

IMProVE

Inclusive Methods in Professional
Volunteering in Europe



ŠKOLÍČÍ KURZ

PRO DOBROVOLNÍKY

S POSTIŽENÍM



**Příručka k organizaci dobrovolnického vzdělávacího kurzu
pro dobrovolníky se zdravotním postižením**



Co-funded by
the European Union



dobrovolnické
centrum



Gemeinsam leben & lernen
in Europa e.V.



JAUNUOLIŲ DIENOS CENTRAS

Název projektu	IMProVE 2.0 – Inclusive Method in Professional Volunteering in Europe	
Vedoucí partner	Dobrovolnické centrum, z.s. Czech Republic	
Partneři	Jaunuolių dienos centras (JDC) Lithuania	
	ASSOCIAZIONE UNIAMOCI Italy	
	Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. Germany	



DOBROVOLNICTVÍ PRO KAŽDÉHO!

Obsah

1. Obecná doporučení	1
2. Den 1: Úvod a sebezpoznávání	4
• Představení účastníků	
• Představení projektu IMProVE	
• Povědomí o dobrovolnictví	
3. Den 2: rozvíjení měkkých dovedností	10
• Zvládání emocí v pomáhajících vztazích	
• Efektivní komunikace a řešení konfliktů	
4. Day 3: Plánování a organizace	15
• Časový management	
• Organizační dovednosti	
• Sebehodnocení dosavadních pracovních/dobrovolnických zkušeností	
• Nábor a přijímací řízení	
5. Konečné zhodnocení aktivit kurzu	20
• Síťová práce pro hodnocení	
• Spojování bodů	
<hr/>	
Příloha 1 - "Let's volunteer" - stolní hra o dobrovolnictví	21
Příloha 2 - Tabulka sebehodnocení	25
Příloha 3 - Můj seznam dovedností	26
Příloha 4 - Portfolio mých dovedností	27
Příloha 5 - Šablona prezenční listiny	34

Piktografické symboly použité v této publikaci jsou majetkem Government of Aragón a vytvořil je Sergio Palao pro ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), který je šíří pod licencí Creative Commons BY-NC-SA.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

Pokud organizujete školení, doporučujeme vám dodržovat několik jednoduchých pravidel:

- vybrat si tichou místnost s dostatkem světla a okny
 - zahrnout do harmonogramu přestávky, naslouchat potřebám účastníků (např. pokud budou potřebovat více přestávek)
 - informovat účastníky o pravidlech kurzu, například:
 1. Během kurzu nepoužívejte telefon, až na předem dohodnuté výjimky
 2. Neodsuzujte lidi a jejich názory urážlivými komentáři
 3. Respektujte druhé a snažte se aktivně naslouchat příběhům ostatních účastníků
- Délka tohoto školení je 3 dny a délka jednotlivých setkání je 2 hodiny.



Pokud skupinu osob se zdravotním postižením tvoří osoby s tělesným postižením (osoby na vozíku, osoby používající berle, osoby s motorickými obtížemi), musíte zajistit, aby:

- Místo akce bylo přístupné (bez příslušných architektonických bariér)
- Nepřipravujte příliš mnoho židlí, je pravděpodobné, že jich nebude tolik potřeba
- Zajistěte dostatečný počet dobrovolníků (nejlépe 1 na každé dva účastníky), kteří mohou účastníkům poskytnout podporu při pohybu v místě konání. Pomohou zaujmout místo, psát, brát předměty z podlahy, otevírat dveře atd., pokud to účastníci potřebují



Pokud skupinu osob se zdravotním postižením tvoří osoby s mentálním postižením nebo s poruchami učení, musíte se ujistit, že:

- Veškeré informace jsou poskytovány snadno čitelným a srozumitelným jazykem (jak na přítomných dokumentech, tak při mluvení)
- Několikrát zopakujte instrukce a hlavní pojmy
- Zajistěte dostatečný počet dobrovolníků, kteří mohou účastníky podpořit v aktivní účasti na interaktivních aktivitách (nejlépe 1 dobrovolník pro každou podskupinu pro aktivity v malých skupinách a 1 dobrovolník pro 3-4 účastníky obecně)



Pokud jsou součástí skupiny účastníků osoby s duševními problémy (např. úzkostné poruchy, poruchy nálady a psychózy), musíte se ujistit, že:

- Pokyny jsou rozděleny do malých úkolů, aby byly snadno srozumitelné
- Používají se pouze konkrétní výrazy a vyvarujte se nejednoznačným pojmům
- je respektován osobní prostor účastníka (u některých lidí by nerespektování mohlo vyvolat úzkost).


Některé limity jsou pevně stanoveny: např. "Mám jen 5 minut na rozhovor s vámi" nebo "když jsi tak rozrušený, nemůžu s tebou mluvit".

POKYNY PRO KOORDINÁTORA

ŠKOLÍCÍ AKTIVITY PRO LIDI S POSTIŽENÍM

OBECNÁ DOPORUČENÍ

- facilitátor a podpůrný personál jsou vstřícní a uklidňující.

 Pokud jsou součástí skupiny účastníků osoby s poruchou autistického spektra, musíte se ujistit, že:

- se nepředpokládá, že tato osoba má omezené kognitivní schopnosti, může rozumět každému vašemu slovu, ale může mít potíže se slovní reakcí - zkuste před zahájením aktivity zjistit úroveň kognitivních schopností položením několika otázek nebo se na ně zeptejte osoby, která ji na akci doprovází (pokud je přítomna).
- se používá doslovný, jasný a stručný jazyk, vyhýbá se používání slangu, nuancí a sarkasmu: tyto formy komunikace mohou být pro osobu s autismem matoucí a snadno nesrozumitelné.
- dostatek času na vstřebání a zpracování informací, než vám poskytnou odpověď.
- mají možnost zůstat chvíli v klidu, pokud se cítí příliš stresované situací (můžete si toho všimnout podle nárůstu motorických nebo hlasových stereotypů).



Pokud je skupina osob se zdravotním postižením složena z nevidomých osob, musíte se ujistit, že:

- v cestě nejsou žádné překážky (např. židle nebo stoly).
- než začnete, poskytnete účastníkům několik informací o vlastnostech místa, kde informační schůzku pořádáte, o tom, kde se nachází zařízení, kdo je v místnosti.
- všechny informace jsou poskytovány hlasem, ale při mluvení se nepoužívají abstraktní slova.
- máte zajištěn dostatečný počet dobrovolníků, kteří mohou účastníky dovést na jejich místo, k zařízení (pokud je to potřeba), odnést předměty, otevřít dveře atd., zapisovat příspěvky účastníků během skupinových aktivit (obecně alespoň 1 dobrovolník na 3-4 účastníky).



Pokud je skupina osob se zdravotním postižením tvořena neslyšícími, myslete na to, že:

- pro usnadnění komunikace byste měli přizvat tlumočnicka do znakového jazyka
- mluvíte pomalu a normálním tónem hlasu, ujistěte se, že jste na dobře osvětleném místě, vaše ústa jsou dobře viditelná a jste blízko posluchačů, abyste usnadnili odezírání ze rtů.
- jsou informace poskytovány také v psané formě.

- můžete dokonce použít software pro přepis řečeného v reálném čase, propojený s projektořem, nebo jednodušeji, můžete vyzvat dobrovolníka, aby v reálném čase psal, co se říká, a promítal to na plátno. Můžete použít například <https://webcaptioner.com/captioner>, aplikaci pro Windows, zaměřenou na okamžitý přepis mluveného slova na obrazovku
- Buďte flexibilní: někteří neslyšící komunikují pomocí znakového jazyka, jiní používají odezírání ze rtů a mohou mluvit, další dávají přednost písemné komunikaci - buďte připraveni přizpůsobit facilitaci sezení potřebám účastníků

Pozor! Je možné, že budete hostit smíšenou skupinu nebo že jste na některá postižení nebyli předem upozorněni, proto byste měli být při organizaci flexibilní a najít kreativní způsoby, jak aktivity přizpůsobit díky podpoře dobrovolníků.

Vezměte v úvahu, že každý člověk s postižením je jedinečný a že i v rámci jednoho druhu postižení existují různé úrovně fungování, které mohou ovlivnit jeho schopnost účastnit se aktivit (to se týká zejména lidí s mentálním postižením a s poruchou učení a dokonce i lidí s poruchou autistického spektra); tipy a úpravy zde navrhované jsou obecné a nemohou být specifické pro každého účastníka.

ŠKOLÍCÍ DEN 1

2. Úvod a sebezpoznání

2.1 PŘEDSTAVENÍ PRAVIDEL ŠKOLENÍ

Když začínáte školení o dobrovolnictví, musíte účastníkům poskytnout určité informace.

Měli byste jim říct, že budou pracovat na bezpečném místě, bez odsuzování a s dostatečnou ochranou soukromí.

Můžete jim dát konkrétní pokyny týkající se:

časový
harmonogram
kurzu (včetně
přestávek)

témata kurzu

co není dovoleno
(např.: mít zapnuté
telefony během
aktivit, jíst před
přestávkou, chodit
pozdě)

Účastníkům můžete rozdat karty přístupnosti. Karty přístupnosti jsou jedním z nástrojů, které Inclusion Europe navrhuje pro snadné zvládnutí seminářů a setkání. Musíte si připravit zelené, žluté a červené karty. Každý účastník obdrží jednu zelenou, jednu žlutou a jednu červenou kartu.

Účastníci sdílejí svou zelenou kartu, pokud souhlasí s tím, co říkáte. Zvednou ji, aby dali najevo, že vám rozumí, a že vás sledují.

Účastníci zvedají žlutou kartu, aby vás upozornili, že mluvíte příliš rychle, nebo že jsou zmatení.

Účastníci zvedají červenou kartu, aby vám řekli, že nerozumí tomu, co říkáte, nebo aby položili otázku.

Karty přístupnosti mohou být dobrým způsobem, jak se ujistit, že každý rozumí tomu, co říkáte, a dávají účastníkům přímou možnost se vyjádřit



Pokud pracujete s účastníky se zrakovým postižením, můžete použít hlasový signál: Pokud nerozumějí nebo jim téma není příjemné, použijte signál STOP!

POKRAČUJ! - Pokud všichni souhlasí a následují vás.

2.3 PŘEDSTAVENÍ ÚČASTNÍKŮ

o Hra na pozdravy (inspirovaná tvůrčím divadlem)

o Projdi se a pozdrav (úroveň: jednoduchá)



Facilitátor řekne účastníkům, aby se volně pohybovali v prostoru, a poté je podněcuje k tomu, aby se navzájem pozdravili různými způsoby, ať už verbálními nebo neverbálními.

Začněte s:

- Pozdravte rukou
- Pozdravte celou paží
- Pozdravte očima
- Pozdravte nosem
- Pozdravte svými vlasy

A pak *

- Pozdravte rozzlobeně
- Pozdravte s radostí
- Pozdravte smutně
- Pozdravte překvapeně



Pokud jsou mezi účastníky neslyšící, mohou to udělat pomocí výrazu tváře: v obou fázích cvičení připomeňte účastníkům, aby sledovali zeď a přečetli si, jak se instrukce mění; facilitátor by si měl předem připravit prezentaci s instrukcemi.



Pokud je ve skupině několik nevidomých, mohou být s podporou dobrovolníka vedeni k účasti na aktivitě, zatímco pokud je skupina složena převážně z nevidomých, může facilitátor vynechat první část cvičení a provést druhou, přičemž účastníci jsou dokonce usazeni a mění emoce pomocí hlasu a mluví jeden po druhém..



Pokud jsou mezi účastníky osoby s poruchou autistického spektra, může se stát, že mají problémy s rozpoznáváním emocí a navazováním očního kontaktu. Můžete jim navrhnout, aby se pohybovali v prostoru a zdravili každého, koho potkají, způsobem, který jim vyhovuje.

o Změňte své jméno (úroveň: komplexní)



Pozdravte někoho dalšího a představte se jménem jiné osoby ze skupiny.

Příklad: Já, Irena, řeknu: “Jmenuji se Irena” Pavlovi, který se představí svým jménem, pak potkám Marii a řeknu: “Jmenuji se Pavel” a potom si vezmu jméno Marie, a tak dále..

Pokud jsou zde neslyšící lidé, kteří nejsou zvyklí používat verbální komunikaci, celá skupina může dělat toto cvičení pomocí gest, takže by facilitátor měl každého účastníka požádat na začátku hry o ukázání vlastního gesta, které je reprezentuje. Takže během hry si účastníci místo výměny jmen budou vyměňovat gesta. Hra je také použitelná jako inkluzivní vědomostní hra, protože neslyšící mají obvykle své vlastní gesto - jméno.

o Pavučina



Skupina vytvoří kruh a jeden začne a řekne své jméno, které spojí s jídlem nebo s činností, kterou preferuje. Mluvčí drží v ruce jeden konec provázku a předá motouz dalšímu, který pokračuje ve hře. Po chvíli se vytvoří propletenec podobný pavučině. Polovina skupiny drží provázek a uvádí jej do pohybu, zatímco druhá polovina skupiny hraje uvnitř s nahoře a dole; pak se střídají v roli vnitřní skupiny a vnější skupiny. Facilitátor udělá závěr a řekne účastníkům, že jak vidí, jsou skupinou se vzájemnými vazbami, někdo se může pohybovat jedním směrem, někdo jiným, ale stále jsou propojeni.



V případě nevidomých účastníků je na facilitátorovi, aby přenášel lano od jednoho k druhému v následující části hry, pokud je skupina složená hlavně z nevidomých lidí, mohou být vyzváni, aby se zkusili pomalu pohybovat zatímco drží provázek, aby mohli cítit síť. V opačném případě, pokud je jen několik nevidomých účastníků, mohou někteří dobrovolníci účastníky vést a facilitátor může vést aktivitu tradičně.



V případě neslyšících účastníků mohou být účastníci vyzváni, aby řekli své jméno a gesto, které je může reprezentovat (místo jídla nebo činnosti, kterou mají rádi). Nebo mohou hrát hru klasicky, pokud jsou neslyšící účastníci vyzváni, aby zůstali v pozici, kdy mohou snadno sledovat obrazovku s přepisem toho, co se říká v reálném čase.

o Prozkoumejte své hodnoty



Prozkoumejte své hodnoty je cvičení pro účastníky, aby zjistili, jaké jsou jejich nejdůležitější hodnoty. Je to vhodné cvičení k zahájení úvah a dialogu o osobních hodnotách, obavách a přáních.

Pomůcky:

Post-it bloček

Tužky nebo fixy

Instrukce

Krok 1:

Všem účastníkům rozdejte lístečky.

Krok 2:

Požádejte je, aby na každý lísteček napsali čtyři věci, kterých si v životě nejvíce váží, čtyři přání a čtyři obavy.

Krok 3:

Až budou mít všichni svých dvanáct lístečků, požádejte účastníky, aby si je rozložili před sebe tak, aby na ně dobře viděli a měli dobrý přehled.

Krok 4:

Řekněte účastníkům, že nyní mají 30 vteřin na to, aby vybrali tři lístečky, které jsou pro ně nejméně důležité, a vyhodili je. Buďte přísní na čas a nedávejte jim více času, i když je to potřeba. Musí použít své pocity.

Krok 5:

Zopakujte poslední krok a nyní jim dejte 20 sekund na to, aby vyhodili další dva lístečky.

Krok 6:

Nakonec zopakujte poslední krok a dejte jim 20 sekund na to, aby vyhodili další dva. Nyní by jim měly zůstat lístečky s jejich nejdůležitějšími hodnotami, obavami a přáními.

Krok 7:

Zamyslete se ve skupině nad následujícími otázkami: Co si myslím o slovech, která jsem nakonec vybral? Byla očekávaná, nebo mě překvapila?



V případě neslyšících účastníků musí facilitátor napsat úkoly na tabuli, použít přepis v reálném čase nebo mluvit velmi pomalu, aby účastníci lépe rozuměli. K signalizaci konce „času“ může facilitátor použít různé druhy stimulace, například vibrace nebo blikající světla.



V případě nevidomých účastníků může facilitátor vést stejnou aktivitu, aniž by cokoli psal, ale pouze zahájit debatu na toto téma, dobrovolníci mohou psát za dotyčného a připomínat mu, co je na lístečku, aby mu usnadnili výběr, nebo lze hrát hru na volné asociace: tato hra je založena na tom, co vás napadne, aniž byste příliš přemýšleli. Účastníci zůstávají v kruhu. Facilitátor začne říkat slovo související s hodnotami, obavami a touhami, účastník vedle něj musí bez dlouhého přemýšlení říci další slovo atd..

V případě účastníků bez mentálního postižení,

můžete použít taky tuto online verzi:

Hodnocení osobních hodnot (valuescentre.com).



Její použití je jednodušší a můžete s účastníky sdílet QR kód této webové stránky.

Ti pak dotazník vyplní na svých chytrých telefonech.

Nezapomeňte poté zavést krátký debriefing, abyste se podělili o některé výsledky a myšlenky účastníků.

2.3 PŘEDSTAVENÍ PROJEKTU IMPROVE 2.0

2.3.1. BRAINSTORMING O DOBROVOLNICTVÍ



Brainstorming je kreativní způsob, jak přemýšlet o důležitých tématech. V tomto případě se bude jednat o téma „Co vlastně znamená dobrovolnictví?“. Facilitátor začne účastníkům klást tuto otázku. Ti pak budou mít 3 minuty na to, aby řekli, co to pro ně znamená. Po uplynutí 3 minut facilitátor propojí podobné myšlenky a vysvětlí obecnou definici dobrovolnictví.

Nejdůležitější pravidla brainstormingu jsou:

- Nastavit časový limit
- Začít s otázkou / problémem
- Vyhnout se posuzování (dokonce i řečí těla)
- Nechtě dveře otevřené i podivným nápadům (může to být přístup ke kreativě ve vaší práci)
- Zaměřte se spíše na kvantitu než na kvalitu: je důležité shromáždit co nejvíce nápadů a pak vybrat ty lepší.
- Rozvíjejte myšlenku ostatních: facilitátor by měl „pracovat“ na dobré asociaci a požádat účastníky, aby myšlenku rozšířili.
- Řekněte k nápadu raději „a“ než „ale“: je to povzbudivější.



případě účastníků s poruchami učení, mentálním postižením nebo poruchou autistického spektra je třeba vzít v úvahu, že je pro ně někdy obtížné dobrovolně přemýšlet o vážných tématech. Udělejte to co nejjednodušší. Používejte jednoduchá slova a povzbuzujte je konkrétními příklady. Je dobré sdílet několik plakátků s citáty o dobrovolnictví ve srozumitelném jazyce. Zábavné by mohlo být vybírat ty správné a lepit je na nástěnku.

Zde je několik příkladů snadno čitelných a srozumitelných citátů o dobrovolnictví, které lze použít:

- Dobrovolnictví je dobrovolná činnost: To znamená, že se sami rozhodujete, co budete dělat, kdy to budete dělat a jak dlouho a často to budete dělat.
- Dobrovolnictví vás udělá šťastným.
- Dobrovolnictví vás posílí.
- Dobrovolnictví pomáhá lidem.
- Dobrovolník pomáhá zvířatům.
- Dobrovolníci pomáhají přírodě, e.g. parkům, zahradám.
- Dobrovolníci pomáhají v komunitní kuchyni.
- Dobrovolníci podporují komunity a spolky.
- Dobrovolnická činnost je volba!

Špatné a nesrozumitelné citáty mohou být:

- Za vaší dobrovolnickou činnost dostanete zapláceno
- Dobrovolnická činnost je povinná
- Dobrovolnictví je každodenní úkol



V případě neslyšících účastníků musí facilitátor na tabuli napsat výchozí otázku a pravidla brainstormingu. Každému účastníkovi může dát lísteček a požádat ho, aby se na 5 minut zamyslel nad dobrovolnictvím a do lístečku uvedl, co je pro něj důležité a proč. Poté každý účastník nalepí svůj post-it a facilitátor je shromáždí pro hlavní oblast a na tabuli napíše nejdůležitější slova.

O IMProVE 2.0

Během setkání byste měli vysvětlit, co je dobrovolnictví, představit projekt IMProVE 2.0 a jeho propagační video, fotoknihu a prezentace IMProVE, které naleznete v přílohách.

Obecná prezentace o dobrovolnictví
ve jednoduchém jazyce:



Prezentace „[Improve 2.0](#)“



Video „[Improve 2.0](#)“



Fotokniha „[Improve 2.0](#)“

2.4 Povědomí o dobrovolnictví

o Let's volunteer! (desková hra)



Pojďme být dobrovolníky je desková hra podobná hře na husu. Je důležitá, protože zvyšuje povědomí nejen o dobrovolnictví, ale také o tom, jakým dobrovolníkem chtějí vaši účastníci být.

Pro tuto hru budete potřebovat kostky a figurky pro účastníky.

Budete si muset vytisknout hrací desku a karty. Najdete zde také pravidla v jednoduchém jazyce.

Instrukce jsou velmi jednoduché: dobrovolník startuje z červeného políčka, a pokud chce vyhrát, musí dorazit do dobrovolnického centra.

Musí hodit kostkou a čeká na šestku, aby mohl začít „svou cestu“.

Při ní bude muset vyřešit několik otázek nebo situací, vyjádřit své nejdůležitější dovednosti, říci, co je pro něj dobrovolnictví ve 3 slovech.

Facilitátor musí účastníky na této cestě vést: číst text, vysvětlovat nejasnosti, pamatovat si pravidla, pomáhat jim, když je to potřeba.

Pokud provázíte skupinu neslyšících účastníků, musí jim facilitátor dát k dispozici tužky a papír, aby si mohli zapsat své odpovědi.

Pokud vám pomáhá asistent, který umí znakový jazyk, požádejte ho o pomoc.



Pokud jsou vaši účastníci nevidomí, můžete jim hru nabídnout, ujistit se, že mají správnou podporu, a přečíst jim všechny informace ke hře.

Instrukce, desku a karty „Let's volunteer“ najdete v příloze 1, str. 21-24

o Práva a zodpovědnost dobrovolníka



Na závěr sezení můžete ukázat a okomentovat snadno čitelnou a srozumitelnou prezentaci o právech a povinnostech dobrovolníka.

Dobrym nápadem může být také sdílení odkazu na ni s účastníky (nejlepší volba pro nevidomé účastníky, kteří by si ji mohli v případě potřeby poslechnout s podporou čtečky obrazovky) nebo její vytištění a předání účastníkům jako připomínku pro budoucí použití.

Prezentace ke stažení zde:

<https://www.slideshare.net/uniamocionlus/volunteers-rights-and-responsibilities>



Den 2: Rozvoj měkkých dovedností

o Zvládání emocí ve vztazích pomáhajících

CÍLE:

- rozvíjet povědomí o stresu dobrovolníků, a dovednostech, jak se s ním vyrovnat.
- naučit se být dostatečně angažovaný i samostatný
- naučit se, co je to empatie a asertivita

- Řešení problému „Co by udělal X?“



Tato aktivita zaměřená na řešení problémů podněcuje týmy k vymýšlení nových nápadů.

Pokyny:

Rozdělte skupinu do týmů po 3 nebo 4 lidech. Každý tým ať předstírá, že je někým slavným.


Například: Jste prezidentem významné země. Opět se objeví pandemie COVID-19. Co byste jako prezident udělal?

Každý tým musí řešit problém, jako by byl slavnou osobností. Které možnosti by zvážili? Jakým způsobem to udělají? Všem to pomůže zvážít možnosti, které by je možná předtím nenapadly. Na přemýšlení mají pouze 10 minut.

**Můžete také navrhnout problematické situace, které by mohly během dobrovolnictví nastat:

Příklad: 1. Jste nový dobrovolník v organizaci, která pracuje s dětmi. Koordinátor si vás nevšimá, ale vy nevíte, kde začít. Co byste měl udělat?

2. Začal jste jako dobrovolník v neziskové organizaci, kterou vám navrhli pracovníci IMproVE. Měl jste tu pracovat se starými lidmi, těšil jste se, že se vám to bude líbit. Ale teď jste zjistil, že se vám tu vlastně nelíbí. Co byste udělal?

 V případě neslyšících účastníků můžete připravit kartičky s důležitými otázkami, lístečky s jejich známou rolí a papíry a tužky na psaní jejich řešení. Po 10 minutách se mohou o své papíry podělit s facilitátorem.

- Hudba a emoce




Tento typ činnosti podněcuje diskusi o emocích.

Facilitátor vybere několik písní, které jasně reprezentují různé typy emocí . Skupina musí rozpoznat, který typ emocí stimuluje daný druh písně a proč.

Můžete použít tuto webovou stránku
<https://www.ocf.berkeley.edu/~acowen/music.html#>.
je to interaktivní mapa, na které najdete ukázky týkající se 13 rozměrů
emocí, můžete dvakrát kliknout na písmeno a objevit název písně)



Sdílení: Jaké emoce s touto písní prožíváte? Proč cítíte tyto emoce? Evokuje tato hudba něco z vaší minulosti? Jak se s touto emocí vyrovnáváte?

 V případě neslyšících účastníků můžete jako stimulaci emocí použít obrázky. Metoda je stejná: facilitátor musí skupině ukázat několik obrázků a položit debriefingové otázky o tom, jaký druh emoce vyvolává a proč.

o Efektivní komunikace a řešení konfliktů

CÍLE:

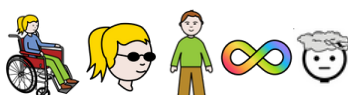
- naučit se rozpoznávat různé styly komunikace
- rozvíjet aktivní naslouchání a mezilidskou komunikaci
- rozpoznat, co je „negativní“ a „pozitivní“ konflikt
- naučit se říkat ne
- vyjednávání

- *Rozhovor* 

Facilitátor rozdělí tým do dvojic a pověří je úkolem vést vzájemné rozhovory - Před zahájením rozhovoru si společně stanovte strategii pro jeho provádění: stanovte čas (10 minut), upřednostněte některé informace, jako je jméno, koníčky, minulá zaměstnání, vzdělání, a v případě neslyšících účastníků si facilitátor nejprve připraví otázky tak, že je napíše na papír.

Požádejte účastníky, aby si odpovědi zapisovali během rozhovoru.

Nakonec vyzvěte tazatele, aby prostřednictvím získaných informací popsal partnera („Rád dělá ...“, „Nemá rád ...“, „Jeho koníčky jsou ...“, „Jeho oblíbené jídlo je ...“).

- *Ano a ne* 

Cíl: čelit konfliktům a diskutovat o nich

Facilitátor řekne "ANO" a všichni musí stále hlasitěji křičet NE. Pak musí facilitátor „řídit“ intenzitu ano až k šeptání ano a ne.

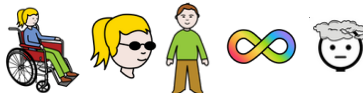
Poté facilitátor rozdělí skupinu do dvojic (A a B). A začne bojovat bez použití slov, ale pouze čísel, a B musí odpovídat stejným způsobem. Začíná A, který útočí, a B, který odporuje.

Po 5 minutách se facilitátor zeptá účastníků, jak a zda vůbec konflikt řeší.



V případě neslyšících účastníků může facilitátor navrhnout aktivitu založenou na gestech: začne uvítacím gestem a skupina musí odpovědět gestem na ukončení. Pokračují poté, co facilitátor nebo tým ustoupí.

- *Ano a Piknik*



Materiál:

plakáty/slidy se začátky vět
časovač

Instrukce

Rozdělte skupinu do dvojic. Účastníci povedou 2 krátké rozhovory, ve kterých společně naplánují imaginární událost. Na začátku si každá dvojice vybere událost, kterou bude plánovat (narozeninová oslava, výlet apod.). Při každém rozhovoru se jedna osoba chce nadšeně věnovat dané činnosti, ostatní reagují podle pokynů (1. 2. 3. 4.). Před dalším rozhovorem vyzvěte účastníky, aby zapomněli na předchozí rozhovor. U konverzací 1 a 2 si vyměňte role při rozhovorech tak, aby každá osoba měla zkušenost s tím, jaké to je opakovaně se setkat s odpovědí "Ne" a "Ano, ale". To jim pomůže vidět dopad těchto odpovědí izolovaně a také odhalit výchozí reakci druhé osoby na setkání s tímto typem odpovědi.



V případě neslyšících si můžete s partnerem diskusi zapsat.

„Negativní“ partner musí říct:

1. Ne...
2. Ano, ale...
3. Ano, a... (tam a zpět)
4. Ano, co se mi na tom líbí ... a ... (tam a zpátky)

Sdílení: jak jste se cítili? Dosáhli jste kompromisu? Proč ne?

- *Sedm slov*



Cíl: experimentovat s možností dosáhnout dohody, aniž bychom se vzdali svých myšlenek.

Instrukce:

Facilitátor určí téma (může to být mír, svoboda, přátelství, rodina atd.) a účastníci mají za úkol během jedné minuty napsat na papír sedm slov o tomto tématu, která považují za nejdůležitější.

V případě nevidomých účastníků si na ně mohou jen vzpomenout nebo je může napsat dobrovolník jako připomínku pro další část hry.

Poté moderátor rozdělí skupinu do dvojic a každá dvojice musí během dvou minut najít shodu o svých sedmi slovech. To znamená, že se musí rozhodnout, která slova vyberou mezi svými 14 slovy.

Poté facilitátor vytvoří s dvojicemi čtveřice a během 5 minut musí rozhodnout o 7 slovech mezi 14 slovy.

Facilitátor pokračuje, dokud nejsou účastníci rozděleni jen do dvou týmů.

Nyní budou muset dosáhnout globální dohody, aby získali 7 slov dobrých pro všechny.

Den 3: Plánování a organizace

o Časový management

CÍLE:

- naučit se organizovat své každodenní úkoly
- naučit se zvládat tlak
- rozvíjet cit pro čas

- *Hra s časovačem* 

Technika Pomodoro je pravděpodobně nejznámější metodikou rozvoje dovedností v oblasti time managementu. Vyvinul ji Ital Francesco Cirillo a je zároveň velmi jednoduchá a účinná.

K použití této techniky potřebujeme seznam činností, které je třeba ve skupině vykonat, a kuchyňský časovač (obvykle je to časovač ve tvaru rajčete nebo koláče), od něhož je odvozen název techniky. Můžete ale také použít aplikaci pro chytré telefony, existují jak pro Android, tak pro iOS.

1) Vytvořte seznam úkolů;

Např: „Dotkni se něčeho modrého”

„Najdi tři věci, které mají všichni rádi”

„Najdi tři věci, které všichni nesnáší”

„Napiš data narozenin všech”

2) Rozdělte skupinu na menší skupiny;

3) Dejte jim seznam;

4) Nastavte časovač na 10 minut;

5) Na konci desetiminutové aktivity je pětiminutová přestávka;*

6) Další časovač je nastaven na 10 minut.

*Facilitátor by měl účastníkům navrhnout, aby si během pětiminutové přestávky vybrali, co mají nejraději, například „vypít si kávu, poslechnout si oblíbenou písničku, zavřít oči a relaxovat”.



V případě neslyšících účastníků budete potřebovat určité úpravy:

Neslyšící nemohou poslouchat časovač, takže je třeba najít jiný způsob, jak je upozornit. Můžete například použít blikající světlo nebo po uplynutí času jednoduše zhasnout světlo v místnosti.


Dobrovolník na každého účastníka by měl usnadnit komunikaci mezi neslyšícím účastníkem a zbytkem skupiny, aby byla zajištěna jeho aktivní účast.

- *Minutová hra* 

Všichni účastníci musí zavřít oči.

Facilitátor musí nastavit časovač (bez jakéhokoli zvuku), aby sledoval čas.

Každý účastník se zavřenýma očima by se měl posadit, když si myslí, že uplynula minuta.

 Dalšími příklady úkolů v případě, že máte účastníky s tělesným postižením, může být to, že se každý z nich musí otočit (pokud jsou na vozíku), nebo musí zvednout ruku (ale ujistěte se, že každý může zvednout ruku) nebo pohnout jinou částí těla, když si myslí, že uplynula více než jedna minuta.

5 minut sdílení: Je velmi nepravděpodobné, že by účastníci seděli/vykonávali úkol současně. Hlavní myšlenkou tohoto cvičení je ukázat, že každý vnímá čas jinak, a může vás naučit, že některé činnosti mohou trvat mnohem déle, než si myslíte. To každého přiměje zamyslet se nad využitím svého času a nad tím, zda je to efektivní, či nikoli.

o Organizační dovednosti

CÍL:

- sebereflexe priorit

- *Sklenice - cvičení* 

For this game you need:

1. Velkou sklenici pro každého účastníka.
2. Různé předměty: je vhodné cokoli, například kameny, oblázky, písek atd.

Nezapomeňte dát každému účastníkovi stejné množství předmětů.

Každý účastník musí naplnit svou sklenici vybranými předměty. Cílem je umístit všechny předměty do sklenice. Úspěch této hry závisí na tom, které předměty jste vložili jako první. Pokud jste se například rozhodli vložit jako první písek, bude obtížné vložit cokoli dalšího.


5 minut sdílení: Tato nádoba představuje váš život a předměty jsou věci, se kterými se snažíte žonglovat. Tato hra vás naučí stanovit si priority úkolů. Například kameny představují něco velkého a důležitého, takže by měly být zadány jako první.

- **Hra na opuštěný ostrov** 

Jedná se o skupinovou hru, která vyžaduje tužku, papír a spoustu fantazie.

Každý účastník si musí představit, že je opuštěn na pustém ostrově. Jelikož si může vybrat pouze 3 věci, co by si vzal s sebou?

Tyto 3 věci musí každý napsat na papír během 2 minut a za 1 minutu dostane body za nejdůležitější věc a nula bodů za ty nedůležité.

 Pokud je skupina složena z nevidomých účastníků, může být hra facilitována jako focus group (ohnisková skupina), namísto psaní na papír, ale pokud je nevidomých účastníků jen několik, může být hra facilitována tradičním způsobem a dobrovolníci mohou zapisovat za účastníky; v případě neslyšících účastníků, kteří nepoužívají verbální komunikaci, a pokud nemáte tlumočníka znakového jazyka, mohou zapsat své myšlenky a facilitátor nebo dobrovolník je přečte nahlas.

Cílem této hry je zjistit, zda je možné stanovit si priority: pokud ve svém životě nedodržíte pravidla pro hospodaření s časem, může být výběr 3 věcí během 2 minut obtížný.

Situace, která při této hře nastane, může být docela podobná vašemu pracovnímu životu, kdy máte například 2 hodiny na splnění důležitých úkolů a musíte si stanovit priority, abyste je úspěšně splnili. Procvičování tohoto cvičení vám může pomoci rozpoznat rozptýlení a zlepšit pozornost.


o Sebehodnocení dosavadních pracovních/dobrovolnických zkušeností

CÍLE:

- Povědomí o znalostech, dovednostech a zkušenostech účastníků
- Získání specifických dovedností a návrhů týkajících se životopisu

- **Tabulka sebehodnocení** 

Tato tabulka sebehodnocení jednoduše pomůže mluvit o minulých pracovních a dobrovolnických zkušenostech. Pomůže facilitátorovi zjistit, jakou důvěru mají v pracovní nebo dobrovolnické zkušenosti, co se naučili a zda jsou spokojeni, nebo ne.

 V případě nevidomých účastníků, facilitátor může rozdělit účastníky do dvojic. Mohou vyzpovídat jeden druhého, klást otázky jako: „Co jste si vyzkoušeli (práci/dobrovolnictví)“? - „Co jste se naučili?“ - „Co můžete zlepšit?“

Dotazování zabere 5 minut, pak jeden z dvojice obeznámí účastníky se zjištěními z pohovoru.

Test najdete v příloze 2 - Tabulka sebehodnocení, str.25

- **Seznam mých dovedností** 

Můj kontrolní seznam dovedností je další snadný způsob zjišťování, jak jsou na tom účastníci před pracovní/dobrovolnickou činností.

Umožňuje facilitátorovi lépe poznat, jaké jsou limity a silné stránky kteréhokoli člena skupiny, a přizpůsobit následující sezení jeho potřebám. Může jej vyplnit kdokoli a v případě nevidomých účastníků může facilitátor kontrolní seznam přečíst a požádat účastníky, aby zvedli ruku, zda se jich něco týká, nebo ne.

Test najdete v příloze 3 - Seznam mých dovedností, str.26

- **Portfolio mých dovedností** 

Vytvoření konkrétního portfolio je pro osoby s mentálním postižením vhodným cvičením. Běžné životopisy pro ně nejsou tak přístupné.

Pro tuto hru potřebujete:

1. několik pořadačů
2. obrázky běžných pracovních úkolů (v pořadí podle preferencí účastníků)
3. obrázky sociálních a praktických dovedností
4. tužky a barvy
5. papíry

Facilitátor spolupracuje s účastníky na vytvoření jejich vlastní portfolio: každý účastník musí vytvořit vlastní popis s hlavními informacemi, které jsou pro něj důležité. Poté přidají obrázky, které preferují. Mezi obrázky doplní to, co preferují.

Facilitátor může každému účastníkovi vytisknout jeden návrh, který vyplní a doplní obrázky.

Portfolio najdete v příloze 4 - Portfólio mých dovedností, str.27

o Nábor a přijímání dobrovolníka

Cíle:

- Informovanost o náboru a přijímacím řízení
- Znalost povinností a práv dobrovolníka

- **Poskytněte účastníkům obecné informace o náboru a přijímání dobrovolníků**



Vysvětlete jim, že se mohou podívat na nabídku dobrovolnických pozic na vašem webu,

nebo můžete společně během individuálního setkání vybrat místo, kde by se chtěli dobrovolnictví věnovat. Jakmile si vyberete hostitelskou organizaci a zkontrolujete shodu mezi profilem vašeho dobrovolníka a profilem dobrovolníka, kterého organizace hledá, sdělíte vybrané hostitelské organizaci informace o jeho profilu (životopis nebo portfolio) a budete hledat badíka, který může dobrovolníka podpořit.

Sdělte účastníkům, že koordinátor dobrovolníků na daném místě se obvykle chce s dobrovolníky setkat dříve, než se rozhodne, zda tam budete vykonávat dobrovolnickou činnost.

Někdy může být dobrovolník požádán, aby podepsal **dobrovolnickou smlouvu**: dobrovolnické smlouvy pomáhají organizacím a dobrovolníkům vědět, co od sebe mohou očekávat. Stanovují:

- co organizace nabízí svým dobrovolníkům
- co od nich očekává

Nepředstavují právní smlouvu.

Smlouvy s dobrovolníky se liší od organizace k organizaci, ale obvykle obsahují následující informace: údaje o dobrovolníkovi a organizaci, druh činnosti dobrovolníka, kontakty na supervizora, kontakty pro případ nouze, odpovědnost, podmínky (množství požadovaného času), případné proplacení nákladů na dobrovolníka, případné pojištění dobrovolníků, doporučení týkající se zdraví a bezpečnosti nebo důvěrnosti.

Hostitelská organizace nebo dobrovolnické centrum, které zaměstnávají dobrovolníky, mají obvykle plán pojištění pro své dobrovolníky.

Organizace potřebují pojištění, aby ochránily sebe i své dobrovolníky před riziky. V závislosti na zvoleném pojistném plánu mohou krýt: zranění nebo onemocnění dobrovolníka při výkonu dobrovolnické činnosti, odškodnění třetí strany v důsledku pojistné události za: způsobení náhodného zranění třetí strany nebo způsobení náhodné škody na majetku třetí strany. Pojištění za vzniklou škodu se nevztahuje na úmyslné poškození a v tomto případě, můžete být požádáni o úhradu nákladů na to, co jste poškodili.

Závěrečné vyhodnocení aktivit kurzu

- **Sít pro vyhodnocení**



Pomůcky: klubko provázku, flipchartový papír rozdělený na čtyři místa, na každém místě jedna z následujících otázek: Co jste se mohli od skupiny naučit? Co si odtud odnesete domů? Čím byste mohli přispět? Jaké máte plány do budoucna?

Účastníci se postaví do kruhu. Facilitátor je požádá, aby jeden po druhém poskytli skupině zpětnou vazbu a odpověděli na otázky na flipchartovém papíře uprostřed kruhu.

První osoba začne několika větami, drží klubko provázku a po omotání nitě kolem zápěstí klubko provázku někomu hodí. Takto má každý možnost podělit se o své myšlenky a na konci je upletena velká síť, která dává pocit „vzájemného propojení“.

Facilitátor by měl případným účastníkům se zrakovým postižením připomenout otázky, které jim položí.

- **Spojování bodů**

Materiál:

1. Velký plakát nebo role papíru,
2. fixy/propisky,
3. zvýrazňovače.

Položte velký prázdný papír pro skupinu na zem nebo na velký stůl a každému účastníkovi dejte jednu propisku/fix. Všechny propisky/fixy by měly mít různé barvy.

1. Požádejte účastníky, aby na papír napsali slova související s tématy, o kterých se během školení dozvěděli (např. týmová práce, tolerance, kreativita...).

2. Po 2-4 minutách je požádejte, aby napsali slova o věcech, které zažili, jako jsou aktivity nebo věci, které si vyzkoušeli (např. hraní her, tvorba životopisu/portfolia...).

3. Po 2-4 minutách je požádejte, aby napsali slova o věcech, které se skutečně naučili (práce v týmu, trpělivost, řešení problémů...).

Poznámka: Počet okruhů můžete snížit nebo zvýšit, např. na „věci, které se u vás změnilly“, „věci, které vám chyběly“ apod. Proces můžete usnadnit tím, že účastníkům pomůžete vzpomenout si na různé momenty školení.

4. Požádejte účastníky, aby na plakátu spojili různá slova (svá nebo cizí), vytvořili bludiště nebo nakreslili čáru pomocí vlastních zvýrazňovačů. Každý účastník by měl na plakátu vybrat všechna slova, která se podle něj vztahují k jeho vzdělávací cestě, a to i v případě, že tato slova napsal někdo jiný. Mohou je spojit libovolným způsobem, pokud jim dávají smysl.

5. Společně si prohlédněte plakát a okomentujte například společné poznatky nebo něco zajímavého, co se objevilo.

PŘÍLOHA 1 - LET'S VOLUNTEER!

Desková hra o dobrovolnictví

PRAVIDLA:

Máte dorazit do dobrovolnického centra.

Ale cesta je složitá

a plná věcí, co se máte naučit!

Funguje jako Goose Game.

Pokud chete hrát,

musíte házet kostkou

a **pokud hodíte šestku, můžete začít.**

Posuňte svou figurku.



Co potřebujete:

- kostku
- tolik figurek, kolik je účastníků
- výtisky hrací plochy a karet

„**Ikona Dobrovolnictví**“ znamená, že musíte znovu hodit kostkou.

„**Spací ikona**“ znamená, že musíte vynechat svůj tah.



„**Ikona Všichni spolu**“ znamená, že máte čekat na společníka ve své schránce.

Pak se ho zeptáte na osobní otázku.

„**Tři slova**“ znamenají, že máte najít tři slova, které vystihují dobrovolnictví

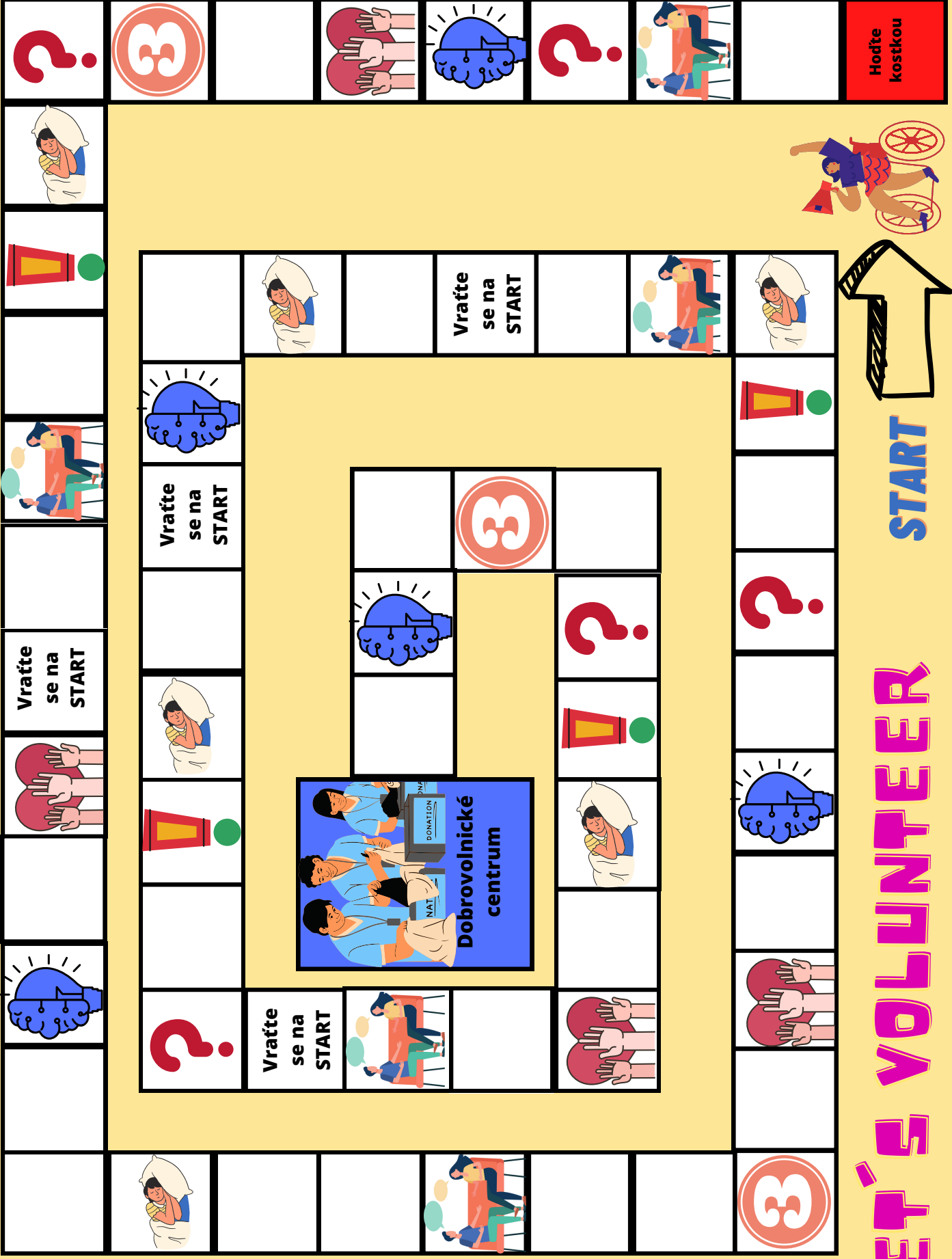
„**Moje dovednosti**“ znamená, že musíte najít své dovednosti a sdělit je skupině.

„**Ikona Otazníku**“ znamená, že si musíte „líznout“ Dotazovací kartu a odpovědět na otázku.

„**Vykřičníkové pole**“ znamená, že si musíte „líznout“ Situační kartu, která obsahuje opravdové situace, které se mohou stát každému dobrovolníkovi. Měli byste danou situaci vyřešit.



Můžete použít některé staré figurky, malé knoflíky nebo třeba plastové krytky od tub.



LET'S VOLUNTEER

START

Hodte kostkou



Vraťte se na START

Vraťte se na START

Vraťte se na START

Vraťte se na START

Kdo se může stát dobrovolníkem?

- a. Pouze mládež
- b. Zaměstnaní lidé
- c. Všichni

Kolik hodin musí dobrovolník v organizaci strávit?

- a. Tak dlouho, jak je v organizaci potřeba.
- b. 5 hodin týdně.
- c. Tolik, kolik dobrovolník chce.

Má smysl psát do životopisu zkušenosti s dobrovolnictvím?

- a. Ano.
- b. Ne.

Mohou si dobrovolníci za dobrovolnictví vydělat peníze?

- a. Ano.
- b. Ne.

Musí být dobrovolníci na činnost připraveni/vyškoleni?

- a. Ano.
- b. Ne.

Je pro dobrovolnickou činnost nutné nějaké formální vzdělání?

- a. Ano.
- b. Ne.

Může vám dobrovolnictví pomoci při cestování?

- a. Ano.
- b. Ne.

Má dobrovolník právo říci „ne“ na určité úkoly?

- a. Ano.
- b. Ne.

Musí organizace s dobrovolníkem uzavřít smlouvu?

- a. Ano.
- b. Ne.

Mohou být lidé se zdravotním postižením dobrovolníky?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Možná

DOTAZOVACÍ KARTY

Prší a aktivita se nemůže uskutečnit venku, jak bylo naplánováno.

Tvůj Inclusion Buddy je nemocný. Ale vy chcete jít na dobrovolnické aktivity.

Zapomněli jste koordinátorovi zavolat kvůli důležité záležitosti.

Začnete pracovat jako dobrovolník v nové neziskové organizaci a všimnete si diskriminačního přístupu.

Chcete do své aktivity zapojit studenty z místní střední školy.

Vaši rodiče si mysleli, že vaše organizace je sekta, a nedovolili vám. se k této činnosti připojit.

Chcete uspořádat narozeninovou oslavu pro jednoho z dobrovolníků.

Jste tu noví a chcete si mezi dobrovolníky najít nové přátele.

Musíte vyřídit nějaké neodkladné záležitosti a nemáte čas na dobrovolnictví.

Jste nemocní a nemůžete jít vykonávat dobrovolnické aktivity.

SITUAČNÍ KARTY

PŘÍLOHA 2- Tabulka sebehodnocení

Sebehodnocení dosavadních pracovních/dobrovolnických

Sebehodnocení dosavadních pracovních/dobrovolnických zkušeností

HVĚZDNÉ HODNOCENÍ

Jak úspěšný jsem byl při dosahování požadovaného výsledku?



POCITY

Jaký mám ze svých výsledků pocit?



CO JSEM SI VYZKOUŠEL?

Řekněte nám, co jste v minulosti dělali za práci / dobrovolnickou činnost.

CO JSEM SE NAUČIL?

Řekněte nám, jaké nové dovednosti nebo znalosti jste získali díky své práci / dobrovolnické činnosti.

CO MOHU ZLEPŠIT?

Jaké konkrétní strategie nebo činnosti mohu podniknout, abych se pro příště zdokonalil v určitých dovednostech?

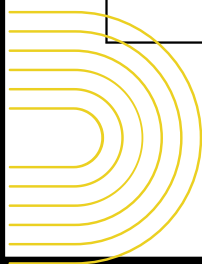
PŘÍLOHA 3- Tabulka mých dovedností

SSebehodnocení měkkých dovedností

SEZNAM MÝCH DOVEDNOSTÍ

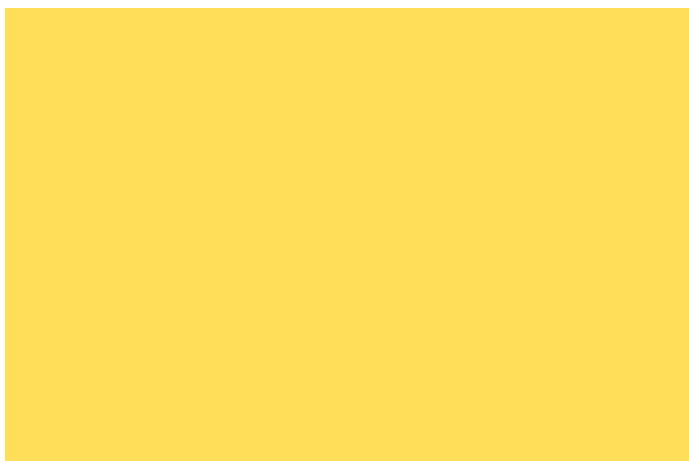
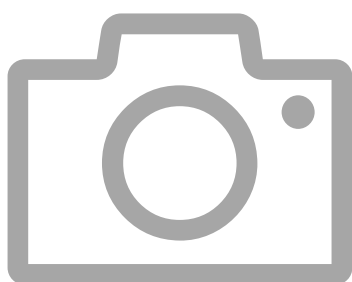
Přečtete si jednotlivá tvrzení níže. Zaškrtněte políčko, které nejlépe odpovídá vašim schopnostem a postojům.

Jsem dochvilný/á.	
Nemarodím, pokud nejsem skutečně nemocný.	
Dodržuji deadliny.	
Udělám si čas na druhé lidi a jejich potíže.	
Zůstávám klidný a profesionální, i když lidé nejsou.	
Nové úkoly přijímám rád.	
Umím posoudit problémy a najít řešení.	
Používám správný úsudek a činím správná rozhodnutí	
Dívám se na situace z pohledu druhé osoby.	
Přijímám postoj „Jsme v tom všichni společně“.	
Zůstávám flexibilní a nebojím se změnit plány, pokud něco nefunguje.	
Při konfliktech působím jako mírotvorce.	



PŘÍLOHA 4 -

Portfolio mých dovedností



KONTAKT



E-mail:



Telefonní číslo:



Adresa:



Stát:

Něco o mě:

Datum

narození:

...../...../.....

Dosažené vzdělání

Základní škola

Odborné učiliště

Střední škola

Vysší odborná škola

Vysoká škola

Místo a datum narození:

.....

CERTIFIKÁT O ÚČASTI

Hrdě předán


za účast na školení pro dobrovolníky v inkluzivním
dobrovolnictví

Místo, datum

Jméno školící organizace:



Co-funded by
the European Union

Název projektu	IMProVE 2.0 – Inclusive Method in Professional Volunteering in Europe	
Vedoucí partner	Dobrovolnické centrum, z.s. Czech Republic	
Partneři	Jaunuolių dienos centras (JDC) Lithuania	
	ASSOCIAZIONE UNIAMOCI ONLUS Italy	
	Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. Germany	

