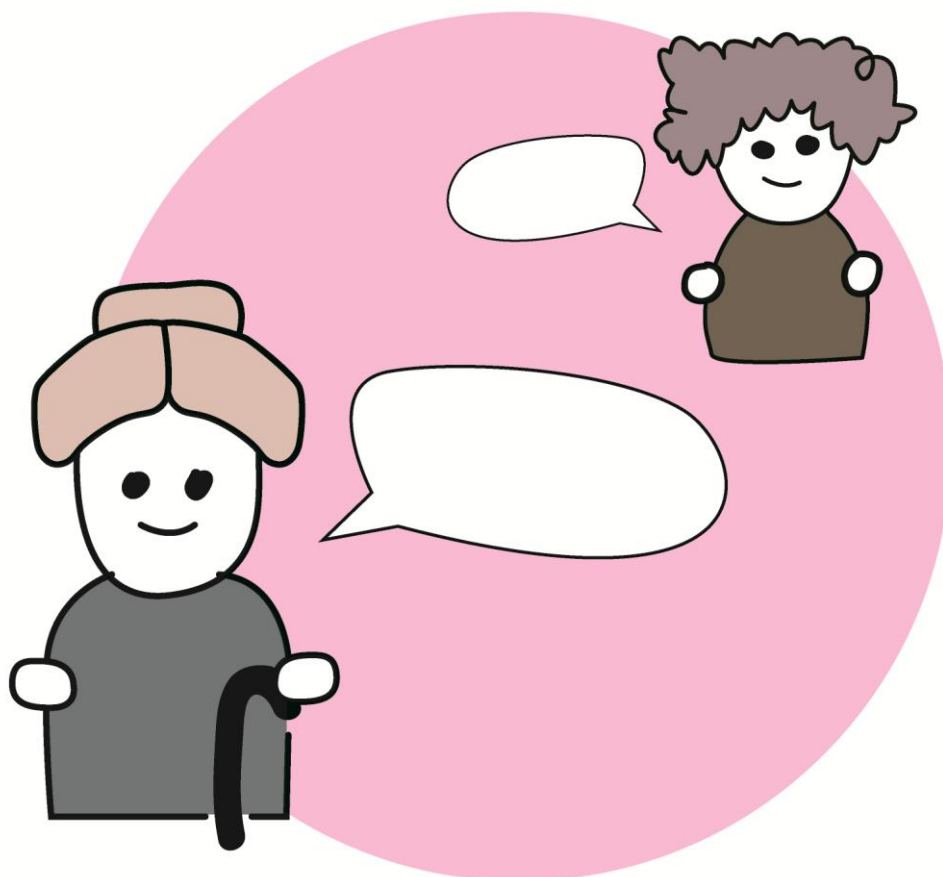


AUTOR: JOANNA NOWACKA

KOLOROWE BABECZKI

SCENARIUSZ PIERWSZEGO WARSZTATU Z COACHEM



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści:

- 1.Czas trwania warsztatu
- 2.Prowadzący warsztat
- 3.Ustawienie Sali
- 4.Wymagane umiejętności/kompetencje prowadzącego
- 5.Potrzebne narzędzia/materiały
- 6.Lista lektur
- 7.Temat i cel warsztatu
- 8.Plan spotkania
- 9.Uwagi
- 10.Materiały pomocnicze dla prowadzących

1.Czas trwania warsztatu:

5 godzin z przerwami kawowymi, w zależności od potrzeb i zmęczenia uczestników

2.Prowadzący warsztat: minimum dwie osoby

- Coach
- Koordynator projektu
- Wolontariusze

3.Ustawienie sali:

- duży stół, krzesła na około (każda seniorka potrzebuje ok. 50 x 50 cm blatu roboczego
- kącik kawowy
- ze względu na wiek uczestników warto pomyśleć o sali na parterze i łatwo dostępnej toalecie
- sala powinna być dobrze przewietrzona i ciepła

4.Wymagane umiejętności/kompetencje prowadzącego:

- zawód: pedagog/ psycholog/ coach
- doświadczenie w pracy z grupą starszych osób
- komunikatywność
- cierpliwość
- kreatywność w doborze metod i pomocy wykorzystywanych podczas warsztatów

Cechy sprzyjające budowaniu dobrych relacji z seniorami:

- pozytywne nastawienie i sympatia okazywana uczestnikom
- umiejętność wsparcia i motywowania
- cierpliwość i zaangażowanie
- elastyczność (praca z grupami seniorów wymaga otwartości na zmiany)
- poczucie humoru

5. Potrzebne narzędzia/materiały

- ekran
- rzutnik
- laptop, głośniki
- flipchart
- pisaki kolorowe
- nożyczki/kleje w sztyfcie/ kolorowe magazyny modowe / kartki papieru
- guma do przyklejania materiałów na ścianę
- cukierki o różnych nazwach (po dwa o tej samej nazwie)

6. Lista lektur

- Mirosław Urban, Niekonwencjonalne metody szkoleniowe, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011
- Vopel K.W., Zabawy interakcyjne, Kielce 1999
- Zagadka motywacji, Dan Pink
https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation?language=pl

7. Temat i cel warsztatu:

- poznanie się uczestników
- integracja grupy
- zbudowanie atmosfery zaufania i współpracy
- motywacja
- wsparcie w wyborze pary do pracy warsztatowej

Warsztat, który inicjuje projekt jest bardzo ważny. Jego celem jest przedstawienie całego projektu i zachęcenie uczestników do zaangażowania się w pracę. Pierwszym etapem jest wprowadzenie uczestników w tematykę programu, w którym będą uczestniczyć, przedstawienie ram czasowych, harmonogramu, ustalenie spraw organizacyjnych. Bardzo ważne jest przełamanie dystansu, stworzenie przyjaznej, opartej na zaufaniu atmosfery w grupie a także oswojenie lęku i niepokoju jaki może towarzyszyć pierwszej fazie pracy warsztatowej. W czasie spotkania prowadzący razem z uczestnikami wypracują zasady pracy(kontrakt), który będzie obowiązywał w czasie projektu. Kontrakt z założenia jest otwarty i może ulegać zmianom w czasie projektu, przy akceptacji całej grupy. Dzięki warsztatowi uczestnicy mają okazję bliżej się poznać i zrozumieć swoje silne oraz słabe strony, co pomoże im stworzyć parę z osobą, która będzie wsparciem w czasie całego projektu. Warto zebrać i nazwać niepokojące uczestników ograniczenia i oczekiwania. Cierpliwie odpowiadać na każde pytanie i wyjaśniać wątpliwości. Ważne, by każdy uczestnik mógł czuć się częścią tego projektu. Poczucie, że to jest także mój projekt istotnie wpływa na motywację zespołu.

8. Plan spotkania:

- Powitanie i przedstawienie się koordynatora projektu i coacha
- Pierwsze ćwiczenie coacha „Poznajmy się” (załącznik „DZIAŁANIA COACHA1” punkt1)
- Drugie ćwiczenie coacha „Ustalmy nasze zasady” (załącznik „DZIAŁANIA COACHA1” punkt 2)
- Prezentacja projektu przez jego koordynatora – pomysł, inspiracje, cel, plan na przebieg wszystkich spotkań. Seria pytań i odpowiedzi.
- Ćwiczenia coacha: „Moja wizytówka”, „Lustro”, „Dobre słowo”, (załącznik „DZIAŁANIA COACHA1”)
- Ćwiczenie mające na celu przeprowadzenie dobór Senierek w pary “INSTRUKCJA DOBORU SENIOREK”
- Zaproszenie na kolejne spotkanie

9. UWAGI:

Sugeruję robić przerwy lub przestać kiedy osoby starsze są zmęczone, nie robimy nic na siłę.

11. Materiały pomocnicze dla prowadzących:

- załącznik: DZIAŁANIA COACHA 1
- załącznik: INSTRUKCJA DOBORU SENIOREK