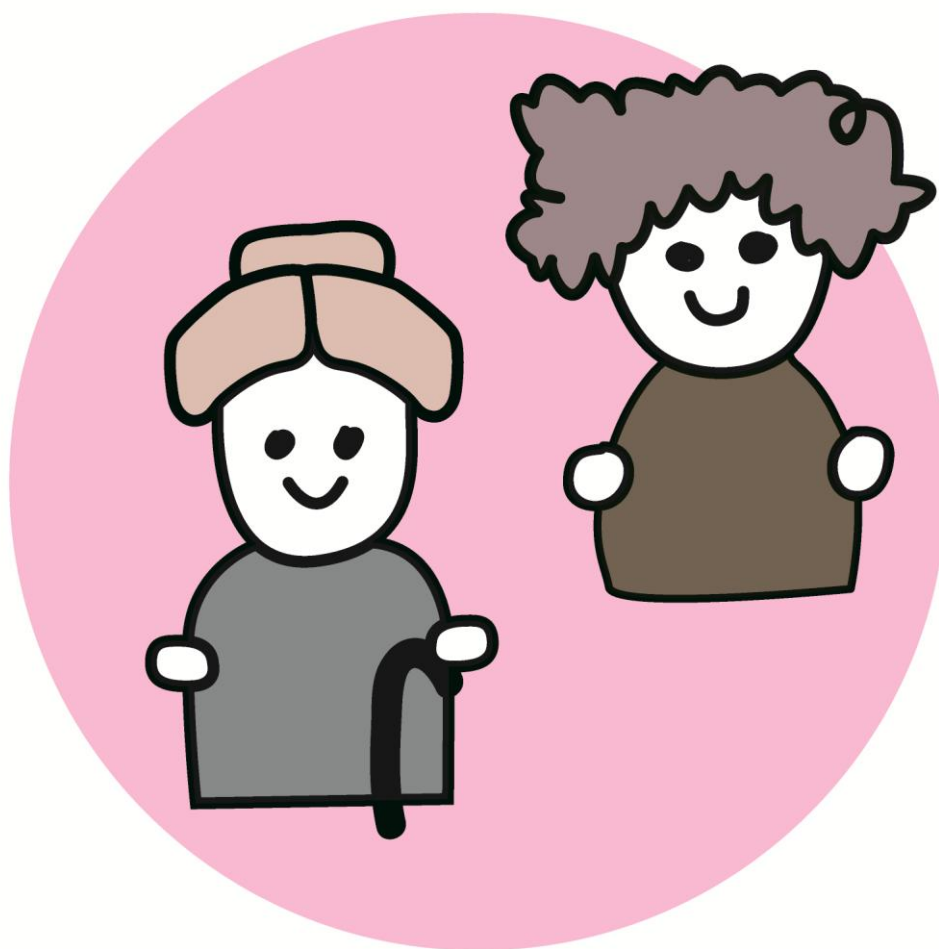


AUTOR: JOANNA NOWACKA

# KOLOROWE BABECZKI

## SCENARIUSZ DRUGIEGO 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”.

## 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:

6 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
- kartki papieru
- koperty
- chustki / szarfy / kawałki materiału do zasłonięcia oczu
- hasła do kalamburów
- wydruki ćwiczenia 30 OKRĘGÓW (załącznik TRZYDZIEŚCI OKRĘGÓW lub ze strony <http://service-design.pl/wp-content/uploads/2015/07/SDP-30-circles.pdf>)

## 6. Lista lektur

- Mirosław Urban, Niekonwencjonalne metody szkoleniowe, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011
- Edukacja osób starszych, Uwarunkowania, Trendy, Metody, Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP 2013  
[http://stowarzyszeniestop.pl/stop/wpcontent/uploads/2015/06/Edukacja\\_osob\\_starszych.pdf](http://stowarzyszeniestop.pl/stop/wpcontent/uploads/2015/06/Edukacja_osob_starszych.pdf)
- linki inspiracyjne:  
Amy Cuddy: Język ciała kształtuje naszą osobowość | TED Talk  
[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=pl](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=pl)  
Pozycja Wonder Women  
<https://www.telegraph.co.uk/women/work/how-power-posing-can-boost-your-career/>

## 7. Temat i cel warsztatu:

- integracja grupy
- przygotowanie do pracy w parze – przełamywanie barier, poznanie ograniczeń (fizycznych, komunikacyjnych)
- zwiększenie wiedzy i świadomości na temat tego, czym jest dobra komunikacja

## 8. Plan spotkania:

- Powitanie i przypomnienie ustalonych zasad
- Mini wykład coacha „Siła par” (załącznik „DZIAŁANIA COACHA 2” punkt 2)
- Koordynator projektu przedstawia propozycję podziału na pary (załącznik „DZIAŁANIA COACHA 2, punkt 3”)
- Ćwiczenia prowadzone przez coacha: Kreatywna rozgrzewka (załącznik 30 OKRĘGÓW), Tajemniczy rysunek, Dobre słowo, Rozmowa bez ruchu, Wonder Woman, Kalambury (załącznik „KALAMBURY”), list do siebie
- 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 2
- załącznik: TRZYDZIEŚCI OKRĘGÓW
- załącznik: KALAMBURY