

Brake-Out Εκπαιδεύοντας τον εκπαιδευτή (Ετε)

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	2
Walk the talk	2
Ημέρα 1: Η θετική ψυχολογία ως σταθερή βάση για το Brake-Out	3-5
Ημέρα 2: Προσέγγιση με επίκεντρο το ταλέντο	6-8
Ημέρα 3: Προσέγγιση εστιασμένη στη λύση	9-10
Ημέρα 4: Δίκτυο και υλοποίηση	10-11

Εισαγωγή

Αυτή η τετραήμερη πρόταση "ΕτΕ" επικεντρώνεται στα ψυχολογικά και εκπαιδευτικά θεμέλια του προγράμματος Brake-Out, καθώς αυτά έχουν το μεγαλύτερο αντίκτυπο. Το εκτεταμένο θεωρητικό υπόβαθρο του προγράμματος μπορείτε να το βρείτε στο «Εγχειρίδιο».

Το «Πρόγραμμα» παρέχει μια περιγραφή ορισμένων συγκεκριμένων δραστηριοτήτων που πρέπει να υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια κάθε ενότητας του έργου.

Σε αυτό το έγγραφο "ΕτΕ" θα βρείτε εργαστήρια για να εξασκήσετε την απαραίτητη νοοτροπία και τις δεξιότητες κατάρτισης/καθοδήγησης.

Walk the talk

Κάντε αυτό το "ΕτΕ" μια καθηλωτική εμπειρία χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερες αρχές του προγράμματος Brake-Out. Παρέχετε ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης για τους μελλοντικούς εκπαιδευτές/καθοδηγητές, όπως θα κάνατε για τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Brake-Out.

- Χρησιμοποιήστε το check-in και το check-out κάθε μέρα ή ακόμα και σε κάθε χρονικό μπλοκ.
- Χρησιμοποιήστε ενεργοποιητές και δυναμική της ομάδας σε διαφορετικές στιγμές κατά τη διάρκεια του "ΕτΕ" (δείτε το «Πρόγραμμα» για έμπνευση)
- Ακολουθήστε τον κύκλο της βιωματικής μάθησης (... - κάνω - βιώνω - προβληματίζομαι - αναστοχεύω - κάνω - ...)
- Συν-δημιουργήστε- αφήστε ανοιχτές στιγμές και ευελιξία για να συλλάβετε ό,τι προσφέρει η ομάδα.
- Συμπεριλάβετε άτομα με αναπηρία - εμπειρογνώμονες με εμπειρία.
- Επισκεφθείτε χώρους και μάθετε επί τόπου, αντί να εξηγείτε απλώς υποθετικές καταστάσεις.
- ...

Δώστε το παράδειγμα και διασκεδάστε μαθαίνοντας!

Ημέρα 1: Η θετική ψυχολογία ως σταθερή βάση για το Brake-Out Check-in

Τι είναι η θετική ψυχολογία; = επισκόπηση (EtE)

Η θετική ψυχολογία είναι μια επιστημονική προσέγγιση στη μελέτη των ανθρώπινων σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών, με έμφαση στα δυνατά σημεία αντί για τις αδυναμίες, στην οικοδόμηση του καλού στη ζωή αντί για την επιδιόρθωση του κακού και στο να κάνει τη ζωή των ανθρώπων σπουδαία αντί για επαρκή.

Κάθε μέρα αυτής της (EtE) επικεντρώνεται σε ένα σημαντικό στοιχείο αυτής της προσέγγισης:

- Ανθεκτικότητα, ανάπτυξη, μάθηση: Ημέρα 1
- Ταλέντα: Ημέρα 2
- Όνειρα, στόχοι, επιλογές: Ημέρα 3
- Σύνδεση, δίκτυο: Ημέρα 4

Ο κύκλος του θάρρους ως πυξίδα

Πρβλ:

- Εικόνα και υπόβαθρο του μοντέλου.
- Μετάφραση των 4 αναγκών σε μαθησιακούς στόχους Brake-Out.
- Συγκεκριμενοποίηση των μαθησιακών στόχων σε ενότητες.

Εισαγωγική άσκηση για τον Κύκλο του Θάρρους

Δείτε την εικόνα με τις τέσσερις λέξεις και τη σημασία τους.

Αφήστε τους ανθρώπους να επιλέξουν ενστικτωδώς μία από τις τέσσερις. Αφήστε τους να αναλογιστούν μια κατάσταση στη ζωή τους (που σχετίζεται με τη λέξη που επέλεξαν), η οποία έπαιξε σημαντικό ρόλο στο να γίνουν αυτό που είναι. Παράδειγμα: Κατά την πρώτη μου πρακτική άσκηση στην «Konekt vzw» βίωσα πραγματικά πώς ήταν να ανήκεις σε μια ομάδα ανθρώπων που είχαν ως γνώμονα την ίδια αποστολή. Αυτό άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο έβλεπα τη δουλειά. Ήξερα τότε ότι ήθελα να επιδιώξω ένα τέτοιο περιβάλλον για να μπορώ να είμαι ο καλύτερος εαυτός μου σε μια δουλειά.

Στη συνέχεια συζητήστε τους δείκτες που ορίσαμε με βάση τον Κύκλο του θάρρους, για να καθοδηγήσουμε το καθημερινό πρόγραμμα.

Η βιωματική μάθηση ως μέθοδος

Πρβλ. εγχειρίδιο:

- Ο αναστοχασμός ως κλειδί στον κύκλο της μάθησης: ... - δράση - εμπειρία - **αναστοχασμός!** - αφαίρεση - νέα δράση - ...
- Νοοτροπία ανάπτυξης & Άνεση - Τέντωμα - Πανικός

Τι είναι η βιωματική μάθηση; Βλέπε εγχειρίδιο.

Άσκηση για τη βιωματική μάθηση: Δώστε στην ομάδα μια άσκηση δημιουργίας ομάδας (π.χ. ολόκληρη η ομάδα πρέπει να σταθεί μόνο με x# πόδια και x# χέρια στο πάτωμα, όλοι μαζί, χωρίς άλλα μέρη του σώματος στο πάτωμα, χωρίς χρήση τραπεζιών/καρεκλών/ τοίχων ή άλλων εργαλείων). Δώστε τους πολύ περιορισμένο χρόνο για δράση και εμπειρία. Αφήστε τους να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους (προβληματισμοί) για λίγα λεπτά. Διαμορφώνουν μια θεωρία ή ένα σχέδιο (αφαίρεση) το οποίο στη συνέχεια προσπαθούν να εφαρμόσουν. Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο μερικές φορές.

Τεντώστε τη σημασία της διαδικασίας του αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες μας, αν και γνωρίζουμε ότι ο αναστοχασμός μπορεί να είναι δύσκολος. Γι' αυτό αναστοχάζουμε το συντομότερο δυνατό μετά ή κατά τη διάρκεια της δράσης και της εμπειρίας. Χρησιμοποιούμε μεθόδους όπως το CSP και τις «στιγμές φωτιάς».

Άσκηση σχετικά με το CSP: Οραματιστείτε τους 3 κύκλους της άνεσης-έκτασης-πανικού στο πάτωμα χρησιμοποιώντας μακριά σχοινιά (ή σχεδιάστε τους με κιμωλία αν εργάζεστε έξω). Ονομάστε καταστάσεις που θα μπορούσαν να αποτελέσουν πρόκληση για ορισμένους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να λάβουν φυσικά θέση στους κύκλους σύμφωνα με το προσωπικό τους συναίσθημα.

π.χ. «Φανταστείτε αν έπρεπε να αυτοσχεδιάσετε τώρα ένα θεατρικό έργο για την ομάδα, πώς θα αισθανόσασταν;»

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε πραγματικές στιγμές από τις σημερινές δραστηριότητες, τότε η άσκηση γίνεται ένας τρόπος να αναστοχαστούν οι εμπειρίες:

«Νωρίτερα σήμερα σας ζητήσαμε να ..., πώς σας φάνηκε αυτό;».

Τι είναι η **νοοτροπία ανάπτυξης**; Είναι απαραίτητο μέρος της προπονητικής στάσης των μεντόρων της ομάδας.

Δυνατότητα: παρακολουθήστε την ομιλία TED για τη νοοτροπία ανάπτυξης (Carol Dweck, <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ&t=3s>)



Εφαρμογή

- Χωρίστε τους εκπαιδευτές και τους προπονητές σε δύο ομάδες για να συζητήσουν τις απαιτήσεις, τα καθήκοντα και τα πιθανά εμπόδια κατά την εφαρμογή αυτής της προσέγγισης. Ολοκληρώστε την ημέρα με την ανταλλαγή ενός σύντομου βιογραφικού σημειώματος με την άλλη ομάδα.

Check-out

Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την άσκηση αναστοχασμού των στιγμών φωτιάς, δεδομένου ότι αυτή είχε την προέλευσή της στη θετική ψυχολογία.

Ημέρα 2: Προσέγγιση με επίκεντρο το ταλέντο Check-in

Δυνατότητες με βάση το ταλέντο:

- Μπίνγκο ταλέντων: χρησιμοποιήστε κάρτες μπίνγκο με διαφορετικά ταλέντα, για κάθε ταλέντο πρέπει να βρείτε κάποιον στην ομάδα που έχει το συγκεκριμένο ταλέντο.

-Ετικέτα ταλέντων: χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα με ταλέντα τυπωμένα/γραμμένα ή post-its όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ταλέντα. Κατά τη διάρκεια ενός χαρούμενου τραγουδιού, οι άνθρωποι μπορούν να επισημάνουν ο ένας στον άλλον όσο το δυνατόν περισσότερα ταλέντα. (καλό για ομάδες που γνωρίζονται ήδη λίγο μεταξύ τους)

- Στείλτε ένα τηλεφωνικό μήνυμα στον καλύτερό σας φίλο, ρωτήστε τον σε τι πιστεύει ότι είστε πολύ καλός. Μετά το πρώτο διάλειμμα προβλέψτε ένα λεπτό για να διαβάσετε τις απαντήσεις και να σκεφτείτε μαζί.

Το αναγνωρίζουν αυτό; Το γνώριζαν αυτό για τον εαυτό τους; Μήπως εξεπλάγησαν;

- Συνέντευξη ταλέντου: Σε ζευγάρια των δύο ατόμων, κάντε ο ένας στον άλλον τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Σε ποια δραστηριότητα ο χρόνος περνάει τόσο γρήγορα για εσάς;

-Ποιες δραστηριότητες κάνετε για να γεμίζετε τις μπαταρίες σας;

-Σε ποιες δραστηριότητες τείνετε να περνάτε χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια;

-Ποια είναι τα κομπλιμέντα που ακούτε περισσότερο για τον εαυτό σας;

Ποια είναι τα ταλέντα (σας);

- Ppt & γρήγορο τεστ: (βλ. κοινά έγγραφα του LTT1)

- Βίντεο:

Go With Your Talent - Luk Dewulf - Μέρος 1: <https://youtu.be/cxdFcjaYnaI>

Go With Your Talent - Luk Dewulf - Μέρος 2: <https://youtu.be/CqaOGO4qwDM>

Άσκηση μέρος 1: κάντε το γρήγορο τεστ για να προσδιορίσετε τα ταλέντα σας (βλ. κοινά έγγραφα του LTT1).

Άσκηση μέρος 2: Βυθιστείτε βαθύτερα στα ταλέντα (ορισμένα από αυτά) χρησιμοποιώντας διαδραστικές δραστηριότητες.

Π.χ. κάντε ζευγάρια ατόμων που έχουν ένα κοινό ταλέντο. Αφήστε τους να εξετάσουν την πλήρη εξήγηση αυτού του ταλέντου (κάρτες ταλέντων «Go with your talent: card set for young talent» & «Go with your talents» του Luk Dewulf διαθέσιμες στο

Amazon). Στη συνέχεια, διηγούνται ο ένας στον άλλον στιγμές ή καταστάσεις στις οποίες έβαλαν αυτό το ταλέντο σε δράση. Αλλάξτε ζευγάρια μερικές φορές.

Επίσκεψη ανακάλυψης: βασική δραστηριότητα στην ενότητα 1 Brake-Out

- Ζήστε μια επίσκεψη ανακάλυψης και προβληματιστείτε σχετικά με αυτήν χρησιμοποιώντας κάρτες ταλέντων.

Προετοιμάστε και πραγματοποιήστε αυτή την επίσκεψη μαζί με έναν Brake-Outter, αν είναι δυνατόν.

(Ελέγξτε το «Πρόγραμμα» για κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τον τρόπο αυτό).

Επεξήγηση εκ των προτέρων στην ομάδα:

α. Θα μοιράσουμε ρόλους στην ομάδα μας (τους οποίους συνήθως δίνουμε και στους Brake-Outters- πρβλ. Οι ρόλοι αυτοί μπορεί να διαφέρουν, σημασία έχει να δώσουμε αρμοδιότητες στους Brake-Outters και να τους αφήσουμε να εξασκηθούν σε διαφορετικούς ρόλους)

- Ποιος θα είναι ο φωτογράφος (αυτός είναι που βγάζει φωτογραφίες, ειδικά όταν βλέπει ότι το άτομο του οποίου είναι το Discovery Visit, «λάμπει»)

- Ποιος θα είναι ο ξεναγός (είναι αυτός που μπορεί να είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση, π.χ. ποιο λεωφορείο να πάρουν, ...)

- Ποιος θα είναι ο συνεντευκτής (οι συνεντευκτές παίρνουν κάποιες ερωτήσεις που πρέπει να κάνουν, όπως «τι σου αρέσει περισσότερο στον xxx», «πότε είσαι περήφανος για τον εαυτό σου», ...)

- Ποιος θα είναι ο ευχαριστητής (αυτό το άτομο ευχαριστεί το μέρος που πηγαίνουμε για το χρόνο και τη δραστηριότητά του.

β. Τι παρατηρούμε ως μέντορες της ομάδας;

- Ο προπονητής και ο εκπαιδευτής εκπροσωπούνται και οι δύο αν είναι δυνατόν.

- Παρατηρώντας τη γλώσσα του σώματος και τα πράγματα που λένε (ενέργεια, χαρούμενος, ο χρόνος περνάει, τι ακριβώς είναι αυτό που βρίσκεται από κάτω;)

- Με αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε να εντοπίσουμε τα ταλέντα του ατόμου του οποίου την επίσκεψη Discovery παρακολουθούμε (για παράδειγμα: «βλέπω ότι ενθουσιάστηκες πολύ όταν άρχισες να μας δείχνεις τα εργαλεία με τα οποία δουλεύεις», «τα μάτια σου έλαμπαν πολύ έντονα όταν δούλευες μαζί με τον X»)



Μετά την επίσκεψη ανακάλυψης

- Ομαδική συζήτηση:

Πότε είδαμε τον Χ στο ταλέντο του/της;

Τι παρατηρήσαμε;

- Επακόλουθη συζήτηση της επίσκεψης ανακάλυψης (πώς το κάνουμε αυτό με μια ομάδα Brake-Out):

Πότε ο Χ ήταν μέσα στο ταλέντο του/της;

Κομπλιμέντα: κάθε Brake-Out δίνει ένα κομπλιμέντο

Ονομασία ταλέντων, ποιος το αναγνωρίζει αυτό; Περιγράφουμε ένα από τα ταλέντα του Luk Dewulf και πώς το είδαμε στην πράξη. Ρωτάμε την ομάδα ποιος το αναγνωρίζει αυτό.

Πότε ήσασταν εσείς (ως άλλος Brake-Outer) στο ταλέντο σας; Τι σας άρεσε;

Τι δεν σας άρεσε;

Άνεση-διαστολή-πανικός (βλ. χθες): αναστοχασμός για την επίσκεψη για τον καθένα.

Εφαρμογή

- Χωρίστε τους εκπαιδευτές και τους προπονητές σε δύο ομάδες για να συζητήσουν τις απαιτήσεις, τα καθήκοντα και τα πιθανά εμπόδια που αφορούν τον συγκεκριμένο ρόλο κατά την εφαρμογή αυτής της προσέγγισης με βάση το ταλέντο. Ολοκληρώστε την ημέρα με την ανταλλαγή ενός σύντομου βιογραφικού σημειώματος με την άλλη ομάδα.

Check-out

Δυνατότητα: βήματα ταλέντου στο cirkel:

- Μοιράζεσαι ταλέντα, αν το αναγνωρίσεις, κάνεις ένα βήμα μπροστά.
- Ή διαφορετική παραλλαγή: Ποια είναι η παγίδα σας; + Ποιος το αναγνωρίζει αυτό;
- Στροφή: ποιο ταλέντο θα μπορούσε να κρύβεται πίσω από αυτό;
- Όταν δουλεύουμε με τους Brake-Outers βλέπουμε πολλές παγίδες ή συμπεριφορές που μεγεθύνονται και δεν θεωρούνται πάντα θετικές
- Έτσι, πρέπει να κοιτάξουμε πέρα από τις πρώτες εντυπώσεις και να αναζητήσουμε τι κρύβεται κάτω από την επιφάνεια της συμπεριφοράς
- Για παράδειγμα: Ένας από τους Brake-Outers μας μιλάει συνέχεια και αυτό εκνευρίζει τους άλλους. Ποιο ταλέντο θα μπορούσε να κρύβεται πίσω από αυτό; Ποια δεξιότητα ή βοήθεια χρειάζεται αυτό το άτομο για να το χρησιμοποιήσει ως ταλέντο;



Ημέρα 3: Προσέγγιση εστιασμένη στη λύση

Check-in

Μοιραστείτε τη Σπείρα της Τόλμης και αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν έναν από τους τέσσερις ρόλους: αυτόν που τους φαίνεται πιο φυσικός. Αν θέλουν, μπορούν να δώσουν ένα παράδειγμα.

Σπείρα της τόλμης

- rpt: (βλ. διαμοιραζόμενα έγγραφα του LTT1)
- Γνωρίστε έναν τολμηρό/ επισκεφτείτε έναν τολμηρό και προβληματιστείτε σχετικά με αυτό χρησιμοποιώντας τη Σπείρα (Ελέγξτε το «Πρόγραμμα» για οδηγίες σχετικά με το πώς να το κάνετε αυτό).

Σημείωση: αντί να χρησιμοποιήσετε την ιστορία του Eric είναι ακόμα καλύτερη ιδέα να πάρετε συνέντευξη από κάποιον συνάδελφό σας για παράδειγμα. Προετοιμάστε το γεγονός αυτό εκ των προτέρων.

- Κάντε τις ερωτήσεις όπως θα κάνατε σε μια επίσκεψη στο Dare.
- Επανάληψη των διαφορετικών ρόλων σε αυτή την ιστορία (παρατήρηση και αναπαράσταση της πρακτικής)

Χρήση ορισμένων αποσπασμάτων από την ιστορία του Koep

Χρήσιμοι φίλοι και ληστές:

- Τι είναι οι (χρήσιμοι) φίλοι και οι ληστές
- Ποιο θα ήταν ένα καλό όνομα γι' αυτό;
- Βεβαιώνοντας ότι τι δεν είναι μόνο κάτι αρνητικό, οι ληστές μπορεί να είναι και χρήσιμοι.
- Δεν είναι η ταυτότητά σας, είναι μόνο μια φωνή μέσα στο κεφάλι σας.
- Πού ακούσατε κάποιους βοηθητικούς φίλους ή ληστές στην ιστορία του;

Πιθανές πρακτικές σχετικά με τη Σπείρα της Τόλμης & την παροχή βοήθειας σε φίλους.

-Δημιουργώντας τους δικούς σας βοηθητικούς φίλους και ληστές: πώς μοιάζει ο δικός σας βοηθητικός φίλος και ληστής; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους, ποιες προτάσεις σας λένε (δημιουργική πρακτική).

-Αυτοσχεδιαστικό θέατρο: κάποιος μοιράζεται ένα όνειρο, άλλοι είναι ληστές/βοηθητικοί φίλοι --> εξωτερικεύοντας ένα εσωτερικό δίλημμα

-Φροντίζοντας για την ασφάλεια: είναι επιλογή η συμμετοχή

- Μπορούμε να επιλέξουμε σε ομάδες των τριών ή μπροστά στην ομάδα και οι άλλοι είναι θεατές.
- Ανατροφοδότηση: ποια ήταν η εμπειρία του ονειροπόλου;

Ατομική καθοδήγηση

- ppt: Coaching (βλ. κοινόχρηστα έγγραφα του LTT1, μέρος 1 της «Παρουσίασης LTT1_Coaching και εργασία με το προσωπικό δίκτυο»)
- Άσκηση: Προπόνηση εστιασμένη στη λύση (βλ. διαμοιραζόμενα έγγραφα του LTT1)

Εφαρμογή

- Χωρίστε τους εκπαιδευτές και τους προπονητές σε δύο ομάδες για να συζητήσουν τις συγκεκριμένες απαιτήσεις ρόλων, τα καθήκοντα, τα πιθανά εμπόδια κατά την εφαρμογή αυτής της εστιασμένης στη λύση προσέγγισης. Ολοκληρώστε την ημέρα με την ανταλλαγή ενός σύντομου βιογραφικού σημειώματος με την άλλη ομάδα.

Check-out

Ημέρα 4: Δίκτυο και υλοποίηση

Check in

Πού (σε ποιον) πάτε για τι; --> να γίνει σαφές ότι υπάρχουν διαφορετικά είδη σχέσεων και ρόλων σε ένα δίκτυο.

- Φανταστείτε ότι θέλετε να κλείσετε ένα ταξίδι...
- Φανταστείτε ότι αλλάζετε τη δουλειά σας...
- Φανταστείτε ότι έχετε ένα απροσδόκητο ρεπό, σε ποιον θα τηλεφωνούσατε...
-
- Εισάγετε μόνοι σας μερικές διαφορετικές δυνατότητες

Είσοδος και συνεργασία με το φυσικό/προσωπικό δίκτυο

- ppt: Εργασία με το προσωπικό δίκτυο (βλ. κοινόχρηστα έγγραφα, μέρος 2 του «Παρουσίαση LTT1_Κοουτσάρισμα και εργασία με το προσωπικό δίκτυο» + «LTT2_Συνεργασία με τα κοινωνικά δίκτυα»)

Άσκηση: συζήτηση περίπτωσης σχετικά με μια κατάσταση ενός από τους συμμετέχοντες και το προσωπικό του δίκτυο. Χρησιμοποιήστε τα βασικά στοιχεία του εγχειριδίου για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση και να καταλήξετε σε προτάσεις σχετικά με το τι θα μπορούσε να κάνει κάποιος σε αυτή την κατάσταση.

Πώς να το εφαρμόσετε;

- Εργαστείτε σε μικρές ομάδες (ανά οργανισμό, ή ξεχωριστά εκπαιδευτές και προπονητές, ...) για να συζητήσετε συγκεκριμένα βήματα για την εφαρμογή. Χρησιμοποιήστε τις προηγούμενες συζητήσεις σχετικά με την εφαρμογή για να βασιστείτε σε αυτές.
- Παρουσιάστε ο ένας στον άλλον.
- Συμφωνήστε για τα επόμενα συγκεκριμένα βήματα.

Check-out

Την τελευταία ημέρα της κατάρτισης ο εκπαιδευτής προβλέπει το χρόνο για ένα μεγαλύτερο check-out με βάση τις αρχές. Αφήστε τους συμμετέχοντες να διατυπώσουν αυτά που έμαθαν (βλ. νοοτροπία ανάπτυξης).

Σε συνεργασία με:

