



SESSION 8



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Kolm sõna

Paluge osalejatel mõelda ja leida kolm sõna, mis võtavad kokku nende Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kogemuse. Need kolm sõna võivad olla mistahes eraldi olevad märksõnad või ka kolmesõnaline lause või kommentaar. Seejärel jagage neid terve grupiga,



MÄRKUSED

Tegemist on kiire ja lõbu pakkuva harjutusega, mis aitab osalejad pehmelt suunata refleksioonile ja koolituse tagasisidesse panustamisse. Varuge iga osaleja jaoks vähemalt 3 märkmepaberit ja paluge need ükshaaval kommentaaridega asetada tahvlile. Alternatiiviks võib need märksõnad pildistada esitlusjärjekorras või paluda osalejatel need kirjutada ise tahvlile (n jagamise ajal).



Oma loo jagamine

Selle harjutuse käigus palutakse iga osalejat jagada oma koolituse jooksul loodud lugu. Lugu võib jagada vahetult lugu jutustades või see võib olla filmitud video nutitefonis, mida näidatakse tervele rühmale kommentaaridega või ilma. .



MÄRKUSED

Selle harjutuse kohta on täpsemalt lugeda selles sessiooni taustinformatsioonis. On soovituslik, et osalejatele antakse piisavalt aega ja tuge oma loo ettevalmistamiseks. Abistada võib individuaalse toe pakkumine ja video filmimine enne grupile jagamist. Soovitav loo pikkus on maksimaalselt 3-4 minutit.

Soovitav on enne esitlusi teha arutelusid ja küsimusi välistav kokkulepe, mis tagab olukorra, et iga lugu kuulatakse austuse ja lugupidamisega. Iga osaleja saab küll tunnustava aplausi, kuid osaleja loomingut ja jagatud kogemust ei kommenteerita.



Kiituskiri endale

Jagage välja Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja töölehed ja paluge iga osalejal luua/kirjutada endale ise tunnustus või kiitus oma õpikogemiste kohta. Allpool on toodud kaks näidist: üks tühi blankett ja teises on mõned abistavad vihjed täitmiseks. .



MÄRKUSED

Suunake osalejad tagasi vaatama Sessioon 7 materjale ja kasutama neid kiituskirja loomiseks. Kiituskiri on nagu iseendale välja kirjutatud tunnistus. Kirjutamiseks/koostamiseks/loomiseks võib pakkuda erinevaid vahendeid, vorme ja vajadusel juhendada osalejaid. Mõned võivad vajada kiituskirja valmistamisel ka individuaalset tuge.



Minu Elavad Emotsioonid teekond

Paluge osalejaid täita treeningkoolituse tagasiside vorm



MÄRKUSED

Koolituse tagasiside vormi täitmine on väga oluline. Kui on osalejaid, kel on sellega raskusi, siis on täiesti sobiv pakkuda täitmisel tuge ja juhendamist. Tuletage osalejatele meelde, et tegemist on pilootkoolitusega, mistõttu on nende tegelikud mõtted ja arvamused üliolulised. On tähtis teada, mis nende jaoks töötas ja mis mitte ning mida oleks koolituse osas vaja muuta või parendada, et treeningkursuse lõplik variant saaks nii heaks kui võimalik.



TÖÖLEHED



My Learning Passport

Nimi:

Mina olen...

Minu omadused

Minu uued teadmised ja oskused



Kuidas ma tahan kasutada oma uusi teadmisi ja oskusi

Kiitus/Tunnustus

Nimi:

See lahter on sinu nime ja mistahes detaili jaoks, mida soovid siia lisada (n kontaktivõtmise viis, foto jms)

Mina olen...

See lahter on sinu mistahes enesekohase väite jaoks, n 'ma olen kirglik ja entusiastlik isik, kellele meeldib muutusi ellu viia ja muutuda koos teistega' '

Minu omadused

See lahter on sinu võtmeomaduste jaoks - oskused, andekused, kõik see, milles oled hea. Paljudes CV-des on ka olemas selline kokkuvõttev enesekohane hea arvamus. See peaks olema lühike ja sisaldama näiteks järgmist:

- Head suhtlemisoskused inimesena ja kirjasõnas
- Võimeline inspireerima ja motiveerima teisi inimesi
- Hea detailide märkamisoskus jms



Minu uued teadmised ja oskused

Selles lahtris loetle oma teada saamisi ja oskusi, mida omandasid treeningkoolituse käigus. Vajadusel vaata ja võta aluseks oma 7.sessiooni märkmed ja materjalid.

Kuidas ma tahan oma uusi teadmisi ja oskusi kasutada

Siin lahtris saad välja tuua oma arvamusi, kuidas kavatsed kasutada oma teadmisi ja oskusi edaspidi. Näiteks:

- Kasutan oma elavat kogemust teiste toetamiseks nende taastumisteedkonnal.
- Leian töö, millega saan toetada teisi, et nad jõuaksid oma eesmärgi teostamisele.
- Otsin võimalusi oma haridustee jätkamiseks koolis (kolledž, kutseõpe jne)

Kiitus/Tunnustus

Sellesse lahtrisse kirjutab oma tunnustava kommentaari kaasosaleja või treeningkursuse läbiviija eelnevate lahtrite sisu põhjal. Näiteks: 'nimi/ on motiveeritud ja entusiastlik õppija, kes toetab edukalt teisi nende õpikogemustes.

•



TREENINGKOOLITUSE TAGASISIDELEHT

1. Sinu treeningkoolituse kogemus

Järgnevad küsimused kasutava 1 kuni 5 skaalat, kus 1 tähendab „ei ole nõus“ ja 5 tähendab 'olen väga nõus'. Tõmba ring ümber numbri, mis vastab kõige rohkem sinu kogemusele.

Elavad Emotsioonid treeningkursus oli meeldiv ja mõnus

1 2 3 4 5

Ma sain treeningkursuse käigus palju teadmisi

1 2 3 4 5

Sessioonide sisu ja harjutused olid huvitavad

1 2 3 4 5

Tunnen, et olen enesekindlam oma läbielatud kogemuse osas ja edaspidistes õpikogemustes

1 2 3 4 5

2. Mis sulle treeningkoolitusel kõige rohkem meeldis ja huvi pakkus?

3. Mida peaks sinu arvates muutma?

Lisa siia mistahes ideed, mis sul on tekkinud koolituse muutuste ja parenduste osas.



4. Millist kasu said enesele läbitud Elavad Emotsioonid treeningkoolituselt ?

Kirjuta siia oma mõtteid, kuidas oli koolitus su jaoks kasulik (sisu, harjutused, grupp jms).

5. Mida teed oma elus järgmiseks?

Kirjuta siia lühidalt oma tulevikuplaanist ja kuidas saad kasutada koolituselt saadud teadmisi.

TÄNAN, ET TÄITSID TAGASISIDELEHEI



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

