



1. Padlet – Koło życia

Cele

Koło Życia to wizualny instrument stosowany w edukacji i coachingu dorosłych, który pomaga uczniom szybko zrozumieć, jak zrównoważone i spełnione jest ich życie w danym momencie. Celem tej sesji jest uświadomienie uczestnikom, jakie są GŁÓWNE FILARY HARMONIJNEGO ŻYCIA, jakie płyną z nich korzyści oraz w jaki sposób mogą przyczynić się do wspólnego projektu KOŁO ŻYCIA.

Pod koniec tego działania uczestnicy będą potrafili:

- Przecwicz proces łączenia się i współpracy z rówieśnikami;
- Obejrzyj kilka projektów w poszukiwaniu inspiracji i oceń je;
- Skorzystaj z pracy w zespole i wykorzystaj wyniki współpracy.

Narzędzie to oferuje uczestnikom możliwość aktywnego uczestnictwa w cyfrowym świecie, podnosząc kompetencje w dwóch obszarach kompetencji DigComp: Umiejętność korzystania z informacji i danych oraz Komunikacja i współpraca. Można go używać w fazach uczenia się Opracuj i Eksploruj.

Przypadek użycia

Działanie to można realizować indywidualnie i/lub wspólnie. Prowadzący przedstawia koncepcję KOŁA ŻYCIA oraz sposób, w jaki każda osoba może samodzielnie ocenić obecną sytuację życiową, oceniając stopień osiągnięć lub osiągnięć na każdym filarze życia (osi). Każdy uczestnik identyfikuje działania, które mogą poprawić indywidualną sytuację obecną na każdej osi. Następnie wspólnie korzystają z platformy internetowej PADLET, aby dzielić się pomysłami/działaniami, które mogą zmaksymalizować wydajność w zakresie głównych filarów harmonijnego życia.



https://goal-life.com/en/tool/wheel_life?utm_term=article



Poprzez wnoszenie wkładu i wymianę pomysłów uczestnicy rozwijają własne umiejętności coachingu społecznego, w pełni rozumieją korzyści i wyzwania płynące z maksymalizacji jednego filaru ze szkodą dla drugiego oraz potrafią wyróżnić obszary poprawy własnej równowagi życiowej. Później uczestnicy uzyskują dostęp do własnego Koła Życia, aby dostosować je do aktualnej sytuacji.

Metoda

W ramach pozaformalnej działalności edukacyjnej w zakresie edukacji dorosłych proponowaną metodą jest projekt oparty na współpracy z wykorzystaniem projektowania instruktorskiego 5E. Uwzględniono kombinację demonstracji, prezentacji, pracy indywidualnej i wspólnej, a także pytań podsumowujących, aby umożliwić uczestnikom uczenie się poprzez działanie i wymianę informacji.

Teoria

Warsztaty są zorganizowane w taki sposób, aby stymulować odważne rozmowy i zbiorową inteligencję grupy, wymianę doświadczeń i opinii na temat sposobów, w jakie możemy zachować osobisty dobrostan przez całe życie. Uczestników zachęca się do wymiany najlepszych praktyk w celu uwzględnienia każdego obszaru definiującego jakość życia. Rozpoczynają od wstępnej oceny ośmiu sektorów, po czym przeprowadzają burzę mózgów, aby przeprowadzić korzystne działania dla każdego sektora życia:

- Rozwój osobisty
- Duchowy
- Kariera
- Finanse
- Przyjaciele
- Zabawa/rekreacja
- Rodzina
- Zdrowie i Kondycja

Aby ułatwić rozmowę i dyskusję, daj im pewne wskazówki. Mogą to być pytania dotyczące aktualnego statusu i poziomu satysfakcji, ale mogą też dać do myślenia (uczestnicy nie będą musieli na nie odpowiadać, zamiast tego mogą indywidualnie zastanowić się nad poprawą każdej kategorii).

Rozwój osobisty

Jak oceniłbyś poziom odpowiedzialności, jaką ponosiłeś do tej pory w odniesieniu do podjętych decyzji?

Jak blisko lub daleko czujesz się od statusu lidera?

10 – Jestem prawdziwym liderem; 1 – Nie chcę być liderem

Jak oceniłbyś swoją otwartość na nowe metody rozwoju osobistego w porównaniu do tych, które obecnie praktykujesz?

**Duchowy**

Jak oceniłbyś swój stan psychiczny, spokój, nastrój i stabilność emocjonalną?

Jak oceniasz swój dobrostan emocjonalny?

Jak dobrze radzisz sobie z nerwami i wyzwaniami emocjonalnymi, przed którymi stajesz na co dzień?

Indywidualna refleksja: Jak widzisz siebie pod względem osiągnięcia wyznaczonych celów i życia emocjonalnego za rok?

Kariera

W jakim stopniu jesteś zadowolony ze swojej obecnej pracy lub działalności, w którą się angażujesz? (cokolwiek to może być)

W skali od 1 do 10, jak oceniłbyś swoją obecność i potencjał realizacji swojej misji/celu?

10 – oznacza, że codziennie robisz coś, aby rozwijać się w tym kierunku; 1 – jeśli do tej pory nie byłeś pewien swojego celu/misji

Indywidualna refleksja: Gdzie widzisz siebie zawodowo/misyjnie za 3 lata?

Finanse

Jak bezpieczny finansowo czujesz się teraz?

10 – W ogóle nie martwię się o finanse; 1 – Nie mam zabezpieczenia finansowego

Jak oceniasz swoje obecne dochody w porównaniu z tym, na co według ciebie jesteś zdolny i na co zasługujesz?

10 – Otrzymuję wynagrodzenie według wartości, którą dostarczam; 1 – Zasługuję na znacznie więcej za pracę, którą wykonuję

Oceń swój poziom kondycji finansowej.

10 – Bardzo dobrze zarządzam swoimi pieniędzmi, mój majątek jest zdrowy, spłacam długi i jestem w tym obszarze bardzo pewny siebie; 1 – Mam długi i ciągłą niestabilność finansową, długi mnie przytłaczają i odczuwam dyskomfort finansowy

Indywidualna refleksja: Jak widzisz swoją kondycję finansową za 3 lata?

Przyjaciele / Wkład

W skali od 1 do 10, jak doceniasz swoją zdolność do cieszenia się życiem i celebrowania go – cokolwiek to oznacza dla ciebie osobiście?



Jak oceniasz swoją zdolność do łączenia się i dzielenia się swoimi osobistymi talentami i innymi specyficznymi „darami” z otaczającymi Cię osobami, w Twojej społeczności? Innymi słowy, czy ofiarowujesz hojnie i bezwarunkowo (nie oczekując nagród)?

Indywidualna refleksja: W jakim stopniu chcesz, aby Twój wkład na rzecz innych i społeczności wzrósł w ciągu 1-3 lat?

Zabawa/rekreacja

Jak skuteczny i produktywny jesteś w wyznaczaniu i realizowaniu codziennych zadań i celów?

Jak się czujesz z czasem, jaki pozostał na realizację swoich pasji i pracę nad celami osobistymi, poza codziennymi zadaniami?

Jak oceniłbyś swoją zdolność do radzenia sobie z wieloma zadaniami oraz realizowania zadań osobistych i zawodowych?

Indywidualna refleksja: Jak widzisz swoje zarządzanie czasem, efektywność i produktywność za 6 miesięcy?

Rodzina

Jak opisałbyś jakość swoich romantycznych związków, zarówno przeszłych, jak i obecnych?

Jak oceniasz jakość swoich relacji z członkami rodziny i ich ochronę?

Jak oceniłbyś jakość swoich dotychczasowych relacji z przyjaciółmi, współpracownikami, partnerami romantycznymi i współpracownikami biznesowymi?

Indywidualna refleksja: Gdzie widzisz siebie w kontekście relacji za rok?

Zdrowie i fitness

Jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia w tej chwili?

Jak oceniłbyś poziom energii, który utrzymujesz przez cały dzień?

Gdybyś miał sobie wystawić ocenę na podstawie ilości wykonywanej codziennie aktywności fizycznej w stosunku do masy ciała, jaka byłaby ta ocena?

Indywidualna refleksja: Jak wyobrażasz sobie swoje zdrowie i aktywność fizyczną za rok?

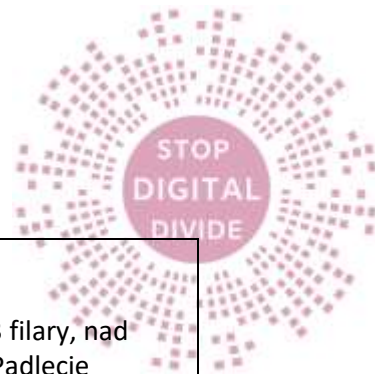


Kroki ułatwiające

TYTUŁ: Koło życia

Scenariusz warsztatowy

Zamiar	Zaoferowanie uczestnikom możliwości aktywnego uczestnictwa w cyfrowym świecie, doskonalenia kompetencji w dwóch obszarach kompetencji DigComp: Umiejętność korzystania z informacji i danych oraz Komunikacja i współpraca, przy jednoczesnym tworzeniu kontekstu edukacyjnego, dzięki któremu dorośli uczniowie szybko zrozumieją, w jakim stopniu są zrównoważeni lub spełnieni ich życie jest w pewnym momencie.
Czas	1,5 - 2 godz
Grupa docelowa	Grupy 20-25 dorosłych uczniów
Cele	Przećwicz proces łączenia się i współpracy z rówieśnikami; Obejrzyj kilka projektów w poszukiwaniu inspiracji, oceń i wybierz te odpowiednie; Skorzystaj z pracy w zespole i uzyskaj dostęp do wyników współpracy.
Materiały	Arkusz ćwiczeń (podstawy papierowe) lub aplikacja online PPT + Laptop + Projektor wideo
Kroki ułatwiające	Angażuj się (15 min) Przedstaw działanie, zakres i cele. Pomóż uczestnikom zapoznać się z tematem i wzbudzić zaangażowanie, tworząc wordcloud na https://www.mentimeter.com/ lub po prostu zadaj pytanie: Jakie są najważniejsze filary harmonijnego życia? (napisz 3 słowa). Eksploruj (15 minut) Zaoferuj przegląd koncepcji koła życia, zapraszając ich do zbadania wielu aspektów każdej kategorii. Zaprezentuj koło życia w postaci arkusza ćwiczeń (podstawy papierowe) i aplikacji internetowej. Pozwól im uzyskać dostęp do aplikacji i poznać znaczenie każdej osi oraz zastanowić się nad ich bieżącym statusem na każdej z nich. Podaj jakieś wskazówki. Na przykład w kategorii „zdrowie i fitness” mogą pomyśleć o: ergonomii miejsca pracy, zdrowym posiłku, piciu wystarczającej ilości wody dziennie, codziennej medytacji. Wyjaśnij (15 min) Wyjaśnij i omów z publicznością znaczenie i znaczenie równowagi w życiu. Daj im możliwość wymiany doświadczeń, upewniając się, że wszyscy uczestnicy czują się komfortowo z tematem. Skorzystaj ze slajdów PPT i zaprezentuj zestawy pytań przewodnich dla każdej kategorii.



Opracowanie (45 min)

Aktywność grupowa. Utwórz grupy 4-5 uczestników i wskaż im 2-3 filary, nad którymi będą pracować. Poproś każdą grupę o dostęp do łącza w Padlecie (narzędzie do współpracy), dyskusję na te tematy i zapisanie działań, małych celów lub działań, które przynoszą satysfakcję w ramach przydzielonych filarów. Wyjaśnij, że efektem współpracy nie będzie czyjeś osobiste koło życiowe. Może to być wskazówka dotycząca potencjalnych dalszych ulepszeń.



<https://padlet.com/nicoletaacomi/the-main-pillars-of-a-harmonious-life-qo61ypa8j8y6hob1>

Aby pomóc im w burzy mózgów, przedstaw kilka pomysłów. Załóżmy, że grupa chce ulepszyć kategorię „rodzina”. Wszyscy zgadzają się, że spędzanie większej ilości czasu z rodziną może poprawić ten obszar. Nieliczne działania mogą obejmować:

W każdą niedzielę wybierz się na małą rodzinną wycieczkę (np. odwiedź zoo)
Wspólne śniadanie przynajmniej trzy razy w tygodniu
Pomagaj dzieciom w odrabianiu zadań domowych lub projektach szkolnych dwa razy w tygodniu
Raz w tygodniu umawiaj się na randkę z moim partnerem

Oceń (20 min)

Zaproś uczestników do refleksji i dyskusji na temat wyników uzyskanych za pomocą Padletu. Poproś każdą grupę o przedstawienie notatki sporządzonej dla każdego z filarów. Poproś odbiorców o dodanie innych rzeczy, które uważają za ważne, a nie zostały wcześniej wspomniane.

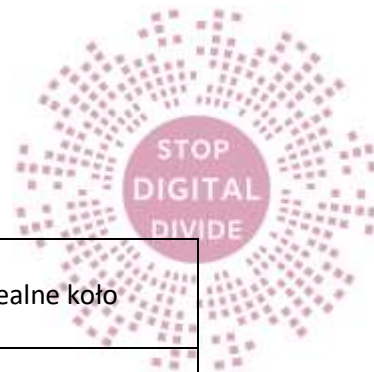
Pytania do podsumowania:

Czy uczestnicy podzielili jakieś nieoczekiwane lub zaskakujące poglądy? W jaki sposób te punkty widzenia przyczyniły się do zrozumienia wartości innych osób? Jakie kluczowe spostrzeżenia lub wnioski zwróciły Twoją uwagę podczas tego działania?

Wracając do indywidualnego koła życia, którą z tych kategorii chciałbyś najbardziej ulepszyć?

Jaki jest najmniejszy krok, jaki możesz zrobić, aby zacząć?

Jaki jest realistyczny wynik dla tej konkretnej kategorii?



	Rady dla widzów: zrównoważcie koło życia, nie zapominając, że idealne koło istnieje tylko w idealnym świecie.
Metody	Demonstracje Prezentacja Praca indywidualna i zespołowa Burza mózgów Pytania podsumowujące
Ocena	Zbieranie opinii (10 min) Użyj wyniku NPS, aby zrozumieć, co im się podoba, co można poprawić, co można zrobić inaczej: W skali od jednego do dziesięciu, jak prawdopodobne jest, że polecisz nasz warsztat znajomemu lub współpracownikowi? (1 oznacza w ogóle mało prawdopodobne -10 oznacza bardzo prawdopodobne) Co najbardziej lubisz lub cenisz w naszych warsztatach? Jak możemy poprawić Twoje doświadczenie? Czego brakowało w Twoim doświadczeniu z nami?
Bibliografia	https://www.mentimeter.com/ https://goal-life.com/en/koło-życia https://padlet.com/

Ocena

Posiada dwa elementy. Ocena dokonywana przez facylitatora. Będzie ona dokonywana podczas całego działania poprzez obserwację udoskonalonych umiejętności, uczestnictwa, interakcji, umiejętności prezentacji, a także podczas refleksji. Uczestnicy poprzez informację zwrotną dokonują kolejnej oceny, która dostarczy przydatnych informacji do dalszych ulepszeń.

Możliwość przenoszenia

Zaproś uczestników do dyskusji na temat potencjalnego wykorzystania narzędzi i umiejętności. Na przykład:

- Ktoś może w swojej codziennej pracy przenieść instrumenty cyfrowe (mentymetr, padlet);
- Wykorzystaj te pomysły jako wskazówki dotyczące ulepszeń własnych filarów harmonijnego życia;
- Zostań trenerem, który pomaga innim budować własne koło życia i pracuj nad nim;
- Zrozum, że informacje należy postrzegać w kontekście, dla którego zostały stworzone;
- Pojemność do analizowania wybierz odpowiednie działania, działania lub małe cele;
- Ulepszone umiejętności współpracy można przenieść do pracy bezpośredniej i współpracy online;
- Umiejętności prezentacji można przenieść i można je zastosować w innych dziedzinach.

