

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Poradnik metodologii nauczania na odległość

Projekt: Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu.
 E-kurs dla wolontariuszy pracujących z dziećmi.



FUNDACJA VERUM



Spis treści

Informacja o dofinansowaniu	3
O Poradniku – zawartość i odbiorcy.....	3
Metodologia nauczania na odległość	5
Uwagi wstępne.....	5
Wpływ pandemii COVID-19 na e-Edukację	5
Metody kształcenia na odległość.....	6
Platformy edukacyjne.....	7
Zalety i wady kształcenia na odległość.....	8
E-kurs „Motivus - odporność i motywacja w czasach kryzysu”	10
Metodyka e-Kursu	10
Struktura e-Kursu.....	11
Schemat pracy z e-Kursem i poruszanie się po kursie.....	11
Ułatwienia dla osób ze specjalnymi potrzebami	23
Wersja mobilna e-Kursu.....	25
Ukończenie kursu i certyfikat	27
E-kurs a inne formy kształcenia	28
Uwagi wstępne.....	28
Program szkoleniowy z Projektu „Motywuj. Wspieraj. Wzmacniaj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi”	29
Łączenie z własnymi programami szkoleniowymi	31
Prawa autorskie	32

INFORMACJA O DOFINANSOWANIU

Poradnik, którego lekturę rozpoczynasz powstał w ramach Projektu „Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu. E-kurs dla wolontariuszy pracujących z dziećmi.”

Projekt „**Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu. E-kurs dla wolontariuszy pracujących z dziećmi.**” korzysta z dofinansowania o wartości 50.005,50 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie kursu e-learningowego dedykowanego wolontariuszom pracującym z dziećmi w trudnej sytuacji.

Więcej o Projekcie możesz przeczytać na stronie głównej portalu motivus.eu.

O PORADNIKU – ZAWARTOŚĆ I ODBIORCY

Niniejszy Poradnik jest uzupełnieniem stworzonego E-kursu dla wolontariuszy pracujących z dziećmi w ramach projektu Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu, dostępnego na stronie <https://motivus.eu/kursy>.

Poradnik metodologii nauczania na odległość stanowi pomoc w obsłudze ww. e-learningu i oferuje użytkownikom informacje dotyczące możliwości korzystania z e-kursu również w połączeniu z innymi formami kształcenia - umożliwia nowatorskie łączenie różnych metod, pomagając tym samym trenerom/edukatorom w formułowaniu optymalnych ścieżek szkoleniowych/rozwojowych.

Przewodnik zasadniczo **składa się z trzech części merytorycznych.**

Pierwsza część rozpoczynająca się od tytułu „Metodologia nauczania na odległość” ma **charakter wstępny dotyczący edukacji na odległość, w szczególności przy użyciu narzędzi TiK¹**. Jest skierowana przede wszystkim do osób, które nie mają lub mają niewielkie doświadczenie z e-Edukacją lub chcą ustrukturyzować swoją wiedzę w tym zakresie. Porządkuje kluczowe zasoby wiadomości z tego obszaru i pozwala lepiej zrozumieć jak e-Kurs Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu wpisuje się we współczesne trendy i możliwości kształcenia.

Druga część rozpoczynająca się od tytułu „E-Kurs Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu” **prezentuje e-Kurs od strony użytkownika**. Omawia zagadnienia związane z korzystaniem z platformy Moodle – jej specyfiki i niuansów. Jest skierowana przede wszystkim do wolontariuszy i koordynatorów wolontariuszy, którzy chcą rozpocząć i ukończyć e-Kurs. Umożliwia płynne rozpoczęcie kursu dzięki omówienia jego struktury i nawigacji.

Trzecia część rozpoczynająca się od tytułu „E-Kurs a inne formy kształcenia” przedstawia **możliwości łączenia e-Kursu z innymi formami kształcenia** na podstawie warunków osobistych wolontariusza, jego potrzeb, typu pracy, jaką wykonuje oraz możliwości organizacji. Ta część Poradnika jest skierowana przede wszystkim do osób pracujących z

¹ Technologia i Komunikacja

wolontariuszami w organizacjach pozarządowych, pomagając im w sformułowaniu indywidualnych ścieżek szkoleniowych/rozwoju, uwzględniających e-Kurs, ale nie ograniczających się do niego. W ten sposób osoby pracujące z wolontariuszami w organizacji zyskują wskazówki do lepszego przygotowania wolontariuszy do pracy z dziećmi pod kątem gotowości psychicznej, motywacji i celów.

E-Kurs jest skierowany przede wszystkim do wolontariuszy pracujących z dziećmi w trudnej sytuacji w okresach kryzysowych, ma on jednak duży potencjał skalowalności, tzn. może być również wykorzystany przez organizacje nie pracujące stricte z dziećmi, ale z innymi grupami wymagającymi wsparcia, ze względu na swoją sytuację. Choć przedstawione w e-Kursie przykłady odnoszą się bezpośrednio do pracy z dziećmi, zawartość merytoryczna ma na tyle uniwersalny charakter, że może zostać wykorzystana w pracy organizacji wspierających inne grupy defaworyzowane, z odpowiednim uzupełnieniem treści e-Kursu innymi formami kształcenia, szczególnie w zakresie przykładów odnoszących się do konkretnych grup osób narażonych na wykluczenie społeczne.

Uwagi wstępne

Niewątpliwie rozwój nowoczesnych technologii stanowi wyzwanie dla systemu edukacji zarówno w obszarze kształcenia formalnego jak i nieformalnego. Zmiany w technologiach TiK najczęściej postępują szybciej niż możliwości instytucji edukacyjnych do ich skutecznego wdrażania.

Obecnie rozwój systemów kształcenia na odległość, przede wszystkim za pomocą Internetu, jest już postrzegany chyba przez wszystkich jako proces naturalny i nieunikniony. Trudno sobie dziś wyobrazić kształcenie oparte wyłącznie o tradycyjny model kształcenia „w klasie” a oczekiwanie dużej oferty szkoleniowo-edukacyjnej w formie e-Edukacji jest wpisane w trendy naszych czasów.

Pokolenie tzw. *digital natives*, a więc osób, które urodziły się już w czasach powszechnego stosowania w życiu codziennym i zawodowym Internetu, komputerów i innych urządzeń, traktują Internet i e-Edukację za jego pośrednictwem jako zwyczajny element otaczającego go świata.

Po drugiej stronie znajdują się tzw. *digital immigrants*, a więc osoby, które z technologii cyfrowej, komputerów, Internetu itp. zaczęły korzystać w dorosłym życiu, a więc nie wyrosły z nimi. Grupa ta jest mocno różnorodna i obejmuje również profesjonalistów IT i wysoce zaawansowanych użytkowników, których kompetencje w tym obszarze są mistrzowskie. W tej grupie znajdują się jednak również osoby, dla których środowisko nowych technologii nigdy nie stało i nie stanie się środowiskiem naturalnym oraz osoby, które najprościej mówiąc, nie nadążają za zmianami. System edukacji nadal oferuje tym osobom wiele opcji, jednak brak kompetencji tej grupy w obszarze nowoczesnych technologii powoduje, że dostępna dla tych osób oferta szkoleniowa jest skromniejsza.

Wpływ pandemii COVID-19 na e-Edukację

Niewątpliwie okres pandemii Covid-19 dokonał w tym obszarze więcej niż wiele lat nieśpiesznych prób rozwoju e-Edukacji.

Efektu kuli śnieżnej nie da się zahamować i wydaje się, że panuje dość duża zgoda w tym zakresie wśród wszystkich zainteresowanych. I choć tzw. cyberzmęczenie po okresie przymusowego uczenia się zdalnego, w tym w szkołach, bardzo wielu osobom mocno dało się we znaki, to e-Edukacja na dobre zagościła nie tylko w domach, ale i powszechnej świadomości.

E-kształcenie to dziedzina o charakterze interdyscyplinarnym, korzystająca jednocześnie z takich dyscyplin jak informatyka, telekomunikacja, pedagogika, kognitywistyka. Problemem okresu pandemii był często brak metodologicznego przygotowania do prowadzenia kształcenia przez Internet i niedostatek wiedzy w ww. obszarach u osób, które zostały przez

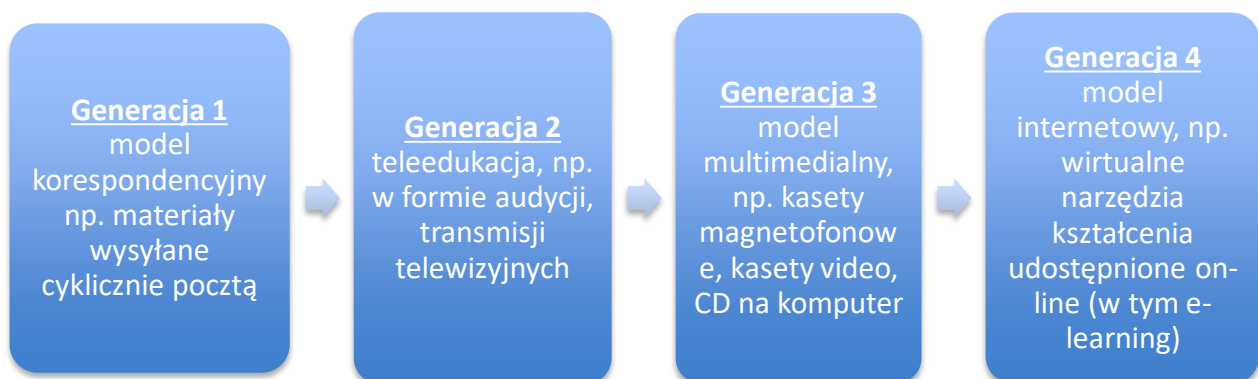
sytuację przymuszone do korzystania z e-Edukacji. Problemem było znalezienie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób kształcić w sposób najbardziej efektywny w określonych warunkach. Ta luka przez ponad 2 lata trwania pandemii została już w pewien sposób zagospodarowana, niemniej ze względu na skalę tego zjawiska, nadal dla wielu osób jest tu duże pole do doksztalcenia się.

Obecnie widać już wyraźnie, że zdalne kształcenie poprzez sieć Internet weszło na stałe jako główna lub uzupełniająca forma edukacji.

Metody kształcenia na odległość

Kształcenie na odległość (ang. *Distance Learning*) to pojęcie znacznie szersze niż e-Learning. Kształcenie na odległość zawiera w sobie element uwolnienia się od ograniczeń związanych z miejscem i czasem kształcenia się. Tak rozumiane kształcenie na odległość (zdalne) nie jest więc zatem zjawiskiem nowym, a wręcz sięga drugiej dekady XVIII wieku, kiedy to w gazecie *The Boston Gazette* nauczyciel stenografii, Caleb Phillips, zamieścił ogłoszenie o możliwości odbycia korespondencyjnego kursu, który chętnym miał udostępnić za pomocą cyklicznie przesyłanych lekcji. Taka forma korespondencyjnej nauki była jeszcze bardzo popularna w pod koniec ubiegłego wieku, w Polsce była realizowana przykładowo przez firmę ESKK (Europejska Szkoła Kształcenia Korespondencyjnego) utworzoną w 1991, która swoim kursantom przysyłała korespondencyjnie podręczniki do danego kursu, a obecnie tę swoją pierwotną działalność znacznie rozszerzyła o materiały dostępne on-line, bez formy fizycznej.

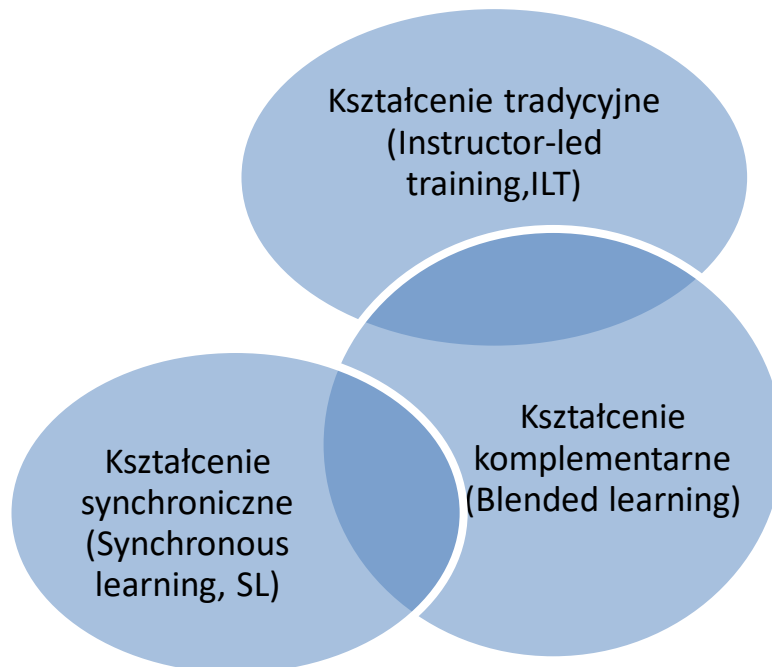
Generacje kształcenia na odległość



Obecna generacja kształcenia na odległość (czwartej generacji) to model wirtualny, w którym wykorzystuje się Internet zarówno do udostępniania treści szkoleniowych, jak i do komunikacji na linii nauczyciel – uczeń oraz do komunikacji pomiędzy uczniami. Model ten bazuje na kształceniu za pomocą komputera (ang. *Computer Mediated Education, CME*). Na marginesie należy wspomnieć, że coraz częściej mówi się o piątej i szóstej generacji zdalnego nauczania, upatrując w możliwości uczenia się poprzez blogi, serwisy społecznościowe, współdzielenie aplikacji itp., czyli tzw. narzędzi Web 2.0, zmian tak znacznych, że należałoby je zakwalifikować jako nowe generacje uczenia na odległość.

Z punktu widzenia procesu nauczania w ujęciu czasowym, jeden z najpopularniejszych podziałów metod kształcenia jest przedstawiony na rysunku poniżej:

Rysunek 1.



Kształcenie tradycyjne to proces dydaktyczny, w którym nauczyciel prowadzi zajęcia z grupą uczniów/ studentów, najczęściej w szkole/ na uczelni.

Kształcenie synchroniczne to zajęcia odbywające się w czasie rzeczywistym, ale realizowane przez Internet. Uczniowie oraz prowadzący są zalogowani do jednego systemu, tzw. wirtualnej przestrzeni nauczania.

Kształcenie komplementarne to inaczej kształcenie hybrydowe. Łączy ono tradycyjny model kształcenia z kształceniem zdalnym. Obecnie jest to najprawdopodobniej najpopularniejsza forma kształcenia na uczelniach wyższych.

Platformy edukacyjne

Za platformę edukacyjną jest uważany jest systemem informatyczny dedykowany zarządzaniu procesem kształcenia i posiadający funkcjonalności umożliwiające to kształcenie. Platforma pełni funkcję bazy wiedzy, najczęściej umożliwia też komunikację pomiędzy uczestnikami procesu edukacyjnego. Większość platform edukacyjnych ma budowę

modułową, np. moduł prezentacji treści (lekcji), moduł komunikacji, moduł administracyjny itd.

Platformy edukacyjne zasadniczo można podzielić na:

- platformy open source (ich kod źródłowy jest znany i może być dowolnie modyfikowany), dostępne nieodpłatnie;
- platformy komercyjne, odpłatne;
- platformy tworzone indywidualnie, na zamówienie (niepowtarzalne).

Niewątpliwie to dostępność oprogramowania typu *open source* miała duży wpływ na rozwój e-Edukacji, ponieważ pozwala ono tworzyć treści edukacyjne i udostępniać je bez angażowania znacznych środków finansowych. Do najpopularniejszych platform *open source* należą Moodle, Ilias oraz Claroline. E-kurs „dla wolontariuszy pracujących z dziećmi w ramach projektu Motivus” został przygotowany na platformie e-learningowej Moodle.

Zalety i wady kształcenia na odległość

Wydaje się, że zalety kształcenia na odległość, w szczególności za pomocą Internetu, są oczywiste. Należą do nich przede wszystkim:

- uniezależnienie od czasu,
- uniezależnienie od lokalizacji,
- brak kosztów podróży,
- skalowalność (np. brak ograniczeń liczby uczestników)
- dostępność (np. dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi).

Pomimo niewątpliwych zalet płynących z e-Edukacji, pandemia Covid-19 z całą mocą ujawniła również wady i ograniczenia tego sposobu nauczania, wśród których wymienić można choćby:

- osłabione relacje pomiędzy uczestnikami procesu kształcenia, np. brak kontaktu wzrokowego – jest to bardzo często wskazywane przez prowadzących np. webinaria jako istotne ograniczenie, nie pozwalające prowadzącemu ocenić czy przekazywane przez niego treści są atrakcyjne i zrozumiałe dla słuchaczy,
- utrudnione lub wręcz niemożliwe dostrzeżenie indywidualnych potrzeb ucznia przez prowadzącego,
- trudności w przeprowadzaniu egzaminów przez Internet, taka aby uniemożliwić korzystania z podpowiedzi/ pomocy zewnętrznej,
- konieczność częstej aktualizacji materiałów dydaktycznych ze względu na nowsze wersje oprogramowania,
- gorzej sprawdza się w dziedzinach, w których istotny jest kontakt twarzą w twarz z prowadzącym (np. nauka gry na instrumencie),

- trudność w prowadzeniu zajęć przy użyciu specjalistycznego sprzętu (np. sprzęt i wyposażenie rehabilitacyjne),
- konieczność posiadania stabilnego i wystarczająco szybkiego dostępu do Internetu.

Metodyka e-Kursu

W e-Kursie zastosowano strukturę dydaktyczną prostą liniową. Oznacza to, że e-Kurs jest linearny i wskazane jest jego przejście od początku do końca, w podanej kolejności.

Treści e-Kursu oparte są o model PERMA-V - rdzeń teorii dobrobytu dr Martina Seligmana. Jest to akronim określający sześć czynników, które przyczyniają się do dobrego samopoczucia i szczęścia człowieka:

P – *positive emotions* (pozytywne emocje)

E – *engagement* (zaangażowanie)

R – *relations* (relacje)

M – *meaning* (znaczenie)

A – *achievement* (osiągnięcia)

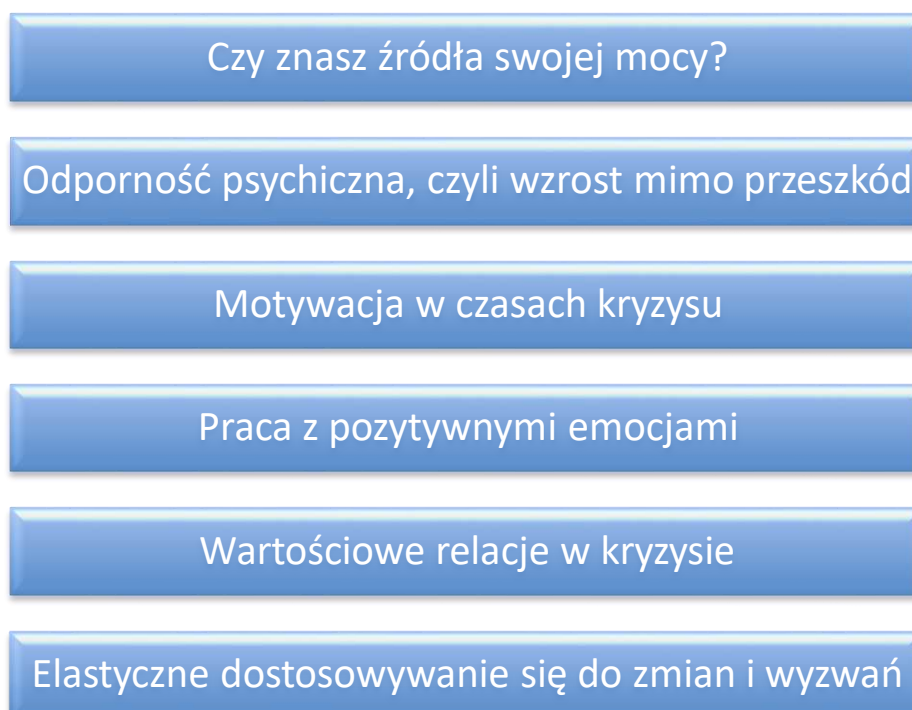
V – *vitality* (witalność)



Jak już wspomniano, e-Kurs został przygotowany na platformie e-learningowej Moodle (*Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment*), najpopularniejszego Systemu Zarządzania Kształceniem (LMS – Learning Management System), w wersji 3.11.6. Moodle jest rozprowadzany za darmo jako otwarte oprogramowanie (*open source*) zgodnie z licencją GNU GPL (licencja wolnego i otwartego oprogramowania).

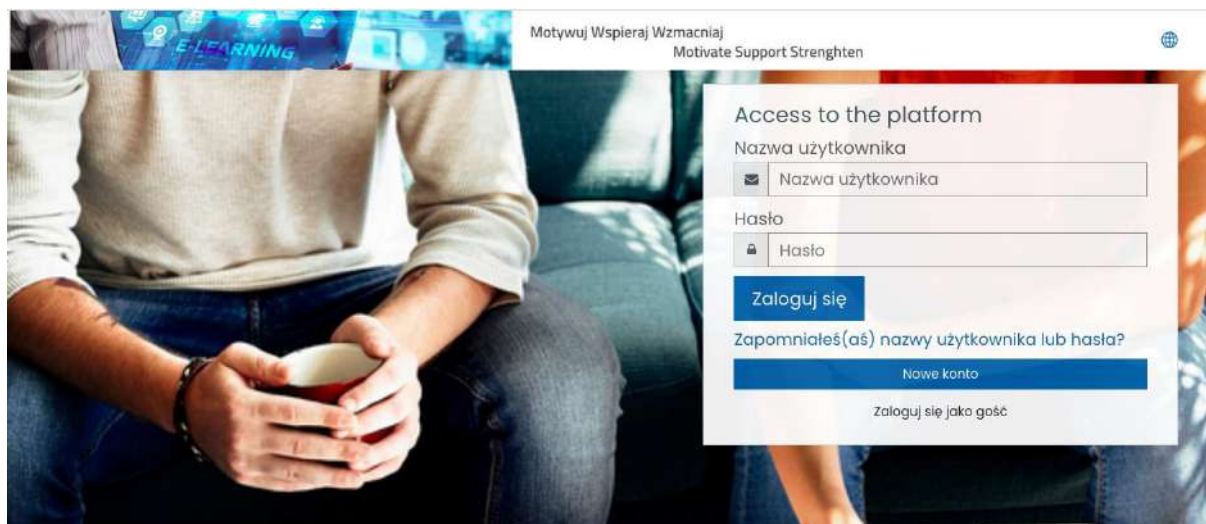
Struktura e-Kursu

Odzwierciedlając przyjętą metodykę e-Kurs zawiera 6 modułów tematycznych (bloków):



Schemat pracy z e-Kursem i poruszanie się po kursie

Po samodzielnym utworzeniu przez użytkownika konta na stronie www.motivus.eu/kursy za pomocą przycisku „nowe konto” (jak na rysunku na kolejnej stronie)

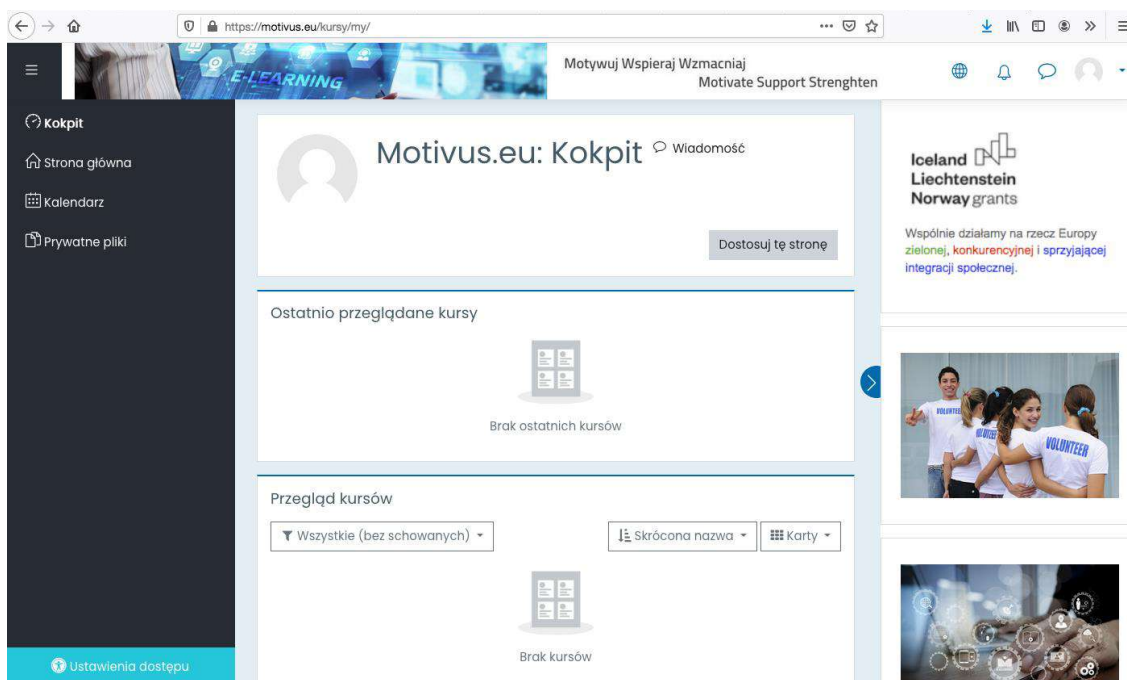


— Dostępne kursy —

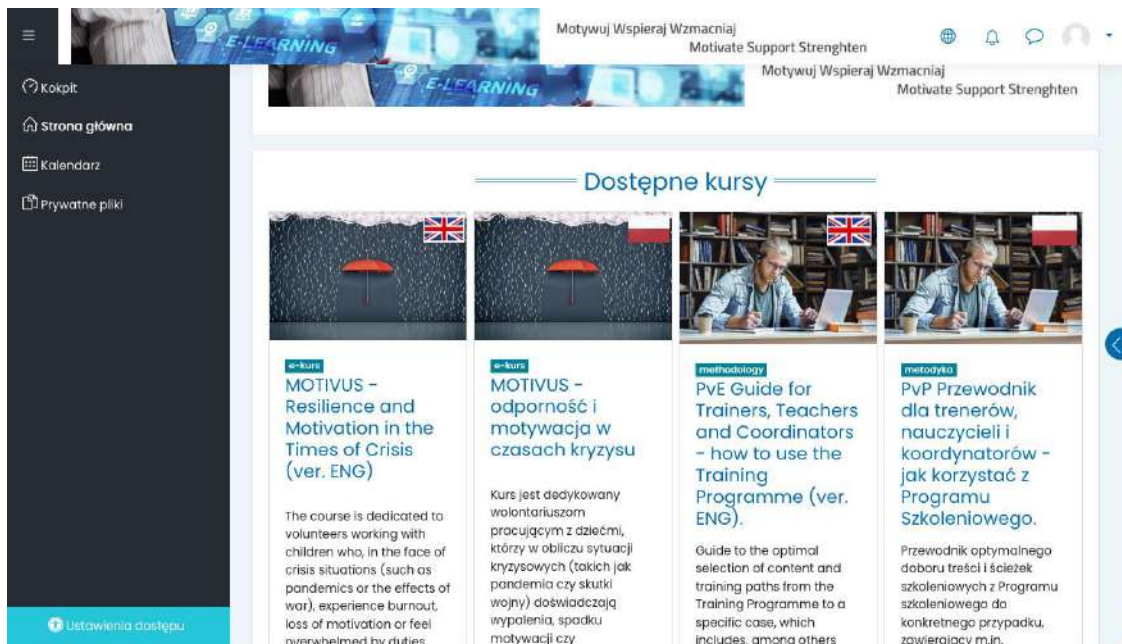


użytkownik otrzymuje e-mail pod podany przy rejestracji adres. Zawiera on prostą instrukcję, jak dokończyć rejestrację - należy potwierdzić adres poprzez kliknięcie na wskazany link. **E-mail zawiera również klucz dostępu do kursu.** Klucz dostępu należy zachować, aby móc korzystać z kursu.

Po potwierdzeniu adresu e-mail nowego użytkownika, system automatycznie loguje go do platformy Moodle z dostępnymi kursami (widok jak poniżej).



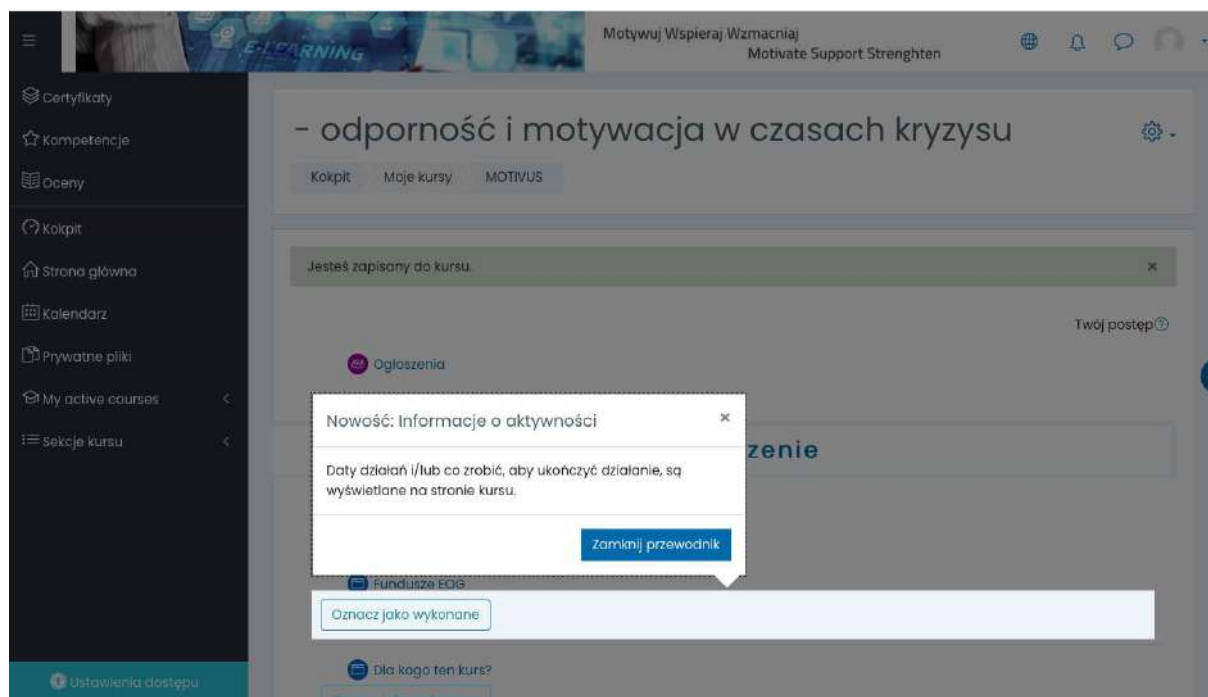
Należy wówczas kliknąć „strona główna” w lewej kolumnie (ciemny pasek). System pokazuje wówczas wszystkie dostępne dla danego użytkownika kursy (widok jak poniżej).



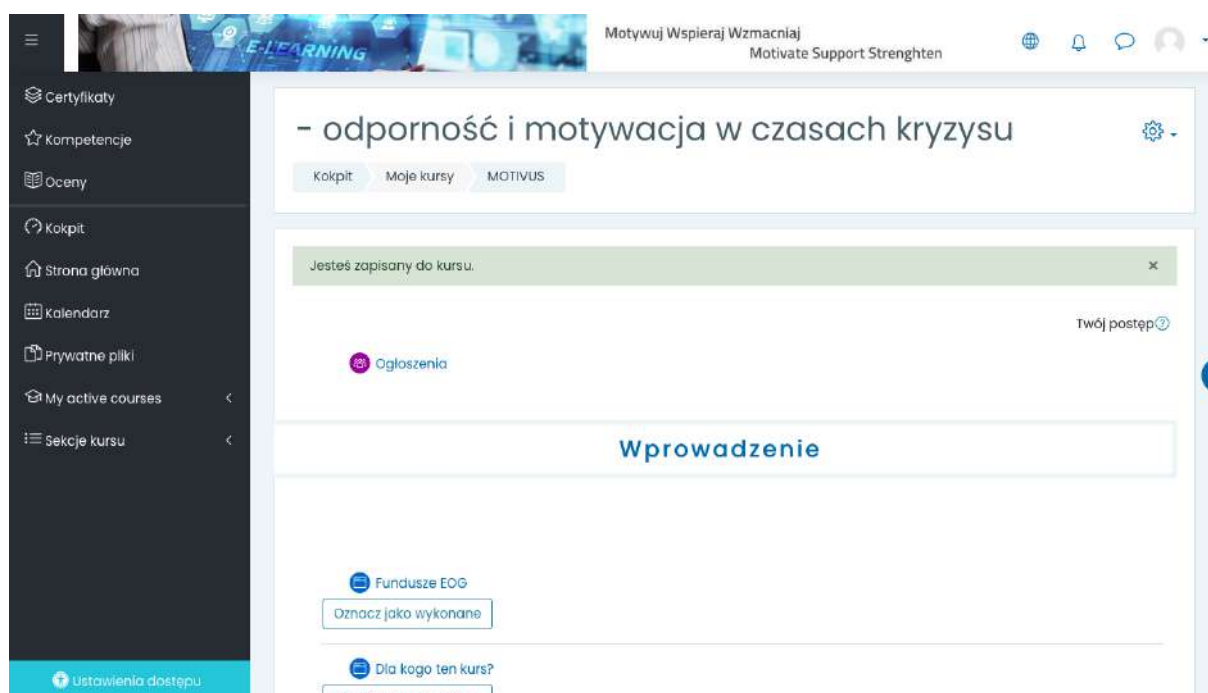
Następnie użytkownik wybiera interesujący go kurs - MOTIVUS - odporność i motywacja w czasach kryzysu lub jego angielską wersję (MOTIVUS - Resilience and Motivation in the Times of Crisis) i w części "zapisywanie samodzielne (student)" podaje otrzymany mailem klucz dostępu (widok jak poniżej).



Po wprowadzeniu klucza system wyświetla stronę z kursem, na której widoczny jest komunikat o aktywności (widok jak poniżej). Należy kliknąć „Zamknij przewodnik”.



Użytkownik jest teraz na stronie kursu (widok jak poniżej), gotowy/-a do jego rozpoczęcia.



Spójrzmy na strukturę kursu. Tytuły poszczególnych części (lekcji) – jest ich łącznie 8 - są zaznaczone na niebiesko i wyświetlają się wyśrodkowane (widok jak na następnej stronie).

W każdej części znajdują się wyodrębnione jednostki składające się na daną część/ lekcję (widok jak poniżej).

Kurs rozpoczyna się klikając na pierwszą część „Wprowadzenie”. System automatycznie prowadzi użytkownika przez kurs.

UWAGA! W każdej chwili można też wrócić na stronę początkową kursu i ręcznie wybrać część, którą użytkownik zamierza rozpocząć lub do której zamierza wrócić. Aby wrócić do widoku struktury kursu należy w pasku ścieżki nawigacji kliknąć „Motivus”, jak na rysunku poniżej.



Przejście do kolejnej jednostki składającej się na daną część/ lekcję następuje po kliknięciu w dolnym prawym rogu aktywnego pola pod hasłem „next activity” (widok jak poniżej).



Niektóre z lekcji są zbudowane w sposób wielopoziomowy w różnych układach graficznych. Ważne jest aby pomiędzy planszami przechodzić w obrębie lekcji, a nie klikając na aktywne pole pod hasłem „next activity”. Kolejność przechodzenia na kolejne plansze w obrębie jednostki lekcyjnej jest przedstawiona na rysunkach na kolejnych stronach. Czerwone strzałki z numerami (1, 2, 3) oznaczają kolejność poruszania się po kursie – należy zacząć sekwencję od 1, po przejściu całości przejść do 2 itd.

Przykład 1

Trening pozytywnego myślenia

Trening pozytywnego myślenia
czyli jak zmieniać negatywne myśli na pozytywne

Czytaj

Previous activity: Motywacja w czasach kryzysu

Przejdź do...

Next activity: Zarządzanie emocjami

The screenshot shows a training module interface. At the top, there is a title 'Trening pozytywnego myślenia' and a gear icon. Below the title is a decorative image of a ball of yellow yarn with colorful threads. The main heading is 'Trening pozytywnego myślenia' with the subtitle 'czyli jak zmieniać negatywne myśli na pozytywne'. A blue button labeled 'Czytaj' is centered below the text, with a red arrow pointing to it. At the bottom, there is a navigation bar with 'Previous activity' (Motywacja w czasach kryzysu), a 'Przejdź do...' dropdown menu, and 'Next activity' (Zarządzanie emocjami) which is crossed out with a red line.

Trening pozytywnego myślenia

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia

3 / 6

AFIRMACJE to krótkie zdania lub wyrażenia, które Coś dla Ciebie znaczą. Kiedy podlegasz działaniu stresu czy presji lub stoisz przed wyzwaniem, afirmacja pomaga Ci przyjąć bardziej pozytywną postawę. Twierdzenia afirmujące to sposób na przekonanie siebie: „Dam radę!”

Najlepiej sprawdzają się i działają afirmacje, które:

1. są sformułowane **w czasie teraźniejszym** (np. „jestem” zamiast „będę”)
2. są **osobiste** (w pierwszej osobie) i zawierają **emocjonalną nagrodę** („lubię”, „uwielbiam”, „potrafię” ...)
3. mają **formę stwierdzenia** a nie zaprzeczenia (nasz umysł pomija słowo „nie” w twierdzeniach)

1 / 6

Previous activity: Motywacja w czasach kryzysu

Przejdź do...

Next activity: Zarządzanie emocjami

The screenshot shows a training module interface with a sidebar on the left containing a menu with items like 'Trening pozytywnego my...', 'O myśleniu pozytywnym i...', 'Techniki pozytywnego my...', 'Przykłady rozwijania pozy...', 'Trening pozytywnego myślenia', 'Narzędzie pozytywnego m...', and 'Quiz podsumowujący'. The main content area is titled 'Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia' and shows a slide about affirmations. The slide text defines affirmations as short sentences or expressions that are meaningful to the user and helps them adopt a more positive attitude. It lists three characteristics of effective affirmations: present tense, personal, and affirmative. A red arrow points to the first item in the list. The slide has a progress indicator '1 / 6' at the bottom. The navigation bar at the bottom is identical to the first screenshot, with 'Next activity' crossed out.

Trening pozytywnego myślenia

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia 3 / 6

Trening pozytywnego myślenia

O myśleniu pozytywnym i ...

Techniki pozytywnego myślenia

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia

Trening pozytywnego myślenia

Narzędzie pozytywnego myślenia

Outa podsumowujące

Summary & submit

AFIRMACJE to krótkie zdania lub wyrażenia, które Coś dla Ciebie znaczą. Kiedy podlegasz działaniu stresu czy presji lub stoisz przed wyzwaniem, afirmacja pomaga Ci przyjąć bardziej pozytywną postawę. Twierdzenia afirmujące to sposób na przekonanie siebie: „Dam radę!”

Najlepiej sprawdzają się i działają afirmacje, które:

1. są sformułowane **w czasie teraźniejszym** (np. „jestem” zamiast „będę”)
2. są **osobiste** (w pierwszej osobie) i zawierają **emocjonalną nagrodę** („lubię”, „uwielbiam”, „potrafię” ...)
3. mają **formę stwierdzenia** a nie zaprzeczenia (nasz umysł pomija słowo „nie” w twierdzeniach)

Afirmacje 1 / 6

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia 3 / 6

Previous activity

Motywacja w czasach kryzysu

Przejdź do...

Next activity

Zarządzanie emocjami

Trening pozytywnego myślenia

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia 3 / 6

Trening pozytywnego myślenia

O myśleniu pozytywnym i ...

Techniki pozytywnego myślenia

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia

Trening pozytywnego myślenia

Narzędzie pozytywnego myślenia

Outa podsumowujące

Summary & submit

AFIRMACJE to krótkie zdania lub wyrażenia, które Coś dla Ciebie znaczą. Kiedy podlegasz działaniu stresu czy presji lub stoisz przed wyzwaniem, afirmacja pomaga Ci przyjąć bardziej pozytywną postawę. Twierdzenia afirmujące to sposób na przekonanie siebie: „Dam radę!”

Najlepiej sprawdzają się i działają afirmacje, które:

1. są sformułowane **w czasie teraźniejszym** (np. „jestem” zamiast „będę”)
2. są **osobiste** (w pierwszej osobie) i zawierają **emocjonalną nagrodę** („lubię”, „uwielbiam”, „potrafię” ...)
3. mają **formę stwierdzenia** a nie zaprzeczenia (nasz umysł pomija słowo „nie” w twierdzeniach)

Afirmacje 1 / 6

Przykłady rozwijania pozytywnego myślenia 3 / 6

Previous activity

Motywacja w czasach kryzysu


Przejdź do...

Next activity

Zarządzanie emocjami

Przykład 2

Własne zasoby i siły charakteru ⚙️



Własne zasoby i siły charakteru

czyli to, co czyni Cię niepowtarzalną osobą

[Czytaj](#)


↖️ ↘️

Flisza 100

Previous activity Next activity

◀️ [Wolontariusze w czasach pandemii COVID-19 - doświadczenia norweskie](#) Przejdź do... Self assessment - link do testu VIA oraz instrukcja wypełniania ▶️

Zasobów możemy poszukać w niżej opisanych obszarach.



↑ [Czy wiesz jakie masz zasoby?](#) 17 < >

Flisza 100

Previous activity Next activity

◀️ [Wolontariusze w czasach pandemii COVID-19 - doświadczenia norweskie](#) Przejdź do... Self assessment - link do testu VIA oraz instrukcja wypełniania ▶️

Własne zasoby i siły charakteru

Mocne strony (siły) charakteru

2 / 3

Własne zasoby i siły char...

Czy wiesz jakie masz zasoc...

Mocne strony (siły) charakt...

Krótki przegląd 24 mocnych...

W każdej niemal tradycji duchowej, religijnej czy filozoficznej obecny jest pewien wspólny zbiór cech i postaw, które odbierane są jako cnoty pożądane, warto rozwijania i naśladowania:

- mądrość i wiedza,
- odwaga,
- miłość/humanitaryzm,
- sprawiedliwość,
- umiarkowanie,
- transcendencja.

Cnota może wydać Ci się określeniem dość archaicznym i w pewnym sensie problematycznym - bo jak przełożyć to dość abstrakcyjne pojęcie na konkrety? Czy cnoty można w ogóle zmierzyć? Twórcy *Klasyfikacji Cnot i Mocnych Stron Charakteru VIA* (Value in Action - Wartości w działaniu) - Martin Seligman oraz Christopher Peterson - przypisali każdej z cnot zbiór cech ją definiujących, które przejawiają się w myśleniu, działaniu i zachowaniach. W odróżnieniu od talentów, które w dużej mierze są wrodzone, mocne strony charakteru są podatne na kształtowanie i rozwój.

Zapoznaj się z listą 6 cnot i 24 mocnych cech charakteru na kolejnej stronie.

↑ **Mocne strony (siły) charakteru**

↻ Refresh

2 / 3

Next activity

Previous activity

◀ Wolontariusze w czasach pandemii COVID-19 - doświadczenia norweskie

Przejdź do...

Self assessment - link do testu VIA oraz instrukcja wypełniania ▶

Własne zasoby i siły charakteru

Mocne strony (siły) charakteru

2 / 3

Własne zasoby i siły char...

Czy wiesz jakie masz zasoc...

Mocne strony (siły) charakt...

Krótki przegląd 24 mocnych...

W każdej niemal tradycji duchowej, religijnej czy filozoficznej obecny jest pewien wspólny zbiór cech i postaw, które odbierane są jako cnoty pożądane, warto rozwijania i naśladowania:

- mądrość i wiedza,
- odwaga,
- miłość/humanitaryzm,
- sprawiedliwość,
- umiarkowanie,
- transcendencja.

Cnota może wydać Ci się określeniem dość archaicznym i w pewnym sensie problematycznym - bo jak przełożyć to dość abstrakcyjne pojęcie na konkrety? Czy cnoty można w ogóle zmierzyć? Twórcy *Klasyfikacji Cnot i Mocnych Stron Charakteru VIA* (Value in Action - Wartości w działaniu) - Martin Seligman oraz Christopher Peterson - przypisali każdej z cnot zbiór cech ją definiujących, które przejawiają się w myśleniu, działaniu i zachowaniach. W odróżnieniu od talentów, które w dużej mierze są wrodzone, mocne strony charakteru są podatne na kształtowanie i rozwój.

Zapoznaj się z listą 6 cnot i 24 mocnych cech charakteru na kolejnej stronie.

↑ **Mocne strony (siły) charakteru**

↻ Refresh

2 / 3

Next activity

Previous activity


◀ Wolontariusze w czasach pandemii COVID-19 - doświadczenia norweskie

Przejdź do...

Self assessment - link do testu VIA oraz instrukcja wypełniania ▶

Przykład 3

Wartościowe relacje



Wartościowe relacje

w czasach kryzysu


[Czytaj](#)

Previous activity: Techniki pracy z pozytywnymi emocjami | Next activity: Elastyczność w obliczu kryzysów

Wartościowe relacje

- Pięknowanie wartościow...
- Zyczliwość
- Wdzięczność
- Zadbaj jeszcze o:
- Quiz
- Summary & submit

Zyczliwość i wdzięczność to dwie z dwudziestu czterech mocnych cech charakteru. Jak pamiętasz z pierwszych lekcji kursu, możesz je wzmocnić i rozwijać. Poniżej znajdziesz krótki opis pozostałych uniwersalnych zasad budujących wartościowe relacje międzyludzkie.



Miej czas dla swoich przyjaciół

[Odwroc](#)


Karta 1 z 5

Zadbaj jeszcze o: 4 / 5

Previous activity: Techniki pracy z pozytywnymi emocjami | Next activity: Elastyczność w obliczu kryzysów

Wartościowe relacje

Życzliwość i wdzięczność to dwie z dwudziestu czterech mocnych cech charakteru. Jak pamiętasz z pierwszych lekcji kursu, możesz je wzmocnić i rozwijać. Poniżej znajdziesz krótki opis pozostałych uniwersalnych zasad budujących wartościowe relacje międzyludzkie.



Miej czas dla swoich przyjaciół

Odwroc

Karta 1 z 5

Zadbaj jeszcze o: 4 / 5

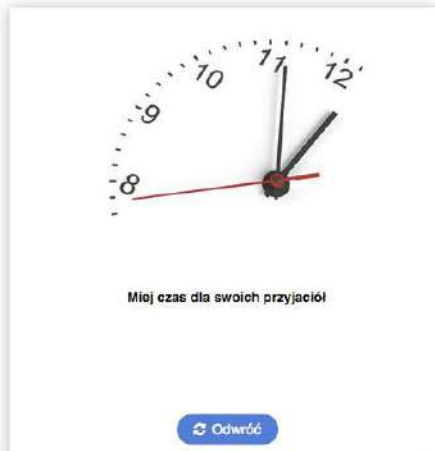
Previous activity: Techniki pracy z pozytywnymi emocjami

Next activity: Elastyczność w obliczu kryzysów



Wartościowe relacje

Życzliwość i wdzięczność to dwie z dwudziestu czterech mocnych cech charakteru. Jak pamiętasz z pierwszych lekcji kursu, możesz je wzmocnić i rozwijać. Poniżej znajdziesz krótki opis pozostałych uniwersalnych zasad budujących wartościowe relacje międzyludzkie.



Miej czas dla swoich przyjaciół

Odwroc

Karta 1 z 5

Zadbaj jeszcze o: 4 / 6

Previous activity: Techniki pracy z pozytywnymi emocjami

Next activity: Elastyczność w obliczu kryzysów



Wartościowe relacje

Pięćdziesiąt wartościow...

Zyczliwość


Wdzięczność

Zadbaj jeszcze o:

Quiz

Summary & submit

Zyczliwość i wdzięczność to dwie z dwudziestu czterech mocnych cech charakteru. Jak pamiętasz z pierwszych lekcji kursu, możesz je wzmacniać i rozwijać. Poniżej znajdziesz krótki opis pozostałych uniwersalnych zasad budujących wartościowe relacje międzyludzkie.



Miej czas dla swoich przyjaciół

Odwróć

Karta 1 z 5

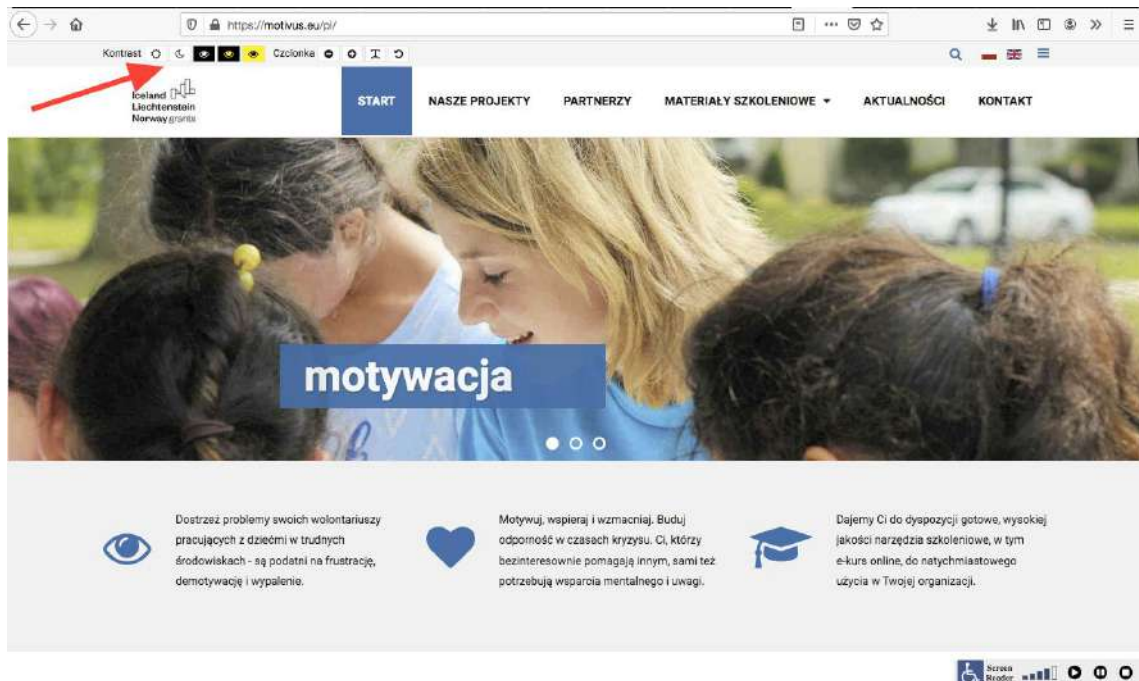
Zadbaj jeszcze o: 4 / 6

Previous activity: Techniki pracy z pozytywnymi emocjami

Next activity: Elastyczność w obliczu kryzysów

Ułatwienia dla osób ze specjalnymi potrzebami

Strona www.motivus.eu posiada opcje (lewy górny róg) zmiany kontrastu i wielkości wyświetlanej czcionki (jak poniżej).



Kontrast

Czcionka

START NASZE PROJEKTY PARTNERZY MATERIAŁY SZKOLENIOWE AKTUALNOŚCI KONTAKT

motywacja

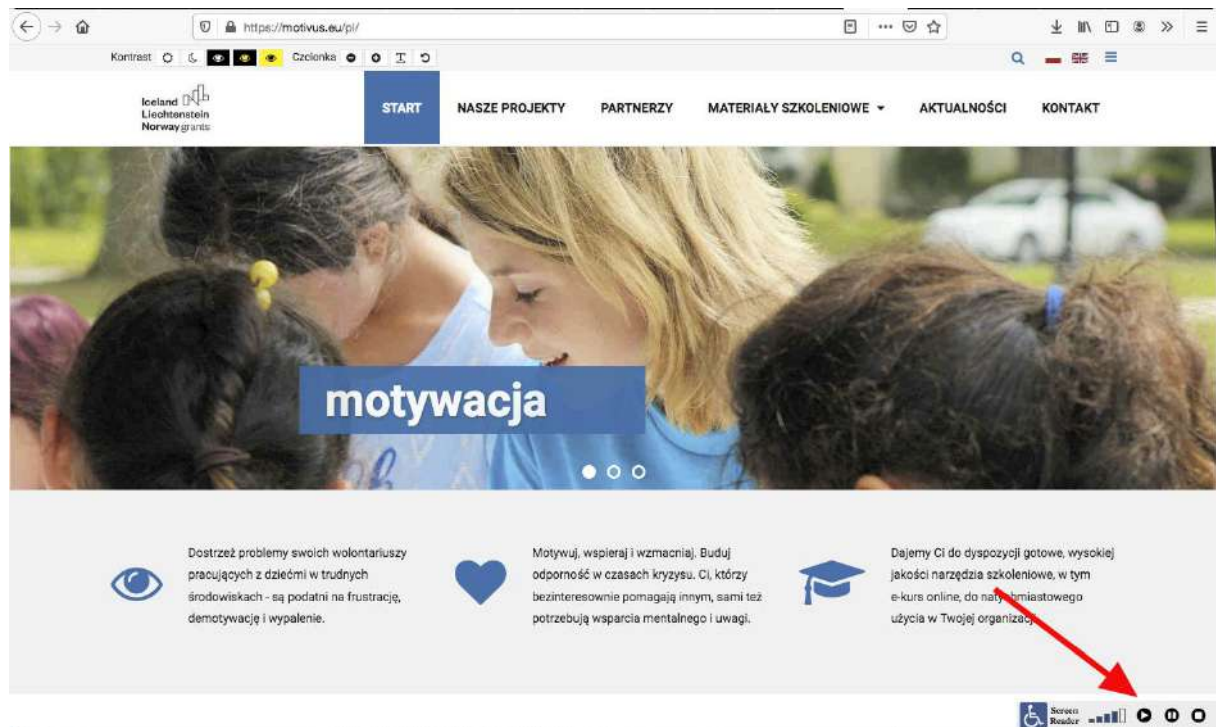
Dostrzecz problemy swoich wolontariuszy pracujących z dziećmi w trudnych środowiskach - są podatni na frustrację, demotywację i wypalenie.

Motywuj, wspieraj i wzmacniaj. Buduj odporność w czasach kryzysu. Ci, którzy bezinteresownie pomagają innym, sami też potrzebują wsparcia mentalnego i uwagi.

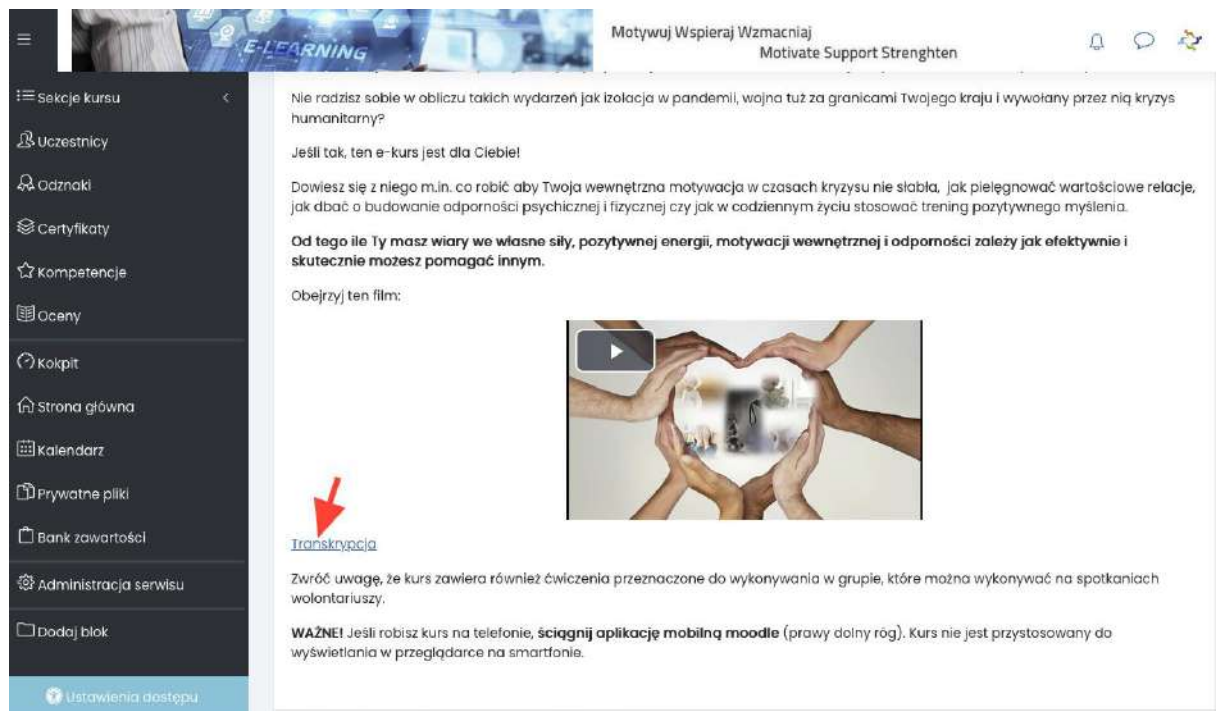
Dajemy Ci do dyspozycji gotowe, wysokiej jakości narzędzia szkoleniowe, w tym e-kurs online, do natychmiastowego użycia w Twojej organizacji.

Szkolenie Prostor

Screen reader – odczytywanie treści na głos jest dostępne w prawym dolnym rogu - jak poniżej.



W kursie film powitalny zawiera transkrypcję tekstu do odczytania dla osób niesłyszących/niedosłyszących (jak poniżej).



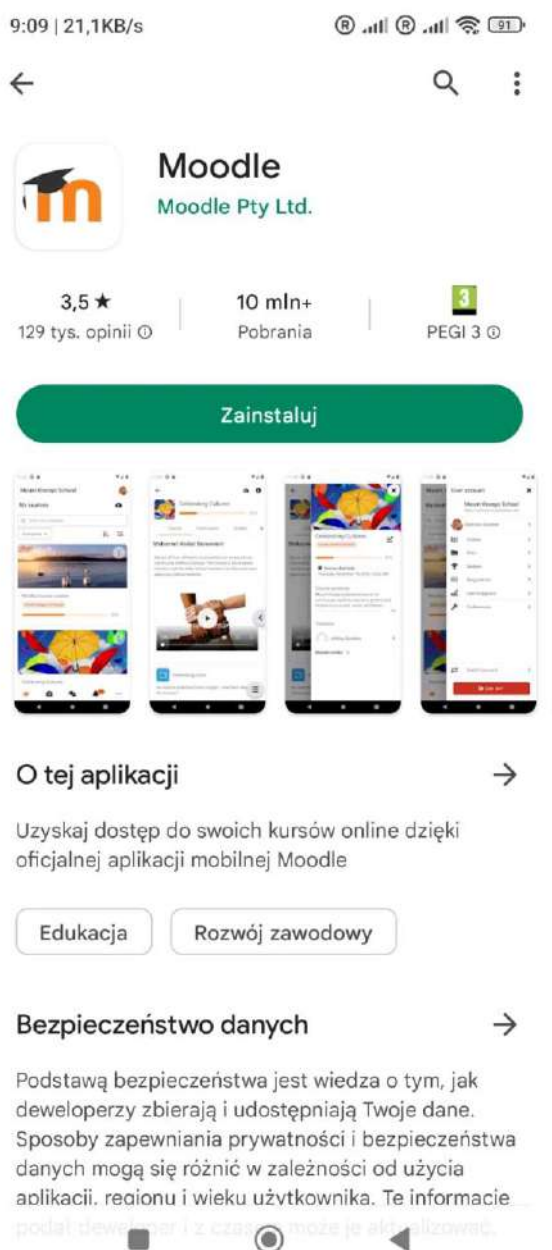
Wersja mobilna e-Kursu

Wersja kursu udostępniona na stronie <https://motivus.eu/kursy/> jest przeznaczona do wyświetlania na komputerze a nie na smartfonie/ tablecie.

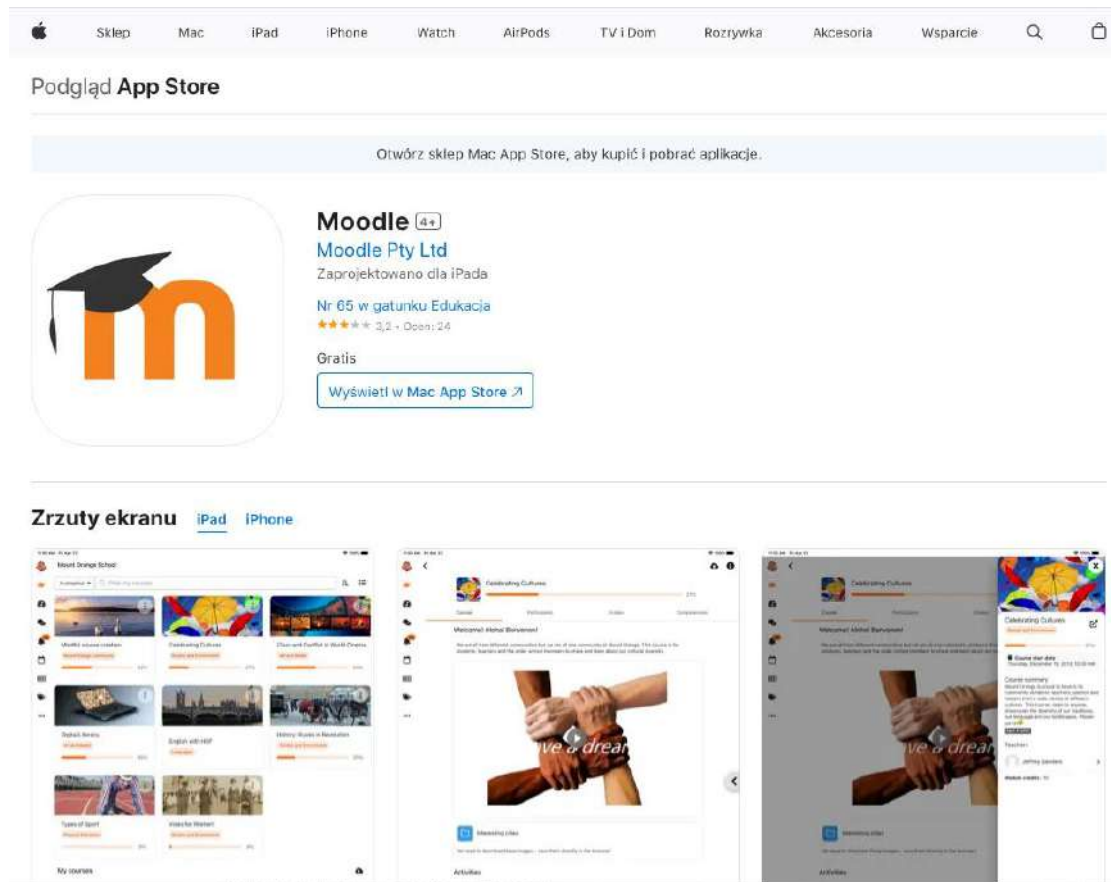
Jeśli planujesz korzystać z kursu na urządzeniu mobilnym, zalecamy instalację aplikacji mobilnej Moodle na smartfonie/ tablecie.

Aplikację można pobrać bezpłatnie ze sklepów Google i Apple:

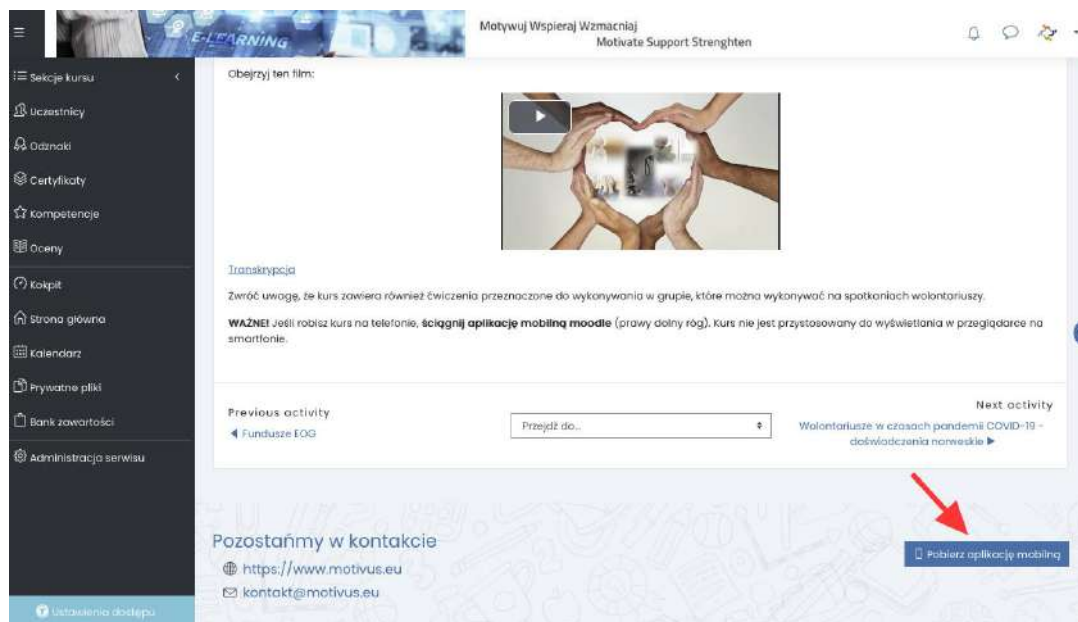
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodle.moodlemobile&hl=pl&gl=US>



<https://apps.apple.com/es/app/moodle/id633359593>



Aplikację można także pobrać klikając w prawym dolnym rogu strony przycisk "Pobierz aplikację mobilną" (jak poniżej).



Ukończenie kursu i certyfikat

Każdy uczestnik, który zakończy kurs i otrzyma pozytywną ocenę ze wszystkich modułów szkolenia, może wygenerować certyfikat ukończenia.

Warunkiem otrzymania certyfikatu jest uzyskanie w każdym module oraz w całym kursie łącznie min. 70% poprawnych odpowiedzi. Bez spełnienia ww. warunków certyfikat nie będzie generowany a część „Certyfikat ukończenia” w module „Zakończenie” pozostanie nieaktywna. Do rozwiązania zadań testowych można przystąpić więcej niż jeden raz.

UWAGA! Moduł generowania certyfikatu w Moodle nie współpracuje z niektórymi starszymi wersjami przeglądarek. W konsekwencji certyfikaty mogą nie wyświetlać się prawidłowo (biała strona) lub wyświetlać się częściowo (bez wszystkich informacji). Zalecane jest korzystanie z najnowszej wersji Google Chrome lub Firefox. Pełny wygląd certyfikatu przedstawiony jest poniżej.



UWAGA! W przypadku problemów w wygenerowaniu certyfikatu ukończenia prosimy o kontakt pod adresem kontakt@motivus.eu.

Uwagi wstępne

E-kurs „Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu” może stanowić samodzielne wsparcie wolontariuszy i organizacji w okresach kryzysowych, ale może być również łączone z innymi formami kształcenia.

Na platformie motivus.eu jest udostępniony Modułowy Program Szkoleniowy - kompleksowy program edukacyjny przeznaczony dla osób wspierających wolontariuszy pracujących z dziećmi, o uniwersalnym charakterze, z którego każdy trener/nauczyciel może indywidualnie dobrać najwłaściwsze narzędzia dla danego wolontariusza/ grupy wolontariuszy. Program jest dostępny pod adresem:

<https://motivus.eu/pl/materialy-szkoleniowe/modulowy-program-szkoleniowy>

E-Kurs stanowi naturalne i kompatybilne uzupełnienie dla tych organizacji, które zdecydowały się skorzystać z ww. materiałów z Programu.

Może on również stanowić uzupełnienie własnych programów rozwojowych dla wolontariuszy stosowanych przez organizacje pozarządowe i być wykorzystywany szczególnie w okresach, w których spotkania bezpośrednie nie są możliwe.



Program szkoleniowy z Projektu „Motywuj. Wspieraj. Wzmacniaj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi”

Modułowy program edukacyjny skierowany jest do organizacji pozarządowych pracujących poprzez wolontariuszy z dziećmi w trudnych sytuacjach życiowych, ale może być również stosowany w innych kontekstach pomocy, po odpowiednim dostosowaniu. Ma zapobiegać wypaleniu zawodowemu wolontariuszy i utrzymywać motywację do kontynuacji wolontariatu. Program daje polskim organizacjom pozarządowym gotowe narzędzia dla wzmocnienia własnych wolontariuszy.



Program jest uzupełniony Przewodnikiem dla trenerów/ nauczycieli/koordynatorów, dostępnym pod adresem:

<https://motivus.eu/pl/materialy-szkoleniowe/przewodnik-dla-trenerow-nauczycieli-koordynatorow>

Przewodnik opisuje kompleksowo sposób pracy z Programem, w tym opcje korzystania z Programu przez różne profile organizacji.


Program został przygotowany w taki sposób, że osoby, mające bardzo niewielkie lub nawet żadne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń będą w stanie – w miarę swoich możliwości – dobrać odpowiednie treści, również z uwzględnieniem swoich konkretnych uwarunkowań i kompetencji. Największa część informacji w Przewodniku poświęcona jest przeprowadzeniu diagnozy potrzeb rozwojowych oraz doborze narzędzi do pracy z wolontariuszami, gdyż te zagadnienia są najtrudniejsze dla osób bez przygotowania trenerskiego.

Przewodnik ten jest również dostępny w formie e-learningu:

<https://motivus.eu/kursy/my/> (rysunek obok).

Trener lub osoba odpowiedzialna za wolontariuszy w organizacji może korzystać z Programu i e-kursu łącznie, w sposób uzupełniający, lub np. korzystać z e-kursu tylko w okresach kryzysowych.

Osoby bez przygotowania metodycznego odpowiedzialne za wolontariuszy, które nie czują się pewnie w tworzeniu ścieżek szkoleniowych dla tej grupy lub nie dysponują wystarczającym czasem, mogą skupić się przede wszystkim na wykorzystaniu e-Kursu, który jest gotowym od A do Z zasobem do natychmiastowego wykorzystania. W późniejszym okresie mogą chcieć skorzystać z Programu.



metodyka
PVP Przewodnik dla trenerów, nauczycieli i koordynatorów – jak korzystać z Programu Szkoleniowego.

Przewodnik optymalnego doboru treści i ścieżek szkoleniowych z Programu szkoleniowego do konkretnego przypadku, zawierający m.in. informacje jak zidentyfikować problemy i ryzyka po stronie wolontariusza, zbadać jego potrzeby oraz dobrać formę i treści szkolenia na podstawie warunków osobistych, jego potrzeb oraz typu pracy, jaka wykonuje.

[Wejdź](#)

Łączenie z własnymi programami szkoleniowymi

Organizacje, które posiadają własne programy szkoleniowe dla wolontariuszy najczęściej korzystają z pomocy zawodowych trenerów – zatrudnionych w organizacji lub z nią współpracujących. Zasadniczo, wykwalifikowany trener nie powinien mieć problemów z włączeniem e-Kursu do stałej lub okresowej bazy treningowej dla wolontariuszy. Ponieważ ścieżki szkoleniowe w różnych organizacjach oraz preferencje i styl pracy trenera wewnętrznego/ zewnętrznego mogą bardzo różnić się od siebie, nie jest możliwe określenie jednego modelu w tym zakresie. Każdorazowo wymaga to analizy materiału szkoleniowego i optymalnego włączenia zdalnej pracy własnej wolontariusza do stałego/ okresowego planu rozwojowego organizacji. Niemniej i w sytuacji profesjonalnego trenera wskazówki metodyczne zawarte w Przewodniku mogą okazać się pomocne.

W tym kontekście warto wspomnieć, że obok pracy indywidualnej wolontariusza, której dotyczy większa część kursu, kurs zawiera również ćwiczenia przeznaczone do wykonywania w grupie, które można wykonywać na spotkaniach wolontariuszy lub włączyć je do standardowego planu pracy z wolontariuszami.

Najistotniejsze czynniki, które należy uwzględnić przy łączeniu e-kursu z innymi formami kształcenia:



PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motivus – odporność i motywacja w czasach kryzysu. E-kurs dla wolontariuszy pracujących z dziećmi.” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górską (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie www.creativecommons.org.