



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
GOSPODARKI  
w Bydgoszczy

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek najlepsza inwestycja!

# NIC O NAS **BEZ NAS**

## PRODUKT FINALNY



[www.nicbeznas.byd.pl](http://www.nicbeznas.byd.pl)

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Zawartość

Wstęp .....	4
1. Wprowadzenie: przegląd praktyk i metodologii mentoringu, opis możliwości przenoszenia wzorców mentoringu rówieśniczego .....	5
1.1. Mentoring dla młodzieży. Przegląd praktyk i metodologii mentoringu.....	5
1. Mentoring – jego znaczenie i modele .....	6
2. Rola mentora .....	8
3. Czy to jest pomocne? .....	8
4. Co działa? – 10 Czynników kluczowych .....	9
5. Tworzenie programów mentoringu .....	13
6. Wnioski i wskazówki dla mentorów .....	13
1.2. Przenoszenie wzorców Estońskich na grunt Polski: .....	16
2. Procedury rekrutacji – opis zastosowanych zasad formalnych i merytorycznych, regulamin rekrutacji, wykorzystywane w ramach rekrutacji ankiety.....	17
2.1. Kryteria naboru uczestników (przyszłych mentorów) w ramach projektu „Nic o nas bez nas” – nabór w grudniu 2011 roku (zatwierdzone na spotkaniu panelu ekspertów w dniu 5.12.2011) .....	17
2.2. Kwestionariusz osobowy uczestnika projektu.....	19
2.3. Opis narzędzia zastosowanego do przeprowadzenia rekrutacji uczestników do projektu w formie ankiet on-line.....	21
2.4. Test kwalifikacyjny.....	22
2.5. Opis strategii badań psychologicznych.....	26
2.6. Regulamin.....	27
2.7. Fragmenty zeszytu projektowego – uszczegółowienie kryteriów.....	34
3. Autodiagnozy środowiskowe.....	35
3.1. Definicja autodiagnozy środowiskowej .....	35
3.2. Procedura i narzędzia .....	37
4. Szkolenia – podstawowe i poszerzone .....	41
4.1. Programy szkoleń podstawowych.....	41
Asertywność .....	41



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

Metodologia i narzędzia autodiagnozy .....	44
Język angielski.....	46
Pedagogika .....	50
Psychologia .....	56
Samoobrona .....	59
4.2. Plan merytoryczny wizyty studyjnej w Estonii .....	62
Agenda.....	62
Sprawozdanie .....	63
4.3. Szkolenia poszerzone - plany.....	65
Mediacje. Negocjacje. ....	65
Kryzys w rodzinie. Przemoc w rodzinie. ....	65
Zabezpieczenie społeczne w Polsce. ....	65
Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach.....	66
Program praktyk – przykładowy w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczym	67
5. Zasady „parowania” mentor-podopieczny, opis użytej metody i karty wyboru .....	69
5.1. Opis procedury tworzenia par „mentor-podopieczny” .....	69
5.2. Karta samoanalizy.....	71
5.3. Karta wyboru .....	73
6. Narzędzia monitorowania pracy mentor-podopieczny.....	74
6.1. Karta pracy.....	74
6.2. Podstawowe wskazania do zawarcia kontraktu MENTOR-PODOPIECZNY.....	76
6.3. Wzór kontraktu.....	77
7. „Klub Oddolnej Demokracji” – obszar partycypacji .....	81
7.1. Etapy powstawania Regulaminu Klubu Oddolnej Demokracji .....	81
7.2. Przykładowy regulamin .....	83
8. Ścieżki indywidualnego rozwoju: opis warsztatów z dziedzin sztuki i nauki.....	86
ABC Rekreacji.....	86
„Fotografia – sposób na ....” .....	92
Język hiszpański .....	95



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

„Człowiek renesansu” we współczesnym świecie, warsztaty z nauk ścisłych.....	99
Tutoriat artystyczny.....	107
Podstawy dziennikarstwa.....	113

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Wstęp

Niniejszy podręcznik stanowi efekt prac realizowanych w ramach projektu „Nic o nas bez nas”. Motywami przewodnimi podejmowanych oddziaływań i proponowanych rozwiązań są: po pierwsze mentoring rówieśniczy, po drugie – oddolne osadzenie wszystkich podejmowanych działań. Celem jest uruchomienie i podtrzymanie procesów przewyższających przechodzenie młodych ludzi z zagrożenia wykluczeniem społecznym w faktyczne wykluczenie. Chcemy zatem przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu, poprawiać poziom integracji społecznej i inkluzji młodych ludzi, w wieku 18-24 lata, których warunki życia, ramy funkcjonowania społecznego lub indywidualne cechy, stanowią czynniki zagrażające wykluczeniem.

Wskazane motywy przewodnie to efekt dążenia do przewyciężenia schematu oddziaływań, w którym systemowo osadzeni przedstawiciele instytucji podejmują działania, które w ich rozumieniu i zgodnie z ramami formalnymi, mają przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu. Często są one skuteczne, ale wpisują się w sztywne, pozbawiony indywidualnego podejścia, schemat działań odgórnych. Jego przeciwieństwem jest partycypacja i działania oddolne. Dlatego rekomendujemy wykorzystanie mentoringu rówieśniczego, a liczne składowe podejmowanych działań uzależniamy od wyników diagnoz i decyzji samych odbiorców tych oddziaływań. Chcemy w młodych ludziach widzieć partnerów, którzy wprawdzie potrzebują rozwoju kompetencji, by odpowiedzialnie kształtować swoje życie, ale którzy też są bezwzględnie ekspertami – od własnego życia. Oni to, dzięki szkoleniom stają się mentorami dla swoich rówieśników, poprzez pomoc innym rozwijają własne kompetencje społeczne, uczą się odpowiedzialności i refleksyjności, podnoszą swoją samoocenę i zwiększają wiarę we własne możliwości, dostają narzędzia oddziaływania na bezpośrednio ich otaczającą rzeczywistość, a przez to zwiększają poczucie kontroli nad nią i nabierają nawyku aktywnego jej kształtowania.

Powstały podręcznik, który właśnie oddajemy w ręce kolejnych użytkowników, jest swego rodzaju skrzynką narzędziową. W ośmiu przegródkach zamieszczamy przykłady, wskazówki i uzasadnienia poszczególnych oddziaływań, przedkładając je do twórczego przekształcania, zdajemy sobie bowiem sprawę, że każde sięgnięcie do tej skrzynki będzie inne, narzędzia muszą więc być odpowiednio wszechstronne i elastyczne. Mamy nadzieję, że nie tylko wskazówki, ale i uzasadnienie z jakich założeń wynikają, pozwoli użytkownikom metody mentoringu rówieśniczego i oddolnej partycypacji, na ich owocne wykorzystanie.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **1. Wprowadzenie: przegląd praktyk i metodologii mentoringu, opis możliwości przenoszenia wzorców mentoringu rówieśniczego**

Partner projektu, estońska Fundacja DS. Zapobiegania Przemocności (Kuriteoennetuse Sihtasutus Crime Prevention Foundation), w ramach swojej działalności wykorzystuje mentoring – odbiorcami oddziaływań są młodzi ludzie, których sytuacja jest wielokrotnie znacznie poważniejsza niż zagrożenie wykluczeniem społecznym, bo związana jest wprost z przestępczością. Mentorami są wówczas osoby dorosłe, które poprzez ciągłą pracę z młodym podopiecznym mają przeciwdziałać wchodzeniu w zachowania kryminalne. Mentorzy są starsi od podopiecznych, ich społeczna sytuacja jest również odmienna, a swoim oddziaływaniem wypełniają pole mądrej, budującej przyjaźni.

Wprawdzie działania jakie proponujemy opierają się na mentoringu rówieśniczym, nie sięga się zatem po współpracę z mentorami starszymi i wiekowo i życiowo, jednak najbardziej kluczowe wskazówki, jakie w oparciu o swoje doświadczenie sformułowali pracownicy Fundacji, pozostają w mocy. Mentor-rówieśnik, chociaż nie jest wiele starszy wiekiem od podopiecznego (a formalnie – może być nawet młodszy, wiek bowiem nie ma tu kluczowego znaczenia), jest starszy życiowo – bardziej odpowiedzialny, bardziej refleksyjny, wyposażony w większy zasób narzędzi oddziaływania i kształtowania świata, niż podopieczny. Kształtując swojego podopiecznego i współpracując z nim, sam także się zmienia, zyskując doświadczenie i dystans, pozwala swojemu podopiecznemu na stanie się mentorem dla kolejnego młodego człowieka.

Poniżej przedstawiono najważniejsze wytyczne – praktyki i metody mentoringu, tak jak je sformułowała i przekazała Kuriteoennetuse Sihtasutus Crime Prevention Foundation, a następnie – skomentowano je odnosząc wskazówki do polskich realiów. Odniesienia te są przede wszystkim formalno-instytucjonalne, odmienną systemowych uwarunkowań nie zmniejsza praktycznej wartości tych wytycznych.

### **1.1. Mentoring dla młodzieży. Przegląd praktyk i metodologii mentoringu**

Opracowanie: Fundacja DS. Zapobiegania Przemocności, ESTONIA

- 1. Mentoring – jego znaczenie i modele**
- 2. Rola Mentora**
- 3. Czy to jest pomocne?**
- 4. Co działa? – 10 czynników kluczowych**
- 5. Tworzenie programów mentoringu**
- 6. Wnioski i wskazówki dla mentorów**

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 1. Mentoring – jego znaczenie i modele

Mentor to osoba dorosła, która na równi z rodzicami, zapewnia młodym ludziom wsparcie, doradztwo, przyjaźń, wzmocnienie i daje przykład. Mentorzy to dobrzy słuchacze, osoby, którym zależy, osoby, które chcą pomóc młodym ludziom uwydatnić ich mocne strony i którzy po prostu są.

Programy mentoringu mogą być traktowane jak formalne mechanizmy tworzenia pozytywnych relacji między osobą młodą i przynajmniej jednym troskliwym dorosłym. Rzeczywiście, mentoring jest często definiowany, jako trwała relacja pomiędzy młodą osobą i dorosłym, w której dorosły zapewnia młodej osobie wsparcie, doradztwo i pomoc. Podstawą mentoringu jest założenie, że jeśli troskliwi, zainteresowani dorośli są dostępni dla ludzi młodych, młodzież z większym prawdopodobieństwem stanie się równie pozytywnymi dorosłymi ludźmi.

Mentoring to **partnerstwo** między dwojgiem ludzi: mentorem i jego podopiecznym (mentee). Sposób, w jaki podopieczny doświadcza relacji w mentoringu determinuje jego sukces; jeśli wszystkie jego/jej oczekiwane rezultaty są osiągnięte wtedy relacja taka jest efektywna. Tak, więc zadowolenie podopiecznego ma największe znaczenie.

Funkcja mentora opisana jest przez cztery odpowiedzialne role: **doradcy zawodowego, przewodnika, modelu/opiekuna i networkera**. Aby być dobrym mentorem trzeba będzie przybrać niektóre, jeśli nie wszystkie te role.

### Mentor, jako przewodnik

- Bycie przewodnikiem wymaga wielu umiejętności: oceny, demonstrowania, stymulacji i / lub nauczania.
- Jako mentor będziesz zapewniać pomoc, udzielać rad i zachęcać, aby doprowadzić do uwolnienia potencjału swojego podopiecznego i poprawić jego wyniki. Działania takie mogą być nakierowane na zdanie egzaminu zewnętrznego lub zdobycie kwalifikacji.
- Może również zająć potrzeba wyznaczenia zadania do nauki i określenia jego celów, trzeba będzie również powiedzieć i pokazać, w jaki sposób je najlepiej osiągnąć.
- Efektywny przewodnik zawsze będzie czujny na sytuacje, które będą potencjalnie mogły wydobyc z podopiecznego, to co najlepsze.
- Dyskusyjne jest to czy jako mentor zawsze wpierasz i promujesz rozwój prospołeczny. Dobry przewodnik to dobry model prospołeczny, ale podopieczny w tym procesie powinien być równym partnerem, raczej niż jedynie biernym “klientem” lub “pacjentem”.

### Doradca zawodowy

Doradztwo zawodowe to istotny element wśród narzędzi mentora.  
Oczekuje się, że będziesz: ·

### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Pomagać swojemu podopiecznemu rozwijać  **pewność siebie i wzmacniać motywację** by sprostać zadaniom w nauczaniu / wykorzystać szanse do nauki
- Pomagać podopiecznym **wejrzeć w głąb** ich dążeń i obaw, tak by rozpoznali i zaakceptowali potrzebę poprawy lub zmian
- Pomagać **zaplanować** podopiecznym, co i jak w sobie zmieniają (np.: jak będą się uczyć)
- Pomagać rozwinąć **strategie radzenia sobie**, w pokonywaniu barier w osiągnięciu celów i w nauce
- Być dostępny by proponować wsparcie, lub po prostu słuchać ze współczuciem, jeśli będzie taka potrzeba
- Pokazywać drogę do innych form profesjonalnego wsparcia – np.: prawnego, medycznego czy psychoterapeutycznego, wtedy, kiedy podopieczny będzie miał specyficzne potrzeby wykraczające poza rolę doradcy.

Dyskusyjne jest to czy mentor powinien czy nie być doradcą, ale powinien on rozumieć **czynniki ryzyka** wynikające z historii życia podopiecznego i znać **ryzyko mogące pojawić się w obecnej sytuacji** (takie jak alkohol, tytoń i inne narkotyki, seks bez zabezpieczeń, itp.) Mentor powinien skupić się na tym, co „tu i teraz” i na dążeniu do pozytywnego rozwoju młodego człowieka oraz stosowaniu zabiegów ochronnych na przyszłość.

**Okres dojrzewania to czas przemian.** Szkody dokonane w przeszłości nie mogą zostać cofnięte lub magicznie naprawione. Jedynie czas i sukces osobisty mogą to uczynić.

Mentor musi wiedzieć wystarczająco dużo by uniknąć sytuacji, w których nie ma wiedzy ani roli terapeutycznej. Fakt taki jednak w żaden sposób nie deprecjonuje potrzeby aktywnego słuchania i empatycznego wsparcia.

## **Mentor, jako model / opiekun**

Badania mówią, że dzieciaki “nie interesują się rasą, wiekiem (orientacją seksualną) mentora. To, czego oczekują to uwaga i miłość.” Niektóre programy mentoringu próbują dopasować mentora i jego podopiecznego pod względem rasy lub płci. Kwestią sporną jest czy takie decyzje należy podejmować w każdym osobnym przypadku, choć osoby odpowiedzialne za taki program powinny zwracać uwagę na niewłaściwy lub szkodliwy dobór par. Łączenie na zasadzie takiego samego pochodzenia itp. nie jest tak ważne jak zainteresowanie i troska, która jest zapewniona w sposób stały i przez cały czas.

Młodzież będzie obserwować, wypróbowywać mentora od samego początku. Niektórzy nigdy nie będą w stanie nawiązać więzi emocjonalnej i okazać swej wdzięczności, a inni będą próbować mentora „wykorzystać.”

Jeśli jednak okazywać będziesz szacunek, pokażesz zainteresowanie i troskę, w swoich zachowaniach pokazywać będziesz działania prospołeczne młodzież zauważy, że jest to jakaś opcja. Młodzież może tego nie wykorzystać w tym właśnie momencie, ale “ziarno” zostanie zasiane.

## **Człowiek – najlepsza inwestycja**





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 2. Rola mentora

Kim jest mentor:

przewodnikiem  
przyjacielem  
słuchaczem  
przewodnikiem  
reagującym dorosłym

Kim mentor nie jest:

zbawcą  
rodzicem zastępczym  
terapeutą  
kuratorem  
kolegą

## PYTANIA skłaniające do auto-refleksji

- Pomyśl o sobie, kiedy byłeś w tym wieku, w jakim jest twój podopieczny. Czy był w twoim otoczeniu dorosły (nie rodzic), z którym lubiłeś spędzać czas? Jakie były cechy tej osoby, które spowodowały, że była ona dla ciebie wyjątkowa?
- Jakie są trzy lub cztery cechy, które posiadasz, które pomogą ci być dobrym mentorem?
- Czy masz jakieś skłonności, które mogłyby utrudnić nawiązanie przyjaźni z twoim podopiecznym? (Na przykład czy lubisz raczej dużo mówić niż słuchać?) Co zrobisz, aby te skłonności pokonać?
- Pomyśl o chwili, w której spotkasz swojego podopiecznego po raz pierwszy. Jak myślisz jak ona lub on będą się czuć? Jak sądzisz, co ona lub on będą myśleć?
- Wyobraź sobie, że właśnie powiedziałeś znajomemu o tym, że zostaniesz mentorem. Ta osoba zapyta: „Kim jest mentor?” Co odpowiesz? Jak opisziesz swoją rolę?

## 3. Czy to jest pomocne?

Istnieją dowody na to, że mentoring jest pomocny. Badania jednak NIE wskazują, że JEDYNIEM JAKAKOLWIEK relacja, w mentoringu lub programie przynosi korzyści. Niezbędne są częste spotkania; bliska, wspierająca relacja; i taka struktura programu, która ułatwia wyżej wymienione kwestie. Tak więc badania wskazują na następujące korzyści:

### Mentoring jeden do jednego

- Powoduje mniejsze prawdopodobieństwo rozpoczęcia używania narkotyków lub spożywania alkoholu
- Wpływa na mniejsze prawdopodobieństwo uderzenia kogokolwiek
- Wpływa na wyższą frekwencję w szkole
- Wpływa na większe kompetencje w ocenie radzenia sobie w szkole
- Wpływa na uzyskiwanie lepszych stopni

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Wykazuje wpływ na pozytywne relacje z przyjaciółmi i rodzicami

### **Mentoring jeden do jednego powiązany z programem zorientowanym akademicko**

- Wpływa na lepsze wyniki na poziomie akademickim
- Daje większe prawdopodobieństwo udziału w programach przygotowujących do podjęcia studiów
- Daje większe prawdopodobieństwo kontynuacji nauki po ukończeniu szkoły średniej
- Wpływa na ukończenie szkoły
- Wpływa na studiowanie przez dłuższy okres czasu

### **Mentoring jeden do jednego powiązany z programem zapobiegania nadużywaniu różnych substancji**

- Wpływa na lepsze nastawienie do szkoły i przyszłości
- Wpływ na rzadsze używanie różnych substancji
- Wpływa na wyższą frekwencję w szkole

### **Mentoring Grupowy**

- Wpływa na lepsze nastawienie do szkoły, rodziny i społeczności
- Wpływa na wyższą frekwencję w szkole

## **4. Co działa? – 10 Czynników kluczowych**

1. Bądź przyjacielem
2. Wyznaczaj realne cele i miej realne oczekiwania
3. Bawcie się razem
4. Daj swojemu podopiecznemu głos i wybór w decydowaniu o tym, co będziecie robić
5. Przekazuj pozytywne emocje
6. Pozwól swojemu podopiecznemu mieć kontrolę nad tym, o czym we dwoje rozmawiacie
7. Słuchaj
8. Szanuj zaufanie, jakim obdarzył cię twój podopieczny
9. Pamiętaj, że budujesz relację z młodym człowiekiem, a nie jego rodzicem
10. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny za budowanie relacji

## **1. BĄDŹ PRZYJACIELEM**

Mentorów zwykle opisuje się, jako przyjaciół. Ale co to oznacza? Co powoduje, że ktoś staje się przyjacielem?

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

W rzeczywistości mentor odgrywa jedyną w swoim rodzaju rolę w życiu dzieci i młodzieży. Mentorzy są *jak* idealna starsza siostra lub brat – ktoś, kto jest modelem i może zaoferować wsparcie oraz delikatnie pokierować nimi. Są *jak koledzy*, ponieważ bawią się na równi ze swoim podopiecznym. Ale tak naprawdę nie są ani jednym ani drugim.

Czasami łatwiej jest powiedzieć, kim jest mentor przez opisanie tego, kim mentor nie powinien być:

- Nie zachowuj się jak rodzic.
- Nie staraj się być autorytetem.
- Nie wygłaszaj kazań na temat wartości.
- SKUP się na stworzeniu więzi, poczucia przywiązania, poczucia równości, i wzajemnej radości ze wspólnie spędzanego czasu.

## **2. WYZNACZAJ REALNE CELE I MIEJ REALNE OCZEKIWANIA**

Jak sądzisz, co zmieni się w twoim podopiecznym na skutek waszej relacji? Jak zmieni się życie? W jaki sposób będzie ono inne?

Silne relacje mentoringu prowadzą do pozytywnych zmian w młodzieży. Te zmiany pojawiają się, jako rezultat bliskiej i pełnej zaufania relacji i często pojawiają się bardzo powoli. Jeśli oczekujesz, że życie twojego podopiecznego zmieni się w sześć miesięcy lub przez rok spotkań będziesz odczuwać frustrację. Nagrody płynące z mentoringu są najczęściej subtelne i mało widoczne.

- Skoncentruj się na dziecku lub młodej osobie i jego lub jej całościowym rozwoju
- Nie skupiaj się jedynie na tym jak sobie radzi i na jego zmianach.
- Zwłaszcza na początku, celem powinno być ustalenie relacji między wami.

Podczas pierwszych miesięcy spotkań ze swoim podopiecznym, twoim głównym celem powinno być stworzenie stałej, pełnej zaufania, i niosącej wzajemne zadowolenie relacji. Prawdopodobnie odkryjesz, że i ty otrzymujesz z istniejącej między wami relacji poczucie znaczącego osiągnięcia, płynącego z rosnącego zaufania i bliskości.

- Przez cały czas trwania waszej relacji podkreślaj wyższość przyjaźni nad osiągnięciami

Silna przyjaźń wynikająca z mentoringu zapewnia młodzieży poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa płynące z wiedzy, że jest obok osoba dorosła, która udzieli pomocy, jeśli się o nią poprosi. Ta przyjaźń ma centralne znaczenie i prawdopodobnie pozwoli ci na uzyskanie wpływu na zachowanie twojego podopiecznego i jego działania poza tą relacją. Z czasem, jak wasza relacja będzie silniejsza i trwalsza twój podopieczny może zacząć zwracać się do ciebie z bardziej bezpośrednimi prośbami o radę lub pomoc. Jeśli i kiedy wasza relacja osiągnie ten etap, upewnij się, że zachowasz równowagę między próbami wpływania na zachowanie twojego podopiecznego i twoim głównym celem zapewniania wsparcia. Koncentruj się na waszej przyjaźni.

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **3. BAWCIE SIE RAZEM**

Młodzi ludzie często mówią, że najlepszą rzeczą w posiadaniu mentora jest możliwość zabawy – mają obok dorosłego przyjaciela, z którym mogą dzielić swoje ulubione zajęcia. Możliwość zabawy jest jedną z korzyści bycia mentorem. Dla niektórych mentorów, zabawa może wydawać się kwestią trywialną w świetle tego, czego o swoim podopiecznym nie wie, i w zetknięciu z potrzebami podopiecznego. Należy pamiętać, że zabawa nie jest niczym trywialnym – dla młodzieży, zabawa i dzielenie się nią z uważnym dorosłym ma ogromną wagę i znaczenie wychodzące poza jedynie funkcję rekreacyjną. To możliwość dania ujścia emocjom czy po prostu szansa na zabawę.

- Wiele osób młodych biorących udział w mentoringu nie ma możliwości zabawy.
- Wspólna zabawa pokazuje twojemu podopiecznemu, że jesteś godzien zaufania i pełen oddania.
- Skupienie się na „zabawie” we wczesnej fazie powstawania relacji może prowadzić do bardziej „poważnych” wspólnych działań.

### **4. DAJ SWOJEMU PODOPIECZNEMU GŁOS I WYBÓR W DECYDOWANIU O TYM, CO BĘDZIECIE ROBIĆ**

Upewnij się, że twój podopieczny jest partnerem w procesie decydowania o tym, co będziecie robić razem. Udzielanie podopiecznemu głosu i dawanie wyboru będzie:

- Pomagało budować przyjaźń: będzie pokazywać, że doceniasz pomysły i wkład twojego podopiecznego i, że zależy ci na nim oraz że szanujesz go.
- Pomoże twojemu podopiecznemu rozwinąć umiejętności podejmowania decyzji i negocjowania.
- Pomoże uniknąć sytuacji, w których narzucisz swojemu podopiecznemu bez jej lub jego zgody, aktywności typu „to dobre dla ciebie” – tak jak zadanie domowe. Taki rodzaj zadań spowoduje, że będziesz raczej nauczycielem, a nie partnerem czy przyjacielem.
- Zaproponuj dużą możliwość wyboru w kwestii proponowanych działań.
- Stwórzcie wspólną „bazę pomysłów”.
- Słuchaj.
- Podkreślaj, że radość twojego podopiecznego z wykonywanych czynności jest dla ciebie ważna.
- Negocjuj.
- Bądź pewien w wyznaczaniu ograniczeń, co do wysokości wydatków.

### **5. PRZEKAZUJ POZYTYWNE EMOCJE**

- Często mów, że jesteś pewien swego podopiecznego.
- Zachęcaj nawet, jeśli mówicie o potencjalnie kłopotliwych tematach, takich jak oceny.
- Oferuj konkretne wsparcie.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **6. POZWÓL SWOJEMU PODOPIECZNEMU MIEĆ KONTROLĘ NAD TYM, O CZYM WE DWOJE ROZMAWIACIE**

Na równi z wykonywaniem zadań, które wam obojgu będą sprawiać radość, słuchanie i rozmowa stanowią podstawę waszej relacji.

- Nie naciskaj.
- Bądź delikatny i odpowiadaj na pytania swojego podopiecznego.
- Musisz rozumieć, że młodzież różni się w sposobie, w jaki się komunikuje i odkrywa swoje wnętrze.
- Bądź bezpośredni w pokazywaniu swojemu podopiecznemu, że może ci się zwierzyć bez strachu przed osądem czy ujawnieniem tajemnicy.
- Pamiętaj, że wspólnie wykonywane czynności stanowią podstawę do rozmów.

## **7. SŁUCHAJ**

Kiedy twój podopieczny zaczyna ”otwierać się”, sposób, w jaki zareagujesz albo zachęci albo zniechęci do dalszego otwarcia się. Najcenniejsze, co możesz zrobić to jedynie słuchać – nie jest możliwym przecenienie ważności bycia dobrym słuchaczem.

- ”Tylko słuchanie” daje twojemu podopiecznemu szansę na otwarcie i jest sygnałem, że można tobie powierzyć sprawy osobiste bez strachu przed krytyką.
- Kiedy słuchasz, twój podopieczny może zobaczyć, że jesteś przyjacielem, a nie jedynie autorytetem.

## **8. SZANUJ ZAUFANIE, JAKIM OBDARZYŁ CIĘ TWÓJ PODOPIECZNY**

- Reaguj w sposób, który pokaże, że rozumiesz punkt widzenia twojego podopiecznego.
- Zapewnij swojego podopiecznego, że zawsze będziesz dla niego osiągalny.
- Jeśli udzielasz rad rób to delikatnie.
- Jeśli udzielasz rad, upewnij się, że polegają one na pokazaniu rozwiązań.
- Jeśli zajdzie taka sytuacja, w której będziesz czuł, że musisz wyrazić niepokój lub obawy, zrób to tak, aby niosło to za sobą zapewnienie i akceptację.
- Brzmij jak przyjaciel, nie jak rodzic.

## **9. PAMIĘTAJ, ŻE BUDUJESZ RELACJĘ Z MŁODYM CZŁOWIEKIEM, A NIE JEGO RODZICEM**

- Utrzymuj serdeczne, lecz z dystansem relacje z członkami rodziny.
- Koncentruj się na nastolatku.
- Staw opór próbom rodziny zmierzającym do uzyskania pomocy wykraczającej poza przyjaźń.
- Nie osądzaj rodziny.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 10. PAMIĘTAJ, ŻE JESTES ODPOWIEDZIALNY ZA BUDOWANIE RELACJI

Budowania relacji nie da się przyspieszyć. Na wczesnym etapie, kiedy ty i twój podopieczny poznacie się będziesz może musiał być szczególnie cierpliwy i uparty, ponieważ pracować będziesz, aby stworzyć podstawy do przyjaźni, i to takie, które przyczynią się do wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu twojego podopiecznego.

- Bierz odpowiedzialność za ustalenie i utrzymywanie kontaktu.
- Wiedz, że informacje zwrotne i zapewnienie charakterystyczne dla relacji dorosły-dorosły wykracza poza rozumienie relacji przez młodego człowieka.

## 5. Tworzenie programów mentoringu

Programy muszą zapewniać czas i środki na poznanie, szkolenie i wsparcie dla mentorów. Trwały nadzór jak i wsparcie tworzonych par w ramach programu jest ważne, aby upewnić się, że stworzone pary spotykają się regularnie przez czas trwania programu i że tworzą pozytywne relacje.

Programy, w których pracownicy zapewniają wsparcie ochotnikom, tworzą takie pary z podopiecznym, które spotykają się regularnie a ich uczestnicy są zadowoleni z tworzonych relacji. Programy, w których mentorzy nie mają regularnego kontaktu z pracownikami okazują się być najmniej efektywne – brak stałych spotkań, którego skutkiem jest brak stworzonej relacji.

**Dodatkowo, mentorzy ( a w konsekwencji młodzież) czerpią korzyści ze wsparcia otrzymywanego od osoby organizującej program.** Większość mentorów doświadcza frustracji, zwłaszcza na początkowych etapach tworzenia relacji. Podczas szkoleń można przygotować mentorów na czekające ich wyzwania, dać stałe wsparcie ze strony organizatorów programu lub przez grupy wsparcia dla mentorów. Spotkania takie zapewniają wsparcie moralne, którego mentorzy potrzebują, aby spotykać się z młodzieżą i przejść przez trudne okresy tworzenia wzajemnych relacji.

Grupy wsparcia dla mentorów są ważne ponieważ ochotnicy mogą porozmawiać o tym, co ich frustruje i ich problemach z osobami, które miały podobne doświadczenia. Badania pokazują, że takie programy nie powinny polegać jedynie na jednym rodzaju wsparcia, ponieważ mogą skutkować stosowaniem nieproduktywnych strategii dla radzenia sobie z trudnościami w tworzeniu relacji. Profesjonaliści organizujący program mogą działać instrumentalnie utrudniając przybieranie przez ochotników określonych ról w tworzonej parze mentor – podopieczny. Określone role mają wspierać tworzenie pozytywnej i trwałej relacji. Pomocny i niezbędny jest więc nadzór osób doświadczonych.

Zadaniem programu jest nadzór nad dopasowanymi parami wchodzącymi w relację. Nadzór taki uwzględnia regularne, ustalone wizyty i rozmowy z rodzicem i dzieckiem.

## 6. Wnioski i wskazówki dla mentorów

Efektywni mentorzy:

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Utrzymują stałą obecność w życiu podopiecznych
- Szanują punkt widzenia młodzieży
- Zwracają uwagę na potrzebę “zabawy”
- Poznają rodziny swoich podopiecznych, ale nie wchodzą z nią w relacje
- Szukają i korzystają z pomocy udzielanej przez organizatorów programu

Kluczem do efektywnej relacji w mentoringu jest rozwinięcie poczucia zaufania, co zabiera znaczną ilość czasu.

- Mniej efektywni mentorzy
- Nie spotykają się z podopiecznymi regularnie
- Przyjmują autorytarną rolę
- Kładą nacisk na zmianę w zachowaniu raczej niż na tworzenie poczucia wzajemnego zaufania i szacunku
- **Mają trudności w regularnym spotykaniu się z młodzieżą. Często wymagają, aby młodzież na równi z nimi inicjowała spotkania.** Mentorzy nieodnoszący sukcesu często narzekają, że młodzież do nich nie dzwoni celem ustalenia spotkania, lub mentorzy nie pojawiają się na umówionych spotkaniach.
- Próbują narzucić takie wartości, które są niespójne z wartościami, z którymi młodzież ma kontakt w domu.
- **Próbują przekształcić, zreformować młodzież przez wyznaczanie celów i przyjmowanie roli rodzicielskiej lub autorytarnej.** Wartością posiadania mentora jest to, że są oni dorosłą osobą dającą wsparcie, ale niebędącą rodzicem ani nauczycielem, przyjmowanie jednej z wcześniej wymienionych ról zakłóca rozwój zaufania między mentorem, a młodzieżą.
- **Ważniejsze są dla nich zmiany w zachowaniu niż nawiązanie relacji pełnej zaufania i wzajemnego szacunku.** Mentorzy nie mogą zmusić młodzieży do zmiany; zbyt silne skupienie na tym, co złe może spowodować odwrócenie się młodych ludzi od mentora.

Tworzenie pełnego obrazu swojego podopiecznego

- Znaj swoje cele. Potrzebujesz: informacji i/ lub dostępu do źródeł.
- Rozpoznaj właściwe osoby. Władza daje możliwość podejmowania działań. Kto ma władzę?
- Skontaktuj się z tymi osobami indywidualnie. Ważna jest osoba, a nie jej pozycja.
- Spotkaj się z każdym bezpośrednio i nawiąż profesjonalny bezpośredni kontakt.
- Wymieniaj informacje. Odkryj potrzeby i zainteresowania.
- Nadążaj za tym, co się dzieje. Takie działania powinny być wzajemne, jeśli mają przynosić efekt.

## **Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

Dobra komunikacja prowadzi do **dzielenia trosk** i ustanowienia **ograniczonych sfer zaufania**, rozwoju **obopólnej odpowiedzialności** i podejmowania **działań** mających na celu podtrzymanie sieci wzajemnych relacji. (**Skuteczność zbiorowa - Sampson**)

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## ***1.2. Przenoszenie wzorców Estońskich na grunt Polski:***

Pomimo odmiennego prawa obowiązującego w Polsce i Estonii, co nie pozwala realizować na gruncie polskim mentoringu dokładnie w takiej samej formie jak w Estonii, to jednak jest wiele obszarów również i w naszym kraju, gdzie można by wykorzystać z powodzeniem tę metodę.

Jednym z obszarów w którym możemy wykorzystać doświadczenie i wzorce estońskie jest szeroko rozumiane więziennictwo. Przede wszystkim, gdzie potrzeba jest największa a skuteczność tej metody mogłaby okazać się najskuteczniejsza to mentor towarzyszący wychodzącemu na wolność więźniowi. Były więzień często nie może odnaleźć się w dzisiejszym świecie który rozwija i zmienia się z dużą prędkością. Może zwrócić się po pomoc do różnych instytucji, ale kto mu powie że takowe istnieją, w czym mu pomogą i jak tam dojechać. Osoba taka boryka się z wieloma problemami począwszy od najprostszych egzystencjalnych skończywszy na emocjonalnych, mentor w tym wypadku byłby idealną pomocą dla takiej osoby a polskie prawo nie stoi w tym wypadku na przeszkodzie i ten wzór możemy śmiało czerpać z Estonii. Kolejnym elementem z obszaru więziennictwa na które pozwala Polskie prawo jest mentor w więzieniu jeszcze zanim taka osoba je opuści. W obu przypadkach mentor mógłby pełnić też rolę wzoru prawidłowej postawy społecznej ponieważ takie osoby bardzo często nie mają nikogo w otoczeniu kto byłby dobrym wzorcem do naśladowania, ponieważ często wywodzą się ze środowisk patologicznych.

Oprócz więziennictwa i w ramach mentoringu rówieśniczego można również pracować z osobami w zakładach poprawczych oraz z osobami, które te zakłady opuszczają, co działałoby w podobny sposób jak w mentoringu z więźniami a efekty mogłyby być nawet większe.

Mentoring w Polsce można by też wykorzystać w pracy z dziećmi z Domów Dziecka, szczególnie z tymi które są już pełnoletnie i muszą samodzielnie stanąć na nogi oraz odnaleźć się w dorosłym świecie. Mentor w Polsce mógłby wspierać też pracę Świetlic Środowiskowych a także Domów Pomocy Społecznej, ponadto mógłby spełniać też bardzo ważną rolę, a mianowicie być spoiwem wielu instytucji, które świadczą usługi wspierające daną grupę osób, ponieważ owe instytucje często nie współpracują ze sobą a nawet o sobie nie wiedzą lub nie są świadome jakie konkretnie wsparcie udziela dany podmiot. Mentor w Estonii ma wiedzę na temat wszystkich instytucji wspierających aby w razie potrzeby mógł pokierować swojego podopiecznego w stosowne miejsce po konkretną pomoc. Jednak w Estonii wiele inicjatyw jest możliwa do zrealizowania, ponieważ stworzona została fundacja, która ma większą moc prawną niż osoba fizyczna i może współpracować z innymi instytucjami. Jeśli mamy w Polsce przekładać wzorce estońskie to konieczne jest również utworzenie instytucji, która będzie stała za mentorem i ułatwi a w wielu przypadkach nawet umożliwi pracę mentorom. Pomimo tego, że polskie prawo nie jest tak wspierające mentoring jak estońskie i pomimo iż współpraca np. ze szkołami jest w tym momencie prawie niemożliwa, to jednak jest wiele instytucji i obszarów w których możemy zastosować wzorce z Estonii w stosowaniu metody mentoringu.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **2. Procedury rekrutacji – opis zastosowanych zasad formalnych i merytorycznych, regulamin rekrutacji, wykorzystywane w ramach rekrutacji ankiety**

Jednym z kluczowych czynników, w istocie decydujących o powodzeniu oddziaływań, które zakładają znaczną oddolność procesów, jest odpowiedni dobór uczestników – odbiorców oddziaływania, ale i aktywnych jego partnerów. Dlatego też wskazujemy na wykorzystanie szeregu narzędzi – formalnych, ale też psychologicznych, których zastosowanie związane jest z procedurami doboru uczestników.

Pierwszą ważną kwestią, jaką należy przy tym podkreślić jest wielokryterialność, która wiąże się z odejściem od dedykowania oddziaływań spójnym, co do kryterium wykluczenia, kategoriom odbiorców. Włączenie w procesy rozwoju kompetencji odbiorców, którzy doświadczają zagrożenia wykluczeniem ze względu na wiele odmiennych czynników pozwala uzyskać efekt oddziaływania podobny, jak stojący za klasami integracyjnymi. Z jednej strony jest to uświadomienie każdemu dobrych stron własnej sytuacji dzięki uzyskaniu punktu odniesienia i porównania się z innymi, którzy doświadczają odmiennych trudności. Z drugiej zaś sytuacja taka umożliwia każdemu z odbiorców wykorzystanie własnych silnych stron i zarówno uzyskiwanie, jak i ofiarowanie pomocy. Sprzyja to integracji, tworzeniu silnych więzi, podnoszeniu kompetencji społecznych i samooceny.

Ze względu na wielokryterialność zaproponowaliśmy sięgnięcie po szeroki zestaw kryteriów formalnych, wynikających z treści przepisów i dokumentów systemowych. Uzupełniając kryteria te uszczegóławiamy. Jednak obok kwestii formalnych, istotne są motywacje i zasoby uczestników. Dlatego też proponujemy wykorzystanie kilkustopniowego procesu rekrutacji, który nie tylko pozwala na wyciągnięcie wniosków co do zasobów potencjalnego uczestnika (społecznych, psychicznych, poznawczych), ale i na sprawdzenie jego motywacji (czy wystarczy jej na przejście przez poszczególne etapy?). W tej części znajdują się kwestionariusze do wykorzystania w procesie naboru, a także opis procedur zastosowanych w ramach diagnoz psychologicznych, które stanowiły ostatnią przesłankę w procesie decyzyjnym w odniesieniu do rekrutacji. Składowe formalne zawiera także przyjęty jako obowiązujący regulamin dla uczestników.

### ***2.1. Kryteria naboru uczestników (przyszłych mentorów) w ramach projektu „Nic o nas bez nas” – nabór w grudniu 2011 roku (zatwierdzone na spotkaniu panelu ekspertów w dniu 5.12.2011)***

W oparciu o wskazania Narodowej Strategii Integracji Społecznej, kryteria wynikające z ustawy o pomocy społecznej (Przyczyny uprawniające do uzyskania świadczeń z pomocy społecznej określa art. 7 ustawy o pomocy społecznej (Dz. U. z 2008 r. Nr 115, poz. 728)), a także wskazówki zawarte w „Poradniku dotyczącym realizacji wsparcia dla osób wykluczonych społecznie oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym w ramach Programu



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

Operacyjnego Kapitał Ludzki” kryteria formalne naboru beneficjentów projektu „Nic o nas bez nas” sformułowano jako:

1. Wiek w chwili złożenia aplikacji do projektu w granicach: **18-24 lata**
2. Zamieszkiwanie na terenie województwa **kujawsko-pomorskiego**
3. Złożenie przez kandydata oświadczenia o spełnianiu przynajmniej jednego z kryteriów przynależności do **grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym** (lub wykluczonej społecznie) – wg charakterystyk zawartych w przywołanych powyżej dokumentach.
4. Wykazanie się **rekomendacją** organizacji pozarządowej lub innej organizacji prowadzącej działalność o charakterze pomocowym w odniesieniu do grup zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych albo innych działań o charakterze charytatywnym (konieczne jest przedłożenie rekomendacji potwierdzającej przynajmniej półroczną współpracę i pozytywną ocenę działań rekomendowanego w ramach owej współpracy, rekomendację należy złożyć w biurze projektu do chwili przystąpienia do diagnozy psychologicznej wskazanej w punkcie 6.)
5. Wypełnienie **testu kwalifikacyjnego** (w wersji papierowej lub w wersji elektronicznej)
6. Wzięcie udziału w procesie przygotowania **diagnozy psychologicznej** (w terminach wskazanych i uzgodnionych z biurem projektu)

Wypełnienie kryteriów **1-5** (w tym – uzyskanie pozytywnej weryfikacji testu kwalifikacyjnego) umożliwia przystąpienie do diagnozy (kryterium **6**), która pozostaje ostatecznym i rozstrzygającym kryterium przyjęcia do projektu. Kandydat zobowiązany jest ustalić w biurze projektu termin wypełnienia testów diagnostycznych oraz spotkania z psychologiem i stawić się w obu terminach.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 2.2. Kwestionariusz osobowy uczestnika projektu

PROSIMY O WYPEŁNIENIE KWESTIONARIUSZA ORAZ ZŁOŻENIE POD NIM PODPISU.

PROSIMY O CZYTELNE WYPEŁNIENIE POSZCZEGÓLNYCH RUBRYK, NAJLEPIEJ DRUKOWANYMI LITERAMI.

	Lp.	Nazwa		
<b>DANE UCZESTNIKA</b>	1	Imię (imiona)		
	2	Nazwisko		
	3	Płeć <i>(proszę zaznaczyć X przy odpowiedniej pozycji)</i>	Kobieta	
			Mężczyzna	
	4	Wiek w chwili przystępowania do projektu		
	5	PESEL		
	6	Wykształcenie <i>(proszę zaznaczyć X przy odpowiedniej pozycji)</i>	Brak	
Podstawowe				
Gimnazjalne				
Ponadgimnazjalne				
Pomaturalne				
7	Opieka nad dziećmi do lat 7 lub opieka nad osobą zależną <i>(proszę zaznaczyć X przy odpowiedniej pozycji)</i>	Tak		
		Nie		
<b>DANE KONTAKTOWE</b>	8	Ulica		
	9	Nr domu		
	10	Nr lokalu		
	11	Miejscowość		
	12	Obszar <i>(proszę zaznaczyć X przy odpowiedniej pozycji)</i>	Obszar miejski	
			Obszar wiejski	
	13	Kod pocztowy		
	14	Województwo		
	15	Powiat		
	16	Telefon stacjonarny		
	17	Telefon komórkowy		
18	Adres poczty elektronicznej (e-			

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

		mail)						
<b>DANE DODATKOWE</b>	19	Status osoby na rynku pracy w chwili przystąpienia do projektu <i>(proszę zaznaczyć X przy odpowiedniej pozycji)</i> <i>UWAGA: Opcję „tak” należy zaznaczyć wyłącznie przy jednej pozycji.</i>	Bezrobotny		<b>Tak</b>		w tym osoba długotrwale bezrobotna	
					<b>Nie</b>			
			Nieaktywny zawodowo		<b>Tak</b>		w tym osoba ucząca się lub kształcąca	
					<b>Nie</b>			
			Zatrudniony		<b>Tak</b>			
					<b>Nie</b>			
			w tym				Rolnik	
							Samozatrudniony	
							Zatrudniony w administracji publicznej	
							Zatrudniony w dużym przedsiębiorstwie	
							Zatrudniony w średnim przedsiębiorstwie	
							Zatrudniony w małym przedsiębiorstwie	
							Zatrudniony w mikroprzedsiębiorstwie	
			Zatrudniony w organizacji pozarządowej					
				Pracownik w gorszym położeniu				

**PODPIS UCZESTNIKA PROJEKTU**

.....

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### ***2.3. Opis narzędzia zastosowanego do przeprowadzenia rekrutacji uczestników do projektu w formie ankiet on-line***

W celu przeprowadzenia rekrutacji uczestników do projektu „Nic o nas bez nas” w sposób zapewniający możliwie najszerszy dostęp, konieczne było wykorzystanie dostępnych technologii rejestracji zgłoszeń on-line. Jednocześnie zachodziła konieczność, by zainteresowana udziałem w projekcie osoba nie tylko zarejestrowała swoje zgłoszenie, lecz także w bezpieczny sposób wypełniła wymagane ankiety psychologiczne, dotyczące samooceny oraz zachowań, co pozwolić miało już na wstępną selekcję kandydatów do projektu.

Platforma edukacyjna Moodle, wykorzystana w przypadku projektu „Nic o nas bez nas”, jest bardzo popularnym darmowym narzędziem, którego głównym zadaniem jest wsparcie wszelkich form aktywności zdalnej. Dzięki temu, że wyposażona jest w narzędzia do tworzenia quizów, umożliwia przygotowanie dowolnej ankiety z dowolnymi rodzajami pytań. Dzięki zastosowaniu ankiety lub grupy ankiet zapisanych w formie elektronicznej natychmiast możemy uzyskać wstępną analizę ilościową.

Przyjęta w ramach projektu „Nic o nas bez nas” metoda kwalifikacji wstępnej, polegająca na analizie dwóch testów psychologicznych, pozwoliła natychmiast wyłonić osoby spełniające podstawowe kryteria kwalifikacyjne. Dodatkowo tego typu platforma zdalnego nauczania, dzięki wbudowanemu w nią systemowi uprawnień, pozwala bardzo dobrze zabezpieczyć dane osobowe i wyniki ankiety przed dostępem osób niepowołanych.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **2.4. Test kwalifikacyjny**

### **Cz. 1. Zachowania**

1. Nazwisko:
2. Imię:
3. Adres e-mail:

Poniżej wymienione są różne zachowania czy działania.

Proszę ocenić, jak dobrze poradził(a)byś sobie z każdym z nich i zaznaczyć wybraną odpowiedź.

1. Odebrać z lotniska ważnego gościa
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
2. Zabrać głos w dyskusji w większym gronie
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
3. Kwestować na ulicy na cele społeczne
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
4. Zadzwoić do telefonu zaufania, żeby zwierzyć się ze swoich problemów
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
5. Przytulić osobę, która potrzebuje pocieszenia
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
6. Opowiedzieć komuś bliskiemu o zdarzeniach z przeszłości, które źle o Tobie świadczą
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
7. Zerwać bez kłótni niesatysfakcjonujący związek

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
8. Wejść swobodnie do pokoju, w którym znajduje się grono mało znanych Ci osób
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
9. Porozumieć się z kimś bez słów
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
10. Wystąpić w reklamie telewizyjnej
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
11. Złożyć komuś kondolencje
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
12. Opowiedzieć o sobie psychologowi
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
13. Wejść na ważne zebranie 20 minut po czasie
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
14. Poprosić kierowcę autobusu o zatrzymanie się w lasku
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
15. Odmówić komuś znajomemu pożyczania pieniędzy
- a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle

**Człowiek – najlepsza inwestycja**





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- c. Raczej słabo
- d. Zdecydowanie źle
- 16. Podtrzymać na duchu bliską osobę, która ma kłopoty
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
- 17. Przeprzić kogoś za wyrządzoną mu przykrość
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
- 18. Zwrócić uwagę powszechnie szanowanej osobie, że się myli
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
- 19. Poprosić kogoś w tramwaju o ustąpienie miejsca, gdy się źle czujesz
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
- 20. Obronić niesprawiedliwie osądzoną koleżkę
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle
- 21. Znaleźć właściwy adres w mieście, którego nie znasz
  - a. Zdecydowanie dobrze
  - b. Nieźle
  - c. Raczej słabo
  - d. Zdecydowanie źle

## ***cz. 2. Samoocena***

Przeczytaj każde z twierdzeń, a następnie zaznacz odpowiedź właściwą dla Ciebie.  
Podawaj odpowiedzi, które jak Ci się wydaje najlepiej opisują jak się czujesz na ogół.

- 1. Szybko się męczę
  - a. Tak
  - b. Nie
- 2. Jestem osobą zrównoważoną
  - a. Tak
  - b. Nie

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

3. Brak mi pewności siebie
  - a. Tak
  - b. Nie
4. Jest mi smutno
  - a. Tak
  - b. Nie
4. Czuję, że trudności tak się piętrzą, że nie potrafię ich pokonać
  - a. Tak
  - b. Nie
6. Za bardzo martwię się czymś, co w gruncie rzeczy nie jest ważne
  - a. Tak
  - b. Nie
7. Jestem osobą szczęśliwą.
  - a. Tak
  - b. Nie
8. Staram się nie zauważać kryzysów i trudności
  - a. Tak
  - b. Nie
9. Przeżywam rozczarowania tak dotkliwie, że nie mogę przestać o nich myśleć
  - a. Tak
  - b. Nie
10. Jestem osobą spokojną i opanowaną
  - a. Tak
  - b. Nie



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **2.5. Opis strategii badań psychologicznych**

W wyniku rozmów wstępnych podczas przygotowań do projektu w październiku 2011 r. ustalone zostały główne oczekiwania psychologiczne wobec mentora. Założeniem było, że mentor w projekcie „Nic o nas bez nas” powinien być:

- zagrożony wykluczeniem społecznym
- zdrowy psychicznie
- łatwo nawiązywać kontakty, być ekstrawertywny
- samodzielny w relacjach społecznych
- przeciętnie, ponadprzeciętnie inteligentny
- empatyczny, zmotywowany do projektu
- prospołeczny

Szukając odpowiednich parametrów – część testów stworzona została przez psychologa specjalnie na potrzeby projektu, część wykorzystano z dostępnych zasobów testów, które wykorzystuje się w praktyce badań selekcyjnych (można je zakupić jedynie będąc psychologiem, mają standaryzację PTP).

Badania psychologiczne przeprowadzane są dwutorowo, mają charakter selekcyjny.

### 1. Badania wstępne on-line:

a) Część pierwsza – ankieta dotycząca zachowań i umiejętności społecznych, oczywiście podstawowych: znalezienia się w nowej sytuacji, załatwienie prostych spraw np. na lotnisku, wejścia w nową, nieznaną grupę, itp. Celem ankiety było zapewnienie, by przyszły mentor poradził sobie z załatwianiem prostych, życiowych spraw, by był w miarę samodzielny. *Ankieta została stworzona przez psychologa specjalnie na potrzeby projektu.*

b) Część druga – samoocena, która pozwoliła poznać słabsze i mocniejsze strony kandydata, nad którymi i z którymi można i trzeba pracować w projekcie. *Ta część także stworzona została specjalnie na potrzeby projektu, chociaż wykorzystująca niektóre i-temy testu gotowego tzw. STAI, i KKS*

### 2. Badania podstawowe – psychologiczne:

Ta część składała się najczęściej z trzech testów, gotowych, dostępnych w PTP (Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa, Stawki 5/7).

- **testu NEO-FFI**, opartego na koncepcji tzw. Wielkiej Piątki;
- **testu STAI**, pokazującego poziom lęku jaki występuje na ogół (jest cechą osobowościową) i w chwili badania (podatność na stres);
- **testu do badania motywacji**, stworzonego przez psychologa specjalnie na potrzeby projektu, badający poziom motywacji do projektu;
- kilkakrotnie użyto testu do badania poziomu intelektualnego – test selekcyjny: tablice **Ravena Standard**, by wykluczyć ociężałość umysłową;
- kilkakrotnie także użyto testu **GHQ** – test tzw. ogólnego stanu zdrowia, zwłaszcza, gdy kandydaci leczyli się psychiatrycznie lub neurologicznie, by wykluczyć poważne dysfunkcje zdrowia psychicznego.

## **Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WŚG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **2.6. Regulamin**

### **REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE**

#### **„Nic o nas bez nas”**

**(nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00)**

#### **I. Postanowienia ogólne**

- 1.1. Realizatorem projektu „Nic o nas bez nas” jest Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy (zwana dalej „Uczelnią”), we współpracy z estońskim partnerem Crime Prevention Foundation.
- 1.2. Projekt „Nic o nas bez nas” realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.
- 1.3. Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu państwa.
- 1.4. Projekt trwa od 1 listopada 2011 r. do 31 grudnia 2013 r. i realizowany jest na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.
- 1.5. Projekt skierowany jest do osób w wieku od 18 do 24 roku życia mieszkających (w rozumieniu KC) w woj. kujawsko-pomorskim, doświadczających wykluczenia społecznego lub zagrożonych tym zjawiskiem i/lub pochodzących z otoczenia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym (według definicji zgodnej z ustawą z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej, jak również według wskazówek zawartych w „Poradniku dotyczącym realizacji wsparcia dla osób wykluczonych społecznie oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki”).
- 1.6. Rekrutację kandydatów prowadzi Uczelnia.
- 1.7. Przystępując do Projektu w sposób przewidziany w niniejszym regulaminie, Uczestnik wyraża zgodę na jego postanowienia. Udział w projekcie i udostępnienie danych osobowych jest całkowicie dobrowolne.
- 1.8. **Projekt zakłada znalezienie skutecznej metody oddolnej interwencji w oparciu o model adaptacji wzorca partnera estońskiego, w stosunku do osób w wieku 18-24 lata,**

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

**zapobiegającej zagrożeniu wykluczeniem społecznym, a także wdrożenie jej do stosowania na obszarze województwa kujawsko-pomorskiego.** Projekt ma na celu wzrost o 30% inicjatyw wykorzystujących ideę mentoringu i/lub oddolnej partycypacji beneficjentów, a podejmowanych na rzecz młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym w woj. kujawsko-pomorskim do grudnia 2013 r.

1.9. Udział Uczestników w Projekcie jest bezpłatny.

## **II. Założenia i warunki uczestnictwa w Projekcie**

2.1. Pierwszy nabór Uczestników do Projektu.

2.1.1. Wstępne postępowanie kwalifikacyjne dla I grupy mentorów zakłada **dwuetapowość**:

I. W etapie pierwszym kwalifikujemy według **kryteriów formalnych i ustawowych** definicji zagrożenia wykluczeniem społecznym (definicja wykluczenia społecznego przyjęta w dokumencie „Narodowa Strategia Integracji Społecznej dla Polski 2003 r.” ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej Dz.U. 2004 Nr 64 poz. 593).

II. W etapie drugim ważne są wyniki testu kwalifikacyjnego. Na jej podstawie wstępnie kwalifikujemy do finałowej rozmowy z psychologiem, którego diagnoza jest przesłanką dla decyzji panelu ekspertów.

2.1.2 Kryteria formalne naboru beneficjentów projektu „Nic o nas bez nas” sformułowano jako:

- 1) Wiek w chwili złożenia aplikacji do projektu w granicach: 18-24 lata.
- 2) Zamieszkiwanie na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.
- 3) Złożenie przez kandydata oświadczenia o spełnianiu przynajmniej jednego z kryteriów przynależności do grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym (lub wykluczonej społecznie) – wg charakterystyk zawartych w przywołanych powyżej dokumentach w pkt 1.II.

Zespół ekspertów do kryteriów zagrożenia wykluczeniem społecznym zaliczył również :

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- zamieszkiwanie w dzielnicach lub obszarach o zwiększonym ryzyku zagrożenia przestępczością

4) Wykazanie się rekomendacją organizacji pozarządowej lub innej organizacji prowadzącej działalność o charakterze pomocowym w odniesieniu do grup zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych albo innych działań o charakterze charytatywnym.

5) Wypełnienie testu kwalifikacyjnego (w wersji papierowej lub w wersji elektronicznej).

6) Wzięcie udziału w procesie przygotowania diagnozy psychologicznej (w terminach wskazanych i uzgodnionych z biurem projektu).

Wypełnienie kryteriów 1-5 (w tym – uzyskanie pozytywnej weryfikacji testu kwalifikacyjnego) umożliwia przystąpienie do diagnozy (kryterium 6), która pozostaje ostatecznym i rozstrzygającym kryterium przyjęcia do projektu. Kandydat zobowiązany jest ustalić w biurze projektu termin wypełnienia testów diagnostycznych oraz spotkania z psychologiem i stawić się w obu terminach.

### 2.1.3. Kryteria przynależności do grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym:

- a) Dochód w rodzinie na członka rodziny mniejszy niż spełniający kryterium dochodowe wynikające z ustawy o mocy społecznej (dla osoby samotnie gospodarującej - 477 zł , dla osoby prowadzącej wspólne gospodarstwo z członkami rodziny - 351zł na osobę),
- b) Sieroctwo lub wychowywanie się w rodzinie niepełnej,
- c) Wychowywanie się w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo wychowawczej,
- d) Usamodzielnianie się z rodziny zastępczej lub placówki opiekuńczo-wychowawczej,
- e) Doświadczenie przemocy w rodzinie (potwierdzone zgłoszeniami do instytucji pomocowych),
- f) Wychowanie w rodzinie wielodzietnej,
- g) Niepełnosprawność (orzeczenie o niepełnosprawności),
- h) Zwolnienie z zakładu karnego lub zakładu wychowawczego,
- i) Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (potwierdzenie przebytej terapii),
- j) Zamieszkiwanie w bardzo trudnych warunkach mieszkaniowych (przeludnienie, brak dostępu do mediów typu bieżąca woda, ogrzewanie itp.),
- k) Zamieszkiwanie na terenach popegeerowskich,
- l) Zamieszkiwanie na terenie wiejskim,
- m) Zamieszkiwanie w małym mieście (do 25 tyś. mieszkańców).

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 2.2. Drugi nabór uczestników Projektu (marzec 2012).

2.2.1. Za bezpośrednią akcją promującą kolejny nabór odpowiadają uczestnicy pierwszej grupy. To na nich spoczywa obowiązek poszukania w swoim otoczeniu społecznym osób, które – spełniając wymogi formalne projektu, będą gotowe – po zdobyciu odpowiednich kompetencji – zaangażować się w działania na rzecz swoich rówieśników.

### 2.2.2. Kryteria formalne i ustawowe drugiego naboru tożsame z naborem pierwszym.

2.2.3. W przypadku wymogu wykazania się rekomendacją organizacji pozarządowej lub innej organizacji prowadzącej działalność o charakterze pomocowym w odniesieniu do grup zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych albo innych działań o charakterze charytatywnym, zespół ekspertów **dopuszcza możliwość rekomendacji przez osobę (mentora), która zrekrutowała danego kandydata.**

2.3. W przypadku większej liczby zgłoszeń Kandydatów oraz w celu zabezpieczenia frekwencji, na wypadek choroby lub zdarzeń losowych powodujących rezygnację Uczestników, przewiduje się utworzenie list rezerwowych w każdej rekrutowanej grupie.

2.4. Uczestnicy z list rezerwowych mają prawa analogiczne do praw zakwalifikowanych uczestników, w szczególności do uczestnictwa w zajęciach dydaktycznych, z zastrzeżeniem ograniczenia dostępu do organizowanych w ramach projektu wyjazdów studyjnych. Uczestnictwo osoby z listy rezerwowej w wyjeździe studyjnym zależy bezpośrednio od zgłoszonego braku możliwości wyjazdu uczestnika zakwalifikowanego. O zajęciu zwolnionego w ten sposób miejsca decyduje panel ekspertów, który bierze pod uwagę m.in. zaangażowanie w zajęcia projektowe.

## III. Prawa i obowiązki Uczestnika Projektu

- 3.1. Uczestnik jest zobowiązany do uczestnictwa w procesie rekrutacji.
- 3.2. Uczestnik przed przystąpieniem do projektu ma obowiązek złożyć komplet wymaganych dokumentów.
- 3.3. Uczestnik projektu uprawniony jest do nieodpłatnego udziału w projekcie.
- 3.4. Udział w prowadzonych zajęciach w ramach projektu jest obowiązkowy. Uczestnik zobowiązany jest do potwierdzania swojej obecności na liście obecności.
- 3.5. Uczelnia dopuszcza nieobecności Uczestnika spowodowane chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi.

## Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

3.6. Warunkiem ukończenia każdego z etapów szkolenia jest odpowiednia frekwencja tzn. udział w co najmniej 60% zajęć oraz realizacja ćwiczeń zleconych do wykonania pomiędzy zajęciami.

3.7. Uczestnik zobowiązany jest do wypełnienia w trakcie trwania kursu ankiet oceniających prowadzących zajęcia oraz zakres merytoryczny kursu, a także poddać się procesowi ewaluacji w trakcie i po zakończeniu szkolenia.

3.8. W trakcie szkolenia uczestnik ma prawo do:

- a) udziału w Projekcie zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu,
- b) zgłaszania uwag dotyczących szkolenia oraz innych spraw organizacyjnych bezpośrednio prowadzącym zajęcia, pracownikom biura projektu w tym koordynatorowi, członkom panelu ekspertów,
- c) korzystania z przerw kawowych,
- d) oceny organizacji i przebiegu szkolenia oraz wykładowców.

3.9. Uczelnia zastrzega sobie prawo do skreślenia z listy Uczestników, którzy rażąco naruszają porządek organizacyjny przyjęty niniejszym Regulaminem, w szczególności w odniesieniu do wskaźników frekwencji. O przyczynach skreślenia uczestnika z listy, Uczelnia zawiadamia instytucję/ osobę rekomendującą

#### **IV. Warunki rezygnacji**

4.1. Z ważnej przyczyny Uczestnik, który został zakwalifikowany, może zrezygnować z udziału w Projekcie przed rozpoczęciem kursu, informując o tym Uczelnię nie później niż na trzy dni robocze przed rozpoczęciem zajęć.

4.2. Rezygnacja z uczestnictwa w Projekcie w trakcie jego trwania może nastąpić z ważnej przyczyny i wymaga pisemnego oświadczenia o fakcie rezygnacji i jej powodach.

4.3. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie w trakcie jego trwania, Uczelnia może żądać, aby Uczestnik przedłożył zaświadczenia lekarskie lub inne dokumenty usprawiedliwiające jego rezygnację.

4.4. W przypadku nieusprawiedliwionej rezygnacji z uczestnictwa w projekcie Uczelnia zawiadamia instytucję/ osobę rekomendującą o przyczynach nieusprawiedliwionej rezygnacji.

4.5. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie przez Uczestnika, na jego miejsce zostanie zakwalifikowana osoba z listy rezerwowej. O pierwszeństwie wejścia z listy rezerwowej na listę uczestników decyduje panel ekspertów, m.in. na podstawie zaangażowania w uczestnictwo w projekcie.

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WSG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

4.6. W przypadku usunięcia z projektu uczestnika naruszającego niniejszy regulamin stosuje się analogicznie jak w przypadku rezygnacji uczestnika reguły wejścia uczestnika z listy rezerwowej.

## **V. Wzajemne relacje stron zaangażowanych w realizację Projektu**

5.1. Uczestnicy Projektu zobowiązani są do dbania o dobre relacje interpersonalne oraz właściwą i staranną realizację zadań powierzonych do wykonania przez wykładowców, ekspertów i kierownictwo projektu.

5.2. Każdy Uczestnik z grupy „mentorskiej” zobowiązany jest do regularnej i na bieżąco sprawozdawanej pracy ze swoim podopiecznym, zgodnie z wspólnie opracowanym harmonogramem pracy i w ramach zawartego kontraktu mentorskiego. Ma prawo do porad i pomocy członków panelu ekspertów, dyżurującego psychologa i prowadzących zajęcia.

5.3. W celu zapewnienia dobrej komunikacji pomiędzy Uczestnikami projektu a Realizatorem ustala się dyżury pracowników i współpracowników projektu. Godziny dyżurów podawane są do wiadomości na stronie internetowej projektu [www.nicbeznas.byd.pl](http://www.nicbeznas.byd.pl) oraz na profilu Projektu prowadzonym za pośrednictwem portalu społecznościowego Facebook.

5.4. W celu zapewnienia najwyższej jakości realizacji projektu i sprawnego rozwiązywania kwestii organizacyjnych, wzajemnych relacji grup i Realizatora oraz sprawnej komunikacji, w każdej grupie uczestników wybierają oni swojego reprezentanta – rzecznika, który pośredniczy w relacjach całej grupy i biura projektu. Nie ogranicza to prawa każdego z uczestników do indywidualnego kontaktu w zindywidualizowanych sprawach.

## **VI. Postanowienia końcowe**

6.1. Uczelnia zastrzega sobie prawo jednostronnej zmiany Regulaminu bądź wprowadzenia dodatkowych postanowień bez podania przyczyn. Regulamin z wprowadzonymi zmianami dostępny będzie w Biurze Projektu oraz na stronie internetowej Projektu. Uczestnik jest zobowiązany do śledzenia zmian w Regulaminie i przestrzegania zawartych w nim postanowień.

6.2. Przetwarzanie danych osobowych Uczestników Projektu następuje zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych (tekst jedn. Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w Projekcie. Osobom biorącym udział w Projekcie przysługuje prawo dostępu do ich danych oraz prawo ich poprawiania.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**WYŻSZA SZKOŁA**  
**WŚG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

6.3. Regulamin wchodzi w życie z dniem opublikowania na stronie internetowej Projektu ([www.nicbeznas.byd.pl](http://www.nicbeznas.byd.pl)) i obowiązuje przez okres realizacji Projektu.

6.4. Ewentualne spory wynikłe na tle niniejszego Regulaminu, które nie zostaną rozwiązane w wyniku negocjacji między stronami, będą rozstrzygane na drodze postępowania sądowego przez Sąd właściwy według siedziby Uczelni.

6.5. W kwestiach nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie stosuje się przepisy kodeksu cywilnego oraz innych ustaw.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **2.7. Fragmenty zeszytu projektowego – uszczegółowienie kryteriów**

### **Kryteria przynależności do grupy zagrożonej wykluczeniem społecznym:**

- dochód w rodzinie na członka rodziny mniejszy niż spełniający kryterium dochodowe wynikające z ustawy o mocy społecznej (dla osoby samotnie gospodarującej - 477 zł , dla osoby prowadzące wspólne gospodarstwo z członkami rodziny - 351zł na osobę)
- Sieroctwo lub wychowywanie się w rodzinie niepełnej
- Wychowywanie się w rodzinie zastępczej lub placówce opiekuńczo wychowawczej
- Usamodzielnianie się z rodziny zastępczej lub placówki opiekuńczo-wychowawczej
- Doświadczenie przemocy w rodzinie (potwierdzone zgłoszeniami do instytucji pomocowych)
- Wychowanie w rodzinie wielodzietnej
- Niepełnosprawność (orzeczenie o niepełnosprawności)
- Zwolnienie z zakładu karnego lub zakładu wychowawczego
- Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (potwierdzenie przebytej terapii)
- Zamieszkiwanie w bardzo trudnych warunkach mieszkaniowych (przeludnienie, brak dostępu do mediów typu bieżąca woda, ogrzewanie itp.)
- Zamieszkiwanie na terenach popegeerowskich
- Zamieszkiwanie na terenie wiejskim
- Zamieszkiwanie w małym mieście (do 25 tys. mieszkańców),
- Dodatkowym kryterium wypracowanym przez ekspertów to zamieszkiwanie w dzielnicach o wysokim stopniu zagrożenia przestępczością i demoralizacją.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **3. Autodiagnozy środowiskowe**

Charakteryzując podejście do oddziaływania przeciwdziałającego wykluczeniu społecznemu, kierowanego do młodych ludzi nim zagrożonych, oparcie się na „autodiagnozie” wypływa z dążenia do uniknięcia sytuacji, w której („jak zwykle” - w ocenie młodych ludzi) to dorośli decydują co jest potrzebne, co młodzi ludzie powinni robić. Autodiagnozy są kluczowym elementem oddania procesu diagnozowania problemów i zapotrzebowań oraz stworzenia strategii radzenia sobie z nimi w ręce i głowy samych uczestników projektu.

Jest to tym bardziej istotne, że dostępne badania wskazują, iż młodzi ludzie nie poświęcają czasu na namysł nad innymi sposobami spędzania wolnego czasu niż swego rodzaju „bujanie się”, są bezrefleksyjni i podporządkowani trendowi, „większości” w sensie grupy rówieśniczej, ale także – przekazu medialnego i lansowanych w tym przekazie sposobów działania. Włączenie samych odbiorców w proces autodiagnozy umożliwia rozbudzenie refleksyjności, daje pretekst do namysłu najpierw nad sobą, a potem nad swoimi rówieśnikami, nad ich wyborami i konsekwencjami owych wyborów, a także środowiskowymi, makrospołecznymi i kulturowymi czynnikami, które są składową wpływów i uwarunkowań „zagrożających wykluczeniem”.

Drugą istotną przesłanką dla oddania procesów diagnozowania w ręce samych odbiorców, są wykazywane w badaniach konstatacje, iż dla młodych ludzi ani rodzice, ani nauczyciele nie są wiarygodnym i co ważniejsze - kompetentnym źródłem informacji i wzorcem postaw, dlatego też konieczne jest wykorzystanie jako „pasu transmisyjnego” osób możliwie podobnych, w zbliżonym wieku, doświadczających podobnych problemów przy styku ze światem dorosłych - to oni, określane w projekcie mianem mentorów mogą stać się i źródłem wiedzy i wzorców, dzięki temu przede wszystkim, że poświęcą im to, czego nie chcą lub nie mogą dać rodzice i nauczyciele - swój czas i zaangażowanie. Częścią tego zaangażowania jest podjęcie badawczej refleksji nad własnym środowiskiem i sytuacją.

Poniżej przedstawiamy podstawowe narzędzia, jakie są owocem zaprezentowanego powyżej podejścia. Ich zastosowanie pozwala na przygotowanie przez samych uczestników diagnoz ich własnych środowisk, uwarunkowań jakie są współodpowiedzialne za ich zagrożenie wykluczeniem, za sytuację w jakiej się znajdują i która wyznacza ich szanse życiowe.

#### **3.1. Definicja autodiagnozy środowiskowej**

„Autodiagnozy środowiskowe” to zarazem proces badawczy, jak i jego efekt w postaci raportów z badań. W zakresie przedmiotowym jest to diagnoza potrzeb i uwarunkowań definiujących dla zagrożenia wykluczeniem, zaprojektowana i wykonana przez samych odbiorców (uczestników projektu) we własnych środowiskach. Końcowym produktem stanowią raporty, którego wytwarzanie (a więc cały proces badawczy od zaprojektowania autodiagnozy środowiskowej, przez jej realizację, po stworzenie raportu i jego prezentację) pozwala:

1. uzyskać obraz szans i zagrożeń, jakie wynikają z umiejscowienia we własnych środowiskach i z sytuacji życiowych – wszyscy są bowiem zagrożeni wykluczeniem, ale zagrożenie to ma różne oblicza. Najpierw więc każdy uczestnik wchodzi w pewnym sensie na nowo w swoje środowisko jako badacz, uzyskując z jednej strony pewien dystans, z drugiej –



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

nowe narzędzia, pozwalające na ogląd systematyczny i planowy, a więc naukowy, a nie potoczny. Pozyskanie tych narzędzi wiąże się z warsztatami z autodiagnozy, przeprowadzonymi przez praktyka-badacza realizującego i koordynującego badania społeczne, dzielącego się w ich ramach swoim doświadczeniem i praktyką, nie zaś książkowymi definicjami i założeniami metodologicznymi. Po uzyskaniu wyników przeprowadzonych środowiskowych badań autodiagnostycznych, następuje etap dzielenia się ich wynikami, a więc wspólnego, pod opieką doświadczonego badacza, przeprowadzenia ich analizy, sformułowania wspólnych wniosków i rekomendacji.

2. na wejście przez odbiorców w kontrolowany i zaprojektowany proces badawczy, z jego narzędziami i procedurami. Stanowi to przesłankę dla wykształcania się niezbędnej, a deficytowej wśród młodych ludzi, postawy refleksyjności – umożliwia bowiem dystans, potraktowanie własnych środowisk wychowawczych i rówieśniczych nie jako oczywistej, bezrefleksyjnie przyjmowanej codzienności, ale jako przedmiotu badań.

3. na opracowanie wspólnych raportów autodiagnozy co z racji samej procedury i wspólnej pracy umożliwia odbiorcom przetestowanie wypracowanej w trakcie szkoleń integracji, pozwala na dyskusje w celu uzyskania końcowej, uzgodnionej wersji – a to przyczynia się do zwiększenia spójności grupy, większego zaangażowania i jest częścią pracy w relacji mentor-podopieczny.

4. na pogłębianie kompetencji społecznych - interakcyjnych, komunikacyjnych, współpracy, dialogu, samodzielności opinii, wiary w siebie itp. – kompetencje te będą bowiem niezbędne dla zaprojektowanie badań autodiagnozy, ich realizacji i grupowego opracowania oraz dla przekazania ich wyników (na spotkaniu z panelem ekspertów).



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **3.2. Procedura i narzędzia**

Procedura autodiagnozy, którą rozumiemy jako proces badawczy oparty na zaprojektowaniu, zrealizowaniu i podsumowaniu badań przez samych beneficjentów jest, obok mentoringu rówieśniczego, kluczowym elementem projektu, współwyznaczającym jego nazwę – *NIC O NAS BEZ NAS*.

Beneficjenci, po licznych już szkoleniach pierwszych tygodni procesu, pozyskują na warsztatach z praktykiem-badaczem podstawową wiedzę o możliwych do wykorzystania technikach i narzędziach badań społecznych, które można wykorzystać w badaniach, jakie w parach lub małych podgrupach zrealizują. Ten zakres obejmują warsztaty z autodiagnozy (szczegóły w programie warsztatów). Po nich rozpoczyna się proces badawczy, w ramach którego niezbędna jest koordynacja i bieżące odpowiadanie na pojawiające się wątpliwości odbiorców przekształcających się w badaczy – konieczne jest więc zaprojektowanie i przetestowanie narzędzi badawczych, potem zebranie danych i ich analiza, spotkania poświęcone na uzgodnienie i stworzenie wspólnego raportu. Wszystko to powinno się odbywać jako proces wprawdzie oddolny, ale koordynowany i kontrolowany przez doświadczonego badacza, który skoryguje na bieżąco pojawiające się ewentualne błędy, odpowie na pytania, rozstrzygnie wątpliwości i dopilnuje terminowości. Badania bowiem trzeba zakończyć w określonym czasie, aby możliwe było wypracowanie wspólnego raportu i jego prezentacja ekspertom.

Głównymi narzędziami autodiagnoz są obserwacje i wywiady. Ponieważ doświadczenie dydaktyczne wskazuje na trudności początkujących adeptów badań w odróżnieniu rozmowy od wywiadu pogłębionego, przygotowano następujące wytyczne.

#### **Kwalifikacje osób przeprowadzających wywiad.**

- **Dobrze zna temat.** Posiada rozległą wiedzę o przedmiocie wywiadu i może ze znanstwem poprowadzić rozmowę na dany temat; wie, które wątki należy rozwinąć, i nie stara się imponować swoją wiedzą.
- **Nadaje porządek wywiadowi.** Przedstawia cel wywiadu, krótko omawia procedurę, potrafi zakończyć wywiad, zwięźle podsumowując to, czego dowiedziała się w trakcie rozmowy, i pytając, czy respondent ma jakieś wątpliwości co do sytuacji wywiadu.
- **Mówi jasno.** Stawia jasne, proste, krótkie pytania, mówi wyraźnie i zrozumiale, nie używa języka naukowego czy specjalistycznego żargonu. Wyjątek stanowi „wywiad w sytuacji stresowej”: w tym przypadku pytania mogą być złożone i niejasne, a reakcje respondenta ujawniają jego reakcję na stres.
- **Jest delikatna.** Pozwala respondentom dokończyć wypowiedź, pozwala im mówić w ich własnym rytmie myślenia i wypowiedzania się. Jest swobodna w kontakcie, toleruje chwile



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

milczenia, daje respondentom do zrozumienia, że mogą wyrażać niekonwencjonalne i prowokacyjne opinie oraz omawiać drażliwe emocjonalnie kwestie.

- **Jest wrażliwa.** Aktywnie słucha tego, co zostało powiedziane, dostrzega niuanse znaczeń, które pojawiają się w odpowiedziach, i dąży do ich pogłębienia. Jest empatyczna, wsłuchuje się w emocjonalny przekaz wypowiedzi, zwracając uwagę nie tylko na to, co zostało powiedziane, lecz także na sposób mówienia; dostrzega również to, co nie zostało powiedziane. Osoba prowadząca wywiad wie, kiedy temat budzi zbyt duże emocje, by rozwijać go w wywiadzie.
- **Jest otwarta.** Słyszy, które z aspektów tematu wywiadu są istotne dla respondenta. Słucha przez cały czas z jednakową uwagą, jest otwarta na nowe wątki, które może wprowadzić osoba udzielająca wywiadu, i potrafi je rozwinąć.
- **Potrafi kierować wywiadem.** Wie, czego chce się dowiedzieć: zna cel wywiadu i wie, jakie informacje powinna uzyskać. Ma kontrolę nad przebiegiem wywiadu i nie boi się przerywać dygresji respondenta.
- **Jest krytyczna.** Nie uznaje wszystkiego, co słyszy, za oczywiste, ale zadając krytyczne pytania, testuje rzetelność i trafność wypowiedzi respondentów. To krytyczne dopytywanie może odnosić się zarówno do obserwowalnych dowodów na prawdziwość twierdzeń formułowanych przez osoby udzielające wywiadu, jak i do logicznej spójności wypowiedzi.
- **Pamięta.** Zachowuje w pamięci to, co respondent mówi w toku wywiadu, potrafi przywołać jego poprzednie wypowiedzi i poprosić o ich rozwinięcie, a także odwoływać się do tego, co zostało powiedziane w innych częściach wywiadu.
- **Interpretuje.** Jest w stanie w toku wywiadu wyjaśniać i rozwijać znaczenie wypowiedzi respondenta. Przedstawia respondentowi interpretacje jego słów, pozwalając mu potwierdzić trafność interpretacji.

### **Przykłady:**

#### A Pytania wprowadzające.

„Możesz mi opowiedzieć o .....”, „Pamiętasz sytuację, w której...?”, „Co stało się w sytuacji, o której wspomniałaś?”, „Mógłbyś jak najbardziej szczegółowo opisać sytuację, w której

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

zaczęłeś się zastanawiać nad uczeniem się?" Takie pytania otwierające mogą wywołać spontaniczne i bogate opisy, w których badani sami określają, jakie aspekty badanego problemu były dla nich najważniejsze.

#### **B Pytania rozwijające.**

Odpowiedzi badanych mogą być rozwinięte dzięki wnikliwemu, upartemu i krytycznemu podejściu badacza. Sposobem na to może być zadawanie bezpośrednich pytań dotyczących tego, co zostało właśnie powiedziane. Również proste skinienie, „hm mm” czy nawet tylko krótka przerwa mogą skłonić respondenta do mówienia. Powtarzanie znaczących słów, które padły z ust osoby badanej, często sprawia, że kontynuuje ona swoją wypowiedź. Badacze mogą nauczyć się dostrzegać „światła ostrzegawcze” w odpowiedziach - na przykład nietypowe pojęcia lub silną intonację - które mogą wskazywać cały zbiór ważnych dla badanej osoby tematów.

#### **C Pytania pogłębiające.**

„Mogłabyś powiedzieć coś więcej na ten temat?”, „Możesz bardziej szczegółowo opisać, co się stało?”, „Przychodzą ci do głowy jakieś inne przykłady?” Dzięki takim pytaniom osoba prowadząca wywiad rozwija odpowiedzi, pogłębia je, ale bez ustalania, jaki ich wymiar bierze pod uwagę.

#### **D Pytania uszczegółowiające.**

Badacz może również zadawać bardziej wnikliwe pytania, na przykład: „Co właściwie zrobiłeś, kiedy poczułeś rosnący lęk?”, „W jaki sposób zareagowało twoje ciało?” W wywiadzie, w którym ze strony respondenta pada wiele wypowiedzi ogólnych, badacz może próbować uzyskać bardziej dokładne opisy, pytając: „Czy przeżywałaś również i to?”

#### **E Pytanie wprost.**

Osoba prowadząca wywiad wprost wprowadza konkretne tematy i wymiary, na przykład: „Czy kiedykolwiek dostałaś pieniądze za dobre stopnie?”, „Kiedy wspominasz o rywalizacji, masz na myśli rywalizację sportową czy destruktywną?” Takie bezpośrednie pytania mogą być zadane w późniejszych częściach wywiadu, po tym, jak badani podali już swoje spontaniczne opisy i wskazali, które aspekty danego zjawiska mają dla nich centralne znaczenie.

#### **F Pytania pośrednie.**

Badacz może zastosować pytania projekcyjne, takie jak: „Co sądzisz o tym, jak inni uczniowie patrzą na rywalizację o stopnie?” Odpowiedź może odnosić się wprost do postaw innych, ale może ona również wskazywać pośrednio na postawę ucznia, której nie wyraża on wprost. W tym przypadku, w celu zinterpretowania odpowiedzi, trzeba będzie zadać dodatkowe pytania.

#### **G Pytania strukturujące.**

Badacz jest odpowiedzialny za przebieg wywiadu i powinien umieć wskazać, kiedy temat został wyczerpany. Osoba prowadząca wywiad może wprost i grzecznie przerwać za długie wypowiedzi, które nie odnoszą się do tematu badania, na przykład zaznaczając, że zrozumiała odpowiedź, a następnie mówiąc: „Chciał(a) bym teraz przejść do innego tematu”.

#### **H Milczenie.**





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WŚG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

Zamiast stale zadawać pytania, zmieniając wywiad w przesłuchanie, badacz może przyjąć postawę terapeuty i zgodnie z powiedzeniem, że „milczenie jest złotem”, wykorzystać ciszę, by pogłębić wywiad. Przyzwolenie na pauzy w trakcie rozmowy daje badanym czas niezbędny na skojarzenia i refleksje, a następnie pozwala im przerwać milczenie przez podanie istotnych informacji.

#### **I Pytania interpretujące.**

Interpretacja może mieć różny, zmieniający się zakres. Może polegać na powtórzeniu pytania, na przykład: „Czyli chciałaś przez to powiedzieć, że...?”, lub próbie wyjaśnienia: „Czy to prawda, że czułeś to a to...?”, „Czy to sformułowanie... wyraża właśnie to, co powiedziałaś?” Możemy się również spotkać z bardziej bezpośrednimi interpretacjami tego, co powiedział respondent: „Czy to prawda, że twoja obawa o stopnie wiąże się z reakcją twoich rodziców?”

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 4. Szkolenia – podstawowe i poszerzone

Jak wskazują badania, a także doświadczenia zarówno osób pracujących z młodymi ludźmi, jak i ich samych, kluczową kwestią w zakresie jakiegokolwiek ich aktywnej partycypacji są kompetencje. Uczestnicy projektu, odbiorcy podejmowanych oddziaływań, mają nie tylko biernie z nich korzystać, ale przede wszystkim – stawać się mentorami dla własnych podopiecznych. By było to możliwe – muszą otrzymać zasób wiedzy i narzędzi, a także nabrać praktyki, w zakresie psychologii, oddziaływań pedagogizujących, asertywności. Częścią szkoleń uczyniono także naukę samoobrony, która ma przyczyniać się do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie. Także nauka języka obcego, nastawiona na procesy komunikacyjne, realizowana w sposób odmienny od doświadczeń szkolnych, dedykowana jest nie tylko zwiększeniu kompetencji językowych, ale i pewności siebie, wzrostowi samooceny. Składową podstawowych szkoleń są także zajęcia z autodiagnozy, która stanowi jeden z kluczowych elementów oddolności procesu, pozwala bowiem na przeprowadzenie diagnoz własnych środowisk każdego z uczestników. Przedstawiony zakres szkoleń określono mianem podstawowych, stanowiących bazę dla szkoleń poszerzonych, odnoszących się już nie tyle do kompetencji ogólnych, co do narzędzi oddziaływań w ramach wspólnej pracy z podopiecznym – stąd zaproponowana lista obejmuje negocjacje i mediacje, kwestie odniesień do kryzysu w rodzinie, dostępnych źródeł pomocy społecznej czy wreszcie – specyficznego działania krótkoterminowej pracy z problemem jaką jest Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach. Niebagatelną część rozwijania kompetencji praktycznych są praktyki w placówkach podejmujących pracę z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym i wykluczoną. W ramach przekazywania umiejętności praktycznych istotną składową były szkolenia przeprowadzone w Estonii w trakcie wizyty studyjnej, odnoszące się wprost do wytycznych i praktyki mentoringowej.

W tej części prezentujemy programy merytoryczne szkoleń podstawowych, zarysy merytoryczne szkoleń poszerzonych oraz merytoryczne ramy wizyty studyjnej w siedzibie Fundacji DS. Zapobiegania Przystępczości (Kuriteoennetuse Sihtasutus Crime Prevention Foundation) w Estonii.

### 4.1. Programy szkoleń podstawowych

#### Asertywność

---

#### I. WPROWADZENIE

*Kształtowanie i rozwój postawy asertywnej jest niezwykle istotne w środowiskach zagrożonych wykluczeniem społecznym - daje możliwość zwiększenia samoświadomości, w tym świadomości swoich praw, potrzeb, mocnych i słabszych stron. Sprzyja rozpoznaniu osobistego potencjału i własnych ograniczeń, co pomaga w wyznaczaniu i realizacji realistycznych celów przy adekwatnym wykorzystaniu osobistych możliwości i zasobów. Rozwój asertywności może wpłynąć na realną poprawę jakości relacji z innymi*

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

*ludźmi, na zmianę obrazu siebie, na zwiększenie kompetencji społecznych. W kontekście realizacji zadań projektowych: wolontariatu rówieśniczego, rekrutacji kolejnych uczestników programu, diagnozy w środowisku pochodzenia, rozwój postawy i komunikacji asertywnej wydaje się jedną z zasadniczych umiejętności sprzyjających nawiązywaniu uczciwych, zdrowych relacji międzyludzkich, wyrażaniu siebie w sposób pełny i adekwatny do sytuacji. Asertywność pozwala na jasne komunikowanie swoich potrzeb, opinii i sądów, pozwala też bronić się przed manipulacją, krytyką, wykorzystywaniem i przekraczaniem osobistych granic.*

## II. OPIS PRZEDMIOTU

- Nazwa przedmiotu:** ASERTYWNOŚĆ
- Łącznie realizowana liczba godzin:** 8
- Termin realizacji:** styczeń – maj 2012

## III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

- Liczba godzin zajęć dydaktycznych:** 8
- Wymagania wstępne:** Brak wymagań wstępnych
- Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Czym jest asertywność – podstawowa wiedza nt. teorii asertywności i głównych pojęć związanych z asertywnością i asertywną komunikacją.
2.	Czym jest asertywna odmowa – zasady asertywnego odmawiania. Procedury formułowania komunikatów asertywnych.
3.	Czym jest asertywne wyrażanie swoich potrzeb, opinii i sądów.
4.	Jakie są zasady asertywnego przyjmowania krytyki.
5.	Jakie są zasady asertywnego wyrażania krytyki.

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Umiejętności stosowania postawy asertywnej wobec siebie i innych.
2.	Umiejętność rozróżniania zachowań asertywnych, biernych i agresywnych.
3.	Umiejętność asertywnego wyrażania próśb i potrzeb.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>4.</b>	Umiejętność wyrażania i obrony własnych sądów i opinii w sposób asertywny.
<b>5.</b>	Umiejętność asertywnego odmawiania.
<b>6.</b>	Umiejętności konstruktywnego przyjmowania krytyki.
<b>7.</b>	Umiejętności konstruktywnego wyrażania krytyki.

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
<b>1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Czym jest asertywność – definicje.</li> <li>▪ Zachowania asertywne, agresywne, bierno-agresywne i bierne.</li> <li>▪ Lista praw osobistych.</li> <li>▪ Mapa asertywności.</li> </ul>	2	Wykład Prezentacja multimedialna Ćwiczenia w parach i grupach
<b>2.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asertywne wyrażanie siebie.</li> <li>▪ Monolog wewnętrzny – przekonania wzmacniające i ograniczające.</li> <li>▪ Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych.</li> <li>▪ Wyrażanie i obrona własnych opinii i poglądów.</li> <li>▪ Asertywne wyrażanie potrzeb.</li> </ul>	2	Wykład Prezentacja multimedialna Ćwiczenia w parach i grupach
<b>3.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asertywna odmowa – zasady i techniki.</li> <li>▪ Procedura stawiania granic.</li> <li>▪ Ćwiczenia asertywnego odmawiania.</li> </ul>	2	Wykład Prezentacja multimedialna Ćwiczenia w parach i grupach
<b>4.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asertywne reagowanie na krytykę – zasady.</li> <li>▪ Ćwiczenie technik asertywnego przyjmowania krytyki.</li> </ul>	2	Wykład Prezentacja multimedialna Ćwiczenia w parach i grupach

#### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asertywne wyrażanie krytyki – zasady.</li> <li>▪ Ćwiczenia w asertywnym wyrażaniu krytyki</li> </ul>		
--	---	--	--

## 5. Literatura przedmiotu:

- Maria Król-Fijewska, 1993, *Trening asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.
- Rees Shan, Graham Roderick S., 2002, *Bądź sobą. Trening asertywności*. Książka i Wiedza, Warszawa.

## Metodologia i narzędzia autodiagnozy

### I. WPROWADZENIE

*(zajęcia mają na celu przedstawienie podstawowych metod i narzędzi autodiagnozy, którą uczestnicy projektu są zobligowani do przeprowadzenia w swoim środowisku; uczestnicy kursu w efekcie powinni nabyć umiejętności doboru odpowiednich metod badawczych i konstrukcji narzędzi, które umożliwią gromadzenie danych (informacji) o danym środowisku badanych z uwzględnieniem specyfiki obszaru badawczego i problematyki związanej z wykluczeniem;*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu: Metodologia i narzędzia autodiagnozy**
2. **Łącznie realizowana liczba godzin: 8 h**
3. **Termin realizacji:** styczeń – maj 2012

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 8h**
2. **Wymagania wstępne:** *Brak wymagań wstępnych*
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Wiedza na temat organizacji i realizacji procesu badawczego.
2.	Poznać podstawowe metody badawcze i katalog narzędzi umożliwiających gromadzenie danych;



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

3.	Zasady budowy poszczególnych narzędzi, analizy i obróbki danych oraz zagadnienia wchodzące w strukturę raportu.
----	---

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Doboru metod i narzędzi do problematyki badawczej.
2.	Umiejętność skonturowania narzędzia badawczego: kwestionariusz, scenariusz wywiadu, dzienniczek obserwacji.
3.	Umiejętność realizacji w tym przeprowadzenia wywiadu.
4.	Umiejętność wstępnej analizy i opracowania raportu z badań.

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podstawowe różnice w zastosowaniu metod jakościowych i ilościowych</li> <li>▪ Logika procesu badawczego – skrótowa prezentacja (operacjonalizacja i wskaźniki zjawisk)</li> <li>▪ Zasady budowy wywiadu kwestionariuszowego</li> <li>▪ Budowa ankiety – część warsztatowa</li> </ul>	4	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Obserwacja jako metoda badawcza</li> <li>▪ Wywiad – IDI, FGI, wywiad swobodny, biograficzny (zasady realizacji)</li> <li>▪ Analiza wizualna</li> <li>▪ Sposoby analizy materiału badawczego, zasady pisania raportów</li> </ul>	4	

#### 5. Literatura przedmiotu:

- Babbie E: Badania społeczne w praktyce, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2006



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Mayntz R., Holm K., Hubner P.: Wprowadzenie do metod socjologii empirycznej, Warszawa: PWN, 1985
- Silverman D., Prowadzenie badań jakościowych, Warszawa, PWN 2008;
- Silverman D., Interpretacja danych jakościowych, Warszawa, PWN 2007.
- Gruszczyński L. A.: Kwestionariusze w socjologii, Katowice: WUŚ 2003,
- Maison D.: Zogniskowane wywiady grupowe. Jakościowa metoda badań marketingowych, Warszawa: PWN,
- Sztompka P.: Socjologia wizualna. Fotografia jako metoda badawcza, Warszawa: PWN, 2005,
- Fieldwork jest sztuką. Jak dobrać respondenta, skłonić do udziału w wywiadzie, rzetelnie i sprawnie zorganizować badania, red. Paweł B. Sztabiński i in., Warszawa 2005

## Język angielski

### I. WPROWADZENIE

*Zajęcia mają na celu zapoznanie się i opanowanie przez uczestnika podstawowych funkcji językowych oraz słownictwa, umożliwiającego posługiwanie się danym językiem w prostych, wybranych sytuacjach życia codziennego. W procesie nauczania wykorzystywane będą różnorodne zabawy językowe oraz warsztaty. Wybrane zagadnienia przewidziane w programie w znacznej mierze podniosą kwalifikacje uczestników i pomogą zabezpieczyć ich przed wykluczeniem związanym z brakiem zatrudnienia.*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu: Język angielski**
2. **Łącznie realizowana liczba godzin: 40**
3. **Termin realizacji: styczeń – maj 2012**

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 40**
2. **Wymagania wstępne: Brak wymagań wstępnych**
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Potrafi wypowiadać pojedyncze zdania na temat ludzi i miejsc oraz odpowiadać na tego typu pytania

### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

2.	Potrafi rozumieć bardzo proste zdania, na przykład zamieszczane w ogłoszeniach, na plakatach czy w katalogach
3.	Potrafi pisać krótkie, proste teksty na kartkach pocztowych, na przykład pozdrowienia z wakacji. Potrafią wypełniać formularze z danymi osobowymi, na przykład wpisując imię i nazwisko, obywatelstwo i adres w formularzu w hotelu
4.	Potrafi zrozumieć bardzo proste wyrażenia na temat ich samych, ludzi, których znają i otoczenia, w którym funkcjonują, gdy ich rozmówcy mówią powoli i wyraźnie

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Rozumienia bardzo krótkich, prostych tekstów, szczególnie krótkich opisów – zwłaszcza gdy zawierają ilustracje. Krótkie, prosto napisane informacje, np.: krótkie, proste teksty na kartkach pocztowych i proste notatki
2.	Pisania bardzo krótkich tekstów: pojedynczych słów i bardzo krótkich, podstawowych zdań
3.	Pisania liczb i dat, własnego imienia i nazwiska, obywatelstwa, adresu, a także innych danych osobowych wymaganych w prostych formularzach związanych z podróżowaniem
4.	Wypowiadania prostych wyrażen dotyczących samego siebie, ludzi których znam i mojego otoczenia. Wyrażenia z życia codziennego, pytania krótkie i proste polecenia i wskazówki

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć

### Człowiek – najlepsza inwestycja





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>1.</b>	<b>Autoprezentacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• imię i nazwisko</li><li>• wiek</li><li>• miejsce zamieszkania, adres</li><li>• szkoła</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>2.</b>	<b>Zawieranie znajomości</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• formy powitania i pożegnania</li><li>• formy grzecznościowe</li><li>• przedstawianie osób (autoprezentacja, prezentacja innej osoby)</li><li>• miejsce zamieszkania</li><li>• adres</li><li>• kraj</li><li>• narodowość</li><li>• wiek</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>3.</b>	<b>Rodzina</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• członkowie rodziny bliższej i dalszej</li><li>• miejsce zamieszkania</li><li>• zawody, miejsca pracy</li><li>• zainteresowania/ulubione czynności</li><li>• codzienne czynności i obowiązki poszczególnych członków rodziny</li><li>• sposoby spędzania wolnego czasu</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>4.</b>	<b>Miejsce zamieszkania</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• miasto/wieś</li><li>• wygląd domu/mieszkania</li><li>• układ pomieszczeń</li><li>• wyposażenie pokoju ucznia</li><li>• wyposażenie innych pomieszczeń</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>5.</b>	<b>Określanie czasu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nazwy dni tygodnia</li><li>• nazwy miesięcy</li><li>• pory dnia</li><li>• pory roku</li><li>• daty</li></ul>	3	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>określanie czasu zegarowego (pełne godziny, połowy godzin, minuty)</li> </ul>		
6.	<p><b>Zakupy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rodzaje sklepów</li> <li>nazwy towarów (artykuły spożywcze i przemysłowe)</li> <li>odzież</li> <li>kolory</li> <li>ceny</li> <li>zwroty grzecznościowe</li> <li>jednostki wagi</li> </ul>	3	Ćwiczenia
7.	<p><b>Zainteresowania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hobby (muzyka, film, sport, komputer)</li> <li>formy spędzania wolnego czasu (w gronie rodziny i kolegów)</li> <li>plany na wakacje</li> <li>wyjazdy, wycieczki (ciekawe miejsca w Polsce i w Anglii)</li> <li>idole młodzieży</li> </ul>	3	Ćwiczenia
8.	<p><b>Gastronomia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>posiłki w domu</li> <li>rodzaje lokali gastronomicznych</li> <li>jadłospis</li> <li>zamawianie dań w restauracji</li> <li>tradycyjne dania kuchni polskiej i rosyjskiej</li> <li>przepisy kulinarne prostych dań</li> </ul>	3	Ćwiczenia
9.	<p><b>Warsztaty kulinarne:</b> Zapoznanie się z typowymi potrawami angielskimi (Yorkshire pudding, Christmas pudding), analiza przepisów kulinarnych, zajęcia praktyczne: gotowanie.</p>	3	Ćwiczenia
10.	<p><b>Karaoke po angielsku:</b> Konkurs na najlepsze wykonanie piosenki po angielsku. Laureaci otrzymają nagrody książkowe.</p>	3	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

11.	<b>Zabytki:</b> Londyn, Stratford, Oxford/Cambridge, Madame Tussauds	3	Ćwiczenia
12.	<b>Warsztaty historyczne:</b> Rodzina królewska – historia i współczesność	3	Ćwiczenia
13.	<b>Warsztaty filmowe:</b> Dyskusyjne warsztaty filmowe – film kryminalny (Agata Christie)	4	Ćwiczenia

## Pedagogika

### I. WPROWADZENIE

*Celem zajęć jest wyposażenie uczestników projektu w kompetencje pracy z grupą, skutecznego pozytywnego oddziaływania na innych, co ma im umożliwić realizację wolontariatu rówieśniczego, a także rekrutacji kolejnych uczestników. Umiejętnościami niezbędnymi do realizacji tych zadań, a nabywanymi w trakcie zajęć z pedagogiki są: umiejętność komunikowania się, gotowość i zdolność do autorefleksji; umiejętność dostrzegania czynników ograniczających kompetencje pedagogiczne uczestników.*

*Zajęcia mają charakter głównie warsztatowy. Elementy wykładu służą wyposażeniu uczestników w wiedzę naukową z danego obszaru, co ma za zadanie ograniczyć wpływ wiedzy potocznej na ich postępowanie.*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu:** Pedagogika
2. **Łącznie realizowana liczba godzin:** 52
3. **Termin realizacji:** styczeń – maj 2012

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych:** 52
2. **Wymagania wstępne:** brak wymagań wstępnych
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
------	---



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

1.	Uczestnik zna podstawowe pojęcia dotyczące komunikacji interpersonalnej oraz funkcjonowanie czynników związanych z procesem komunikowania się.
2.	Uczestnik jest świadomy istniejących barier i zakłóceń komunikacyjnych oraz czynników wspierających proces komunikowania się.
3.	Uczestnik jest świadomy istoty kompetencji kluczowych oraz zna ich rodzaje.
4.	Uczestnik zna etapy wypalenia zawodowego oraz sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
5.	Uczestnik zna negatywne i pozytywne cechy lidera grupy oraz jest świadomy znaczenia roli lidera w zawodzie mentora.
6.	Uczestnik zajęć rozumie pojęcie stereotypów i ich znaczenie w budowaniu relacji z innymi ludźmi; dostrzega związek stereotypów z tolerancją dla inności – granice tolerancji.
7.	Uczestnik uświadamia sobie znaczenie oceniania w kierowaniu grupą; potrafi wymienić błędy spostrzegania i ich związek z błędami oceniania.
8.	Uczestnik dostrzega znaczenie autorytetu jako podstawy oddziaływania na innych; potrafi wymienić czynniki sprzyjające i niesprzyjające budowaniu autorytetu
9.	Uczestnik rozumie pojęcie zachowań agresywnych, zna ich rodzaje i najważniejsze czynniki etiologiczne.

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Uczestnik potrafi skutecznie się komunikować. Potrafi rozpoznawać bariery komunikacyjne i skutecznie im przeciwdziałać.
2.	Uczestnik potrafi dokonać diagnozy oraz diagnozy kompetencji innych osób oraz zaproponować rozwiązania i narzędzia w celu kształtowania kompetencji kluczowych u innych osób.
3.	Uczestnik potrafi stawiać sobie realne cele oraz dobierać metody i środki skutecznego dochodzenia do realizacji i osiągnięcia stawianych celów.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

4.	Uczestnik nabywa umiejętności efektywnego kierowania innymi osobami jako lider.
5.	Uczestnik potrafi dostrzec objawy wypalenia zawodowego i zaproponować skuteczne metody radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.
6.	Uczestnik nabywa umiejętność rozpoznawania błędów spostrzegania u siebie i innych. Potrafi podać przykłady związku błędów spostrzegania z błędami oceniania i wskazać skutki z tego wynikające.
7.	Uczestnik potrafi rozpoznać stereotypy spostrzegania innych ludzi u innych i u siebie; umie określić skutki do jakich prowadzą stereotypy w budowaniu relacji z innymi.
8.	Uczestnik nabywa umiejętność różnicowania skuteczności oddziaływań opartych na przemocy i na autorytecie; dostrzega swoje mocne strony jako podstawy do budowania własnego autorytetu w grupie.

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	<p><b>Komunikacja społeczna warunkiem skuteczności pedagogicznej mentora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ znaczenie komunikacji interpersonalnej w życiu człowieka (mentora)</li> <li>▪ czynniki ułatwiające komunikację interpersonalną</li> <li>▪ bariery komunikacyjne i ich identyfikacja</li> <li>▪ komunikacja werbalna i niewerbalna</li> <li>▪ komunikacja dół-góra, góra-dół, k. pozioma</li> <li>▪ wybrane elementy komunikacji międzykulturowej</li> </ul>	12	ćwiczenia z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę komunikacji interpersonalnej
2.	<p><b>Mentor jako lider i osoba pedagogizująca liderów lokalnych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ cechy i typy pracy lidera</li> <li>▪ wypracowanie kodeksu etycznego lidera</li> <li>▪ komunikacja interpersonalna w pracy</li> </ul>	8	warsztaty z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę;

#### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<p>lidera</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prawa i obowiązki lidera</li><li>• normy zachowań lidera</li><li>• społeczna odpowiedzialność liderów lokalnych</li></ul>		praca w grupach, dyskusja podsumowująca pracę w grupach
3.	<p><b>Ocenianie i podleganie ocenie jako potrzebna umiejętność w pracy z innymi ludźmi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• gotowość do autorefleksji jako podstawa dokonywania zmian w sobie i relacjach z innymi</li><li>• przyczyny błędów spostrzegania i ich wpływ na ocenianie innych</li><li>• ocenianie jako blokada komunikacji oraz budowania i podtrzymywania relacji</li></ul>	8	warsztaty z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę; praca w grupach, dyskusja podsumowująca pracę w grupach
4.	<p><b>Stereotypy i tolerancja w budowaniu relacji z innymi ludźmi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznawanie własnych stereotypów;</li><li>• wymiana informacji między uczestnikami grupy na temat własnych reakcji związanych z danym stereotypem ( opór, złość, bunt itp.);</li><li>• skutki stereotypowego myślenia dla budowania relacji z innymi, w sytuacji wpływania na innych.</li></ul>	4	warsztaty
5.	<p><b>Budowanie autorytetu opartego na osobistych kompetencjach</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- samodzielne definiowanie zakresu treściowego pojęcia autorytet – odwołanie się do własnych doświadczeń ( elementy autodiagnozy);</li><li>-rodzaje kompetencji niezbędnych do budowania autorytetu wychowawcy – lidera;</li><li>- problemy osób pomagających innym.</li></ul>	4	warsztaty
6.	<p><b>Sposoby radzenia sobie z agresją swoją i innych osób</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pojęcie agresji, jej rodzaje i najczęstsze</li></ul>	4	warsztaty z elementami wykładu

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<p>przyczyny;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ samoświadomość jako podstawa radzenia sobie z negatywnymi emocjami;</li> <li>▪ skutki zachowań agresywnych;</li> <li>▪ sposoby reagowania na agresję innych (autorefleksja);</li> <li>▪ zasady postępowania w sytuacji przejawiania agresji przez podopiecznych.</li> </ul>		wprowadzającego w zagadnienia teoretyczne dotyczące zjawiska agresji
7.	<p><b>Wypalenie zawodowe; rozpoznawanie i przeciwdziałanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ przyczyny wypalenia zawodowego</li> <li>▪ etapy wypalenia zawodowego</li> <li>▪ rozpoznawanie wypalenia zawodowego</li> <li>▪ skuteczne sposoby zapobiegania wypaleniu zawodowemu</li> </ul>	4	warsztaty z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę; praca w grupach,
8.	<p><b>Jak wyznaczać i osiągać stawiane cele?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rodzaje celów</li> <li>▪ zasada prawidłowego formułowania celów (metoda SMART)</li> <li>▪ role celów krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych</li> <li>▪ „złodzieje czasu” – zwlekanie z wykonywaniem zadań</li> <li>▪ Zasada organizacji dnia – jak pracować aby zdążyć na czas?</li> </ul>	4	warsztaty z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę; praca w grupach, dyskusja podsumowująca pracę w grupach
9.	<p><b>Mentor, jako osoba wspierająca rozwijanie kompetencji kluczowych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kompetencje kluczowe i ich rodzaje</li> <li>▪ kompetencje kluczowe i ich rola w kształceniu</li> <li>▪ jak kształtować i rozwijać kompetencje kluczowe?</li> </ul>	4	warsztaty z elementami wykładu wprowadzającego w problematykę; praca w grupach, dyskusja

## 5. Literatura przedmiotu:

- Białobrzeska K., Kawula S.(red.), ( 2006), *Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń
- Cheri Huber, *Mowa ciała*, Warszawa 2008

### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Deptuła M.( red.), ( 2006), *Diagnostyka i profilaktyka w teorii i praktyce pedagogicznej*, UKW Bydgoszcz
- Jackowska E., Kromolicka B., (red.), (2010), *Młodzież w XXI wieku. Źródła wzrostu i kryzysów*, Wydawnictwo PG, Szczecin
- Jagiełka J., *Komunikacja interpersonalna w szkole*, wyd. Rubikon, Kraków 2004
- Janowska J., (2002), *Rozwijanie umiejętności psychopedagogicznych w procesie kształcenia nauczycieli*, UMCS Lublin
- Janowska J., (1998), *Samoaktualizacja w teorii i praktyce kształcenia nauczycieli*, UMCS Lublin
- Kozubska A., (2008), *Rodzinne uwarunkowania agresji młodzieży – dylematy bezradności*, w: *Wychowanie rodzinne w teorii i praktyce. Rozwój pedagogicznej orientacji familiologicznej.* (red.) A. W. Janke ,Wydawnictwo Edukacyjne Akapit , Toruń
- Kozubska A.,(2006), *Agresja młodzieży gimnazjalnej – w poszukiwaniu źródeł*, w: *Edukacja w społeczeństwie „ryzyka”. Bezpieczeństwo jako wartość*, T.1 ( red.) M. Gwoździcka-Piotrowska, A. Zduniak, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań
- Lary M., *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*, Gdańsk 1999
- Łasiński Gabriel, *Sztuka prezentacji*, Poznań 2000
- Maksymowska E., Sobolewska Z., Werwicka M., (2006), *Wychowywać ucząc. Pakiet edukacyjny*, CODN, Warszawa
- Maxwel C. John, *Być liderem – ponadczasowe zasady przewodzenia ludziom i organizacjom*, Warszawa 2007
- Nęcki Z., *Komunikowanie interpersonalne*, Ossolineum 1996
- Pease Allan, *Mowa ciała*, Kielce 2001
- Sanborn M., *Być liderem*, wyd. MT Biznes, Warszawa 2009
- Sęk H., *Wypalenie zawodowe – przyczyny i zapobieganie*, wyd. PWN, Warszawa 2010
- Shewryn P., Spitzberg B., Barge J., *Komunikacja między ludźmi*, Warszawa 2007
- Stewart John, *Mosty zamiast murów*, Warszawa 2008
- Szymańska J., (2002), *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Psychologia

### I. WPROWADZENIE

*Zajęcia mają na celu doskonalenie zestawu wybranych kompetencji psychospołecznych, istotnych z perspektywy budowania relacji interpersonalnych, wzmacniania osobistego, psychologicznego potencjału uczestników. W ramach zajęć przewidziano elementy autodiagnozy, w ramach której uczestnicy będą mogli określić swoje mocne/słabe strony w zakresie m.in. autoprezentacji, radzenia sobie ze stresem itp. Wybrane zagadnienia przewidziane w programie zrealizowane zostaną w odniesieniu do m.in. kariery zawodowej, co w znacznej mierze podniesie potencjał uczestników w tym zakresie i zabezpieczy przed wykluczeniem związanym z brakiem zatrudnienia.*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu: Psychologia**
2. **Łącznie realizowana liczba godzin: 52**
3. **Termin realizacji: styczeń – maj 2012**

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 52**
2. **Wymagania wstępne: Brak wymagań wstępnych**
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Podstawowe rodzaje autoprezentacji i ich uwarunkowania
2.	Zasady stosowania podstawowych technik autoprezentacyjnych
3.	Znajomość dynamiki reakcji emocjonalnych
4.	Wiedza na temat podstawowych technik radzenia sobie ze stresem
5.	Znajomość podstawowych technik wpływu społecznego
6.	Znajomość podstawowych procesów grupowych oraz ich dynamiki.
7.	Wiedza na temat psychologii konfliktu
8.	Znajomość konstruktywnych metod rozwiązywania konfliktów



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

9.	Elementy Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, ukierunkowane na wydobywanie zasobów i mocnych stron
10.	Podstawy negocjacji
11.	Podstawy mediacji
12.	Psychologia uzależnień

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Stosowanie podstawowych technik autoprezentacyjnych w praktyce
2.	Rozpoznawania podstawowych źródeł stresu w codziennym funkcjonowaniu oraz skuteczne stosowanie technik redukcji poziomu stresu
3.	Stosowanie adekwatnych technik wpływu społecznego
4.	Umiejętność świadomej analizy własnych zachowań w różnych sytuacjach społecznych, zwłaszcza w kontekście współpracy zespołowej
5.	Umiejętność zauważania i wydobywania pozytywnych stron w sobie oraz w rozmówcy
6.	Umiejętne komplementowanie
7.	Rozpoznawanie konfliktów i stosowanie najodpowiedniejszych stylów ich rozwiązywania
8.	Umiejętność stosowania negocjacji w sytuacji konfliktowej
9.	Znajomość mechanizmów i objawów uzależnień

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>1.</b>	<b>Autoprezentacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Podstawowe techniki autoprezentacyjne</li><li>▪ Metody optymalizacji autoprezentacji</li><li>▪ Autoprezentacja w wybranych kontekstach społecznych</li></ul>	8	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>2.</b>	<b>Główne aspekty funkcjonowania emocjonalnego człowieka i radzenie sobie ze stresem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Emocje – definicja, zróżnicowanie</li><li>▪ Emocje a stres (dynamika i rozumienie reakcji stresowej oraz sposoby jej redukcji)</li><li>▪ Pojęcie inteligencji emocjonalnej</li><li>▪ Źródła stresu i techniki radzenia sobie ze stresem</li></ul>	8	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>3.</b>	<b>Metody i techniki wpływu społecznego</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Podstawowe reguły wpływu społecznego</li><li>▪ Główne techniki wpływu społecznego i przykłady ich zastosowań</li></ul>	6	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>4.</b>	<b>Funkcjonowanie w grupie – wybrane aspekty</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dynamika relacji grupowych</li><li>• Podstawowe procesy grupowe</li><li>• Role grupowe</li></ul>	4	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>5.</b>	<b>Psychologia konfliktu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Style kierowania konfliktem</li><li>• Spirala konfliktu</li><li>• Sposoby rozwiązywania konfliktów</li></ul>	6	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>6.</b>	<b>Negocjacje</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Negocjacje w konflikcie</li><li>• Style prowadzenia negocjacji</li><li>• Etapy przebiegu negocjacji</li></ul>	5	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>7.</b>	<b>Mediacje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapy procedury mediacji</li> <li>• Monolog mediatora</li> <li>• Mediacje z udziałem dzieci</li> </ul>	5	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>8.</b>	<b>Podejście Skoncentrowane na Rozwiązanych</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Główne założenia podejścia</li> <li>• Jak poszukiwać i wydobywać zasoby z klientów</li> <li>• Jak konstruktywnie komplementować</li> </ul>	5	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne
<b>9.</b>	<b>Psychologia uzależnień</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objawy osiowe uzależnienia</li> <li>• Mechanizmy uzależnień</li> <li>• Interwencja z osobą uzależnioną</li> </ul>	5	Wykład interaktywny/trening/gry społeczne

## 5. Literatura przedmiotu:

- Zimbardo P.G., Ruch (1999). *Psychologia i życie*. Wyd. Naukowe PWN, W-wa.
- Hock, R.R. (2003). *40 prac badawczych, które zmieniły oblicze psychologii*. Gdańsk: GWP.
- Cialdini, R. (1999). *Wywieranie wpływu na ludzi*. Gdańsk: GWP.
- Aronson, E. (1997). *Człowiek istota społeczna*. Warszawa: PWN.
- Mellibruda, J. Sobolewska-Mellibruda. Z. (2006). *Integracyjna psychoterapia uzależnień*. Warszawa PTP
- Fisher, R. Patton, B. (2000). *Dochodząc do tak*. Warszawa PWE.
- Nordhelle, G. (2010). *Mediacja. Sztuka rozwiązywania konfliktów*. Gdańsk FISO.

## Samoobrona

### I. WPROWADZENIE

*Zajęcia z samoobrony to cykl spotkań mających na celu przygotowanie uczestników projektu „Nic o nas bez nas” do wolontariatu rówieśniczego. Samoobrona jako element kultury fizycznej jest jednym z narzędzi zabezpieczania młodych ludzi przed wykluczeniem społecznym. Podnoszenie sprawności fizycznej wspiera prawidłowe kształtowanie charakteru człowieka, uczy samodyscypliny, dążenia do celu, stanowi odpowiedni*

### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

*regulator emocji. Wiele osób traktuje sporty walki i samoobronę jako pasję życiową lub formę spędzania wolnego czasu.*

## II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu:** SAMOOBRONA
2. **Łącznie realizowana liczba godzin:** 28
3. **Termin realizacji:** styczeń – maj 2012

## III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych:** 28
2. **Wymagania wstępne:**
  - zaświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach samoobrony
  - ubezpieczenie NNW na czas zajęć
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	geneza sportów i sztuk walki
2.	sztuka wojenna a sport i samoobrona
3.	specyficzne elementy technik obronnych

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	postawy i sposoby poruszania się w walce
2.	bezpieczne przewroty i pady
3.	techniki uderzeń i kopnięć jako skuteczna forma samoobrony
4.	wykorzystanie improwizowanych tarcz w samoobronie
5.	trzymanie, duszenia i dźwignie oraz sposoby uwalniania się z nich

### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin	Formy zajęć
------	--------------------------	---------------	-------------

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

		dydaktyczny ch	
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>• geneza sportów i sztuk walki</li><li>• sztuka wojenna a sport i samoobrona</li><li>• specyficzne elementy technik obronnych</li></ul>	1	Wykład interaktywny, dyskusja
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>• postawy i sposoby poruszania się w walce</li></ul>	2	ćwiczenia praktyczne
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• bezpieczne przewroty i pady</li></ul>	1	ćwiczenia praktyczne
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>• techniki uderzeń i kopnięć jako skuteczna forma samoobrony</li></ul>	12	ćwiczenia praktyczne

#### 5. Literatura przedmiotu:

- Pawluk J. 1985. Judo sportowe. Sport i Turystyka. Warszawa.
- Miłkowski J. Karate. Wydawnictwo MON.
- Pawluk . Wybrane zagadnienia teorii treningów sportów walki. PFS Warszawa.
- Skut B. Judo w samoobronie. Sport i Turystyka. Warszawa.
- Nakajama . Best Karate. Podstawy. Wydawnictwo IPPON.
- Halladin P. Witkowicz A. Złoto W. Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu taktyka i technika interwencji policyjnych. CSP. Legionowo.
- Dobrzyjałowski J. Samoobrona. Legionowo



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **4.2. Plan merytoryczny wizyty studyjnej w Estonii**

### **Agenda**

**Agenda of training of Polish mentors  
By Crime Prevention Foundation, Estonia  
For sessions of March 5<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup>, 2012 in Tallinn, Estonia**

*Venues: Pirita Convent Conference Hall*

08:30	Morning coffee
09:00	1st session – Values and principles in 1to1 mentoring and/or group mentoring
10:00	2nd session – Being a role model – responsibility and impact on mentees
11:00	3rd session – What can mentors make out of it for themselves, for their own future
12:00	Lunch
13:00	4th session – Sharing of experience by Estonian mentors
15:00	Coffe break
15:30	5th session – Group work on different communication situations
17:00	Coffe break
17:15	6th session – 1to1 simulations of most typical problems encountered in mentoring
18:45	Conclusions, coffe&departure

Trainings are led by

Ms. Regina Aasjärv, General Manager of Crime Prevention Foundation,  
also leader of the juvenile multisystem mentoring (JMSM) programme in Estonia.  
This programme has been intituted since 2004.

There will participate also 2 experienced mentors with an active practice over 7 years.

Jaano Räsä  
President of the Council of Trustees  
Crime Prevention Foundation

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WVG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Sprawozdanie

### **WIZYTA STUDYJNA W ESTONII** **W RAMACH PROJEKTU „NIC O NAS BEZ NAS”** **2-6 ORAZ 9-13 MARCA 2012 R.**

**Piątek (02.03.2012 / 09.03.2012)**

- wyjazd z Bydgoszczy ok. godz. 11:00.

**Sobota (03.03.2012 / 10.03.2012)**

- przyjazd do Sargvere – siedziby fundacji **Crime Prevention Foundation** ok. godz. 8:00

- czas na zakwaterowanie, zakupy spożywcze oraz lunch

- zajęcia terenowe w Parku Krajobrazowym Endla Looduskaitseala zorganizowane przez pracowników fundacji – zobrazowanie metody wykorzystywanej przez Crime Prevention Foundation w pracy z nieletnimi (między innymi 5-godzinny marsz po lesie, zjeżdżanie na linach z piętnastometrowej wieży)

- wspólne przygotowywanie kolacji

- wieczorne spotkanie poświęcone działalności Crime Prevention Foundation, idei mentoringu oraz pracy mentorów; podsumowanie zajęć terenowych – podkreślenie istoty wspólnej pracy grupy mentorów, wykorzystanie grupowego wysiłku fizycznego, jako metody integracji, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, walki z własnymi słabościami oraz budowania zaufania w grupie; indywidualne rozmowy z pracownikami fundacji

**Niedziela (04.03.2012 / 11.03.2012)**

- **wyjazd do Tartu** – drugiego co do wielkości miasta w Estonii, intelektualnej i kulturalnej „stolicy” tego kraju, zwiedzanie centrum miasta oraz budynku uniwersytetu, poznanie wielokulturowości Estonii (przykład wspólnego zamieszkiwania Estończyków i Rosjan, osób wyznania prawosławnego i protestanckiego).

- szkolenie w siedzibie Crime Prevention Foundation prowadzone przez Jaano Räsä, podstawowe informacje na temat: systemu prawnego oraz systemu sądownictwa karnego i więziennictwa w Estonii, wraz z porównaniem systemów polskiego z estońskim; umiejscowienie narzędzia mentoringu w estońskim systemie walki z przestępczością wśród młodych osób; techniki stosowane przy rekrutacji i w szkoleniach przygotowujących do pracy mentora; katalog dobrych praktyk mentorskich z otoczenia fundacji; dyskusja i dodatkowe pytania ze strony uczestników

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WSG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **Poniedziałek (05.03.2012 / 12.03.2012)**

#### **- przejazd do Tallina**

- specjalistyczne szkolenie na temat specyfiki pracy mentora, prowadzone przez Reginę Aasjärv, wieloletnią supervisorkę grupy mentorów – idea mentoringu w praktyce, rozszerzona analiza relacji mentor-podopieczny, omówienie istotnej roli supervisora dla grupy mentorów, ćwiczenia z zakresu psychologii oraz praktyczne wskazówki dotyczące pracy mentora, odgrywanie scenek rodzajowych, studium negatywnych aspektów pracy mentora i możliwych trudności, wspólna analiza ryzyka, ćwiczenia motywujące; dyskusja w kręgu uczestników na temat wdrożenia estońskich doświadczeń w polskie realia, np. poprzez założenie fundacji

- ostateczne podsumowanie wizyty studyjnej przez każdego z uczestników, m.in.: określenie obszaru, w którym każdy z uczestników widziałby siebie jako mentora, „ja jako mentor” – samoocena każdego z uczestników w odniesieniu do wiedzy i doświadczeń nabytych podczas wizyty w Estonii

- zwiedzanie Tallina – przejazd ulicami nowej części miasta oraz bulwarem nadmorskim, spacer ulicami starego miasta, wizyta w cerkwi, wizyta w sklepie z marcepanem, zakupy spożywcze oraz obiadokolacja w centrum Tallina

- wyjazd do Bydgoszczy ok. godz. 21:00

### **Wtorek (06.03.2012 / 13.03.2012)**

- przyjazd do Bydgoszczy ok. godz. 17:00

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **4.3. Szkolenia poszerzone - plany**

#### **Mediacje. Negocjacje.**

**Treści:** Pojęcie mediacji i negocjacji. Mediacja a inne formy rozwiązywania sporów. Uwarunkowania stosowalności mediacji. Modele mediacji. Strategie i techniki mediacji. Proces mediacji i jego fazy. Mediacja w kontekście sporów małżeńskich i rodzinnych, mediacja rodzinna jako sposób rozwiązywania sporów między rodzicami a dziećmi, techniki mediacyjne, zasady rozwiązywania sporów, teorie konfliktu, sposoby rozwiązywania konfliktów, konflikty pokoleniowe, konflikty rówieśnicze, konflikty szkolne.

**Umiejętności i kompetencje:** Rozumienie specyfiki mediacji i roli mediatora; analizy sporu w celu określenia roli mediacji i mediatora; ustalania celów i doboru technik mediacji; planowania procesu mediacji; dostosowania mediacji do typowych sporów małżeńskich i rodzinnych, umiejętność pomocy w rozwiązywaniu konfliktów i sporów: szkolnych, pokoleniowych, rówieśniczych; umiejętność stosowania prostych technik i metod w sytuacjach konfliktowych, rozumienie przyczyn konfliktów, radzenie sobie z konfliktem, umiejętność poszukiwania pomocy zewnętrznej, w przypadku konfliktu wielopoziomowego.

#### **Kryzys w rodzinie. Przemoc w rodzinie.**

**Treści:** definicja sytuacji kryzysowej, kryzysy rodzinne, pojęcie interwencji kryzysowej wobec rodziny, procedury stosowane w skutecznej interwencji kryzysowej, reakcja dziecka na kryzys, zasady postępowania interwenta, umiejętność radzenia sobie ze stresem, techniki i metody rozwiązywania sytuacji kryzysowej, poszukiwanie pomocy zewnętrznej w rozwiązywaniu funkcjonowania kryzysu rodziny.

Cykl przemocy:

- **Faza I – budowanie napięcia**
- **Faza II – agresywny atak**

Formy przemocy:

- **Przemoc fizyczna,**
- **Przemoc emocjonalna,**
- **Przejawy przemocy seksualnej.**

**Umiejętności i kompetencje:** rozpoznawanie sytuacji kryzysowej w rodzinie, wczesna interwencja, umiejętność dokonywania trafnej oceny i podejmowania odpowiednio dobranych środków przeciwdziałania kryzysowi.

#### **Zabezpieczenie społeczne w Polsce.**

**Treści:** Podstawowe pojęcia – zabezpieczenie społeczne, bezpieczeństwo socjalne, bezpieczeństwo społeczne, ryzyko socjalne; strategie budowy systemów zabezpieczenia społecznego – rola państwa i innych podmiotów; geneza i rozwój zabezpieczenia społecznego; system zabezpieczenia społecznego na przełomie wieków; techniki

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WVG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

zabezpieczenia społecznego (ubezpieczenia społeczne, zaopatrzenie, pomoc społeczna); modele zabezpieczenia społecznego; perspektywy rozwoju systemów zabezpieczenia społecznego w Polsce i na świecie. Zabezpieczenie społeczne a polityka rodzinna.

**Umiejętności i kompetencje:** łączenie wiedzy o systemie zabezpieczenia społecznego z potrzebami i socjalnymi obszarami ryzyka różnych grup społecznych; posługiwanie się przepisami z zakresu zabezpieczenia społecznego w działalności zawodowej; rozumienia i analizowania związków między zabezpieczeniem społecznym i polityką rodzinną

**Formy pracy:** praca z grupą oparta na zasadach wypracowanych i akceptowanych przez grupę i prowadzących, praca w podgrupach

**Metody pracy:** pokaz multimedialny, mini wykład, dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról, praca w małych grupach, autoprezentacja, warsztat, pogadanka, spotkania ze specjalistami, praktyka w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczym, konferencja grupy rodzinnej, metoda indywidualnego przypadku.

### **Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach**

**Treści:** podstawowe umiejętności i techniki pomocne w prowadzeniu wywiadu skoncentrowanego na rozwiązaniach, podstawowe umiejętności w pomocy psychologicznej: rozmowa poza problemem, skalowanie, pytania o wyjątki, pytania o preferowaną przyszłość, wydobywanie zasobów klienta – komplementowanie, formułowanie celów strategicznych i operacyjnych, formułowanie zadań, podstawowe relacje terapeutyczne: współpracy, narzekania i goszczenia, strategie pracy w różnych relacjach terapeutycznych, Prowadzenie wywiadu i formułowanie informacji zwrotnej

**Umiejętności i kompetencje:** wiedza o: genezie i filozofii modelu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, jej podstawowych założeniach, podstawowe umiejętności pomocne w prowadzeniu rozmowy/wywiadu z klientem, podstawowe rodzaje relacji klient-terapeuta. Umiejętność zidentyfikowania rodzaju relacji terapeutycznej. Znajomość podstawowych strategii pracy w różnych relacjach, umiejętność przygotowania informacji zwrotnej dla klienta i samodzielnego przeprowadzenia wywiadu skoncentrowanego na rozwiązaniach

**Formy pracy:** praca z grupą oparta na zasadach wypracowanych i akceptowanych przez grupę i prowadzących, praca w podgrupach

**Metody pracy:** wykład multimedialny, ćwiczenia projektowe, dyskusja.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **Program praktyk – przykładowy w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczym**

### **1. Cele praktyki**

W toku praktyki mentorzy zapoznają się z wzorowymi przykładami pracy wychowawczej, resocjalizacyjnej i profilaktycznej.

Praktyka kierunkowa umożliwi zdobycie umiejętności skutecznego działania niezbędnego do podjęcia i prowadzenia pracy mentorskiej (wychowawczej, profilaktycznej i resocjalizacyjnej).

Praktyka kierunkowa jest również ważnym czynnikiem kształtowania osobowości przyszłych mentorów, wiązania ich z zawodem oraz rozwijania w nich pożądanых cech umysłu i charakteru.

Trzy główne funkcje praktyki – poznawcza, kształcąca i wychowawcza – wzajemnie się w jej toku warunkują i uzupełniają.

Obok możliwości obserwowania i przyjmowania przez mentorów wypróbowanych wzorów pracy wychowawczej, resocjalizacyjnej i profilaktycznej, praktyka powinna torować drogę nowym rozwiązaniom, służąc stosowaniu w tej pracy najbardziej skutecznych metod.

Celem praktyki jest konfrontacja i uogólnienie zdobytej wiedzy teoretycznej, dotychczasowych doświadczeń z możliwością podejmowania przez mentorów prób samodzielnej pracy w placówkach prowadzących działalność wychowawczą, profilaktyczną i resocjalizacyjną. Stąd też mentorzy na praktyce winni hospitować wzorcowe przykłady pracy, jak również wdrażanie do praktyki nowoczesnych i zmodernizowanych rozwiązań pedagogicznych.

### **2. Zadania praktyki mentorskiej**

Do głównych zadań praktyki mentorskiej należy:

- a) zapoznanie ze strukturą organizacyjną placówki,
- b) zapoznanie z podstawową dokumentacją placówki,
- c) zaznajomienie z miejscem wychowania resocjalizującego w systemie edukacji narodowej oraz prawami i obowiązkami nauczyciela – wychowawcy zakładu lub innej placówki profilaktycznej i resocjalizacyjnej
- d) wdrażanie do stosowania wiedzy merytorycznej i metodycznej w praktyce,
- e) przygotowanie do właściwego wykonywania czynności mentorskich (wychowawczych, resocjalizacyjnych i profilaktycznych),
- f) dostarczanie i wykorzystywanie odpowiedniego zasobu doświadczeń,

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

WYŻSZA SZKOŁA  
**WSG**  
**GOSPODARKI**  
W BYDGOSZCZY

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- g) kształcenie u twórczej postawy mentorsko- pedagogicznej oraz wyrabianie poczucia odpowiedzialności za określone poczynania profilaktyczne lub resocjalizacyjne.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **5. Zasady „parowania” mentor-podopieczny, opis użytej metody i karty wyboru**

Metoda pracy w zakresie mentoringu rówieśniczego wymaga, z założenia, funkcjonowania w ramach oddziaływań par mentor-podopieczny. Ich tworzenie może odbywać się spontanicznie, może być odgórne, może też mieć charakter partycypacyjny. Poniżej prezentujemy przesłanki, jakie przyświecały naszym decyzjom w trakcie tworzenia metody o charakterze partycypacyjnym, a także powstałe i wykorzystane narzędzia, których zastosowanie pozwoliło na „sparowanie” uczestników z bardziej zaawansowanej w zakresie szkoleń grupy „mentorskiej” oraz wchodzących w proces szkoleń uczestników – podopiecznych. Ubocznym, ale zamierzonym efektem zastosowania opisanego narzędzia „karty samoanalizy” jest podtrzymywanie autorefleksyjności, niezbędnej by kartę wypełnić.

### **5.1. Opis procedury tworzenia par „mentor-podopieczny”**

Zgodnie ze wskazaniem partnera, para mentor-podopieczny podejmująca swoją pracę, powinna mieć charakter relacji nowej dla obu stron. Oznacza to, że możliwe są dwa wyjścia – przydzielenie par odgórnie, na podstawie opinii psychologicznych i kryteriów sytuacji społecznej lub stworzenie procedury gwarantującej oddolność. Zgodnie z ideą projektu, postawiono na drugie rozwiązanie. W ramach obrad ekspertów powstała karta samooceny, obejmująca odniesienie do silnych i słabych stron każdego z uczestników – zarówno mentora jak i przyszłych podopiecznych. Obok dostarczenia informacji dla wzajemnych wyborów, karta jest też składową rozbudzania autorefleksyjności uczestników. Karta z założenia obejmuje nie tylko silne strony, a więc zalety każdego z uczestników, ale i ich słabości, słabe strony rozumiane jako obszary, w których wypełniający kartę dostrzega potrzebę zmian. W ten sposób każdy podaje co może dać innym i jednocześnie - czego potrzebuje od innych.

#### **Szczegółowo procedura obejmuje następujące kroki:**

1. Wypełnienie przez uczestników kart samooceny (samoanaliz)
2. Anonimizacja kart tj. zastąpienie imion i nazwisk wypełniających numerami
3. Przygotowanie kopii wypełnionych kart w postaci zestawów – każdy uczestnik z grupy pierwszej otrzymuje pakiet kart pochodzących od wszystkich uczestników z grupy drugiej i odwrotnie (każdy mentor może więc poznać autoopisy każdego potencjalnego podopiecznego, każdy podopieczny poznaje autoopisy każdego mentora)
4. Uczestnicy analizują otrzymane pakiety i na kartach wyboru wpisują rangując swoje wybory (wskazują do 5 osób, które wybierają na podstawie opisów, ponieważ karty samoanalizy są zanonimizowane – podają numery przypisane kartom).
5. Wskazania zostają zebrane w bazę wyborów, w której numery zastępowane są danymi uczestników. Na podstawie deklaracji obu stron tworzone są pary, jako pierwsze – w sytuacji wyboru wzajemnego, w drugiej kolejności – wg wyborów mentora, w trzeciej – na podstawie opinii psychologa w odniesieniu do treści zawartych w opisach samoanalizy i w diagnozach



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

psychologicznych. Dodatkowo na podstawie znajomości uczestników unieważnione zostają wybory przy których wskazały się nawzajem osoby, które się wcześniej znały.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 5.2. Karta samoanalizy

Imię i nazwisko		grupa:
-----------------	--	--------

--

(numer wpisywany po anonimizacji)
-----------------------------------

Sprawdź, ile pozytywnych informacji na swój temat jesteś w stanie napisać w ciągu 10 minut. Przemyśl swoje silne strony i skup się na wypisaniu najważniejszych z nich. Weź pod uwagę, że mają one pomóc Ci w przedstawieniu się i znalezieniu osoby, z którą będziesz współpracował/a w relacji mentorskiej.

Wypisz wszystko co jest w Tobie dobre. Nie porównuj się z innymi, nie musisz być od nich w czymś lepszy, by uznać, że jesteś w tym dobry. Pisz o swoim wyglądzie zewnętrznym, o tym „co jest w środku” a także o wyjątkowych, tylko tobie właściwych cechach. Pomoże Ci w tym następujący schemat.

1. Jestem ..... (tu przymiotniki np. zdolna, przystojny itp.)
2. Mam ..... (tu rzeczowniki z przymiotnikami lub same rzeczowniki świetna pamięć)
3. Potrafię .....(tu czasowniki lub czasowniki z przymiotnikami np. zreperować rower)
4. Ostatnia kategoria to cechy pozytywne nie mieszczące się w trzech poprzednich , np. lubię ludzi , dobrze znoszę stres, itp.

Jestem:
1.
2.
3.
4.
Mam:
1.
2.
3.
4.
Potrafię:
1.
2.
3.
4.
A ponadto:
1.





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

2.
3.
4.

Poza pozytywami każdy z nas ma słabości, braki, cech, które chciałby i powinien w sobie poprawić, żeby być lepszym. Pomyśl o takich swoich słabościach, które można pokonać.

Pomyśl o nich w kategoriach takich, jakie wcześniej organizowały wypisanie silnych stron:

Nie jestem (a chciał(a)bym być):
1.
2.
3.
4.
Nie mam:
1.
2.
3.
4.
Nie potrafię:
1.
2.
3.
4.
A ponadto (odnieś się do organizowania swoich czynności i czasu, uczenia się, relacji z innymi ludźmi, charakteru):
1.
2.
3.
4.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### **5.3. Karta wyboru**

Imię i

nazwisko:.....

.....

Grupa:.....

Wybieram w pierwszej kolejności: .....

Następnie: .....

Na 3. miejscu: .....

4. ....

5. ....

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## 6. Narzędzia monitorowania pracy mentor-podopieczny

Oddolność i partycypacyjność nie oznaczają samowoli i braku kontroli. Zakładamy, że mentorzy wraz ze swoimi podopiecznymi w niezawisły sposób ustalają krótkoterminowe zadania, jakie zamierzają realizować, a więc – wytyczają sobie cele rozwojowe. Jednak ich realizacja podlegać winna monitorowaniu – poprzez regularnie przedkładane karty pracy, będące w istocie formą krótkich sprawozdań. Ponadto, jak w każdej relacji, dobrze jeśli towarzyszy jej zawarty i uzgodniony kontrakt psychologiczny. Chociaż wydaje się to bardzo formalizować relację, jest z jednej strony sposobem na zakreślenie jej granic w taki sposób, by obie strony nie czuły się zagrożone w swojej autonomii i by pozostawiły sobie pola zachowań, czasu i emocji, które będą znajdowały się poza zasięgiem oddziaływania. Z drugiej strony – kontrakt psychologiczny jest formą zobowiązania. Jego sformułowanie i pisemne skrytowanie zwiększa wzajemną odpowiedzialność, jest bowiem dokumentem, do którego obie strony mogą się odwołać. W istocie każda relacja – przyjacielska, służbowa, towarzyska, ma swój kontrakt, choć większość z nich nie jest nigdy formalizowana ani nawet werbalizowana. Poniżej przedstawiamy przesłanki i wskazania dla tej konkretnej formy kontaktu jaką jest kontrakt mentor-podopieczny oraz przykład takiego kontaktu.

### 6.1. Karta pracy

#### KARTA SPRAWOZDANIA WSPÓLPRACY MENTORSKIEJ

<b>IMIĘ I NAZWISKO MENTORA:</b>	
<b>IMIĘ I NAZWISKO PODOPIECZNEGO:</b>	
<b>ZADANIA USTALONE DO REALIZACJI NA OKRES OD POCZĄTKU MAJA DO KOŃCA CZERWCA 2012:</b>	

DATA	DŁUGOŚĆ SPOTKANIA (W GODZINACH)	TEMAT WSPÓLNEJ PRACY / ZREALIZOWANE ZADANIE (OPIS)	UWAGI

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.


**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **6.2. Podstawowe wskazania do zawarcia kontraktu MENTOR- PODOPIECZNY**

Kontrakt zawiera :

### **1. wskazanie osób zawierających kontrakt:**

Mentor .....

Podopieczny.....

### **2. zasady współpracy : mentor-podopieczny –korzyści z zawarcia kontraktu**

- przejrzysty podział zadań
- poczucie bezpieczeństwa
- wzajemne wsparcie
- wzajemna mobilizacja
- punkty odniesienia kolejnych etapów współpracy
- wzajemne dotrzymywanie słowa
- jasne określenie zasad i wzajemnych relacji
- planowanie działań kontrolno-sprawdzających
- poczucie współodpowiedzialności
- tworzenie więzi
- „sankcje” wynikające z nieprzestrzegania kontraktu.

### **Ewentualne zagrożenia wynikające z zawarcia kontraktu:**

- sformalizowanie relacji mentor-podopieczny
- utrata wzajemnego zaufania
- zbyt duża odpowiedzialność
- nie przestrzeganie zasad

**3. Cele** (cel zawarcia kontraktu stanowi jego filar, sformułowany w sposób jasny i zrozumiały, powinien być także sprawdzony hipotetycznie pod kątem ewentualnego skutku, w tym negatywnego, mogącego zniweczyć wysiłek pracy mentorskiej).

Zawarcie kontraktu poprzedzone pełnym rozpoznaniem i oceną sytuacji osoby ubiegającej się o wsparcie mentora. Prawidłowa diagnoza sytuacji powinna składać się z następujących elementów:

- określenia przyczyn problemu,
- ustalenia jego źródła,
- racjonalnej oceny możliwości kandydata pozwalającej na rozwiązanie sytuacji problemowej (jest to tzw. ustalenie „mocnych” stron i zasobów środowiska),
- w finale określenia ograniczeń rodziny (np. psychologicznych) lub barier w środowisku powodujących utrudnienia bądź niemożność w rozwiązywaniu powstałej sytuacji,
- wnikliwa diagnoza pozwala na sformułowanie właściwych celów działania.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

### 6.3. Wzór kontraktu

Data zawarcia kontraktu: .....

## KONTRAKT określający sposób współdziałania między mentorem a podopiecznym

### CZĘŚĆ I

#### USTALENIA KONTRAKTU

#### I. Strony kontraktu.

##### 1. Dane osoby zawierającej kontrakt:

1	Nazwisko	2	Imię
3	Adres zamieszkania/pobytu	4	Telefon

##### 2. Dane mentora:

Nazwisko	Imię	Nr telefonu kontaktowego
----------	------	--------------------------

#### II. Ocena sytuacji życiowej osoby/rodziny i ustalone w związku z tą sytuacją cele (plan pracy mentorskiej):

##### 1. Przyczyny trudnej sytuacji życiowej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

##### 2. Możliwości osoby/rodziny pozwalające na rozwiązanie trudnej sytuacji życiowej:

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

3. Ograniczenia osoby lub bariery w środowisku powodujące utrudnienia w rozwiązywaniu trudnej sytuacji życiowej:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

4. Cele, które ma osiągnąć osoba, umożliwiające przezwycięzenie trudnej sytuacji życiowej:

4.1. cel lub cele główne:

.....  
 .....  
 .....

4.2. cele szczegółowe i przewidywane efekty działania:

- a) .....
- b) .....
- c) .....
- d) .....
- e) .....

III. Dla osiągnięcia celów, o których mowa w pkt II.4, strony podejmują następujące działania:

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

1	Pani/Pan ..... (imię i nazwisko) działanie:	w terminie:	2	Mentor -działanie	w terminie:
1	Pani/Pan ..... (imię i nazwisko) działanie:	w terminie:	2	Mentor działanie:	w terminie:

IV. Ocena realizacji działań ustalonych w kontrakcie nastąpi w dniu .....

V. Strony kontraktu mogą, przed dniem oceny realizacji ustalonych w nim działań, uzgodnić konieczność wprowadzenia zmian kontraktu.

VI. Kontrakt został sporządzony w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

.....  
(data i podpis osoby )

.....  
(data i podpis mentora)

## CZEŚĆ II

### OCENA REALIZACJI DZIAŁAŃ USTALONYCH W KONTRAKCIE

#### Człowiek – najlepsza inwestycja





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

**I. Ocena dokonana przez strony oraz wnioski z realizacji poszczególnych postanowień kontraktu ustalonych w dniu .....**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

1. Kontrakt jest realizowany zgodnie z ustaleniami - nie wymaga dokonywania zmian.

2. Kontrakt wymaga wprowadzenia zmian i podjęcia przez strony następujących działań:

1	Pani/Pan ..... (imię i nazwisko)  działanie:	w terminie:	2	Mentor działanie:	w terminie:
1	Pani/Pan ..... (imię i nazwisko)  działanie:	w terminie:	2	Mentor działanie:	w terminie:

II. Ocena realizacji zmian wprowadzonych do kontraktu nastąpi w dniu .....

III. Sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

.....  
(data i podpis osoby)

.....  
(data i podpis Mentora)



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **7. „Klub Oddolnej Demokracji” – obszar partycypacji**

Częścią oddolności, a także realizacji postulatów tworzenia dla młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym alternatywnych wobec „ulicy” i miejsc komercyjnej rozrywki, przestrzeni spędzania wolnego czasu, jest forma wspólnej przestrzeni faktycznej i społecznej, jaką nazywamy „Klubem oddolnej demokracji”. Nazwa ta ma wskazywać na odwołanie do idei demokracji bezpośredniej, a więc podejmowania decyzji przez członków klubu na drodze poszukiwania konsensusu, uwzględniania wspólnych celów i interesów oraz dobra publicznego rozumianego jako dobro członków klubu. Określenie „klub” wskazuje na nieformalność i jednocześnie wielofunkcyjność. Ma on stanowić – tak dosłownie, przestrzennie, jak i społecznie – przestrzeń bezpieczną i podległą kontroli uczestników projektu. Przestrzeń, w której mogą wyrazić siebie, na własny sposób i wspólnie dysponować czasem i zasobami. Jednocześnie jest to przestrzeń, za którą są współodpowiedzialni, co nie tylko przyczynia do rozwoju postaw odpowiedzialności, ale i gotowości do liczenia się z konsekwencjami.

W tej części prezentujemy przykładową metodykę powstawania regulaminu tak rozumianego klubu oraz przykładowy regulamin.

### **7.1. Etapy powstawania Regulaminu Klubu Oddolnej Demokracji**

1. Opracowanie założeń do regulaminu (zespół projektu „Nic o nas bez nas”).
2. Wstępna dyskusja z grupami nad celem Klubu Oddolnej Demokracji.
3. Spisanie oczekiwań uczestników projektu wobec Klubu Oddolnej Demokracji.
4. Praca w podgrupach: wstępne opracowanie poszczególnych rozdziałów regulaminu (każda podgrupa opracowuje jeden podrozdział).
5. Prezentacja dokonań prac podgrup.
6. Dyskusja nad efektami pracy podgrup.
7. Spisanie wstępnej wersji regulaminu.
8. Porównanie wstępnej wersji regulaminu z pierwotnymi oczekiwaniami uczestników projektu.
9. Ustosunkowanie się do projektu regulaminu Koordynatorki Projektu i przedstawiciela Uczelni.
10. Przekazanie regulaminu do konsultacji wszystkim uczestnikom projektu.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- 11.** Zebranie ostatecznych uwag uczestników i naniesienie ich na projekt regulaminu przez wybranego uprzednio sekretarza grupy.
- 12.** Przekazanie regulaminu do konsultacji prawnych.
- 13.** Naniesienie uwag radcy prawnego do regulaminu przez sekretarza grupy.
- 14.** Zaprezentowanie ostatecznej wersji regulaminu.
- 15.** Omówienie całego regulaminu Klubu Oddolnej Demokracji z wszystkimi uczestnikami projektu oraz pretendentami do uczestniczenia w Klubie Oddolnej Demokracji.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **7.2. Przykładowy regulamin**

### **Preambuła:**

Jesteśmy Klubem ludzi młodych, kreatywnych, twórczy i aktywnych, chcących uczestniczyć w integrowaniu środowiska rówieśniczego wokół inicjatyw i zadań dających szansę młodym osobom w samorealizacji w działaniach społecznie akceptowanych. Promujemy udział koleżanek i kolegów w życiu społecznym dzielnicy i miasta. Dążymy do upowszechniania wśród młodzieży postaw obywatelskich i wiedzy o mentoringu jako formie aktywizacji i wsparcia drugiego człowieka. W naszym działaniu wykorzystujemy praktyczną wiedzę zdobytą z obszarów psychologii, pedagogiki, języka angielskiego, autodiagnozy i samoobrony. Opowiadamy się za wsparciem instytucji i organizacji zajmujących się edukacją, kulturą i gospodarką w naszym regionie. Propagujemy odpowiedzialność za słowa i czyny, kulturę zachowań w relacjach społecznych oraz chęć działania zespołowego w realizacji podejmowanych przedsięwzięć.

## **REGULAMIN KLUBU ODDOLNEJ DEMOKRACJI**

### **Rozdział I**

#### **Postanowienia Ogólne**

1. Tworzy się Klub Oddolnej Demokracji, zwany dalej „Klubem”.
2. Terenem działania Klubu jest miasto Bydgoszcz.
3. Siedzibą Klubu jest Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy.
4. Symbolem Klubu jest logo (do opracowania przez członków klubu).
5. Władzę klubu stanowi 4 - osobowy Zarząd wybrany na walnym zebraniu z pośród wszystkich członków Klubu w głosowaniu równym, tajnym i powszechnym.
6. Wybiera się trzech członków Komisji Etyki, której zadaniem jest rozstrzyganie sporów i ocena nagannych zachowań członków.
7. Postanowienia i decyzje związane z programem oraz organizacją funkcjonowania Klubu są podejmowane zwykłą większością głosów w obecności co najmniej  $\frac{3}{4}$  członków uprawnionych do głosowania. Głosowanie ma charakter jawny.

### **Rozdział II**

#### **Cele Klubu i sposoby ich realizacji**

- 1) Celami Klubu są:
  - a) działania na rzecz aktywności i udziału młodzieży w życiu społecznym,
  - b) upowszechnianie w środowisku lokalnym pozytywnych zachowań, inicjatyw i działań wśród młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym,
  - c) pomoc w zdobywaniu wiedzy i kwalifikacji umożliwiających młodym ludziom pełnienie funkcji społecznych, pośrednio zawodowych,

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- d) ułatwianie młodym ludziom kontaktów z instytucjami i organizacjami społecznymi,
  - e) propagowanie idei samorządności i aktywności obywatelskiej wśród młodzieży szkolnej i pozaszkolnej.
- 2) Klub realizuje swoje cele w szczególności poprzez:
- a) organizowanie spotkań, szkoleń, warsztatów i innych form służących integracji członków i poszerzania wiedzy, umiejętności społecznego działania,
  - b) aktywne uczestnictwo w podejmowaniu przedsięwzięć zgłaszanych przez członków Klubu lub organizacje, bądź instytucje zewnętrzne,
  - c) promocję osób i ich dokonań dających pozytywne efekty pracy lub zmianę zachowań negatywnych na pozytywnie akceptowane,
  - d) podejmowanie inicjatyw w zakresie ochrony i propagowania praw człowieka i obywatela.

### Rozdział III

#### **Członkowie, ich prawa i obowiązki**

- 1) Członkami Klubu są:
- a) *Członkowie zwyczajni,*
  - b) *Członkowie wspierający.*
- 2) Członkiem zwyczajnym Klubu może być osoba w wieku od 18 lat.
- 3) Przyjęcie członka zwyczajnego do Klubu następuje po prawidłowo wypełnionej i podpisanej deklaracji członkowskiej. Decyzję w sprawie przyjęcia w poczet członków podejmuje Zarząd Klubu. Decyzja odmowy powinna być przekazana zainteresowanej osobie na piśmie i zawierać uzasadnienie oraz informację o możliwości rozmowy wyjaśniającej zainteresowanego z Zarządem.
- 4) Członkiem zwyczajnym Klubu w pierwszej kolejności stają się beneficjanci projektu „*Nic o nas bez nas*”.
- 5) Członkiem wspierającym Klubu może być osoba fizyczna lub prawna, która przyczynia się do rozwoju zasobów (materialnych, ludzkich) Klubu.
- 6) Członkowie zwyczajni mają prawo:
- a) uczestniczyć w działalności Klubu,
  - b) zgłaszać inicjatywy i postulaty na rzecz rozwoju działalności programowej i władz Klubu,
  - c) czynnego wyboru do władz Klubu.
- 7) Członkowie zwyczajni mają obowiązki:
- a) przestrzegać regulaminu (kontraktu) i stosować się do postanowień ustalonych przez Zarząd Klubu,

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- b) aktywnie uczestniczyć w działalności programowej Klubu,
  - c) godnie reprezentować Klub w zewnętrznych działaniach społecznych i obywatelskich,
  - d) godnie i rzetelnie sprawować funkcje pochodzące z wyboru,
  - e) dbać o dobre imię Klubu Oddolnej Demokracji.
- 8) Członkowie nie mogą należeć do organizacji lub „grup nieformalnych” o celach sprzecznych z celami Klubu.
- 9) Członkostwo zwyczajne w Klubie ustaje w przypadku:
- a) dobrowolnego wystąpienia zgłoszonego na piśmie Zarządowi Klubu,
  - b) wykluczenia z Klubu na mocy wniosku Komisji Etyki.
- 10) W skład Zarządu Klubu wchodzi:
- a) Przewodniczący,
  - b) Wiceprzewodniczący,
  - c) Sekretarz,
  - d) Skarbnik.
- 11) Zarząd Klubu w szczególności:
- a) zapewnia realizację programu Klubu,
  - b) zajmuje stanowiska w sprawach będących przedmiotem zainteresowania członków Klubu,
  - c) wyznacza daty i organizuje spotkania członków Klubu,
  - d) powołuje pełnomocników lub zespoły do realizacji określonych zadań programowych,
  - e) koordynuje bieżącą działalność Klubu,
  - f) opracowuje projekt regulaminu Klubu i wnosi stosowne zmiany zgłoszone przez członków, przyjęte zwykłą większością członków.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **8. Ścieżki indywidualnego rozwoju: opis warsztatów z dziedzin sztuki i nauki**

Obok rozwoju kompetencji niezbędnych, by być mentorem, a więc opiekować się i wspólnie realizować wyznaczone cele z podopiecznymi, częścią rozwoju niezbędnego dla zmniejszenia zagrożenia wykluczeniem, jest rozwój pasji i zwiększenie możliwości samorealizacji. Zwiększona refleksyjność, a więc i większa świadomość własnych silnych i słabych stron, pasji, zainteresowań, ale również – ograniczeń i przeszkód, może prowadzić do frustracji. Z definicji młodzi ludzie zagrożeni wykluczeniem społecznym, znajdują się w trudnej sytuacji, niejednokrotnie w aktywności ich samych i ich otoczenia społecznego dominujące są działania ukierunkowane na zapewnienie warunków egzystencji. Na pasje, hobby, dodatkowy rozwój brakuje zasobów. Ścieżki indywidualnego rozwoju to sposób na zapewnienie, że wiedza o sobie nie będzie skutkowałą samą frustracją, ale stanie się motorem do rozwoju. Różnorodność ścieżek, sięgających w różne obszary nauki, sztuki i praktyki, pozwala na realizację pasji. Drugim niebagatelnym efektem ich realizacji jest zwiększanie poczucia własnej wartości i pewności siebie uczestników. Realizując się, osiągając sukcesy, a przedtem – stając się aktywnymi współtwórcami i realizatorami, podnoszą swoją samoocenę, stają się pewniejsi siebie, a dzięki temu – mogą być lepszymi mentorami. Prezentujemy opisy merytoryczne przykładowych ścieżek, stanowią one jednak pewną ilustrację tego zakresu pracy z uczestnikami.

### **ABC Rekreacji**

---

#### **I. WPROWADZENIE**

Ruch jest niezbędnym elementem w życiu każdego człowieka, dlatego jednym z ważnych składowych elementów życia codziennego człowieka jest rekreacja ruchowa. ABC Rekreacji to program mający na celu zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników projektu w wielu formach rekreacji ruchowej. Szczególnie ma to znaczenie w dobie dzisiejszego postępu technologii i tempa życia pracy, gdy człowiek większość dnia spędza w pozycji siedzącej, przy komputerze czy w samochodzie. Niesie to za sobą coraz więcej chorób cywilizacyjnych, pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Dlatego każdy dorosły człowiek powinien minimum 2-3 razy w tygodniu mieć czynny kontakt z rekreacją ruchową. Projekt ABC rekreacji przedstawia 9 różnych form rekreacji, które można wykorzystać w życiu codziennym.

Projekt składać się będzie z następujących części:

- tydzień spaceru
- tydzień przetrwania
- tydzień pod wodą
- tydzień nad wodą
- tydzień na kołach
- tydzień bezpieczeństwa
- tydzień na korcie

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- tydzień relaksu (spokoju)
- tydzień tańca (emocji)

Po ukończeniu każdego tygodnia, uczestnik otrzymuje podstawową wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne, które przydadzą się w życiu codziennym. Dzięki temu, każdy ma możliwość dostosowania rekreacji ruchowej do swoich potrzeb, możliwości i zainteresowań.

## II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu:** ABC Rekreacji
2. **Łącznie realizowana liczba godzin:** 40
3. **Termin realizacji:** styczeń – maj 2013

## III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych:** 40
2. **Wymagania wstępne:** *Brak wymagań wstępnych*
3. **Cele dydaktyczne:** Zwiększenie wiedzy i umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej.

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zalety nordic walking, aspekty zdrowotne nordic wal king</li> <li>-zastosowanie nordic walking w rekreacji, rehabilitacji i sporcie</li> <li>- prawidłowy dobór sprzętu i akcesoriów,</li> <li>-znajomość budowy kijów NW i umiejętność odróżnienia od kijów trekkingowych</li> <li>- znajomość technik marszu nornic walking</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasyfikacja sprzętu turystycznego</li> <li>- rodzaje lin i metody ich stosowania</li> <li>- rodzaje węzłów turystycznych</li> <li>- rodzaje przeszkód naturalnych i podstawowe metody ich pokonania</li> <li>- metody samozabezpieczenia</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rodzaje sprzętu nurkowego</li> <li>- sposób używania i klarowania sprzętu</li> <li>- sposób przechowywania i konserwacji sprzętu nurkowego</li> <li>- charakterystyka środowiska wodnego</li> </ul>

**Człowiek – najlepsza inwestycja**





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasyfikacja sprzętu kajakowego</li> <li>- rodzaje wioseł i kajaków</li> <li>- klasyfikacja rzek</li> <li>- rodzaje przeszkód naturalnych napotykanych na rzece i podstawowe metody ich pokonania</li> <li>- metody samozabezpieczenia</li> </ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zna zasady przygotowania roweru do wycieczki,</li> <li>- Zna podstawowe zasady naprawy roweru,</li> <li>- Potrafi projektować wycieczki rowerowe,</li> <li>- zna szlaki wokół Bydgoszczy,</li> <li>- Zna strony poświęcone rekreacji rowerowej,</li> </ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozycja bezpieczna dla człowieka</li> <li>- algorytm postępowania ratowniczego w różnych przypadkach</li> <li>- sposoby holowania osoby poszkodowanej w wodzie</li> <li>- klasyfikacja i rodzaj sprzętu ratowniczego</li> <li>- metodyka przeprowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> </ul>
7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przepisy gry w mini tenisa i tenisa</li> <li>- Wymiary kortu – Pola serwisowe, linie singlowe, deblowe</li> <li>- wymienić rodzaje uderzeń piłki w tenisie ziemnym</li> </ul>
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zalety relaksacji,</li> <li>- aspekty zdrowotne relaksacji</li> <li>- zastosowanie relaksacji w życiu codziennym rehabilitacji i sporcie</li> <li>-znajomość technik relaksacyjnych</li> </ul>
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie wybranych tańców integracyjnych</li> </ul>

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dobór technik oraz treningu normic walking w zależności od predyspozycji do grupy</li> <li>- dobór kijów w zależności od wzrostu i umiejętności uczestnika.</li> <li>- przeprowadzenie a rozgrzewki oraz różnorodnych form ćwiczeń z kijami (siłowe, rozciągające, uspokajające, koordynujące)</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podstawowego posługiwania się sprzętem turystycznym</li> <li>- wiązania 12 węzłów turystycznych</li> <li>- organizacji spustu z urwiska na linie</li> </ul>

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	- samozabezpieczenia w trakcie pokonania przeszkód
3.	- samodzielne sklarowanie i rozłożenie sprzętu nurkowego - podstawowe posługiwanie się sprzętem nurkowym - nurkowanie ze sprzętem ABC - hiperwentylacja i scyzoryk w wodzie
4.	- podstawowego posługiwania się sprzętem kajakowym - umiejętność wsiadania i wysiadania z kajaku w trudnym terenie - organizacja spływy kajakowego - umiejętność pokonywania przeszkód - umiejętność wiosłowania na wodzie stojącej, z prądem i pod prąd
5.	- podstawowe zasady ustawiania roweru w zależności od wzrostu i wieku, - umiejętności podstawowych naprawy i serwisu roweru. - poruszania się szlakami rowerowymi.
6.	- ułożenia człowieka w pozycje bezpieczna - postępowania zgodnie WBLS i BLS - wynosić człowieka z wody - okazać pierwsza pomoc w przypadku utraty świadomości - holować człowieka do brzegu - posługiwać się podstawowym sprzętem ratunkowym
7.	- samodzielne odbijanie piłki z forhendu po koźle - samodzielne odbijanie piłki z backhandu po koźle - samodzielne odbijanie piłki z powietrza z forhendu i backhandu - przebijanie piłki przez siatkę z forhendu - przebijanie piłki przez siatkę z backhandu
8.	- wykorzystanie poznanych technik relaksacji - umiejętność oddychania przeponowego - umiejętność szybkiego uspokojenie, wyciszenia organizmu - umiejętność zaplanowania programu autorelaksacji
9.	- wykorzystanie umiejętności tanecznych w integracji grupy - umiejętność zagospodarowania czasu wolnego poznanymi formami rekreacji ruchowej

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin	Formy zajęć
------	--------------------------	---------------	-------------

#### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

		dydaktyczny ch	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zalety nordic walking,</li> <li>- poziomy zaawansowania i aspekty zdrowotne nordic walking,</li> <li>- zastosowanie nordic walking w rekreacji, rehabilitacji i sporcie</li> <li>- omówienie sprzęt nordic wal king</li> <li>- prawidłowy dobór sprzętu i akcesoriów dopasowany</li> <li>- techniki NW</li> <li>- ćwiczenia siłowe, rozciągające, uspokajające przy użyciu kijów NW</li> <li>- marsz w różnorodnym terenie</li> </ul>	4	Ćwiczenia
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprzęt turystyczny (systemy, liny, karabinki) i metody jego stosowania</li> <li>- węzły turystyczne, pokonanie przeszkód wodnych i skalnych w warunkach naturalnych</li> <li>- dulfer (spust z urwiska po linie), systemy samozabezpieczenia, organizacja przepraw.</li> </ul>	4	Ćwiczenia
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprzęt nurkowy: ABC (maska, fajka, płetwy), automat oddechowy, sprzęt pomiarowy, jacket (KRW), butle (stalowe i aluminiowe), skafander neoprenowy, suchy skafander, akcesoria neoprenowe, pozostałe akcesoria (nóż, latarka, kołowrotek, szpulka, bojka).</li> </ul>	4	Ćwiczenia
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jak szybko osiągnąć głęboko regenerujący relaks,</li> <li>▪ techniki relaksacji</li> <li>▪ co to jest autorelaksacja</li> <li>▪ znaczenie oddechu w relaksacji</li> </ul>	4	Ćwiczenia
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Poznanie zasad dopasowanie roweru do potrzeb uprawianej rekreacji rowerowej,</b></li> <li>- <b>Przygotowanie ekwipunku oraz sprzętu niezbędnego podczas wycieczki rowerowej,</b></li> <li>- <b>Poznanie zasad planowania i realizacji</b></li> </ul>	4	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<b>wycieczek rowerowych.4</b> <b>- Udział w rajdzie rowerowym szlakami rowerowymi.</b>		
6.	Łańcuch ratunku. Postępowanie w przypadku utraty przytomności, pozycja bezpieczna. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa – algorytm postępowania, BLS, WBL. Ciało obce w drogach oddechowych u dorosłego, dziecka i niemowlęcia – zasady postępowania. Ogólne zasady rozpoznawania i zasady postępowania przy stanach zagrożenia życia związane z układami nerwowym, krążenia i oddechowym. Utonięcie – zasady postępowania. Hipotermia u tonącego. Utonięcie i jego przyczyny. Sprzęt ratowniczy, specyfika jego wykorzystania.. Holowanie osoby poszkodowanej – indywidualny sposób (osoba nieprzytomna, osoba zmęczona), holowanie grupowe. Sprzęt ABC i technologia jego wykorzystania w ratownictwie wodnym.	4	Ćwiczenia
7.	- zasady gry w tenisa ziemnego (pole singlowe, pole deblowe) - podstawowe uderzenia z głębi kortu - podstawowe uderzenia przy siatce - podstawowe zasady serwisu tenisowego	4	Ćwiczenia
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zalety relaksacji</li> <li>▪ jak szybko osiągnąć głęboko regenerujący relaks,</li> <li>▪ techniki relaksacji</li> <li>▪ co to jest autorelaksacja</li> <li>▪ znaczenie oddechu w relaksacji</li> </ul>	4	Ćwiczenia
9.	- Tańce integracyjne z zakresu pedagogiki zabawy Taniec Yosis lied Promenada amerykańska Trojka	4	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## **„Fotografia – sposób na ....”**

### **I. WPROWADZENIE**

*Zajęcia mają na celu:*

1. *Poznanie fotografii jej techniki i estetyki, oraz jej oddziaływania w różnych aspektach naszego życia.*
2. *Spowodowanie aby fotografia stała się narzędziem własnej wypowiedzi naszych obserwacji i spostrzeżeń jak również refleksji o współczesnym świecie.*
3. *Rozwijanie pozytywnych cech takich jak systematyczność odpowiedzialność, umiejętność komunikowania się z rówieśnikami i osobami młodszymi i starszymi.*
4. *Organizowania i wykorzystania czasu wolnego na twórcze działania*

### **II. OPIS PRZEDMIOTU**

1. **Nazwa przedmiotu: „Fotografia – sposób na ....”**
2. **Łącznie realizowana liczba godzin: 40**
3. **Termin realizacji: styczeń – maj 2013**

### **III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE**

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 40**
2. **Wymagania wstępne: posiadanie aparatu fotograficznego**
3. **Cele dydaktyczne:**

<b>L.p.</b>	<b>Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?</b>
1.	Podstawy historii fotografii
2.	Fotografia analogowa – technika i wprowadzenie do estetyki - luksografia
3.	Poznanie indywidualnych funkcji aparatu fotograficznego
4.	Praktyczne wykorzystanie manualnych ustawień aparatu fotograficznego w różnych sytuacjach i tematach.
5.	Elementy kompozycji i ich zastosowanie w różnych sytuacjach zdjęciowych
6.	Sylwetki znanych fotografików i ich twórczość
7.	Zasady fotografii cyfrowej
8.	Program do obróbki fotografii – możliwości i podstawowe schematy postępowania z fotografią

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Umiejętność posługiwania się wszystkimi funkcjami w aparacie cyfrowym
2.	Samodzielne wykonanie odbitki analogowej czarno-białej
3.	Umiejętność posługiwania się programem do obróbki zdjęć
4.	Umiejętność świadomej analizy zdjęć (technicznej, estetycznej, tematycznej)
5.	Umiejętność współpracy z modelem
6.	Umiejętność organizacji warsztatu fotografa (archiwum, planu zdjęciowego)
7.	Autoprezentacja i prezentacja swoich dokonań fotograficznych

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	Podstawy historii fotografii	3	Wykład
2.	Fotografia analogowa – technika i wprowadzenie do estetyki - luksografia	3	Wykład, prezentacja
3.	Umiejętność wykorzystania indywidualnych funkcji aparatu fotograficznego (autofocus, balans bieli, preselekcja czasu i przysłony, obiektywy, itp)	3	Prezentacja, ćwiczenia



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

4.	Praktyczne wykorzystanie manualnych ustawień aparatu fotograficznego w różnych sytuacjach i tematach. (głębia ostrości)	6	Prezentacja, ćwiczenia
5.	Elementy kompozycji i ich zastosowanie w różnych sytuacjach zdjęciowych – kadrowanie, punkty mocne typy kompozycji	3	Prezentacja, ćwiczenia
6.	Organizacja planu zdjęciowego oraz warsztatu w fotografii portretowe ( wyposażenie profesjonalnego studia, obsługa oświetlenia błyskowego, aranżacja tła i ustawienia modela)	3	Prezentacja, ćwiczenia
7.	Światło jako element twórczy na przykładzie portretu	6	Zajęcia warsztatowe
8.	Fotografia w trudnych warunkach oświetleniowych – zdjęcia nocne (architektura nocą, efekty świetlne)	3	Prezentacja, ćwiczenia
9.	Makrofotografia – zdjęcia małych przedmiotów- technika, sprzęt , tematyka zdjęć	3	Prezentacja, ćwiczenia
10.	Fotografia cyfrowa – obsługa programu Photoshop(korekcja i retusz zdjęcia, wywoływanie RAW)	9	Prezentacja, ćwiczenia
11.	Wystawiennictwo- przygotowanie zdjęć na wystawę, do druku , pokaz multimedialny	3	Prezentacja, ćwiczenia

#### **Literatura przedmiotu:**

- F. Hunter, S. Biver, P. Fuqua „światło w fotografii, magia i nauka ,, 2007
- Kurt Dieter Solf „Fotografia, podstawy, technika” 1991
- Brayan Petersom „Kreatywna fotografia-bez tajemnic” 2003
- Boris von Brauchitsch „Mała historia fotografii” 2004

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Język hiszpański

### I. WPROWADZENIE

*Zajęcia mają na celu zapoznanie się i opanowanie przez uczestnika podstawowych funkcji językowych oraz słownictwa, umożliwiającego posługiwanie się danym językiem w prostych, wybranych sytuacjach życia codziennego. W procesie nauczania wykorzystywane będą różnorodne zabawy językowe oraz warsztaty. Wybrane zagadnienia przewidziane w programie w znacznej mierze podniosą kwalifikacje uczestników i pomogą zabezpieczyć ich przed wykluczeniem związanym z brakiem zatrudnienia.*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

4. **Nazwa przedmiotu: Język hiszpański**
5. **Łącznie realizowana liczba godzin: 40**
6. **Termin realizacji: styczeń – maj 2013**

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

5. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 40**
6. **Wymagania wstępne: Brak wymagań wstępnych**
7. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Potrafi wypowiadać pojedyncze zdania na temat ludzi i miejsc oraz odpowiadać na tego typu pytania
2.	Potrafi rozumieć bardzo proste zdania, na przykład zamieszczone w ogłoszeniach, na plakatach czy w katalogach
3.	Potrafi pisać krótkie, proste teksty na kartkach pocztowych, na przykład pozdrowienia z wakacji. Potrafią wypełniać formularze z danymi osobowymi, na przykład wpisując imię i nazwisko, obywatelstwo i adres w formularzu w hotelu
4.	Potrafi zrozumieć bardzo proste wyrażenia na temat ich samych, ludzi, których znają i otoczenia, w którym funkcjonują, gdy ich rozmówcy mówią powoli i wyraźnie





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Rozumienia bardzo krótkich, prostych tekstów, szczególnie krótkich opisów – zwłaszcza gdy zawierają ilustracje. Krótkie, prosto napisane informacje, np.: krótkie, proste teksty na kartkach pocztowych i proste notatki
2.	Pisania bardzo krótkich tekstów: pojedynczych słów i bardzo krótkich, podstawowych zdań
3.	Pisania liczb i dat, własnego imienia i nazwiska, obywatelstwa, adresu, a także innych danych osobowych wymaganych w prostych formularzach związanych z podróżowaniem
4.	Wypowiadania prostych wyrażeń dotyczących samego siebie, ludzi których znam i mojego otoczenia. Wyrażenia z życia codziennego, pytania krótkie i proste polecenia i wskazówki

#### 8. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	<b>Autoprezentacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• imię i nazwisko</li> <li>• wiek</li> <li>• miejsce zamieszkania, adres</li> <li>• szkoła</li> </ul>	1,5	Ćwiczenia
2.	<b>Rodzina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• członkowie rodziny bliższej i dalszej</li> <li>• miejsce zamieszkania</li> <li>• zawody, miejsca pracy</li> <li>• zainteresowania/ulubione czynności</li> <li>• codzienne czynności i obowiązki poszczególnych członków rodziny</li> <li>• sposoby spędzania wolnego czasu</li> </ul>	2	Ćwiczenia



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>3.</b>	<b>Miejsce zamieszkania</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• miasto/wieś</li><li>• wygląd domu/mieszkania</li><li>• układ pomieszczeń</li><li>• wyposażenie pokoju ucznia</li><li>• wyposażenie innych pomieszczeń</li></ul>	2	Ćwiczenia
<b>4.</b>	<b>Określanie czasu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nazwy dni tygodnia</li><li>• nazwy miesięcy</li><li>• pory dnia</li><li>• pory roku</li><li>• daty</li><li>• określanie czasu zegarowego (pełne godziny, połowy godzin, minuty)</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>5.</b>	<b>Zakupy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rodzaje sklepów</li><li>• nazwy towarów (artykuły spożywcze i przemysłowe)</li><li>• odzież</li><li>• kolory</li><li>• ceny</li><li>• zwroty grzecznościowe</li><li>• jednostki wagi</li></ul>	1,5	Ćwiczenia
<b>6.</b>	<b>Zainteresowania</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• hobby (muzyka, film, sport, komputer)</li><li>• formy spędzania wolnego czasu (w gronie rodziny i kolegów)</li><li>• plany na wakacje</li><li>• wyjazdy, wycieczki (ciekawe miejsca w Polsce i w Hiszpanii)</li><li>• idole młodzieży</li></ul>	3	Ćwiczenia
<b>7.</b>	<b>Gastronomia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• posiłki w domu</li><li>• rodzaje lokali gastronomicznych</li><li>• jadłospis</li><li>• zamawianie dań w restauracji</li><li>• tradycyjne dania kuchni polskiej i rosyjskiej</li></ul>	1,5	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	• przepisy kulinarne prostych dań		
<b>8.</b>	<b>Warsztaty kulinarne:</b> Zapoznanie się z typowymi potrawami hiszpańskimi (tortilla de patatas, gazpacho, turrón), analiza przepisów kulinarnych, zajęcia praktyczne: gotowanie.	3	Ćwiczenia
<b>9.</b>	<b>Karaoke po hiszpańsku:</b> Konkurs na najlepsze wykonanie piosenki po hiszpańsku. Laureaci otrzymają nagrody książkowe.	3	Ćwiczenia
<b>10.</b>	<b>Lekcja flamenco w szkole tańca „Flamenco” p. Doroty Dziecioł</b>	3	Ćwiczenia
<b>11.</b>	<b>Warsztaty teatralne:</b> Wystawienie sztuki po hiszpańsku (humorystyczna adaptacja jednej z telenowel).	3	Ćwiczenia
<b>12.</b>	<b>Wspólne wyjście do klubu latynoskiego La Salsa, rozmowa-wywiad z właścicielem – Peruwiańczykiem, Carlosem Wernerem.</b>	3	Ćwiczenia
<b>13.</b>	<b>Lekcja sztuki</b> – poznanie dzieł czołowych przedstawicieli malarstwa i architektury hiszpańskiej: Juan Miró, Pablo Picasso, Salvador Dali, Antonio Gaudi. Zajęcia multimedialne.	3	Ćwiczenia
<b>14.</b>	<b>Warsztaty poetyckie:</b> Konkurs na najlepszą interpretację wierszy Pabla Nerudy. Laureaci otrzymają nagrody.	1,5	Ćwiczenia
<b>15.</b>	<b>Historia hiszpańskiego futbolu:</b> Próba zrozumienia fenomenu futbolu w Hiszpanii. Zajęcia interaktywne z wykorzystaniem technik multimedialnych.	1,5	Ćwiczenia
<b>16.</b>	<b>Warsztaty historyczne:</b> Historia Hiszpanii „w pigułce: od wojny domowej, poprzez epokę Franco, rządy Juana	3	Ćwiczenia

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	Carlota, aż do czasów współczesnych.		
17.	<b>Warsztaty filmowe:</b> Zapoznanie się z najważniejszymi dziełami twórców kinematografii hiszpańskiej – Pedro Almodovara, Fernanda Trueby, Alejandro Amenabara	1,5	Ćwiczenia

## Literatura:

### Literatura podstawowa:

- Casado M. A., Martinez A., Romero A., M.; 2004, *Método de español para extranjeros Prisma Comienza nivel A1, Continúa nivel A2, + Prisma de Ejercicios*, Edinumen. Madrid.
- Corpas, J., Garmendia A., Soriano C.; 2005, *Aula Internacional 1, 2*, Difusión, Barcelona.

### Literatura uzupełniająca:

- *Diccionario de la lengua española*, 1992, Real Academia Española, Madrid, 1992
- *Clave. Diccionario de uso del español actual + CD ROM*”, Grupo SM.
- *Diccionario Panhispánico de dudas*, 2006, Real Academia, Asociación de Academias de la Lengua Española, Grupo Santillana de Ediciones, Madrid.
- Castro F., 2004, *Uso de la gramática española. Nivel elemental*, Edelsa, Madrid.
- Wawrykiewicz A., 2006, *Repertorium gramatyki j. hiszpańskiego z ćwiczeniami*”, Wagros, Warszawa.
- Raya R. A., Castro A. C., Gila P. M., 2009, *Gramática básica del estudiante de español. A1-B1*, Difusión, Barcelona.

## „Człowiek renesansu” we współczesnym świecie, warsztaty z nauk ścisłych

### I. WPROWADZENIE

*Leonardo da Vinci jest symbolem światłości umysłu, niespożytej kreatywności i dociekliwości. Jego dzieła znacznie wyprzedzały epokę, w której żył. Pewne konstrukcje zbudowane na podstawie projektów tego ponadczasowego inżyniera miały istotny wpływ na losy współczesnych mu ludzi, niektóre z projektów były zaś tak nowatorskie, iż ich realizacja w ówczesnym świecie nie była możliwa.*

### Człowiek – najlepsza inwestycja



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

*Mamy XXI wiek, a postęp technologiczny osiągnął niewyobrażalne tempo, jakimi cechami należało by się charakteryzować, aby zostać nazwanym współczesnym „człowiekiem renesansu”? Z pewnością trzeba mieć szerokie horyzonty myślowe i umiejętnie łączyć wiedzę z wielu dziedzin.*

*Zajęcia zostały poświęcone zagadnieniom z szeroko pojętego obszaru nauk ścisłych. Podstawowym celem zajęć jest pobudzenie wyobraźni uczestników i zachęcenie do zadawania pytań, a przez to zainspirowanie twórczego podejścia do rozwiązywania problemów. Przewidziano ćwiczenia laboratoryjne z fizyki oraz z pogranicza fizyki i chemii, zajęcia z wykorzystaniem ogniw słonecznych oraz wprowadzenie w świat robotyki, a także poświęcone praktycznym aspektom informatyki. Wszystkie spotkania będą miały charakter praktyczny i będą utrzymane w formie warsztatów prowadzonych przez wykwalifikowanych nauczycieli akademickich.*

## II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu:** „Człowiek renesansu” we współczesnym świecie, warsztaty z nauk ścisłych.
2. **Łącznie realizowana liczba godzin:** 40
3. **Termin realizacji:** styczeń – maj 2013

## III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych:** 40
2. **Wymagania wstępne:** *Brak wymagań wstępnych*
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Prawa fizyczne, które rządzą zjawiskami obserwowanymi codziennie w domu i otaczającej przyrodzie.
2.	Wiedza o zjawisku nadprzewodnictwa i zachowaniu się materii w ekstremalnie niskich temperaturach
3.	Podstawy chemii stosowanej, sposoby wytwarzania prądu elektrycznego ze źródeł chemicznych.
4.	Przekształcanie energii słonecznej w elektryczną.
5.	Wiedza z obszaru informatyki związana z działaniem popularnych programów i urządzeń używanych w domu.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

6.	Wiedza z zakresu informatyki związana z działaniem nowoczesnych telefonów i innych urządzeń mobilnych.
7.	Wiedza na temat podstaw programowania, idea programu jako przepisu do wykonania czynności przez dowolne urządzenie.
8.	Podstawowa wiedza inżynierska związana z automatyzowaniem czynności.

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Łączenie teorii z praktyką.
2.	Obserwacja zjawisk zachodzących w otaczającym świecie i przyporządkowanie do nich obowiązujących praw nauki.
3.	Odpowiednie stosowanie dostępnych technik i technologii.

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

1.	<p><b>Eksperyment fizyczny – nauka przez zabawę</b></p> <p>Otoczający nas świat rządzi się swoimi prawami, które zebrane w systematyczny zbiór stanowią istotę jednej z najpotężniejszych dziedzin nauki jaką jest fizyka. Piękno tej nauki ale jednocześnie i podstawowa trudność wynikają z faktu, iż opisuje ona otaczającą rzeczywistość. Formułowanie praw fizycznych nie byłoby możliwe bez eksperymentowania. Eksperymentowanie jest równocześnie najlepszą formą nauki i poznawania istoty zjawisk zachodzących w przyrodzie. Zajęcia w klasycznej pracowni fizycznej, wykonywane samodzielnie przez słuchaczy pozwolą na zapoznanie się z podstawowymi prawami. Nauczyciel poprzez swój instruktaż wskaże najważniejsze aspekty związane z każdym z ćwiczeń. Forma zajęć sprzyja nie tylko nauce ale pozwala również na zabawę.</p>	4	warsztaty
2.	<p><b>Laboratorium fizyczne w domu czyli doświadczenia dla całej rodziny</b></p> <p>„Dlaczego woda gasi płomień”, „dlaczego Słońce jest czerwone, gdy zachodzi”, „jak to się dzieje, że tęcza jest tak kolorowa”, to tylko kilka z najczęściej pojawiających się pytań do fizyków. Na niektóre z tych i podobnych pytań najłatwiej odpowiedzieć poprzez obserwację eksperymentu. Okazuje się, że wiele doświadczeń można wykonać używając najprostszych sprzętów i materiałów dostępnych w gospodarstwie domowym. Celem warsztatów jest nauczenie słuchaczy jak przeprowadzić takie doświadczenia. Wiedza nabyta podczas warsztatów z pewnością będzie mogła być wykorzystana podczas zabaw i imprez domowych.</p>	4	warsztaty
3.	<p><b>Fizyka jakiej nie znacie – warsztaty w niskich temperaturach, skraplanie tlenu i</b></p>		warsztaty

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<p><b>badanie zjawiska nadprzewodnictwa</b> Minęło właśnie sto lat od momentu, gdy Heike Kamerlingh-Onnes w zaciszu swojego laboratorium odkrył, iż opór elektryczny rtęci schłodzonej do temperatury 4,2 K spada do zera. Odkrycie to nazwane nadprzewodnictwem przyniosło mu nagrodę Nobla i zapoczątkowało nową erę w nauce. Ma ono bardzo istotne znaczenie praktyczne, tym bardziej, iż na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat inżynieria materiałowa dostarczyła nowoczesne nadprzewodniki wysokotemperaturowe działające już w temperaturach rzędu – 196 stopni Celsjusza. Materiały te są obecnie powszechnie stosowane w przemyśle. Warsztaty pozwolą na zapoznanie się z własnościami nadprzewodników wysokotemperaturowych oraz samodzielne wyznaczenie temperatury przejścia w stan nadprzewodnictwa.</p>	4	
4.	<p><b>Elektrochemia – budowa historycznych ogniw</b> Zajęcia warsztatowe będą poświęcone budowaniu niekonwencjonalnych źródeł energii elektrycznej. Każdy eksperyment zostanie opatrzony stosownym wyjaśnieniem zasad, dzięki którym wykonany układ działa i wytwarza prąd elektryczny. Uczestnik pozna przyczynę powstawania energii elektrycznej w różnego rodzaju bateriach, zrozumie dlaczego można ją magazynować w akumulatorze. W trakcie warsztatów planowane jest wykonanie na podstawie historycznych opisów stosu Volty oraz innych ogniw chemicznych.</p>	4	warsztaty
5.	<p><b>Odnawialne źródła energii – warsztaty</b> Nieustannie rosnące zapotrzebowanie na energię elektryczną w zestawieniu z malejącą ilością dostępnych tradycyjnych nośników energii zmusza nas do poszukiwania nowych jej źródeł.</p>	4	warsztaty

**Człowiek – najlepsza inwestycja**





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<p>Największym źródłem energii dostępnym na Ziemi jest Słońce. Z punktu widzenia współczesnej cywilizacji jest to źródło praktycznie niewyczerpane, niepodlegające wpływom politycznym i o nieograniczonym dostępie na większej części naszej planety. Gwałtowny rozwój elektroniki, którego skutkiem jest nieustanie zwiększanie sprawności przekształcania energii przy jednoczesnym zmniejszaniu jej wykorzystania przez urządzenia elektryczne umożliwił ponadto powstanie nowych fascynujących możliwości pozyskiwania energii elektrycznej, takich jak mikrodrżania, czy generatory piezoelektryczne lub termoelektryczne. Celem warsztatów jest przybliżenie oraz zapoznanie poprzez eksperymenty zagadnień związanych z pozyskiwaniem oraz przekształcaniem energii do postaci możliwej do wykorzystania przez urządzenia elektryczne.</p>		
6.	<p><b>Informatyka w domu – konfiguracja sieci domowej, domowe urządzenia i programy sieciowe</b> Warsztaty zostaną poświęcone zagadnieniom związanym z budową domowej sieci oraz konfiguracją dostępnych i powszechnie używanych urządzeń takich jak laptopy, tablety, smartfony itp. Osoby uczestniczące w warsztatach nauczą się jak poprawnie i bezpiecznie skonfigurować router oraz przystosować, wymienione wcześniej, urządzenia do pracy w Internecie. Dowiedzą się o nowoczesnych rozwiązaniach pozwalających w pełni wykorzystać potencjał posiadanych urządzeń multimedialnych.</p>	4	warsztaty
7.	<p><b>Informatyka w domu – urządzenia mobilne (np. palmtopy), ciekawe i użyteczne aplikacje</b> Coraz więcej osób posiada urządzenia</p>	4	warsztaty

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<p>pozwalające korzystać z zasobów multimedialnych w dowolnym miejscu i czasie. Do urządzeń tych z pewnością należą tablety i smartfony. Moc drzemiąca w tych niewielkich urządzeniach jest naprawdę duża, ale czy wiemy jak w pełni ją wykorzystać? Czy znamy aplikacje, które mogą znacznie ułatwić nam większość obowiązków? Na te i inne pytania związane z urządzeniami mobilnymi odpowiemy w trakcie oferowanych przez nas warsztatów. Będą one doskonałą okazją nawet dla mniej zaawansowanych użytkowników do spojrzenia na otaczające nas „gadżety” z innej strony. Podpowiemy Wam jak efektywnie z nich korzystać i w jaki sposób mogą ułatwić Wam życie.</p>		
8.	<p><b>Podstawy robotyki – warsztaty z konstrukcji robotów</b> Maszyny i roboty wkraczają w coraz więcej obszarów życia współczesnego człowieka. Do przeszłości należą czasy, kiedy synonimem słowa robot był duży i skomplikowany manipulator wykorzystywany na linii montażowej w fabryce. Obecne roboty są mniejsze, szybsze, sprawniejsze i coraz bardziej inteligentne, a ich naturalnym środowiskiem coraz częściej jest nasze bezpośrednie otoczenie. Obecnie nasze domy mogą sprzątać autonomiczne odkurzaczy, niebo patrolują autonomiczne urządzenia latające, a do przewożenia ciężkich ładunków używamy zrobotyzowanych platform. Przykłady zastosowania robotów we współczesnych świecie można wymieniać praktycznie bez końca. Celem warsztatów jest przybliżenie uczestnikom zasady działania i zastosowania mechanizmów, czujników oraz innych elementów wykorzystywanych w robotyce. Uczestnicy będą zdobywać wiedzę poprzez konstrukcję, pod kierunkiem</p>	2x4	warsztaty



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	prowadzącego, robotów przeznaczonych do wykonania określonych zadań		
9.	<p><b>Budujemy roboty – warsztaty z programowania robotów</b></p> <p>Wysokie wymagania stawiane budowanym robotom, manipulatorom oraz autonomicznym pojazdom mobilnym w połączeniu we wzroście komplikacji otoczenia, w którym takie urządzenia mają funkcjonować wymuszają wyposażanie ich w odpowiednie oprogramowanie. Każdy budowany robot musi posiadać wbudowany lub wytrenowany zestaw zachowań, który umożliwia mu funkcjonowanie w świecie zdominowanym przez człowieka. Prowadzone warsztaty mają na celu przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy dotyczącej metod programowania oraz algorytmów wykorzystywanych we współczesnej robotyce.</p>	4	warsztaty

### 5. Literatura przedmiotu:

- Laboratorium fizyczne w domu, Jan Gaj, WNT, Warszawa, 1982.
- 100 prostych doświadczeń z wodą i powietrzem, Ryszard Błażejowski, WNT, Warszawa, 1991.
- Nadprzewodnictwo, Jan Stankowski, Borysław Czyżak, WNT, Warszawa, 1999.
- Fizyka rzeczy niemożliwych. Fazery, pola siłowe, teleportacja i podróże w czasie, Kaku Michio, Prószyński i Spółka, Warszawa, 2011.
- Domowe sieci komputerowe. Gotowe rozwiązania, Adam Józefiok, Helion, 2008
- Budowa i obsługa domowych sieci komputerowych. Ćwiczenia praktyczne, Tomasz Rak, Helion, 2011
- Proekologiczne odnawialne źródła energii, Lewandowski W., WNT, Warszawa, 2010
- Odnawialne źródła energii i pojazdy proekologiczne, Jastrzębska G., WNT, Warszawa, 2009
- Niekonwencjonalne źródła energii, Gronowicz J., Instytut Technologii Eksploatacji, 2010



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

## Tutoriat artystyczny

### I. WPROWADZENIE

*Warsztaty mają na celu przybliżenie najważniejszych zagadnień związanych z sztuką, muzyką i filmem. Po przez bezpośredni kontakt z dziełem artystycznym pokazują jak ważną rolę spełnia sztuka, muzyka, film w życiu codziennym, jak uczy wrażliwości, poczucia estetyki.*

*Zajęcia uczą analizy i interpretacji dzieła sztuki. Wprowadzają w tajniki pracy współczesnego artysty.*

*Uczestnicy poznają również praktykę zarządzania projektem kulturalnym.*

*Efektom warsztatów będzie opracowanie i przygotowanie przez uczestników wydarzenia kulturalnego w APK.*

### II. OPIS PRZEDMIOTU

1. **Nazwa przedmiotu: Tutoriat artystyczny**
2. **Łącznie realizowana liczba godzin: 40h**
3. **Termin realizacji: styczeń – maj 2013**

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

1. **Liczba godzin zajęć dydaktycznych:**
2. **Wymagania wstępne: Brak wymagań wstępnych**
3. **Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Ogólna wiedza na temat współczesnych tendencji w sztuce i muzyce. Estetyka współcześnie.
2.	Podstawowa wiedza z zakresu terminów plastycznych i muzycznych.
3.	Umiejętność analizy i interpretacji dzieła artystycznego -plastycznego i muzycznego.
4.	Budowa dzieła plastycznego i muzycznego.



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

5.	Najważniejsi przedstawiciele i reprezentatywne utwory, dzieła - muzyka i sztuka
6.	Wiedza nt uwarunkowań uczestnictwa w kulturze i podstawowych sposobów diagnozy potrzeb kulturalnych
7.	Podstawowe koncepcje i metody zarządzania projektem
8.	Zasady budowania strategii promocji projektu.
9.	Źródła finansowania projektów kulturalnych
10.	Poetyka i prawda dokumentu filmowego
11.	Najważniejsi przedstawiciele polskiego dokumentu filmowego

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Umiejętność czytania dzieła plastycznego i muzycznego
2.	Umiejętność rozpoznawania technik plastycznych
3.	Znajomość budowy i brzmienia instrumentów muzycznych.
4.	Umiejętność poszukiwania własnej interpretacji dzieła plastycznego, muzycznego
5.	Umiejętność określenia własnych preferencji muzycznych (plastycznych)
6.	Rozpoznanie wybranych kompozycji muzycznych i dzieł plastycznych oraz ich twórców.
7.	Wykorzystać w praktyce podstawowe koncepcje i metody zarządzania projektem kulturalnym
8.	Budować strategię marketingową i poszukiwać źródeł finansowania projektu
9.	Umiejętność pracy zespołowej
10.	Umiejętność analizy i kreacji potrzeb społecznych w zakresie uczestnictwa w

### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	kulturze
<b>11.</b>	Umiejętność sprawnego poruszania się w obszarze teorii języka filmowego, ze szczególnym naciskiem na dokument filmowy.
<b>12.</b>	Rozpoznawanie wybranych twórców, zjawisk i dzieł polskiego dokumentu filmowego.

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zarządzanie projektem – wprowadzenie</li> <li>Planowanie strategiczne, taktyczne i operacyjne projektu</li> <li>Cykl życia projektu kulturalnego</li> <li>Potrzeby kulturalne – diagnoza, narzędzia kreacji, bariery rozwoju</li> </ul>	2	Wykład interaktywny/ćwiczenia
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza obecnych, potencjalnych odbiorców</li> <li>Struktura organizacyjna, harmonogram i podział zadań</li> <li>Harmonogram i kontrola kosztów</li> </ul>	2	warsztaty
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie strategii marketingowej projektu</li> </ul>	3	warsztaty



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tworzenie narzędzi marketingu i PR</b></li> <li>• <b>Pozyskiwanie funduszy</b></li> <li>• <b>Tworzenie ofert i umów sponsorskich</b></li> </ul>		
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motywowanie zespołu</b></li> <li>• <b>Zarządzanie zmianami, planowanie wariantowe</b></li> <li>• <b>Ocena ryzyka przedsięwzięcia</b></li> </ul>	1	warsztaty
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Realizacja i monitorowanie</b></li> </ul>	2	Wydarzenie kulturalne w APK
6.	<p><b>Czym jest muzyka?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• definicje muzyki</li> <li>• początki muzyki</li> <li>• cechy wyróżniające muzykę na tle innych dziedzin sztuki</li> <li>• rodzaje muzyki</li> </ul>	1	Wykład interaktywny
7.	<p><b>Elementy dzieła muzycznego</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• melodia</li> <li>• harmonia</li> <li>• rytm</li> <li>• faktura</li> <li>• kolorystyka</li> <li>• agogika, dynamika</li> <li>• artykulacja</li> <li>• architektonika (forma</li> </ul>	1	Wykład interaktywny/ćwiczenia grupowe
8.	<p><b>Instrumentoznawstwo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• główne rodziny instrumentów i ich przedstawiciele</li> </ul>	2	Wykład interaktywny/warsztaty/ gry słuchowe



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• instrumenty dęte drewniane</li><li>• instrumenty dęte blaszane</li><li>• instrumenty smyczkowe</li><li>• instrumenty perkusyjne</li><li>• instrumenty klawiszowe</li><li>• instrumenty strunowe</li><li>• instrumenty elektroniczne</li></ul>		
9.	<b>Orkiestra symfoniczna</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• obsada</li><li>• rozlokowanie instrumentów na estradzie</li><li>• partytura</li><li>• faktura orkiestrowa</li></ul> charakterystyczne efekty brzmieniowe	2	Wykład interaktywny/warsztaty gry słuchowe
10.	<b>Literatura muzyczna</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• XX wiek i muzyka współczesna – <b>cechy, gatunki, style;</b></li><li>• Wybrane przykłady współczesnej literatury muzycznej</li></ul>	2	Pokaz multimedialny, prezentacje utworów „na żywo” przez kompozytora
11.	<b>Proces twórczy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Charakterystyka procesu twórczego</li><li>• Subiektywna ocena procesu twórczego</li></ul>	2	Warsztaty
12.	<b>Elementy dzieła plastycznego</b> <b>Podstawowe terminy plastyczne.</b> <b>Techniki i narzędzia rysunkowe, malarskie ,</b> <b>rzeźbiarskie, graficzne</b>	6h	Wykład wprowadzający, warsztaty artystyczne
13.	<b>Analiza dzieła plastycznego</b>	1h	Wykład interaktywny, warsztaty (zajęcia realizowane w oparciu o wystawę w Galerii lub muzeum Fotografii)





Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

14.	<b>Interpretacja dzieła plastycznego</b>	3h	Warsztaty rysunkowo-malarsko-rzeźbiarskie
15.	<b>Współczesne tendencje w sztuce.</b>	2h	Wykład interaktywny
16.	<b>Czym jest sztuka. Podstawowe zagadnienia estetyki</b>	2h	Wykład
17.	Poetyka filmu dokumentalnego	3h	Wykład/projekcja filmowa
18.	Polska Szkoła Dokumentu	3 h	Wykład/projekcja filmowa

## 5. Literatura:

- *Projekty kulturalne – krok po kroku* (praca zbiorowa), 2005, Narodowe Centrum Kultury, Kraków
- Wójcik D., 2006, *Nauka o muzyce*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków
- Wesołowski F., 2008, *Zasady muzyki*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków
- Czekanowska A., *Dziedzictwo europejskie a polska kultura muzyczna w dobie przemian*
- Drobner M., 1997, *Instrumentoznawstwo i akustyka*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków.

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- 2001, *Rysunek i malarstwo: Problemy podstawowe-wybrane zagadnienia*, Wydaw. Politechniki Wrocławskiej, Wrocław
- 1998, Parramon j., *Przystępny kurs rysunku i malowania*, t. 1-3, Muza, Warszawa
- 2006, Pignatti T., *Historia rysunku, Od Altamiry do Picassa*, Arkady, Warszawa
- 2006, *Techniki Wielkich Mistrzów malarstwa*, Arkady, Warszawa
- 2006, Jennings S., *Podręcznik artysty- niezbędne materiały i techniki rysunku i malarstwa*, Muza SA, Warszawa
- Magazyny o sztuce: Artoon, Format, Art.&Buissnes
- Szczurowski M. [red.], 2004, *Dokument filmowy i telewizyjny*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń
- Przyłipiak M., 2004, *Poetyka kina dokumentalnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk
- Hendrykowska M., 2005, *Klucze do rzeczywistości. Szkice i rozmowy o polskim filmie dokumentalnym po roku 1989*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań

## **Podstawy dziennikarstwa**

---

### **I. WPROWADZENIE**

*Zajęcia mają na celu zdobycie lub ulepszenie zdolności komunikacyjnych. Świadomy odbiór i tworzenie informacji ze szczególnym uwzględnieniem przekazu telewizyjnego/filmowego. W ramach zajęć przewidziano elementy dotyczące komunikacji społecznej, redagowania informacji dziennikarskich, konstrukcji dziennikarskiego materiału filmowego (newsa), elementy*

*prawa prasowego i etyki dziennikarskiej, zasady operowania obrazem, powiązanie narracji z wizualną stroną przekazu, obsługę kamery, podstawy montażu. Uczestnicy po teoretycznym wprowadzeniu będą sami, w praktyce, realizować materiały dziennikarskie pod opieką zawodowców. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności pozwalające bardziej świadomie odbierać informacje np. z mass mediów, a także wyposażą się w umiejętności twórczego kreowania przekazu. Przyczyni się to do zmniejszenia ryzyka wykluczenia informacyjnego, a także zwiększy Ew. szanse na rynku pracy w przypadku osób, które wiązałyby swoją przyszłość z zawodami związanymi z przekazywaniem informacji (np. dziennikarstwo).*

### **II. OPIS PRZEDMIOTU**

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- 1. Nazwa przedmiotu: Podstawy dziennikarstwa**
- 2. Łącznie realizowana liczba godzin: 40h**
- 3. Termin realizacji: styczeń – maj 2013**

### III. TREŚCI SZCZEGÓŁOWE

- 1. Liczba godzin zajęć dydaktycznych: 40**
- 2. Wymagania wstępne: *Brak wymagań wstępnych***
- 3. Cele dydaktyczne:**

L.p.	Jaką wiedzę uczestnik powinien przyswoić?
1.	Rola komunikacji werbalnej i niewerbalnej w budowaniu wizerunku i prezentacjach
2.	Przyczyny zakłóceń i blokad w procesie komunikacji
3.	Wgląd we własne stany emocjonalne w procesie komunikacji (i innych – empatia), wyrażania własnego zdania, umiejętności komunikowania się w asertywny sposób
4.	Znaczenie aktywnego słuchania
5.	Podstawy odbioru, analizy i redagowania informacji, komunikatów oraz materiałów dziennikarskich
6.	Podstawy prawa autorskiego, prawa prasowego, prawa do prywatności i wizerunku, odpowiedzialność za publikowane materiały
7.	Podstawowe operowanie obrazem, powiązanie narracji z wizualną stroną przekazu, obsługa kamery, podstawy montażu

L.p.	Jakie umiejętności uczestnik powinien zdobyć?
1.	Poprawne, czytelne i sugestywne budowanie komunikatu, dopasowanie formy i treści komunikatów do różnych odbiorców
2.	Poprawa umiejętności interpersonalnych i skuteczności komunikowania się
3.	Nabywanie umiejętności słuchania innych oraz trafniejszego przekazywania swoich

**Człowiek – najlepsza inwestycja**



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

	rzeczywistych intencji w kontaktach osobistych i grupowych
4.	Świadomy odbiór i analiza informacji i materiałów telewizyjnych
5.	Odpowiedzialne, etyczne i zgodne z prawem realizowanie materiałów dziennikarskich
6.	Samodzielna realizacja dziennikarskich materiałów prasowych i filmowych

#### 4. Treści zajęć:

L.p.	Szczegółowe treści zajęć	Liczba godzin dydaktycznych	Formy zajęć
1.	<p><b>Komunikacja interpersonalna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikacja werbalna i niewerbalna; przygotowywanie wystąpień publicznych; budowa komunikatów, zasady przygotowywania prezentacji, sposób radzenia sobie ze stresem</li> <li>• Bariery komunikacyjne, zasady aktywnego słuchania</li> </ul>	6	Wykład/ćwiczenia
2.	<p><b>Redagowanie informacji dziennikarskich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dziennikarstwo prasowe (analiza i redagowanie informacji)</li> <li>• Analiza materiałów telewizyjnych</li> <li>• Źródła informacji i ich weryfikacja</li> </ul>	6	Wykład/ćwiczenia
3.	<p><b>Podstawy prawa prasowego i etyki dziennikarskiej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawa autorskie (podstawy)</li> <li>• Prawo prasowe (podstawy)</li> <li>• Prawo do prywatności i wizerunku (podstawy)</li> <li>• odpowiedzialność za publikowane materiały</li> </ul>	2	Wykład



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

<b>4.</b>	<b>Podstawowe operowanie obrazem,</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe operowanie obrazem</li> <li>• powiązanie narracji z wizualną stroną przekazu, obsługa kamery, podstawy montażu</li> </ul>	6	Wykład/ćwiczenia
<b>5.</b>	<b>Realizacja materiału dziennikarskiego (w grupach po maks. 3 os. pod opieką dziennikarza i operatora-montażysty)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 godzin – 2 dni zdjęciowe</li> <li>• 8 godzin - montaż</li> </ul>	20	warsztat

#### 5. Literatura przedmiotu:

- Aronson, Elliot: *Człowiek istota społeczna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995
- Berger, Peter L. *Zaproszenie do socjologii*. WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN WARSZAWA 1999
- Cialdini, Robert B. *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. GWP 2007
- Dobek – Ostrowska, Bogusława: *Komunikowanie polityczne i publiczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007
- Hall, Edward T.. *Ukryty wymiar* Wydawnictwo: Muza 2001
- J. Olędzki, D. Tworzydło (red.), *Public Relations. Znaczenie społeczne i kierunki rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007
- K. Żórawski, *Długi stół. Skrypt dla młodych dziennikarzy programów informacyjnych*, Ośrodek Szkolenia i Analiz Programowych TVP S.A., Warszawa 1998
- Lis, Tomasz; Skowroński, Krzysztof; Ziomecki, Mariusz: *ABC dziennikarstwa. Wskazówki i porady nie tylko dla początkujących*. Wydawnictwo Axel Springer Polska Sp. z o. o., Warszawa 2002
- Morris, Desmond: *Zwierzę zwane człowiekiem*. Wydawnictwo: Prima 1997
- Pease, Allan: *Język ciała - jak czytać myśli ludzi z ich gestów*. Wydawnictwo Gemini, Kraków 1995
- Rozwadowska, Barbara, *Public relations. Teoria, praktyka, perspektywy*, Wyd. Studio EMKA, Warszawa 2002
- Wereśniak, Piotr: *Alchemia scenariusza filmowego*. Specjalny dodatek do nr 5/2000 miesięcznika „Film”

#### **Człowiek – najlepsza inwestycja**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt: „Nic o nas bez nas” (nr umowy: **UDA-POKL.07.02.01-04-182/10-00**), realizowany jest w ramach Priorytetu VII Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, działanie 7.4: Promocja integracji społecznej, projekt innowacyjny w temacie: „Poszukiwanie metod wczesnej interwencji socjalnej i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży”.

- Field, Syd; Rilla, Rolf: *Pisanie scenariusza filmowego*. ART.-PROGRAM, Warszawa 1998
- Kingdon, Tom: *Sztuka reżyserii filmowej*. Wydawnictwo Wojciech Marzec, Warszawa 2008

**Człowiek – najlepsza inwestycja**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego