

SCENARIUSZ SZKOLENIA STACJONARNEGO – nr 10b

Wersja 1.2

MATERIAŁ DLA TRENERÓW LOKALNYCH

TYTUŁ SZKOLENIA: Rozwój duchowy. Pytania o sens życia i wartości

Autorka: Malwina Okrzesik, trenerka centralna w obszarze „Religia i potrzeby duchowe”

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Obszar tematyczny: Religia i potrzeby duchowe

Poziom: średniozaawansowany

[Uwaga: linki podane w scenariuszu są aktualne na dzień 30.06.2019]

E-usługi, programy, narzędzia, których dotyczy szkolenie:

- portal przewodnikduchowy.pl
- materiały audiowizualne o duchowości
- kanał TED
- aplikacja INTU

Czas trwania: 120 minut

II. SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

a) Wiedza

- Dowie się, jak pozyskiwać i wybierać informacje związane z rozwojem duchowym za pomocą przeglądarki internetowej
- Dowie się o różnych narzędziach online, dających możliwość rozwijania swoich potrzeb duchowych
- Pozna możliwości kanału TED

- Pozna możliwości aplikacji do świeckiej praktyki medytacji

b) Umiejętności

- Umie poruszać się po serwisach i stronach internetowych dotyczących duchowości i uniwersalnych wartości tak, aby w pełni wykorzystać informacje w nich zawarte
- Umie korzystać z kanału TED i znaleźć materiały z transkrypcją w języku polskim
- Umie znaleźć i porównać informacje dotyczące swoich pytań o wartości i sens życia, korzystając z różnych źródeł
- Umie pobrać i skorzystać z aplikacji mobilnej do medytacji

c) Postawa

- Aktywnie szuka informacji dotyczących swoich pytań w kwestii wartości uniwersalnych i rozwoju duchowego
- Jest otwarty/ otwarta na różnorodność poglądów w dziedzinie religii i duchowości
- Chętnie wykorzystuje Internet do własnego rozwoju duchowego
- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami.

Lista kompetencji uczestnika / uczestniczki z „Podstawowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

- (1.1.1) potrafię korzystać z co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej
- (1.1.2) umiem wyszukiwać informacje online za pomocą co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej,
- (1.2.1) potrafię sprawdzać i oceniać wiarygodność informacji w Internecie
- (1.2.2) umiem wybierać najbardziej przydatne informacje online
- (2.3.2) potrafię korzystać z co najmniej jednej usługi dostępnej online (e-usługi)

Lista kompetencji uczestnika / uczestniczki z „Ramowego katalogu kompetencji cyfrowych” rozwijanych podczas szkolenia:

- (7.1.1) potrafię znajdować w Internecie informacje i materiały poświęcone rozwojowi duchowemu/ religijnemu (np. teksty, filmy, konferencje, stacje radiowe i telewizyjne, transmisje na żywo, informacje o działalności i spotkaniach grup oraz wspólnot, kursy online) (1.1.1, 1.1.2, 1.2.1, 1.2.2)
- (7.1.5) umiem korzystać z e-usług i aplikacji wspierających praktyki religijne/ duchowe (np. modlitwę, pielgrzymki, wyszukiwanie grobów, zwiedzanie obiektów sakralnych i cmentarzy) (1.1.1, 1.1.2, 2.3.2)

Krótki opis zakładanych korzyści, jakie uczestnik / uczestniczka odniesie dzięki posługiwaniu się e-usługami omawianymi na szkoleniu:

Podczas szkolenia uczestnicy zapoznają się z serwisem poradnik duchowy.pl. Dowiedzą się jak wynajdywać w Internecie materiały audiowizualne dotyczące rozwoju duchowego. Nauczą się, w jaki sposób korzystać z zasobów kanału TED i odnajdywać na nim materiały dotyczące duchowości, wartości uniwersalnych i dostępne w języku polskim. Pozna aplikację mobilną do świeckiej praktyki medytacji.

III. WARUNKI UDZIAŁU UCZESTNIKA / UCZESTNICZKI W SZKOLENIU

Osoby chcące wziąć udział w tym szkoleniu powinny mieć podstawowe umiejętności obsługi komputera z dostępem do Internetu (na poziomie „Pierwsze kroki z komputerem”) a także korzystać z poczty elektronicznej. Powinny mieć dostęp do urządzenia mobilnego (smartfon, tablet). Osoba uczestnicząca w szkoleniu posługuje się smartfonem lub tabletem, korzysta z jego technologicznych możliwości (poza dzwonieniem i wysyłaniem SMSów). Potrafi na swoim urządzeniu za pomocą aplikacji „sklep” zainstalować dowolną aplikację.

IV. POTRZEBNE ZASOBY

Sprzęt komputerowy – minimalne wymagania:

- Minimum jeden komputer na dwie osoby
- Rzutnik, ekran, projektor dla TL

Oprogramowanie – minimalne wymagania:

- Zainstalowana przeglądarka www w wersji nie starszej niż z 2015 roku.

Internet - minimalne wymagania:

- Szkolenie nie wymaga szczególnego transferu danych, tylko przeglądania stron, a w przypadku ćwiczenia dot. aplikacji mobilnych wskazana minimalna prędkość danych to 2 Mb/s

Materiały papiernicze:

- Karteczki samoprzylepne, długopisy, tablica lub flipchart

Inne materiały:

- dwa pudełka z napisem „kosz” i „walizka”

V. RAMOWY SCENARIUSZ SZKOLENIA

Scenariusz – jest jak drogowskaz, mapa podróży: opis początku i zakończenia szkolenia należy każdorazowo dostosować do sytuacji danej grupy. W scenariuszach są one opisane w sposób, który pozwala przeprowadzić szkolenie dla grupy, której uczestnicy nie brali dotychczas udziału w innych szkoleniach w ramach projektu, nie znają się. W grupach, dla których to szkolenie jest kolejnym a tym bardziej, gdy uczestniczą w tym samym dniu w więcej niż 2-godzinny szkoleniu – obie części, a przynajmniej rozpoczęcie należy odpowiednio skrócić / uprościć.

Rekomendujemy jednakże aby nie eliminować zawierania tzw. kontraktu (zasad pracy na szkoleniu), przedstawienia celów szkolenia a także elementu ewaluacji – choć mogą być bardzo skrócone. W części głównej szkolenia we wszystkich scenariuszach zostało zaproponowanych na tyle dużo ćwiczeń, aby wypełniły one dodatkowy czas. Można także posłużyć się materiałami z części X aby dopełnić treści szkolenia w przypadku grup, które dobrze sobie radzą z komputerem i wykonują zadania szybciej niż inni.

Czas trwania modułu	Moduł	Czas trwania poszczególnych zagadnień / ćwiczeń	Potrzebne materiały
20 min	<p>Początek szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przedstawienie się trenera / trenerki - Informacja trenera / trenerki o tym, że szkolenie jest realizowane w ramach projektu e-Mocni i współfinansowane ze środków UE - Przedstawienie się uczestników, integracja <p>Jeśli grupa spotyka się po raz pierwszy lub do grupy dołączył nowych uczestnik/nowa uczestniczka można wykorzystać krótkie zabawy integracyjne opisane w innych scenariuszach projektu e-Mocni. Jeśli osoby uczestniczące znają się z wcześniejszych szkoleń nie jest konieczne przedstawianie się</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przedstawienie celów szkolenia. - Zebranie na tablicy oczekiwań wobec szkolenia. - Kontrakt – ustalenie zasad współpracy na podstawie wcześniej przygotowanych punktów - Pre-test (wypełnienie) 	<p>5 minut</p> <p>5 minut</p> <p>5 minut</p> <p>5 minut</p>	<p>Flipchart, długopis, małe karteczki post-it</p>
90 min	<p>Przebieg szkolenia (prezentacja, praca indywidualna przy komputerze)</p> <p>Ćwiczenie 1 „Serwis poradnik duchowy.pl ”</p> <p>Ćwiczenie 2 „Materiały audiowizualne wspierające rozwój duchowy”</p> <p>Ćwiczenie 3 „Kanał TED”</p> <p>Ćwiczenie 4 „Aplikacja INTU”</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>50 min</p> <p>10 minut</p>	<p>rzutnik, ekran, komputery z dostępem do Internetu</p>
15 min	<p>Zakończenie szkolenia:</p> <p>Kosz i walizka – uczestnicy/ uczestniczki wpisują na wcześniej przygotowanych kartkach w walizce – to, co zapamiętali ze szkolenia, było przydatne i wezmą ze sobą do domu; w koszu – to, co uważają za nieprzydatne.</p> <p>Rundka informacji zwrotnej do trenera</p> <p>Post-test (wypełnienie)</p> <p>Rozdanie zaświadczeń i pożegnanie</p>	<p>5 minut</p> <p>5 minut</p> <p>5 minut</p>	<p>Kartki z walizką i koszem,</p> <p>Post-test, zaświadczenia</p>

VI. OPIS ĆWICZEŃ DO PRZEPROWADZENIA I WSKAZÓWKI METODOLOGICZNE

W scenariuszu zastosowano skróty :

TL – trener lokalny /trenerka lokalna, OU- osoba/osoby uczestniczące w szkoleniu

Jednym z najważniejszych celów tego szkolenia jest zapoznanie OU z dostępnymi w Internecie narzędziami, które zachęcają do poszukiwań osobistych w dziedzinie duchowości. Szkolenie może zainteresować przede wszystkim osoby niezwiązane z żadnym kościołem instytucjonalnym lub określoną religią, ale które pragną rozwoju w życiu duchowym, zadają sobie pytania o sens życia, o cenne wartości i chciałyby zapoznać się z różnymi sposobami zdobywania odpowiedzi na swoje pytania poprzez Internet.

Zważywszy na to, że temat duchowości, hierarchii wartości jest tematem bardzo osobistym, poruszającym emocje OU, ważne aby TL zwrócił szczególną uwagę na stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w grupie. TL powinien zwrócić uwagę OU, że szkolenie dotyczy nowych umiejętności cyfrowych, a nie rozwiązywania dylematów natury duchowej.

O dalszym zastosowaniu zaprezentowanych w czasie szkolenia e-usług każdy decyduje osobiście i bierze za to całkowitą odpowiedzialność.

Ćwiczenie 1

„Serwis przewodnikduchowy.pl”

Metoda pracy: prezentacja trenerska, burza mózgów, praca indywidualna praca przy komputerze

Czas: 15 minut

Prezentowany w tym ćwiczeniu serwis nie dotyczy konkretnej religii ani filozofii, ale jest miejscem poszukiwań uniwersalnych wartości i czerpania z duchowego dorobku nauczycieli, mądrości różnych tradycji. Jako „rozgrzewkę” do tego ćwiczenia można zaproponować grupie krótkie ćwiczenie - burzę mózgów. Niech każdy wymieni wartości, które jego zdaniem są ważne dla wszystkich ludzi, niezależnie jak żyją i gdzie mieszkają. Uczestnicy zapisują swoje skojarzenia na małych samoprzylepnych karteczkach, następnie czytają je i przylepiają na tablicy bądź flipcharcie. Najprawdopodobniej wśród wymienionych znajdą się słowa takie jak: miłość, Bóg, dobro, wolność, współczucie, życzliwość, radość, wiara, prawda, przyjaźń, opisujące wartości, które łączą nas jako ludzi, są uniwersalne.

Po krótkim ćwiczeniu wstępnym TL prezentuje serwis dotyczący duchowości przewodnik duchowy.pl. OU siadają przy ekranach swoich komputerów i przeszukują poszczególne zakładki i informacje w nich zawarte. Następnie OU dzielą się swoimi spostrzeżeniami, wymieniają na forum grupy co można znaleźć w serwisie. Oceniają na ile wyszukane informacje są dla nich przydatne. Warto zwrócić uwagę na zakładki „Słownik duchowy” i „Spis treści”, ułatwiające odnalezienie wybranych haseł w serwisie.

W zależności od tempa pracy grupy TL może zachęcić grupę do podzielenia się też informacją, czy któryś z wymienionych nauczycieli duchowych z zakładki „Nauczyciele duchowi” jest im bliżej znany, lub o którym chcieliby się więcej dowiedzieć, lub go posłuchać. Informacja ta będzie wykorzystana w kolejnym ćwiczeniu.

Osoby korzystające z FB mogą zalogować się do portalu poprzez swoje konto i otrzymywać informacje o nowościach pojawiających się na portalu (informacja na stronie głównej).

Ćwiczenie 2

„Materiały audiowizualne wspierające rozwój duchowy”

metoda: prezentacja TL, praca własna przy komputerze

czas: 15 minut

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie OU na przykładach różnorodnych materiałów audiowizualnych dotyczące rozwoju duchowego: animacje filmowe prezentujące wartościowe idee, konferencje nauczycieli duchowych, czy teksty pisane na blogach. Jako pierwsze zadanie, OU wyszukują na ekranach swoich komputerów konferencje wybranego przez siebie nauczyciela z serwisu poradnik duchowy.pl, sprawdzają jakie materiały są dostępne np. na kanale You Tube.

<http://psychologiazycia.com/filmy-motywacyjne/> filmiki motywacyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=n4OPy7-as9k> animacja ilustrująca ideę „Potęgi teraźniejszości” Eckharta Tolle’a

<https://www.youtube.com/watch?v=a-ESE1zz1W8> – film instruktażowy do mindfulness, treningu uważności

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjPZsF45yx8> - filmy instruktażowe do medytacji, wyciszenia umysłu

<http://psychologiazycia.com/40-pytan-ktore-pomoga-ci-zrozumiec-sens-zycia/> teksty dotyczące rozwoju, pytań o sens życia

Więcej o możliwościach kanału You Tube można dowiedzieć się na szkoleniach z innych obszarów tematycznych: „Edukacja”, szkolenie nr 2: „Uczę się sam/sama” oraz „Odpoczynek i hobby” szkolenie nr 5 „Rozwijam swoje hobby dzięki Internetowi” i nr 6 „Możliwości stwarzane poprzez portale społecznościowe”.

Ćwiczenie 3

„Kanał TED”

Metoda: prezentacja TL, praca indywidualna przy komputerze

Czas: 50 minut

W kolejnym ćwiczeniu TL prezentuje TED, bardzo bogaty w treści kanał prezentujący idee z dziedziny m.in. nauki, biznesu, ale także duchowości i religii. Kanał ten, którego pełna nazwa brzmi „TED – ideas worth spreading, tj. TED – idee warte upowszechnienia – prowadzony przez amerykańską organizację non-profit umożliwia odbiorcy udział w krótkich – 10-20 minutowych nagraniach wykładów specjalistów z danej dziedziny. Mimo, że wykłady prowadzone są w języku angielskim sporo z nich ma transkrypcje w innych językach świata, m.in. po polsku. Podczas szkolenia TL prezentuje jedno z nagrań, aby zaznajomić OU z charakterem wykładów, a następnie pokazuje, w jaki sposób odnajdywać wykłady wg tematyki i korzystać z filtra „język polski”.

Do obejrzenia w czasie szkolenia (całość: 10 minut):

https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes/transcript

Rekomendowane jest wysłuchanie tylko części wykładu. Osoby nie przyzwyczajone do śledzenia transkrypcji mogą poczuć się zmęczone przy dłuższym oglądaniu.

Po obejrzeniu wykładu, OU dzielą się swoimi spostrzeżeniami, wrażeniami. TL omawia budowę strony, pokazuje, gdzie znaleźć transkrypcję polską w formie tekstu. Tłumaczy, że oglądając któryś z wykładów z boku pokazują się propozycje kolejnych wykładów o podobnej tematyce. Następnie OU siadają przed ekranem swoich komputerów, odnajdują wcześniej oglądany wykład wg linku, a następnie włączają kolejny, który „na oko” wydaje się im interesujący, następnie samodzielnie sprawdzają, czy można go obejrzeć z polskimi napisami.

Kolejnym etapem tego ćwiczenia jest samodzielne wyszukiwanie przez OU interesujących wykładów. Warto zachęcić, aby OU wypróbowały różnych sposobów wyszukiwania. TL prezentuje stronę główną i objaśnia w jakie

sposób korzystać z katalogu i filtra tematów. Podaje przykłady materiałów z tłumaczeniem na język polski. OU wybierają interesujący ich temat i dostępność wykładu z napisami w języku polskim. Warto zwrócić uwagę na funkcję „WATCH NEXT” (tłum. „obejrzyj następny”) i pojawiające się z prawej strony odpowiedzi wykładów o podobnej tematyce.

Da osób pracujących szybciej, dla młodszych uczestników interesujące też może być zapoznanie z zakładką „PARTICIPATE”, gdzie można zgłosić wybranego mówcę do uczestnictwa w wykładach, zgłosić gotowość tłumaczenia na swój język)

Zgodnie z tematyką tego szkolenia, słowa klucze do wykorzystania i do indywidualnych poszukiwań :

Atheism – ateizm

Bioethics – bioetyka

Compassion – współczucie

Consciousness- świadomość

Evil – zło

Faith – wiara

God – Bóg

Happiness – szczęście

Meditation - medytacja

Morality – moralność

Religion- religia

Personal growth – rozwój osobisty

Philosophy - filozofia

Możesz też poszukać jako przykładu wykładów rekomendowanych tutaj:

<http://michalpasterski.pl/2010/09/10-najlepszych-prezentacji-ted/>

Ćwiczenie 4

„Aplikacja INTU”

Metoda: prezentacja trenerska, indywidualna praca przy komputerze

Czas: 10 minut

W tym ćwiczeniu TL prezentuje aplikację mobilną do medytacji o charakterze świeckim

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medyteusz.android&hl=pl>

W wersji podstawowej aplikacja jest za darmo, aby skorzystać z dłuższego kursu konieczna jest wykupienie subskrypcji. Niestety , jak na razie, jest to jedyna dostępna w języku polskim aplikacja mająca wersję niepłatną.

Na szkoleniu omawiany jest sposób logowania, który umożliwia pełniejsze wykorzystanie funkcji aplikacji.

OU przy ekranach swoich komputerowych zapoznają się z zawartością strony informacyjnej aplikacji, rozważają , czy odpowiada ona im potrzebom. Warto, aby TL zwrócił uwagę na zakładkę „Badania”, gdzie znajdują się linki do ciekawych artykułów dotyczących korzyści z medytacji.

OU mogą podczas zajęć pobrać aplikację na swoje urządzenie mobilne.

VII. SPECYFIKA SZKOLENIA W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU GRUPY WIEKOWEJ LUB SPOŁECZNO-ZAWODOWEJ, DO KTÓREJ SZKOLENIE JEST SKIEROWANE

	Grupa / uczestnicy	Specyfika szkolenia (metodyka, język, ćwiczenia, oprogramowanie itp.) (jeśli dotyczy)
1.	18-34 lat	Osoby raczej dobrze obeznane z obsługą Internetu, You Tube mogą szybciej poradzić sobie z zdaniami. Jako dodatkowe zadania można wykorzystać materiały z części X
2.	35-43 lat	W tym przedziale wiekowym najprawdopodobniej będzie największe zainteresowanie tym szkoleniem
3.	44-65 lat	W tym przedziale wiekowym najprawdopodobniej będzie największe zainteresowanie tym szkoleniem. TL powinien zwrócić uwagę na przełamanie bariery u OU o nieznajomości języka angielskiego (tu są tylko hasła, które są znane np. z filmów, reklam, czy przeglądarek internetowych)
4.	>65 lat	Mogą wymagać więcej czasu na wykonanie ćwiczenia
5.	Osoby z niskim wykształceniem	Mogą mieć trudności z opanowaniem niektórych treści. TL powinien zwrócić uwagę na przełamanie bariery u OU o nieznajomości języka angielskiego (tu są tylko hasła, które są znane np. z filmów, reklam, czy przeglądarek internetowych)
6.	Osoby o niskich dochodach	Nie dotyczy
7.	Osoby mieszkające na wsi	Nie dotyczy

VIII. PYTANIA DO ANKIETY BADAJĄCEJ PRZYROST KOMPETENCJI UCZESTNIKÓW SZKOLENIA

1. Serwis poradnikduchowy.pl

- a) dotyczy wartości uniwersalnych
- b) zawiera treści dotyczące tylko religii katolickiej

2. Na kanale TED znajdują się wyłącznie wykłady dotyczące nauki i biznesu

- a) tak
- b) nie

3. Kanał TED jest w języku angielskim, ale wszystkie materiały tłumaczone są na język polski

- a) tak
- b) nie

4. Aby w pełni wykorzystać możliwości aplikacji INTU trzeba zalogować się poprzez email

- a) tak
- b) nie

Prawidłowe odpowiedzi 1a, 2b, 3b, 4a

IX. LISTA ZAGADNIENÍ OMÓWIONYCH NA SZKOLENIU

1. Serwis poradnik duchowy.pl
2. Materiały wizualne wspierające rozwój duchowy
3. Kanał TED
4. Aplikacja mobilna INTU

X. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA UCZESTNIKÓW

1. Prezentacja Power Point, którą trener / trenerka wyświetli uczestnikom podczas szkolenia:
2. Prezentacja Power Point, z logo Unii Europejskiej i Funduszy Europejskich w wersji czarno-białej, do wydruku jako materiały dla uczestników szkolenia.
3. Materiały typu „jeśli chcesz wiedzieć więcej”:
 - a. <http://www.calm-station.pl/medytacja-online-przegląd-aplikacji-mobilnych-do-praktyki-mindfulness-czesc-1/> omówienie bezpłatnych aplikacji mobilnych do praktyki mindfulness (większość aplikacji w języku angielskim)
 - b. <https://wccm-usa.org/about-us/online-meditation/> medytacja chrześcijańska w wirtualnej kaplicy poprzez komunikator ZOOM, ze względu na formę praktyki (medytacja w ciszy) do skorzystania wystarczy podstawowa znajomość języka angielskiego
 - c. <http://www.etykawszkole.pl/> portal dla szkół, bogaty wybór scenariuszy do lekcji o etyce
 - d. http://www.fizykon.org/teksty_lit/filozofia.htm - eseje filozoficzne
 - e. <http://mindinstitute.com.pl/> - informacje o praktyce mindfulness
 - f. polecane wykłady TED z rozwoju osobistego: <http://michalpasterski.pl/2010/09/10-najlepszych-prezentacji-ted/>

Dostęp do wszystkich ww. źródeł jest bezpłatny, wymagany podstawowy poziom kompetencji cyfrowych.



Scenariusz dostępny na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa 3.0. Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego i autorów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów w tym utworów, tworzenia i rozpowszechniania ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzania zmian i rozpowszechniania utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów oraz FRIS jako właścicieli praw do tekstu. Tekst licencji dostępny na