Szczegółowy program kursu

Tytuł działania edukacyjnego	**Realizowanie hobby i pasji z wykorzystaniem ICT**
Temat	**Odkrywanie swoich hobby i pasji**
Podsumowanie zajęć/ Przegląd/ streszczenie aktywności/	Po zastanowieniu się nad znaczeniem hobby i pasji dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi, to ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom odkryć, które hobby i pasje mogą pasować do ich zainteresowań i osobowości. Sesja nastawiona jest na samopoznanie i refleksję nad tym, co każdy z uczestników lubi robić, a także na odkrywaniu dla nich nieznanych hobby i pasji. Jest to sesja praktyczna, nastawiona na pracę indywidualną i grupową, bez treści teoretycznych.
Czas trwania	120 min
Grupa wiekowa	30+
Cele zajęć	- nauczyć się autorefleksji nad własny hobby i pasjami - dowiedzieć się, jakie hobby i pasje mogą pasować do naszych zainteresowań i pomysłów - poznać związek między hobby i pasjami, a ICT
Wskazówki dotyczące prawidłowego wykonywania czynności	
Sposób realizacji zajęć	Proces nauczania powinien odbywać się z maksymalnie 12 uczestnikami. Jest to głównie praktyczna czynność edukacyjna, więc uczestnicy będą protagonistami procesu. Trener będzie podkreślał znaczenie aktywnego uczestnictwa. Oznacza to, że będzie zachęcał do uczestnictwa, jeśli nie przebiega to naturalnie: zadawanie pytań otwartych, zachęcanie uczestników do myślenia o codziennych przykładach na dany temat itp. Duży nacisk należy położyć na codzienne czynności, minimum teorii i duży nacisk położony na wsparcie interaktywnymi narzędziami. Działania będą również koncentrować się na metodologii wspólnego uczenia się, poprzez organizowanie grupy w małe mieszane i heterogeniczne grupy (4–6 uczestników na grupę), w których uczestnicy pracują razem w skoordynowany sposób, aby rozwiązywać zadania i dzielić się opiniami.
Metody prowadzenia zajęć	Przełamywanie lodów, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja, burza mózgów, e-learning
Narzędzia i materiały	Komputery/tablety/smartfony, łącze internetowe, projektor danych, prezentacja z kluczowymi informacjami i grafiką, narzędzie Kahoot.
Wiedza zdobyta w czasie zajęć	Uczestnik zna: - sposoby autorefleksji i opisu własnych zainteresowań, hobby i pasji - sposoby analizowania i porównywania wyników testu z własnymi pomysłami

Erasmus+
Współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+
is better life

	- metody wykorzystaywania smartfona do testów - sposoby uzywania smartfona do korzystania z interaktywnych narzędzie, takich jak Jamboard
Umiejętności zdobyte w czasie zajęć	Uczestnik powinien umieć: - komunikować się z nieznanymi ludźmi - introspekcyjnie zastanowić się nad własnym hobby i zainteresowaniami - korzystać z narzędzi interaktywanych (takich jak forrmularze Giigle i Jamboard) - twórczo wyrażać pomysły - przekazywać innym pomysły
Proces/cele nauczania	Ta część rozpocznie się od powitania i będzie kontynuowana rozgrzewką (jako „lodołamaczem"). Głównym celem jest integracja wszystkich uczestników. Kolejnym zadaniem jest wyeksponowanie tematu, połączenie go z praktycznymi przykładami z życia codziennego. Całość poparta jest interaktywną prezentacją oraz zachęcaniem do dyskusji i aktywnego udziału uczestników.
Sesja 1 Sesja otwierająca *30 min*	Trener przedstawia się (zwłaszcza nowym uczestnikom kursu) i wita uczestników. Poprosi uczestników o krótkie podsumowanie poprzedniej sesji. Następnie wyjaśnia pierwsze ćwiczenie lodołamacz: „Co nas uszczęśliwia". Cel działania: - Pracuj i badaj emocje radości/szczęścia - Zastanów się, czego doświadczamy w emocji i jak się zachowujemy - Wymieniaj i dziel się doświadczeniami, które pozwalają nam rozwijać emocje. Aby poznać i rozpoznać siebie, ważne jest, aby określić, co nas uszczęśliwia i jak się zachowujemy, gdy przeżywamy tę emocję. Wiążą się z tym hobby i pasje. Ćwiczenie proponuje pierwszą fazę indywidualnej refleksji i produkcji, a następnie drugą fazę interakcji grupowej. Trener poprosi uczestników, aby indywidualnie zapisali, co ich cieszy. Powinni zapisać trzy do pięciu sytuacji i/lub rzeczy, które ich uszczęśliwiają. Ponadto powinni zwracać uwagę na widoczne zachowani (czyli takie, które można zobaczyć, na przykład pokazujące zęby, gdy się uśmiechasz), które zwykle mają, gdy są weseli. W końcowej dyskusji zostanie zaprezentowany tekst każdej osoby, a prowadzący może zadawać pytania, aby uczestnicy mogli rozpoznać siebie: „Jakie części ciała poruszają się, gdy jesteśmy szczęśliwi?", a także można poprosić o wyjaśnienie, w jaki sposób poruszają się części ciała. Trener może również dalej badać i pytać, jak się czują, gdy są szczęśliwi.
Sesja 2 75 *min*	Za pomocą smartfonów uczestnicy wykonają następujący test (15 min): https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnsv-78DQgHOJbtQ-YYTg5GFdNTVF02quxaqgkBNPmip8Mrg/viewform?usp=sf_link W międzyczasie trener zaprojektuje dokument ppt/pdf z opisem wyników testu, aby uczestnicy mogli sprawdzić, z czym ich wyniki są równoważne (są trzy ogólne wyniki). Każda osoba sprawdzi wyniki testu i wypowie się, czy się z nim zgadza, czy nie. Następnie trener wyjaśni jak korzystać z narzędzia Jamboard (https://jamboard.google.com/). Aktywność z użyciem narzędzia Jamboard będzie miała dwie fazy:

	1) Każdy uczestnik będzie pracował na slajdzie/stronie. Zapisuje wyniki testu i na tej podstawie wymyśli konkretne czynności związane z wynikiem (jeden z trzech ogólnych wyników testu). 2) Wszyscy uczestnicy będą mieli okazję zobaczyć slajdy innych i dodać pomysły. Trener będzie zachęcał do kreatywności: może dodawać pomysły, pisać, rysować, umieszczać obrazy itp. Następnie trener zachęci każdego z uczestników do skomentowania swojego slajdu, tego, co napisał i sugestii jego kolegów. Aby zakończyć sesję, trener poprosi o dodatkowe uwagi. Zapyta, czy każdy z uczestników rozpocznie nowe hobby w kolejnych tygodniach, na podstawie poczynionych przez nich przemyśleń. Przedstawi temat następnej sesji, aby zachęcić do motywacji.
Dodatkowe zajęcia/ aktywności	Może się odbyć demonstracja korzystania z Formularzy Google, jako przykład jednego narzędzia ICT dostępnego dla wszystkich.
Ewaluacja modułu	Samoocena zostanie wykonana za pomocą narzędzia „Kahoot" (https://kahoot.it/)
Bibliografia, linki lub zasoby	https://www.hobbyaficion.com/elegir-un-hobby/ https://jamboard.google.com/ Można użyć innych linków powiązanych z omawianym tematem. Musi być aktualny dla kraju i aktualnej godziny.
Mentoring dla słuchaczy?	Celem mentoringu jest rozwijanie wiedzy i samoświadomości na temat znaczenia hobby dla zdrowia psychicznego i fizycznego każdego z uczestników. Trenerzy pomogą uczestnikom odnaleźć swoje hobby i pasje oraz sposób, w jaki mogą je realizować, korzystając z możliwości ICT.
Walidacja nauczania	Nie przewiduje się walidacji nauczania dla tego modułu.
Szczególne wymagania dotyczące prowadzącego zajęcia	Nauczyciel powinien być facylitatorem. Oprócz wyjaśnienia teoretycznego rolą nauczyciela/trenera będzie facylitacja i bycie słuchaczem. Niezbędne są następujące umiejętności: empatia, aktywne słuchanie, umiejętność motywowania i skłaniania uczestników do dzielenia się swoimi pomysłami i refleksjami.
Elementy innowacyjne	Sam temat kursu jest innowacyjny, ponieważ nie jest powszechne umieszczanie treści dotyczących hobby i pasji w programach nauczania dotyczących umiejętności ICT. Temat ten został opracowany przy założeniu, że ICT nie tylko mogą być wykorzystywane do celów pracy lub nauki, ale że istnieją ogromne możliwości rozwoju osobistego ludzi. W tej sesji wiedza będzie oparta na wkładzie uczestników. Poprzez pracę wzmacniającą grupę będą zachęcani do refleksji nad swoimi zainteresowaniami i hobby oraz do wprowadzania ich w życie.

ZAŁĄCZNIK – POWIĄZANE MATERIAŁY

Rozwiązania do testu

Jeśli twoje odpowiedzi to w większości A:

Wiesz, że aby być w harmonii ze sobą i swoim ogólnym samopoczuciem, musisz być aktywny przez cały czas, dlatego prawdopodobnie lubisz wyzwania wymagające dodatkowego wysiłku fizycznego. Teraz możesz zacząć trenować do swojego pierwszego maratonu lub biegu na 10 lub 5 km. Tak, będziesz potrzebować dużo dyscypliny i widać, że ją masz, ale satysfakcja z ukończenia tak długiego wyścigu i osiągnięcia celu opartego na ciężkim przygotowaniu zostanie nagrodzona, gdy przekroczysz linię mety. Bez wątpienia będziesz chciał to powtórzyć, ponieważ będzie to jedno z najlepszych doświadczeń w Twoim życiu, w którym pokażesz sobie, że granice są tylko w Twojej głowie.

Jeśli twoje odpowiedzi to w większości B:

Jesteś bardziej skłonny do zrelaksowanego i bezstresowego życia, ponieważ jesteś bardzo świadomy siły swoich emocji i uczuć. Jeśli jesteś fanatykiem czytania, jak chciałbyś założyć blog z recenzjami książek? Jest to bardzo proste i pozwoli Ci jeszcze bardziej wyostrzyć swoją analityczną stronę i poczucie organizacji. Możesz zacząć od pisemnych artykułów udostępnianych w Internecie, jak zyskasz pewność możesz otworzyć swoje konta w sieciach społecznościowych, aby pracować nad swoimi recenzjami w innych formatach, takich jak wideo lub fotografia, dzięki którym odkryjesz inne kreatywne umiejętności ukryte w Twojej głowie.

Jeśli twoje odpowiedzi to w większości c:

Więzi, które tworzysz z ludźmi wokół ciebie, mają dla ciebie ogromne znaczenie. Czy kiedykolwiek myślałeś o stworzeniu stowarzyszenia obywatelskiego, aby wesprzeć sprawę, na której Ci najbardziej zależy? Czas to zrobić! Wyobraź sobie, że możesz współpracować z przyjaciółmi i znajomymi w celu osiągnięcia wspólnego dobra, a tym samym budowania bardziej sprawiedliwego świata. Jeśli nadal nie widzisz skłonności do konkretnego problemu, spójrz na problemy, które bezpośrednio dotyczą Twojej okolicy, miasta lub miejsca pracy i zacznij od tego. Pamiętaj, że małe działania generują niezwykłe zmiany.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jakie hobby zaczniesz, podstawową rzeczą jest pasja, z jaką je realizujesz, aby wzbogaciło Twój styl życia. Miej pewność, że zainteresowanie, które włożysz w nowe hobby, natychmiast przełoży się na to, jak jesteś ze sobą, czyli Twoje własne szczęście.

Erasmus+

Współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+

is better life