok na tabuľu/graf (napríklad kruh alebo štvorec). Vo vnútri tohto grafu vyhľadajte príklady vecí, ktoré sú pre ľudí jednoduché, pohodlné a nevyžadujú veľa úsilia. Je dobré začínať s diskusiou o tom, s akými schopnosťami sa rodíme ako deti: jesť, kakat', vydávať zvuky, dýchať, plakať.

2. Opíšte, ako ľudia prichádzajú "vybavení" na život, ale na rozvoj nových schopností je potrebné úsilie a riziko. Dobrým príkladom je chôdza: ľudia podstupujú fyzické nebezpečenstvo pádov znova a znova, kým si osvoja chôdzu. Označte tento graf "Zóna komfortu " alebo "Ustálené návyky".

3. Mimo grafiky sa opýtajte účastníkov školenia na veci, ktoré sú pre nich nepohodlné a ktoré by chceli urobiť pohodlnými. Označte mimo tejto ilustrácie "Zónu nepohodlia":

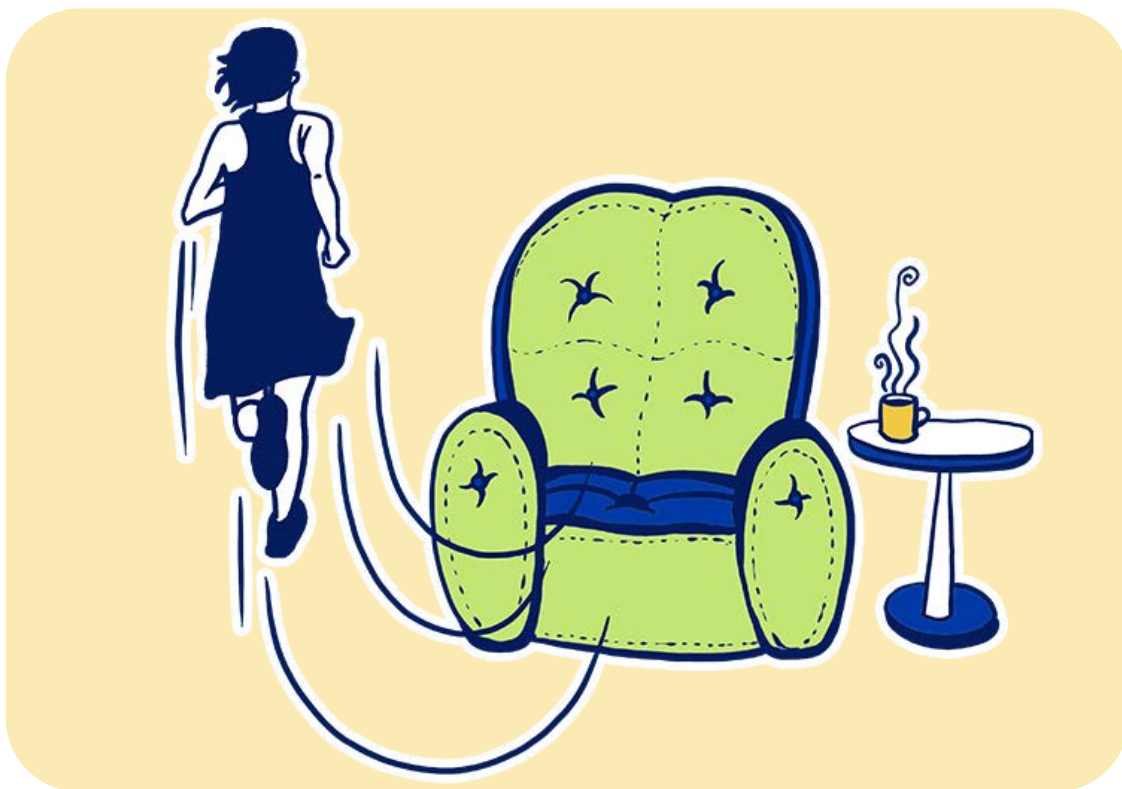
- Verejné vystupovanie.
- Spievanie na verejnosti.
- Žiadanie o pomoc.
- Hranie na gitare.
- Rozprávanie sa s novými ľuďmi.
- Hlasné čítanie.
- Kladenie otázok šéfovi v práci.

4. Požiadajte účastníkov školenia, aby si na kartičku napísali jednu dôležitú vec, na ktorej by chceli tento rok pracovať, aby to bolo pre nich pohodlné. Povzbudzte ich, aby si vybrali niečo, na čom môžu pracovať na vašom školení.

Nápady na aktivity

5. Na nástenke alebo stene v miestnosti si pripravte grafiku "Zóny komfortu". Požiadaajte účastníkov školenia, aby si nalepili/pripli svoj lístok s grafikou zóny komfortu (bližšie ku grafike = pohodlnejšie; ďalej od grafiky = nepríjemnejšie).
6. V priebehu kurzu kontrolujte účastníkov kurzu, ako napredujú. Nechajte ich pravidelne (alebo samostatne) posúvať kartičky, keď budú mať pocit, že sa im to stáva pohodlnejšie. Poskytnite účastníkovi školenia výzvy alebo príležitosti na zlepšenie ich pohodlia s ich zaznamenaným cieľom.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Kolektívne akcie s Kapla®

Popis

Drevené dosky Kapla zlepšujú predstavivosť, reflexiu, kreativitu, zručnosť, koordináciu, koncentráciu a logiku.

Táto hra umožňuje ľuďom stretávať sa, vymieňať si skúsenosti a spolupracovať. Dosky Kapla používané pri tréningu sú zdrojom motivácie, socializácie a potešenia. Žiaci si môžu precvičovať jazykové, myšlienkové a akčné schopnosti. Všetci spolupracujú, vrátane tých, ktorí sú plachí alebo úzkostliví. Hra zlepšuje povedomie o pravidlách a vzájomný rešpekt a zároveň znižuje strach z chyby a zlyhania.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto dobrej praxe

- Nedostatok pocitu kompetencie a odolnosti.
- Nedostatok motivácie a zámeru.
- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.
- Nedostatok sebadôvery.
- Nedostatok zručností pri riešení problémov..



Výhody pre dospelých študentov

- Učenie sa stanovovať a dosahovať dlhodobé ciele a plánovať úspešnejšiu budúcnosť.
- Udržiavanie motivácie.
- Zlepšenie vytrvalosti.
- Získanie lepších logických kompetencií.
- Zlepšenie schopnosti sústrediť sa.
- Dosiahnutie úspechu, a tým aj lepšieho sebavedomia.

Nápady na aktivity

Pred workshopom :

Školiteľ si pripraví písomné pokyny, krabice s drevenými doskami a plagáty na diskusiu po skončení seminára.

Pripraví si aj pedagogický scenár, t. j. plánovanie činností s uvedením trvania jednotlivých častí.

Počas seminára:

Úvod:

Predstavte aktivitu tým, že pred celou skupinou uvediete cieľ vzdelávania, ktorý sa má dosiahnuť. Napríklad na konci tohto školenia budete vedieť opísať jednotlivé kroky akčného plánu. Napíšte pedagogický cieľ na tabuľu.

Popíšte predmety, ktoré budete používať, a trvanie seminára (napríklad úvod = 10 minút, hra = 50 minút a debrief + hodnotenie = 30 minút).

Rozdeľte žiakov do skupín po 3 alebo 4 osobách a každej z nich poskytnite škatuľu s 200 drevenými doskami.

Zobrazte inštrukcie: "Musíte spoločne vytvoriť konštrukciu, ktorá predstavuje rôzne fázy akčného plánu." "Máte 30 minút."

Každá osoba musí manipulovať s doskami. Najprv každá osoba v tichosti vyrobí malú konštrukciu. Po niekoľkých minútach každá osoba vysvetlí svoju konštrukciu ostatným členom skupiny. Potom sa rozhodnete postaviť typickú stavbu zo spoločných nápadov.

Nápady na aktivity

Hlásenie:

Postupne jedna osoba z každej skupiny predstaví všetkým konštrukciu svojej skupiny, pričom prstami ukazuje na prvky konštrukcie (ukazuje a vysvetľuje ústne).

Školiteľ počas tohto času zaznamenáva hlavné prvky na veľký plagát (túto úlohu môže zveriť aj inému členovi skupiny).

Na konci prezentácií sa školiteľ opýta na úvodný pedagogický cieľ: "Aké sú jednotlivé fázy akčného plánu?" a odpovede zaznamená na plagát.

Potom sa post-its preskupia v poradí, ktoré si zvolili všetci účastníci.

Posledný krok: opýtajte sa: "Čo ste sa z tejto skúsenosti naučili?"

Po skončení seminára:

- Overte si, čo ste sa naučili, a ponúknite dotazník o učení.
- Zozbierajte fotografie a videá zhotovené počas workshopu a urobte a sprístupnite ich účastníkom, aby si mohli znovu prežiť workshop a reaktivovať si získané vedomosti.

Krajina pôvodu: KAPLA: Holandsko

Odkaz na zdroje:

https://www.kapla.com/fr/notre-histoire_i30.html

Oslávenie chyby

Popis

Mnohí študenti sa vyhýbajú náročnej školskej práci a odrádza ich, keď robia chyby. Títo žiaci sú v škole - a v živote všeobecne - značne znevýhodnení, pretože sa vyhýbajú najnáročnejším úlohám.

Úspešní podnikatelia robia viac chýb a zo svojich chýb sa učia.

Robenie chýb je jedným z najcennejších spôsobov, ako sa naučiť matematiku. Náš mozog sa rozvíja, keď urobíme chybu a premýšľame o nej. Táto mozgová aktivita sa nedeje, keď ľudia dostanú prácu správne.

Problémy, ktoré riešime touto osvedčenou praktikou

- Robenie a prijímanie chýb.
- Zmena spôsobu myslenia.
- Strach z toho, že urobíme chybu.



Výhody pre dospelých študentov

- Rozvíjanie rastového myslenia.
- Učenie sa z chýb.
- Zmierenie sa s chybami a začatie rozprávania o nich.
- Rozvíjanie postoja k riešeniu problémov.
- Zvýšenie schopnosti dosiahnuť úspech.

Nápady na aktivity

Pomôžte študentom pochopiť, že chyby sú príležitosťou na rast. Oslávte to, keď študenti urobia chybu, ktorá by im mohla pomôcť zlepšiť koncepčné chápanie témy. A pomôžte študentom zamyslieť sa nad hodnotou robiť chyby.

Tri spôsoby, ako osláviť chyby – Tri stratégie, ktoré zahŕňajú myšlienku, že chyby sú nevyhnutné pre rast a učenie sa:

- 1) Začnite školský rok/triedu s normou, že milujete a chcete chyby.
- 2) Nechváľte len chyby. Vysvetlite, prečo sú nevyhnutné – Chyby pomáhajú vášmu mozgu rásť.
- 3) Dajte prácu, ktorá podporuje chyby.

Aktivita:

(2 min) Požiadajte účastníkov/študentov, aby napísali o chybe, ktorú urobili tento týždeň, a o tom, ako sa pri nej cítili.

(2 min) Dajte každému študentovi nový papier. Požiadajte ich, aby ho pokrčili a hodili na tabuľu s pocitmi, ktoré majú, keď urobia chybu.

(3 min) Požiadajte ich, aby vybrali papier, rozbalili ho a vyfarbili každý riadok inými farbami.

Nápady na aktivity

(3 min) Opýtajte sa študentov, čo si myslia, že tieto čiary predstavujú. Vysvetlite, že čiary predstavujú všetku synaptickú aktivitu, ktorá sa stane, keď urobia chybu.

(1 min) Požiadaajte účastníkov/študentov, aby si papier odložili a prilepili si ho do zošita alebo šanónu, aby si ho mohli pozrieť, keď urobia chybu. Táto fyzická pripomienka nabáda študentov, aby pri otváraní zošitov využívali chyby na posilnenie mozgu.

(5 – 10 min.) VOLITEĽNÉ – Viest' diskusiu pomocou pokynov z tohto zdroja: Diskusia v triede o chybách:

Ako sa cítite, keď urobíte chybu? prečo?

Ako si myslíš, že ťa ostatnívidia, keď urobíš chybu?

Objavili ste niekedy niečo nové, keď ste urobili chybu?

Boli ste niekedy hrdí na to, že ste urobili chybu?

Prinútila vás niekedy chyba hlbšie sa zamyslieť nad problémom?

(Môžete začať diskusiou o neakademickom prostredí a potom sa poradiť o tom, ako sa lekcie vzťahujú na akademikov.)

<https://www.mindsetkit.org/practices/sOMwSRdLzTictvnb>

Krajina pôvodu: USA, Stanford University applied in United Kingdom

Zdroje:

<https://www.mindsetkit.org/topics/celebrate-mistakes>

Významové misie

Popis

Tento postup sa uplatňuje na Univerzite Ruse pre študentov starších ako 18 rokov, ale dá sa ľahko prispôbiť aj pre iných dospelých študentov.

Študenti dostávajú náhodné, personalizované úlohy, ktoré podporujú ich vášne alebo "veľké ciele".

Študenti majú rôzne vášne a veľké ciele, ktoré sa zvyčajne nemusia hodiť do štandardizovaných učebných osnov alebo požiadaviek na ukončenie štúdia. Tieto vášne by však mali byť stále uznávané, kultivované a podporované bez ohľadu na to, akú triedu učíme. Významové misie nám umožňujú podnecovať túžby a ciele študentov.

Problémy, ktoré riešime touto osvedčenou praktikou

- Nedostatok účelu.
- Nedostatok zmyslu.
- Nedostatok poslania.
- Nedostatok vnútornej a vonkajšej motivácie.



Výhody pre dospelých študentov

- Nadväzovanie kontaktov s inými ľuďmi.
- Pocit podpory a motivácie v ich úsilí.
- Zlepšenie riadenia času/určenia priorít.
- Mať príležitosť vyskúšať si nové veci.
- Povzbudenie k realizácii svojich vášní.
- Podpora vnútornej motivácie.
- Zlepšenie riešenia problémov.
- Zvýšenie kreativity.

Nápady na aktivity

1. Na začiatku roka poskytnite žiakom dotazníky, v ktorých uvedú svoje vášne a záľuby.

Vzorové otázky:

- Čo by ste radi robili, ak by ste nemali problém s peniazmi?
- "Aké sú vaše tri najväčšie záľuby, z ktorých by ste mohli vyvinúť svoju kariéru?"
- "Čo rád robíš, keď nemáš prácu v škole alebo iné povinnosti?"

2. Sledujte záľuby/zájmy žiakov v súkromnom dokumente.

3. Vytvorte osobné "misie", ktoré si žiaci môžu vybrať bez obáv z požiadavky klasifikácie/hodnotenia.

Umenie/kreslenie - "Vašou úlohou je vytvoriť logo/návrh pre náš [názov klubu/organizácie], ktoré sa použije na tohtoročných tričkách. Uistite sa, že vaše logo obsahuje ich symboly (knihu a slnko)."

Rybolov - "Vašou úlohou je vytvoriť video na youtube o tom, ako nastražiť háčik a vyčistiť rybu pre začiatočníkov (najmä malé deti)."

Hudba - "Vašou úlohou je vytvoriť hudobný podklad pre oznamy našej univerzity. Nebojte sa ju urobiť optimistickú a použiť nástroje, ktoré by sa páčili vašim kolegom."

Nápady na aktivity

Pomoc druhým - "Tvojou úlohou je vziať obsah tejto obálky [5 eur] a čo najviac pozitívne ovplyvniť niekoho na našej univerzite."

Videohry - "Vašou úlohou je vytvoriť nový koncept videohry pre tínedžerov vo veku 14 - 18 rokov. Po dokončení ti pomôžem predstaviť tvoj koncept majiteľom spoločnosti Haemimont Games."

Extra kredit:

Ak je to možné, pomôžte študentom rozšíriť ich význam misií.

Pošlite študentom e-mailom nápady na príležitosti a pomôžte im nadviazať kontakty s dospelými v rámci ich kariérnych záujmov.

Požiadajte svoju sieť sociálnych médií o dobrovoľníkov z akejkoľvek kariérnej oblasti.

Nechajte týchto dobrovoľníkov navrhnúť "misie", ktoré by mohli študenti vyskúšať.

Krajina pôvodu: Bulharsko



Vyhľadávanie výziev

Popis

Adam Grant (2021) vo svojej knihe Think Again nabáda čitateľov, aby unikli z "ozvenových komôr", kde s nimi všetci súhlasia. Namiesto toho spochybňte svoje zmýšľanie tým, že vyhľadáte ľudí, ktorí zmýšľajú inak.

Ak máte na niečo konkrétny názor, podporte odôvodnenú diskusiu s ľuďmi, ktorí nemajú podobné zmýšľanie, v ktorej sa navzájom spochybните. Nesnažte sa ich len poraziť; učte sa od nich. Čo ste predtým nevedeli? Mali by ste zmeniť svoj názor, možno sa stať umiernennejšími, alebo ho nahradiť?

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Výzva vlastnému mysleniu.
- Posúvanie vlastných hraníc.
- Učenie sa od iných.
- Prijímanie iných nápadov.

Výhody pre dospelých študentov

- Myslieť inak.
- Zlepšenie schopnosti byť otvorený.
- Učenie sa od iných.
- Zlepšenie schopnosti čeliť výzvam.
- Rozvíjanie náročného myslenia.



Nápady na aktivity

1. Originálni ľudia vedia, že svoje nápady nevedia posúdiť.

Každý si myslí, že jeho dieťa je krásne: predpokladáme, že každému musí byť jasné, aký fantastický je potom aj nápad ich dieťaťa. Omyl. Musíme si hľadať úprimnú a dôveryhodnú spätnú väzbu. Ale kde? Nemôžeme dôverovať svojim manažérom: bývajú príliš negatívni*. Ani múdrosti davov: bývajú príliš neinformované. Kam sa teda môžete obrátiť po užitočnú spätnú väzbu? Na svojich kolegov. Tí vedia, ako vyzerá dobrý nápad a či je sľubný. Spýtajte sa ich.

2. Originálni ľudia robia neznáme známym.

3. Originálni ľudia bojujú proti skupinovému mysleniu.

Sú otvorení všetkým nápadom a spätnej väzbe, aj keď sa im nepáči to, čo počujú. Adam navrhol ďalšie cvičenie: stretnite sa so svojím tímom a urobte brainstorming, čo by mohlo vašu spoločnosť (alebo vaše oddelenie či projekt) zabiť. Myslite ako konkurent. Cvičenie vám poskytne určitý odstup, postaví vás skôr do útoku než do obrany a je menej pravdepodobné, že vás opozícia zaslepí.

4. Originálni ľudia nachádzajú spojencov na nepravdepodobných miestach.

5. Odstráňte zástancov.

Nenechajte sa oklamať niekým, kto sa zdá byť príjemný, ale berie vám čas a nápady a nikdy nič na oplátku nedáva. Môžu vám vysávať energiu.

Nápady na aktivity

Nepríjemní poskytovatelia sú oveľa lepšími spojencami ako príjemní prijímatelia. To neznamená, že máte prestať byť darcom alebo byť šikovní. Pomáhajte druhým po tom, čo urobíte to, čo potrebujete na splnenie svojich záväzkov. Ako sa hovorí v leteckej spoločnosti: "Zabezpečte si svoju masku skôr, ako začnete pomáhať iným."

Krajina pôvodu: Holandsko

Odkaz na zdroje:

<https://www.apqc.org/blog/5-tips-adam-grant-how-speak-without-getting-shot-down>

<https://positivepsychology.com/growth-mindset/>



Tvorcovia mieru vs. narušitelia mieru

Popis

Mierotvorcovia vs. narušitelia mieru - táto aktivita pomáha žiakom zamyslieť sa nad správaním, ktoré spôsobuje konflikty, v porovnaní so správaním, ktoré podporuje mierové prostredie.

Pokiaľ ide o zručnosti pre skutočný život, existujú tvorcovia mieru a sú aj tí, ktorí ho narušajú. Zručnosti tvorcov mieru zahŕňajú riešenie problémov, stanovenie cieľov a prácu na ich dosiahnutí. Zručnosti narušiteľov mieru zahŕňajú vyvolávanie konfliktov, porušovanie dohôd a nepreberanie zodpovednosti za svoje činy.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedodržiavanie svojich záväzkov.
- Zámerné vytváranie hádok a nezhôd.
- Odmietanie prevziať zodpovednosť za svoje činy a ich dôsledky.



Výhody pre dospelých študentov

- Precvičenie zručností brainstormingu.
- Schopnosť jasne sa vyjadrovať a počúvať ostatných.
- Povzbudenie učiacich sa k tomu, aby svoje nápady aplikovali v iných kontextoch.
- Rozvíjanie zručností v oblasti diskusie a hodnotenia.
- Aplikovanie myšlienok na praktické scenáre a precvičovanie rečníckych zručností.
- Schopnosť dosiahnuť dohody, ktoré sú prospešné pre všetkých zúčastnených.
- Schopnosť spolupracovať na dosiahnutí spoločného cieľa.

Nápady na aktivity

Rozdeľte žiakov do dvoch skupín.

Jedna skupina vytvorí zoznam zručností potrebných na to, aby sa stala mierotvorcom.

Druhá skupina bude brainstormovať zoznam zručností potrebných na to, aby sa stala mierotvorcom.

Po tom, ako budú mať čas na brainstorming, nechajte skupiny, aby sa podelili o svoje zoznamy. Ako skupina diskutujte o tom, ktoré zručnosti sú pre mierotvorcov dôležitejšie a prečo. (Čo je potrebné pre udržiavanie mieru?)

Zručnosti potrebné na nastolenie mieru:

- Dobré komunikačné zručnosti.
- Zručnosti na riešenie konfliktov.
- Empatia.
- Zručnosti tímovej práce.

Zručnosti potrebné na nastolenie mieru:

- Vyvolávanie konfliktov.
- Porušovanie dohôd.
- Nepreberanie zodpovednosti.
- Nezáujem.

Obe zručnosti sú nevyhnutné na vytváranie a narúšanie mieru. Zručnosti potrebné na vytváranie mieru sú však dôležitejšie, pretože pomáhajú predchádzať konfliktom a podporovať mierové prostredie.

Krajina pôvodu: Bosna a Hercegovina

Odkaz na zdroje:

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/peacemakers-and-peace-breakers>

Popis

"Spúšťací drôt®" je nástroj založený na neurovede a behaviorálnej vede, ktorý umožňuje riešiť komplexnosť ľudských správacích zručností, a to tak individuálnych, ako aj kolektívnych. Je určený všetkým odborníkom, ktorí sa zaoberajú koučovaním: školiteľom, personálnym konzultantom, odborným a poradenským poradcom a koučom. Táto kartová hra má svoje miesto vo firmách a školách. Umožňuje každému účastníkovi vykonať podrobnú a hĺbkovú analýzu svojich kvalít/činov/hodnôt/motivácií/nezáujmov/vývoja.

Cieľom školenia školiteľov je ukázať, ako:

- Používať karty v individuálnych a skupinových situáciách.
- Uľahčiť vyjadrenie komplexného ľudského správania a jeho uvedenie do pohybu.
- Použiť etické, hravé a pútavé vedenie.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok sebavedomia.
- Odmietanie seba samého.
- Nedostatok motivácie.
- Vyhorenie v práci/živote.
- Nešťastie v práci.
- Ťažkosti hovoriť o sebe, o svojom projekte, o svojich rozhodnutiach.
- Ťažkosti pri komunikácii a zvládaní konfliktov.

Výhody pre dospelých študentov

- Kognitívne: prebudenie zvedavosti, akceptovanie zložitosti.
- Emocionálne: opätovné spojenie s hlbokými motiváciami.
- Behaviorálne: dobrá spolupráca, komunikácia.
- Identifikácia svojich silných stránok.
- Identifikácia zón komfortu, zón "zdrojov", v ktorých sme talentovaní.

Trigger Wire (**Le Fil à Bascule**®) sa skladá zo 6 balíčkov kariet, ktoré môžete používať samostatne alebo v kombinácii, buď jednotlivo, alebo v skupinách. Keďže tieto balíčky (Kvality/Činnosti/Hodnoty/Motivácie/Nezáujmy/Vývoj) majú rôzny stupeň emocionálnej angažovanosti. Odporúčame začať s balíčkami Kvalít a činností, ktorých vedenie si nevyžaduje špeciálne trénerské zručnosti.

Facilitátor vysvetlí pokyny a povzbudí účastníkov, aby si sami kládli otázky týkajúce sa výberu kariet, ktoré im najlepšie zodpovedajú. V druhej fáze účastníci diskutujú a dohodnú sa na kartách, ktoré si ponechajú.

Hra Kvality umožňuje každému oceniť to pozitívne v sebe samom.

Krok 1: Karty sa položia na stôl lícom nadol.

Krok 2: Každý si vyberie päť kariet a ponechá si tie, ktoré mu najviac vyhovujú. Ostatné môže dať inému účastníkovi, ak to vyhodnotí ako opodstatnené, alebo ich môže vrátiť späť do balíčka. Keď má každý päť kariet, ktoré zodpovedajú jeho postave, prejde k ďalšiemu kroku.

Krok 3: Každá osoba postupne povie nasledujúcej osobe (alebo zvyšku skupiny), ako sa päť kariet vzťahuje na ňu samotnú a na vlastnosti, ktoré v nej vidí a ktoré v nej vidia ostatní. Zakaždým to ilustrujú skutočnou situáciou.

Nápady na aktivity

Hra činnosti pomáha identifikovať získané alebo nadobudnuté zručnosti, ktoré dávajú každej osobe silu konať.

Prebieha v 5 fázach:

- 1) Skupina sa dohodne na východiskovej otázke týkajúcej sa daného projektu.
- 2) Každá osoba sa postupne zamyslí nad položenou otázkou.
- 3) Každá osoba prezentuje výsledok svojej reflexie skupine.
- 4) Skupina sa dohodne na šiestich opatreniach, ktoré sa majú vykonať.
- 5) Skupina definuje akčný plán SMART s kvantifikovateľnými a merateľnými cieľmi a jasnými termínmi.

Školiteľ môže použiť balíček Motivácie na identifikáciu motivácií, ktoré pomôžu vypracovať akčný plán.

Krajina pôvodu: Francúzsko

Odkaz na zdroje:

<https://neurocognitivism.be/le-fil-a-bascule/>

<https://hoform.catalogueformpro.com/>



Nájdite niečo vtipné

Popis

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých.

Zistilo sa, že smiech zvyšuje odolnosť. Ukázalo sa, že každodenné humorné aktivity na vyvolanie smiechu znižujú depresiu a zvyšujú radosť účastníkov aj po niekoľkých mesiacoch. Smiech bol tiež spojený so zvýšeným sebavedomím a tímovou prácou.

Aj v náročných situáciách majú ľudia, ktorí používajú humor a smiech ako mechanizmus zvládania, lepšie duševné zdravie a vnímajú svoju kvalitu života ako vyššiu než tí, ktorí ich nepoužívajú. Keď sa ľudia dokážu smiať sami na sebe a na svojich chybách, je pravdepodobnejšie, že budú mať pozitívny pohľad na život a ľahšie sa prenesú cez negatívne zážitky.

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praxe

- Nedostatok odolnosti.
- Negatívny pohľad na život.
- Slabé schopnosti spolupracovať.
- Nešťastie.
- Pocit skleslosti.



Výhody pre dospelých študentov

- Rozvíjanie odvahy a vytrvalosti.
- Väčšie sebavedomie.
- Zlepšenie zručností spolupráce.
- Posilnenie vzťahov.
- Väčší pocit radosti a šťastia.
- Rozvoj psychickej odolnosti.
- Zameranie sa na dlhodobé ciele.

Nápady na aktivity

Každý deň počas siedmich dní venujte 10 minút nasledujúcemu cvičeniu:

Napíšte si tri najvtipnejšie veci, ktoré ste v ten deň zažili, videli alebo počuli. Uveďte podrobnosti a zaznamenajte, ako ste sa pri nich cítili. Ak vám nič nenapadá, vyhľadajte na internete vtipné príbehy alebo anekdoty. Sociálne médiá môžu byť dobrým zdrojom humorného materiálu.

Napíšte, prečo sa vám to zdalo vtipné. Čím konkrétnejší budete, tým bude cvičenie účinnejšie.

Na konci dňa si napíšte tieto tri vtipné veci. Takýto postup podporí nový návyk a môže vám pomôcť viac absorbovať emócie počas spánku.

Príklady:

- Videl som psa, ktorý chodil po zadných nohách. Bolo to také komické!
- Počul som veselý vtip o dvoch chlapoch v bare.
- Kamarátka mi rozprávala vtipnú historku o tom, ako sa stratila v meste.
- Videl som psa, ktorý sa dookola naháňal za chvostom.
- Počul som vtip o sliepke, ktorá prechádzala cez cestu.
- Na YouTube som si pozrel stand-up komediálnu šou. Bolo to také vtipné!
- V novinách som si prečítal vtipný komiks.

*Poznámka: Existujú určité veci, na ktorých by sa ľudia nemali smiať. Napríklad je nevhodné smiať sa, ak niekto trpí alebo má bolesti, alebo sa vysmievat' z niekoho vzhľadu, rasy alebo kultúry. Ak si nie ste istí, či je niečo smiešne alebo nie, buďte radšej opatrní.

Krajina pôvodu: Bulharsko

Oxfordská debata

Popis

Oxfordská debata je jedinečný formalizovaný typ diskusie medzi dvoma tímami - navrhovateľom a oponentom - o predloženej téze, ktorá by mala mať formu oznamovacej vety. Návrh obhajuje teóriu debaty, zatiaľ čo opozícia sa ju snaží vyvrátiť.

V pôvodnej verzii dostanú tímy tézu niekoľko dní alebo týždňov pred debatou. Aby sa každá skupina mohla na diskusiu vecne pripraviť. Témy diskusie môžu byť rôzne, vrátane životných situácií súvisiacich s osobným rozvojom.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok komunikácie.
- Nedostatok rešpektu k názorom iných ľudí.
- Neschopnosť spolupracovať.



Výhody pre dospelých študentov

- Naučiť sa diskutovať s rešpektom.
- Schopnosť počúvať a zvážiť rôzne názory.
- Rozvoj zručností tímovej práce.
- Získanie návrhov, ako reagovať v reálnej situácii.
- Zlepšenie komunikačných zručností.
- Odvaha vyjadriť sa na fóre.
- Schopnosť rešpektovať rôznych ľudí a ich názory.
- Sebaorganizácia.
- Tímová práca.

Nápady na aktivity



Tréner prečíta prípad zo života a nechá debatné tímy vylosovať, či budú obhajovať alebo vyvracať konanie osoby v príbehu.

Tímy majú niekoľko minút na prediskutovanie svojej stratégie úspechu a rozdelia sa s tímom, kto bude zodpovedný za ktorý krok debaty.

Debatu vedie tréner. K dispozícii je aj publikum, ktoré nakoniec rozhodne, ktorý tím si počíнал lepšie.

Tréner dá slovo ostatným členom koalícii a opozícii. Prvý rečník sa vyjadril na strane koalície, po ňom nasledoval prvý hovorca opozície. Potom príde na rad druhý rečník, potom druhý rečník opozície a tak ďalej. Každý člen tímu má svoju špecifickú úlohu:

Hlavnou úlohou prvého rečníka je definovať tézu rozpravy - teda vysvetliť, ako ju chápe jeho tím. Tento rečník, ak má čas, môže uviesť prvé argumenty.

Druhý rečník - uvádza argumenty v prospech tézy (koalícia) alebo proti myšlienke (opozícia). V tomto kroku sa výroky zdôvodňujú, nie len vymenúvajú.

Tretí rečník - vyvracia argumenty protistrany.

Štvrtý rečník - zhrnie všetky argumenty tímu.

Každý rečník má na vystúpenie niekoľko minút. Strany môžu klásť otázky alebo poskytovať informácie. Počet otázok a vedenie, ktoré musí tím akceptovať, je určený časom vyhradeným na debatu. Diváci majú tiež právo klásť otázky obom tímom.

Diváci vyberú, ktorý tím dokázal svoju pravdu lepšie. Na konci stretnutia tréner zhrnie najdôležitejšie tézy oboch tímov.

Príklad prípadu, o ktorom sa bude diskutovať:

Problém Robina Hooda

Vaša postava je očitým svedkom zločinu.

Muž vylúpil banku, ale namiesto toho, aby si peniaze nechal pre seba, venoval ich sirotincu, ktorý si teraz môže dovoliť kŕmiť, šatiť a starať sa o svoje deti. Viete, kto spáchal tento zločin. Ak pôjdete s touto informáciou na úrady, je veľká šanca, že peniaze budú vrátené banke a mnohé deti zostanú v núdzi. Čo urobí vaša postava?

- Udá zlodeja. Krádež je zlá, koniec príbehu.
- Nechajte si informáciu pre seba, pretože peniaze pôjdu do dobrú vec.

Krajina pôvodu: Bulharsko, Spojené kráľovstvo, iné krajiny EÚ.

Odkaz na zdroje:

Kniha: The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning

Cvičenie "Priemerný perfektný deň"

Popis

Prax "Priemerne dokonalého dňa" je jednoduché, ale účinné cvičenie, ktoré môže zmeniť spôsob, akým ľudia trávia svoj čas. Môže pomôcť pri stanovovaní cieľov, čistení myšlienok, motivácii a určovaní priorít.

"Dokonalý život" je jednoducho súborom dokonalých dní. Čím viac dní ľudia majú, ktoré im prinášajú radosť a praktizujú ich vášne, tým "dokonalejší" a príjemnejší bude ich život.

Preto sa snažíme zmapovať, ako by vyzeral priemerný deň v dokonalom živote účastníkov.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok motivácie.
- Nedostatok zámeru.
- Nedostatok plánu a túžob.
- Nedostatok odvahy a vytrvalosti.
- Nedostatok sebadôvery.
- Dospelí sa naučia, ako si stanoviť a dosiahnuť dlhodobé ciele.
- Dospelí účastníci vzdelávania môžu viesť produktívnejší život.
- Prestanete mať pocit, že mrháte ich životom.

Výhody pre dospelých študentov

- Budovanie sebadôvery pri dosahovaní úspešného života
- Cítia sa lepšie.
- Budú vidieť, ako sa každý deň približujú k svojmu cieľu a tešia sa z cesty.
- Zlepšia si stanovovanie cieľov.
- Vyčistia si myšlienky.
- Zlepšenie sebauvedomenia.
- Zvýšenie motivácie.
- Získanie analytických zručností.
- Naučia sa zvládať stres.

Nápady na aktivity

Toto cvičenie môžete robiť v denníku, prázdnom zošite alebo na počítači. Je jednoduché - napíšte, ako vyzerá priemerný dokonalý deň.

Podstatné je zamerať sa na dokonalý deň každého človeka bez akýchkoľvek dodatkov alebo prekvapení (žiadne výherné tikety v lotérii alebo prekvapivé romantické pobyty). Ide o to vytvoriť podrobný zoznam toho, ako vyzerá priemerný deň, krok za krokom. Mohol by zahŕňať:

Ideálny čas na prebudenie a ako to vyzerá - čítanie pre 20 minút pred vstávaním? Urobiť pozdrav slnku?

- Čo sa robí po vstávaní z postele? Pripravuje sa najprv káva a raňajky, alebo sa najprv osprchujete? Sú závesy alebo okenné žalúzie úplne otvorené alebo zatiahnuté, keď sa pripravujete?

- Čo sa deje potom? Idete do práce/školy alebo zostávate doma - čo ako to vyzerá? S kým sa zapájate? Ako vyzerá váš stôl?

- Ako vyzerá a čo obsahuje výživný obed?

- A tak ďalej. Vytvorte si deň, ktorý nemôže byť nudný, a mohli by ste ho spokojne opakovať päť alebo sedem dní v týždni.

Môžete si vytvoriť "priemerný dokonalý deň" pre rôzne dni a scenáre - pracovné dni a dni voľna. Premýšľajte o jednotlivých prejavoch správania, ktoré do tohto dňa patria.

Krajina pôvodu: USA, implementované na Slovensku

Odkaz na zdroje:

<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>

Program pozitívneho prístupu

Popis

Pozitívny postoj je program na podporu zdravého správania a prevenciu rizikového správania, zameraný na rozvoj sociálno-emocionálnych zručností žiakov a podporu adaptácie na školu počas prechodu na nový cyklus. Projekt zahŕňa aktivity zamerané na všetkých zástupcov školy, čím im uľahčuje byť prvkami podpory a udržiavania týchto zručností.

Projekt Pozitívny prístup sa začal v školskom roku 2004/05 v školách 2. a 3. cyklu v Campelos, Maxial a São Gonçalo (obec Torres Vedras).

Problémy, ktoré riešime pomocou tejto osvedčenej praxe

- Nedostatok sebakontroly.
- Nedostatok sociálno-emocionálnych zručností.



Výhody pre dospelých študentov

- Zvýšenie sebavedomia
- Zlepšenie sociálneho povedomia
- Zlepšenie sebakontroly
- Zlepšenie vzťahových zručností
- Rozvíjanie zodpovedného rozhodovania
- Rozvíjanie sociálno-emocionálnych zručností.

Viac ako o dobrej praxi ide o holistický program, ktorý sa má implementovať v školách alebo iných vzdelávacích zariadeniach. Dá sa však prispôbiť rôznym kontextom s presnými potrebami.

Realizácia takéhoto projektu si navyše vyžaduje skúsených odborníkov/technikov, čas a úsilie.

Projekt zahŕňa intervenciu so študentmi prostredníctvom stretnutí so sociálno-kognitívnym rozvojom, ktoré zahŕňajú približne 2000 ľudí. Väčšinu z nich tvoria študenti, učitelia, rodičia, vychovávatelia a pracovníci s mládežou, ktorí sa podieľajú na rôznych aktivitách vyvinutých psychológmi, ktorí na projekte spolupracujú.

V súčasnosti projekt zahŕňa štyri opatrenia zamerané na rozvoj sociálno-emocionálnych kompetencií, ktoré vytvárajú priaznivejšie podmienky na osvojenie si zdravého správania a zníženie rizikového správania. Týmto spôsobom projekt podporuje vytváranie podmienok pre školský a životný úspech, a to buď priamo prostredníctvom intervencie pri prechode zo školského cyklu do ďalšieho, alebo nepriamo prostredníctvom programov na rozvoj zručností, informačných a osvetových akcií a školenia zástupcov v používaní špecifických nástrojov.

Aktivita 1 - Šírenie informácií a zvyšovanie povedomia

- Identifikujte hlavné problémy a charakteristiky cieľovej skupiny populácie a agentov.
- Zverejnenie projektu budúcim partnerom.
- Zdieľanie skúseností na vnútroštátnej a medzinárodnej úrovni s cieľom neustáleho zlepšovania výsledkov.

Aktivita 2 - Posúdenie, postúpenie

- Posúdenie rizikových a rovnovážnych faktorov s cieľom identifikovať skupiny, s ktorými je potrebné zasiahnuť.
- Identifikujte alebo vytvorte nástroje na hodnotenie programov.
- Posúdenie dopadu na programy vytvorené pre rozvoj sociálno-emočných zručností vrámci projektu Positive Attitude a posúdiť úroveň spokojnosti žiakov.

Aktivita 3 - Rozvinutie zručností

- Rozvíjať zručnosti mladých ľudí.
- Zapojiť rovesníkov do zmeny správania ohrozených mladých ľudí.
- Podporovať socializačné zručnosti študentov.
- Rozvíjať sebapoňatie žiakov v jeho rôznych dimenziách.
- Podporovať osvojenie si pracovných nástrojov učiteľmi a asistentami s cieľom znížiť rizikové faktory a zvýšiť ochranných faktorov.

Aktivita 4 - Pozitívny prechod

- Zvyšovať vedomosti o procesoch cyklického prechodu.
- Vypracovať špecifický intervenčný program.
- Podporovať prispôsobenie sa škole.
- Zistiť situácie budúcej intervencie z hľadiska sociálno-emocionálneho zručností.

Krajina pôvodu: Portugalsko

Odkaz na zdroje:

<https://www.atv.pt/atividade/25>

<https://bit.ly/3RC8DiR>

Vizualizácia dilemy

Popis

Tento postup sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých, ktorý sa dá robiť v skupine alebo individuálne.

Denne sme konfrontovaní s dilemami. Niektoré sú malé (Čo si dáme na obed?), iné významne ovplyvňujú náš život (Mali by sme pracovať pre začínajúcu firmu?).

Hoci musíme vždy vyvažovať potenciálne riziká a zisky, otvoriť sa rastu neznamená, že sa stanete bezstarostnými. Naopak, stanete sa viac sami sebou, nie menej.

Keď sa stretnete s dilemou, je nevyhnutné zamyslieť sa nad tým, čo chcete dosiahnuť. Fixné myslenie vás bude brzdiť, zatiaľ čo rastové myslenie vám pomôže napredovať.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok motivácie.
- Pochybnosti o sebe samom.
- Nedostatok sebadôvery.
- Negatívny pohľad na svet.
- Nedostatok spokojnosti.
- Nedostatok sebestačnosti.

Výhody pre dospelých študentov

- Zameranie na úspech.
- Učenie sa z úspechu a neúspechu.
- Vytrvanie tvárou v tvár neúspechom.
- Pozitívny pohľad na vec.
- Zlepšenie tvorivosti.
- Zlepšenie zručností pri riešení problémov.
- Zlepšenie sebareflexie.
- Posilnenie vnútornej motivácie.

Nápady na aktivity



Skúste si predstaviť niektoré skutočné a falošné dilemy. Ako by ste reagovali na situáciu z hľadiska fixného a rastového myslenia? Zvážte nasledujúce dva príklady:

Nedostali ste ponuku na vysokoškolské štúdium, v ktorú ste dúfali. Fixné myslenie by vám mohlo povedať, že klamete sami seba. Nikdy by ste sa tam nedostali a hotovo.

Pomocou rastového myslenia pôjdete ďalej. Premýšľate o svojom ciele. Čo sa snažíte dosiahnuť? Mohli by ste sa znovu skontaktovať so školou a zistiť, aké máte možnosti, alebo sa prihlásiť na inú školu? Možno by ste sa mohli zaviazat' k dodatočnému štúdiu a potom sa skúsiť znova prihlásiť.

Projekt sa nepodaril, urobili ste chyby.

Fixné myslenie sa môže pýtať: No a čo som čakal? Ved' som nemal potrebné zručnosti. Prijmete neúspech a s najväčšou pravdepodobnosťou budete chyby v budúcnosti opakovať.

Pomocou novoobjaveného rastového myslenia premýšľate o tom, ako by ste sa mohli poučiť z toho, čo sa nepodarilo. Zvoláte tím, aby ste zvážili, čo môžete zachrániť, ako môžete napraviť to, čo sa pokazilo a ako môžete zabrániť tomu, aby sa to opakovalo.

Rastové myslenie je v konečnom dôsledku priaznivejšie, pretože vám vracia kontrolu.

Príklad realizácie praxe:

1. Vyberte si dilemu, ktorej čelíte
2. Napíšte si, čo by na danú situáciu povedal človek s fixným myslením
3. Napíšte, čo by na túto situáciu povedal človek s rastovým myslením
4. Zhodnoťte, ktorý spôsob myslenia je v danej situácii užitočnejší
5. Rozhodnite sa, ako chcete na dilemu reagovať na základe svojho hodnotenia

Školiteľ môže diskutovať o postupe s dospelými účastníkmi vzdelávania, ak sa školenie vykonáva v skupinách.

Príklady usmerňujúcich otázok:

Ako ste sa cítili, keď ste v danej situácii mali fixné myslenie?

- Čo by sa stalo, keby ste si vybrali rastové myslenie namiesto toho?
- Aké sú iné spôsoby, ako ste mohli reagovať na dilemu?
- Ako by v rovnakej situácii reagovali ostatní zo skupiny?

Krajina pôvodu: Bulharsko



Neuroplasticita

Popis

Cvičenie sme prevzali z rozhovoru s trénerom dospelých.

Poskytnite žiakom krátky rýchlokurz o tom, ako prebieha neuroplasticita v ľudskom mozgu. Mnohých ľudí fascinuje, ako funguje ich mozog. Vysvetlenie konceptu neuroplasticity im pomôže vidieť fyziologické prepojenie medzi ich úsilím a ich schopnosťami. Môže tiež poskytnúť "prečo" za mnohými vecami, ktoré od nich žiadame, aby robili, aby sa lepšie učili.

Problémy, ktoré riešime pomocou tohto osvedčeného postupu

- Nedostatok vlastnej motivácie a vytrvalosti.
- Zlé študijné návyky.
- Nedostatok sebapoznania a dôvery vo vlastné schopnosti.
- Ťažkosti so zvládaním neúspechov alebo výziev.
- Nedostatočné pochopenie fungovania mozgu a jeho vplyvu na učenie, vývoj a zmeny v priebehu času.
- Nedostatočné uvedomenie si vplyvu rôznych stratégií učenia.

Výhody pre dospelých študentov

- Rozvoj stratégií učenia.
- Lepšie sa vyrovnat' s neúspechmi a výzvami.
- Zvyšovanie motivácie.
- Získanie väčšej dôvery v seba samého.
- Zlepšenie sebavedomia.
- Zlepšenie komunikačných zručností.
- Zlepšenie analytických schopností.

Nápady na aktivity

1. Požiadajte žiakov, aby si urobili brainstorming všetkého, čo vedia o ľudskom mozgu a jeho fungovaní.
2. Poskytnite im otázky typu "pravda alebo lož", ako napr:
 - V detstve máme viac mozgových buniek ako teraz.
 - IQ je pri narodení pevne stanovené.
 - Inteligentnejší ľudia majú väčší mozog.
3. Nechajte žiakov predpovedať, či je každé tvrdenie "pravdivé" alebo "nepravdivé". Nebojte sa ich nechať o svojich odpovediach diskutovať a polemizovať. Ak to vyučovací proces umožňuje, rozdeľte ich do tímov a nechajte ich zdôvodniť odpoveď pred odhalením odpovedí.
4. Odhaľte odpovede

V detstve sme mali viac mozgových buniek ako teraz.

Pravda: Počas dospievania náš mozog stráca mozgové bunky, aby existujúce bunky mali viac priestoru na rozvoj silných a dostatočných spojení. Premýšľajte o koncepte "strihania" ružového kríka. Hoci s vekom môžeme získavať a strácať bunky, 30 našich schopností závisí viac od množstva a sily spojení medzi neurónmi ako od súčtu buniek.

IQ je pevne stanovené pri narodení.

Nepravda: IQ môže zostať relatívne stabilné; mnohé štúdie však ukazujú, že na výsledky IQ môžu vplyvať vplyvy, ako sú úsilie, motivácia a prax.

Inteligentnejší ľudia majú väčší mozog.

Nepravda: Objem mozgu neurčuje inteligenciu alebo schopnosti.

Napríklad podľa objemu má priemerný muž väčší mozog ako priemerná žena, a to výlučne v dôsledku priemernej kapacity lebky (väčšia lebka). Netrápte sa však, pretože medzi objemom a schopnosťami alebo inteligenciou neexistuje žiadna súvislosť.

5. Nechajte žiakov predstaviť si, že každý z nich je mozgovou bunkou v mozgu. Nechajte ich natiahnuť ruku s rozťahnutými prstami. Toto rameno označte ako ich "dendrit". Päť označte ako "axón". Mozgové bunky komunikujú vysielaním elektrických a chemických signálov z dendritov do axónov cez "synaptickú medzeru" (priestor medzi päťou a prstom).

Príklad vysvetlenia: Vždy, keď sa učíme, určité bunky vysielajú signál. Ak tú istú vec urobíme znova, vyšle ďalší signál. Ak sa tieto signály opakujú dostatočne často, náš mozog časom zmení svoju štruktúru tak, aby sa toto "vystreľovanie" stalo bezproblémovjším. Navyše, ak ich vystreľujeme často, bunky tieto spojenia obalia tukovou látkou nazývanou "myelín", aby bolo vystreľovanie efektívnejšie. Inými slovami, náš mozog neustále mení tvar, keď sa učíme.

6. Naučte žiakov výroky, ktoré im pomôžu zapamätať si túto myšlienku, napríklad: "Use it or lose it" (použi to, lebo to stratíš) alebo "Neurons that fire together, wire together." (neurony, ktoré sa spolu zapalujú, spolu aj držia.)

Krajina pôvodu: Bulharsko

Záver



Grit

Odvaha je vlastnosť, ktorá ľuďom umožňuje udržať si sústredenie a ísť za svojimi cieľmi napriek výzvam a neúspechom. O ľuďoch s odvahou sa hovorí, že sú odolní a vytrvalí. Majú silnú pracovnú morálku a neboja sa neúspechu. Naopak, neúspech vnímajú ako príležitosť učiť sa a rásť.

Rozvoj charakteru

Rozvoj charakteru je proces založený na programe pozitívnej psychológie, ktorý pomáha ľuďom budovať základy základných etických hodnôt života - úcty, spravodlivosti, zodpovednosti atď.

Emocionálna inteligencia

Emocionálna inteligencia (EI) je súbor schopností, ktoré sa týkajú emócií a emocionálnych informácií. (S Côté - Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav., 2014).

Rastové myslenie

Rastové myslenie je presvedčenie, že jednotlivci majú silu meniť sa a rásť vlastným úsilím. Toto myslenie je založené na myšlienke, že inteligencia a schopnosti nie sú fixné vlastnosti, ale že ich možno rozvíjať tvrdou prácou a odhodlaním.

Sebauvedomenie

Sebavedomie umožňuje ľuďom pochopiť vlastné myšlienky, pocity a správanie a to, ako ovplyvňujú ostatných ľudí. Schopnosť uvedomovať si seba samého je nevyhnutná pre dobré duševné zdravie a osobné vzťahy.

Ľudia, ktorí sú si vedomí sami seba, dokážu regulovať svoje emócie, stanoviť si hranice a dosiahnuť svoje ciele. Dokážu sa tiež lepšie vyrovnávať so stresom a uskutočniť pozitívne zmeny vo svojom živote.

NEETs

NEET je skratka, ktorá znamená "nie je v procese vzdelávania, zamestnania alebo odbornej prípravy". NEET je klasifikácia používaná na označenie mladých ľudí, ktorí nie sú zapísaní do školy a nepracujú. NEET často zápasia s problémami duševného zdravia, nezamestnanosťou a nedostatočnou zamestnanosťou. Existujú však programy a iniciatívy, ktoré pomáhajú NEET vrátiť sa na trh práce a stať sa produktívnymi členmi spoločnosti. So správnou podporou môžu NEET prekonať problémy, ktorým čelia, a viesť úspešný život.

Mäkké zručnosti

Schopnosti súvisiace s osobnosťou, prístupom a správaním. Príklady mäkkých zručností zahŕňajú tímovú prácu, komunikáciu a riešenie problémov.

Aké sú naše ďalšie kroky a kde o nich nájdete informácie?

Na našej webovej stránke môžete sledovať naše aktivity, čo sme už urobili, na čom pracujeme a aké sú naše plány do budúcnosti.

Kontaktujte nás

KOORDINÁTOR PROJEKTU

Formethic

formethic.europe@gmail.com

PARTNERI PROJEKTU

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.

igor.razbornik@gmail.com

Edukopro

edukopro21@gmail.com

Coaching Bulgaria Association

denitsa.dianova.dimova@gmail.com

Jumpin hub

jumpinhub@gmail.com

Youthfully Yours SK

info@youthfullyyours.sk

Rousse industrial association

galena.robeva@ragina.net

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nenesú zodpovednosť.

**Tento dokument je určený len na elektronické použitie.
Prosím, netlačte ho.**

