



**Zestaw przetrwania dla
trenerów** w świecie edukacji
cyfrowej

Ebook praktycznych rozwiązań



Spis treści:

I. Wprowadzenie do Zestawu przetrwania dla trenerów w świecie edukacji cyfrowej.	5
II. Ćwiczenia	7
Ćwiczenie nr 1: Autoportret	8
Ćwiczenie nr 2: Kolaż skojarzeń	10
Ćwiczenie nr 3: Widok z okna	12
Ćwiczenie nr 4: Gdzie się teraz znajdujemy?	14
Ćwiczenie nr 5: Emocjonalna szafa grająca	16
Ćwiczenie nr 6: Filtry rzeczywistości	19
Ćwiczenie nr 7: Emocjonalna prognoza pogody	21
Ćwiczenie nr 8: Topniejąca figura	23
Ćwiczenie nr 9: Medytacja moderowana	25
Ćwiczenie nr 10: Festiwal dobrych wiadomości	29
Ćwiczenie nr 11: Oddychaj	31
Ćwiczenie nr 12: Chmura pomysłów	34
Ćwiczenie nr 13: Praktykowanie wdzięczności	37
Ćwiczenie nr 14: Szarady	41
Ćwiczenie nr 15: Sprawdźmy, jak tam?	43
Ćwiczenie nr 16: Moc skalowania	45
Ćwiczenie nr 17: 60 sekund	47



Ćwiczenie nr 18: Wzmocnij swój zespół	49
Ćwiczenie nr 19: Radio Dzień Dobry	51
Ćwiczenie nr 20: Dzielenie się swoją opinią na czacie	53
Ćwiczenie nr 21: Przedmioty wokół Ciebie	55
Ćwiczenie nr 22: Jesteśmy ciała!	58
Ćwiczenie nr 23: Tak czy nie?	60
Ćwiczenie nr 24: Pierwszy krok	62
Ćwiczenie nr 25: Wojna argumentów	65
Ćwiczenie nr 26: Portret grupy z naszych słów	68
Ćwiczenie nr 27: Czego chcesz się nauczyć?	70
Ćwiczenie nr 28: Kalendarium	72
Ćwiczenie nr 29: Elevator pitch	75
Ćwiczenie nr 30: Co mówi mi moje ciało?	77
Ćwiczenie nr 31: Przeciągnij i upuść	80
Ćwiczenie nr 32: Warm up w naszej grupie	82
Ćwiczenie nr 33: Kody kulturowe	84
Ćwiczenie nr 34: Ciepło serca	86
Ćwiczenie nr 35: Historia Twojego imienia	89
Ćwiczenie nr 36: Jakim zwierzęciem jest Twoja dusza?	91
Ćwiczenie nr 37: Kwestia czasu	93
Ćwiczenie nr 38: 45 sekund	95
Ćwiczenie nr 39: Moc pytań	97
Ćwiczenie nr 40: Słownik treningowy	99



Ćwiczenie nr 41: Outfit na dziś	101
Ćwiczenie nr 42: Zostań w kapeluszu	104
Ćwiczenie nr 43: Wspólne punkty	106
Ćwiczenie nr 44: Wyzwanie Kahoot	108
Ćwiczenie nr 45: Tańczące dłonie	110
Ćwiczenie nr 46: Kawałek papieru	112
Ćwiczenie nr 47: Fabryka energii	114
Ćwiczenie nr 48: Mapa myśli	116
Ćwiczenie nr 49: Milcząca dyskusja	118
Ćwiczenie nr 50: Dłonie & oczy	121
III. O autorkach	123



I. Wprowadzenie do Zestawu przetrwania dla trenerów w świecie edukacji cyfrowej.

Bezpłatne pomysły online, jak sprawić, by Twoje szkolenia były bardziej angażujące dla odbiorców.

Czujesz się przestymulowany pomysłami, które nie przynoszą efektów? A może chcesz poprawić swoje umiejętności internetowe i wyrównać poziom zajęć online? A może po prostu chcesz wiedzieć, jak urozmaicić swoje szkolenia online?

Oto, czego potrzebujesz! Ten zestaw narzędzi łączy w sobie 50 rodzajów angażujących i prostych ćwiczeń. Możesz je wykorzystać podczas szkolenia online, aby stworzyć przestrzeń dla rozwoju fizycznego, społecznego, emocjonalnego i poznawczego.

Do Twojej dyspozycji mamy gotowe: energizery, gry, pytania i techniki wyzwalamy dyskusję, otrzymywanie informacji zwrotnej, „must do's”, 5-minutowe rozgrzewki i medytacje wyciszające, wszystko to za darmo i do Twojej dyspozycji. Wszystko po to, aby Twój trening był bardziej efektywny, wyjątkowy, urozmaicony i zabawny.

Zestaw narzędzi TRENDSS jest wynikiem współpracy profesjonalnych trenerów i edukatorów. W procesie tworzenia zestawu narzędzi, grupą docelową, na której się skupiliśmy byli: edukatorzy online lub chcący nimi zostać, którzy muszą się wyróżniać i wносить najlepszą jakość do swoich odbiorców. Zestaw łączy nowe i aktualne przypadki i przykłady oraz zbiór dobrych praktyk opracowanych podczas pionierstwa lub przeniesionych z edukacji offline do online.

Dla ułatwienia wszystkie ćwiczenia mają taką samą strukturę - informacje organizacyjne, takie jak liczba uczestników, cel ćwiczenia, czas trwania, potrzebne materiały i narzędzia. Opisujemy przebieg ćwiczenia krok po kroku oraz dzielimy się wskazówkami i sugestiami, jak wykonać ćwiczenie na różne sposoby.



Istnieją cztery rodzaje działań:

- **Społeczne**

Na przykład, znajdź angażujący sposób na **poznanie się i pozwól grupie związać się ze sobą**, stosując nowe, zabawne aktywności, które rozniecają grupową energię;

- **Emocjonalne**

Na przykład, jak **studzić emocje** uczestników i sprowadzać ich do "tu i teraz" lub **angażować tych**, którzy nie czują się komfortowo mówiąc na głos na forum, zwłaszcza gdy są proszeni o wyrażenie swoich myśli;

- **Z udziałem ciała**

Na przykład, jak zawrzeć pomysły na **zmniejszenie napięcia** w ciele, **relaks** podczas pracy;

- **Poznawcze**

Na przykład, **jak ustrukturyzować wiedzę uczestników na omawiany temat lub uzyskać informację zwrotną** na temat przydatności zdobytych informacji lub sugestie, jak poprawić swoją pracę jako trener.

Dowiedz się więcej na: <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

Zestaw narzędzi jest częścią *Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -TRENDSS* . Projekt został powołany do życia jako szybka odpowiedź na potrzebę cyfrowej zmiany paradygmatów edukacyjnych. Nowatorstwo projektu TRENDSS polega na zintegrowanym podejściu polegającym na uznaniu konieczności stosowania różnych praktyk pedagogicznych w erze cyfrowej i natychmiastowej reakcji na bieżące problemy związane ze zmianą paradygmatu edukacyjnego poprzez skupienie się na obszarze, w którym członkowie projektu mają doświadczenie: rozwoju umiejętności miękkich.

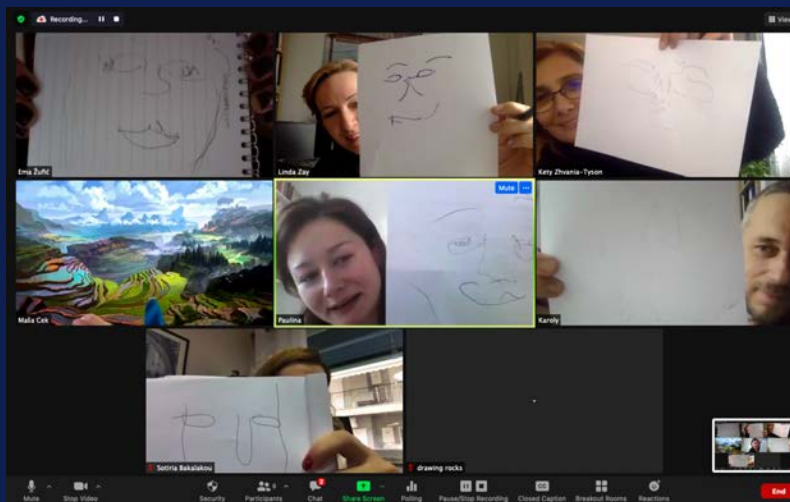
Międzynarodowe konsorcjum projektu TRENDSS (<https://trendss.eu/>) składa się z 6 organizacji partnerskich: Yes You Can z Węgier, Culture Shock Foundation z Polski, Helix hub z Grecji, Udruga Delta z Chorwacji, NEA z Rumunii oraz Sunny House z Gruzji.



II. Ćwiczenia



Ćwiczenie nr 1: Autoportret



Autoportrety naszego zespołu TRENDSS wykonane podczas jednego z naszych spotkań
wprowadzających na [Zoom](#)

Wielkość grupy	10-15 uczestników
Jak korzystać z tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Celem tego ćwiczenia jest poznanie się i zaangażowanie uczestników wizualnie, za pomocą rysunków. Możesz go wykorzystać jako rozgrzewkę i energizer na każdym etapie treningu.
Czat trwania	10-15 min
Aplikacje	n/a

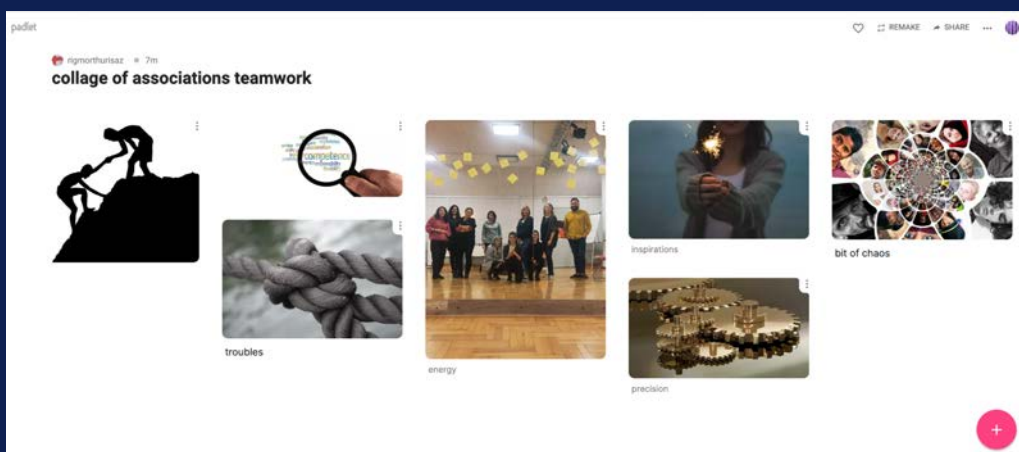


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały	Przed spotkaniem upewnij się, że każdy z uczestników ma przygotowaną kartkę A4 oraz długopis, marker lub ołówek.
Proces	<p>Poproś uczestników o wzięcie kartki papieru i długopisu lub ołówka. Następnie poproś, aby przyłożyli kartkę do twarzy i wzięli długopis. Trzymając kartkę na twarzy poproś, aby narysowali kontury swoich twarzy.</p> <p>Powiedz, żeby nie zapomnieli o oczach, brwiach, nosie, ustach i włosach.</p> <p>Zachęć uczestników do podzielenia się swoją pracą z grupą w zależności od celu ćwiczenia:</p> <p><u>Na początku spotkania</u></p> <p>Jako rozgrzewka:</p> <p>Opisz osobę, którą narysowałeś. Kim on/ona jest? Jak się czuje ta osoba? Co ona/on myśli?</p> <p>Jako nawiązywanie kontaktów i zwiększanie zaangażowania: Czego oczekuje od tego spotkania/szkolenia?</p> <p><u>W środku (wprowadzenie do kolejnej części spotkania)</u></p> <p>Jako zameldowanie: Pozwala na przykład zdystansować się: Jak ta osoba czuje się do tej pory? Albo jak czuje się w tej chwili?</p> <p><u>Na koniec</u> można poprosić uczestników o zdjęcie grupowe, podczas gdy oni będą prezentować swoje autoportrety..</p> <p>Jako ocena/refleksja: Czego dana osoba się dziś nauczyła? Czy była zadowolona z warsztatu/szkolenia? Co wyniesie z tego doświadczenia?</p>
Możliwe modyfikacje	Polecamy to jako rozgrzewkę na początek szkolenia, ale możesz też wykorzystać to na koniec spotkania jako podsumowanie lub ankietę satysfakcji ze spotkania/pracy na koniec spotkania.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 2: Kolaż skojarzeń



Kolaż skojarzeń wykonanych z uczestnikami na temat pracy zespołowej z [Padlet app](#).

Wielkość grupy

10-15 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Social / Body / Emotional / **Cognitive**

Aby sprawdzić wiedzę, przekonania i spostrzeżenia uczestników, najpierw podstawowe myśli, zanim zagłębisz się w temat spotkania.

Ćwiczenie wykorzystuje aplikacje internetowe i kolaże wizualne do tworzenia zaangażowania.

Czas trwania

10-15 min

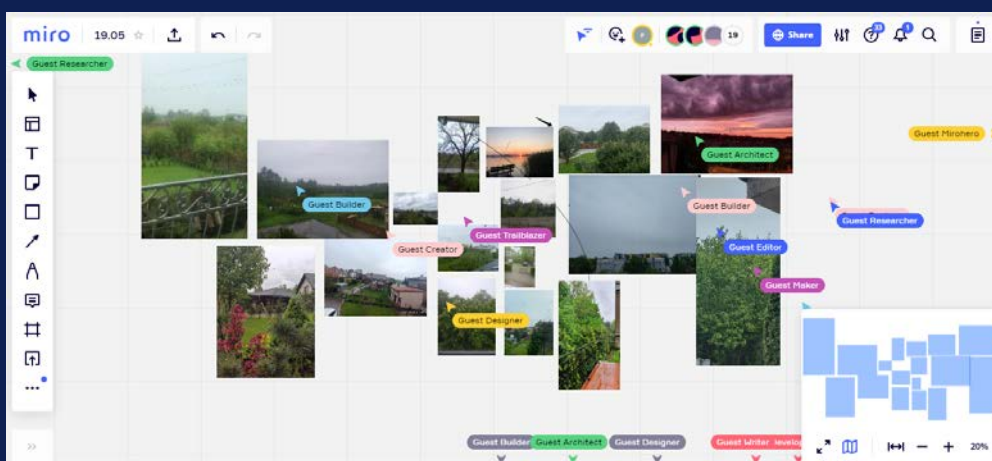


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Aplikacje	Przygotuj Padlet (https://padlet.com/) lub inną aplikację, gdzie zdjęcia i obrazy mogą być przesyłane jednocześnie (np. Miro, Mural, Gslides lub Jamboard)
Materiały	n/a
Proces	<p>Poproś uczestników o znalezienie w sieci obrazu lub zdjęcia, które kojarzy im się z tematem, który będziecie omawiać, na przykład: jeśli tematem jest wypalenie zawodowe - jakie obrazy przychodzą Wam do głowy, gdy myślicie o wypaleniu - znajdźcie je. Poproś uczestników o pobranie wybranego obrazu na pulpit swojego komputera i umieszczenie go we wspólnym dokumencie, np. w aplikacji Padlet lub podobnej. Daj uczestnikom minutę na przyjrzenie się kolażowi, który wspólnie stworzyli.</p> <p>Na koniec poproś każdą osobę o krótki komentarz do wspólnego dzieła w postaci kolażu: 1 słowo/1 zwrot lub 1 zdanie.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Możesz też wyjaśnić i skomentować ich utwór jako część większej całości, ale polecamy poprosić ich o skomentowanie kolażu jako wyniku wspólnej pracy w grupie.</p> <p>Możesz też wykorzystać ćwiczenie do stworzenia wspólnej definicji ze skojarzeń, które zebrali razem, a definicję zapisać jako tytuł użytej przez Ciebie planszy.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 3: Widok z okna



Widok okna: ćwiczenie wykonywane przez uczestników z wykorzystaniem [Miro app](#).

Wielkość grupy	10-15 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocje / Poznawcze Jako wizualna rozgrzewka lub energizer do przełamania lodów i poznania się
Czas trwania	15 - 20 min
Aplikacje	Padlet
Materiały	Przed spotkaniem poproś uczestników, aby mieli w pobliżu swoje smartfony.

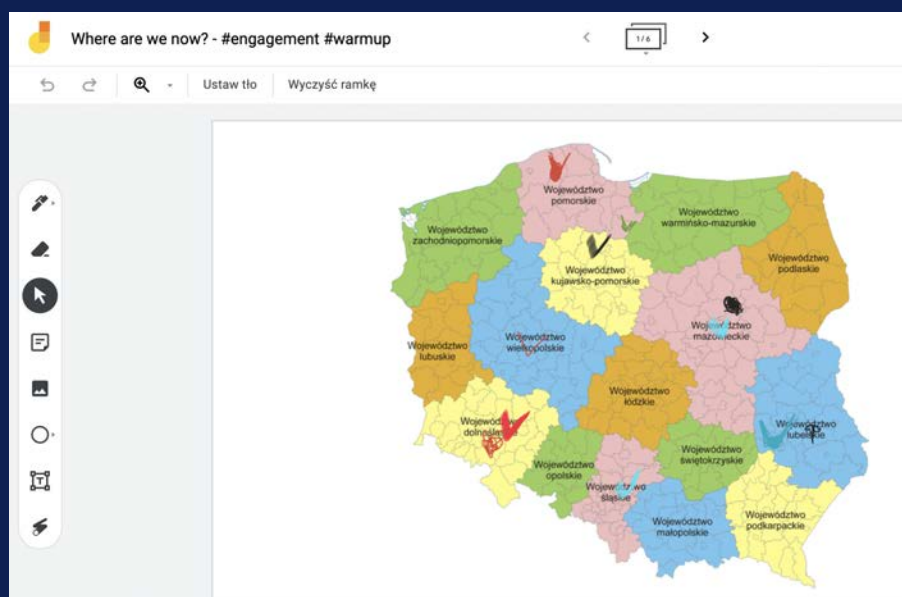


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Poproś uczestników o zrobienie zdjęcia smartfonem widoku ze swojego okna z miejsca, w którym się znajdują.</p> <p>Przygotuj aplikację Padlet - poproś każdą osobę o przesłanie zdjęcia do Padlet. Obok zdjęcia każda osoba może napisać swoje imię.</p> <p>Powstanie w ten sposób kolaż ze zdjęć. Porozmawiajcie chwilę o tym, co widzicie na zdjęciach, czy coś Was zaskoczyło, zainteresowało lub rozbawiło?</p> <p>Możesz wykorzystać to ćwiczenie na początku spotkania - aby uczestnicy poczuli się komfortowo. Sprawdza się również po przerwie, zanim grupa wróci do głównego tematu spotkania.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Jeśli ktoś nie ma dostępu do okna lub nie chce podzielić się widokiem, poproś go o zrobienie zdjęcia swojego pokoju/biurka/stolika lub możesz poprosić go o wyszukanie w Google widoku z okna, który uczestnicy chcieliby pokazać jako swój wkład w ćwiczenie.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 4: Gdzie się teraz znajdujemy?



Map of Poli with participant location marks - we used [Gslides application](#)

Wielkość grupy	Bez limitu
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Jako wizualna rozgrzewka lub energizer do przełamania lodów i poznania się - chodzi o zaangażowanie grupy, mapowanie i wizualizację.
Czas trwania	10 min
Aplikacje	Przygotuj Jamboard (https://jamboard.google.com/) lub inną aplikację, w której można umieszczać zdjęcia lub obrazy (np. Miro, Mural, Gslides)

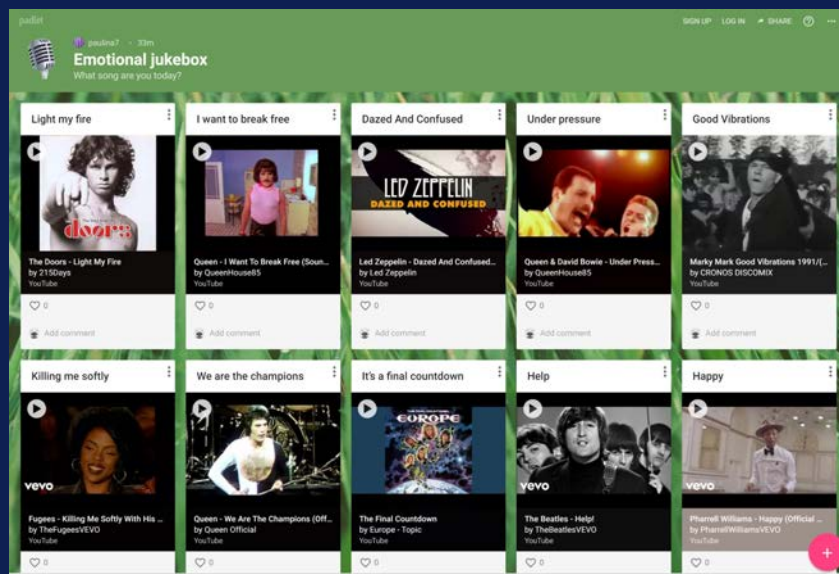


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały	Przed spotkaniem przygotuj interaktywną mapę kraju lub świata w zależności od tego, czy Twój warsztat ma charakter krajowy czy międzynarodowy.
Proces	<p>Sprawdzanie lokalizacji uczestników może być zarówno integrujące dla grupy, jak i cenne dla trenera. Udostępnij ekran mapy (wybranego regionu, kraju lub całego świata) za pomocą dowolnej dostępnej aplikacji internetowej. Poproś uczestników o zaznaczenie miejsca, w którym się obecnie znajdują lub napisanie nazwy swojej miejscowości, jeśli nie jest ona widoczna na mapie.</p> <p>Omów zakres obszaru, który obejmuje grupa.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Można również poprosić uczestników o wpisanie imion obok swoich znaków, tak aby można było mapować miejsca z imionami osób. Innym pomysłem jest poproszenie uczestników o refleksję nad procesem tworzenia mapy za pomocą 1 słowa, zwrotu lub zdania.</p> <p>Polecamy to ćwiczenie jako rozgrzewkę na początek szkolenia.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 5: Emocjonalna szafa grająca



Possible appearance of the Emotional jukebox Ćwiczenie in the [Padlet application](https://padlet.com/)

Wielkość grupy

2 - 100+ uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Jest to szybki i łatwy sposób, aby dowiedzieć się, jak radzi sobie grupa bez wchodzenia w szczegóły osobiste. Chodzi o zaangażowanie, rozgrzewkę, muzykę, ruch i taniec.

Czas trwania

10-15 min

Aplikacje

Przygotuj Padlet (<https://padlet.com/>) lub inną aplikację, w której zdjęcia i obrazy mogą być przesyłane razem (np. Miro, Mural, Gslides lub Jamboard)



Proces

Pokaż (używając **Padleta** lub innej aplikacji) swoim uczestnikom zdjęcia okładek popularnych piosenek wraz z ich tytułami.

Sugerujemy użycie 10 tytułów, np.

1. Happy

[Pharrell Williams - Happy \(Official Music Video\)](#)

2. Help

[The Beatles - Help!](#)

3. It's a final countdown

[The Final Countdown](#)

4. We are the champions

[Queen - We Are The Champions \(Official Live Video\)](#)

5. Killing me softly

[Fugees - Killing Me Softly With His Song \(Official Video\)](#)

6. Good Vibrations

[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)

7. Dazed i Confused

[Led Zeppelin - Dazed i Confused \(Official Audio\)](#)

8. I want to break free

[Queen - I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)

9. Under pressure

[Queen & David Bowie - Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)

10. Light my fire

[The Doors - Light My Fire](#)

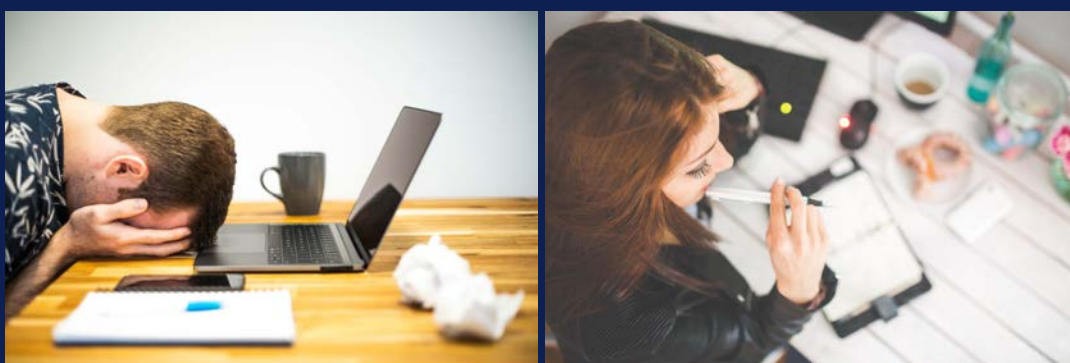


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

	<p>Teraz zaproś swoich uczestników do odpowiedzi na to pytanie: Jaką piosenką dziś jesteś?</p> <p>Poproś ich, aby dali like (postawili swój znak lub napis) przy okładce, która najlepiej oddaje ich dzisiejszy nastrój.</p> <p>Dzięki temu wszyscy zobaczą, kto jest dzisiaj na czasie, a trener może zobaczyć, jaki jest nastrój grupy i czego grupa teraz potrzebuje.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Rozszerzeniem Ćwiczeń jest poproszenie ludzi o taniec do numeru, który dostanie najwięcej "głosów", aby poczuć energię większości grupy.</p> <p>Możesz wzbogacić tę playlistę o dodatkowe pozycje. Ważne jest, aby piosenki miały chwytliwe tytuły, dzięki czemu będą mogły łatwo przekazać stan emocjonalny uczestników. Jednocześnie powinny być energiczne, taneczne i ogólnie podnoszące na duchu.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 6: Filtry rzeczywistości



Przykładowe zdjęcia dla Filtry rzeczywistości Ćwiczenie. Zobacz więcej na [Pixabay](https://pixabay.com) gdzie można znaleźć wizualizacje na licencji Creative Commons.

Wielkość grupy	5-15 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Jako prosty sposób na sprawdzenie przekonań uczestników, założeń dotyczących otaczającego ich świata oraz tematów, które chcesz zgłębić z grupą podczas warsztatów z wykorzystaniem krytycznego myślenia.
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	Przygotuj 2-3 zdjęcia, które nawiązują do tematu Twoich warsztatów. Zadbaj o to, aby na zdjęciach byli ludzie.

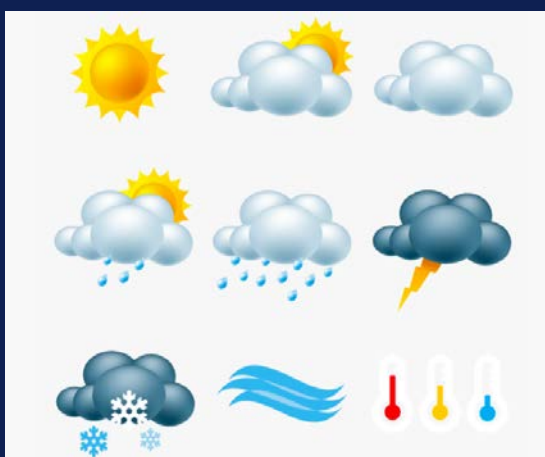


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Na ekranie aplikacji, w której pracujesz, wyświetl jedno wybrane zdjęcie, które w jakiś sposób odnosi się do tematu Twojego warsztatu (komunikacja, praca, różnorodność kulturowa, samopoczucie itp.).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poproś uczestników o opisanie zdjęcia. <i>Co widzicie na zdjęciu?</i>2. Powiedz im, żeby odnosili się tylko do faktów i przerwij im, jeśli zaczną mówić o emocjach lub innych interpretacjach. Im więcej szczegółów, tym lepiej.3. Każda osoba może opisać jeden szczegół. Zdecyduj, czy będą to wypowiedzi pojedynczo, czy wszyscy będą mówić spontanicznie, czy też uczestnicy będą zapraszać do wypowiedzi kolejne osoby. Możesz też poprosić uczestników, aby wspólnie wpadli na pomysły i zapisali je, aby uzyskać profil przekonań grupy.4. W kolejnym kroku poproś uczestników o opisanie tego samego zdjęcia, dodając interpretacje i nazywając emocje, które dostrzegają na zdjęciu.5. W trzecim kroku poproś uczestników o opisanie rzeczywistości, której nie widać na zdjęciu, nie zmieściła się w kadrze lub wydarzyła się chwilę przed zrobieniem zdjęcia. Mogą dodać kontekst społeczny, polityczny i historyczny sugerowany przez fakty, które zauważyliście, waszą wiedzę i przekonania. <p>Zapytaj uczestników o ich wnioski z tego Ćwiczenie - co było łatwiejsze - opisywanie faktów czy dokonywanie interpretacji?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie jest doskonałym wprowadzeniem do tematu, który chcesz poruszyć na swoim warsztacie i ma szerokie zastosowanie. Sugerujemy wykorzystanie go po pierwszej fazie szkolenia integracyjnego, przed właściwą częścią merytoryczną.</p> <p>Ćwiczenie może być również wykorzystane do kwestionowania założeń, różnych historii, kultur i przekonań poszczególnych osób w grupie, zwłaszcza w kroku 2 i 3.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 7: Emocjonalna prognoza pogody



Wielkość grupy	1- 8 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze To uziemiające ćwiczenie a zarazem i lodołamacz może stworzyć bezpieczną przestrzeń i pomóc zbudować zaufanie w grupie (lub w ustawieniu 1:1). uczestnicy dzieląc się swoimi obecnymi uczuciami przy użyciu metafor pogodowych mogą budować świadomość emocjonalną i odporność.
Czas trwania	5-10 min
Materiały i narzędzia	Przygotowanie wizualizacji pogody i udostępnienie ekranu może być przydatne, ale nie jest konieczne.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Instrukcje:</p> <p>Prowadzący dzieli się slajdem prezentacji lub kolażem obrazków lub zdjęć dotyczących pogody i prosi uczestników o podanie emocjonalnego raportu pogodowego jako opisu pogody. Jak się dziś czują? Jaka jest ich pogoda w środku?</p> <p>Wizualizacje mogą dać pewne wskazówki, które pomogą uczestnikom rozpocząć rozmowę. Prowadzący może również rozpocząć od własnego raportu pogodowego, który daje ogólne wyobrażenie o pogodzie, do którego uczestnicy mogą podążać jeden po drugim.</p> <p>Opcjonalne podsumowanie: W celu zbudowania świadomości emocjonalnej trener może poprosić uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami w zakresie informowania o swoich emocjach. Czy doświadczyli jakiegoś dystansu, kiedy skupili się i nazwali swoje emocje? Jak ta świadomość może wpłynąć na ich zachowanie?</p>
Możliwe modyfikacje	<ol style="list-style-type: none">1. W trakcie sesji lub na jej zakończeniu trener może zapytać uczestników, czy ich wewnętrzna pogoda uległa zmianie. Jaka jest teraz? Jaki był powód tej zmiany?2. Przed lub na samym początku sesji, gdy uczestnicy łączą się w rozmowie wideo, przed właściwym Ćwiczeniem można puścić piosenkę "Emotional weather report" Toma Waitsa, aby wprowadzić się w nastrój:3. https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPdp8Ww4. Jeśli jest więcej uczestników, mogą oni pracować w parach lub małych grupach w pokojach konferencyjnych, w przeciwnym razie ćwiczenie byłoby zbyt długie.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Yes You Can dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skillss (https://trendss.eu/)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 8: Topniejąca figura



photo credit: GoNoodle Inc.

Wielkość grupy

1-100+ uczestników

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / **Ciało / Emocjonalne** / Poznawcze

To uziemiające ćwiczenie z pracą z ciałem pomaga uczestnikom zrelaksować się i złagodzić stres, którego mogą doświadczać podczas codziennych wyzwań w burzliwych czasach. Po ćwiczeniu uczestnicy mogą lepiej skoncentrować się na poszczególnych zadaniach, które zostaną omówione w dalszej części sesji.

Czas trwania

5 min

Materiały i
narzędzia

Mikrofon i kamera wideo rejestrują całe ciało od stóp do głów.

Trener może zdecydować się na udostępnienie ekranu i odtworzenie podlinkowanego klipu z YouTube.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

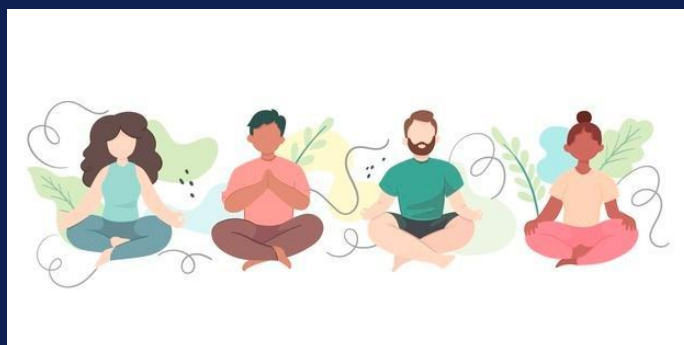
Proces	<p>Trener odsuwa się od kamery, gdzie jest trochę miejsca i sprawdza, czy kamera może uchwycić całe jego ciało od stóp do głów. Zachęca również uczestników do zrobienia tego samego przed własnym ekranem i kamerą. (Jeśli ucieleśnione Ćwiczenie może być dla niektórych uczestników onieśmielające, trener może zasugerować wyłączenie kamery na czas Ćwiczeń). Instrukcje:</p> <p>Wprowadzenie: "Czasami wszyscy mamy te chwile, kiedy czujemy się przytłoczeni lub zamrożeni w naszym umyśle lub w naszym ciele. Czujemy, że utknęliśmy, ale dzięki praktyce możemy zmobilizować nasze energie na różnych poziomach i nauczyć się redukować napięcie."</p> <p>Instrukcja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Stań z niewielką przestrzenią wokół siebie, „zamroź” wszystkie części ciała od stóp do głów i wyobraź sobie, że zamarzasz: zamknij oczy i usta, schowaj podbródek, skrzyżuj ręce i unieś barki. Napnij jak najwięcej mięśni w swoim ciele: brzuch napięty, nogi i stopy też zamrożone. Twoje ciało stało się lodowym posągami. Nie ruszaj się.2. Teraz stopniowo zacznij się topić: niech twoja twarz zmięknie, otwórz lekko oczy, trochę usta. Pozwól, aby twoje ramiona i barki stopiły się, wygnij się i pozwól, aby twoje ręce zeszły aż do podłogi. Pozwól sobie być kałużą na podłodze roztopioną na całej długości. Roztop, roztop, roztop i zrelaksuj się".3. : "Następnym razem, jeśli poczujesz się zamrożony spróbuj to roztopić". Prowadzący może omówić z uczestnikami, czego doświadczyli i jakie myśli mogły się pojawić podczas tego ćwiczenia.
Możliwe modyfikacje	<ol style="list-style-type: none">1. Trener może również udostępnić ekran i skorzystać z odpowiedniego filmu na Youtube (lub różnych filmów dla podobnych uziemiających aktywności i ćwiczeń z ciałem). https://www.youtube.com/watch?v=fTzXEPH6CPI2. Trener może również skomponować 2 zestawy muzyki do odtwarzania podczas demonstrowania ćwiczenia: "muzyka zamrażająca" i bardziej relaksująca "muzyka topiąca"
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 9: Medytacja moderowana



Przykład obrazu współdzielonego ekranu <https://pixabay.com/>



Obraz: freepik.com

Wielkość grupy	1-100+ uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze To ćwiczenie mindfulness służące uziemieniu, wyciszeniu i wejściu w głębszy kontakt z samym sobą.
Czas trwania	10 min
Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



potrzebne w
procesie

Proces

Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, ponieważ będziesz ich prowadził przez praktykę medytacyjną. Zachęć ich do wyłączenia kamerek, aby poczuli się jak najbardziej komfortowo i zrelaksowani.

Podążaj za moim głosem. Usiądźcie wygodnie. Pozwól sobie na bycie w tym doświadczeniu.

Postaw obie stopy na ziemi

Wyprostuj swój kręgosłup

otwórz, rozluźnij przednią część ciała

zamknij oczy

weź głęboki oddech i poczuj, jak przechodzi on przez twoje ciało

Zrób wydech, pozwól sobie zatopić się w nim,

Spraw, by było ci wygodnie.

Weź głęboki oddech

Pogłęb go

i wypuść go.

powtarzaj wdech i wydech

raz, dwa, trzy

zobacz, czy jakaś część twojego ciała prosi o uwagę

skieruj tam swój oddech

wydech.

Sprawdź, jakie emocje są tu teraz

zauważ je

Oddychaj



może twoja uwaga się rozproszyła

zmartwienia

marzenia, myśli

obserwuj je

z uwagą,

poczuj swoje bijące życie

wewnętrzny świat twojego ciała

twój spokój

twoją jasność,

ciekawość,

współczucie,

pewność siebie,

odwaga,

kreatywność

twoje połączenie z innymi.

skieruj swoją uwagę na swoje plecy

zauważ, czy czujesz jakieś

napięcia, obserwuj je

sprawdź

jak się czuje

brzuch, szyja

twarz, głowę

poczuj ich ciężar,

poczuj jak się odprężają.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

**powoli rozszerzaj swoją uwagę na
całe swoje ciało,
jak grawitacja na nim ciąży.
abyś mógł spokojnie pozostać w tym miejscu
poczuj kontakt z ziemią
swoje stopy.
poczuj jak twoje ciało
spoczywa
Po prostu
na chwilę

z następnym oddechem
skieruj swoją uwagę na zewnątrz,
poczuj powietrze, które wdychasz, usłysz dźwięki,
a kiedy będziesz gotowy
otwórz oczy**

Możliwe
modyfikacje

Ćwiczenie jest dobrym wstępem do połączenia z naszym ciałem, uziemienia.

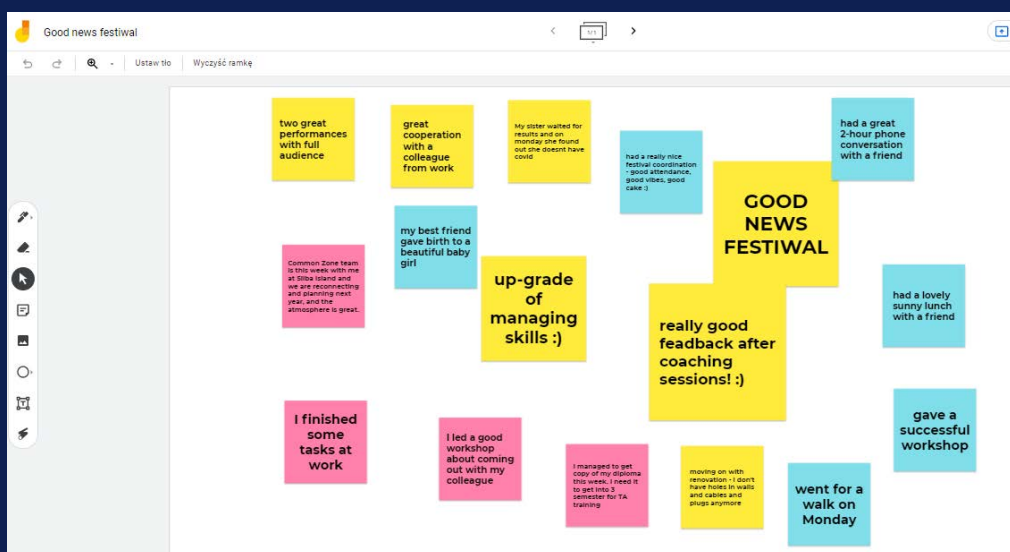
Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)
[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](#)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 10: Festiwal dobrych wiadomości



Festiwal dobrych wiadomości - jamboard zrobiony z uczestnikami jednego z warsztatów Fundacji Culture Shock.

Wielkość grupy

10-15 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

To ćwiczenie dotyczy docenienia, wzmocnienia, odporności psychicznej i wdzięczności.

Celem jest wzmocnienie grupy: pokazanie pozytywnych wartości i wydarzeń dziejących się wokół oraz zbudowanie fundamentu do dalszej pracy.

Czas trwania

30 min

Aplikacje

Jambord, Zoom



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały	Dostęp do aplikacji jambord
Proces	<p>Przygotuj aplikację jamboard. Poproś uczestników o zapisanie na wirtualnych post-itach pozytywnych rzeczy, które przydarzyły im się ostatnio w życiu zawodowym lub prywatnym, nawet tych najmniejszych (przynajmniej 1 na osobę, jeśli to możliwe, poproś o 3 na osobę). 1 wiadomość na jednym post-icie.</p> <p>Poproś uczestników o przeczytanie na głos, po kolei, informacji z post-itów. Aby docenić wydarzenia, którymi dzielą się uczestnicy, możesz zapytać o szczegóły zapisanych wiadomości, zachęcając uczestników do dłuższych wypowiedzi.</p> <p>Zapytaj, jak to, co się wydarzyło, wpłynęło na nastrój i motywację uczestników.</p> <p><i>Jak myślenie o pozytywnych sytuacjach wpływa na Twoje nastawienie do działania lub pracy?</i></p> <p><i>Czy łatwo zauważasz pozytywne wydarzenia w życiu codziennym?</i></p> <p>Podsumuj ćwiczenie na forum i zwróć uwagę, że skupianie się na tym, co negatywne, to po prostu zachowanie człowieka. Mimo to, jeśli zauważą, że przejmują kontrolę nad ich myśleniem, powinni poszukać pomocy, ponieważ może to być objaw bardziej znaczącego problemu, jak np. depresja</p>
Możliwe modyfikacje	Przed podsumowaniem na forum możesz poprosić uczestników o krótką refleksję w parach (w przypadku korzystania z aplikacji ZOOM podziel uczestników na pokoje). Pytanie do dyskusji w parach: <i>Jak często myślisz o pozytywnych wydarzeniach lub sytuacjach, które są obecne w Twoim życiu?</i>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 11: Oddychaj



Przykład widoku współdzielonego ekranu <https://pixabay.com/>

Wielkość grupy	1-100+ uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Medytacja z moderatorem i mindfulness pomoże Ci w uziemieniu i uspokojeniu grupy. Przygotowuje do głębszego kontaktu z samym sobą i refleksji.
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Proces

Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, gdy będziesz ich prowadził przez tę praktykę oddechową. Zachęć ich do wyłączenia kamerek, aby poczuli się jak najbardziej komfortowo i zrelaksowali się.

Część pierwsza: Instrukcja oddychania dla uczestników.

1. Powoli wykonuj wdech i wydech przez kilka chwil.
2. Wdychaj powoli i głęboko przez nos licząc do czterech. W tym kroku licz do czterech bardzo powoli w swojej głowie. Poczuj, jak powietrze wypełnia twoje płuca, po jednej sekcji na raz, aż płuca będą pełne, a powietrze przeniesie się do brzucha.
3. Powolny wydech: Siedząc wyprostowany, powoli wydychaj przez usta, wydobywając cały tlen z płuc. Skup się na tej intencji i bądź świadomy tego, co robisz.
4. Teraz dodamy wstrzymanie oddechu zarówno po wdechu, jak i wydechu: wstrzymaj oddech na kolejną powolne liczenie do czterech.
5. Ponownie zrób wydech: Wydychaj przez usta dokładnie przez powolne liczenie do czterech, wydychając powietrze z płuc i brzucha. Bądź świadomy uczucia, że powietrze opuszcza twoje płuca.

Krok 5: Znowu wstrzymaj oddech: Wstrzymaj oddech i dokładnie policz do czterech przed powtórzeniem tego procesu.

Część druga: Instrukcja Skupienia Oddechu dla uczestników

Podczas wykonywania głębokiego oddechu, użyj wyobrazonego obrazu w swoim umyśle i słowa lub frazy, które pomogą ci poczuć się bardziej zrelaksowanym.

1. Zrób wdech. Gdy to zrobisz, wyobraź sobie, że powietrze jest wypełnione poczuciem spokoju i ukojenia. Spróbuj poczuć to w całym swoim ciele.
2. Zrób wydech. Robiąc to, wyobraź sobie, że powietrze zabiera ze sobą Twój stres i napięcie.
3. Teraz wraz z oddechem użyj słowa lub frazy. W trakcie wdechu powiedz w myślach: "Oddycham spokojem i ciszą".
4. Gdy wydychasz, powiedz w myślach: "Wydycham stres i napięcie".

Kontynuuj przez 2 do 4 minut.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Możliwe
modyfikacje

Ćwiczenie jest doskonałym wstępem do połączenia z ciałem, uziemienia i skupienia. Do oddechu można dodać kolejne części i wizualizacje: wypełnienie ciała kolorami, położenie dłoni na różnych częściach ciała, wyobrażenie sobie wysyłania oddechu w dane miejsce itp.

Inspiracja i
prawa autorskie

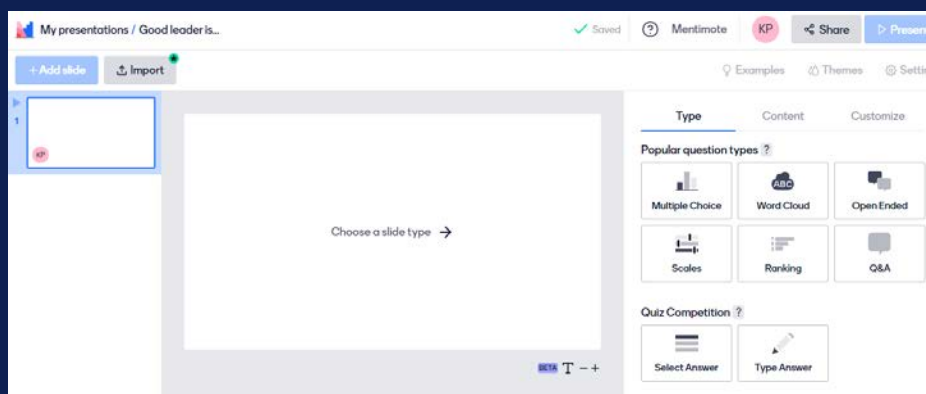
Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 12: Chmura pomysłów



Interfejs Mentimetru



Przykład chmury słów stworzony w aplikacji Mentimeter.

Wielkość grupy

5-100 + uczestników



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	<p>Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze</p> <p>To ćwiczenie świetnie nadaje się do podsumowania wiedzy lub stworzenia mapy skojarzeń.</p> <p>Celem jest zebranie odpowiedzi od uczestników w formie wizualnej, co może być pomocne, gdy rozpoczynasz dyskusję lub wprowadzasz nowy temat lub problem.</p>
Czas trwania	15 min
Aplikacje	Mentimeter: Podstawowa wersja aplikacji jest bezpłatna.
Materiały & narzędzia	Dostęp do aplikacji Mentimeter, telefony komórkowe uczestników
Proces	<p>Przed warsztatem:</p> <p>Zaloguj się do Mentimetru przez stronę https://www.mentimeter.com.</p> <p>Przygotuj wcześniej zadanie dla uczestników.</p> <p>Może to być pytanie, na które należy odpowiedzieć lub zdanie, które należy dokończyć.</p> <p>W aplikacji, opcji dodaj nową prezentację. Po prawej stronie, z dostępnych typów prezentacji, wybierz chmurę słów.</p> <p>W aplikacji Mentimeter możesz wpisać swoje pytanie lub zdanie, którym chcesz rozpocząć spotkanie, np. Dobry lider to... Temat [Twój temat] jest dla mnie o....</p> <p>Zapisz kod, który pojawi się na górze slajdu prezentacji. Jest to kod dostępu do zadania, który przekażesz uczestnikom warsztatu.</p> <p>Podczas warsztatów:</p> <p>Poproś uczestników o wpisanie: www.menti.com na swoich urządzeniach z dostępem do internetu.</p> <p>Aplikacja poprosi o podanie kodu dostępu. Przekaż wszystkim kod z tego slajdu. Każda osoba będzie mogła wpisać 3 odpowiedzi.</p> <p>Wszystkie odpowiedzi zobaczysz w swojej aplikacji. Będą one tworzyły chmurę słów. Odpowiedzi, które się powtarzają, zostaną wyróżnione graficznie.</p>



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Pokażcie slajd z odpowiedziami uczestnikom.

Jakie odpowiedzi pojawiają się najczęściej?

Co zaskoczyło Cię jako trenera?

Co zaskoczyło uczestników?

Chmura słów może być świetnym wprowadzeniem do dalszej części szkolenia. Możesz ją również wykorzystać, gdy chcesz podsumować omawiany temat lub problem.

Możesz wykorzystać to ćwiczenie zarówno w szkoleniu online, jak i offline.

Sprawdza się w małych i dużych grupach.

Możliwe modyfikacje

Możesz je również wykorzystać do wzmocnienia grupy poprzez zwrócenie uwagi na pozytywne wartości, aby zbudować fundament do dalszej pracy. Mentimeter oferuje różne rodzaje prezentacji do zbierania i podsumowywania wiedzy. Zamiast opcji chmury słów możesz użyć: open-ended - wtedy odpowiedzi uczestników będą widoczne w osobnych ramkach, a każda osoba będzie mogła udzielić tylko jednej odpowiedzi, a nie 3 jak w opcji opisanej powyżej.

Inspiracja i prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 13: Praktykowanie wdzięczności



Przykład obrazu współdzielonego ekranu <https://pixabay.com/>

Wielkość grupy	1-100+ uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Jest to medytacja prowadzona dla uziemienia, uspokojenia i wejścia w głębszy kontakt z samym sobą i innymi.
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Proces

Ćwiczenie jest doskonałym wprowadzeniem do spotkania, ponieważ praktykowanie wdzięczności i docenianie siebie może przyczynić się do poczucia spokoju i szczęścia. Praktyka ta pomaga dostroić się i pozytywnie uspokoić umysł i może być świetnym sposobem na zakończenie sesji lub zamknięcie problematycznego tematu.

Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, ponieważ będziesz ich prowadził przez tę praktykę wdzięczności. Zachęć ich do wyłączenia aparatów fotograficznych, aby poczuli się jak najbardziej komfortowo i zrelaksowani.

Wycisz swój telefon

Usiądź wygodnie

Weź głęboki wdech i na wydechu zamknij oczy.

Weź długi głęboki wdech i długi spokojny wydech.

Wyprostuj swój kręgosłup

Jeśli Twoje myśli płyną w innym kierunku, zwróć na to uwagę i wróć do obserwowania swojego oddechu

Pozwól sobie na bycie tu i teraz

Teraz jest chwila, która się liczy

Długi wdech

I powolny wydech

Skup całą swoją uwagę na miejscu, gdzie znajduje się Twoje bijące serce

I zapytaj siebie - jak się teraz czujesz? Bez osądzania, masz prawo czuć się tak, jak się czujesz

Skup się na swoim oddechu, obserwuj jak wpływa na Ciebie, kiedy wdychasz i wydychasz powietrze

Możesz liczyć do 4 przy wdechu i do 4 przy wydechu

Gdy twój oddech będzie równy, delikatny, zrównoważony



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Następnie przypomnij sobie 3 rzeczy w swoim życiu, za które jesteś wdzięczny

Doceniaj to, co się pojawia

Pomyśl o tym, co masz, co ułatwia Ci życie

Za co jesteś wdzięczny?

Znajdź radość także w małych rzeczach,
z których składa się nasze życie.

Zwróć swoją uwagę na obszar swojego serca

Zapytaj siebie - za co jestem dziś wdzięczny?

Docień fakt, że jesteś na tym spotkaniu

Przypomnij sobie wysiłek, jaki podjąłeś, aby tu być (np. wysłanie formularza rejestracyjnego,
zarezerwowanie czasu)

Poczuj swoją energię. Jak to sprawia, że się czujesz?

Powtórzcie za mną w ciszy

Czuję wdzięczność za moje żywe ciało

Czuję wdzięczność za mój umysł, który jest uważny i ciekawy

Czuję wdzięczność za to, że jestem tutaj, w tej chwili.

Z następnym oddechem skieruj swoją uwagę na zewnątrz,

Usłysz dźwięki, poczuj powietrze, które wdychasz,

A kiedy będziesz gotowy, gotowy

Otwórz oczy



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Możliwe
modyfikacje

Ćwiczenie może być również wykorzystane jako zamknięcie spotkania. Można włączyć do medytacji, aby pomyśleć o uczestnikach tego spotkania i docenić ich. Poproś uczestników, aby pomyśleli o tym, za co chcieliby podziękować innym i zapisali to na czacie.

Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 14: Szarady



<https://pixabay.com/>

Wielkość grupy	15-20 min
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze To ćwiczenie polega na zaangażowaniu grupy i rozgrzewce, ruchu i kreatywności. Celem jest integracja grupy oraz uruchomienie ciała i wyobraźni, co pomoże wprowadzić do grupy dobre samopoczucie i humor.
Czas trwania	10 - 15 uczestników
Materiały i narzędzia	Urządzenia elektroniczne z dostępem do wysokiej jakości kamery
Proces	Zaproponuj znaną grę szarady, gdy chcesz wprowadzić do swojego warsztatu trochę dobrej energii i zabawy. Ta gra pozwala grupie trochę się poruszać i zwykle generuje dużo śmiechu i dobrej energii.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

1. Na początku zabawy ustalcie z grupą czas, który planujecie poświęcić na jedno zadanie.
2. Ustalcie z uczestnikami, jakiej kategorii będą dotyczyć szarady, np. filmów, tytułów książek czy postaci Disneya.
3. Jedna osoba pokazuje się przed kamerą, wykorzystując swój język ciała. Bez słów można używać pojedynczych dźwięków (np. tytuł filmu).
4. Reszta grupy zgaduje. Osoba, która odgadnie hasło jest następną: wymyśla swój pomysł i pokazuje go pozostałym.

Na koniec zapytaj uczestników o ich poziom energii (możesz użyć pozycji dłoni, aby wskazać zakres od niskiej do wysokiej energii) i jak każda osoba się czuje (możesz również użyć do tego celu emoji).

Jeśli pracujesz w aplikacji wyposażonej w czat, poproś każdą osobę o napisanie krótkiego komentarza w oknie czatu.

Możliwe modyfikacje

Jeśli chcesz, aby grupa zaangażowała się w wykonywanie szarad, zaproponuj, aby każdy przygotował pomysł na szaradę. Następnie poproś uczestników o pokazywanie swoich szarad po kolei, niezależnie od tego, kto wcześniej odgadł pomysł drugiej osoby.

Osoba, która odgadnie pomysł, otrzymuje jeden punkt.

Na koniec gry podlicz punkty i ogłoś, kto jest królem lub królową gry.

Inną możliwą modyfikacją tej gry jest opracowanie przez jedną osobę pomysłu na szaradę, którą pokazuje ktoś inny. W tym przypadku autor pomysłu nie bierze udziału w części związanej z odgadywaniem. To może być dobry dodatek dla tych, którzy nie mają kamery lub niechętnie z niej korzystają!

Więcej inspiracji: <https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/>

A jako dodatkowe narzędzie - generator słów do szarad -

<https://www.thegamegal.com/word-generator>

Inspiracja i prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 15: Sprawdźmy, jak tam?



pixabay.com

Wielkość grupy 1-10 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest integracja grupy poprzez dzielenie się swoimi sukcesami i marzeniami na najbliższą przyszłość. Może to być doskonała praktyka na spotkania zespołu lub teambuilding.

Czas trwania 10-20 min

Materiały i narzędzia

Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.

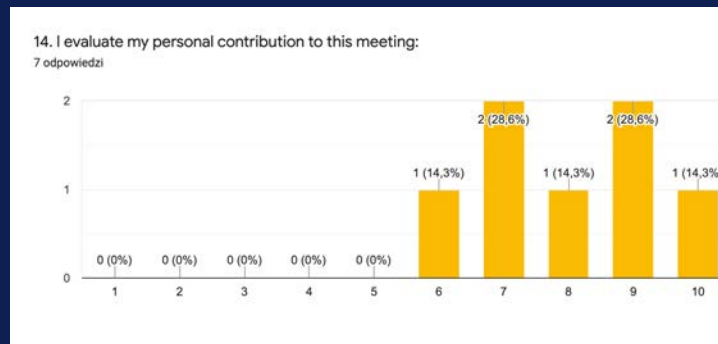


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Poproś każdego z uczestników o podzielenie się jednym sukcesem z mijającego tygodnia i jednym marzeniem na nadchodzący tydzień.</p> <p>Sukces: Może to być bardzo duża lub mała rzecz, z której są zadowoleni, lub którą osiągnęli. Poproś, aby pomyśleli o sytuacji, z której są dumni, o ich zachowaniu i uczuciach z tym związanych.</p> <p>Marzenie: może to być jakikolwiek mały lub duży plan, który zamierzają zrealizować w najbliższej przyszłości. Może to być coś, co chcą osiągnąć, nauczyć się lub doświadczyć.</p> <p>Przypomnij grupie, aby ich wypowiedzi były krótkie, do 2 minut.</p> <p>Na koniec każdego wystąpienia, prezentujący uczestnik proponuje ćwiczenie relaksacyjne dla reszty grupy. Może to być zabawna mina do powtórzenia lub joga twarzy w celu rozluźnienia mięśni twarzy, wzięcie głębokiego oddechu jedną dziurką od nosa i wydech drugą, albo jakieś ruchy ramionami w celu uwolnienia się od przymusu siedzenia przed kamerą.</p> <p>Utrzymuj ćwiczenie w odpowiednim tempie i rytmie, i nie zapomnij sprawdzić, czy każdy miał swoją szansę na występ. Idź pierwszy: pokaż strukturę jako pierwsza osoba, która da przykład innym i stworzy atmosferę otwartości i zaufania.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie może być również dobrym zamknięciem spotkania. Możesz wykonać je jako część krótkiej medytacji i poprosić uczestników, aby pomyśleli o swoich sukcesach i docenili je lub pomyśleli o swoich marzeniach na najbliższy tydzień i wsłuchali się w swoje ciała, gdy będą odpowiadać na te myśli. Poproś uczestników, aby pomyśleli o tym, czym chcieliby się podzielić z grupą i zapisali to na czacie.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 16: Moc skalowania



Materiały Fundacji Culture Shock

Wielkość grupy	1-100 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Ta ćwiczenie dotyczy skalowania, oceny i celu. Pozwala grupie ocenić swój wkład w spotkanie. Może być również wykorzystana do stworzenia ogólnego planu i określenia bardziej szczegółowych działań krok po kroku, które przybliżają uczestników do ich celów edukacyjnych.
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały, choć można skorzystać z narzędzi ewaluacyjnych takich jak Mentimeter, Google Forms czy Slido.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Wzbudzenie w uczestnikach poczucia własności i odpowiedzialności za sytuację w procesie uczenia się jest często wyzwaniem dla trenera. Pomocna może być technika skalowania stosowana w ramach coachingu.</p> <p>Przykłady samooceny stosowanej z pytaniami autoewaluacyjnymi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Proszę ocenić swój wkład w to zadanie w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza "Żaden", a dziesięć "Zrobiłem to znakomicie".• Lub w skali od 1 do 10, proszę wskazać swój ogólny stopień zadowolenia ze swojego dzisiejszego zaangażowania, gdzie 1 oznacza bardzo niezadowolony, a 10 bardzo zadowolony. <p>Inne przykłady pytań skalujących w odniesieniu do celu nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none">• W skali od 1 do 10, jak ważne jest dla Ciebie to zadanie, gdzie 1 = jest niepotrzebny, a 10 - jest niezwykle ważne.• W skali od 1 do 10, jak ocenilibyś swoje zadowolenie z obecnej sytuacji? <p>Pytania pomagające w skalowaniu mogą być następujące:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gdzie chciałbyś być na tej skali za miesiąc?• Co to dla ciebie oznacza? <p>Innym pomysłem na samoocenę uczestników jest narysowanie na kartce papieru skali od 1 do 10 obszarów i zaznaczenie liczby oznaczającej, na jakim poziomie zrealizowali swoje dotychczasowe cele.</p> <p>Następnie uczestnicy oceniają swoje działania i wyobrażają sobie, co muszą zrobić, aby się poprawić i zapewnić sobie. np. 3 punkty więcej. Gdy skończą, dodają jeszcze np. dwa punkty i znów pobudzają fantazję zadając sobie pytanie - co jeszcze jest potrzebne do osiągnięcia celu. W ten sposób wizualizują sobie skalę, na której znajdują siebie i swój plan nauki, a na osi odwzorowują kroki - etapy potrzebne do osiągnięcia celu.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie jest również pomocne jako dobre zamknięcie spotkania. W medytacji można poprosić uczestników, aby pomyśleli o swoim wkładzie w warsztat i docenili siebie, np. docenili swój czas i wysiłek, podziękowali sobie za wykonaną pracę.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p>



Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 17: 60 sekund



pixabay.com

Wielkość grupy 1-100+ uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Spoleczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Jest to niewymagające wysiłku, ale potężne doświadczenie podnoszące świadomość o naszej różnorodności oraz uziemiające, uspokajające i pozwalające wejść w głębszy kontakt z samym sobą. Celem jest zobaczenie jak względne jest poczucie czasu i zobaczenie siebie i swojej percepcji czasu w grupie. A także ćwiczenie empatii grupowej i głębszego zrozumienia naszej różnorodności.

Czas trwania 5-15 min



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.
Proces	<p>Ćwiczenie polega na odliczaniu w myślach 1 minuty (60 sekund).</p> <p>Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie przed swoimi ekranami. Na sygnał prowadzącego każda osoba zamyka oczy i zaczyna liczyć w myślach 60 sekund. Celem jest poczucie upływu czasu i podjęcie decyzji, że właśnie minęła 1 minuta.</p> <p>Gdy osoba uzna, że minęła minuta, powinna otworzyć oczy. Prowadzący przerywa ciszę, gdy ostatnia osoba w grupie otworzy oczy.</p> <p>Prowadzący obserwuje grupę i zapisuje, kto w którym momencie otworzył oczy.</p> <p>Gdy wszyscy uczestnicy otworzą oczy, prowadzący podsumowuje doświadczenie: mówi, kto otworzył oczy pierwszy - dla kogo minuta była najkrótsza, a kto ostatni - dla kogo minuta była najdłuższa. Może warto zachęcić do krótkiej rozmowy między wszystkimi i zadawania pytań:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kiedy minuta wydaje się długa, a kiedy krótka?- Jak często i kiedy uczestnicy patrzą na swoje zegarki? <p>Ćwiczenie zajmuje się subiektywnością doświadczanego czasu. W prosty i mocny sposób pokazuje skalę poczucia czasu. Niektórzy ludzie mogą otworzyć oczy już po 30 sekundach. Inni mogą otworzyć oczy nawet po 2,5 minuty, myśląc, że minęła tylko 1 minuta.</p>
Możliwe modyfikacje	Ćwiczenie może być również wykorzystane jako dobre zamknięcie spotkania. Można włączyć do medytacji myślenie o uczestnikach tego spotkania i docenienie ich.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 18: Wzmocnij swój zespół



pixabay.com

Wielkość grupy	to ćwiczenie jest idealne dla małych zespołów - do 6-7 osób
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Spółeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Integracja i wzmocnienie więzi zespołowych poprzez stworzenie mapy mocnych stron członków zespołu.
Czas trwania	25-30 min
Materiały i narzędzia	Jambord, Zoom or Miro bord

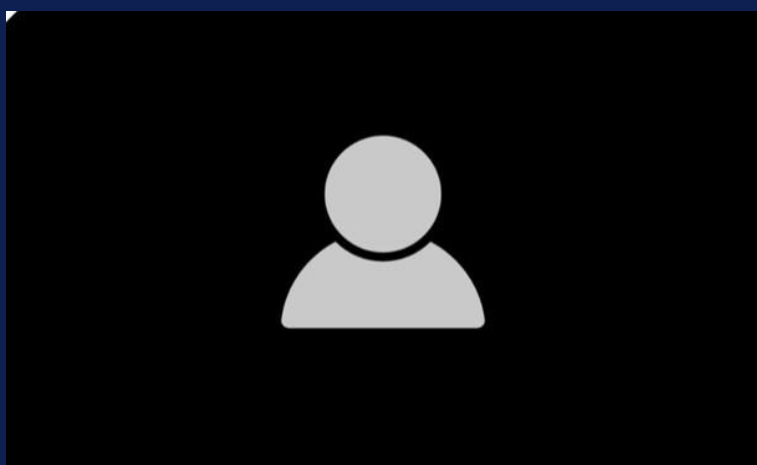


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Przygotuj Jambord, Zoom lub Miro bord z nazwami członków swojego zespołu.</p> <p>Poproś zespół o wybranie jednego chętnego. Następnie poproś, aby każda osoba napisała do 3 mocnych stron, które widzi u osoby, która się zgłosiła i zapisała je na post-itach.</p> <p>Przykładowo, mocnymi stronami mogą być: dobra organizacja pracy, punktualność, kreatywność, umiejętność rozwiązywania problemów, zaangażowanie, dbałość o relacje, komunikatywność i otwartość na krytykę.</p> <p>Model STAR może pomóc członkom zespołu w nazwaniu mocnych stron osobowości innych osób. Poproś zespół, aby zastanowił się nad:</p> <p>S (specific situation) - opisz konkretną sytuację, w której znaleźli się z tą osobą.</p> <p>T (zadanie) - wyjaśnij, co ta osoba musiała zrobić w tej sytuacji.</p> <p>A (działanie) - powiedz, co ta osoba zrobiła w tej sytuacji</p> <p>R (result) - opisz wpływ ich działań, czyli konkretną korzyść dla organizacji.</p> <p>Kolejnym krokiem jest udzielenie krótkiej informacji zwrotnej osobie, która się zgłosiła z wykorzystaniem kompetencji zapisanych na tablicy z komentarzem wyjaśniającym wybór.</p> <p>Gdy wszyscy skończą udzielać informacji zwrotnej, kolejna osoba przejmuje rolę.</p> <p>Na koniec uczestnicy stworzą kolaż stanowisk empowermentowych. Porozmawiajcie przez chwilę o tym, co widzicie na zdjęciach, czy coś was zaskoczyło, zainteresowało lub rozbawiło?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie może być też dobrym zamknięciem spotkania. Możesz połączyć je z medytacją, aby pomyśleć o uczestnikach tego spotkania i docenić ich. Poproś uczestników, aby pomyśleli o tym, za co chcieliby podziękować innym i zapisali to na czacie.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 19: Radio Dzień Dobry



Spotkanie Zoom z wyłączoną kamerą

Wielkość grupy	5-15 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Ten icebreaker jest o języku, głosie i różnorodności. Celem jest zachęcenie uczestników do mówienia, wyrażania siebie i poznawania siebie nawzajem. Przyda się również, jeśli chcesz przetestować dźwięk na urządzeniach, na których pracują uczestnicy.
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>To Ćwiczenie najlepiej sprawdzi się w międzynarodowej grupie uczestników. Możesz je zrobić na początku szkolenia, aby wprowadzić do grupy ciepłą, przyjazną atmosferę.</p> <p>To Ćwiczenie skupia się na mówieniu i słuchaniu. Poproś wszystkich o wyłączenie kamer.</p> <p>Poproś każdą osobę o przygotowanie krótkiej mowy powitalnej w swoim ojczystym języku, np. "Dzień dobry, pozdrawiam z Warszawy, na dworze świeci słońce. Nazywam się i dziś zajmuję się/ zajmuję się.../ podczas tego szkolenia chcę....".</p> <p>Następnie każda osoba, po kolei, wita się z grupą w swoim ojczystym języku. Ważne jest, aby każdy powiedział 2-3 krótkie zdania.</p> <p>Zadaniem grupy jest wysłuchanie różnych głosów, różnych języków i różnych wypowiedzi.</p> <p>Na zakończenie ćwiczenia porozmawiajcie o swoich wrażeniach.</p> <p>Do dyskusji możecie wykorzystać następujące pytania:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jakie to uczucie mówić w swoim ojczystym języku przed międzynarodową grupą?- Na co zwróciliście uwagę podczas słuchania?- Co "mówi" głos? <p>Na koniec ćwiczenia poproś wszystkich o powtórzenie po angielsku tego, co już powiedzieli w swoim ojczystym języku.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Możesz też wykorzystać to ćwiczenie podczas pracy z grupą osób, które mówią tym samym językiem. W takim przypadku zastanów się nad wskazówkami głosowymi: Jak się czułeś, mówiąc do innych, nie widząc ich twarzy? itp.</p> <p>Temat wypowiedzi może być różny - można poprosić uczestników o krótkie przedstawienie się, opowiedzenie o swoim nastroju, o tym, co wszyscy widzą za oknem.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 20: Dzielenie się swoją opinią na czacie



<https://pixabay.com/>

Wielkość grupy	5 - 100+ uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Chodzi o stworzenie przestrzeni dla uczestników do dzielenia się opiniami w celu ich zaangażowania. Celem jest podsumowanie doświadczeń edukacyjnych i zebranie informacji zwrotnych od grupy.
Czas trwania	7-10 min
Materiały i narzędzia	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>To ćwiczenie jest doskonałe dla dużych grup. Gdy na spotkaniu jest wiele osób, nie zawsze każdy ma możliwość zabrania głosu i wypowiedzenia się na forum.</p> <p>W takiej sytuacji bardzo wygodne jest korzystanie z opcji czatu.</p> <p>Zachęć uczestników do korzystania z tej formy komunikacji na początku warsztatów w ramach rozgrzewki, tzn. poproś każdą osobę o napisanie jednego zdania powitania - witam, jestem z Warszawy itp.</p> <p>Później możesz wykorzystać tę opcję czatu do zbierania opinii na omawiany temat lub informacji zwrotnej na temat szkolenia.</p> <p>Na koniec Twojego warsztatu poproś, aby każda osoba napisała w oknie czatu, co było dla niej najważniejsze podczas spotkania i dlaczego było to ważne. Zapytaj, co zabierają ze sobą po tym spotkaniu.</p> <p>Odpowiedzi dadzą Ci obraz tego, co ludzie zauważyli, ale przede wszystkim dadzą uczestnikom możliwość grupowego zamknięcia i wyrażenia siebie.</p> <p>Kiedy już wszyscy napiszą i przeczytają na głos wszystkie odpowiedzi, możesz też poprosić jedną osobę lub nawet kilka osób z grupy o przeczytanie całości, co się pojawiło.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Czat jest doskonałą opcją do angażowania osób, które wolą pisać niż mówić.</p> <p>Możesz używać tej opcji na różnych etapach swoich warsztatów.</p> <p>Pamiętaj, aby zacząć od czegoś prostego, co każdy może napisać bez długiego zastanawiania się.</p> <p>Możliwe pytania, które możesz zadać na czacie:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Czego chcesz się nauczyć na tym warsztacie?2. Z jaką myślą zakończysz spotkanie?3. Jak wykorzystasz umiejętności nabyte podczas tego szkolenia?4. Jaka jest myśl, którą zabierasz ze sobą? Jakie pytanie zabierasz ze sobą?...
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p>



Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 21: Przedmioty wokół Ciebie



www.unsplash.com

Wielkość grupy

5-15 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Jest to energizer, który wykorzystuje ruch i zabawę do zmiany poziomu energii. Celem jest zachęcenie uczestników do odrobiny ruchu, wyrażenia siebie i podniesienia poziomu energii w grupie..



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.
Proces	<p>To ćwiczenie jest wykonane prawidłowo, gdy trzeba zmienić energię grupy w trakcie szkolenia.</p> <p>Szczególnie wtedy, gdy trzeba zrobić przerwę i na chwilę oderwać się od głównego tematu warsztatu.</p> <p>Celem ćwiczeń jest również zaproszenie uczestników do odejścia od krzeseł i monitorów.</p> <p>Zadanie polega na jak najszybszym znalezieniu konkretnych przedmiotów wokół siebie i przeniesieniu ich przed kamerę komputera. Poproś uczestników o szybkie i spontaniczne działanie.</p> <p>Policz do trzech i poproś uczestników:</p> <p>1. Skupiamy się - trzyyy czteeryyy - znajdzmy coś zielonego!".</p> <p>Zachęć uczestników do odejścia od monitorów w celu odnalezienia swoich obiektów. Daj im na to zadanie 5 sekund.</p> <p>Poproś uczestników o pokazanie swoich przedmiotów do kamery, tak aby wszyscy mogli je zobaczyć. Możesz zadać kilka pytań dotyczących zebranych przedmiotów:</p> <ul style="list-style-type: none">- Czy łatwo było je znaleźć?- Jeśli ktoś przynosi roślinę, można zapytać, czy ma w domu wiele roślin. <p>Następnie zaproponuj kilka kolejnych wyzwań. Na przykład:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Przynieś i pokaż innym najgrubszą książkę, jaką widzisz u siebie.2. Przynieś i pokaż najdziwniejszą rzecz, jaką widzisz wokół siebie.3. Przynieś i pokaż innym coś miękkiego.4. Przynieś i pokaż innym coś okrągłego.5. Zrób sobie nakrycie głowy z tego, co masz pod ręką. <p>Każdą z nich można krótko skomentować. Możesz dodać kilka swoich propozycji - eksperymentuj!</p>

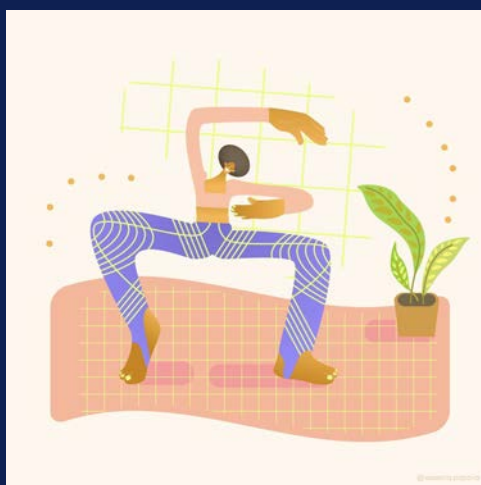


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

	<p>Zakończ ćwiczenie po kilku minutach. Wykorzystaj moment, kiedy każdy robi coś ciekawego i zrób zdjęcie grupy korzystając z funkcji print screen.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>W tym prostym ćwiczeniu możecie wymyślić swoje pomysły na wyzwania dla uczestników. Pamiętaj, że nic tak nie zbliża ludzi, jak wspólna zabawa i śmiech. Wykorzystaj spontaniczną zabawę, aby porozmawiać trochę z uczestnikami i zadbać o dobre relacje w grupie.</p> <p>Możesz wykorzystać również świetne narzędzie internetowe: "Koło Fortuny", które generuje losowe zadania, które wcześniej przygotujesz: Korzystanie z "Koła Fortuny", które generuje losowe zadania, które przygotowujesz z wyprzedzeniem.</p> <p>https://wheeldecide.com.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współtworzony przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 22: Jesteśmy ciałą!



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	6-20 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Spoleczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Celem jest odprężenie i zadbanie o kondycję ciała oraz aktywizację zmysłu kinestetycznego podczas treningu online. To ćwiczenie dotyczy ruchu, odczuwania ciała, zarządzania energią i mowy ciała.
Czas trwania	10 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	Nie są potrzebne żadne inne materiały



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Sytuację siedzenia przed kamerą komputera zamień w pomysł na krótką rozgrzewkę dla ciała!</p> <p>Zaproponuj kilka Ćwiczeń, które pozwolą uczestnikom zobaczyć siebie i całe swoje ciało - nie tylko twarz.</p> <p>Zaproś uczestników do odejścia na chwilę od komputera, nie tracąc z oczu ekranu i innych osób na nim.</p> <p>Zachęć wszystkich do zrobienia kilku kroków tak, aby cała sylwetka każdej osoby była widoczna na ekranie.</p> <p>Zaproponuj kilka prostych ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">- stań na palcach i wyciągnij ręce w kierunku sufitu- stań jak najdalej, ale nadal bądź widoczny- zniknij z ekranu- pojaw się ponownie- Zrób falę używając swojego ciała i wyginając kręgosłup- Stań w wygodnej odległości od ekranu i popatrz na innych ludzi robiących to samo- Ponownie usiądź przed komputerem, usiądź prosto na krześle, poczuj kości kręgosłupa i unieś ręce za głowę. Niech Twój kręgosłup będzie jednocześnie wyprostowany i rozluźniony- Uśmiechnij się do wszystkich <p>Po ćwiczeniu zapytaj uczestników, jak się czują. Czy udało im się nieco rozluźnić swoje ciało? Jak ćwiczenie wpływa na atmosferę treningu?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>To ćwiczenie może być powtarzane kilkakrotnie w trakcie warsztatu. Zaproś uczestników do zaproponowania swoich pomysłów na ćwiczenie aktywizujące ciało.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 23: Tak czy nie?



Wielkość grupy | 5-15 uczestników

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Celem ćwiczenia jest wprowadzenie i zbadanie sposobów myślenia na dany temat w grupie. Może być również wstępem do głębszej analizy wybranego tematu.

Czas trwania | 10-15 min

Materiały i
narzędzia

Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>To ćwiczenie pozwala ustalić, co uczestnicy szkolenia myślą na dany temat. Jest pomocne jako wstęp do pogłębionej dyskusji. Jest to prosty sposób na sprawdzenie przekonań grupy na dany temat.</p> <p>Przygotuj kilka stwierdzeń, które odnoszą się do tematu Twojego warsztatu. Dobrze, jeśli stwierdzenia są krótkie, i konkretne, i można dość szybko zająć stanowisko tak lub nie.</p> <p>Każde stwierdzenie zapisz na osobnym slajdzie, np. w google jamboard. Dokument ten udostępnij w trakcie warsztatów wszystkim uczestnikom.</p> <p>Napisz zdania na środku u góry każdego slajdu. Podzielcie slajd na dwie równe części. Jedna część będzie nosiła tytuł ZGADZAM SIĘ, druga NIE ZGADZAM SIĘ.</p> <p>Przeczytaj po kolei napisane zdania i poproś każdą osobę, aby w wybranej części wpisała swoje imię w zależności od jej osobistego zdania.</p> <p>Możesz krótko skomentować, jak rozkładają się odpowiedzi - czy więcej osób w grupie zgadza się czy nie zgadza z danym stwierdzeniem.</p> <p>Jeśli chcesz, możesz poprosić przypadkowych uczestników o krótki komentarz, dlaczego się z czymś zgadzają lub nie.</p> <p>Oto kilka przykładów stwierdzeń do warsztatu na tematy związane z pracą:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Praca jest moją pasją.2. Wakacje zwykle planuję z dużym wyprzedzeniem.3. Pieniądze nie są tak ważne jak poczucie sensu swojej pracy.4. Stres jest naturalną częścią każdej pracy.5. Wiem, jak radzić sobie ze stresem związanym z pracą.
Możliwe modyfikacje	<p>Możesz wykorzystać to ćwiczenie podczas integracyjnej części warsztatu. Następnie zaproponuj prostsze zdania o mniejszym ładunku emocjonalnym, na przykład: <i>Lubię deszczową pogodę.</i></p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 24: Pierwszy krok



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	5- 20 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Ćwiczenie ma na celu podsumowanie i ocenę doświadczeń edukacyjnych oraz zachęcenie uczestników do jak najszybszego wykorzystania wiedzy i umiejętności nabytych podczas szkolenia
Czas trwania	10-15 min
Materiały i narzędzia	Można skorzystać z aplikacji Mentimeter.



	<p>Materiały piśmiennicze - notes i długopis - przydadzą się w jednym z wariantów</p>
Proces	<p>Proste ćwiczenie, które pozwoli uczestnikom zastanowić się, jak wykorzystać zdobytą wiedzę, doświadczenie i inspiracje - po warsztacie.</p> <p>Dla trenera może to być również forma ewaluacji, sprawdzenia jaki wpływ miał warsztat na uczestników.</p> <p>Pierwszym krokiem jest ćwiczenie często stosowane w coachingu. Ta prosta metoda polega na deklaracji złożonej przed grupą warsztatową i przed samym sobą.</p> <p>Myślenie o pierwszym kroku - małym działaniu - pozwala uczestnikom wyobrazić sobie, zaplanować, a następnie wykonać.</p> <p>Na koniec warsztatu, zanim pożegnasz się z uczestnikami, poproś każdą osobę, aby zastanowiła się, jak wykorzysta zdobytą wiedzę w pierwszych dniach po warsztacie.</p> <p>Zadaj pytanie osobom biorącym udział w warsztacie:</p> <p><i>Jaki będzie Twój pierwszy krok do zastosowania tej wiedzy zdobytej podczas tego warsztatu - co dokładnie zrobisz?</i></p> <p>Dodaj kilka pytań, które pomogą im stworzyć konkretny plan pierwszego kroku:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Kiedy zamierzasz to zrobić?</i>• <i>Kto może ci w tym pomóc?</i>• <i>Ile czasu potrzebujesz na wykonanie tej rzeczy?</i> <p>Poproś każdą osobę, aby w okienku czatu na platformie, na której pracujecie, opisała swój pierwszy krok.</p> <p>Następnie poproś jedną osobę o przeczytanie wszystkich deklaracji (oczywiście Ty też możesz przeczytać deklaracje lub każda osoba może przeczytać swoją deklarację).</p> <p>Spróbujcie docenić wszystkie pomysły. To może zwiększyć energię uczestników!</p> <p>W tym ćwiczeniu istotne jest dzielenie się pomysłami i czytanie ich na głos.</p> <p>Podkreśl, że to, czy uczestnicy podejmą pierwsze kroki zgodnie z deklaracjami, jest ich indywidualną decyzją.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Zadanie to można wykonać na kilka innych sposobów:</p>



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

- możesz skorzystać z aplikacji Mentimeter - po wykonaniu zadania pozostanie ładny slajd, który możesz wysłać do wszystkich mailem.
- możesz poprosić każdą osobę o zapisanie swojego pierwszego kroku w zeszycie lub na papierze, a następnie pokazać tę notatkę do kamery.

Inspiracja i prawa
autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 25: Wojna argumentów



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	6-15 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Celem tego ćwiczenia jest zachęcenie ludzi do krytycznej dyskusji, słuchania wszystkich punktów widzenia i formułowania własnych opinii. Podczas tego ćwiczenia ludzie mają możliwość podzielenia się swoimi opiniami oraz zebrania i wymiany argumentów.
Czas trwania	30 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	Dostęp do platformy Zoom



Proces

Przed szkoleniem przygotuj dla uczestników kilka zdań związanych z tematem Twojego warsztatu.

Wszystkie muszą być krótkie i jak najbardziej zrozumiałe.

Np. na warsztat o tematyce związanej z pracą - przedsiębiorczość, wypalenie zawodowe:

1. Okazywanie emocji w pracy jest nieprofesjonalne.
2. Praca z przyjaciółmi to zły pomysł.
3. Młodzi ludzie nie powinni być szefami dużych zespołów.

Podziel grupę na dwie mniejsze. Stwórz dwa oddzielne pokoje np. korzystając z opcji breakroomów.

Jeden zespół przygotowuje kilka argumentów, aby zgodzić się ze stwierdzeniami, druga grupa przygotowuje do nich kontrargumenty.

Osoby muszą przekonać przeciwników do swoich racji.

Po 10 minutach zaprosz wszystkich z powrotem do jednej grupy.

Teraz nadszedł czas na wymianę argumentów.

Przedstawiaj po kolei każde zdanie i poproś obie grupy o zaangażowanie się w bitwę na argumenty.

Każda osoba wypowiada się po kolei. Nie przerywajcie sobie nawzajem.

Po wszystkich rundach zapytaj, kto rzeczywiście zgadza się z przedstawionymi tezami, a kto jest przeciw

Jest to moment na ujawnienie uczestnikom, jakie jest ich prawdziwe zdanie.

Zachęć grupę do krótkiej dyskusji. Możesz zadać następujące pytania:

1. *Czy był taki moment, w którym bliższe były Ci argumenty drużyny przeciwnej?*
2. *Czy jasno opisałeś swoje stanowisko ?*
3. *Czy wszyscy uczestnicy włączyli się do dyskusji?*
4. *Czego nowego dowiedziałeś się o omawianych tematach?*



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Możliwe modyfikacje	<p>To ćwiczenie ma dwa różne aspekty:</p> <ul style="list-style-type: none">- jeden dotyczący kultury dyskusji, sztuki wymiany argumentów. Co jest potrzebne, aby każdy człowiek mógł się swobodnie wypowiedzieć?- druga dotyczy merytorycznego punktu widzenia omawianych zagadnień, w tym przypadku można wykorzystać ćwiczenie jako wprowadzenie do merytorycznej części warsztatu.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 26: Portret grupy z naszych słów



Yan Krukow, Pexels.com, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	8-20 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze Ćwiczenie ma na celu zintegrowanie grupy, stworzenie miłej atmosfery do dalszej pracy. Można je wykorzystać jako lodołamacz na początku szkolenia
Czas trwania	20 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	Przed szkoleniem przygotuj przestrzeń w aplikacji miro, mural lub google jamboard



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Podziel grupę na pary i weź udział w ćwiczeniu, jeśli w grupie jest nieparzysta liczba osób.</p> <p>Użyj opcji breakout rooms, aby stworzyć osobne pokoje dla każdej pary.</p> <p>W parach uczestnicy proszeni są o przeprowadzenie ze sobą krótkiego wywiadu, aby przełamać lody i poznać się nawzajem.</p> <p>Każda osoba zadaje drugiemu partnerowi dwa pytania:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kim jesteś i czym zajmujesz się zawodowo?2. Co jest Twoją pasją? <p>Każda osoba ma 5 minut na swoją historię. Podczas gdy jedna osoba opowiada swoją historię, druga uważnie słucha.</p> <p>Po 10 minutach zakończcie rozmowę w parach.</p> <p>Następnie, gdy wszyscy spotkają się na forum, podziel się z każdą osobą linkiem do wybranej przez siebie aplikacji.</p> <p>Zadaniem każdej osoby jest napisanie w formie #hashtagów od 3 do 5 informacji, które zapamiętała na temat osoby poznanej w parze.</p> <p>Informacje mają być podane anonimowo, bez podawania imienia osoby.</p> <p>W ten sposób powstanie kolaż słowny - portret grupy, która spotkała się na warsztatach.</p> <p>Skomentuj krótko ten słowny portret grupy. Czy są jakieś informacje, które pojawiają się więcej niż raz, co łączy grupę? Czy są jakieś zaskakujące informacje?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Można zaprosić uczestników do wymyślenia pytań, na które będą odpowiadać w parach przed rozpoczęciem ćwiczenia</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 27: Czego chcesz się nauczyć?



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	6-15 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze To ćwiczenie jest dobre na wprowadzenie do warsztatu. Stworzenie przestrzeni do swobodnej rozmowy między uczestnikami, sprawdzenie motywacji każdej osoby. Przydatne, gdy chcesz zmotywować ludzi do wyznaczenia własnych celów w procesie szkolenia i uczenia się.
Czas trwania	20 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	Materiały



	Dostęp do platformy Zoom
Proces	<p>To ćwiczenie sprawdzi się na początku Twojego warsztatu.</p> <p>Pozwoli uczestnikom na chwilę skupienia i refleksji nad ich indywidualną motywacją do wzięcia udziału w warsztacie.</p> <p>Podziel grupę na pary, wykorzystując funkcję pokoiów.</p> <p>W parach, przez 2 min, jedna osoba zadaje drugiej pytanie, powtarza je kilka razy i słucha odpowiedzi, bez dalszego komentarza. Druga osoba tylko odpowiada.</p> <p>Pytanie brzmi:</p> <p><i>Czego chciałbyś się nauczyć podczas tego szkolenia?</i></p> <p>Po tym następuje zmiana w parach. I osoba, która odpowiedziała na pytanie teraz zadaje je drugiej osobie, uważnie słuchając.</p> <p>Po 5 minutach zakończcie pracę w parach.</p> <p>Ustalcie wnioski z dyskusji na forum - jeśli ktoś chciałby się wypowiedzieć.</p> <p>Co u tym doświadczeniu mówią uczestników jako osoby odpowiadającej na pytanie? A osoby zadającej pytanie? Co dało powtórzenie pytania?</p> <p>Zachęć wszystkich uczestników do podzielenia się własnymi odpowiedziami na pytanie zadane w ćwiczeniu.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Jeśli chcesz, możesz poprosić każdą parę o wykonanie krótkiej wizualizacji. Można to zrobić w dowolnej aplikacji wizualnej - Google Jamboard, Miro, Mural, Canva.</p> <p>Na forum każda para może pokazać swoją notatkę.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 28: Kalendarium



Pixabay, licencja Creative Commons

Czas trwania
Wielkość grupy

8-20 uczestników

Jak i kiedy użyć tego
ćwiczenia?

Spoleczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Pokazanie różnorodności grupy i różnorodności ich doświadczeń życiowych. Możesz wykorzystać to ćwiczenie również w procesie integracji grupy. Jest idealne jako rozgrzewka i lodołamacz.

Czas trwania

15 min



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Aplikacje	Zoom
Materiały	<p>Przed warsztatem przygotuj dokument z LATAMI w pliku word lub google doc. Wpisz lata w kolumnie, np:</p> <p>1978 -</p> <p>1999 -</p> <p>2000 -</p> <p>2005 -</p> <p>Zdecyduj, ile dat chcesz umieścić w swoim kalendarzu - warto, aby było ich co najmniej tyle, ile uczestników.</p> <p>Daty te muszą dotyczyć okresu, w którym uczestnicy już się urodzili.</p>
Proces	<p>Udostępnij przygotowany plik z kalendarzem uczestnikom warsztatu.</p> <p>Poproś, aby każda osoba napisała anonimowo o wydarzeniu ze swojego życia związanym z tą datą.</p> <p>Zasugeruj, że uczestnicy powinni wybrać jedną datę.</p> <p>Jeśli jest więcej dat niż uczestników, zachęć do wybrania jeszcze jednej.</p> <p>Kiedy wszyscy skończą pisać, poproś ich o przeczytanie swoich notatek.</p> <p>Możesz zdecydować, czy jedna osoba czyta kalendarz, czy też robicie to zespołowo - każda osoba może czytać swoje wydarzenia, lub każda osoba czyta czyjeś.</p> <p>Poproś, aby podczas czytania uczestnicy pozostali skupieni. Każdy dzieli się kawałkiem historii swojego życia, więc zachęć innych, aby to docenili.</p> <p>Po przeczytaniu kalendarium zapytaj uczestników o ich wrażenia.</p> <p>Przykładowe pytania, które możesz zadać:</p> <p><i>Jakie uczucia towarzyszyły wam podczas słuchania kalendarium?</i></p> <p><i>Czy są jakieś doświadczenia, które łączyły was jako grupę?</i></p>



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czy w grupie jest osoba, która urodziła się, gdy ktoś inny był już dorosły?

Co możemy powiedzieć o naszej grupie na podstawie lektury tego kalendarza?

Możliwe
modyfikacje

W tym ćwiczeniu istotne jest zarówno docenienie różnorodności, jak i szukanie podobieństw. Można umieścić w kalendarium jakieś przyszłe daty, np. 5 lub 10 lat od teraz. Czasami warto zobaczyć, jak uczestnicy wyobrażają sobie swoje życie w przyszłości.

Inspiracja i prawa
autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 29: Elevator pitch



pixabay.com

Wielkość grupy

5-15

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Spółeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Przedstawienie członków grupy sobie nawzajem i zwrócenie uwagi na odpowiedzialność uczestników za przebieg spotkania.

Czas trwania

15-20 min

Materiały i
narzędzia
potrzebne w
procesie

Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

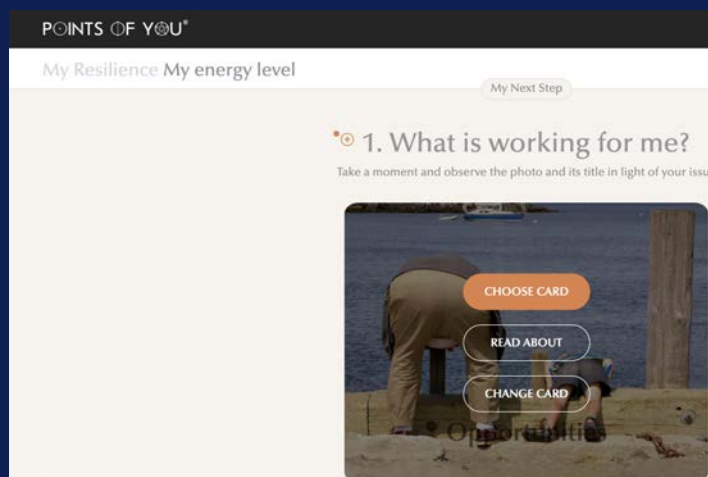
Proces	<p>Elevator pitch to znana nazwa dla szybkiego wysoce skoncentrowanego 30-sekundowego sposobu dzielenia się wiadomością z inną osobą. Nazwa ta odzwierciedla fakt, że przemówienie w windzie może być wygłoszone podczas jazdy windą (na przykład 30 sekund i 100-150 słów).</p> <p>Musi być zwięzła, ponieważ czas wydaje się być bardzo krótki. Wymaga skupienia i precyzji. Dlatego doskonale nadaje się do tego, aby uczestnicy przedstawili swoje pochodzenie, oczekiwania wobec spotkania i zakończyli je w rozsądnym czasie.</p> <p>Zaproś wszystkich do zaprezentowania się w ciągu 30 sekund. Możesz odwołać się do formuły elevator speech. Poproś uczestników, aby najpierw pomyśleli co chcą powiedzieć przedstawiając się i zamieścili na chatboxie te cztery elementy, które powinni zastosować:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Przedstaw się - "Cześć, nazywam się..., jestem z.... Miło was poznać".2. Przedstaw podsumowanie tego, co robisz i w jaki sposób jesteś wyjątkowy - "Pracuję w, Mój główny obszar zainteresowań to"3. Wyjaśnij, czego oczekujesz od tego spotkania - "Jestem tutaj, ponieważ...."4. Powiedz, w jaki sposób możesz wnieść wkład w warsztaty - "Mogę wnieść wkład poprzez bycie uczciwym, rozważnym wobec innych i...." <p>Daj uczestnikom 3-5 minut na przygotowanie swoich wystąpień. Następnie poproś ich, aby napisali na tablicy swoje imiona w kolejności, w jakiej chcą wystąpić. Zachowaj kolejność, czytając imiona uczestników w trakcie ich wystąpień. Odmierzaj czas 30 sekund za pomocą brzęczyka, aby trzymać się harmonogramu, i nie zapomnij przypiąć w programie lub umieścić mówcy w centrum uwagi, aby dać mu czas na zabyśnięcie.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie może być również dobrym zamknięciem spotkania, ponieważ uczestnicy mogą w ciągu 30 sekund podzielić się tym, co wynieśli ze spotkania. Pytanie zamykające może brzmieć np.: <i>Czego się dziś nauczyłeś? Czego się dziś nauczyłeś lub odkryłeś o sobie?</i></p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p>



Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 30: Co mówi mi moje ciało?



<https://www.points-of-you.com/play/game/expiing/question/1>

Wielkość grupy 2-100+

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia? Społeczne / **Ciało** / **Emocjonalne** / Poznawcze

Celem ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w nawiązaniu kontaktu ze swoim ciałem i wniesienie nowej perspektywy, innego punktu widzenia na to, jak się czują i czego potrzebują.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	15-20 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	POINTS OF YOU® – The Digital Experience Tutaj należy założyć konto:: https://courses.points-of-you.com/users/sign_in
Proces	<p>To ćwiczenie wykorzystuje aplikację kart metaforycznych z procesem 3 kart, aby pomóc uczestnikom wejść w kontakt ze swoim ciałem. Aplikacja wnosi nową perspektywę, inny punkt widzenia na to, jak się czują i czego potrzebują.</p> <p><i>Points of you</i> to prowokująca do myślenia metaforyczna gra coachingowa, która ma różne zastosowania.</p> <p>Od autorów gry: "Kamieniem węgielnym metody Points of You® jest interakcja pomiędzy prawą, intuicyjną i emocjonalną połową mózgu, a lewą, skupioną na logice i analizie. Dzieje się tak, gdy patrzymy jednocześnie na zdjęcie i słowo. Fotografia stymuluje nasz prawy, kreatywny mózg, podczas gdy słowo aktywuje lewy, analityczny mózg.</p> <p>Jednoczesna stymulacja dwóch półkul mózgowych wywołuje walkę między tym, co emocjonalne, a tym, co racjonalne, chwilowo "wyłączając" czujne mechanizmy obronne naszego umysłu. To "celowe zamieszanie" daje umysłowi krótkie wytchnienie od naszych z góry przyjętych pomysłów na to, jakie rzeczy "są" lub jak "powinny" wyglądać, i pozwala naszemu umysłowi otworzyć się na nowe miejsca wewnątrz nas samych, przesuając nasz punkt widzenia."</p> <p>Podziel się swoim ekranem po otwarciu aplikacji: https://points-of-you.com/ Kliknij na grę i wybierz kropkę. Wybierz odpowiedź "Co mówi mi moje ciało?". Kliknij na pierwszą planszę "1. Co działa na mnie?".</p> <p>Wybierz kropkę i pokaż opcje: wybierz kartę, przeczytaj o lub zmień kartę.</p> <p>Po wybraniu obrazka jako przykładu, przejdź do drugiej planszy "2. Co mi nie służy?" i "3. Jaki jest mój następny krok?". Po wybraniu wszystkich trzech kart wykonaj print screen, aby zapisać zdjęcia. Powiedz uczestnikom, że mogą zatrzymać swoje plansze po rejestracji.</p>



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Powiedz uczestnikom, że będą mieli 8 minut na ukończenie swoich plansz. Następnie zostaną wysłani na kolejne 6 minut do 3-osobowych pokoi, aby podzielić się swoimi refleksjami.

Teraz poproś uczestników o otwarcie strony internetowej [POINTS OF YOU® - The Digital Experience](#) i przejść do kropki , a następnie stworzyć swoje plansze związane z tematem ich ciała.

Po tym wszystkim uczestnicy wracają ze swoich pokoi, poproś ich o napisanie na czacie jednego słowa opisującego w jakim stanie znajduje się ich ciało w danej chwili.

Możliwe
modyfikacje

Oto link do najbardziej aktualnej wersji gry:
<https://tribe.points-of-you.com/c/digital-layouts-let-s-play/> ,jeśli materiał nie jest dostępny na stronie Points Of You, poproś uczestników o znalezienie zdjęcia, które odpowiada na Twoje pytanie na darmowej platformie fotograficznej np. <https://pixabay.com/>.

Inspiracja i
prawa
autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 31: Przeciągnij i upuść



pixabay.com

Wielkość grupy	5-15
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze Celem jest pobudzenie kreatywności i integracja uczestników z wykorzystaniem metody storytelling.
Czas trwania	15-20 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	Nie są potrzebne żadne inne materiały. Aplikacja wideo musi mieć możliwość przesuwania ekranów wideo uczestników w trybie widoku galerii (np. ZOOM).



Proces	<p>Takie ćwiczenie pobudza pomysłowość i spontaniczność uczestników, integruje ich i pozwala im być kreatywnymi twórcami.</p> <p>Najpierw poproś uczestników o uporządkowanie wszystkich uczestników pojawiających się na ekranach. Wyjaśnij, że mogą przeciągać i upuszczać ekrany wideo każdej osoby i przesuwać je w pożądanej kolejności. Możesz to przećwiczyć, włączając opcję gestu, np. gest ruchu ręki, który inni będą naśladować w wykonanej wcześniej kolejności. Możecie zdecydować, czy podążacie za liniami poziomymi, pionowymi lub w jeszcze innym porządku.</p> <p>Zaproś uczestników do wspólnego tworzenia i opowiadania historii. Powiedz uczestnikom, aby usiedli wygodnie, wzięli głęboki oddech i zrelaksowali się. Każda osoba będzie miała swój wkład w opowieść poprzez dodanie jednego zdania do tego, co zostało powiedziane, dodanie ważnych szczegółów lub popchnięcie historii do przodu. Zasada jest taka, że nie mogą zaprzeczać temu, co zostało powiedziane do tej pory i tworzyć abstrakcyjnych zwrotów akcji. Poproś, aby byli dobrymi słuchaczami - poświęcili całą swoją uwagę temu, co jest mówione i pozwolili na ciszę, która może się rozwinąć w dalszej części opowieści.</p> <p>W zależności od wielkości grupy, możesz przeprowadzić od jednej do trzech rund. Po zakończeniu ostatniej rundy przypomnij, że jest to ostateczne zamknięcie, aby uczestnicy mogli dokończyć swoją opowieść.</p> <p>Na koniec zapytaj uczestników, jak się czują po tym doświadczeniu lub co odkryli na czacie.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>W zależności od tematu warsztatów, historia może dotyczyć dziedziny pracy lub zainteresowań uczestników.</p> <p>Uczestnicy mogą pisać swoje zdania w okienku czatu.</p> <p>Jeśli uczestnicy nie są w stanie podążać za instrukcją dotyczącą kolejności obrazków, można uzgodnić kolejność, zapisać ją i udostępnić ekran uczestnikom, aby podążali za nią w ten sposób.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p>



Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 32: Warm up w naszej grupie



Darmowy dostęp: Akshay Gupta na PixaHive.com

Wielkość grupy 5-20

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest zaangażowanie uczestników poprzez udział w rozgrzewce grupy.

Czas trwania 15-20 min

Materiały i narzędzia

Nie są potrzebne żadne inne materiały



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

potrzebne w procesie	
Proces	<p>Najpierw poproś uczestników o stworzenie wspólnej kolejności ich pojawiania się na ekranach. Wyjaśnij, że mogą przeciągać i upuszczać ekrany wideo każdej osoby i przesuwać je w pożądanej kolejności. Możecie zdecydować, czy podążacie za liniami poziomymi, pionowymi, czy jeszcze inaczej. Przećwicz to, prosząc wszystkich po kolei o wypowiedzenie swoich imion w ustalonym szyku.</p> <p>Powiedz uczestnikom, aby stanęli przed swoimi kamerami, aby byli widoczni do pasa lub kolan.</p> <p>Następnie wyjaśnij, że będą proponować ćwiczenie, które inni będą naśladować. Mogą to być proste ruchy rozciągające lub dodające energii. Pokaż pierwszy przykład. Poproś, aby po kolei pokazywali wybrane przez siebie ćwiczenie. Gdy skończą, druga osoba proponuje swoje ruchy.</p> <p>Na koniec poproś uczestników o jednoczesne pokazanie swoich początkowych ruchów i pozostanie z tym ruchem przez chwilę.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Ćwiczenie może być również dobrym zamknięciem spotkania. Poproś uczestników, aby podzielili się swoim poziomem energii po zajęciach w skali od 1 do 10 i zapisali go na czacie.</p> <p>Możesz również zmodyfikować ćwiczenie poprzez wyeksponowanie lidera, a wszyscy pozostali uczestnicy podążają za nim. Może to być dobra modyfikacja, aby skrócić czas potrzebny na wykonanie oczekiwanej kolejności lub dla uczestników, którzy nie mają kamery i mogą tylko śledzić ruchy innych.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 33: Kody kulturowe



pixabay.com

Wielkość grupy 3-8

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest zaangażowanie uczestników poprzez dzielenie się swoimi historiami z wykorzystaniem kodów kulturowych, co ma pomóc im w otwarciu się i budowaniu więzi w grupie.

Czas trwania 15-20 min

Materiały i narzędzia potrzebne w procesie

Nie są potrzebne żadne inne materiały



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Ćwiczenie wykorzystuje archetypy i historie popkulturowe jako metaforę do wyrażenia osobistych historii.</p> <p>Poproś uczestników, aby pomyśleli o bajce, opowiadaniu, powieści lub filmie czy piosence, do której odnoszą się jako do "swojej historii". Poleć im trzymanie się nagłówków książek lub piosenek i zaznacz, że ich historia i refleksja w niej zawarta są najważniejsze do usłyszenia. Pozwól im zastanowić się przez chwilę, ale zachęć ich, by nie zastanawiali się zbyt długo i przyjęli pierwszą spontaniczną myśl, która przyjdzie im do głowy.</p> <p>Każda osoba będzie miała dwie minuty na podzielenie się z grupą swoją historią, a także sposobem, w jaki odzwierciedla ona ich własne doświadczenia. Użyj timera ustawionego na 2 minuty z alarmem, aby trzymać się harmonogramu.</p> <p>Na koniec, w zależności od czasu, możesz otworzyć dyskusję na temat tego, co ich zaskoczyło, wzruszyło lub rozbawiło i podzielić się tym w grupie lub na czacie.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Możesz wysłać zadanie przed spotkaniem i poprosić uczestników o wcześniejsze przygotowanie odpowiedzi.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 34: Ciepło serca



pixabay.com

Czas trwania
Wielkość grupy

3-8 (w przypadku większych grup należy korzystać z opcji pokoiów na Zoom)

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest połączenie uczestników z ich poczuciem celu i wniesienie go do grupy poprzez dzielenie się pozytywnymi doświadczeniami. Ćwiczenie sprawdzi się na początku warsztatu.

Czas trwania

15-20 min

Materiały i
narzędzia
potrzebne w
procesie

-



Proces

To ćwiczenie odnosi się do osobistego doświadczenia uczestników tworzących dobre wibracje i skupiających uwagę na pozytywność, wykorzystując ją jako perspektywę dla nadchodzącego spotkania.

Pierwszym krokiem jest poproszenie uczestników o skupienie się na swoim ciele. Poproś uczestników, aby usiedli wygodnie, ponieważ będziesz ich prowadził przez tę praktykę oddechową. Zachęć ich do wyłączenia kamer, aby poczuli się jak najbardziej komfortowo i zrelaksowani.

Część pierwsza: Instrukcja oddychania dla uczestników

1. Powoli wykonuj wdech i wydech przez kilka chwil.
2. Wdychaj powoli i głęboko przez nos licząc do czterech. W tym kroku licz do czterech bardzo powoli w swojej głowie. Poczuj, jak powietrze wypełnia twoje płuca, powoli, aż płuca będą pełne, a powietrze przeniesie się do brzucha.
3. Powolny wydech: Siedząc wyprostowany, powoli wydychaj przez usta, wydobywając cały tlen z płuc. Skup się na tym zadaniu, wykonuj te ruchy świadomie.
4. Teraz dodamy wstrzymanie oddechu zarówno po wdechu, jak i wydechu: wstrzymaj oddech licząc do 4.
5. Ponownie zrób wydech: Wydychaj przez usta dokładnie przez powolną liczbę czterech, wydalając powietrze z płuc i brzucha. Bądź świadomy uczucia, że powietrze opuszcza płuca.
6. Znowu wstrzymaj oddech: Wstrzymaj oddech licząc do 4 przed powtórzeniem tego procesu.

2. część: Instrukcja koncentracji dla uczestników

Oddychając, pomyśl o jakimś zdarzeniu, sytuacji, wspomnieniu w swojej pracy, kiedy poczułeś cel i ciepło w sercu. Poproś ich, aby pomyśleli o pierwszej rzeczy, która przychodzi im do głowy.

Zadawaj pytania, które dodadzą im energii w czasie opowiadania. Kilka sugestii, w razie potrzeby:

- Kiedy lub jak nastąpiła ta zmiana?
- Co lub kto cię wspierał?



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

- Jak znalazłeś swoją siłę?

Ta lista mogłaby nie mieć końca... Możesz dodać swoje pytania.

Kolejnym krokiem jest dołączenie do breaking roomów i podzielenie się swoimi historiami z innymi uczestnikami.

Roześlij je do 3-4 grup i wyznacz 2 minuty dla jednej osoby.

Na koniec, w zależności od ilości czasu, możesz otworzyć dyskusję na temat tego, co ich zaskoczyło, wzruszyło lub rozbawiło i podzielić się nią w całej grupie lub na czacie

Możliwe
modyfikacje

Możesz też wykorzystać to ćwiczenie do przeniesienia uwagi uczestników w przyszłość i wyobrażenia sobie sytuacji w najbliższym czasie, kiedy poczują w sercu ciepło, za którym tęsknią.

Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 35: Historia Twojego imienia



pixabay.com

Wielkość grupy

3-10

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest wprowadzenie i słowne rozgrzanie uczestników do wykorzystania ich kreatywności.

Ćwiczenie pomoże Ci zapamiętać imiona uczestników warsztatów.

Czas trwania

15-20 min

Materiały i
narzędzia
potrzebne w
procesie

Nie są potrzebne żadne inne materiały



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Proces	<p>Jest to popularny sposób na rozpoczęcie pracy z grupą i sprawdza się dobrze, jeśli budowanie więzi z grupą i zapamiętywanie imion uczestników jest ważne dla przyszłych działań warsztatowych.</p> <p>Zaproś uczestników do wymyślenia historii związanych z ich imionami i podzielenia się nimi z grupą.</p> <p>Na przykład, dlaczego zostało wybrane, przez kogo i jak się z nim czuli przez całe życie. Każda osoba będzie miała dwie minuty na podzielenie się z grupą swoją historią. Timer 2 minuty z alarmem, aby utrzymać uczestników w zaplanowanym czasie.</p> <p>Najprostszym sposobem na rozpoczęcie tego jest opowiedzenie przez Ciebie historii swojego imienia. Wtedy nie ma potrzeby udzielania szczegółowych instrukcji lub wyjaśnień.</p> <p>Poproś uczestników, aby zaprosili kolejną osobę do wypowiedzi.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Możesz podzielić się swoim ekranem i poprosić uczestników o napisanie na niej wszystkich swoich imion jednocześnie. Innym pomysłem na modyfikację jest poproszenie uczestników o podzielenie się swoimi historiami w parach, a następnie podsumowanie historii swoich partnerów na forum.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 36: Jakim zwierzęciem jest Twoja dusza?



pixabay.com

Wielkość grupy

3-10

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest wprowadzenie i rozgrzanie uczestników do wykorzystania swojej kreatywności poprzez użycie metafory.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	15-20 min
Materiały i narzędzia potrzebne w procesie	Miro, Padlet lub Jamboard
Proces	<p>Proste ćwiczenie na wprowadzenie grupy i pobudzenie kreatywności uczestników.</p> <p>Poproś uczestników, aby wzięli głęboki oddech i zastanowili się jakim zwierzęciem dziś są.</p> <p>Daj im chwilę i zapytaj, czy mają wybrane zwierzę. Poproś, aby odpowiedzieli reakcją kciuka w górę lub w dół.</p> <p>Kolejnym zadaniem jest znalezienie odpowiednich obrazków w internecie i pobranie ich. Następnie udostępnijcie je na wspólnej tablicy w aplikacji internetowej Miro, Jamboard lub Padlet.</p> <p>W kolejnym kroku uczestnicy stworzą kolaż zwierząt. Poproś uczestników o przedstawienie się, ujawnienie, który obrazek zamieścili i wyjaśnienie swojego wyboru. Poproś uczestników, aby zaprosili po imieniu kolejną osobę do wypowiedzi.</p> <p>Na koniec porozmawiajcie chwilę o tym, co zobaczyliście na zdjęciach. Czy coś Was zaskoczyło, zainteresowało lub rozbawiło?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Na koniec możesz poprosić uczestników o napisanie swoich imion obok zamieszczonych obrazków.</p> <p>Jeśli pracujesz ze znaną sobie już grupą, możesz poprosić uczestników o odgadnięcie, które zwierzę reprezentuje ich kolegów. Po zapisaniu wszystkiego, poproś ich o podzielenie się tym na czacie (na przykład, zapytaj "Kto jest słońcem?" i pozwól im napisać swoje odpowiedzi. Następnie prawdziwy "słoń" przedstawia się).</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p>



Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 37: Kwestia czasu



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

8-20 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Společne / Ciało / Emocjonalne / **Poznawcze**

Celem jest sprawdzenie jak względne jest poczucie czasu, zauważenie siebie i swojego postrzegania czasu w grupie.

Czas trwania

15 min



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Aplikacje	Zoom
Materiały	Prezentacja trenera
Proces	<p>Przygotuj kilka powszechnie stosowanych wyrażen czasowych np:</p> <p>Moment</p> <p>Niedługo</p> <p>Za chwilę</p> <p>Już już</p> <p>W mgnieniu oka</p> <p>Natychmiast</p> <p>Zapisz te terminy na osobnych slajdach prezentacji.</p> <p>Poproś uczestników warsztatu, aby w swoich notatkach zapisali indywidualnie, ile to jest minut lub dni: "za chwilę", "wkrótce", "krótko" itp.</p> <p>Po odczytaniu wszystkich określeń poproś uczestników o podzielenie się swoimi odpowiedziami.</p> <p>Przedyskutujcie przez chwilę z grupą, jak różnie postrzegamy czas.</p> <p>Czy w Waszej grupie występuje podobne rozumienie czasu?</p> <p>Kiedy i w jakich sytuacjach korzystne jest dokładne określenie ram czasowych dla zadań?</p>
Możliwe modyfikacje	To od Ciebie zależy, czy chciałbyś mieć prezentację w tym ćwiczeniu. Możesz wybrać listę z określeniem czasów, mówić powoli i prosto. Możesz zatrzymać opcję wideo i poprosić uczestników o wyłączenie swoich kamer, aby wszyscy mogli się lepiej skoncentrować.
Inspiracja i prawa autorskie	Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)



[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](#)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 38: 45 sekund



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

8-20 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Głównym celem tego ćwiczenia jest zmiana energii i wprowadzenie do grupy dobrego samopoczucia i humoru. Ćwiczenie sprawdzi się w każdym momencie warsztatów jako krótka przerwa.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	5 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	Nie potrzeba żadnych innych materiałów
Proces	<p>Zadanie polega na wymienieniu jak największej liczby rzeczy z wybranej kategorii w określonym, krótkim czasie.</p> <p>Wybierz dowolną kategorię np:</p> <p>Sport</p> <p>Przedmioty, które można znaleźć w kuchni</p> <p>Tytuły amerykańskich filmów</p> <p>Miasta w Europie</p> <p>Ustaw stoper na 45 sekund. Każda osoba stara się wypisać jak najwięcej rzeczy z danej kategorii.</p> <p>Uczestnicy mogą zapisywać rzeczy np. za pomocą opcji czatu lub analogicznie za pomocą kartki papieru.</p> <p>Po upływie czasu poproś uczestników o policzenie, ile rzeczy zapisali i ogłoś zwycięzcę gry.</p> <p>Mądrze ustalaj kategorie. Jeśli chcesz zbliżyć do siebie grupę, poproś ją o napisanie czegoś, co może odzwierciedlać ich własne doświadczenia (np. zabawy z dzieciństwa, przedmioty w pokoju). Jeśli chcesz, możesz wykorzystać grę do utrwalenia wiedzy, którą poruszyłeś w czasie zajęć.</p>
Możliwe modyfikacje	Gra może być rozgrywana na zakończenie głównych zajęć. Na przykład można ją wykorzystać przed przerwą, jako "cool-down". Możesz ją również wykorzystać przed rozpoczęciem kolejnej części warsztatu, aby przywrócić uwagę uczestników przed kontynuacją zajęć.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Inspiracja i prawa
autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](#)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 39: Moc pytań



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

6-15 uczestników

Jak i kiedy użyć tego
ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem ćwiczenia jest pobudzenie ciekawości i kreatywności poprzez zadawanie pytań.

Czas trwania

15 min



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Aplikacje	Zoom
Materiały	<p>Przed warsztatem przygotuj jakiś obiekt, coś, co można łatwo pokazać w kamerze internetowej.</p> <p>Ważne, aby przedmiot był prosty i ciekawy zarazem, aby z każdej strony wyglądał trochę inaczej. Może to być drewniane pudełko lub ramka na zdjęcia.</p>
Proces	<p>Pokaż wybrany obiekt uczestnikom w kamerze z jednej perspektywy, tak aby nie było od razu wiadomo, co to jest. Następnie poproś uczestników o zapisanie w swoich notatkach jak największej liczby pytań dotyczących tego przedmiotu.</p> <p>Każda osoba zapisuje na kartce w swoim zeszycie.</p> <p>Powiedz, że im więcej pytań tym lepiej.</p> <p>Po dwóch minutach podaj jakiś szczegół dotyczący przedmiotu, np. jeśli jest to drewniane pudełko, możesz powiedzieć, że zawiera coś w środku.</p> <p>Poproś uczestników o kontynuowanie pytań.</p> <p>Po kolejnych 2 minutach pokaż przedmiot ze wszystkimi szczegółami i poproś o kontynuowanie zadawania pytań. Im więcej pytań zadadzą, tym lepiej.</p> <p>Po kolejnych 2 minutach zakończ ten etap ćwiczenia.</p> <p>Zapytaj o wnioski, co było ciekawe w tym ćwiczeniu, który moment był punktem zwrotnym w zadawaniu pytań.</p> <p>Możesz zapytać, czy ktoś jeszcze chciałby się podzielić swoim pytaniem.</p> <p>Zachęć uczestników do pozostania w tej postawie ciekawości przez resztę warsztatu.</p>
Możliwe modyfikacje	<p>To ćwiczenie może być wykorzystane jako sposób na zwiększenie kreatywności uczestników poprzez skupienie się bardziej na samym akcie poszukiwania i zadawaniu pytań. Po każdej rundzie pytań, przypomnij uczestnikom o kierunku, w którym ich pytania nie poszły. Na przykład: "Czy kwestionowałeś jego funkcję, czy materiał?".</p>



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Inspiracja i prawa
autorskie

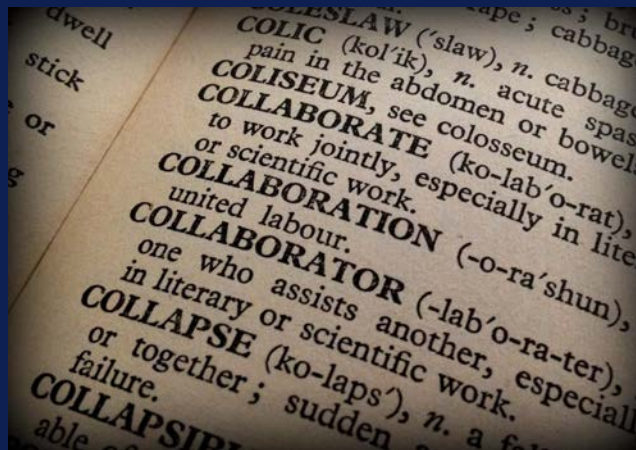
Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 40: Słownik treningowy



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

5-15 uczestników

Jak i kiedy użyć tego
ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem tego prostego ćwiczenia jest podsumowanie szkolenia i zebranie informacji zwrotnych od uczestników.

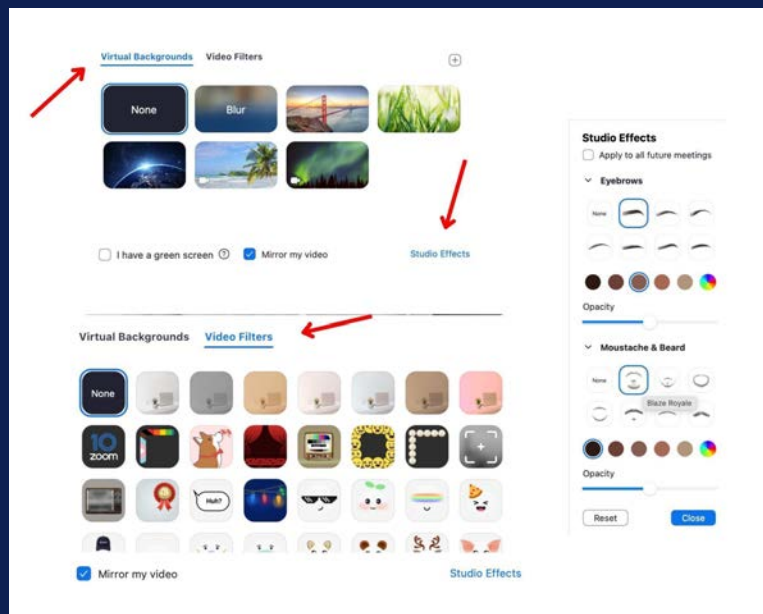


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	15 min
Aplikacje	Zoom
Materiały	google doc lub google jamboard
Proces	<p>Podziel uczestników na trzyosobowe grupy. Poproś każdą z grup o napisanie pięciu różnych słów, które mogłyby najlepiej podsumować cały warsztat oraz o przygotowanie krótkiego opisu.</p> <p>Każdy zespół ma 10 minut na pracę nad swoimi słowami kluczowymi.</p> <p>Np,</p> <p>Perspektywa - podczas warsztatów mieliśmy okazję poznać opinie innych osób.</p> <p>Po zakończeniu poproś każdy zespół o podzielenie się wynikami swojej pracy.</p> <p>Przygotuj otwarty dokument; może to być google doc lub google jamboard i zaproś grupy do wklejenia swoich notatek do wspólnego pliku.</p> <p>W ten sposób uczestnicy stworzą słowniczek podsumowujący warsztaty.</p> <p>Zaproponuj krótkie omówienie zebranych słów. Jeśli jakieś słowa się powtarzają, odzwierciedla te aspekty warsztatu, które zostały uznane za najważniejsze.</p> <p>Dodatkowo zapytaj uczestników, czy czegoś brakuje w tym słowniczku.</p> <p>Jeśli tak, dopisz kilka dodatkowych słów kluczowych.</p>
Możliwe modyfikacje	Na koniec możesz poprosić wszystkich o wybranie słowa kluczowego, które jest dla nich najważniejsze i podzielenie się nim na forum.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 41: Outfit na dziś



Printscreeny z aplikacji Zoom, <https://zoom.us>

Wielkość grupy 3-16

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Spółeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

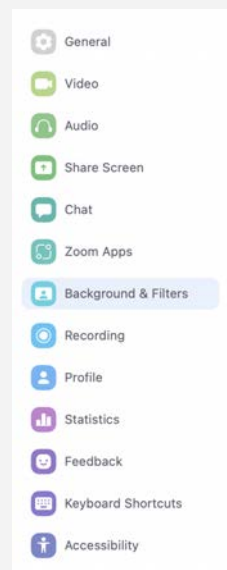
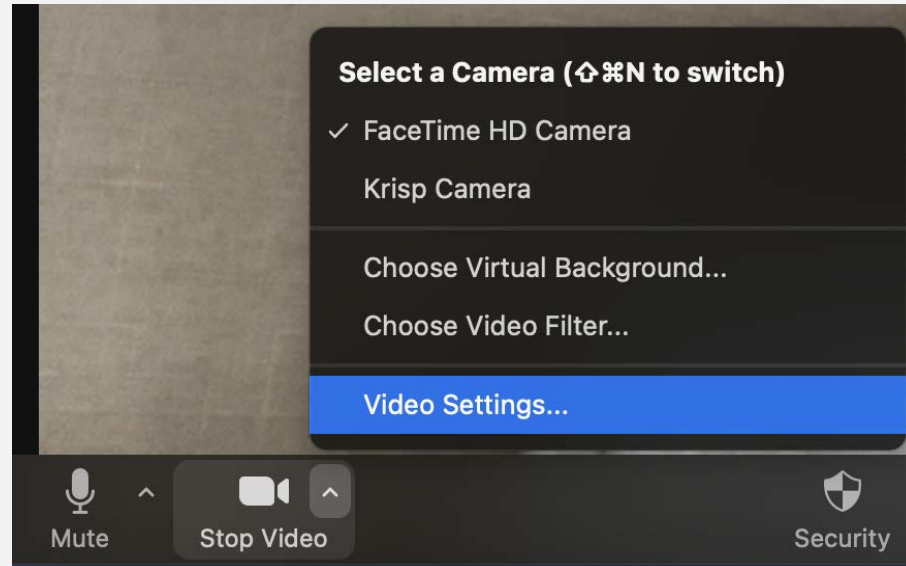
Celem jest zapoznanie i rozgrzanie uczestników z wykorzystaniem ich kreatywności.

Poprzez ćwiczenie uczestnicy poznają różne opcje w aplikacji zoom.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	5-10 min
Materiały	Zoom
Proces	<p>Proste ćwiczenie do wprowadzenia grupy i pobudzenia kreatywności uczestników.</p> <p>Początek spotkania jest kluczowy, często definiujący resztę spotkania. Dlatego, jeśli wiemy, że są spóźnialscy, którzy zaraz dołączą, możemy chcieć na nich poczekać, aby móc w pełni rozpocząć spotkanie.</p> <p>Czy kiedykolwiek musiałeś czekać kilka minut na spóźnialskich, gdy większość członków grupy była już na spotkaniu? Czy miałeś problemy z utrzymaniem ich zaangażowania i rozmową, zwłaszcza jeśli się nie znają?</p> <p>To ćwiczenie pozwoli Ci efektywnie rozpocząć integrację grupy.</p> <p>Przejdź do ustawień wideo i udostępniij swój ekran uczestnikom. Następnie przejdź do zakładki Tło i filtry.</p>



Znajdziesz tam *Wirtualne tła* i *Filtry wideo*. Na dole po prawej stronie znajdują się również efekty *Studio z Brwiami*, *Wąsy* i *brody* oraz *Kolor ust*.

Poproś uczestników, aby pobawili się filtrami powiększającymi i wybrali swoją kreację na dziś. Zachęć ich do sprawdzenia, czy ich imię pojawia się tak, jak chcą być nazywani i w razie potrzeby zmień nazwę.

To ćwiczenie wprowadza dużo śmiechu i lekkości.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 42: Zostań w kapeluszu



pixabay.com



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Wielkość grupy	3-15
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze Celem jest rozgrzanie uczestników poprzez poproszenie ich o upiększenie, ozdobienie swojej głowy z wykorzystaniem kreatywności.
Czas trwania	15-20 min
Materiały & narzędzia	-
Proces	<p>Proste ćwiczenie wprowadzające atmosferę zabawy i kreatywności.</p> <p>Poproś uczestników o poświęcenie 2 minut na odejście od monitorów i znalezienie czegoś ładnego, co mogliby założyć na głowę i udekorować ją. Mogą wykorzystać kapelusze i szaliki zgodne z modnym trendem (np. w stylu Audrey Hepburn) lub kolczyki, ubrania, torby, papier lub inne rzeczy, które znajdą w pobliżu.</p> <p>Daj im chwilę i zapytaj, czy są gotowi. Poproś, aby odpowiedzieli kciukiem w górę lub w dół.</p> <p>Następnie możesz zrobić grupowe zdjęcie jako notatkę tworzącą miłą pamiątkę z tego spotkania.</p> <p>Poproś uczestników o przedstawienie się, podzielenie się swoimi imionami, a następnie zaproś kolejną osobę do zabrania głosu po imieniu.</p> <p>Na koniec zaproponuj, że mogą zdjąć swoje kreacje lub pozostać w nich nawet do końca warsztatu.</p>
Możliwe modyfikacje	Na koniec można poprosić uczestników o podzielenie się swoimi nastrojami na czacie.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 43: Wspólne punkty



pixabay.com

Wielkość grupy

3-15

Jak i kiedy użyć
tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze

Celem jest rozgrzanie uczestników poprzez poproszenie ich o znalezienie w mniejszych grupach tego, co ich łączy.

Jest to również świetne ćwiczenie integracyjne.

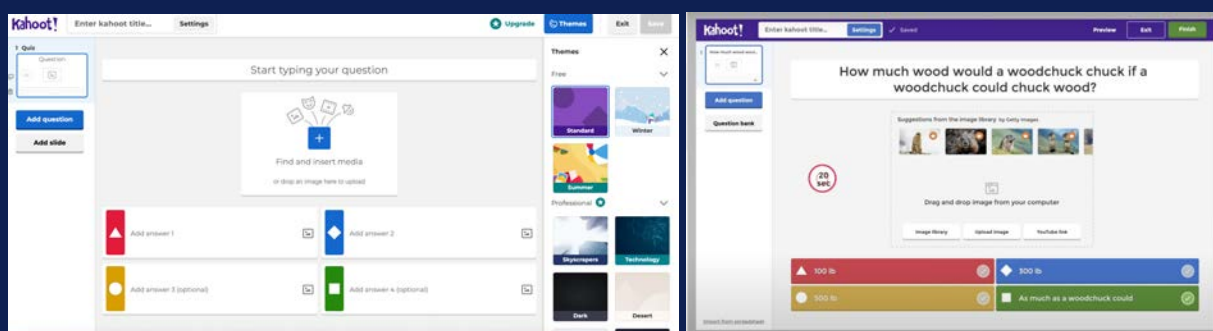


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Czas trwania	15-20 min
Materiały & narzędzia	- aplikacja z pokojami
Proces	<p>Proste ćwiczenie, które ma na celu przedstawienie uczestnikom siebie nawzajem, aby mogli nawiązać więzi i znaleźć wspólny język w atmosferze zabawy i kreatywności.</p> <p>Poproś uczestników, aby podzielili się na (ty decydujesz ile) pokoje na 4 do 7 minut, aby przedyskutować co ich łączy i jak można to pokazać używając tylko języka ciała. Każdy zespół powinien liczyć 2-5 osób. Wyjaśnij, że później wykonają to samo przed resztą grupy - tym razem bez słów. Zadaniem reszty grupy jest odgadnięcie, co to jest.</p> <p>Może to być ulubione jedzenie, potrzeba lub wspólne doświadczenie, decyzja należy do grupy.</p> <p>Zapytaj, czy rozumieją lub mają pytania, reagując na nie (np. kciukiem w górę lub w dół).</p>
Możliwe modyfikacje	Na koniec można poprosić uczestników o podzielenie się swoimi nastrojami na czacie.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 44: Wyzwanie Kahoot



<https://create.kahoot.it/creator>

Wielkość grupy	3-15
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Spółeczne / Ciała / Emocjonalne / Poznawcze Celem ćwiczenia jest sprawdzenie wiedzy uczestników z wykorzystaniem aplikacji Kahoot!
Czas trwania	15-20 min
Materiały & narzędzia	-
Proces	Kahoot! to platforma edukacyjna oparta na grach, wykorzystywana jako technologia edukacyjna przez nauczycieli, trenerów i edukatorów. Jej gry edukacyjne, "kahoots", to generowane przez użytkowników quizy wielokrotnego wyboru, do których można uzyskać dostęp za pośrednictwem przeglądarki internetowej lub aplikacji Kahoot. Kahoot! może sprawdzić wiedzę uczniów w celu oceny formatywnej lub jako przerwa od tradycyjnych działań edukacyjnych.



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Kahoot! został zaprojektowany z myślą o nauce w grupie, w której uczniowie gromadzą się wokół wspólnego ekranu, takiego jak tablica interaktywna, projektor lub monitor komputerowy. Strona może być również używana poprzez narzędzia do dzielenia ekranu, takie jak Skype, Zoom lub Google Hangouts.

Gra jest prosta; wszyscy gracze łączą się za pomocą wygenerowanego kodu PIN gry pokazanego na wspólnym ekranie i używają swojego urządzenia, aby odpowiedzieć na pytania stworzone przez nauczyciela, lidera lub inną osobę. Pytania te mogą być zmienione w celu przyznania punktów. Twórca może wybrać, czy gracze mają otrzymać 0 punktów, do 1000, czy 2000 punktów. Punkty każdego gracza są obliczane na podstawie tego, ile punktów może zdobyć gracz i jak długo zajmuje mu odpowiedź. Im szybciej gracz odpowie, tym więcej punktów otrzyma, jeśli odpowie poprawnie. Punkty pojawiają się na tablicy wyników po każdym pytaniu. Gracz może również uzyskać streak, czyli odpowiedzieć na więcej pytań w kolejności. Im lepsza jest ta passa, tym więcej punktów zdobywa, gdy odpowie poprawnie.

Kahoot! używa teraz "Jumble". Pytania Jumble rzucają graczom wyzwanie, aby umieścić odpowiedzi w odpowiedniej kolejności, zamiast wybierać jedną właściwą odpowiedź - podobnie jak w eliminacjach do Milionerów.

Załącz swoje konto na stronie <https://create.kahoot.it/auth/login> i stwórz swój quiz. Możesz dowiedzieć się więcej o aplikacji na stronie [How to create a Kahoot - tutorial](#). Zdecyduj, czy chcesz, aby grali indywidualnie, czy w zespołach.

Możesz zainspirować się pomysłami innych na quizy na stronie <https://create.kahoot.it/discover>.

Możliwe
modyfikacje

Zaprojektuj swój quiz w zależności od tematu warsztatu. Możesz również wykorzystać Kahoot do utrwalenia wiedzy zdobytej przez uczestników w trakcie warsztatów, dzieląc ich na grupy, które mają przygotować dla siebie quizy. Każdy zespół zorganizuje krótki quiz dla innych. Kahoot pomocny jest również jako dobre zamknięcie spotkania.

Inspiracja i
prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 45: Tańczące dłonie



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

3-18 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze

Stymulacja świadomości ciała i relaksacja ciała. Doskonale nadaje się do przywrócenia skupienia i krótkiej przerwy.

Czas trwania

10 - 12 min

Aplikacje

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts lub inne

Materiały

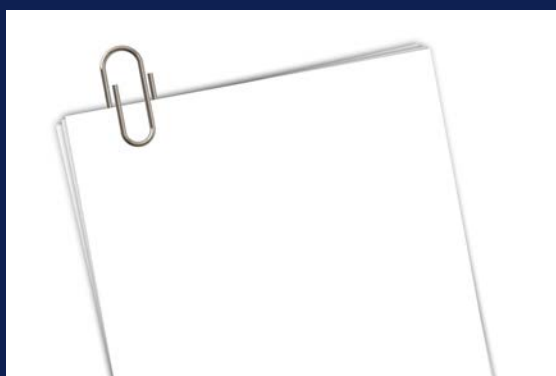
Nie są potrzebne żadne inne materiały



Proces	<p>To proste ruchowe ćwiczenie rozgrzeje nieco Twoich warsztatowych uczestników i pobudzi ich wyobraźnię i kreatywność. Dzięki tej aktywności uczestnicy skupią się na swoim ciele i uwolnią napięcie nagromadzone podczas siedzenia przed ekranem.</p> <p>Poproś uczestników, aby na chwilę odeszli od ekranu komputera, pozostając widocznymi. Mogą siedzieć lub stać.</p> <p>Zaproś każdą osobę do skupienia uwagi na swoich dłoniach. Poproś wszystkich o wyciągnięcie rąk do przodu i spojrzenie na swoje dłonie - gdy dłonie są skierowane w dal i w stronę ciała.</p> <p>Następnie poproś, aby każdy zamknął dłonie w pięści, a następnie delikatnie i powoli je otworzył.</p> <p>Zachęć uczestników do wykonania krótkiego "tańca rąk". Utrzymuj całe ciało w stanie rozluźnienia i swobody. Ręce mogą poruszać się w dowolnym kierunku, szybko lub wolno, zarówno w tym samym kierunku, jak i w różnych kierunkach.</p> <p>Następnie poproś wszystkich, aby spróbowali zbliżyć swoje dłonie do kamery komputera i wykonać krótki taniec rąk tak, aby był on widoczny w oknie aplikacji, w której pracujecie.</p>
Możliwe modyfikacje	Jeśli wszyscy uczestnicy się zgodzą, można nagrać fragment tego tańca i wysłać go wszystkim po warsztatach.
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 46: Kawałek papieru



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	3-18 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze To świetne ćwiczenie działające jako stymulacja sensoryczna i relaksacja ciała.
Czas trwania	10 min
Hashtagi	#senses #relax #focus
Aplikacje	Zoom, Microsoft teams, Google Meet lub inny



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały	Powiedz uczestnikom, aby przygotowali sobie kartkę papieru A4 lub stronę z dowolnej gazety.
Proces	<p>Za pomocą zwykłej kartki papieru można pobudzić zmysły uczestników i odciągnąć ich uwagę od rzeczywistości online.</p> <p>Najpierw poproś uczestników o wzięcie przygotowanej kartki papieru do ręki i delikatną <i>eksplorację dotykową</i>: poruszaj nią, aby sprawdzić, czy wydaje dźwięk, powąchaj, sprawdź rękami jej fakturę i temperaturę, przyłóż ją do oczu, aby sprawdzić, czy przepuszcza światło.</p> <p>Poproś wszystkich o zrobienie papierowej kuli, zamknięcie, a następnie otwarcie dłoni wokół niej. Czy papier otwiera się wraz z dłonią, czy pozostaje zgnieciony?</p> <p>Zachęć każdą osobę do podrzucenia kilki jedną ręką i próby złapania jej drugą.</p> <p>Zaproś uczestników do zauważenia swoich reakcji sensorycznych w tym ćwiczeniu.</p> <p>Na koniec zapytaj wszystkich o wrażenia: którym zmysłem najbardziej doświadczają, który jest najbardziej aktywny?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Można poprosić uczestników o wyłączenie kamer i mikrofonów.</p> <p>Na koniec ćwiczeń można poprosić uczestników o wyprostowanie kartki i podarcie jej na mniejsze kawałki lub wykorzystanie jej do jakiejś innej czynności do pisania, szkicowania, rysowania.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 47: Fabryka energii



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy	3-20 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Można używać ćwiczenia do stymulowania ciała i umysłu, podniesienia energii uczestników, aktywizowania i otwierania ich poprzez pracę z ciałem
Czas trwania	5 min
Aplikacje	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts or other.
Materiały	Nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.
Proces	To proste ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć energię w grupie. Świetnie sprawdza się, gdy trzeba uwolnić napięcie, które nagromadziło się w ciałach uczestników. Zaproś uczestników, aby odeszli od ekranów swoich komputerów. Mogą zostawić

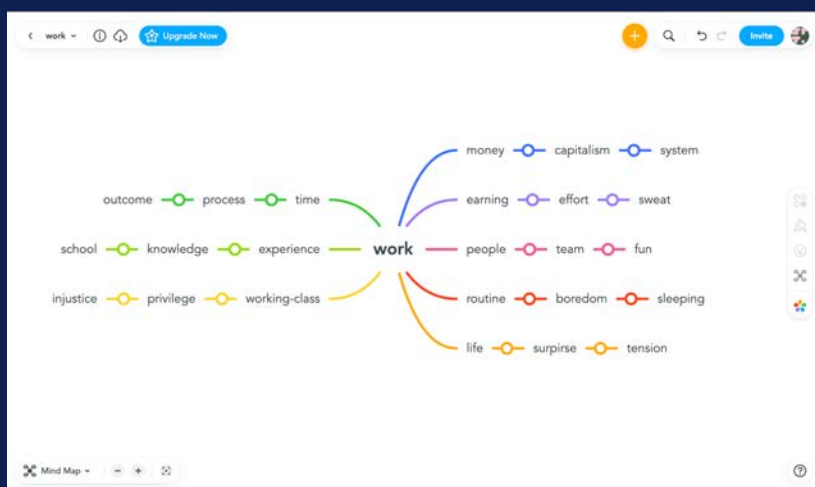


Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

	<p>włączone lub wyłączone kamery - niech każdy sam zdecyduje.</p> <p>Teraz zapytaj uczestników, jaki ruch przychodzi im do głowy, gdy myślą o: "fabryce energii"?</p> <p>W jaki sposób ciało może zacząć produkować energię?</p> <p>Czy będzie to skakanie, bieganie w miejscu, krzyczenie, potrząsanie, taniec, czy może masaż własny?</p> <p>Przez minutę niech każda osoba wyobrazi sobie, że jest fabryką energii i wykonuje wszystkie ruchy, które przychodzą jej do głowy i są dla niej przyjemne.</p> <p>Możesz powtórzyć to Ćwiczenie kilka razy w trakcie warsztatu.</p> <p>Na koniec ćwiczenia możesz zachęcić osoby do podzielenia się swoimi przemyśleniami - czy czują, że mają więcej energii?</p>
Możliwe modyfikacje	<p>Jeśli robisz to ćwiczenie więcej niż raz w ciągu całego warsztatu, najpierw zrób to przy wyłączonych kamerach - to sprawi, że ludzie poczują się bardziej swobodnie, następnym razem możesz zachęcić uczestników do pozostawienia włączonych kamerek i spróbować zainspirować się innymi.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



Ćwiczenie nr 48: Mapa myśli



print screen z aplikacji MindMeister

Wielkość grupy	5-20 uczestników
Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Celem ćwiczenia jest zgłębienie tematu warsztatów, ustrukturyzowanie wiedzy na omawiany temat.
Czas trwania	15 min
Aplikacje	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts or other, MindMeister aplikacja lub inna przeznaczona do tworzenia map myśli
Materiały	-



Proces

Wybierz jedno słowo, które jest ważne dla tematu Twojego warsztatu, np.: praca.

Utwórz szablon w MindMasterze: www.mindmaster.io i umieść wybrane słowo w centrum dokumentu.

Mindmeister to świetne narzędzie do przygotowania prostej mapy myśli w kilka minut - w wersji darmowej ma pewne ograniczenia, ale stworzenie nawet bardzo złożonej mapy myśli zajmuje kilka minut.

Podziel się szablonem z uczestnikami warsztatu.

Zaproś uczestników do stworzenia mapy myśli, zaczynając od wybranego przez Ciebie słowa kluczowego.

Wspólnie z grupą zdecydujcie, z ilu elementów powinien składać się każdy łańcuch skojarzeń, np. 4

Każde słowo łączy się z poprzednim.

Praca (słowo główne) - 2. Wysiętek - 3. Siłownia - 4. Mięśnie

Pozwól grupie stworzyć mapę w np 5 do 7 minut.

Następnie, odczytaj skojarzenia, które pojawiły się w grupie.

Następnie poproś każdą osobę o wybranie słowa, które najbardziej ją zaskoczyło w tym zestawie skojarzeń. Co jest w nim zaskakującego? Jakie słowa są dla nich najbardziej znaczące?

Na podstawie tej mapy, jaki obraz wybranego pojęcia się wyłania?

Przeprowadźcie krótką rozmowę podsumowującą.

Możliwe modyfikacje

Możesz zaprosić uczestników do indywidualnego tworzenia mapy myśli.

Po 5-7 minutach pracy indywidualnej podziel uczestników na trzyosobowe zespoły i zachęć ich do podzielenia się wynikami. Następnie zapytaj uczestników, co łączy, a co różni ich mapy.

Możesz zaproponować uczestnikom użycie zwykłej kartki papieru i długopisu lub markera. Forma analogowa zawsze się sprawdzi!



Inspiracja i prawa autorskie

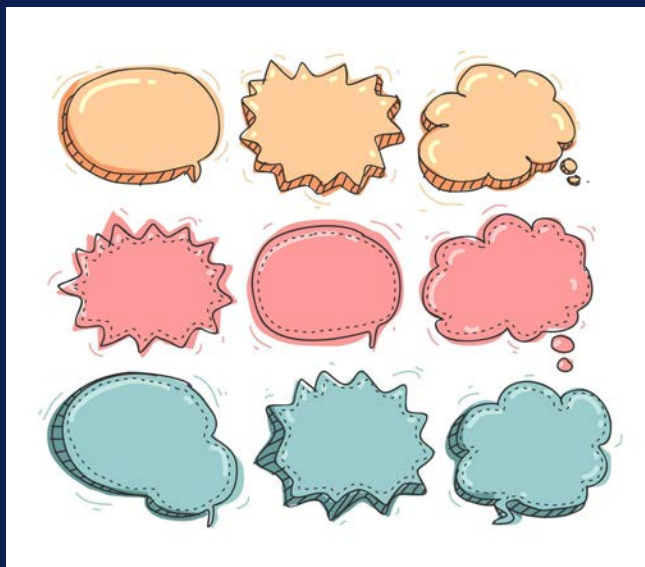
Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 49: Milcząca dyskusja



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

6-15 uczestników



Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?	Społeczne / Ciało / Emocjonalne / Poznawcze Celem ćwiczenia jest dogłębne zbadanie tematu lub koncepcji i zachęcenie uczestników do podzielenia się swoimi opiniami.
Czas trwania	15 min
Aplikacje	jamboard
Materiały	n/a
Proces	<p>To proste ćwiczenie pomoże zaangażować osoby, które nie czują się pewnie mówiąc na głos przed całą grupą, osoby mniej zaangażowane w komunikację werbalną.</p> <p>Przygotuj temat, który chcesz zgłębić, a który jest związany z Twoim warsztatem. Zapisz go na google jamboard w takiej formie, aby zachęcał do dyskusji np.: pytanie, cytat.</p> <p>Zapisz go na google jamboard w takiej formie, aby zachęcał do dyskusji: pytanie, cytat. Podziel się dokumentem z grupą. Następnie poproś uczestników o podzielenie się swoimi przemyśleniami na zaproponowany temat, korzystając z opcji sticky notes dostępnej w google jambord.</p> <p>Ustal zasady dyskusji, np:</p> <ul style="list-style-type: none">- Każda osoba może podzielić się dowolną liczbą refleksji;- Podczas dyskusji wyłączamy mikrofony w komputerach - jest to cicha dyskusja;- Dyskutujemy na zadany temat;



- Odnosimy się do siebie z szacunkiem;
- Nie oceniamy opinii innych, szukamy argumentów i kontrargumentów.

Zdecydujcie, jak długo powinna trwać dyskusja.

Podczas dyskusji uczestnicy mogą nawiązywać do tematu podanego w tytule dyskusji, mogą też komentować swoje wypowiedzi i zadawać pytania.

Im więcej uczestników będzie miało swój wkład, tym ciekawsza będzie dyskusja.

Po upływie wyznaczonego czasu zakończ dyskusję. Poproś jedną osobę o przeczytanie wszystkich zapisanych myśli.

Sprawdź, czy ktoś ma ochotę zadawać pytania lub zgłaszać uwagi.

Możesz też zapytać, jakie formy wymiany myśli i dyskusji uczestnicy preferują i dlaczego? Możesz też zapytać uczestników, jak się czuli dyskutując w ten sposób: czy było łatwiej, trudniej, a może bez zmian?

Możliwe modyfikacje

Ta metoda sprawdzi się jako pomysł na zebranie informacji zwrotnej po całym warsztacie.

Inspiracja i prawa autorskie

Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej



Ćwiczenie nr 50: Dłonie & oczy



Pixabay, licencja Creative Commons

Wielkość grupy

6-25 uczestników

Jak i kiedy użyć tego ćwiczenia?

Społeczne / **Ciało** / Emocjonalne / Poznawcze

Świetnie nadaje się do zmniejszenia napięcia w ciele i odprężenia podczas pracy.

Czas trwania

2-3 min

Aplikacje

zoom



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

Materiały	n/a
Proces	<p>Długotrwała praca przed ekranem jest męcząca dla całego organizmu, w tym dla oczu.</p> <p>Podczas warsztatów zaplanuj krótką przerwę i zaproponuj kilka prostych ćwiczeń, które pozwolą uczestnikom zadbać o oczy, zrelaksować się i skoncentrować się.</p> <p>Poproś wszystkich o wyłączenie kamerek i odejście od ekranów.</p> <p>Poproś każdą osobę, aby spojrzała gdzieś daleko - na przykład za okno pokoju, w którym pracuje lub, jeśli nie jest to możliwe, w najdalszą część pomieszczenia.</p> <p>Następnie zaproponuj pocieranie dłoni o siebie, aby poczuć, że robią się cieplejsze.</p> <p>Poproś uczestników, aby przyłożyli rozgrzane dłonie do oczu, tak aby palce dotykały czoła. Pozostań w tej pozycji przez minutę, koncentrując się na oddechu; oczy spoczywają w ciemności. Po minucie poproś uczestników, aby zdjęli ręce z oczu i powoli je otworzyli.</p> <p>Następnie poproś, aby każda osoba wykonała sobie krótki, delikatny masaż głowy, czoła i okolic oczu.</p>
	<p>To szybkie ćwiczenie możesz wykonać kilka razy w trakcie warsztatów, na przykład po każdej zakończonej sesji.</p>
Inspiracja i prawa autorskie	<p>Opracowane przez Fundację Culture Shock dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Licencja 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0)</p> <p>Współfinansowane przez program Erasmus+ Unii Europejskiej</p>



III. O autorkach

Ćwiczenia zostały opracowane przez zespół [Fundacji Culture Shock](#) z Polski:

Paulina Jędrzejewska - jest edukatorem, trenerem umiejętności miękkich i entuzjastą nowych technologii. Propaguje wiedzę na temat kreatywnego wykorzystania aplikacji internetowych i mobilnych w sztuce, kulturze i edukacji. Uczy organizacje i trenerów jak wdrażać nowe technologie. Autorka raportów badawczych, konferencji, publikacji i materiałów edukacyjnych z zakresu nowych technologii i rozwoju umiejętności miękkich. Prezes Fundacji Culture Shock - www.cultureshock.pl.

Karolina Pluta - trener, coach, aktywista, pedagog teatru, badacz i performer z siedzibą w Warszawie. Jako pedagog teatru i trener pracuje z różnymi grupami odbiorców, w tym z młodzieżą, dorosłymi, artystami i nauczycielami. Jako freelancerka współpracuje z różnymi organizacjami w dziedzinie kultury i projektów społecznych. Lubi taniec i spacerować po lesie.

Z wkładem (ćwiczenie 7 i 8) od dr Melindy Zay, interkulturalistki MCC, cyfrowego coacha i trenera, koordynatora projektu Konsorcjum TRENDSS — <https://trendss.eu/> — dyrektor zarządzający Yes You Can Training & Coaching Kft. na Węgrzech.

I starannie monitorowane i redagowane przez Mašę Cek z Delta Association from Croatia-.

Maša Cek - psycholog i dyrektor wykonawczy Stowarzyszenia Delta, która od 2016 roku pracuje w edukacji pozaformalnej. Projektuje i prowadzi działania projektowe, a także badania naukowe, w zakresie pracy z młodzieżą, polityki młodzieżowej, edukacji obywatelskiej i rozwoju osobistego młodzieży. Jest adiunktem na Uniwersytecie w Rijece, na Wydziale Psychologii. Organizuje również warsztaty muzyczne z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną oraz uczy gry na fortepianie.

Dla TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Licencja 4.0 Międzynarodowa \(CC BY 4.0\)](#)



Zestaw przetrwania dla trenerów w edukacji cyfrowej

FUNDACJA
CULTUREshock



Wsparcie Komisji Europejskiej dla utworzenia tej strony nie stanowi poparcia dla treści na niej publikowanych, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union