



Zadbaj o wolontariuszy swojej organizacji

Motywuj. Wspieraj. Wzmacniaj.
Program szkoleniowo-rozwojowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi.

WEBINARIUM UPOWSZECHNIAJĄCE

Agenda webinarium

Powitanie

Wprowadzenie. Przedstawienie idei projektu

Rozwiązania w norweskich organizacjach non-profit

Program szkoleniowo-rozwojowy – prezentacja modułów

Przerwa techniczna (5 min.)

FAQ – odpowiedzi na pytania zadań na czacie

Przewodnik dla trenerów – prezentacja

Przykłady projektowania programów szkoleniowo-rozwojowych w oparciu o moduły

Stały plan rozwojowy – zasady projektowania. Przykład

Podsumowanie i zakończenie części prezentacyjnej

Sesja dodatkowa – case study



Polsko-norweska współpraca w ramach Programu Edukacja

Podmioty biorące udział w projekcie:



polska firma – Lider projektu

- Monika Górską



polska fundacja – Partner projektu

- Marta Ruiz



norweska organizacja pozarządowa – Partner projektu

- Mauricio Deliz

Projekt finansowany z funduszy krajów: Islandia, Lichtenstein, Norwegia



Skąd pomysł na taki projekt?

NASZA DIAGNOZA – na bazie doświadczeń z bezpośredniej współpracy i rozmów z wolontariuszami z różnych organizacji:

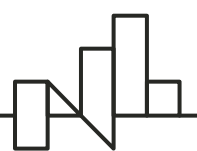
- Wypalenie
- Spadek motywacji
- Stres i jego skutki
- Przytłoczenie problemami podopiecznych (tzw. wtórna traumatyzacja)
- Rezygnacja z kontynuowania współpracy



Z drugiej strony...

Organizacje pozarządowe często:

- Nie mają własnych programów szkoleniowo-rozwojowych
- Nie wiedzą jak utrzymać motywację, zaangażowanie i długotrwałą współpracę z wolontariuszem
- Wiedzą co chcą otrzymać od wolontariuszy, a czasem nie mają pomysłu jak (i jakie) wsparcie im zaoferować.



Doświadczenia norweskich organizacji pozarządowych

Jak utrzymać motywację i zaangażowanie wolontariuszy?



Motywuj. Wspieraj. Wzmacniaj.

Nasz modułowy program szkoleniowo-rozwojowy to:



6 metod pracy indywidualnej i grupowej



6 modułów tematycznych



ponad **30** technik, narzędzi i ćwiczeń
do pracy samodzielnej lub w grupie



Zawartość modułowego programu szkoleniowo-rozwojowego

www.motivus.eu

Kontrast  Czcionka 

 **START** O PROJEKCIE PARTNERZY MATERIAŁY SZKOLENIOWE ▾ AKTUALNOŚCI KONTAKT



Motywuj

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

 Motywuj, wspieraj i wzmacniaj. Ci, którzy bezinteresownie pomagają innym, czasem sami też potrzebują wsparcia mentalnego i uwagi.

 Dajemy Ci do dyspozycji gotowy, wysokiej jakości program szkoleniowy, do natychmiastowego użycia w Twojej organizacji.



Moduł 1. MOTYWACJA

Filary motywacji

Flow

Motywujące rozmowy rozwojowe

Ćwiczenia do modułu M1

Motywacja wewnętrzna jako źródło mocy i poczucia sprawczości wolontariusza.

Trzy fundamenty motywacji wewnętrznej:

- Autonomia
- Kompetencja
- Istotność/połączenie

Wpływ „podkręcania” motywacji wewnętrznej innymi motywatorami (nagrody i kary)

Flow – poczucie uskrzydlenia, przepływu

- Stan optymalnego doświadczenia
- Poczucie sprawczości, energia i satysfakcja z samego działania

Motywujące rozmowy rozwojowe – złote reguły

- Kiedy rozmowa z przełożonym (koordynatorem) wzmacnia motywację wewnętrzną, a kiedy podcina skrzydła?
- Jak podopieczni wolontariusza skorzystają na jego motywacji?

Techniki, narzędzia, ćwiczenia do rozdziału:

1. Kompas wartości
2. Doświadczenie przepływu
3. Indywidualny plan rozwojowy wolontariusza
4. Rozwijanie autonomii



Moduł 2. INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Samoświadomość i samoregulacja

Empatia i nunchi

Inteligencja społeczna

Ćwiczenia do modułu M2

Cztery obszary inteligencji emocjonalnej:

- kompetencje *osobiste* – samoświadomość i samoregulacja
- kompetencje *społeczne* – świadomość społeczna i zarządzanie relacjami.

Jak podopieczni wolontariusza skorzystają z jego/jej inteligencji emocjonalnej? Uczenie podopiecznych radzenia sobie z emocjami, jako efekt rozwoju IE wolontariusza.

Rodzaje empatii:

- Empatia emocjonalna (afektywna) – umiejętność odczuwania stanów psychicznych innych ludzi,
- Empatia poznawcza (kognitywna) – umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość i jest przeciwieństwem egocentryzmu (skupieniu na ja – moje zdanie, moje odczucia, mój punkt widzenia).
- Nunchi – koreańska umiejętność czytania emocji społecznych

Inteligencja społeczna – „co w trawie piszczy”

- Empatia i rozumienie powiązań społecznych
- Kontekst społeczny organizacji i adaptacja wolontariusza

Ćwiczenia do modułu:

1. Monitoring emocjonalny
2. Autotest inteligencji emocjonalnej



Moduł 3. SKUTECZNA KOMUNIKACJA

Wspierająca komunikacja z samym sobą

Asertywność

Porozumienie bez przemocy

Ćwiczenia do modułu M3

Dobra komunikacja:

- Aktywne i pro-aktywne słuchanie
- Najpierw staraj się zrozumieć, a potem być zrozumiany
- Wyjaśnianie i sprawdzanie
- Strategia wygrana-wygrana
- Dawanie uznania

Komunikacja z samym sobą wpływa na komunikację z innymi:

- Wiara we własną skuteczność
- Bezwarunkowa akceptacja
- Szacunek dla samego siebie

Asertywność jako:

- Umiejętność stawiania granic z szacunkiem dla innych i uwzględnianiem własnych potrzeb
- Umiejętność rozpoznawania postaw pasywnych, agresywnych i asertywnych

Sztuka **porozumiewania się bez przemocy**

- Język żyrafy - otwarte wyrażanie uczuć, potrzeb i życzeń oraz umiejętności odczytywania ich w słowach innych ludzi
- Język szakala – blokujący empatię i wywołujący konflikt (lub jego eskalację).
Model komunikacji bez przemocy

Ćwiczenia do modułu:

1. Od szakala do żyrafy
2. Komunikacja bez przemocy w sytuacjach trudnych
3. Trening asertywności
4. „Zmieniasz moje życie”



Moduł 4. MOC I CHARYZMA

Pozytywne wywieranie wpływu

Charyzma dobroci

Ćwiczenia do modułu M4

Moc i charyzma wolontariusza

- Mocne i słabe strony charyzmy
- Filary charyzmy: obecność, moc, dobroć/serdeczność

Pozytywne wywieranie wpływu

- Etyka wywierania wpływu
- Wiara w siebie
- Spójność
- Charyzmatyczny głos i postawa, sygnały niewerbalne
- Sposób wypowiedzi - narzędzia stylistyczne (metafora, opowiadanie historii, itp.)

Charyzma dobroci a charyzma mocy

- Zagrożenie przekroczenia granicy bezpieczeństwa emocjonalnego
- Czułość/współczucie i odwaga jako równowaga dwóch filarów charyzmy: dobroci i mocy

Ćwiczenia do modułu:

1. Lekcja mocy
2. Magia opowieści
3. Dziennik wdzięczności



Moduł 5. SYTUACJE TRUDNE

Rozwiązywanie konfliktów

Stres i wtórna traumatyzacja

Ćwiczenia do modułu M5

Praca z dziećmi chorymi i wykluczonymi – potencjalne **źródło sytuacji trudnych**

- Wolontariusz ↔ dziecko
- Wolontariusz ↔ rodzice/opiekunowie dziecka
- Wolontariusz ↔ wolontariusz
- Wolontariusz ↔ organizacja/koordynator/lider
- Wolontariusz ↔ jego/jej środowisko: rodzina, przyjaciele, szkoła, praca zawodowa

Rozwiązywanie konfliktów

- Warunki sprzyjające konfliktom
- Obszary konfliktów
- Postawy wobec konfliktów
- Sygnały nadciągającego konfliktu
- Rozwiązywanie konfliktów w organizacji

Stres i wtórna traumatyzacja

- Powstawanie stresu i jego skutki
- Skutki długotrwałego stresu: wypalenie, trauma, trauma wtórna (zastępcza)
- Strategie radzenia sobie ze stresem i wtórną traumatyzacją

Ćwiczenia do modułu:

1. Mój konflikt
2. Tarcze odporności osobistej
3. Test wypalenia



Moduł 6. ODPORNOŚĆ I DOBROSTAN

Fundamenty dobrostanu

Rozwijanie odporności

Ćwiczenia do modułu M6

Dobrostan

- Poczucie dobrego życia w trzech obszarach: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, dobre relacje społeczne
- Balans pomiędzy zasobami i wyzwaniami

Komponenty dobrostanu:

- Pozytywne emocje
- Zaangażowanie (aż do stanu flow)
- Satysfakcjonujące relacje
- Sens i znaczenie
- Osiągnięcia i poczucie radzenia sobie
- Witalność, energia fizyczna

Odporność - zdolność do przetrwania czy potencjał do transformacji?

Mindfulness i medytacja – praktyki wspierające odporność i dobrostan

Ćwiczenia do modułu:

1. Kontemplacja mandarynki
2. Koło dobrostanu
3. Skuteczna samopomoc – wskazówki Instytutu Headington



Przerwa techniczna

Zapraszamy ponownie o godz. **12:15**



The screenshot shows a website interface. At the top left, there is a logo for 'Iceland Liechtenstein Norway grants'. To its right is a navigation menu with buttons for 'START', 'O PROJEKCIE', 'PARTNERZY', 'MATERIAŁY SZKOLENIOWE', 'AKTUALNOŚCI', and 'KONTAKT'. Below the navigation is a large banner image featuring many hands of various colors raised together. A blue rectangular box with the white text 'Wspieraj' is centered over the hands. Below the banner, there are three columns of text, each with an icon and a short paragraph:

-  Dostrzeż problemy swoich wolontariuszy pracujących z dziećmi w trudnych środowiskach - są podatni na frustrację, demotywację i wypalenie.
-  Motywuj, wspieraj i wzmacniaj. Ci, którzy bezinteresownie pomagają innym, czasem sami też potrzebują wsparcia mentalnego i uwagi.
-  Dajemy Ci do dyspozycji gotowy, wysokiej jakości program szkoleniowy, do natychmiastowego użycia w Twojej organizacji.



Sesja pytań i odpowiedzi na pytania



Przewodnik metodyczny pracy z Programem

Odbiorcy:



trenerzy,
nauczyciele (szkoleniowcy)
koordynatorzy wolontariuszy w
organizacjach pozarządowych.



- Zawiera **wskazówki** dla zidentyfikowania problemów oraz potrzeb szkoleniowych w danej organizacji
- **Podpowiada** jak dobrać treści (moduły) i narzędzia
- Pokazuje **kryteria trafnego doboru** treści, metod i technik szkoleniowych
- Daje **przykłady** komponowania programów rozwojowych
- Pokazuje jak sprawdzić **efektywność** wdrożonego programu szkoleniowo-rozwojowego



Jak korzystać z Przewodnika metodologicznego

- Wersja pdf dostępna na stronie

https://motivus.eu/jdownloads/Przewodnik/io3_pol.pdf



- Kurs e-learningowy

<https://motivus.eu/kursy/>



===== Dostępne kursy =====



methodology
PvE Guide for Trainers, Teachers and Coordinators - how to use the Training Programme (ver. ENG).

Guide to the optimal selection of content and training paths from the Training Programme to a specific case, which includes, among others information on how to identify problems and risks on the part of a volunteer, examine their needs and choose the optimal form and content of the training based on the personal conditions of the volunteer, their needs and the type of work they perform.



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, jaką wykonuje.



Schemat pracy z programem



Przykłady zagadnień z Przewodnika

Praca indywidualna czy grupowa?

Oznacz jako wykonane



Możliwe opcje pracy z Programem:

1. Organizacja wdraża plan rozwojowy w oparciu o Program **samodzielnie**, np. za pomocą trenera wewnętrznego, koordynatora wolontariuszy albo innej osoby w organizacji, która się tego podejmie i czuje na siłach przeprowadzić proces;
2. Organizacja zleca **zewnętrznemu trenerowi/ coachowi** wdrożenie Planu rozwojowego w oparciu o Program;
3. Organizacja wybiera **system hybrydowy**, w którym część elementów Planu wdrożeniowego przygotowuje samodzielnie, a część zostaje zlecona na zewnątrz.

Przykładami pytań, które dają szansę do dotarcia do obszaru przekonań wolontariusza są:

1. Co jest dla Ciebie ważne w pracy wolontariusza?
2. Co jest dla Ciebie naprawdę ważne w życiu?
3. Kiedy czujesz się spełniona/y?
4. Za co w swoim życiu jesteś najbardziej wdzięczny/a?
5. Z jakich posiadanych umiejętności/ wiedzy jesteś zadowolona/y?
6. Co ci przeszkadza w twojej pracy wolontariusza?
7. Jaką wiedzę i umiejętności chciałabyś jeszcze zdobyć?



Ewaluacja = sprawdzenie co osiągnęliśmy i czy osiągnęliśmy to, co zakładaliśmy



Doświadczenie pokazuje, że etap ewaluacji jest najczęściej pomijanym etapem. **To błąd!**

Bez rzetelnej ewaluacji cały proces nie jest zamknięty, nie wiemy czy wszystko co robiliśmy w poprzednich etapach przyniosło efekty i miało sens.



Przykłady doboru modułów w projektowaniu szkoleń

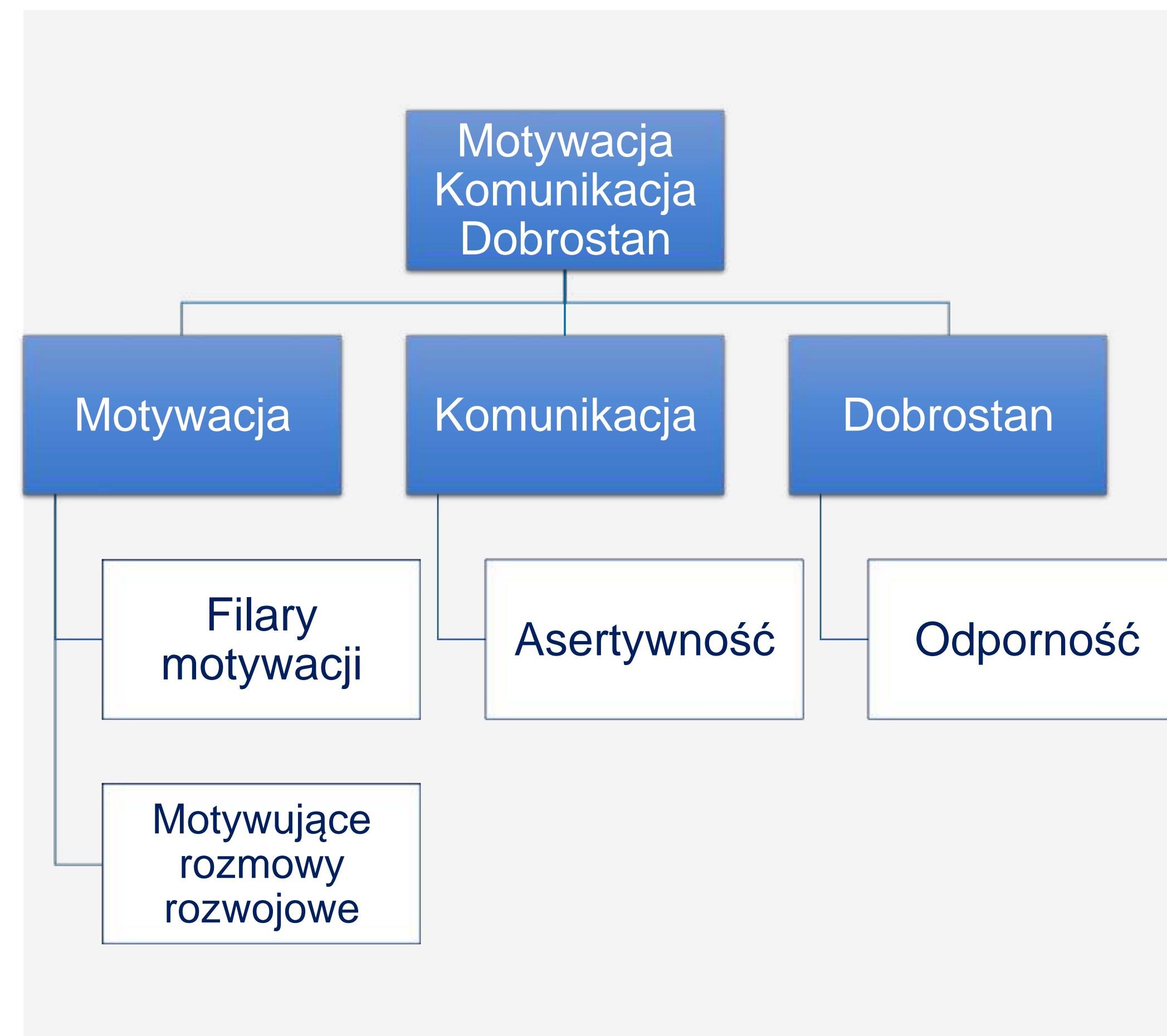
Przykład 1

Diagnoza przeprowadzona w organizacji wykazała, że wolontariusze:

- Nie czują, że mogą/potrafią samodzielnie podejmować decyzję
- Nie potrafią być asertywni wobec opiekunów dzieci
- W obliczu pojawiających się problemów nie wiedzą jak postąpić i do kogo się zwrócić

Z kolei koordynatorzy przyznali, że:

- Nie przekazują pozytywnego feedbacku wolontariuszom
- Nie wiedzą jak rozmawiać z wolontariuszami, aby podtrzymać ich zaangażowanie i motywację

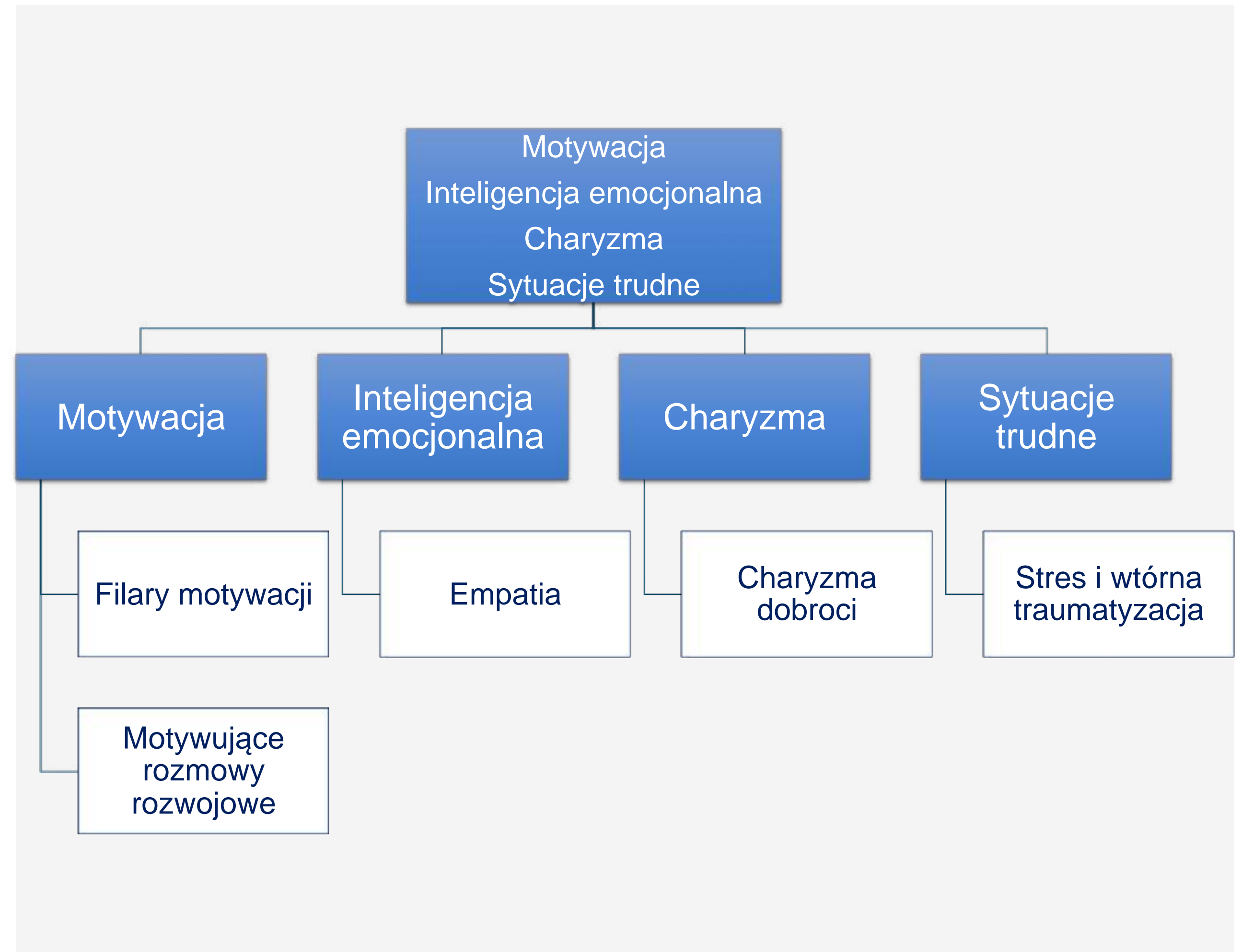


Przykład 2

Organizacja ma małą grupę stałych wolontariuszy. Przeprowadzona diagnoza wykazała, że:

- Wolontariusze czasami doświadczają spadku motywacji,
- Trudne historie podopiecznych niekiedy ich przytłaczają,
- W niektórych sytuacjach odnoszą wrażenie, że przez nadmiar empatii i dobroci są wyeksploatowani.

W organizacji odbywają się regularne spotkania z wolontariuszami, ale sami koordynatorzy przyznają, że też potrzebują wsparcia rozwojowego i umiejętności wspierania motywacji.



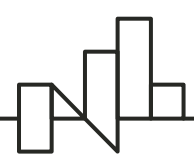
Stały program szkoleniowo-rozwojowy dla wolontariuszy w organizacji

Alternatywa dla indywidualnego doboru treści szkoleniowych

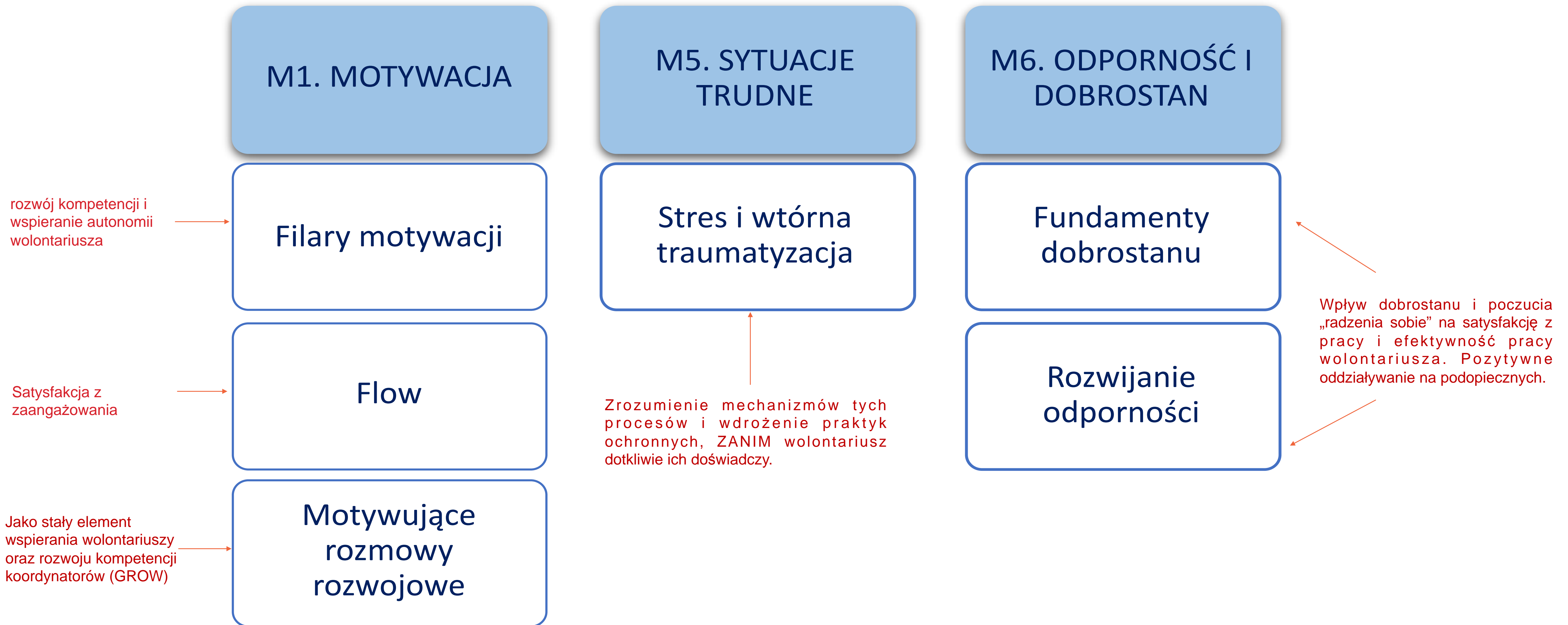
- jeden dla wszystkich wolontariuszy;
- ma sens wtedy, gdy większość wolontariuszy napotyka na podobne problemy i organizacja ma ich świadomość;
- przed jego skonstruowaniem nie należy rezygnować z przeprowadzenia diagnozy;
- bazuje na cyklicznych zajęciach.

Korzyści z wdrożenia stałego programu rozwojowego:

- mniej czasochłonna diagnoza potrzeb;
- zestandaryzowanie treści szkoleniowych na długi czas (kolejne szkolenia bazują na tym samym scenariuszu) – mniejszy nakład pracy;
- silniejsze zintegrowanie wolontariuszy w czasie wspólnych zajęć;
- koordynator ma szansę bardzo dobrze opanować materiał szkoleniowy.

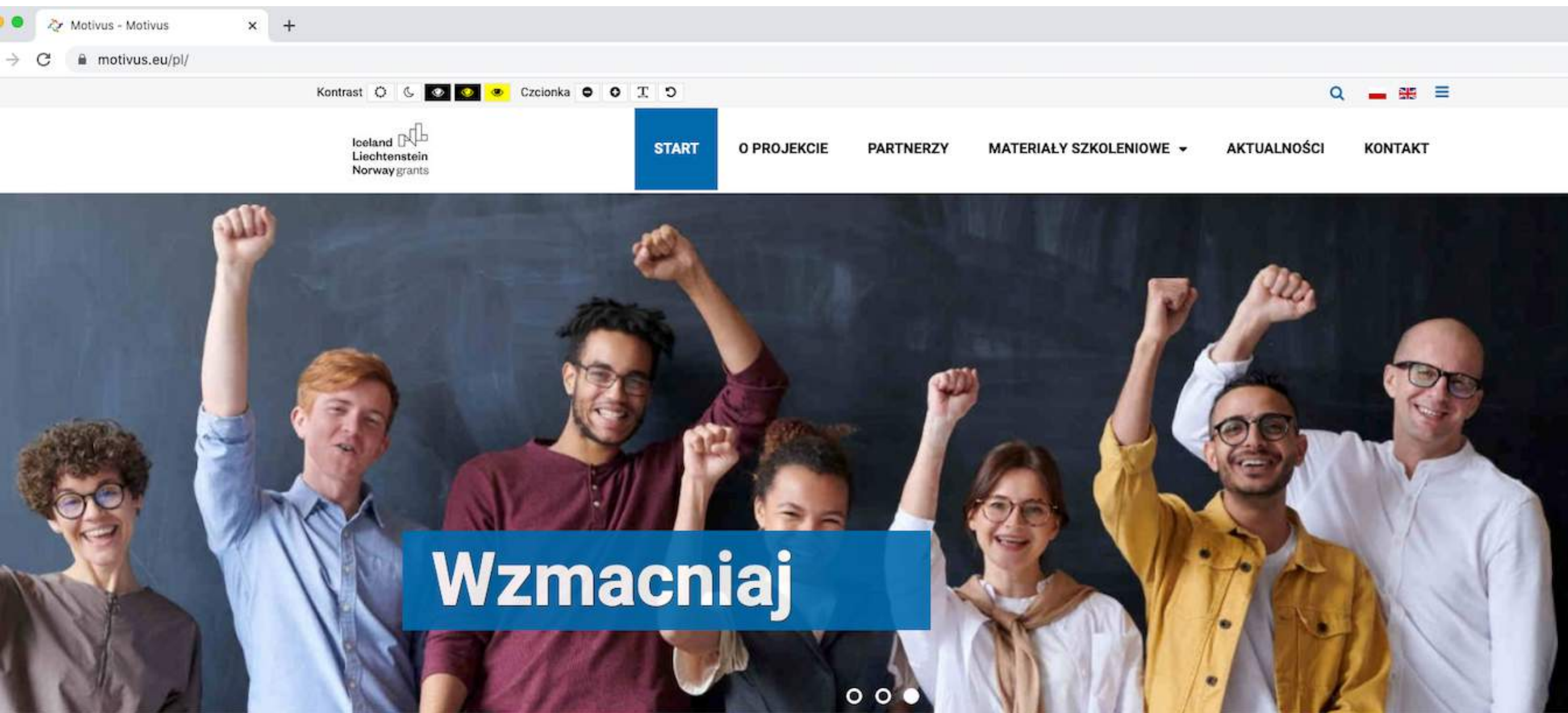


Przykład stałego programu rozwojowego dla wolontariuszy



Dziękujemy za uwagę

Życzymy sukcesów we wdrażaniu Programu 😊



www.motivus.eu

kontakt e-mail:
kontakt@motivus.eu



Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Case study



Zawartość modułowego programu szkoleniowo-rozwojowego

1. PROPONOWANE NARZĘDZIA I TECHNIKI

Metody i narzędzia pracy indywidualnej

coaching

mentoring

wybrane
techniki
i ćwiczenia

Metody i narzędzia pracy z grupą

szkolenie

prezentacja

case study

coaching
grupowy

wybrane
techniki
i ćwiczenia

2. MODUŁY

M1. MOTYWACJA

Filary motywacji

Flow

Motywujące
rozmowy
rozwojowe

Ćwiczenia do
modułu M1

M2. INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Samoświadomość i
samoregulacja

Empatia i nunchi

Inteligencja
społeczna

Ćwiczenia do
modułu M2

M3. SKUTECZNA KOMUNIKACJA

Wspierająca
komunikacja z
samym sobą

Asertywność

Porozumienie bez
przemocy

Ćwiczenia do
modułu M3

M4. MOC I CHARYZMA

Pozytywne
wywieranie wpływu

Charyzma dobroci

Ćwiczenia do
modułu M4

M5. SYTUACJE TRUDNE

Rozwiązywanie
konfliktów

Stres i wtórna
traumatyzacja

Ćwiczenia do
modułu M5

M6. ODPORNOŚĆ I DOBROSTAN

Fundamenty
dobrostanu

Rozwijanie
odporności

Ćwiczenia do
modułu M6

