



ДОБРЕ ДОШЛИ В ПРОЕКТА COPE!

ПРОЕКТЕН РЕЗУЛТАТ **3:**
РАЗПРОСТРАНЯВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

КОМПЛЕКТ ЗА
НАСЪРЧАВАНЕ НА
УЧЕБНИ ЦЕНТРОВЕ

Съфинансирано от
Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Съдържание



Въведение

Какво е устойчивост и защо е важна?

Какво означава "да се разпространява устойчивост"?

Каква е целта на този документ?



Указания за учебните центрове

Значение на възприятието на учителя за обучението по устойчивост

Как да се използват продукти 1 и 2 на проекта CORE за обучение обучители в учебния център

Преглед на структурата на продукта

Какво да правите и да не правите по време на обучението

Как да предоставяте програмата "Практикувай устойчивост" на своите обучаеми за самостоятелно обучение

На кого да се препоръча програмата

Инструкции, необходими за самообучение

Съдържание



Как да разработите собствени онлайн и присъствени обучения за устойчивост

Обучение за устойчивост лице в лице

Как да структурирате собственото си обучение
Какви дейности да включите в обучението си

Онлайн обучение за устойчивост

Как да структурирате собственото си обучение
Какви дейности да включите в обучението си

Предимства и недостатъци на онлайн и присъственото обучение по устойчивост

Как да гарантирате въздействие и устойчивост



Работа в мрежа, как и къде да потърсим подкрепа за разработване и провеждане на обучение по устойчивост

Как да идентифицираме качествено обучение

Работа в мрежа с партньори



1. Въведение

Този комплект за овластяване е разработен от партньорите в проекта "COPE - да се научим да се справяме и да израстваме заедно", съфинансиран от Европейския съюз. Комплектът за овластяване на обучителни центрове има за цел да подкрепи местната учебна среда и да насърчи социалното приобщаване, като насърчи местните учебни центрове да работят заедно, за да мотивират и да дадат възможност на зрели хора на различна възраст да усвоят ключовите компетентности, необходими за устойчивост и адаптивност в условията на промяна и несигурност.

Тази цел се постига чрез овластяване на екипа на учебните центрове да насърчават и осигуряват обучение по устойчивост. По този начин целевите групи, към които е насочен настоящият комплект „Разпространявай устойчивост“, включват:

- Експерти в сферата на образованието за възрастни, организации за обучение на възрастни, местни центрове за обучение;
- Неправителствени организации, читалища, местни, регионални и национални органи на властта и съответните агенции и институции, центрове за обучение във фирмите.

КОМПЛЕКТЪТ „Разпространявай устойчивост“ се състои от две основни части:

- Ефективно използване и популяризиране на материалите за устойчивост, създадени по проекта;
- Създаване на мрежи и подкрепа между центровете за обучение по устойчивост.

Какво е устойчивост и защо е важна



"Устойчивостта е процесът и резултатът от успешното адаптиране към трудни или предизвикателни житейски преживявания, особено чрез умствена, емоционална и поведенческа гъвкавост и приспособяване към външни и вътрешни изисквания." Това е определението за "устойчивост", дадено от Американската асоциация на психолозите. Като се вземе предвид това определение, устойчивостта е това, което определя как реагираме и израстваме от промените и предизвикателствата.

За устойчивостта на човека допринасят три ключови фактора:

- Как човек вижда и възприема света и заобикалящата го среда;
- Наличието и качеството на социалните ресурси и връзки на човека;
- Стратегии за справяне с предизвикателствата - как човек успява да се справи с предизвикателствата и да се промени психически и емоционално.

В научни проучвания е доказано, че устойчивостта може да се тренира и практикува, за да се подобрят уменията за устойчивост.

Но защо устойчивостта е толкова важна? Ако на човек му липсват умения за устойчивост, той трудно се справя с предизвикателствата и се адаптира към промените около себе си. Това може да включва както малки промени в ежедневието, така и големи промени, като например необходимостта да започне нова работа или загубата на близки хора в семейството. Човек с добри умения за устойчивост има компетентността да се справя с предизвикателствата и да ги преодолява, както и да израства от предизвикателствата, пред които е изправен. По този начин ще може да продължи и подобри живота си за в бъдеще.

Устойчивост и преодоляване на предизвикателствата не означават да бъдете неприкосновени. Те включват уменията да се справяте с трудностите във времето и със загриженост и да продължавате напред в живота с перспектива за бъдещето.



Какво означава "да се разпространява устойчивост"?

"Разпространяването на устойчивост":

- Означава да дадем възможност на другите хора да разкрият пълния си потенциал, като им помогнем да разберат способността си да преодоляват бързо трудностите.
- Означава да дадем на другите хора някаква насока, за да могат да се изправят, да тръгнат в друга посока и да станат най-добрата версия на себе си, дори след като са били изложени на негативни обстоятелства, които може да не разбират напълно.

Устойчивост е не само способността да преодоляваме трудностите, но и в резултат на това да ставаме по-силни и по-добри. Използвайки силните си страни, да надмогваме слабите, и да премахваме нежеланите модели на поведение, като ги заместваваме с ефективни действия.



Каква е целта на този документ?

С този документ искаме да дадем възможност на организациите, центровете за обучение, учителите, мениджърите и други заинтересовани страни да изградят собствените си умения за устойчивост, както и да насочват другите към изграждане на тяхната устойчивост и компетентност. По този начин да подобрят способността си да се справят със стреса, да се справят с промените и да преодоляват трудностите.



2. Указания за учебните центрове

Значение на възприятието на учителя за обучението по устойчивост

Устойчивостта може да бъде насърчавана и развивана, за да се създаде работна среда и среда за обучение, в която участниците се чувстват в безопасност и имат повече възможности. За да продължат да насърчават доверието и да изграждат по-голяма устойчивост, учителите се нуждаят от по-задълбочено разбиране на своя подход към овластяването на отделни лица и екипи и на своите стилове на общуване. Те трябва да обмислят начина, по който говорят, действат и как самите те вярват в концепцията за устойчивост. За да бъдат автентични, учителите трябва също така да демонстрират желанието си да се учат и развиват.

Критичните задачи на обучителите ще бъдат:



- Приоритетно отделяйте на време за учене - не бива да се пренебрегва поради ограничения във времето; дори нещо повече - отделете време, за да разберете и опознаете обучаващите се.
- Постоянно обмисляйте нещата; оценяване на наученото и на начина, по който то е било приложено и споделено.
- Развивайте нагласа за растеж като част от стила на преподаване; нагласата на учителите е заразна; тя може да даде или да възпрепятства нивото на енергия на вашите обучаеми: Начинът на мислене за растеж разглежда препятствието като предизвикателство, което дава възможност за много варианти и решения.
- Използвайте позитивното лидерство: учител, който е в състояние да оказва положително влияние върху обучението, като създава условия за психологическа безопасност и откритост, гарантира, че всеки използва максимално своите способности и работи за постигане на общи цели.
- Внимавайте с избора на думи - той е важен и въздействащ.
- Бъдете отворени към научаване на нови неща - това помага да се изгради устойчивост, необходима за справяне с постоянните промени.
- Имайте готовност за неуспехи и търсете възможности - нищо не може да победи неуспеха, освен още един опит.
- Оставете настрана егото, титлите и защитаването на територия, за да подобрите сътрудничеството
- Създайте култура на ГРИЖА - ЛЮБОПИТСТВО, АДАПТИВНОСТ, УСТОЙЧИВОСТ и СЪПРИЧАСТНОСТ - хората трябва да знаят, че техният принос е от значение. Наблюдавайте напредъка и насочвайте обучението.
- Знайте, че осигуряването на подходящо обучение може да подобри всички аспекти на живота (повишена устойчивост на негативност, яснота за виждане на реалната картина, способност за действие под натиск, по-добро възстановяване след изпитания, подобрени взаимоотношения, по-добро физическо здраве, по-добра групова динамика, цялостно благополучие).
- Търсете и следвайте добри практики.



Как да се използват продукти 1 и 2 за обучение на обучители от учебния център

Преглед на структурата на продуктите

Продукт 1: Преподавай устойчивост - ръководство за обучение по основите на преподаването на устойчивост и адаптивност за възрастни. То има за цел да подобри личните, социалните и обучителните компетентности на обучаемите.

Продукт 2: Практикувай устойчивост - практически набор от дейности за възрастни, които могат да бъдат прилагани онлайн и присъствено, както от обучителите, така и от самите обучаеми.

И двата продукта са структурирани в пет основни теми:

- Приоритизиране на собственото здраве
- Социално и емоционално учене
- Справяне с трудностите
- Лична ефективност (самоефикасност)
- Оптимизъм и състрадание към себе си

Тези пет теми са идентифицирани в рамките на проекта като основни области за подобряване на устойчивостта и компетенциите за устойчивост.



Преподавай устойчивост

- Това ръководство представя различните цели на обучението въз основа на знанията, които някой може да усвои, уменията, които може да овладее, и нагласите, които може да адаптира.
- Всяка тема в него предоставя план на урока с продължителност на дейностите и предложения за домашна работа, които могат да бъдат приложени в обучението.
- В последната глава на всяка тема учителите и обучаемите могат да намерят допълнителна литература, която да им позволи да задълбочат знанията си по темата.
- Всеки раздел включва увлекателна инфографика с общ преглед на "задължителните действия", които могат да помогнат за подобряване на нивото на уменията във всяка област.

Практикувай устойчивост

Програмата "Практикувай устойчивост" включва 30 последователни задачи, по 6 от всяка тема. Всяка задача съдържа кратко въведение в темата за деня и описание на дейността, която трябва да бъде изпълнена.

30-дневната програма се предлага чрез мобилното приложение Happiness Accelerator и на уеб платформата на проекта COPE. По този начин обучаемите могат да изпълняват дневните си задачи у дома или на път за работа, което прави цялата програма по-гъвкава и по-лесна за приложение.

Дневните задачи включват работни листове и допълнителни материали, които можете да намерите на уеб платформата COPE и в мобилното приложение.

Какво да правим и какво да не правим по време на обучението



- Когато обучавате обучители на възрастни, се препоръчва да им дадете повече информация за кого са предназначени материалите и че те се нуждаят от адаптиране, ако се използват с различна целева група, както и как може да изглежда това адаптиране.
- Обучителите трябва да адаптират учебните материали и структурата в зависимост от групата обучаеми. Някои от тях може вече да имат опит с обучението по устойчивост и да имат изградена мотивирана позиция към него. Други може да го смятат за ненужно и първо да се нуждаят от повече убеждаване и разбиране на неговата цел и ползи. Някои обучаеми може да изпитват по-големи затруднения при изучаването на устойчивост от други. Обучителят трябва да се съобразява с тези различия и да е готов да адаптира конкретни области от програмата и ръководството в зависимост от това кои са обучаемите.
- Обучителите на възрастни трябва да имат опит в обучението и провеждането на семинари. Следователно, когато ги обучавате на устойчивост, трябва да подчертаете, че целта е да разширите техните практики и умения, а не защото смятате, че те не притежават необходимите качества за обучители.
- Фасилитаторът трябва ясно да подчертае, че материалите не бива да се натрапват на обучаемите. Когато обучаемите вече се борят със стреса и работят по изграждане на устойчивост, не трябва да приемат задачите и материалите като задължителен ангажимент, а като свой избор и нещо, което може да подобри качеството им на живот в ежедневието.



Как да предоставяте програмата "Практикувай устойчивост" на своите обучаеми за самостоятелно обучение

Тъй като програмата "Практикувай устойчивост" е достъпна онлайн, тя може да се използва и за самообучение. И мобилното приложение, и уеб версията предлагат въведение в съдържанието на програмата, но винаги е препоръчително да предложите малко въведение за целта и 30-дневната програма, преди да насочите някого към нея.

За кого е 30-дневната програма?

30-дневната програма се препоръчва за:

- Възрастни, които биха искали да подобрят уменията си за устойчивост.
- Възрастни, които трябва да подобрят способността си да преодоляват предизвикателства и да се справят с промените.
- Обучители на възрастни, които биха искали да подобрят собствените си умения за устойчивост и биха искали да обучават други хора на устойчивост и умения за нея.

Инструкции, необходими за самостоятелно обучение

- В сравнение с груповите курсове или курсовете за обучение лице в лице, самообучението има своите предимства и ползи.



Повишаване
личната
мотивация за
учене



Учене със собствено
темпо



Подобряване на
уменията за
решаване на
проблеми



Подобряване на
личното управление
на времето и
приоритетите

Макар че самостоятелното учене е по-подходящо за хора, които имат проблеми с темпото на учене в група, искат да се съсредоточат върху конкретни части или учат по-добре, когато учат индивидуално, има няколко риска и предизвикателства, за които фасилитаторът или учителят трябва да знае, когато препоръчва на някого самостоятелно учене.

Ангажираност: Груповите курсове и наличието на пряк преподавател/обучител водят до чувство за ангажираност и отговорност, тъй като отпадането от курса трябва да бъде уточнено с друг човек или да бъде активно иницирано. Когато обучаемият се сблъска с проблем при самообучението, той може просто да се откаже от него, изпитвайки по-малко чувство за ангажираност. В същото време обучаемите не трябва да бъдат принуждавани или стресирани да се включат в програмата, тъй като това е контрапродуктивно. Фасилитаторът би могъл да предложи подкрепа и помощ, в случай че обучаемият загуби мотивация за самостоятелно учене, за да избегне този проблем с ангажираността.

Загуба на мотивация или интерес: Някои обучаеми ценят груповото обучение в курсовете и уроците и губят мотивация или се обезсърчават, когато се обучават самостоятелно. Фасилитаторът, който насърчава самостоятелното учене, може да предложи някои мотивационни упражнения или да направи прекъсване във времето, за да възстанови интереса и мотивацията на обучаемия.

Твърде много учебно съдържание: При самостоятелното учене често е трудно да се определи откъде да се започне ученето, какви теми да се изберат и кои са важните области, върху които да се съсредоточим. Това винаги трябва да бъде подчертано или от фасилитатора предварително, или в самия материал за самообучение.

Липса на подкрепа: В случай на уроци или курсове учителят може да окаже подкрепа и помощ на обучаемия, когато той срещне проблем или не разбере нещо. Обикновено това не е така при самообучаващите се. Те се учат сами и често нямат контактна точка за подкрепа. Препоръчително е в учебните материали да се посочат точки за контакт и подкрепа, към които самообучаващите се могат да насочат въпросите и притесненията си, или ако фасилитаторът може да даде инструкции преди началото на самостоятелното обучение, той трябва да информира обучаемия за възможността да дойде при него за подкрепа.

Преди да препоръча самообучението, фасилитаторът трябва да следи за тези предизвикателства и да работи активно за преодоляването им, като дава по-добре адаптирани първоначални инструкции и осигурява подкрепа между самообученията, ако обучаемият има нужда от това.



3. Как да разработите собствени онлайн и присъствени обучения за устойчивост

Обучение за устойчивост лице в лице

Съществуват ясни предимства и ползи от провеждането на присъствено обучение в сравнение с онлайн обучението, най-вече участието, ангажираността и мотивацията на обучаемите. В сравнение с онлайн обучението обикновено има по-малко разсейване и повече групова работа, тъй като е по-лесно да се интерпретират действията, мислите и чувствата на другите.

Също така никой не е зависим от стабилна интернет връзка, за да чува другите и да ги вижда в реално време.

В следващите параграфи ще разгледаме по-задълбочено как би могла да изглежда структурата на обучението по устойчивост, какви аспекти трябва да се вземат предвид при присъствено обучение и какви дейности могат да бъдат включени в него.

КАК ДА СТРУКТУРИРАТЕ СОБСТВЕНОТО СИ ОБУЧЕНИЕ

Има няколко общи изисквания, които трябва да се спазват при обучението лице в лице:

МЯСТО

В сравнение с онлайн обучението, участниците не се намират вкъщи, а са заедно в една стая. По този начин местоположението на обучението трябва да бъде достатъчно голямо, за да побере удобно всички участници.

Други аспекти на местоположението, които трябва да се вземат предвид: ехо, електрическо оборудване (проектор, компютър, високоговорители и др.), температура.

ВРЕМЕ

В зависимост от местната култура различни часове от деня може да са необичайни или непопулярни за обучение. Имайте предвид, че обучението не бива да е твърде рано или твърде късно, не бива да прекъсва времето за обяд или вечеря и не бива да прекъсва времето за почивка. Препоръки: В случай на подълъг ден за обучение (+3 часа) се препоръчва обядът/вечерята да се включат във времето за обучение: напр. 3 часа обучение + 1 час обедна почивка + 2 часа обучение.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Общата продължителност на обучението: колко време ще разполагате с мотивацията и вниманието на човека? Винаги ще има момент, в който участниците ще се уморят и няма да могат да приемат повече информация в този ден. Препоръчително е общата продължителност да се структурира в зависимост от предишния опит или съдържанието на курса и да се адаптира към групата обучаеми: напр. родителите или настойниците на членовете на семейството може да се наложи да вземат децата от детската градина или да разполагат само с половин ден за обучение.

ПОЧИВКИ

Едно от нещата, които могат да помогнат за мотивирането на участниците и да поддържат техния интерес и внимание, са редовните почивки. Това не означава, че трябва да има почивка на всеки час, а на разумни интервали. Добре би било да има една почивка за кафе сутрин и една следобед (извън редовното време за обяд и вечеря). Обикновено е добре да има почивка след приключване на интензивна дейност и размисъл или след предоставяне на голямо количество информация на обучаемите. Това ще им даде време да помислят свободно върху изучаваното съдържание.

Ето примерна програма за целодневно обучение

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ	СЪДЪРЖАНИЕ
15 минути	Въведение и представяне. Кратък преглед на планираното обучение и графика
30-45 минути	Лесна дейност за запознаване на участниците с темата и помежду им
10 минути	Почивка
1 час	Дейност 2 + Обсъждане на дейността
1 час	Обедна почивка
1 час	Дейност 3 + Обсъждане на дейността
10 минути	Почивка
1 час	Дейност 4 + Обсъждане на дейността
15 минути	Заклучение, разяснения и въпроси

Ако обучението е за повече от един ден, вторият ден може да има по-кратко въведение и веднага да започне с по-ангажиращи и задълбочени дейности. Не е необходимо да се прави въвеждаща дейност всеки ден на обучението, освен ако темата или участниците не се променят спрямо предходния ден.

ОЦЕНКА

Последният ден от обучението винаги трябва да включва 10-20 минути за оценка, в които обучаемите дават обратна връзка на учителя/ фасилитатора за обучението:

- Удовлетворени ли сте от обучението?
- Оправда ли обучението очакванията ви?
- Какво беше най-интересното в обучението?
- Какво може да се подобри?
- Ще използвате ли наученото съдържание в бъдеще?

Тази оценка е с цел подобряване на обучението. Тя не е същата като рефлексията или обсъждането, които винаги трябва да се провеждат в края на дадена дейност.

Какви дейности трябва да включите в обучението си

В днешно време дори при обучението лице в лице, фасилитаторите често само показват презентации и слайдове с информация, вместо да взаимодействат с групата и да правят упражнения. Ако това е цялото съдържание на обучението, то може да се проведе и онлайн. Когато се провежда присъствено обучение, то трябва да се възползвате от възможността да разговаряте директно помежду си, да виждате участниците без да ви разделя екран и да се движите заедно из стаята.

Дейности, които се препоръчват за обучение лице в лице:

- Групови дискусии и дебати
- Симулации и ролеви игри
- Обмяна на опит и разказване на истории (тъй като те позволяват по-широко възприемане на емоциите, взаимодействие, наблюдаване на жестовете на разказвача и т.н.)
- Упражнения с движение
- Съвместни дейности (колективно рисуване, построяване на нещо заедно и др.)

Почивките са време, през което участниците могат да напуснат залата и да подишат чист въздух. Това позволява по-добро съсредоточаване, когато групата се събере отново и продължи обучението.

Онлайн обучение за устойчивост

Въпреки че присъственото обучение има своите предимства, понякога обстоятелствата не позволяват провеждането на обучение лице в лице. В такъв случай обикновено се преминава към онлайн обучение. Онлайн обучението също има ползи и предимства, но преди и по време на обучението трябва да се вземат предвид предизвикателствата и пречките, за да се постигне подходящо въздействие и конструктивност.

КАК ДА СТРУКТУРИРАТЕ СОБСТВЕНОТО СИ ОБУЧЕНИЕ

Подобно на присъственото обучение, фасилитаторът трябва да вземе предвид различни аспекти на онлайн обучението:

МЯСТО

Тъй като всички участници са онлайн, няма нужда от голяма зала или помещения за група обучаеми. В същото време всички участници трябва да имат достатъчно пространство около себе си, за да се движат, да нямат никакви разсейващи фактори около тях (например други хора, телевизор, телефон, домашни любимци и т.н.).

ВРЕМЕ

Както и при присъственото обучение, в зависимост от местната култура, различни часове от деня може да са необичайни или непопулярни за обучение. Имайте предвид, че обучението не бива да е твърде рано или твърде късно, не бива да прекъсва времето за обяд или вечеря и не бива да прекъсва времето за почивка.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Гледането на екрана в продължение на часове се отразява недобре на участниците. Затова фасилитаторът трябва да се погрижи дейностите да са разнообразни и да използва различни инструменти, за да задържи вниманието на обучаемите и да ги мотивира. Ако дадена дейност е подълга, се препоръчва да се включи писане на бележки, взаимодействие на цифрова дъска за рисуване и т.н., нещо, което кара участниците да работят заедно и да се разнообразява обичайния екран на срещата.

ПОЧИВКИ

Почивките са от съществено значение за дигиталното обучение. При целодневно обучение се препоръчват най-малко една почивка сутрин и една следобед, като всяка от тях е около 10-15 минути. По време на почивките участниците трябва да се отдалечат от екрана, да излязат навън, да се раздвижат на мястото, където се намират, и т.н. Почивката не трябва да се прекарва в сърфиране в интернет и още по-дълго седене пред екрана.

СЪОРЪЖЕНИЯ, ХРАНА И НАПИТКИ

Тъй като всички участници са онлайн, няма нужда от голяма зала или помещения за група обучаеми. В същото време всички участници трябва да имат достатъчно пространство около себе си, за да се движат, да нямат никакви разсейващи фактори около тях (например други хора, телевизор, телефон, домашни любимци и т.н.). От самото начало на обучението трябва да е ясно дали на участниците е позволено да ядат или да закусват по време на обучението или не.

СТАБИЛНА ИНТЕРНЕТ ВРЪЗКА И ПРИЛОЖЕНИЯ

За да се избегнат ненужни прекъсвания и внезапно затъмняване на екрана, всеки участник трябва да има стабилна интернет връзка, камера и микрофон. Ако техният лаптоп или компютър не разполага с камера или микрофон, може да се използва и смартфон. Фасилитаторът винаги трябва да изяснява преди обучението дали участниците влизат с лаптопите си или със смартфоните си, тъй като смартфонът има по-малък дисплей, което означава, че участниците няма да виждат толкова ясно, колкото на по-голям екран.

АНГАЖИ- РАНОСТ КЪМ ОБУЧЕНИЕТО

Може да се случи така, че много обучаеми да участват в онлайн обучението от вкъщи. Това често води до това, че обучението изглежда по-неформално и не толкова сериозно. Макар че това може да е благоприятно за дейности, които се нуждаят от движение, то може да доведе и до безотговорност от страна на някои участници, например закъснение, ранно напускане, по-дълги почивки от договореното, изключване на камерите, за да се погрижат за други задължения, и т.н. Фасилитаторът е отговорен за това да разясни на участниците, че обучението е ангажимент и отговорност. Това ще доведе до подобряване на усещането, че са научили нещо, тъй като участниците ще го приемат по-сериозно и ще бъдат по-ангажирани да участват активно и да дават своя принос.

Обучителят трябва да изясни всички тези въпроси и изисквания преди обучението с участниците, за да се увери, че всичко е наред и няма внезапни почивки, прекъсвания от други хора.

Обучителят винаги трябва да има предвид, че интернет връзките могат да се нарушат, да има прекъсване на електрозахранването и микрофоните да не работят. Обучителят трябва да запази спокойствие в случай на такива ситуации и да се опита да ги разреши по възможно най-добрия начин. Добро решение може да бъде изключването и включването на инструментите, повторното свързване към сесията на срещата или използването на опциите за чат, ако микрофонът не работи.

Какви дейности трябва да включите в обучението си

Дейностите за онлайн обучение се различават значително от тези за присъствено обучение. Препоръчителните дейности и методологии са:

- **Групови дискусии и дебати:** Дискусиите и дебатите могат да започнат с представяне на обща дъска за рисуване (напр. Padlet), където всеки може да добави своето мнение по даден въпрос или твърдение. След това фасилитаторът прочита написаното и всеки участник може да коментира добавеното от него мнение или да обсъди записаното на дъската като цяло. Тази дейност подпомага участието на всички.
- Друг вариант може да бъде да помолите всеки участник да гласува за различни мнения и твърдения, а след това да попитате различни обучаеми защо са избрали съответната опция.
- **Интерактивна работа:** Интернет предлага много възможности за създаване на съвместни рисунки, колажи, текстове и др. Фасилитаторът може да използва това за създаване на взаимодействие и групова работа по време на обучението
- **Малки групи:** Груповата работа или задачите понякога са по-лесни, ако се извършват в по-малки групи онлайн. Zoom предлага стаи за работа по групи или учителят може да помоли участниците да отворят нова сесия в своя инструмент, за да разговарят помежду си. Това може да се използва за групова работа, групови презентации, дискусии и др.

След това групата може да се събере отново и по-малките групи да представят резултатите от работата си и да получат обратна връзка от останалите участници.

Движението, използването на аудио и видео материали са методи, които са по-лесни за прилагане при присъствено обучение, но могат да се използват и за онлайн обучение. В случай че фасилитаторът иска да ги използва в своя курс, той трябва да помисли за това:

- Имат ли участниците достатъчно пространство за движение?
- Има ли всеки стабилна интернет връзка, за да чуе аудиото/ да види видеото, без то да се забави?

Гарантирането, че участниците имат достатъчно пространство за движение, може да стане, като ги информирате преди началото на обучението. В случай че интернет връзката не е достатъчно силна, има инструменти за цифрови срещи, които позволяват фонова музика, а също така чрез връзка в чата могат да се изпращат видеоклипове, които участниците да гледат. Фасилитаторът трябва да определи време, в което те да гледат видеоклиповете, и след това отново да се съберат в груповата сесия.

Предимства и недостатъци на онлайн и присъствено обучение

Както вече беше споменато, присъственото и онлайн обучението имат много предимства и недостатъци, като всяко от тях има своите предимства и предизвикателства. За по-добър преглед и по-добра преценка кое може да е по-подходящо за дадена ситуация, ето допълнителен списък, който трябва да се вземе предвид:

Място

Когато са заедно в една стая, участниците са по-ангажирани и мотивирани

Обучаемите могат да участват от дома си и да избегнат времето за транспорт и пътуване, както и да се чувстват по-удобно и безопасно в собствения си дом.

Време и продължителност

Присъствените обучения позволяват по-дълга продължителност на всяка сесия за обучение, тъй като има пряко взаимодействие между хората и те могат да разговарят и да общуват, което ги прави по-будни и внимателни.

Онлайн обучението предполага повече почивки между работните сесии, но позволява и по-ранно започване или по-късно приключване, тъй като спестява на участниците пътуването преди и след обучението.

Видео и изображения

Докато видеоклиповете винаги носят риска от прекъсване на обучението "лице в лице", тъй като обучителят обръща вниманието на участниците към екрана, изображенията могат да бъдат разпечатани, което позволява те да бъдат раздавани в групата. Това може да се използва за създаване на колажи и други подобни дейности.

Предимството на идеоклиповете и изображенията е, че дават възможност да се задържи вниманието на обучаемите и да се използват разнообразни инструменти за обучение.

Групови дискусии

Груповите дискусии и дебати са подходящи и за двата вида обучение, но трябва да бъдат адаптирани в зависимост от вида.

Движение

Предимството на присъственото обучение винаги е, че участниците могат да се движат заедно, което прави интерактивните упражнения за движение по-интересни и мотивиращи.

Упражненията за движение позволяват промяна на инструментите и съдържанието в онлайн обучението, но трябва да бъдат адаптирани правилно. Обучителят трябва да тества упражнението с колеги онлайн, преди да го направи с обучаемите.

Как да гарантираме въздействие и устойчивост:

Независимо дали учителят провежда присъствено или онлайн обучение, то трябва да има:

Въведение: запознаване с темата и времевия график, както и с останалите участници. Това дава възможност за по-голяма мотивация, интерес и ангажираност от страна на участниците.

- Редовни, но разумни почивки
- Интерактивност: Дейностите трябва да бъдат интерактивни и ангажиращи и да карат участниците да действат и взаимодействат. Ако всички дейности се състоят в говорене и представяне от страна на учителя, участниците бързо ще загубят интерес и мотивация и обучението няма да има голям ефект.
- Рефлексия: Всички дейности трябва да включват рефлексия. Ако участниците научат нещо, те трябва да имат време да го обмислят. Това дава възможност за по-голяма устойчивост на знанията, както и за насърчаване на критичното мислене на участниците.
- Заключение: За да се осигури подходящ завършек на обучението, всяко обучение трябва да включва заключение, в което се обобщава наученото през деня. Това също така дава възможност на участниците да задават въпроси и да изразяват опасения.

Включването на посочените елементи повишава качеството и въздействието на всяко обучение. За да се гарантира устойчиво въздействие на обучението, учителят може да:

- Предостави допълнителни ресурси: Учителят може да сподели допълнителни ресурси и връзки, които обучаемите могат да използват, за да продължат да учат по темата или да подобрят знанията си в бъдеще.
- Раздаване на учебни материали: В случай че в обучението са включени работни листове или други материали, учителят трябва да ги предостави на участниците в цифров вид или на хартиен носител. По този начин участниците ще могат да се обръщат към материалите и да ги използват отново в бъдеще.
- Рефлексия: Дискусията и рефлексията винаги се препоръчват и трябва да бъдат неизменна част от всяко обучение. В същото време рефлексията не трябва да бъде включва само затворени въпроси от типа "да/не", например: "Смятате ли, че това упражнение беше продуктивно?", а трябва да предполага активно споделяне от страна на участниците. Те трябва да разберат какво са научили или, в случай на ролева игра и симулация, трябва да анализират как това обучение е свързано с техния живот и поведение в ежедневната им работа.
- Разговор с участниците: Независимо дали става въпрос за въпроси, за които участниците се замислят по-късно или за да се проверят устойчивостта и промяната в поведението, учителят може да определи време, в което да се срещне отново с участниците. Това може да бъде няколко седмици или 1-2 месеца по-късно, а може да бъдат планирани и редовни срещи с тях.
- Учителят може да изясни всеки нов въпрос, както и да поговори с участниците дали обучението им е помогнало и дали придобитите знания и умения се използват в ежедневието им.

4. Работа в мрежа, как и къде да потърсим подкрепа за разработване и провеждане на обучение по устойчивост

За да се подобри допълнително качеството на обучението, обхватът на предлаганите обучения и възможностите за участие в тях, организациите и учителите могат да изградят мрежа за подкрепа, обмен и учене едни от други.

Как да идентифицираме качествено обучение

Качеството на собственото обучение е важно, от съществено значение за учителите и учителните организации е да могат да разпознаят кои обучения, предлагани от техни колеги са качествени и конструктивни и кои не допринасят за бъдещо развитие и усъвършенстване.

Контакт за директен достъп

- Работи директно с крайните бенефициенти.
- Предоставя обучение за устойчивост на крайните бенефициенти
- Исква да се учи от вашето обучение по устойчивост, за да подобри практиките си

Политически контакт

- Е организация, участваща в изготвянето на политики в областта на образованието и обучението
- Определя правилата, насоките и принципите на образованието за възрастни във вашия регион.
- Може да използва вашето обучение като най-добра практика и пример за други центрове за обучение и организации.

Дистрибутор

- Работи директно с крайните бенефициенти.
- Единствено популяризира обучението за устойчивост, но обучението се води от друга организация

Допълнителни ресурси

- Работи директно с крайните бенефициенти.
- Може да бъде всякакъв вид организация, която може да помогне на крайните бенефициенти **СЛЕД** получаване на обучение

Всяка категория контакти е важна и може да помогне за по-нататъшното подобряване на вашата мрежа и практики за обучение.

Контакт за директен достъп

- Може да помогне за подобряване на обучението
- Обмен на добри практики
- Сътрудничество за обучението и обучаемите, ако те покриват области на обучение, които вие не покривате.

Политически контакт

- Може да помогне за по-нататъшното разпространение на вашето обучение.
- Може да подобри цялостното състояние на образованието във вашия регион.

Дистрибутор

- Може да помогне за по-нататъшното разпространение на вашето обучение, също и сред групи обучаеми, с които може да нямате връзка.

Допълнителни ресурси

- Може да помогнете на обучаемите да получат по-нататъшно образование и/или помощ



В зависимост от това какво искате да постигнете с обучението си, различните контакти и категории контакти са важни, но винаги е добре да го популяризирате във всяка категория.

След като сте определили възможния контакт, който е полезен за вас и за крайните ви бенефициенти - възрастните обучаеми, трябва да разберете дали контактът е надежден и организиран и дали отговаря на изискванията на вашата структура. Следващият контролен списък е общ контролен списък, който контактът трябва да изпълни, за да бъде ефективен като контакт за вашата мрежа. Не е задължително един качествен контакт да отговаря на всички изброени изисквания, тъй като може да има разлики в зависимост от вида на контактната точка, но трябва да отговаря на повечето от разделите, тъй като в противен случай сътрудничеството може да бъде трудно-осъществимо или неконструктивно.

Отношение към темата за устойчивостта

Проверено
Да / Не

Лицето за контакт вече е работило в обучения по устойчивост и може да обмени опит ИЛИ се интересува от вашите обучения по устойчивост, като ги включи в собствените си практики или се учи от вашите добри практики.

Лицето за контакт има пряк контакт с организации, фирми, персонал, преподаватели за възрастни и възрастни, които биха могли да се възползват от обучение по устойчивост.

Надеждност и отговорност

Проверено
Да / Не

Сайтът контакт отговаря имейли и редовно ИЛИ връща обаждания, в на подходящ начин на време.

Контактът работи организирано и чисто.

Контактът е точен по отношение на срещите и изпълнението на задачите.

Макар да звучи лесно, значението на отговорността и точността често се подценява при работата в мрежа. Особено при работата в екип и сътрудничеството тези аспекти са от съществено значение за успешното прилагане на обучението и създаването на съвместни практики.



Непрекъснати контакти в мрежа:

След като идентифицирате и се свържете с възможните контакти, също толкова важно е да ги поддържате и да се грижите за тях. Това означава:

- Редовен контакт
- Постоянен обмен на информация и практики

Изграждането на мрежа, особено на ефективна такава, означава да поддържате контакт и да сте във връзка с всички страни, участващи в мрежата. Ако контактът не се поддържа, мрежата губи предназначението си. В същото време качеството на контактуването също е важно: Ако всеки месец просто изпращате бюлетин без коментари, но иначе не контактувате с никого, това не се счита за ефективна и работеща мрежа. За да се постигне функционираща и конструктивна мрежа, е необходим качествен контакт.

Вижте следния контролен списък, за да разберете какво се счита за поддържане на контакт и какви действия трябва да се предприемат:

Действие	Качество на контактите	Регулярност на контактите
Изпращане на редовни имейли, редовно обаждане за новини и обмен на важна информация		
Изпращане на информационни бюлетини на организацията		
Информиране за дейностите на звеното за контакт (области на дейност, области, в които може да се търси сътрудничество).		
Сътрудничество по проекти или събития, ако е необходимо.		
Създаване на общностни групи с целевата група		

Поддържането на подходящ мрежов партньор с качествен и редовен контакт е ключов фактор за създаването на ефективна мрежа, която може да подкрепи всеки партньор, участващ в нея.



Допълнителна информация

- <https://www.apa.org/topics/resilience>
- <https://www.upskilled.edu.au/skillstalk/benefits-of-self-study>
- <https://community.today.com/parentingteam/post/17-tips-for-effective-and-easy-self-education>



Съфинансирано от
Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.