



3LMindset
LifeLong Learning

Coaching Toolbox Gradiva

GRADIVA SO NASTALA V OKVIRU
PROJEKTA 3L MINDSET

2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

NA VOLJO TUKAJ

FINANCIRA EVROPSKA UNIJA. Vendar pa so izražena
stališča in mnenja izključno avtorjev in ne odražajo
nujno stališč in mnenj Evropske unije ali OEAD-GMBH.
Niti Evropska unija niti organ, ki dodeljuje sredstva,
zanje ne moreta biti odgovorna.



**Co-funded by
the European Union**

Učenje na postaji: Kateri učni stil imam?

Navodila

1. Uvod v aktivnost 5-10 minut)

Začne se z uvodom v temo. Pojasnjuje pomen učnih tipov v učnem procesu in zakaj je pomembno, da poznate svoj(e) najprimernejši(e) učni(e) tip(e). Obravnavan je tudi pomen zdrave prehrane in gibanja. Na koncu so predstavljene štiri postaje in potek programa.

- 1. Vizualna postaja: Prehranska piramida**
- 2. Slušna postaja: Podcasti o nasvetih za zdravo prehrano**
- 3. Haptična/motorična postaja: Akcijske kartice**
- 4. Komunikacijska postaja: Argumentacija**

2. Obdelava postaj (20 minut na postajo)

Preden udeleženi začnejo delati na vsaki postaji, jih razdelite v štiri enake skupine (če je mogoče) in vsaki skupini dajte številko od 1 do 4 (postaje).

Če vam čas ne dopušča, da bi vse postaje opravili v enem dnevu, lahko to dejavnost opravite v dveh dneh. Udeleženci bodo vsak dan za to dejavnost porabili približno 50 minut.

1. Vizualna postaja: Prehranska piramida

Udeleženci dobijo prazno prehransko piramido ter slike in imena prehranskih skupin (gradivo v Prilogi 1). Cilj je, da slike in imena priredijo k pravilnim ravnom piramide.

Na koncu lahko udeleženci dobijo list z odgovori (tudi Priloga 1), da lahko preverijo svoje rezultate in ugotovijo morebitne napake. Uporabljena prehranska piramida temelji na novi različici 2.0, ki upošteva ekološko razsežnost dnevne prehrane.

2. Slušna postaja: Podcasti nasvetih za zdravo prehrano

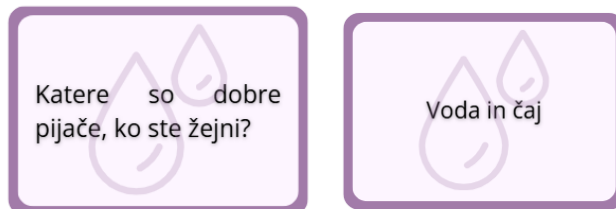
Udeleženci poslušajo 5-minutni zvočni posnetek o zdravem kuhanju (Podcast_nasveti za kuhanje).

- Ko prvič poslušajo, samo poslušajo.
- Med drugim poslušanjem udeleženci zapišejo tri nasvete, ki so si jih zapomnili.

Haptična/motorična postaja: Akcijske kartice

Na tej postaji udeleženci delajo s tremi kupčki kartic: karticami z vprašanji (Priloga 2), karticami z rešitvami (Priloga 2) in karticami z dejavnostmi (s kratkimi fizičnimi vajami). (Priloga 3)

- Izberemo udeleženca in oseba na levi strani začne brati kartico z vprašanjem in iskati ustrezno kartico z odgovorom. Kartice z vprašanji in odgovori so vedno enake barve in imajo enak simbol.



- Po pravilnem odgovoru se izvede dejavnost na ustrezni kartici z dejavnostmi.#



- Nato se vrstni red spremeni: oseba, ki je prebrala vprašanje, prevzame aktivno vlogo in je na vrsti, da odgovori na vprašanje in izbere eno kartico dejavnosti.

Namig: Če ima kdo težave pri odgovarjanju na vprašanje, mu lahko drugi igralci pomagajo ali svetujejo.

3. Komunikacijska postaja: Argumentacijski krog

Dve skupini razmišljata, ali je za zdravo življenje pomembnejša prehrana ali telesna vadba.

- Skupina A: Trdi, da je prehrana najpomembnejši dejavnik.
- Skupina B: trdi, da je vadba najpomembnejši dejavnik.

Obe skupini najprej zbereta argumente (približno 10 minut), pripravita svoje stališče in malo razpravljata (približno 10 minut).

Povezave in ustrezni viri

1. Vizualna postaja: Prehranska piramida:

- https://www.canva.com/design/DAGiMGi-Mo8/3AyASZluN2Gp7fjj_1IUEA/view?utm_content=DAGiMGi-Mo8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h1ffddedfa

2. Haptična/motorična postaja: Akcijske kartice

- **Akcijske kartice:** Najbolje je, da kartice izrežete in jih laminirate, da jih lahko uporabite večkrat:
https://www.canva.com/design/DAGiMfNOjio/7OBbChuToy2z9xgvDGpiQA/view?utm_content=DAGiMfNOjio&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h2ba0bc7dee
- **Kartice z vprašanji in rešitvami:** Najbolje je, da kartice izrežete in jih laminirate, da jih boste lahko uporabili večkrat:
https://www.canva.com/design/DAGiMei2RPo/V6-wb1xidW-dtHSytE-JhA/view?utm_content=DAGiMei2RPo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h41030f8165

3. Na je na voljo krog za razmislek:

- https://www.canva.com/design/DAGiMU-JUS0/laCpkJTAKiV1b_s1saQv5w/view?utm_content=DAGiMU-JUS0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hb39864dd6d



PREHRANSKA PIRAMIDA

MASTNO, SLADKO IN SLANO



MESO IN RIBE



MLEČNI IZDELKI IN
ZDRAVE MAŠČOBE



POLNOZRNATI
IZDELKI



SADJE, ZELENJAVA
IN STROČNICE



VODA,
NESLADKE
PIJAČE



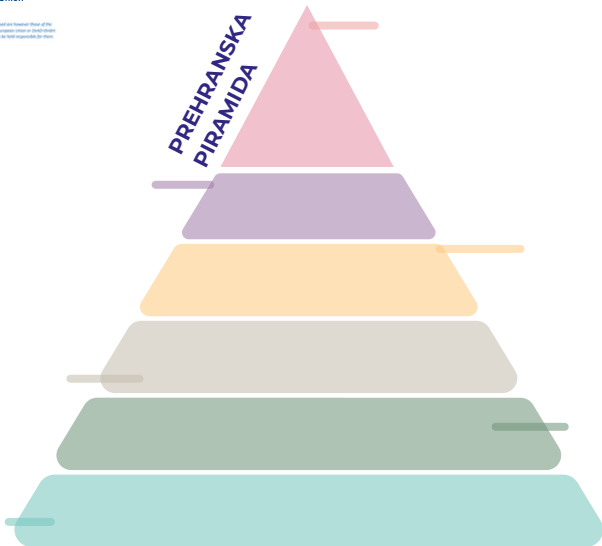


Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

PREHRANSKA PIRAMIDA



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or 3LMindset. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**MLEČNI IZDELKI IN
ZDRAVE MAŠČOBE**

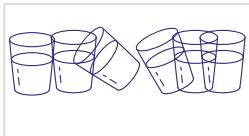
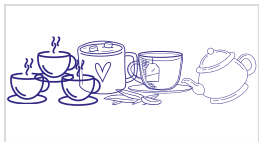
**VODA, NESLADKE
PIJAČE**

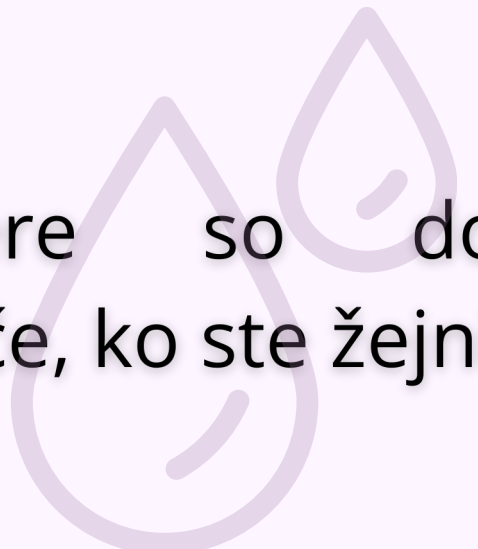
POLNOZRNATI IZDELKI

MASTNO, SLADKO IN SLANO

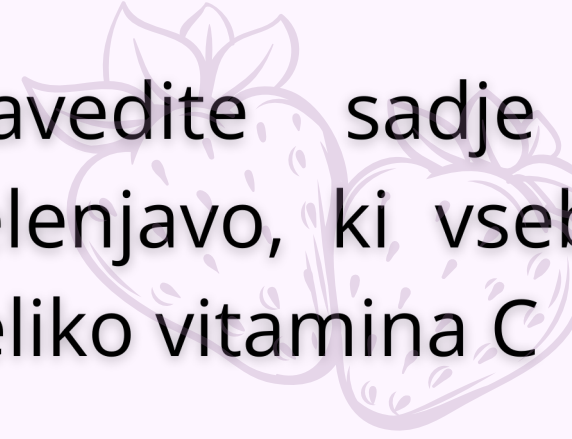
**SADJE, ZELENJAVA
IN STROČNICE**

MESO IN RIBE

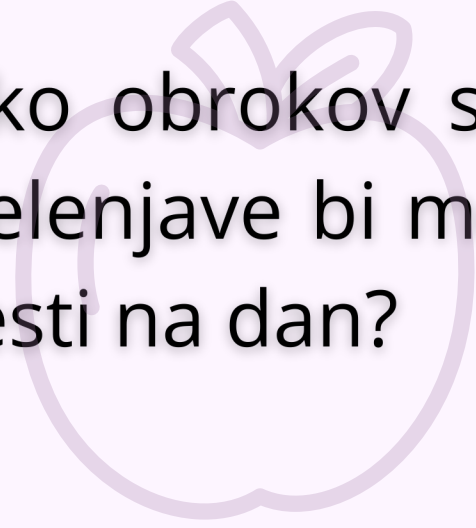




Katere so dobre
pijače, ko ste žejni?



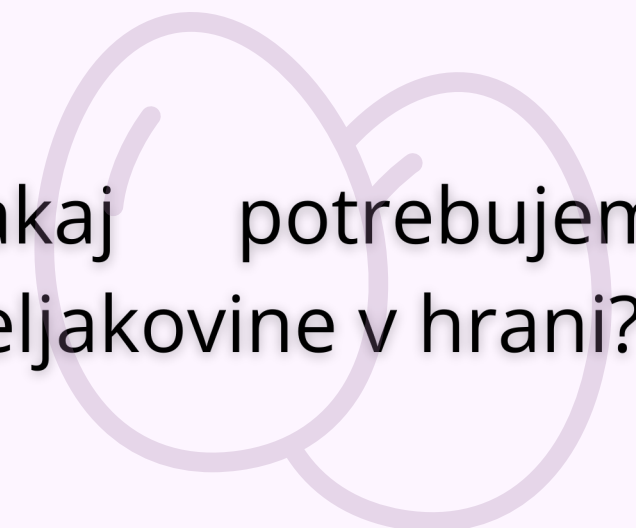
Navedite sadje ali
zelenjavo, ki vsebuje
veliko vitamina C



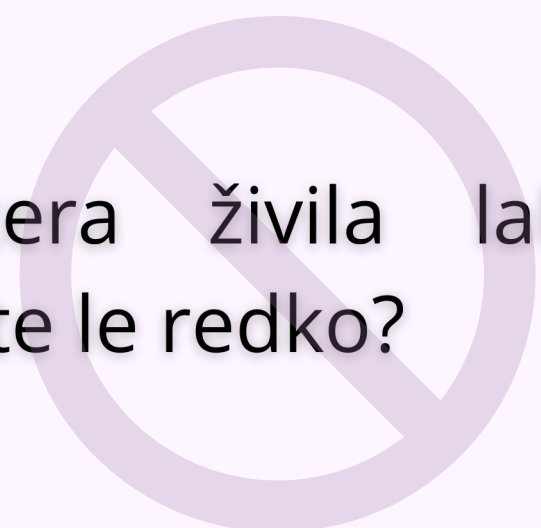
Koliko obrokov sadja
in zelenjave bi morali
pojesti na dan?



Katera zelenjava je
dobra za človeško
telo?



Zakaj potrebujemo
beljakovine v hrani?



Katera živila lahko
jeste le redko?



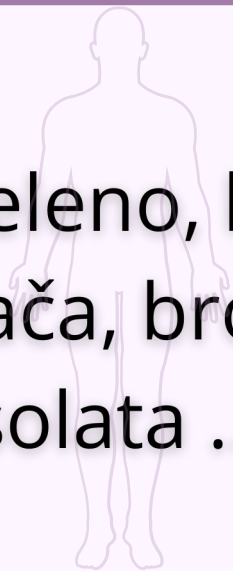
Voda in čaj



Pomaranče, kivi,
paprika



5 obrokov na dan



Vse zeleno, kot so
špinača, brokoli,
solata ...



Ker telesa nimajo
možnosti
shranjevanja
beljakovin



Sladka, mastna in
slana hrana

Kaj morate piti: Vodo
ali brezalkoholne
pijače?



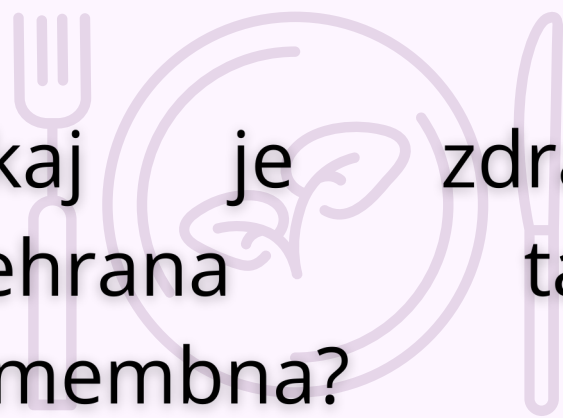
Kaj je bolje za vaše
telo: Sveža ali
zamrznjena zelenjava?



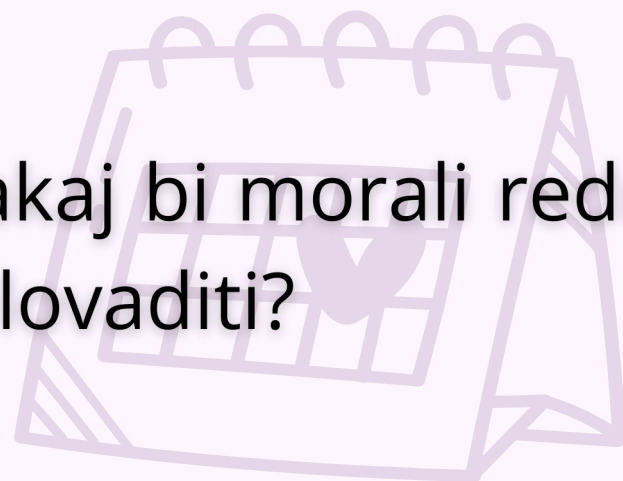
Kaj je bolj zdravo:
Polnozrnati ali beli
kruh?

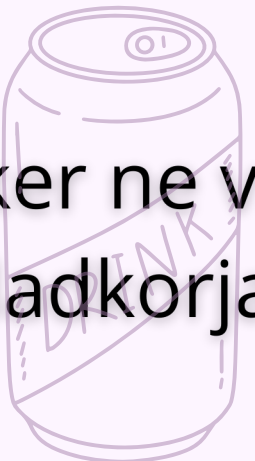


Zakaj je zdrava
prehrana tako
pomembna?

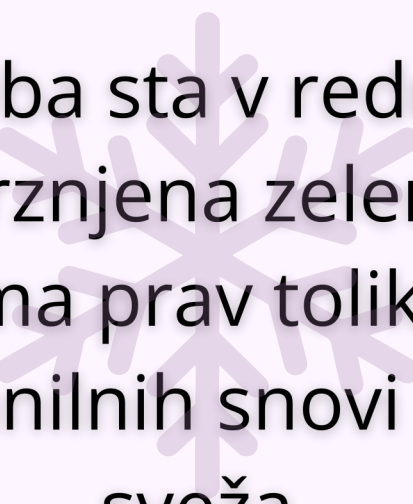


Zakaj bi morali redno
telovaditi?

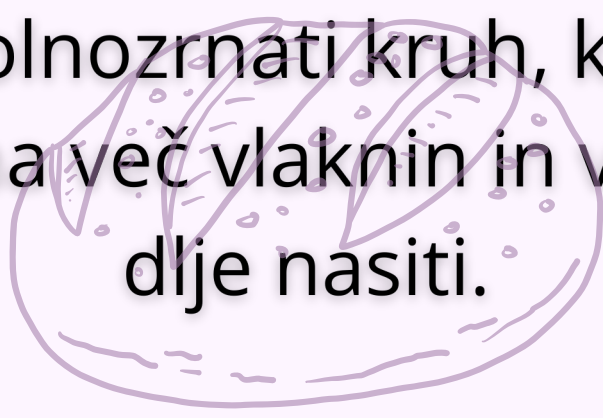




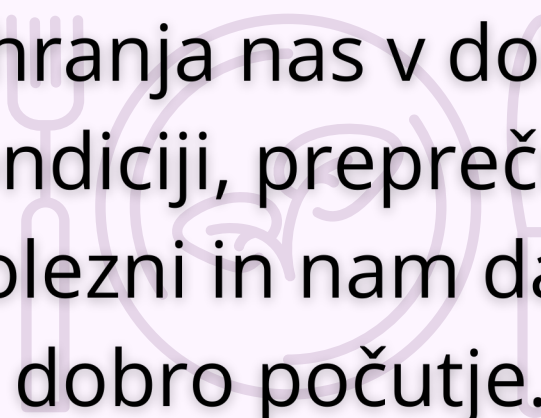
Voda, ker ne vsebuje
sladkorja.



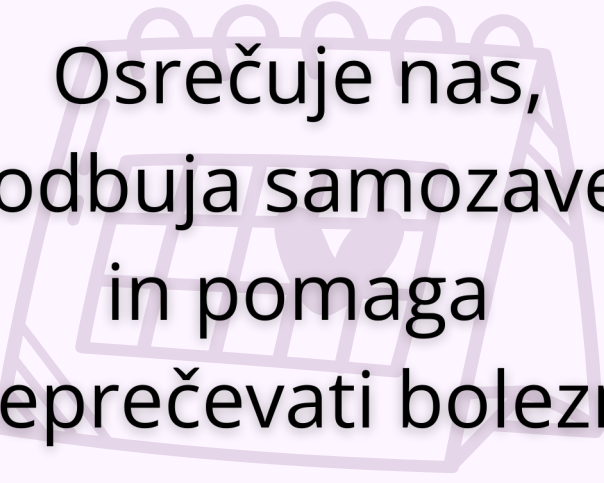
Oba sta v redu!
Zamrznjena zelenjava
ima prav toliko
hranilnih snovi kot
sveža.



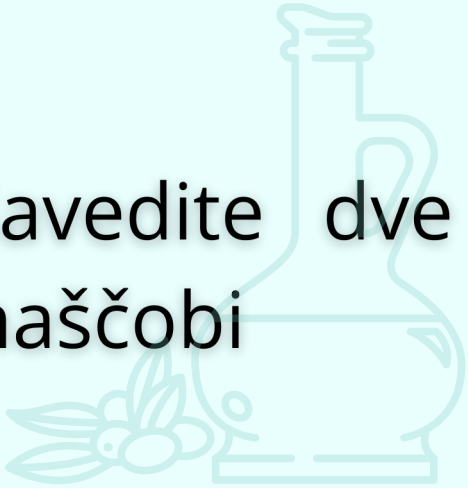
Polnozrnat kruh, ker
ima več vlaknin in vas
dlje nasiti.



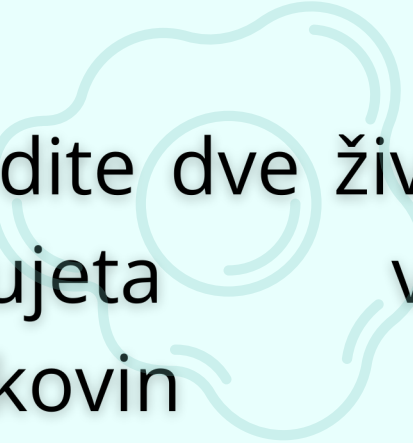
Ohranja nas v dobri
kondiciji, preprečuje
bolezni in nam daje
dobro počutje.



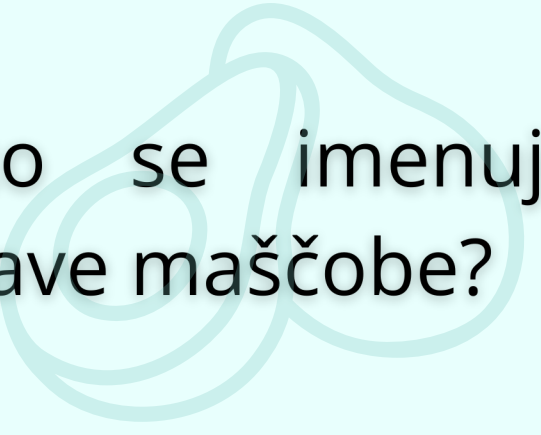
Osrečuje nas,
spodbuja samozavest
in pomaga
preprečevati bolezni.



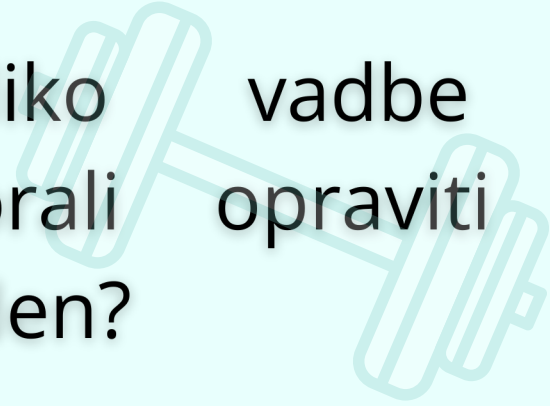
Navedite dve zdravi
maščobi



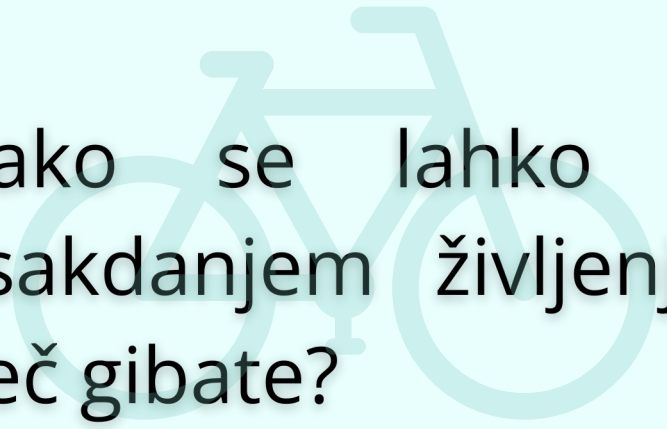
Navedite dve žvili, ki
vsebujeta veliko
beljakovin



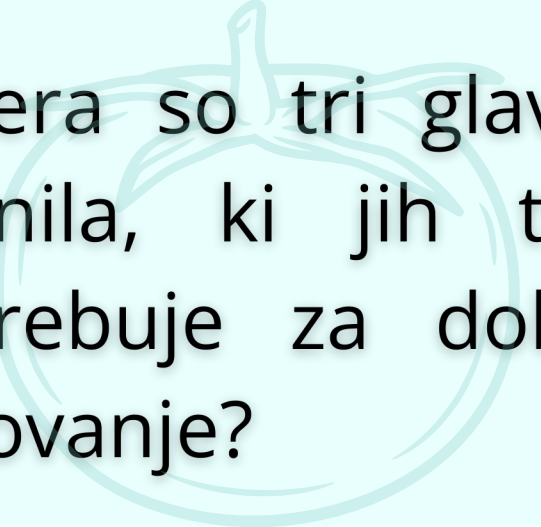
Kako se imenujejo
zdrave maščobe?



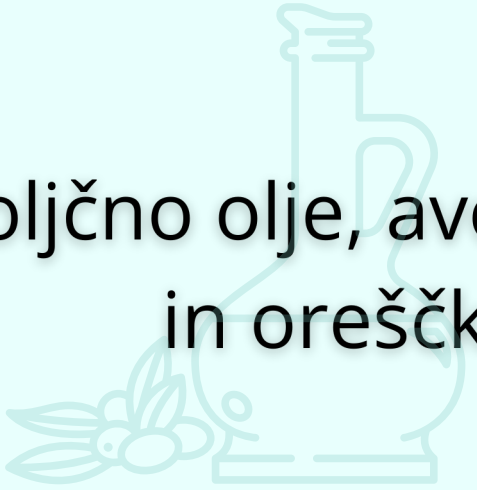
Koliko vadbe bi
morali opraviti na
teden?



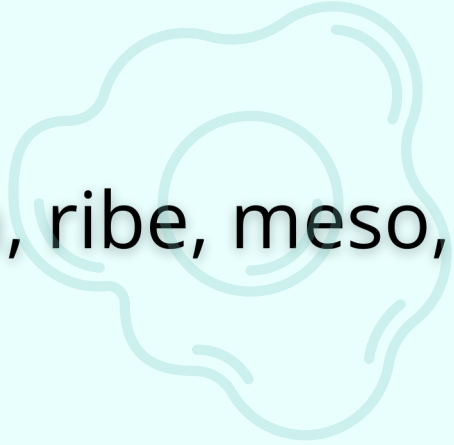
Kako se lahko v
vsakdanjem življenju
več gibate?



Katera so tri glavna
hranila, ki jih telo
potrebuje za dobro
delovanje?



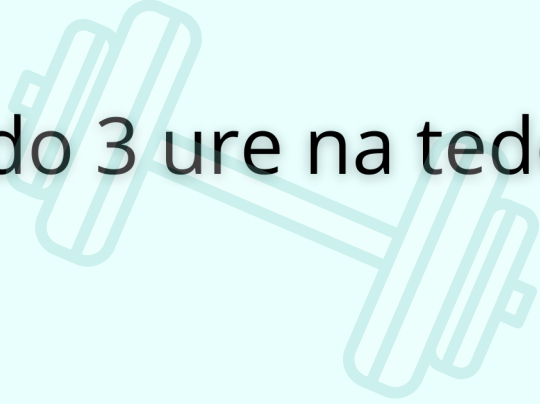
oljno olje, avokado
in oreški



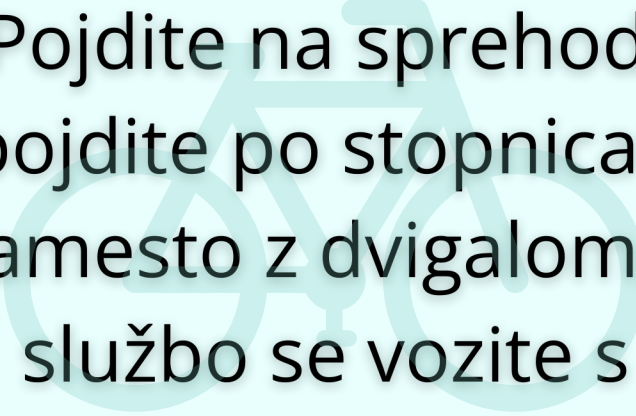
Jajca, ribe, meso, soja



Nenasičene maščobe



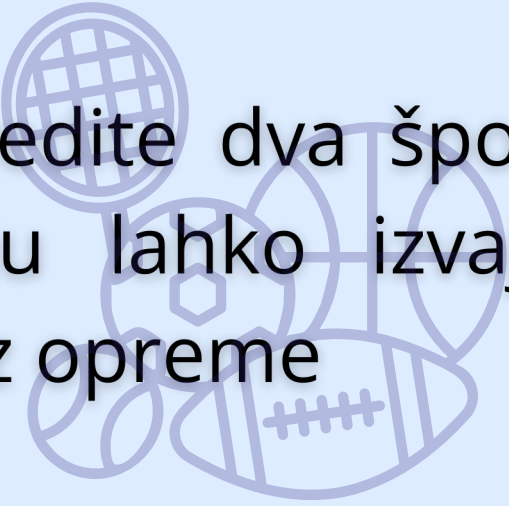
2 do 3 ure na teden



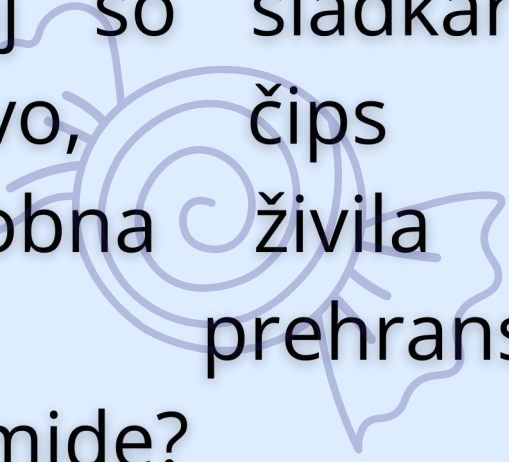
Pojdite na sprehod,
pojdite po stopnicah
namesto z dvigalom, v
službo se vozite s
kolesom.



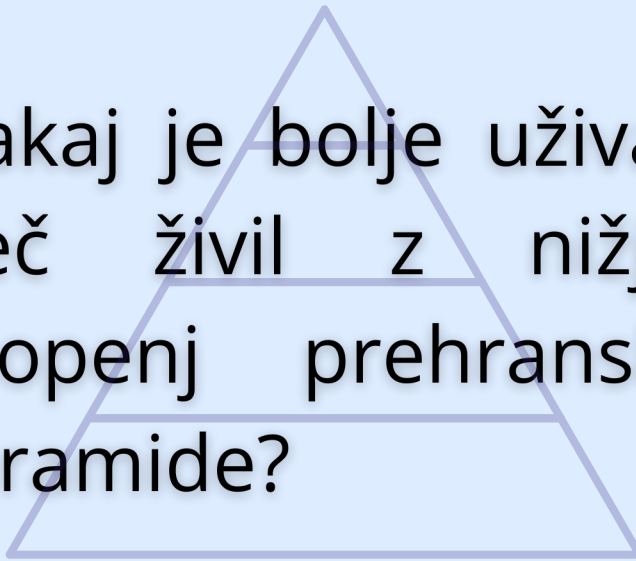
Ogljikovi hidrati,
maščobe in
beljakovine



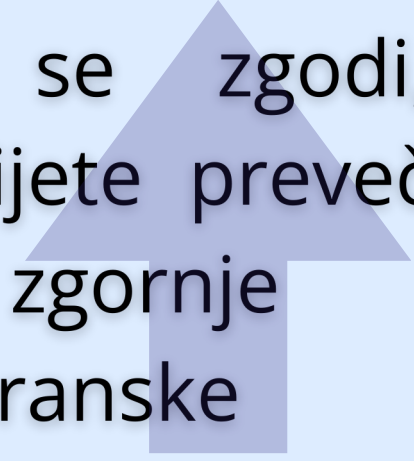
Navedite dva športa,
ki ju lahko izvajate
brez opreme



Zakaj so sladkarije,
pecivo, čips in
podobna živila na
vrhu prehranske
piramide?



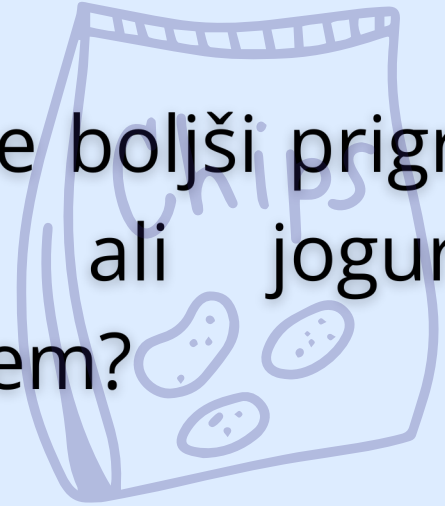
Zakaj je bolje uživati
več živil z nižjih
stopenj prehranske
piramide?



Kaj se zgodi, če
zaužijete preveč živil
z zgornje ravni
prehranske
piramide?



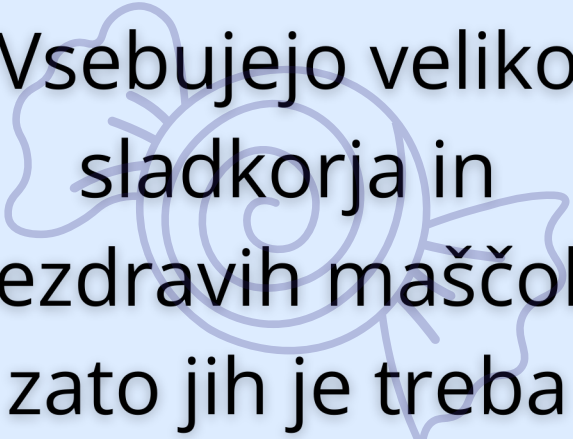
Kaj je bolje: Riž ali
toast?



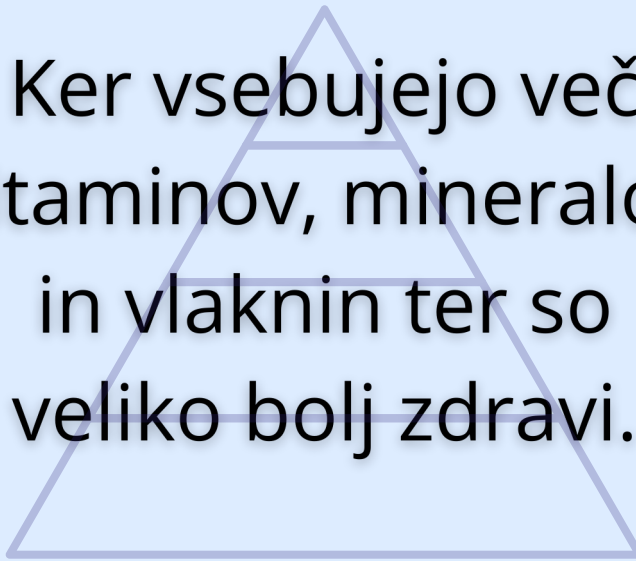
Kaj je boljši prigrizek:
Čips ali jogurt s
sadjem?



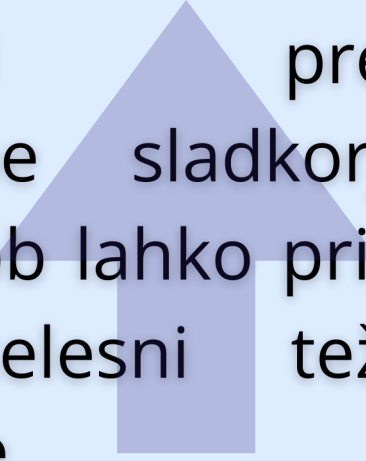
Joga, tek, ples,
raztezanje, pilates



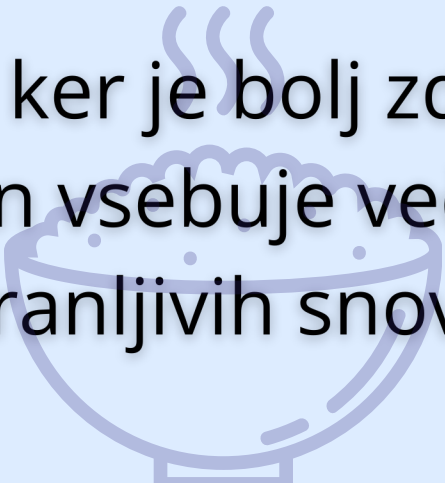
Vsebujejo veliko
sladkorja in
nezdravih maščob,
zato jih je treba
uživati le redko.



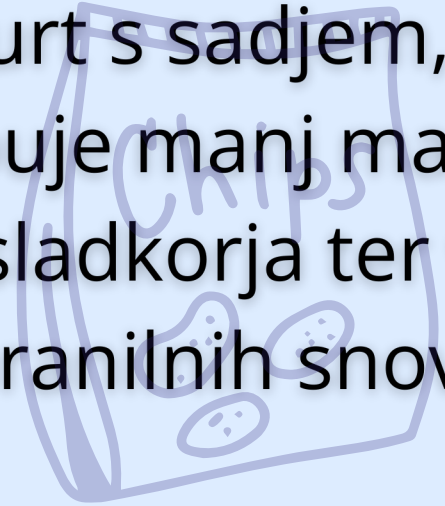
Ker vsebujejo več
vitaminov, mineralov
in vlaknin ter so
veliko bolj zdravi.



Zaradi prevelike
količine sladkorja in
maščob lahko pridobite
na telesni teži ali
zbolite.



Riž, ker je bolj zdrav
in vsebuje več
hranljivih snovi.



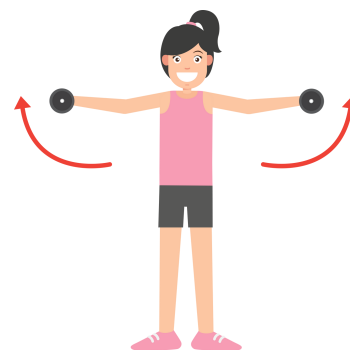
Jogurt s sadjem, ker
vsebuje manj maščob
in sladkorja ter več
hranilnih snovi.

KROŽENJE Z RAMENI



Nekajkrat počasi zakrožite z obema ramenoma naprej, nato še nazaj.

DVIGI ROK



Počasi dvignite obe roki nad glavo in ju nato spustite nazaj.

STRANSKI RAZTEG



Nagnite se na desno stran in iztegnite levo roko nad glavo. Vztrajajte 2-3 sekunde, nato pa zamenjajte strani.

DVIGOVANJE KOLEN



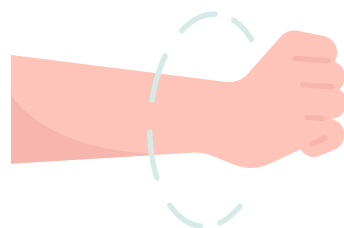
Dvignite desno koleno čim višje, ga spustite in ponovite z levim kolonom.

DVIGI PETE



Stopite z nogami v širini ramen. Dvignite pete in se postavite na prste, zadržite nekaj sekund in se spustite nazaj.

KROŽENJE ZAPESTIJ



Zapestja počasi obračajte v eno smer, nato pa preklopite v drugo smer.

KROŽENJE Z GLEŽNJI



Počasi vrtite gležnje v eno smer, nato še v drugo smer.

NAGIBI MEDENICE



Z nadzorovanim gibanjem premaknite medenico rahlo naprej in nazaj.

RAZTEZANJE VRATU



Nagnite glavo v levo. Če vam je udobno, položite levo roko na glavo, da se še bolj raztegnete. Zamenjajte strani.

VSTAJANJE S STOLA



Sedite na stol. Poskusite vstati, ne da bi pri tem uporabljali roke, nato pa se usedite nazaj. Ponovite.

DIHANJE



Med dvigovanjem rok nad glavo globoko vdihnite in izdihnite, ko roke spustite.

VALJANJE Z NOGAMI



V stoječem ali sedečem položaju valjajte žogo s stopalom od pete do prstov na nogi in nazaj.

PRST IN PEST



Počasi razprite in sklenite roke v pesti ter nekajkrat ponovite.

PREDKLON



Stopite z nogami v širini ramen. S prsti se poskušajte dotakniti prstov na nogah.

KORAKANJE



Naredite deset korakov na mestu in premikajte roke, kot da bi hodili.

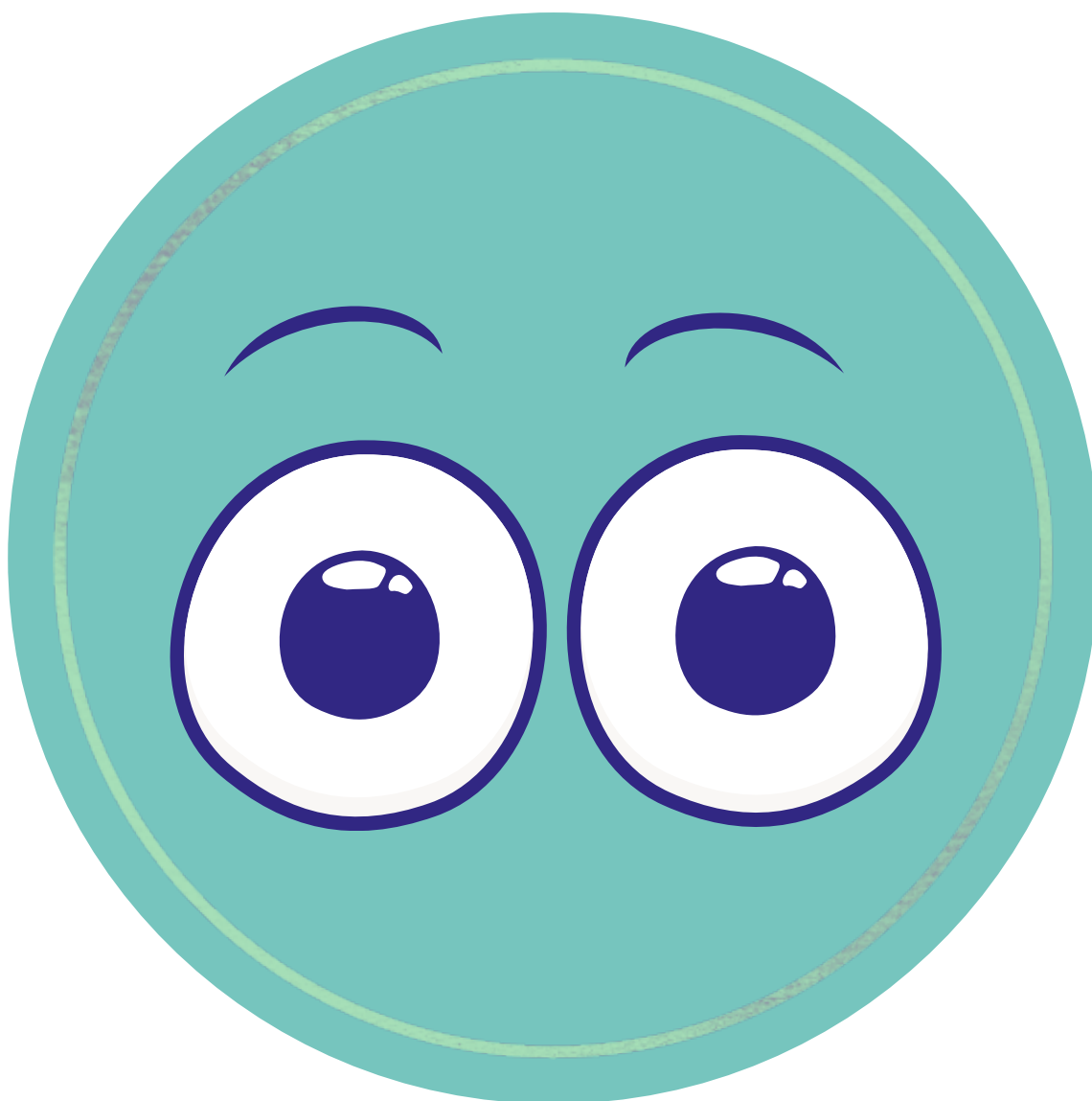
RAVNOTEŽJE



Postavite se na eno nogo in poskušajte držati ravnotežje 10 sekund. Ponovite z drugo nogo.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Pot do uspeha - vizualizacija (učnega) uspeha

Navodila

1. Uvod v aktivnost

Udeležencem najprej razložite namen "poti do uspeha". Poudarite, da je to orodje za spremljanje njihovega napredka in prepoznavanje pomembnih mejnikov na njihovi poti učenja in osebnega razvoja.

2. Kako delati s predlogo

Obstajajo **štirje različni označevalci** v treh različnih velikostih in trije (v vsaki velikosti) s simbolom. Različne velikosti označevalcev simbolizirajo vpliv mejnikov na udeleženčevo življenje. Na primer, velik turkizni označevalec se izbere, kadar je imel določen program usposabljanja velik vpliv. Če je bil vpliv majhen, bo udeleženec verjetno izbral najmanjši vijolični označevalec.

- **Akadska kapa:** Prikazuje mejnike v smislu kvalifikacij, certifikatov ali izobraževalnih dosežkov
- **Povečevalno steklo:** simbol ciljev in dosežkov, povezanih s kariero ali rastjo na delovnem mestu.
- **Kovček:** Predstavlja pustolovščine, potovanja ali druge izkušnje, ki prispevajo k osebni rasti in obogatitvi.
- **Prazni označevalniki:** Omogočite udeležencem, da opredelijo edinstvene dosežke ali cilje, ki ne spadajo v vnaprej določene kategorije.

3. Vodenje udeležencev skozi proces

Vsakemu udeležencu zagotovite kopijo (A3) "Poti do uspeha" (skupaj 2 strani) in ga spodbudite, da razmisli o svojem razvoju in učnih dosežkih - področjih rasti. Naročite jim, naj vzdolž poti postavijo ustrezne oznake in jih postavijo na točke, ki odražajo njihov časovni potek.

Navedite nekaj primerov: Pomemben mejnik je lahko uspešno opravljena matura ali končan program nadaljnega izobraževanja. Podobno lahko spretnosti upravljanja s časom razvijemo, če si ustvarimo novo družino ali se zlahka družimo v novi državi.

4. Razmislek in določanje ciljev

Ko udeleženci postavijo svoje oznake, jih spodbudite, da razmislijo o svojem "potovanju" in razmislijo o tem, kaj bi radi dodali v prihodnosti. To lahko vključuje tudi določanje ciljev za nove označevalce, ki jih želijo doseči, kar lahko zagotovi občutek usmerjenosti in motivacije.

Ta metoda udeležencem omogoča, da si svojo pot ogledajo vizualno, kar jim daje jasen občutek napredka in področij, na katerih se morajo razvijati, hkrati pa jim omogoča, da proslavijo svoje edinstvene dosežke.

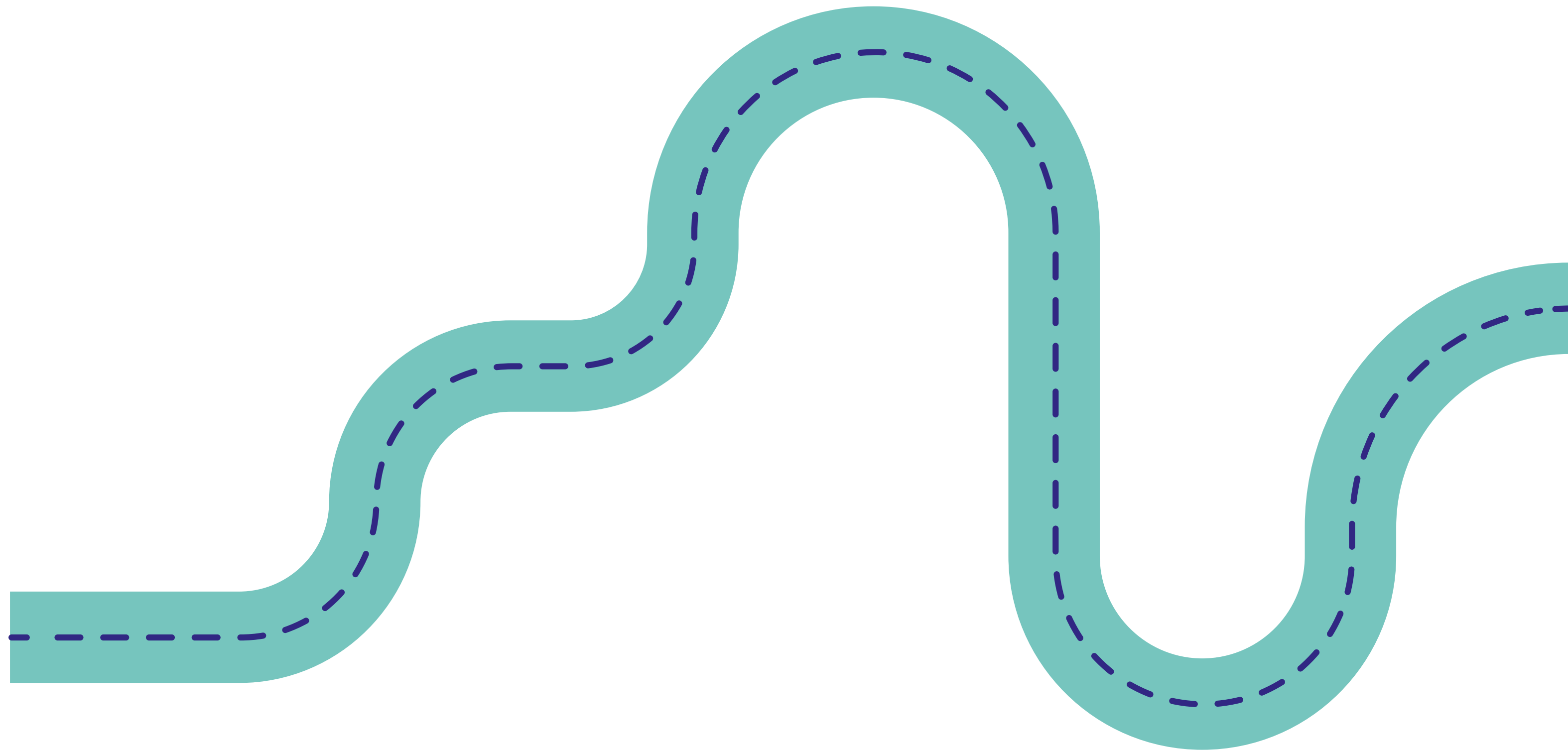
Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiMT0N3XM/i4nhQCn7wj60QLxNge4bSQ/view?utm_content=DAGiMT0N3XM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=h23c292eaca



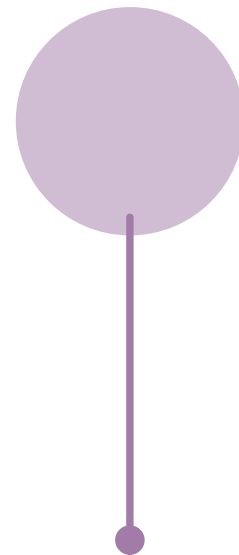
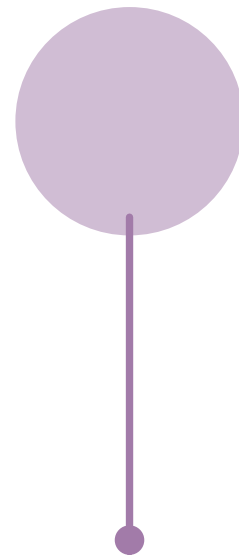
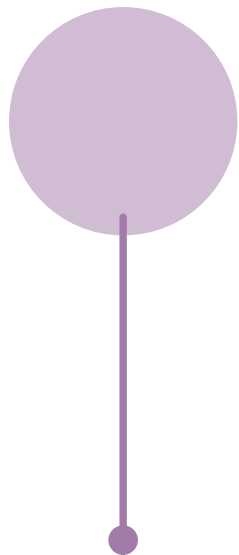
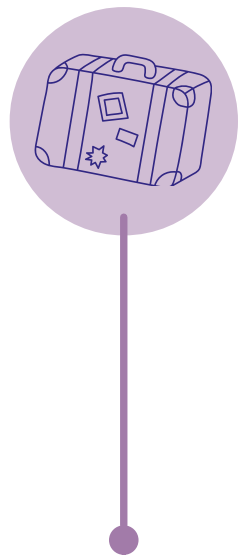
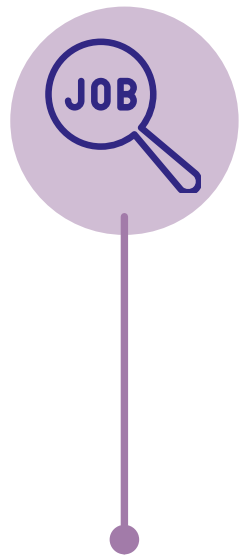
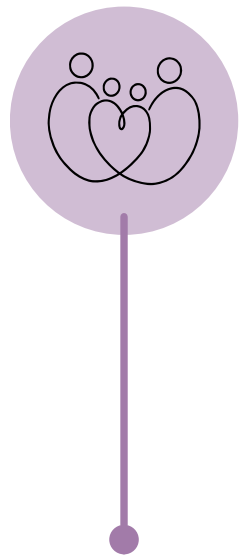
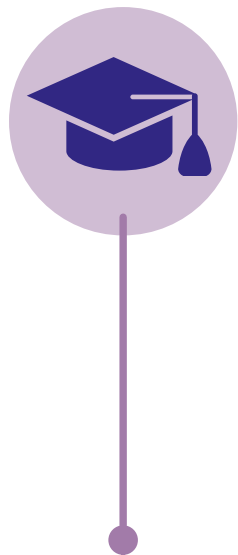
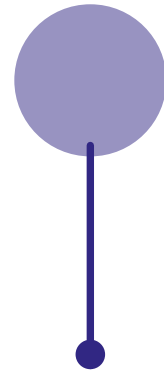
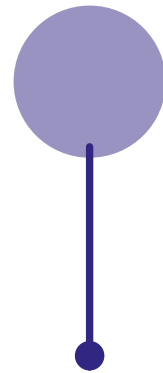
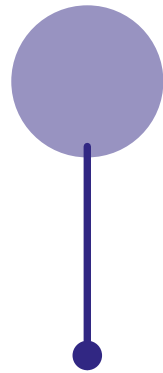
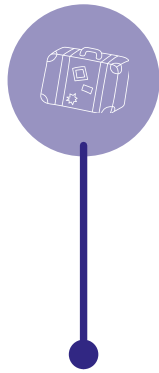
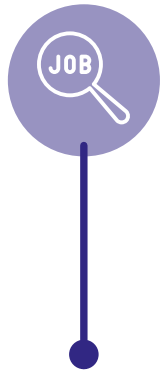
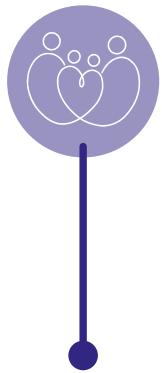
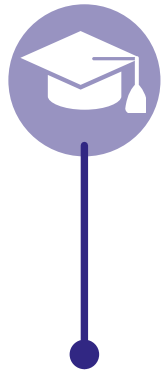
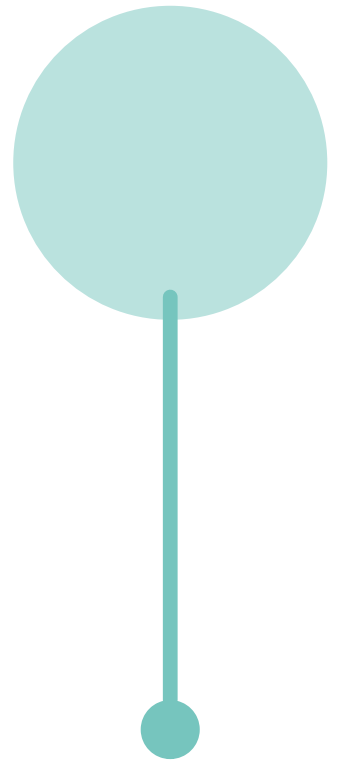
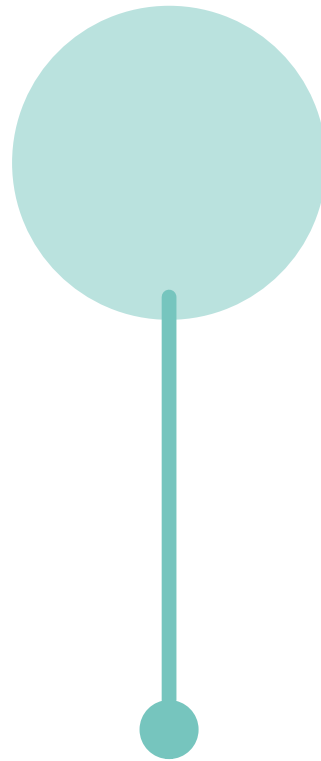
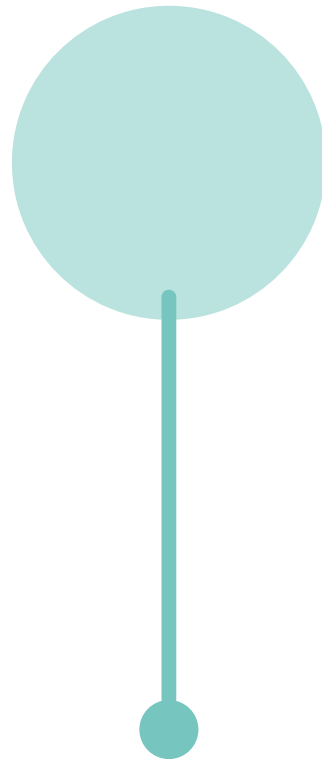
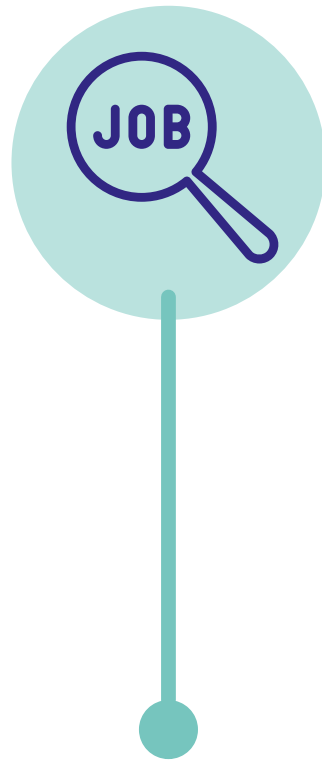
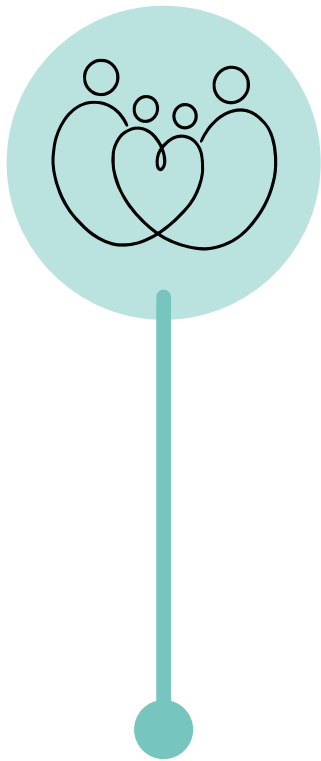
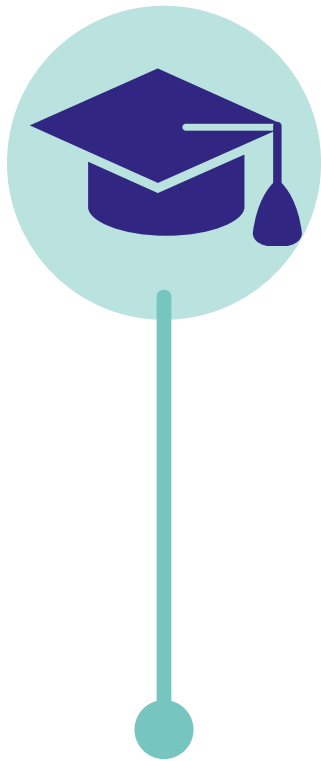
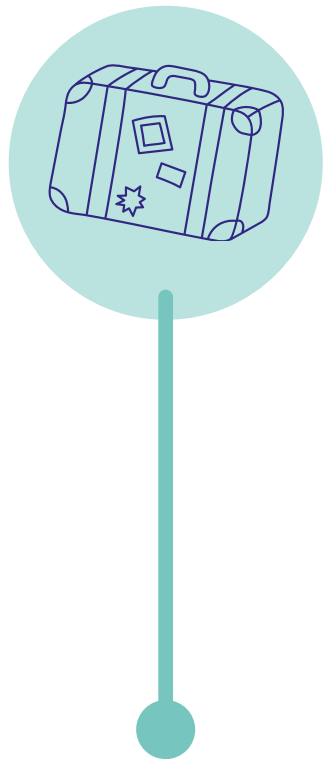
3LMindset
LifeLong Learning

Pot do uspeha *ime:*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Igra vlog iz izobraževalne psihodrame

Navodila

1. Faza: Ogrevanje:

V tej fazi je pomembno, da kot trener ustvarite odprto in prijetno vzdušje v razredu. Majhne ogrevalne vaje, kot je spodnja dvodelna vaja, so dober način za to.

→ "Sem in pokažem" (1. del)

- Vsi stojijo v krogu.
- Ena oseba začne z izgovarjanjem svojega imena. Hkrati naredi gesto, ni nujno povezana z njenim imenom.
Na primer: "Pozdravljeni, ime mi je Marie" - Marie se z rokama dotakne obeh lic.
- Drugi udeleženci ponovijo ime in naredijo gesto, da si lažje zapomnijo oboje.
- Nato je na vrsti naslednja oseba, dokler vsi ne predstavijo svojega imena in geste.
- Na koncu si vsi skupaj poskušajo zapomniti imena in kretnje drug drugega ter jih ponovijo v krogu.

→ "Premikanje po sobi" (2. del)

- Po ogrevalni vaji "Jaz sem in jaz pokažem" se vsi udeleženci na različne načine premikajo po sobi in zavestno opazujejo okolico.
- Udeleženci gledajo naprej in vzpostavijo očesni stik z drugimi v sobi.
- Ko se oči dveh oseb srečajo, se ustavita in se pozdravita z gesto, ki jo je druga oseba predstavila med ogrevanjem.
- Ko se pozdravijo, se še naprej premikajo po sobi in iščejo nova srečanja.

2. Faza: Faza igre:

Zlato pravilo igre vlog je, da **je** improvizacija **prostovoljna**. Zato vprašajte razred, kdo bi bil pripravljen sodelovati v igri vlog. Izberite 5 prostovoljcev in jim dodelite vlogo (trener, udeleženec iz Sirije, mlada ženska, dober prijatelj, moški srednjih let). Skupini dajte **15-20 minut časa za pripravo**, da se seznani s svojimi vlogami.

Nato skupaj z udeleženci pripravite "prizorišče". Ker gre za situacijo pri pouku nemščine, so mize postavljene tako, da so obrnjene proti tabli/ beli tabli/ flipchartu. V idealnem primeru bi morala biti na voljo tudi miza za učitelja.

Ko je vse pripravljeno in je čas za pripravo mimo, se začne dejanska faza igre. **Pet udeležencev** sodeluje drug z drugim. Igra vlog **poteka brez pripovedovanja o prizoru**.

Za igro vlog **ni točno določenega časa**, skupina ostane v njej, dokler se situacija ne odigra. Konec je običajno očiteno.

3. Zaključna faza in refleksija

Ob koncu druge faze se igralci vlog vrnejo v skupino. Razkrijejo svoja občutja in izkušnje. Tudi udeleženci, ki niso sodelovali pri igri vlog, naj opišejo svoje občutke in opažanja, saj so imeli dragoceno izkušnjo opazovanja drugih. Psihodramsko igro vlog je treba vedno zaključiti **z dialogom in razpravo**.

Če se skupina nerada spušča v dialog, vam lahko pomagajo usmerjevalna vprašanja. Možna vodilna vprašanja so lahko naslednja:

- Kako ste se počutili v svoji vlogi? Kateri občutki so vas spremljali? Kateri negativni občutki so vas spremljali? Katera pozitivna čustva so vas spremljala? (Igra vlog - udeleženci)
- Kako je na vas vplivala vloga trenerja, sirskega udeleženca, mlade matere, dobrega prijatelja ali moškega srednjih let? Kaj ste še posebej opazili? (Opazovalci)
- Bi ravnali drugače? (igra vlog - udeleženci)

Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiMmPQhKI/n9cBtxmq2V2ES_RkiTV3FQ/view?utm_content=DAGiMmPQhKI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueinks&utlId=hc2570fac74



3LMindset
LifeLong Learning

Trener

Ste 45-letni trener, ki poučuje nemščino na veliki izobraževalni ustanovi na Dunaju. Znani ste po tem, da učence prekinjate, ignorirate in jih spravljate ob pamet. Včasih uporabljate tudi žaljiv jezik.

Sirski udeleženec

Ste mladenič iz Sirije, ki že eno leto živi na Dunaju. Že nekaj tednov obiskujete tečaj nemščine in v njem uživate. Vendar pa je učitelj od prejšnjega tedna do vas vzvišen in nesramen. Zaradi tega se počutite negotovo in prizadeto in ne veste, kako dolgo boste to še prenašali.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



3LMindset
LifeLong Learning

Mlada ženska

Ste mlada mati, ki prav tako obiskuje tečaj nemščine na Dunaju. Že teden dni opazate, kako trener ravna z vašim kolegom iz Sirije. Sočustvujete z njim in vidite, da ima težave.

Dober prijatelj

Ste mladenič iz Sirije, ki že eno leto živi na Dunaju. Že nekaj tednov obiskujete tečaj nemščine in v njem uživate. Vendar pa je učitelj od prejšnjega tedna do vas vzvišen in nesramen. Zaradi tega se počutite negotovo in prizadeto in ne veste, kako dolgo boste to še prenašali.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Moški srednjih let

Ste moški srednjih let, ki prav tako obiskuje tečaj nemščine. V podobni situaciji ste se že znašli. Zato lahko sočustvujete s svojim sirskim kolegom.



Vision Board

Navodila

Preden razdelite natisnjene strani (skupaj 4) table vizije in udeleženci lahko začnejo ustvarjati svoje table vizije, morate pojasniti in upoštevati nekaj točk:

Najprej opredelite namen in cilje table vizij tako, da razložite namen table vizij (močno orodje, ki predstavlja osebne cilje, sanje in želje v različnih kategorijah ter lahko poveča osredotočenost in motivacijo). Pomembno je poudariti, da pri tabli vizij ne gre le za slike, fotografije in citate, temveč za močno vizualno predstavitev njihovih želja.

Nato zagotovite jasna navodila in smernice: Razložite udeležencem, kako uporabljati tablo vizije. Prosim jih, da analizirajo kategorije delo in kariera, veščine, odnosi in družina, prosti čas ter zdravje in dobro počutje. Udeleženci naj se osredotočijo na svoje cilje, sanje in želje v teh različnih kategorijah. Nato poiščejo slike, citate, fotografije itd., pravzaprav vse, kar predstavlja njihove cilje, sanje in želje, ter jih prilepijo na ustrezno kategorijo. Prav tako naj poiščejo simbolično sliko za vsako kategorijo in jo prilepijo na naslovnico (1 stran).

- **Delo in kariera:** Udeležence spodbudimo, da si predstavijo svoje poklicne sanje in cilje. Razmislijo naj o vprašanih, kot so: "Kakšno delo bi rad opravljal in kakšne kvalifikacije, spretnosti ali kompetence bi potreboval za opravljanje tega dela? Razmišljajo lahko o posebnih programih usposabljanja, pripravništvih ali certifikatih, ki bi jih želeli opravljati. Predstavljajo si lahko tudi svoj idealni delovni dan in pri tem upoštevajo vidike, kot so delovni čas, vrste nalog, ki bi jih opravljali, in okolje, v katerem bi radi delali.
- **Spretnosti: Osebna rast in razvoj:** Ta kategorija se osredotoča na osebno rast in samouresničitev. Udeleženci razmišljajo o spretnostih, talentih ali sposobnostih, ki jih želijo razviti za osebno izpolnitev ali poklicno napredovanje. Prav tako lahko razmislijo o strasteh, ki jih želijo globlje raziskati, ali o področjih za samouresničitev in si zastavijo osebne cilje, ki jih želijo doseči.
- **Odnosi in družina:** Udeleženci si ogledajo odnose, ki prinašajo ljubezen, zaupanje in podporo. Razmišljajo o vrstah odnosov, ki jih želijo vzdrževati z družino, prijatelji in partnerji. Razmisliti morajo, kateri odnosi so zanje najbolj pomembni in kako nameravajo te vezi sčasoma ohranjati.
- **Prosti čas:** V tej kategoriji udeleženci opredelijo dejavnosti, ki jim prinašajo veselje in ravnovesje. Razmišljajo o hobijih, ustvarjalnih interesih in strasteh, ki prispevajo k njihovi sreči. Razmislijo lahko tudi o izkušnjah, ki si jih želijo, kot so potovanja, dogodki ali pustolovščine, in razmislijo, kako bi radi preživeli svoj čas zunaj dela, da bi dosegli zadovoljivo ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem.

- **Zdravje in dobro počutje:** Udeleženci so spodbujeni k razmisleku o ciljih na področju telesnega in duševnega zdravja. Razmislijo lahko o področjih, ki jih želijo izboljšati, kot so telesna pripravljenost, prehrana ali obvladovanje stresa, in preučijo nove rutine ali prakse, ki podpirajo njihovo splošno dobro počutje. Ta osredotočenost jim pomaga pri oblikovanju pozitivnih, trajnostnih navad za bolj zdravo življenje.

Tablo vizij lahko določite kot domačo nalogo ali dajte udeležencem čas, da jo pripravijo v razredu. Če se odločite za delo v razredu, prinesite s seboj stvari za kolaže ali prosite udeležence, naj jih prinesejo tudi sami. Škarje, pisala in lepilo so nujni.

Tukaj je nekaj navdihov za materiale:

- Izrezki iz revij, knjig ali katalogov
- Natisnjene spletne slike
- Stare razglednice
- Plakati
- Fotografije
- natisnjeni ali ročno napisani citati in afirmacije
- Papir za albume, barvni papir
- Spominki
- Umetniška dela
- Časopisni izrezek

Poleg tega morate kot trener ustvariti udoben in razmišljujoč prostor: Pomembno je zagotoviti udobno okolje brez obsojanja, v katerem se udeleženci počutijo varne in se lahko odkrito izražajo. Pri tem lahko pomaga predvajanje nežne glasbe in jih spodbujate, da med izbiranjem predmetov za svoje table vizije raziskujejo svoje misli.

Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiQXY7tiM/KS8rZvUDwiOXf3Km9b1c4w/view?utm_content=DAGiQXY7tiM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h24503514df

Moja VIZIJA

DELO IN
KARIERA

SPRETNOSTI

ODNOSI IN DRUŽINA &
FAMILIJ

PROSTI ČAS

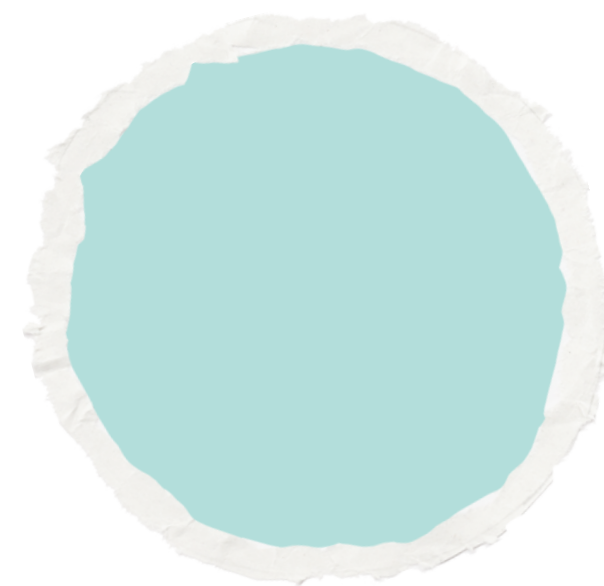
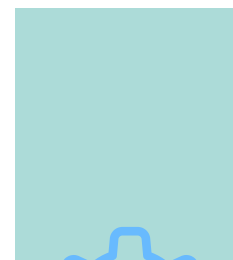
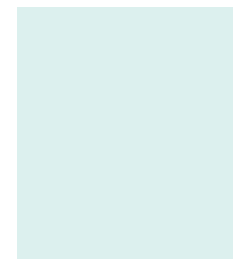
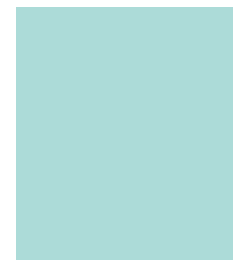
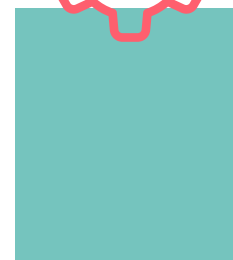
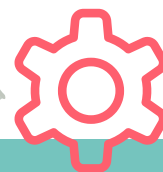
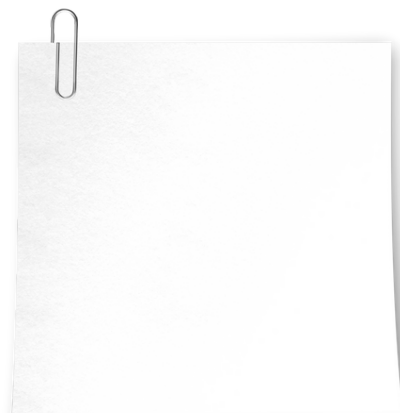


Co-funded by
the European Union

ZDRAVJE IN DOBRO
POČUTJE

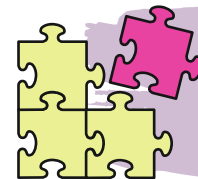
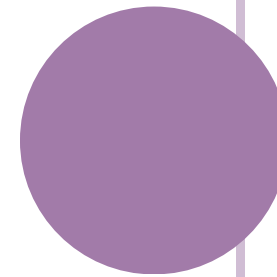
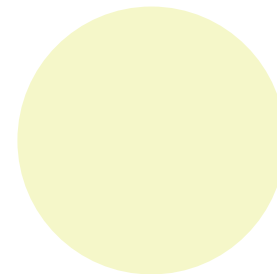
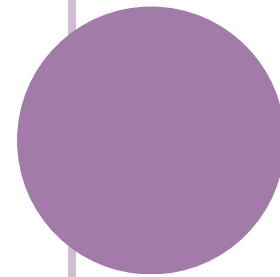


DELO IN KARIERA

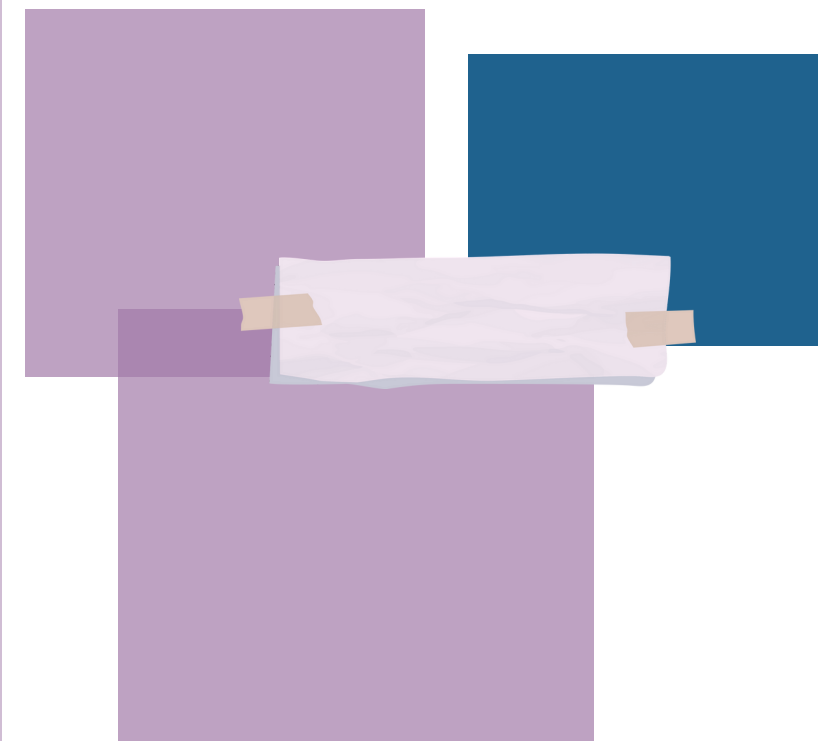
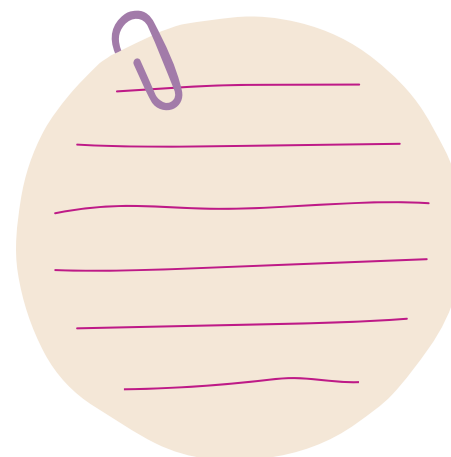


SPRETNOSTI

ODNOSI IN DRUŽINA



PROSTI ČAS



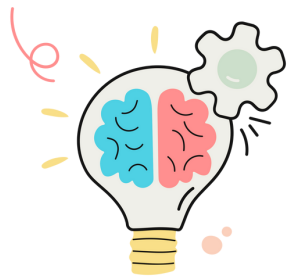
ZDRAVJE IN DOBRO
POČUTJE





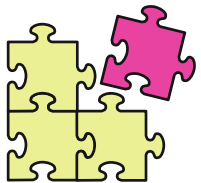
DELO IN KARIERA

Gre za vaše poklicne sanje in cilje. O vašem prihodnjem delovnem mestu, kvalifikacijah, spretnostih in kompetencah, ki jih potrebujete, ter o tem, kako jih pridobiti.



SPRETNOSTI

Kako želite osebnostno rasti? Razmislite o spretnostih, talentih in sposobnostih, ki bi jih radi razvili. Ta kategorija se nanaša na samouresničitev in osebne cilje.



PROSTI ČAS

Vprašajte se, katere dejavnosti vam prinašajo veselje in ravnovesje ter kaj vas osrečuje v prostem času. Ali so kakšne pustolovščine, potovanja ali dogodki, ki bi jih radi doživeli?



ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Ta kategorija je namenjena vašim ciljem na področju zdravja, tako telesnega kot duševnega. Razmislite o načinih za podporo svojemu splošnemu dobremu počutju.

ODNOSI IN DRUŽINA

Osredotočite se na ljudi, ki vas ljubijo, vam zaupajo in vas podpirajo.

Izmenjava kulturnih vlog

Navodila

Koraki za igro vlog

1. Priprava

Razdelite vloge med udeležence in jim dajte približno 5 minut časa za pripravo vaje, da lahko skupina razmisli, kako se bo igra vlog razvijala.

- Udeležencem predstavite kratke kulturne profile. Vključite informacije o vrednotah, tradicijah, stilih komuniciranja in tabujih.
- Vloge dodeljajte naključno ali dovolite udeležencem, da jih izberejo sami.

2. Ustvarjanje scenarijev

S pomočjo predloge, ki jo dobijo moderator in udeleženci, izberite scenarij in vloge, ki bodo v tej situaciji sodelovale.

Ustvarite realistične scenarije, v katerih se lahko pojavijo kulturne razlike. Primeri vključujejo:

- Načrtovanje večkulturnega festivala.
- Gostovanje mednarodnega poslovnega srečanja.
- Obvladovanje kulturnega nesporazuma med obrokom.

3. Izvedba igre vlog

Udeleženci scenarij in se osredotočijo na jasno komunikacijo, spoštljiv jezik in kulturno občutljivost.

- Udeleženci sodelujejo na podlagi dodeljenih kulturnih značilnosti.
- Spodbujajte ustvarjalnost in improvizacijo, hkrati pa ostanite spoštljivi.

4. Opazovanje

- Določite opazovalce, ki bodo beležili medsebojne odnose in se pri tem osredotočili na pozitivne trenutke in področja morebitnih konfliktov ali nesporazumov.

5. Poročanje o dogodkih

Razprava poteka o izzivih, s katerimi se soočajo, učinkovitih komunikacijskih strategijah in kulturnih razlikah.

Po igranju vlog se zberite z udeleženci, da razmislijo o izkušnji:

- S kakšnimi izzivi so se soočali?
- Katere strategije so pomagale odpraviti nesporazume?
- Kako je dejavnost izboljšala njihovo razumevanje kulturne raznolikosti?

Nasvet moderatorja: spodbudite udeležence, da delijo svoje izkušnje, in jim ponudite predloge premagovanje komunikacijskih ovir. [Povezave in ustrezni viri](#)

Povezava do predloge Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiQWI4ZtY/1th6y37wuJ09yU26_f6vDQ/view?utm_content=DAGiQWI4ZtY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=hf624704790

Primer scenarija

Scenarij: Skupina je zadolžena za organizacijo mednarodne konference. Dogovoriti se morajo o:

- Razpored dogodkov.
- Možnosti gostinskih storitev.
- Sestava gostujočih govornikov. Vloge:
- Natančen in formalen strokovnjak iz severnoevropske države.
- Sproščen predstavnik karibske kulture.
- Navdušen, a neposreden sogovornik z Bližnjega vzhoda.
- V podrobnosti usmerjen načrtovalec iz vzhodne Azije.



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

VLOGA

Tukaj napišite vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo

VLOGA

Tukaj napišite vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo

VLOGA

Tukaj napišite vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

VLOGA

Tukaj napišite
vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo

VLOGA

Tukaj napišite
vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo

VLOGA

Tukaj napišite
vlogo

SITUACIJA

Tukaj napišite situacijo

Miselnost, ki temelji na prizadevanjih, ali miselnost, ki temelji na talentih?

Navodila

Miselnost, ki temelji na prizadevanjih, proti miselnosti, ki temelji na talentih

Razlikovanje med miselnostjo, ki temelji na prizadevanjih, in miselnostjo, ki temelji na talentih, se nanaša na to, kako posamezniki dojemajo svoje sposobnosti in možnosti za rast:

Miselnost, ki temelji na prizadevanjih

Ta vidik, znan tudi kot miselnost rasti, poudarja, da lahko spretnosti in sposobnosti razvijamo z:

- Trdo delo in vztrajnost.
- Učenje na podlagi napak in povratnih informacij.
- Prilagajanje strategij in izboljševanje. Ključne značilnosti:
- Na izzive gleda kot na priložnosti za rast.
- cenijo trud pred prirojenimi sposobnostmi.
- Verjame, da je neuspeh del procesa učenja.

Miselnost, ki temelji na talentih

Ta vidik, znan tudi kot fiksna miselnost, predpostavlja, da sposobnosti in inteligenca prirojene in statične. Uspeh se pogosto pripisuje naravni nadarjenosti in ne trudu.

Glavne značilnosti:

- Izogiba se izzivom, da bi zaščitil samopodobo.
- Neuspeh obravnava kot dokaz nesposobnosti.
- Verjame, da je uspeh odvisen od prirojenih sposobnosti.

Koraki za izvedbo vaje

1. Uvod (10 minut)

- Pojasnite razliko med miselnostjo, ki temelji na prizadevanjih, in miselnostjo, ki temelji na talentih:
 - Miselnost, ki temelji na prizadevanjih: Prepričanje, da se lahko spretnosti in sposobnosti razvijajo s trdim delom, učenjem in vztrajnostjo.
 - Miselnost, ki temelji na talentih: Prepričanje, da so spretnosti in sposobnosti prirojene in nespremenljive.
- Navedite resnične primere posameznikov, ki so uspeli s trdom in vztrajnostjo.

2. Dejavnost s scenarijem (20 minut)

- Prisotnost udeleženci na spletni strani scenarijev, ki poudarjajo skupne izzive ali dosežke. Za vsak scenarij se vprašajte:

1. Kaj bi rekel ali naredil nekdo, ki razmišlja na podlagi talentov?
2. Kaj bi rekel ali naredil nekdo, ki se ravna po prizadevanjih?

Primeri scenarijev

- Scenarij 1: Kljub učenju ne opravite testa.
 - Miselnost, ki temelji na talentih: "Nisem dovolj pameten za ta predmet."
 - Miselnost, ki temelji na prizadevanjih: "se moram bolje pripraviti."
- Scenarij 2: sodelavec je odličen pri nalogi, s katero imate težave.
 - Miselnost, ki temelji na talentih: "Oni so naravno nadarjeni, jaz ne morem tekmovati."
 - Miselnost, ki temelji na prizadevanjih: "Katere strategije se lahko od njih naučim, da se izboljšam?"
- Scenarij 3: Prejmete konstruktivno kritiko projekta.
 - Miselnost, ki temelji na talentih: "Verjetno nisem dober v tem."
 - Miselnost, ki temelji na prizadevanjih: "Te povratne informacije mi bodo pomagale izboljšati se."

3. Razmislek (15 minut)

- Udeležence prosite, naj razmislijo o svojih izkušnjah in opredelijo situacije, v katerih so pokazali eno ali drugo miselnost.
- Spodbude za razmislek:
 - Se spomnite trenutka, ko ste verjeli, da nečesa ne morete izboljšati?
 - Kako ste se lotili izzivov, pri katerih so prizadevanja vodila k rasti?
 - Kaj lahko storite, da boste v prihodnje bolj upoštevali miselnost, ki temelji na prizadevanjih?

4. Razprava v skupini 15 minut)

- Spodbujajte razpravo, v kateri udeleženci delijo svoja spoznanja.
- Zapišite ključne ugotovitve in strategije za spodbujanje miselnosti, ki temelji na prizadevanjih.

5. Zaključek in akcijski načrt (10 minut)

- Povzemite prednosti miselnosti, ki temelji na prizadevanjih, kot so večja odpornost, prilagodljivost in uspešnost.
- Udeležence spodbudite, da se zavežejo k enemu dejanju, s katerim bodo to miselnost izvajali v vsakdanjem življenju, npr. k preoblikovanju negativne misli ali iskanju povratnih informacij.

Povezave in ustrezni viri

Povezava do predloge Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiQZHbTqs/wwnr4yEtmM205aMRvJBBA/view?utm_content=DAGiQZHbTqs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utm_id=ha0be9da595



MISELNOST, KI TEMELJI NA PRIZADEVANJIH, ALI MISELNOST, KI TEMELJI NA TALENTIH?

Odločite se, ali te izjave spadajo v miselnost, ki temelji na prizadevanjih, ali v miselnost, ki temelji na talentih, in jih razvrstite.

- 1 "Ta izziv bo zahteval veliko časa in truda, vendar sem odločen, da se bom iz njega nekaj naučil."
- 2 "Morda v tem nisem naraven, a z vadbo se lahko zagotovo izboljšam."
- 3 "V nečem sem dober ali pa ne. Nima smisla se truditi, če nisem naravno nadarjen."
- 4 "Vsaka napaka je priložnost za učenje in rast. Poglejmo, kaj lahko naslednjič naredim bolje."
- 5 "Če tega ne razumem takoj, verjetno nisem primeren za to."
- 6 "Ljudje se rodijo z nadarjenostjo ali pa ne. Ničesar ne morem spremeniti."
- 7 "Bolj ko se bom trudil, bolj spreten bom postal."
- 8 "Naravno nadarjeni ljudje so vedno boljši od tistih, ki se morajo truditi."
- 9 "Bojim se poskusiti nove stvari, ker morda ne bom dober v njih."
- 10 "Sodelovanje in povratne informacije drugih mi lahko pomagajo, da se še hitreje izboljšam."
- 11 "Pot učenja in rasti je pomembnejša od cilja."
- 12 "I learn best by myself. Feedback from others is just criticism."



MISELNOST, KI TEMELJI NA PRIZADEVANJIH, ALI MISELNOST, KI TEMELJI NA TALENTIH?

NA PODLAGI PRIZADEVANJ	NA PODLAGI TALENTOV

Kako lahko trud in praksa resnično spremenita stvari?

Izboljšanje spretnosti: Predstavljajte si katero koli telesno dejavnost, na primer igranje športa ali glasbenega instrumenta. Ko prvič vzamete v roke košarkarsko žogo ali violino, je nerodno, kajne? Toda z dosledno vadbo se telo nauči gibov, izboljša se koordinacija in tisto, kar se je nekoč zdelo nemogoče, postane gladko in spretno. To velja tudi za miselne spretnosti. Več ko rešujete probleme, pišete ali kodirate, boljši postajate pri teh nalogah.

Trud nam lahko pomaga premagati tudi zaznane omejitve.

Včasih lahko dvomimo vase in mislimo, da za nekaj nimamo naravnega talenta. Vendar lahko s trudom in prakso te ovire premagamo.

Nekdo na primer misli, da ni dober v matematiki. Toda z zavzetim učenjem, sodelovanjem z učitelji ali sošolci in reševanjem zahtevnih problemov lahko ne le izboljša svoje ocene, temveč tudi odkrije novo veselje do tega predmeta.

Je kdo od vas že doživel, da sta mu trud in vaja pomagala premagati izziv ali izboljšati neko spretnost?

Vsi lahko delimo svoje zgodbe in se učimo iz izkušenj drugih. Zapomnite si, da uspeh ne pomeni takojšnjega sijaja; gre za pot nenehnega učenja in rasti.

Na kakšne načine lahko ostanemo motivirani in nadaljujemo z vadbo, tudi ko je težko?

Morda nam lahko pomaga postavljanje majhnih ciljev, iskanje prijatelja za vadbo ali nagrajevanje za doseganje mejnikov.

Rastoče drevo

Navodila

1. Koraki za izvedbo vaje

1. Priprava

- Vsakemu udeležencu dajte list papirja ali vnaprej pripravljeno predlogo velikega drevesa brez listov.
- Zagotovite, da so samolepilni lističi na voljo v več barvah (npr. ena barva za vsako kategorijo: korenine, izzivi in listi).
- Predstavite namen dejavnosti: predstaviti osebno rast in sprejeti miselnost rasti.

2. Izvajanje dejavnosti

1. Risanje drevesa:

- Udeleženci narišejo veliko drevo na svoj papir ali uporabijo priloženo predlogo.

2. Korenine (znanje in spretnosti):

- Udeležence prosite, naj v možganski nevihti ugotovijo, kakšno znanje in spretnosti že imajo, pri čemer se osredotočite na njihovo pot priseljencev ali udeležencev.
- Vsako točko napišite na samolepilni listek in ga postavite ob dno drevesa, ki predstavlja korenine.

3. Veje (izzivi):

- Razpravljajte o skupnih izzivih, s katerimi se srečujejo odrasli udeleženci.
- Te izzive napišite na samolepilne lističe in jih namestite na veje, ki predstavljajo ovire.

4. Listi (Ukrepi in strategije):

- Udeležence spodbudite, da razmislijo o praktičnih ukrepih ali strategijah za premagovanje ugotovljenih izzivov.
- Napišite jih na samolepilne lističe in jih pritrdite na veje kot liste, ki simbolizirajo rast in rešitve.

3. Razmišljanje in deljenje

- Vodenje skupinske razprave, na kateri udeleženci delijo svoja drevesa in razmišljajo o svoji poti rasti.

Primeri napisov na drevesu

2. Korenine: Znanje in spretnosti (prednosti)

Ti predstavljajo temelj - znanje in sposobnosti, ki jih udeleženci že imajo:

- "Sporazumevam se v dveh jezikih."
- "Dobro znam reševati težave."
- "Imam izkušnje z delom z različnimi kulturami."
- "Znam pripraviti tradicionalne jedi iz svoje države."
- "Usposobljen sem za nego otrok ali starejših družinskih članov."
- "Imam vztrajnost in odločnost."
- "Naučil sem se prilagajati novim okoljem."

3. Podružnice: Izzivi

Predstavljajo ovire, s katerimi se udeleženci srečujejo kot udeleženci ali v osebnem življenju:

- "Težko se učim novega jezika."
- "Sem nervozen pri javnem nastopanju."
- "Zaradi službenih ali družinskih obveznosti nimam dovolj časa za študij."
- "Ne zaupam v svoje sposobnosti."
- "Težko razumem tehnologijo."
- "V novi kulturi se počutim izolirano."
- "Težko prosim za pomoč, ko jo potrebujem."

4. Listi: Ukrepi in strategije (rešitve)

To so ideje za premagovanje izzivov in rast:

- "Vsak dan 10 minut vadite govorjenje novega jezika."
- "Pridružite se lokalni skupini ali klubu in spoznajte nove ljudi."
- "Za ohranjanje motivacije si postavite majhne, dosegljive cilje."
- "Ko se zatakne, prosim za pomoč mentorja ali učitelja."
- "Udeležite se kratkega spletnega tečaja, da izboljšate moje tehnično znanje."

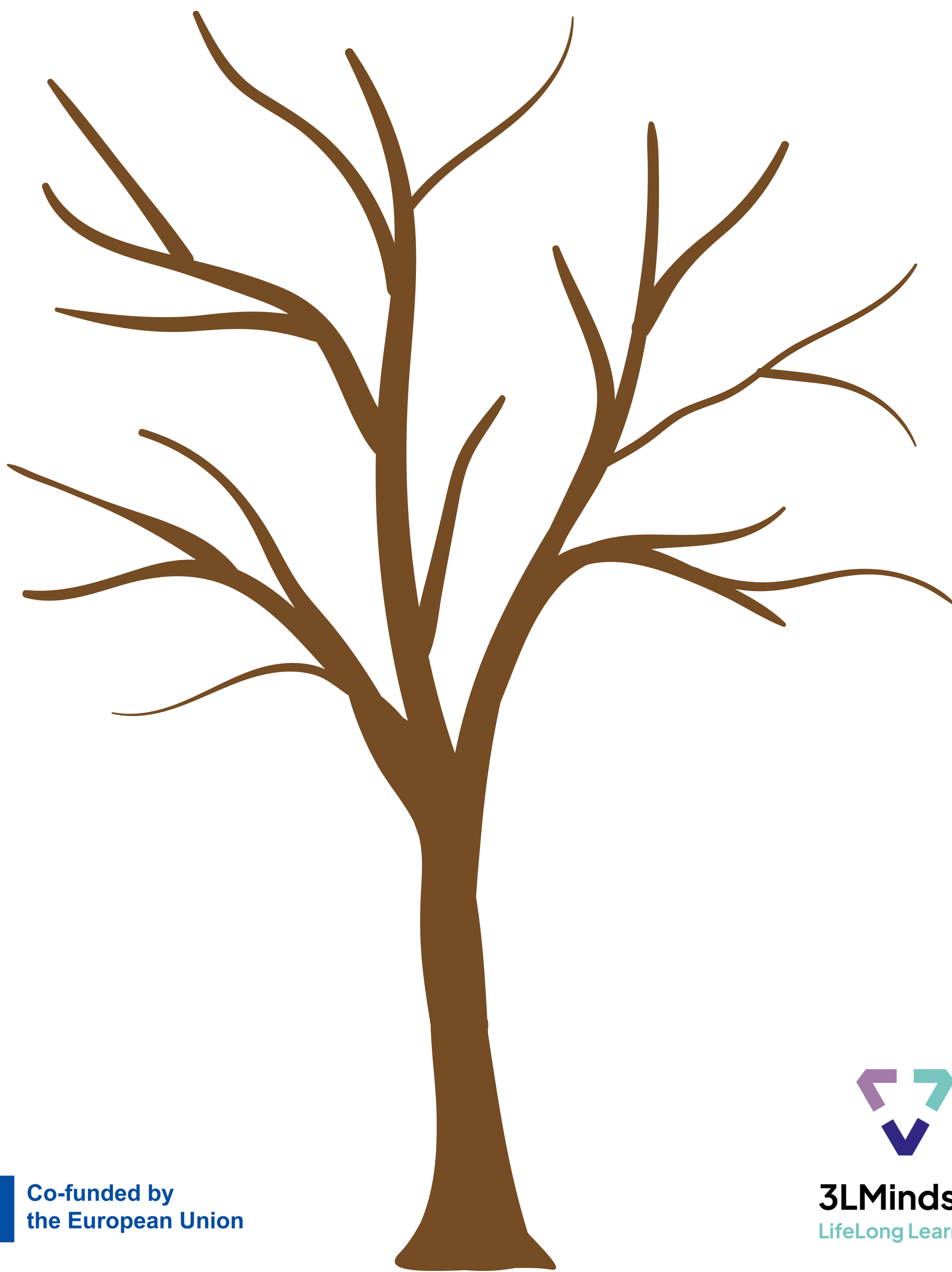
- "Določite si poseben čas za študij ali osebni razvoj."
- "Osredotočite se na praznovanje majhnih uspehov, da si okrepite samozavest."

Povezave in ustrezni viri

Povezava do predloge Canva:

[https://www.canva.com/design/DAGiQZKXLvY/3cg7Z_NC9nERo1jvfabvWQ/view?
utm_content=DAGiQZKXLvY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&ut
m_source=uniquelinks&utm_id=hb447408c2](https://www.canva.com/design/DAGiQZKXLvY/3cg7Z_NC9nERo1jvfabvWQ/view?utm_content=DAGiQZKXLvY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hb447408c2)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Moja učna pot

Navodila

Koraki za izvedbo dejavnosti

1. Priprava

- Zagotovite strukturo predstavitve, ki bo udeležence usmerjala.
- Delite primere tem za razmislek:
 - Ključni trenutki na njihovi učni poti.
 - Izzivi, s katerimi so se soočili, in kako so jih premagali.
 - spretnosti ali znanja, na so ponosni.
 - Cilji za prihodnost.

2. Razmislek (10 minut)

- Udeležencem dajte čas, da razmislijo o svojem potovanju, pri čemer uporabite naslednje spodbude:
 - "Kaj vas je spodbudilo, da ste se podali na to učno pot?"
 - "Kaj je bil največji izziv in kako ste ga premagali?"
 - "Na katere svoje dosedanje dosežke ste najbolj ponosni?"
 - "Kaj želite doseči v prihodnje?"
- Udeležence spodbudite, da svoje misli uredijo vizualno.

3. Priprava predstavitve (10 minut)

- Udeleženci pripravijo kratko predstavitev (3-5 minut).
- Zagotovite možnosti za ustvarjalno izražanje, kot so:
 - risanje ali uporaba vizualnih pripomočkov (plakatov, diapozitivov ali tabel).
 - deljenje osebnih predmetov, fotografij ali simbolov, ki predstavljajo njihovo potovanje.

4. Izmenjava (20 minut)

- 1 Vsak udeleženec skupini predstavi svojo učno pot.
- 2 Spodbujajte aktivno poslušanje in ustvarite spodbudno vzdušje.
- 3 Po vsaki predstavitvi omogočite kratke odgovore na vprašanja in odgovore ali povratne informacije.

Nasveti za moderatorja za sramežljive udeležence

Spodbujanje sramežljivih udeležencev, da delijo svojo "predstavitev učnega potovanja", zahteva občutljivost in podporno okolje. Tukaj je nekaj praktičnih nasvetov za moderatorje:

1. Ustvarite varno in spodbudno vzdušje
2. Ponudba prilagodljivih formatov predstavitev
3. Pripravite udeležence vnaprej
4. Zmanjšanje pritiska na učinkovitost
5. Postopno pridobivajte samozavest
6. Aktivno prisluhnite in podprite
7. Prilagoditev dejavnosti za sramežljive udeležence

Povezave in ustrezni viri

Povezava do predloge Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiQdEzU-4/3f_YvAZz7Vg12eBL5YnXCA/view?utm_content=DAGiQdEzU-4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utld=h04a0b1084c

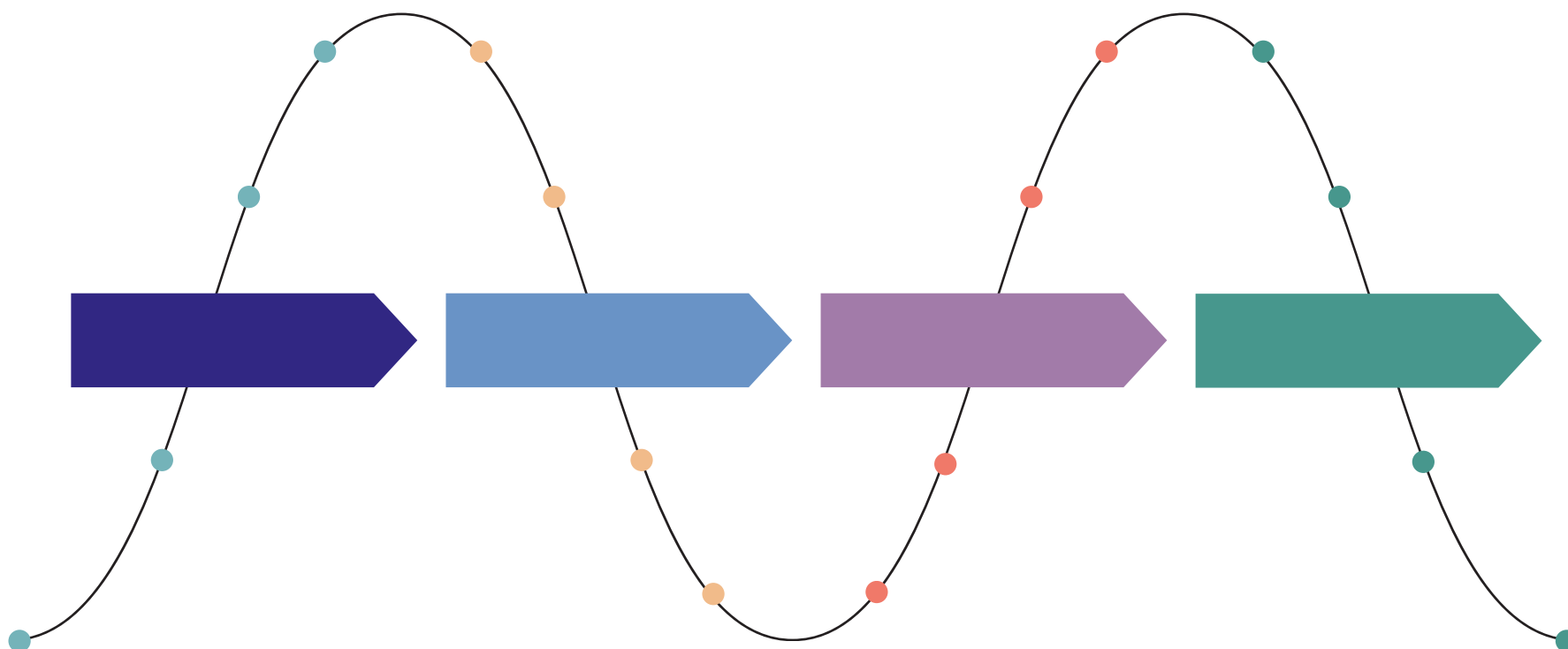


Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Moja učna pot



Vizualizacija ciljev

Navodila

1. Priprava: Dihalna vaja ali meditacija

- Poiščite miren prostor: Poskrbite, da v prostoru ne bo motečih dejavnikov in da bo udoben.
- Začnite z dihalnimi vajami: Za pomiritev uma in večjo zbranost se lotite 5-minutne dihalne vaje ali meditacije. Uporabite lahko aplikacijo ali sledite vodeni vaji, če je na voljo.
- Vaja dihanja: Ponavljajte 5 minut.
- Meditacija: Sedite udobno, zaprite oči in se osredotočite na dihanje. Pustite, da vse misli odtečejo, medtem ko se osredotočate na dihanje.

2. Uvod v spretnosti spoprijemanja in orodja za odpornost

- Razpravljajte o pomembnosti: Na kratko predstavite koncept veščin spoprijemanja s težavami in odpornosti. Razložite, da lahko ta orodja, kot so čuječnost, vizualizacija in razmišljanje, pomagajo pri obvladovanju izzivov in ohranjanju motivacije.
- Tehnike poudarjanja: Poudarite, kako zavest pomaga ostati prisoten, vizualizacija pomaga razjasniti cilje, refleksija pa pomaga razumeti napredek in neuspehe.

3. Vodena vizualizacija

- Pripravite prizorišče: Razložite udeležencem, da bodo zdaj sodelovali pri vodeni vaji vizualizacije, pri kateri si bodo predstavljali, kako bodo dosegli določen cilj.
- Zagotovite navodila: Udeleženci naj zaprejo oči in nekajkrat globoko vdihnejo ter se sprostijo.

4. Izpolnite predlogo

- Udeležencem ponudite predlogo za izpolnjevanje praznih mest. Tukaj je opisano, kako jih vodite skozi vsak del:

Predloga:

Predstavljajte si svoj cilj: zapišite, kaj je vaš cilj. Natančno povejte, kaj želite doseči.

- Primer: "Želim preteči maraton."

Kje boste, ko ga boste dosegli?: Opišite okolje ali kraj, kjer boste, ko boste dosegli svoj cilj.

- Primer: "Bom v cilju maratona, obkrožen z navijači."

Kdo je okoli vas?: Določite ljudi, ki bodo v tem z vami. To lahko prijatelji, družina ali sodelavci. • Primer: "Moja družina in prijatelji bodo navijali zame."

Kaj nosiš?: Opišite, kaj boste nosili, ko boste dosegli svoj cilj. To vaši vizualizaciji doda podrobnosti.

- Primer: "Nosil bom svojo tekaško opremo, vključno s svojimi najljubšimi tekaškimi copati in medaljo okoli vratu."

Kaj čutijo vaši čuti?: Opišite, kaj boste videli, slišali, vonjali, otipavali in okusili. V opis vključite vsa čutila.

- Primer: "Videl bom zastavo na cilju, slišal vzklike množice, svež zrak, začutil težo medalje in okusil slavnostni napitek."

Kaj čutite v sebi?: Razmislite o čustvih in notranjih občutkih, ki jih boste doživeli, ko boste dosegli svoj cilj.

- Primer: "Čutil bom neizmeren občutek ponosa, dosežka in veselja."

Nasveti za uspeh

1. Bodite natančni: Bolj kot je vizualizacija natančna in specifična, bolj bo učinkovita.
2. Ostanite pozitivno naravnani: Osredotočite se na pozitivne rezultate in občutke, da okrepite motivacijo.
3. Redno vadite: Pogosta praksa lahko pomaga utrditi vizualizacijo in jo spremeni močno orodje za doseganje ciljev.
4. Dejavnost lahko prilagodite glede na potrebe posameznika ali skupine, udeležence pa spodbudite, da te tehnike vključijo v svojo redno prakso, da bi imeli čim večjo korist.

Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiQR1Yk2g/SRNu9kU4gkCqPJsc0uVnYw/view?utm_content=DAGiQR1Yk2g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=ha509325d8e

IZPOLNITE VPRAŠANJA

1

PREDSTAVLJAJTE SI SVOJ CILJ

2

KJE BOSTE, KO GA BOSTE DOSEGLI?

3

KDO JE Z VAMI?

4

KAJ NOSITE?

5

KAKŠNI SO VAŠI OBČUTKI?

6

KAJ ČUTITE GLOBOKO V SEBI?



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Delavnica o SMART ciljih

Navodila

1. Razložite merila SMART:

- Posebno: Cilji morajo biti jasni in konkretni. Izogibajte se nejasnim izrazom.
- Merljivo: Opredelite, kako se bo meril uspeh. Vključite merljive kriterije.
- Dosegljivo: Zagotovite, da je cilj realističen in dosegljiv v okviru razpoložljivih sredstev.
- Pomembno: Cilj uskladite s širšimi cilji in zagotovite, da je ustrezen za udeležencev razvoj.
- Časovno omejeno: Določite rok ali časovni okvir za doseg cilja. Navedite primere:

Primer:

"Izboljšal bom svoje spretnosti javnega nastopanja" v primerjavi z "Z včlanitvijo v lokalno skupino Toastmasters bom vadil/a javno nastopanje".

- Merljivo: "bom prebral 12 knjig" ali "Prebral bom več knjig".
- Dosegljivo: "V tem semestru se bom udeležil treh dogodkov za mreženje" proti "V enem mesecu bom postal strokovnjak za mreženje".
- Pomembno: "Opravil bom certifikat, ki je pomemben za moje poklicne cilje" v primerjavi s "Udeležil se bom kuharskega tečaja".
- Časovno omejeno: "Projekt bom dokončal do 31. decembra" v primerjavi z "Projekt bom dokončal sčasoma".

2. Delavnica za skupine: Postavljanje SMART ciljev

- Razdelite v skupine: Razdelite udeležence v manjše skupine po 3-5 oseb. Vsaki skupini zagotovite flip chart ali tablo in označevalce.
- Predstavite vajo:
 - Snemanje možganov: Vsako skupino prosite, naj v možganih zbere možne kratkoročne in dolgoročne cilje, povezane z izobraževanjem in poklicnim razvojem.
 - Uporaba meril SMART: Skupine naj izberejo nekaj ciljev iz možganske nevihte in ocenijo vsak cilj glede na merila SMART. Razpravljajte o teh ciljih in jih izpopolnjujte, da bi zagotovili, da izpolnjujejo vseh pet meril.
- Ustvarite cilje SMART:
 - Uporabite predlogo: Vsakemu udeležencu zagotovite predlogo za določanje ciljev, kamor lahko zapiše svoje cilje SMART.

- Kratkoročni cilji: "V naslednjih treh mesecih dokončajte tečaj o vodenju projektov").
- Dolgoročni cilji: "V naslednjih treh letih pridobiti diplomu iz računalništva").

3. Razvoj akcijskih načrtov

Načrtovanje ukrepov:

- Razčlenite cilje: Vsak cilj SMART razdelite na manjše, lažje izvedljive korake.
- Določite roke: Določite roke za vsak korak, da zagotovite napredek pri doseganju splošnega cilja.
- Določite vire: Ugotovite, kateri viri ali podpora bodo potrebni za doseganje ciljev (npr. tečaji, mentorji, gradivo).

Dokumentirajte akcijske načrte:

- Pripravite načrt: Udeleženci naj svoje akcijske načrte dokumentirajo v predlogi za določanje ciljev ali v svojih osebnih orodjih za načrtovanje.
- Delite in razpravljajte: Udeleženci lahko v skupinah delijo svoje cilje in akcijske načrte ter posredujejo in prejemajo povratne informacije za izboljšanje svojih načrtov.

4. Predstavitev in povratne informacije

Predstavitve skupin:

- Delite SMART cilje: Vsaka skupina ali posameznik naj predstavi enega ali dva cilja SMART in svoje akcijske načrte.
- Pospeševanje razprave: Spodbujajte druge udeležence, da posredujejo povratne informacije, postavljajo vprašanja in predlagajo izboljšave.

Vloga moderatorja:

- Zagotovite povratne informacije: Ponudite konstruktivne povratne informacije o ciljih SMART in akcijskih načrtih.
- Naslovna vprašanja: Odgovorite na vsa vprašanja in pojasnite dvome o merilih SMART ali postopku določanja ciljev.

5. Zaključek in nadaljnje ukrepanje

- Povzetek delavnice: Povzemite ključne točke delavnice in poudarite pomen postavljanja ciljev SMART.
- Spodbujajte sprotne preverjanje: Svetujte udeležencem, naj redno pregledujejo in po potrebi prilagodijo svoje cilje in akcijske načrte. Spodbujajte jih, da spremljajo svoj napredek in praznujejo mejnike.
- Zagotovite vire: Delite dodatne vire, kot so članki, knjige ali orodja, ki bodo udeležencem v pomoč pri določanju ciljev.

Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiQXUmEEc/PYhPmWwaCVXREpR_P1y9MQ/view?utm_content=DAGiQXUmEEc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hfb61f952ab



SMART CILJI

S

SPECIFIČNI

M

MERLJIVI

A

DOSEGLJIVI

R

RELEVANTNI

T

ČASOVNO OMEJENI

SWOT analiza

Navodila

1. Razložite okvir SWOT:

- Prednosti: Notranje lastnosti, ki pomagajo pri doseganju ciljev. To so spretnosti, talenti ali viri, ki vam dajejo prednost.
- Slabosti: Slabosti: notranje lastnosti, ki so škodljive ali ovirajo doseganje ciljev. To so področja, ki jih je treba izboljšati, ali izzivi, s katerimi se soočate.
- Priložnosti: Priložnosti: zunanji dejavniki, ki bi jih lahko izkoristili za osebno ali poklicno rast. To so nove ideje, delovna mesta ali viri.
- Grožnje: Zunanji dejavniki, ki bi lahko predstavljali izziv ali tveganje. Vključujejo morebitne ovire ali okoljske dejavnike, ki bi lahko vplivali na vaš napredek.

Navedite primere:

- Prednosti: "Imam dobre sposobnosti reševanja problemov", "sem zelo organiziran".
- Slabosti: "Izogibam se javnega nastopanja."
- Priložnosti: "Imam mrežo stikov v svoji panogi."
- Grožnje: "Na mojem področju je vse večja konkurenca", "Zaradi preobremenjenosti lahko izgorevam".

2. Izpolnite diagram SWOT analize

Razdelite diagram SWOT: Vsakemu udeležencu razdelite diagram analize SWOT, ki naj ima štiri kvadrante, označene kot prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti.

- Samoocenjevanje:

1. Prednosti:

Spodbuda: Vprašajte se o svojih spretnostih, talentih in virih, ki vam dajejo prednost. Razmislite, kaj vam gre dobro od rok in za kaj vas drugi hvalijo.

Zapišite: Te lastnosti vpišite v kvadrant prednosti.

2. Slabosti:

Spodbuda: Razmislite o področjih, na katerih se lahko še izboljšate, vidikih, ki se jim izogibate, ali izzivih, s katerimi se pogosto srečujete. Razmislite o povratnih informacijah, ki ste jih prejeli, in o področjih, na katerih imate težave.

Zapišite: Te težave navedite v kvadrantu Slabosti.

3. Priložnosti:

Spodbuda: Ugotovite, kateri zunanji dejavniki bi lahko bili koristni. Razmislite o novih idejah, morebitnih delovnih vlogah, izobraževalnih virih ali priložnostih za mreženje.

Zapišite: Te možnosti navedite v kvadrantu priložnosti.

4. Grožnje:

Spodbuda: Predvidite zunanje ovire ali izzive, ki bi lahko ovirali vaš napredek. Razmislite o trendih v panogi, konkurenci ali osebnih omejitvah.

Zapišite: Te pomisleke navedite v kvadrantu Grožnje.

3. Razmislite in analizirajte

Preglejte diagram SWOT: Po izpolnitvi vsakega kvadranta preglejte vnose in razmislite o splošni analizi. Razmislite, kako lahko izkoristite svoje prednosti za izkoriščanje priložnosti in preprečevanje groženj ter kako lahko odpravite svoje slabosti.

● Pripravite akcijski načrt:

- Izkoriščanje prednosti: ugotovite, kako lahko izkoristite svoje prednosti za izkoriščanje priložnosti ali zmanjševanje nevarnosti.
- Odpravite pomanjkljivosti: Razvijte strategije za izboljšanje ali obvladovanje svojih slabosti. Postavite si cilje ali po potrebi poiščite podporo.
- Izkoristite priložnosti: Ustvarite načrt za raziskovanje in izkoriščanje ugotovljenih priložnosti.
- Pripravite se na grožnje: Načrtujte morebitne grožnje z razvojem strategij za nepredvidljive razmere ali iskanjem virov za zmanjšanje njihovega vpliva.

4. Delite in razpravljajte (neobvezno)

- Razprava v skupini: Udeleženci lahko v skupini delijo svoje analize SWOT in razpravljajo o svojih ugotovitvah.
To lahko zagotovi dodatna spoznanja in medsebojno podporo.
- Posvet za povratne informacije: Udeleženci lahko drug drugemu ponudijo konstruktivne povratne informacije in predloge.

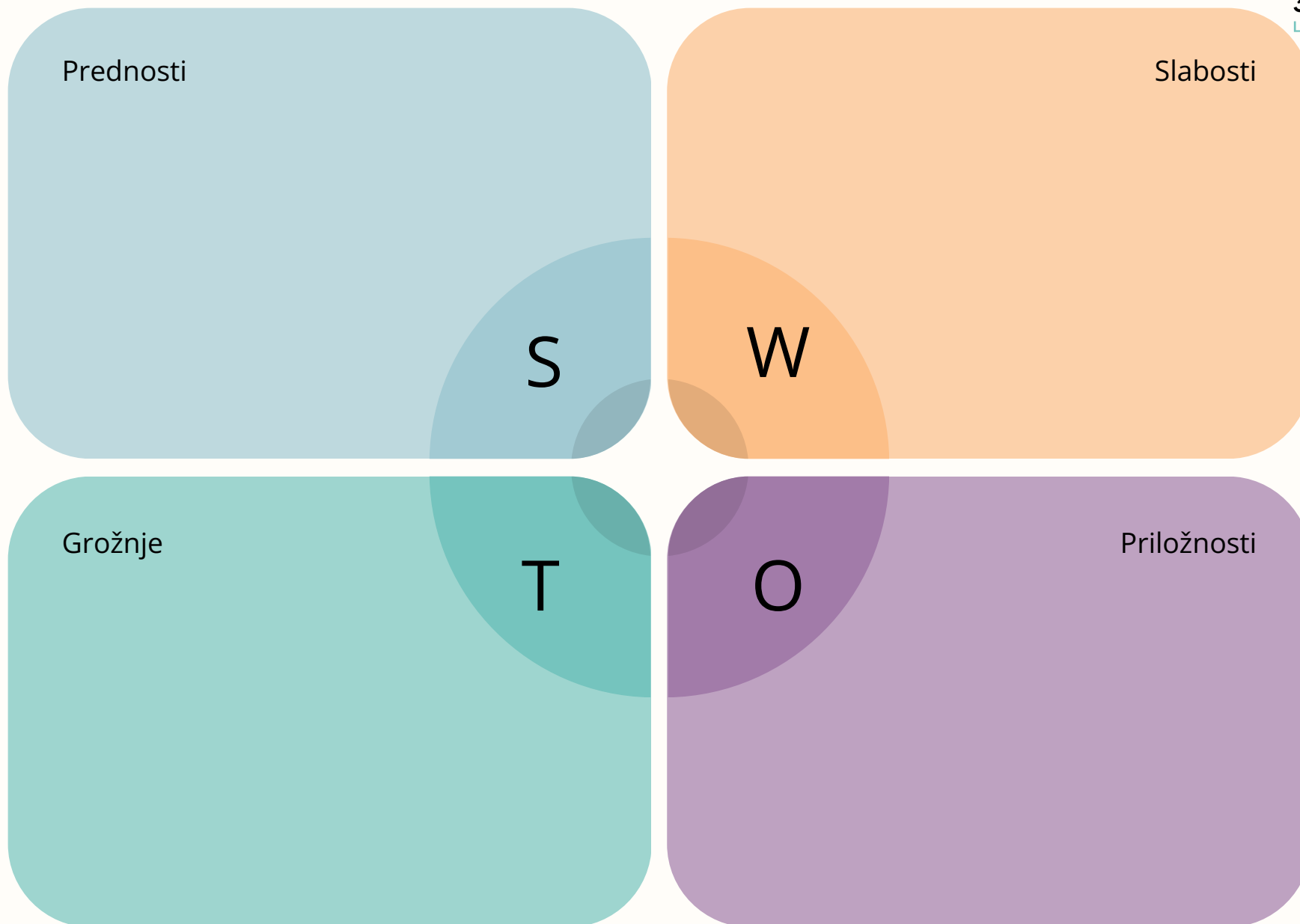
5. Zaključek in nadaljnje ukrepanje

- Povzemite ključna spoznanja: Povzemite glavne točke analize SWOT in kako jo je mogoče uporabiti za osebno in poklicno rast.
- Spodbujajte redno pregledovanje: Svetujte udeležencem, naj redno pregledujejo in posodablajo svojo analizo SWOT, da bi odražala spremembe in napredek.

- Zagotovite dodatna sredstva: Ponudite vire za nadaljnji razvoj, kot so članki, knjige ali delavnice o osebni rasti in strateškem načrtovanju.

Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiRRb6jQc/Tixp0q7CtYadoELPNOF7uw/view?utm_content=DAGiRRb6jQc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h095c58a80e



Kolo življenja

Navodila

1. Uvod v kolo življenja

Razložite namen: Predstavite kolo življenja kot orodje, ki posameznikom pomaga oceniti njihovo zadovoljstvo z različnimi vidiki življenja. Razložite, da se uporablja za prepoznavanje področij, na katera bi morda želeli usmeriti svoja prizadevanja, da bi dosegli bolj uravnoteženo in zadovoljno življenje.

Opišite kategorije: Kolo življenja običajno vključuje naslednje kategorije:

- Finance: Finančna stabilnost in zadovoljstvo s finančnim upravljanjem.
- Zdravje: Telesno in duševno zdravje ter dobro počutje.
- Kariera: Zadovoljstvo in izpolnitev v poklicnem življenju.
- Domov: Udobje in zadovoljstvo z bivalnim okoljem.
- Prosti čas: čas za hobije, sprostitev in rekreacijske dejavnosti.
- Ljubezen: Kakovost romantičnih odnosov in osebnih vezi.
- Prijatelji: Zadovoljstvo s prijateljstvi in družabnimi stiki.
- Osebna rast: Vključevanje v dejavnosti, ki spodbujajo osebni razvoj in udeležanje.

2. Dokončajte kolo življenja

Razdelite predlogo: udeležencem ponudite predlogo kolesa življenja. To je lahko krožna tabela za tiskanje, razdeljena na osem kategorij, ali digitalna različica.

- **Samooценjevanje:**

Ocenite zadovoljstvo: Prosite udeležence, da ocenijo svoje zadovoljstvo v vsaki kategoriji na lestvici od 1 do 10, pri čemer 1 pomeni zelo nezadovoljen, 10 pa zelo zadovoljen.

Označite kolo: Udeleženci naj osenčijo ali pobarvajo dele kolesa glede na njihove ocene. Višja ocena naj bo bližje zunanjemu robu kroga, nižja ocena pa naj bo bližje sredini.

- **Razmislite o neravnovesjih:**

Določite področja, ki jim je treba posvetiti pozornost: Udeleženci naj si ogledajo svoje izpolnjeno kolo življenja in opazujejo, katera področja so ocenjena višje ali nižje. Ta vizualni prikaz jim bo pomagal prepoznati področja, ki jim je morda treba nameniti več ali manj pozornosti.

Razmislite o izboljšanju: Spodbujajte udeležence, da razmislijo o tem, zakaj nekaterim področjem morda niso posvečali dovolj pozornosti, in razmislijo o ukrepih, ki bi jih lahko sprejeli za izboljšanje teh področij.

3. Razprava in razmislek

Analizirajte rezultate: Udeleženci naj razmislijo o naslednjih vprašanjih:

- S katerimi področji svojega življenja ste najbolj zadovoljni? Zakaj?
- S katerimi področji ste najmanj zadovoljni? Kakšni so razlogi za to?
- Ali obstajajo kakšni vzorci ali neravnovesja, ki ?
- Kako lahko osredotočanje na manj zadovoljna področja prispeva k osebni rasti?

Razvijte akcijski načrt:

- Postavite cilje: Na podlagi svojih razmišljanj si lahko udeleženci zastavijo konkretne, dosegljive cilje za izboljšanje slabše ocenjenih področij.
- Ustvarite načrt: Udeleženci naj načrtajo praktične korake, ki jih lahko sprejmejo za doseg teh ciljev. To lahko vključuje določitev časa za osebni razvoj, izboljšanje zdravstvenih navad ali okrepitev družabnih stikov.

4. Deljenje vpogledov (neobvezno)

- Skupinsko deljenje: Če so udeleženci v skupini, lahko svoje ugotovitve in akcijske načrte delijo drug z drugim. To lahko zagotovi dodatne poglede in podporo.
- Povratne informacije in razprava: Spodbujajte razpravo o skupnih temah in strategijah za izboljšanje. To lahko udeležencem pomaga pridobiti vpogled in navdih od vrstnikov.

5. Nadaljnje spremljanje

- Redni pregled: Spodbujajte udeležence, da redno pregledujejo svoje življenjsko kolo, da ocenijo svoj napredek in ga po potrebi prilagodijo.
- Stalna podpora: Zagotovite vire ali predloge za nadaljnje branje o osebnem razvoju in miselnosti za rast.

Povezave in ustrezni viri

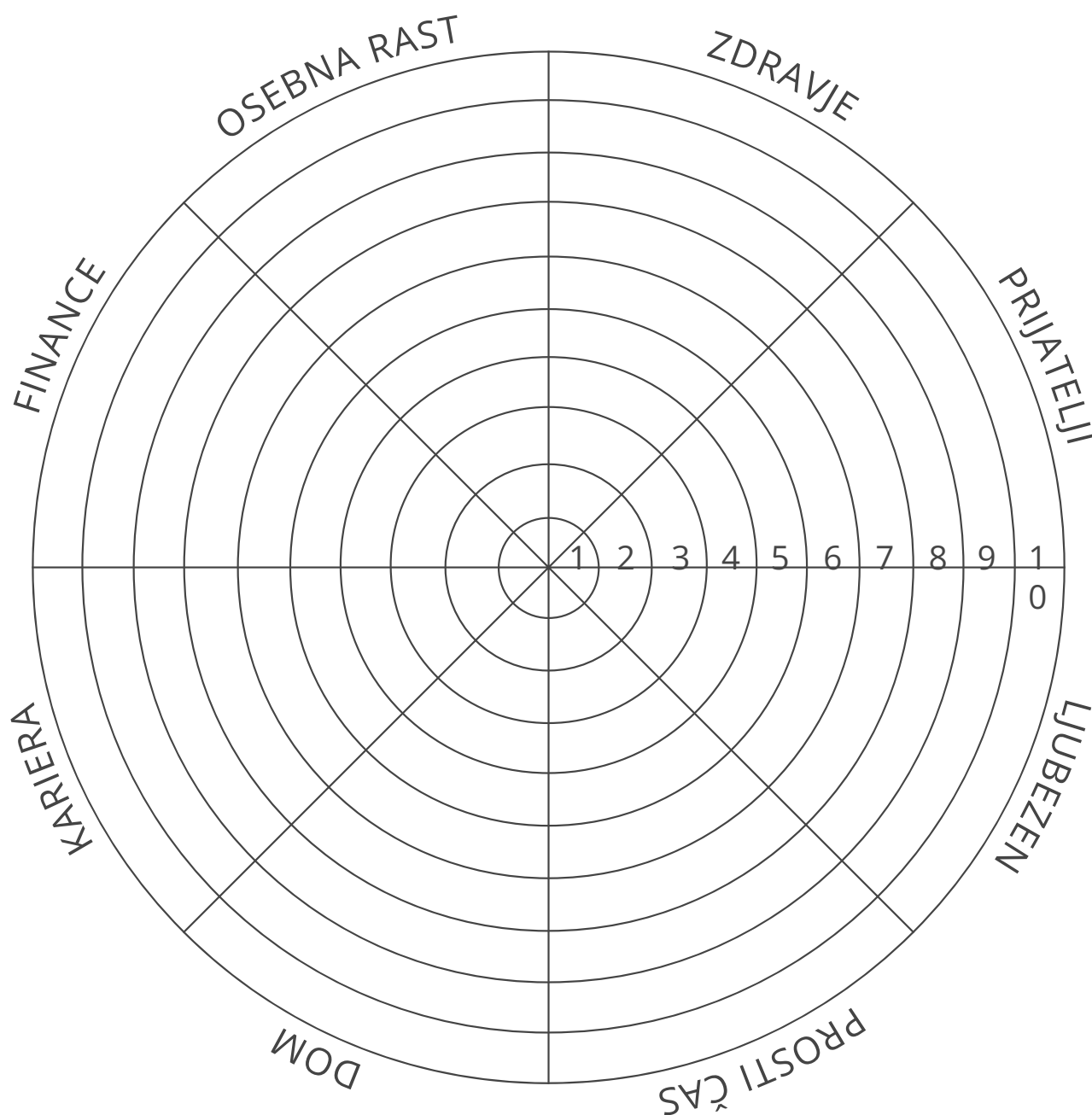
https://www.canva.com/design/DAGiRf-mXY0/Qv-oX39xuOTE_Xnd4xsp0Q/view?utm_content=DAGiRf-mXY0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hef3a00398a



Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

KOLO ŽIVLJENJA



10 skupnih stvari

Navodila

Trajanje: 15-20 minut

Potrebni materiali:

- beležke in pisala za vsakega udeleženca ali skupino.
- Časovnik.

Navodila:

1. Udeležence razdelite v pare ali majhne skupine, pri čemer je najbolje, da so posamezniki iz različnih okolij ali delovnih mest.
2. Nastavite časovnik za 10-15 minut, v tem času pa mora vsak par/skupina poiskati in naštetih vsaj 10 stvari, ki so jim skupne.
3. Udeležence spodbudite, da razmišljajo o več kot očitnih fizičnih podobnostih in odkrijejo globlje skupne značilnosti, kot so skupni hobiji, podobne življenjske izkušnje, najljubše knjige ali filmi itd.
4. Po izteku časa prosite vsak par/skupino, naj s celotno skupino deli nekaj svojih skupnih ugotovitev in izpostavi najbolj presenetljiva ali zanimiva odkritja.

Povezave in ustrezni viri

Uporabite lahko naslednjo predlogo: https://www.canva.com/design/DAGiRSYjWGU/JGaynVCYf9-xXOKbE2A2OQ/view?utm_content=DAGiRSYjWGU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hd9b0fcb519

SEZNAM SKUPNIH STVARI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Laži mi

Navodila

Trajanje: 20-30 minut

Potrebni materiali: nič

Navodila:

1. Zberite udeležence v krogu ali na udobnem sedežu, kjer se lahko vsi vidijo.
2. Razložite pravila: Vsak udeleženec bo izmenično povedal tri zgodbe sebi - dve resnici in eno laž.
3. Ostali člani skupine pozorno poslušajo vsako zgodbo, nato pa se med pogovorijo in odločijo, katera zgodba je po njihovem mnenju laž.
4. Ko se skupina odloči, pripovedovalec razkrije laž in po želji na kratko predstavi ozadje resničnih zgodb.
5. Vrstite se po skupini, dokler vsi udeleženci ne bodo imeli priložnosti deliti svojih zgodb.

Igra Čebula

Navodila

Trajanje: 20-30 minut Potrebni materiali:

- Štiri barve papirja (rumena, zelena, modra, rdeča).
- Pisala ali markerji.
- Velika posoda za mešanje papirnatih kroglic.

Navodila:

1. Vsakemu udeležencu razdelite štiri različne barve papirja. Vsaki barvi posebno vprašanje, povezano s kulturnimi izkušnjami ali zaznavami.
 - Rumena barva: Opišite edinstveno kulturno tradicijo iz svoje domovine.
 - Zelena barva: Kateri kulturni nesporazum ste doživeli?
 - Modra barva: Modra: Predstavite vidik svoje kulture, ki bi bil za druge presenetljiv.
 - Rdeča barva: Kaj najbolj cenite v drugih kulturah?
2. Udeležencem omogočite 5-10 minut, da svoje odgovore napišejo na ustrezne barvne lističe.
3. Udeležencem naročite, naj vsak barvni papir zmečkajo v kroglico in jo položijo v osrednjo posodo.
4. Papirnatih kroglic temeljito premešajte. Vsak udeleženec iz posode potegne eno papirnat kroglico.
5. Udeleženci najprej preberejo odgovore na rumenem papirju in poskušajo uganiti lastnika papirja. Če ne morejo uganiti, nadaljujejo z zeleno, nato z modro in po potrebi z rdečo barvo.
6. Ko je lastnik uganjen, udeleženec vrne žogico in se pogovori o svojih ugibanjih in razkritjih.

Povezave in ustrezni viri

Potrebuje barvni papir. Uporabite lahko naslednjo predlogo:

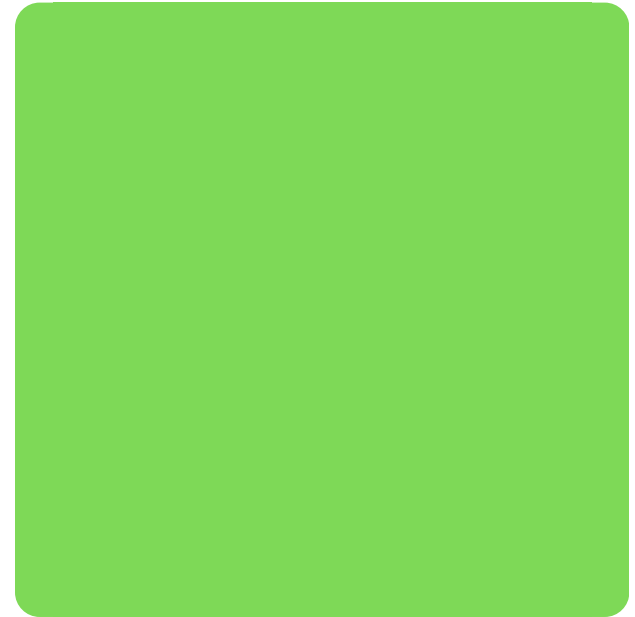
https://www.canva.com/design/DAGiRYvuSdU/cXqdfRV-p42cPk1jXrwYiA/view?utm_content=DAGiRYvuSdU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hcce6a20f21



3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by
the European Union

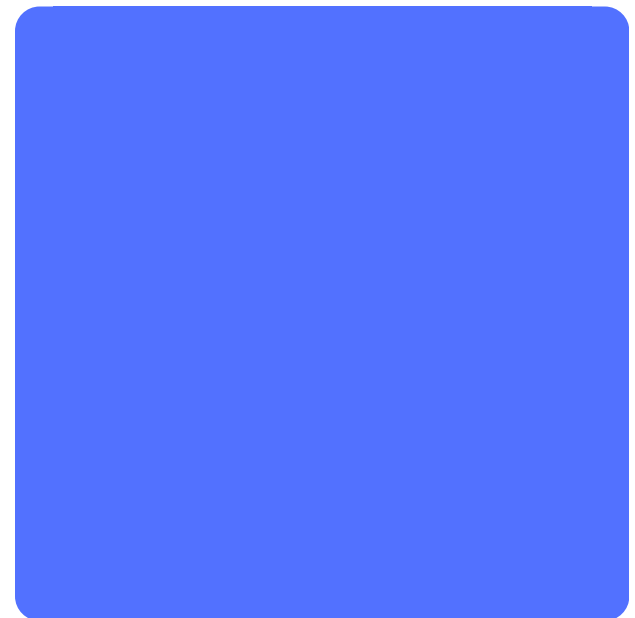
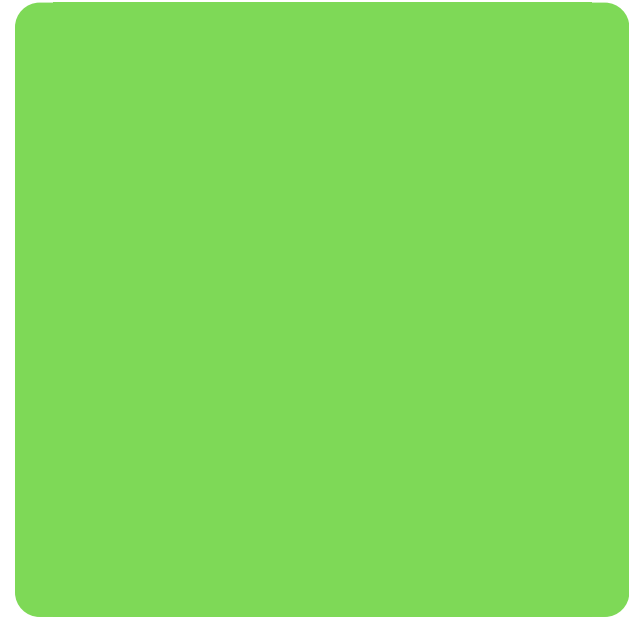




3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by
the European Union





Vprašanja



Krog posebnosti

Navodila

Trajanje: 15-20 minut Potrebni materiali:

Potrebni materiali: ni potrebno.

Navodila:

1. Zberite vse udeležence v krog.
2. Razložite pravila: Vsak udeleženec bo delil eno edinstveno dejstvo o sebi. Če ima drug udeleženec enako značilnost, se mora tisti, ki mu je bila skupnausedeti.
3. Igro začnite tako, da izberete udeleženca, ki jo bo začel. Nadaljujte v smeri urinega kazalca.
4. Nadaljujte, dokler se vsi udeleženci ne obrnejo vsaj enkrat ali dokler iskanje edinstvenih lastnosti ne postane izziv.
5. S skupino se pogovorite o tem, kaj so se naučili o svojih vrstnikih in o pomenu individualnih razlik.

Medkulturne kompetence

Navodila

1. Priprava

- Zagotovite, da imajo vsi udeleženci dostop do računalnikov in internetne povezave.
- Seznanim jih s platformo MindMup (<https://www.mindmup.com/>) in jim po potrebi zagotovite kratek vodnik.

2. Izvajanje dejavnosti

1. Ustvarjanje miselnega zemljevida

- Razdelite udeležence v pare ali majhne skupine.
- Vsaki skupini določite državo ali kulturo, kateri bo razmišljala. Če udeleženci prihajajo iz različnih okolij, jim dajte nalogo, da izdelajo miselne zemljevide o kulturah drug drugega. V nasprotnem primeru določite naključne države za raziskovanje.
- Skupine prosite, naj s pomočjo programa MindMup pripravijo možgansko nevihto in dokumentirajo, kaj vedo ali domnevajo o dodeljeni kulturi.

2. Deljenje in primerjava

- Skupine svoje miselne zemljevide predstavijo ostalim udeležencem.
- Spodbujajte odprto razpravo o ugotovljenih predpostavkah, stereotipih ali kulturnih značilnostih.

3. Razmislek in analiza

- Vodenje skupinske razprave :
 - Primerjajte miselne zemljevide z resničnimi izkušnjami udeležencev (po potrebi).
 - Razpravljajte o tem, kako se domneve in stereotipi lahko razlikujejo od resničnosti.
 - Raziščite strategije za nesporazumovim spodbujanje medkulturnega razumevanja.

Učno okolje

Vzpostavitev vključujočega in dostopnega učnega okolja za udeležence. Ta dejavnost od udeležencev zahteva, da skupaj oblikujejo 5-minutno igro, ki vključuje udeležence s osebnimi potrebami in vključuje prilagoditve, kot so vizualni pripomočki, alternativne komunikacijske metode ali taktilno sodelovanje. Po oblikovanju igre jo predstavijo skupini, prejmejo povratne informacije in razmislijo o načinih za bolj dostopne in vključujoče učne izkušnje.

1. Cilji

Udeleženci bodo znali ustvariti vključujoče in dostopno učno okolje za učinkovito učenje.

2. Navodila

Vsak udeleženec bo moral skupini pripraviti petminutno dejavnost, kot je igra, ki bo temeljila na vključitvi udeležencev s posebnimi potrebami. To lahko na primer vključuje oblikovanje igre za učenje jezika, ki vključuje vizualne pripomočke za udeležence z okvarami vida, zagotavlja alternativne načine komunikacije za udeležence z govornimi težavami ali vključuje možnosti za gibanje ali za udeležence s telesnimi okvarami. Ko končajo dejavnost, jo delijo s skupino, ki jim poda tudi povratne informacije.

3. Možnosti ocenjevanja

Da bi preverili učinkovitost vaje, prosite udeležence, naj izvedejo ustvarjene dejavnosti, in opazujte učinkovitost dejavnosti v skupini. Ob koncu dejavnosti se v skupini pogovorite in pridobite povratne informacije. Raziskave kažejo, da personalizirane digitalne izobraževalne igre izboljšajo učne rezultate udeležencev, njihovo zadovoljstvo in splošno

uživanje v učnem procesu. Z učinkovito motivacijo udeležencev med poučevanjem digitalne izobraževalne igre učiteljem omogočajo, da se močno angažirajo.

4. Povezave in ustrezni viri

https://www.canva.com/design/DAGiRa4_gaM/w8QaH4znJY5v2JTEK9a99A/view?utm_content=DAGiRa4_gaM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hfd8f8e167b



Učno okolje

To predlogo je treba uporabiti kot vodilo za oblikovanje 5-minutne igre, ki vključuje udeležence s posebnimi potrebami in vključuje prilagoditve, kot so vizualni pripomočki, alternativne metode komuniciranja ali taktilno sodelovanje.

Ime igre:

Trajanje igre:

Število udeležencev:

Razlaga igre:



Co-funded by
the European Union



3LMindset
LifeLong Learning

Zakaj ta igra?

Podane povratne informacije:

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. HOWEVER, THE VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE SOLELY THOSE OF THE AUTHOR(S) AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE OEAD-GMBH. NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR THE GRANTING AUTHORITY CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Uporaba tehnologije za vsakodnevne dejavnosti

Navodila

Korak 1: Uvod (5-10 minut)

- Predstavite namen dejavnosti: seznanimi udeležence z digitalnimi orodji, ki lahko poenostavijo naloge in izboljšajo učenje.
- Delite seznam aplikacij/orodij in razložite njihove možne uporabe, npr.:
 - **Google Drive:** Shranjevanje in deljenje dokumentov.
 - **Canva:** Ustvarjanje vizualne vsebine.
 - **Kahoot:** Učenje s pomočjo kvizov je zabavno.

Korak 2: Predstavitev orodja 15-20 minut)

- Izberite eno ali dve orodji za predstavitev.
- Na primer:
 - Pokažite, kako nalagati in deliti datoteke v Googlovem pogonu.
 - Ustvarite preprost kviz na portalu Kahoot in omogočite udeležencem, da ga igrajo.
- Spodbujajte udeležence, da postavljajo vprašanja in si delajo zapiske.

Korak 3: Praktična vaja 20-30 minut)

- Udeležencem omogočite, da sami ali v parih raziščejo orodja.
- Za vadbo določite preprosto nalogo, na primer:
 - Oblikovanje osnovnega plakata v programu Canva.
 - Sodelovanje v skupnem dokumentu v storitvi Drive.

4. korak: Skupinska razprava (15-20 minut)

- Spodbujajte razpravo o njihovih izkušnjah z uporabo orodij. Uporabite spodbude, kot so:
 - "Katero orodje se vam je zdelo najbolj intuitivno in zakaj?"
 - "S kakšnimi izzivi ste se srečali pri uporabi teh orodij?"
 - "Kako lahko ta orodja uporabite v vsakdanjem življenju ali pri učenju?"

5. korak: Individualno načrtovanje (15 minut)

- Udeležence vodite pri oblikovanju osebnega načrta za vključitev enega ali več orodij v njihovo rutino.
- Spodbujajte jih, da se spomnijo konkretnih primerov, kot je urejanje študijskega gradiva, ustvarjanje vizualnih vsebin ali sodelovanje pri spletnem učenju..

Povezave in ustrezni viri

Povezava do predloge Canva:

https://www.canva.com/design/DAGiRS73T0k/IgKe3miCSfsHBBRzFyO2Vg/view?utm_content=DAGiRS73T0k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h375ceb34f8

SEZNAM DIGITALNIH ORODIJ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



VPRAŠANJA O DIGITALNIH ORODJIH

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



PREDNOSTI IN SLABOSTI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Učinkovita komunikacija pri coachingu

Navodila

Udeleženci naj s pripovedovanjem zgodb predstavijo ključne trenutke svojega življenja kot udeleženci. Po tem naj bi sledile povratne informacije o učinkovitih komunikacijskih strategijah s poudarkom na pomenu empatije in razumevanja pri poučevanju izobraževanja odraslih.

Udeleženci lahko pri strukturiranju zgodbe uporabijo naslednje korake:

1. Priprava (10 minut):
 - a. Vzemite si nekaj minut za razmislek o pomembnih trenutkih na svoji učni poti.
 - b. Izberite eno ali dve ključni izkušnji, ki sta imeli na vas pomemben pozitiven ali negativen vpliv.
2. Strukturiranje zgodbe (15 minut):
 - a. Uvod: Začnite s kratkim opisom situacije ali dogodka.
 - b. Ključni trenutki: Opišite določeno izkušnjo in se osredotočite na to, kaj se je zgodilo, kako ste se počutili in kaj ste se naučili.
 - c. Zaključek: Povejte, kako je izkušnja vplivala na vaš pristop učenje ali na vaš pogled na življenje.
3. Pripovedovanje zgodbe (skupaj 20 minut):
 - a. Govorite razločno in v udobnem tempu.
 - b. Z opisnim jezikom oživite zgodbo.
 - c. Če je mogoče, vzpostavite očesni stik z občinstvom, da ustvarite stik.
 - d. Občasno naredite premor, da bodo imeli poslušalci čas, da sprejmejo vaše sporočilo.
4. Povratne informacije in razprava (15-20 minut)
 - Skupina zagotovi povratne informacije o učinkovitosti komuniciranja, pri čemer se osredotoča na naslednje:
 - Jasnost in angažiranost zgodbe.
 - Uporaba telesne govorice in čustvenega izražanja.
 - Posebne strategije, ki so bile učinkovite ali bi jih bilo mogoče izboljšati.
 - Udeleženci razpravljajo o vlogi empatije in razumevanja v procesu pripovedovanja zgodb.