



Co-funded by
the European Union

YOU ARE MORE THAN ONE LIFE

Grant agreement: 2022-1-PL01-KA210-ADU-000084097

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

{Twoja historia mam moc zmieniaania świata}



Cele ogólne:

Głównym celem szkolenia jest przygotowanie grupy dorosłych słuchaczy – biorców przeszczepów – do roli liderów EDU, aby móc prowadzić prezentacje podnoszące świadomość dla różnych grup osób.

Oczekiwane efekty kształcenia:

Po szkoleniu każdy jego uczestnik:

1. Potrafi zbudować ciekawą, emocjonalną i poruszającą historię, która trafi do odbiorców, będzie inspirująca i da do myślenia
2. Zna zasady wypowiedzania się podczas wystąpień publicznych, wie na co zwrócić uwagę, a czego unikać
3. Wie jak przygotować i wygłosić prezentację tak by zaintrygowała słuchaczy
4. Wie jak używać mowy ciała podczas prezentacji
5. Potrafi współpracować z publicznością, dostosowywać się do jej aktualnych oczekiwań.



Szczegółowy scenariusz warsztatów – wskazówki dla trenera

<i>Szczegółowy opis tematów szkolenia</i>	<i>Efekty szkoleniowe/z zakresie zdobytej wiedzy i umiejętności</i>	<i>Proces szkoleniowy krok po kroku</i>	<i>Metody, materiały ćwiczenia</i>	<i>Czas trwania</i>
JAK OPOWIEDZIEĆ SWOJĄ HISTORIĘ				
<ul style="list-style-type: none"> • Schemat budowania historii • Charakterystyka dobrej historii • Techniczne aspekty opowiadania historii • Mowa ciała, język gestów, a przekaz werbalny • Budowanie prezentacji na bazie własnej historii • Podstawowe zasady budowania pewności siebie podczas wypowiedzi • Podstawowe zasady ćwiczenia wypowiedzi • Podstawowe zasady wypowiadania się przed kamerą 	<p>Po zakończeniu szkolenia jego uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna model budowania opowieści • Zna podstawowe zasady przygotowywania i opowiadania historii • Potrafi zbudować własną historię w oparciu o ustalone zasady • Potrafi na bazie własnej historii przygotować i wygłosić prezentację • zna i potrafi zastosować w praktyce zasady budowania pewności siebie oraz gesty i mowę ciała • zna podstawowe zasady wypowiadania się przed kamerą • wie, jakie ćwiczenia zastosować, by jego wypowiedzi były jeszcze lepsze i pełniejsze 	<p>1. Trener przedstawia uczestnikom program szkolenia w podziale na bloki tematyczne w części teoretycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schemat budowania historii - cechy historii powodujące, że jest ona dobrze odbierana przez słuchaczy - techniczne aspekty opowiadania historii - budowanie prezentacji na bazie własnej historii - mowa ciała, język gestów, a przekaz werbalny - podstawowe zasady budowania pewności siebie podczas wypowiedzi - podstawowe zasady ćwiczenia wypowiedzi, wypowiadania się przed kamerą <p>Szczegółowy program bloków części teoretycznej – prezentacja trenera dla uczestników szkolenia, wykorzystanie w części praktycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schemat budowania historii <ul style="list-style-type: none"> a) na początek ekspozycja czyli wyjaśnienie dlaczego opowiadamy i co chodzi b) następnie rozwój akcji czyli jak doszło do tego, że zachorowałam/em, co wtedy czułam/em, jak postanowiłam/em walczyć z chorobą, jakie miałam/em wsparcie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład – prezentacja power point (przygotowana na potrzeby projektu) – część teoretyczna • Część praktyczna • Dyskusja • Dzielenie się doświadczeniami • Praca grupowa • Praca indywidualna • opowiadanie historii przed kamerą – sesja nagraniowa z udziałem wszystkich uczestników 	<p>Część teoretyczna – 2 h</p> <p>Część praktyczna 2 x 2 h</p> <p>Sesja nagraniowa – w zależności od liczby uczestników</p>



		<p>c) punkt kulminacyjny czyli sytuacja, w której życie było na krawędzi, co wtedy czułam/em</p> <p>d) rozwiązanie akcji czyli jedyną szansą na wyzdrowienie była transplantacja narządu</p> <p>e) szczęśliwe zakończenie połączone z przestaniem czyli co czułam/em po transplantacji, jak zmieniło się moje życie, jaka/i jestem teraz, co powiem osobom, które mają jakiegokolwiek wątpliwości, jak mój przykład może służyć innym.</p> <p>- cechy historii powodujące, że jest ona dobrze odbierana przez słuchaczy – omówienie poszczególnych cech</p> <p>a) dynamiczna</p> <p>b) angażująca</p> <p>c) interesująca</p> <p>d) inspirująca</p> <p>e) emocjonalna</p> <p>f) faktograficzna</p> <p>g) niosąca ważne przesłanie</p> <p>- techniczne aspekty opowiadania historii</p> <p>a) Na początek napisanie historii, tak jak ją pamięta i odczuwa uczestnik szkolenia</p> <p>b) Pierwsza próba opowiedzenia historii na bazie tej napisanej wcześniej</p> <p>c) Współpraca z grupą, wysłuchanie uwag, poprawienie błędów, wygładzenie tekstu.</p> <p>d) Skrócenie wypowiedzi tak by zachować jej sens i ładunek emocjonalny pamiętając, że dobra opowieść nie powinna być dłuższa niż 4 minuty.</p> <p>e) Opowiedzenie historii w wersji czterominutowej.</p>		
--	--	--	--	--



		<p>- budowanie prezentacji na bazie własnej historii</p> <p>a) Zasada 10 + 30 czyli: prezentacja nie powinna mieć więcej niż 10 slajdów, powinna trwać około 30 minut /może być delikatnie skrócona na przykład 9 slajdów około 25-27 minut/ wtedy można z góry założyć, że słuchacze będą skupieni,</p> <p>b) dwie części prezentacji</p> <ul style="list-style-type: none">- około 30 minut – prezentacja /zalecany skrót do 5 minut/- około 10 minut – dyskusja, odpowiedzi na pytania /zalecane przedłużenie o 5 minut/ <p>Uwagi: Wasze historie to oś prezentacji – rozwijajcie je przy kolejnych slajdach, jako element wiążący emocjonalnie.</p> <p>Pamiętajcie, że prezentacja to przede wszystkim emocje, fakty i liczby na drugim miejscu</p> <p>- mowa ciała, język gestów, a przekaz werbalny, interakcja ze słuchaczami</p> <p>a) Na co zwrócić uwagę</p> <ul style="list-style-type: none">- używać rąk wzmacniając „słowo” - gest pomaga w przekazie, wzmacnia go, pozwala ukryć zdenerwowanie, wizualizuje opowieść.- ruch rąk powinien wynikać z natury, charakteru danego człowieka, nie może razić sztucnością.- dłonie powinny być otwarte, tak by nie „zamknąć” siebie i przekazu- nasza postawa musi być swobodna, ale pewna i zdecydowana- trzymamy się zasady ograniczonego ruchu, chodzimy tylko w określonym obszarze, tak by nie zasłaniać prezentacji <p>b) Czego unikać</p>		
--	--	---	--	--



		<ul style="list-style-type: none">- nonszalancji w postawie- obszernych gestów rękami- bawienia się długopisem lub innymi przedmiotami, które rozpraszają uwagę słuchających- używania ponad miarę wskaźnika <p>Przekaz werbalny</p> <p>Na co zwrócić uwagę w przekazie werbalnym</p> <ul style="list-style-type: none">- wyraźne mówienie- na szybkość mówienia, która musi wynikać z charakteru, jednak lepiej wolniej niż szybciej- na stosowanie pauz, które pomagają w podkreśleniu danego fragmentu <p>Czego unikać w przekazie werbalnym</p> <ul style="list-style-type: none">- metody pamięciowej- słów niezrozumiałych lub zbyt naukowych- zdań wielokrotnie złożonych – sprawdzą się zdania proste. <p>Interakcja ze słuchaczami</p> <ul style="list-style-type: none">- od wejścia skup uwagę słuchaczy- unikaj przy wejściu rozbieganego wzroku, mniej skupiaj się na detalach sali, ani na tym co za oknem, tylko na słuchaczach- kiedy są słuchacze są niesforni, przeszkadzają, nie pouczaj ich, raczej „uspokój” „chwilą ciszy”.- przywołaj nawet najgłupsze pytanie na forum- powiedz, że wyjaśnisz to po spotkaniu, albo jeśli kwestia jest istotna po zakończeniu wstępu		
--	--	---	--	--



		<p>- podstawowe zasady budowania pewności siebie podczas wypowiedzi</p> <p>Jestem przygotowany, uda się <i>zamiast</i> na pewno się nie uda, zapomnę wypowiedzi Byłem przygotowany, wszystko poszło zgodnie z planem <i>zamiast</i> uff udało się! Zrozumieli mnie, wszystko było jasne <i>zamiast</i> nie pytali mnie więc pewnie nie rozumieją Człowiek czasami popełnia błędy, wyeliminuję je <i>zamiast</i> jestem słaby, na pewno nie nigdy podołam Stawiam małe kroki dążąc do celu <i>zamiast</i> raz się nie udało, nie uda się nigdy Zaczynam, ale jestem przygotowany, zaciekawię ich <i>zamiast</i> jestem początkujący, nie będą mnie słuchać Nie było pytań, następnym razem się pojawią <i>zamiast</i> jestem do niczego, bo nie było pytań</p> <p>- podstawowe zasady ćwiczenia wypowiedzi, wypowiedzania się przed kamerą</p> <ul style="list-style-type: none">- wygłoś swoją wypowiedź stojąc przed lustrem- mów do rodziny, przyjaciół, niech ocenią Cię jako dobre audytorium- nagraj się na dyktafon – skoryguj błędy <p>Wypowiadając się przed kamerą:</p> <ul style="list-style-type: none">- patrz w obiektyw, chyba, że operator lub dziennikarz zdecydują inaczej, jeśli masz wątpliwość – zapytaj.- unikaj błędzenia wzrokiem- nadaj wypowiedzi pozytywne emocje nawet jeśli mówisz o sprawach poważnych- stój w postawie swobodnej /warto zapytać w jakim planie będziesz pokazywany/- jeśli jesteś nagrywany, w razie błędu lub przejęzyczenia, nie bój się poprosić o powtórkę		
--	--	--	--	--



		<p>2. Trener przechodzi do części praktycznej:</p> <ul style="list-style-type: none">a) uwagi grupy do części teoretycznejb) dyskusja w grupie o własnych doświadczeniach i pomysłach na zbudowanie historiic) otwarta dyskusja o własnych przeżyciach związanych z chorobą i dochodzeniem do zdrowiad) przypomnienie przez trenera schematu budowania historii z części teoretyczneje) napisanie historii na kartkach przez uczestników szkoleniaf) poprawianie historii w formie pisanej – podpowiedzi i ocena trenera, uwagi grupyg) próby przedstawienia własnej historii werbalnie przez każdego z uczestników – podpowiedzi i ocena trenera, uwagi grupyh) indywidualna praca nad wypowiedziąi) wypowiedzi – historie po ocenie i korektachj) praca grupowa nad wplataniem historii w prezentację EDU lidera na przykładzie krótkiej prezentacji – budowanie prezentacji na bazie własnej historii <p>3. Sesja nagraniowa</p> <ul style="list-style-type: none">a) wstęp do nagrań – najważniejsze elementy wypowiedzenia się przed kamerą – przypomnienie z części teoretycznejb) nagrywanie historii przez poszczególnych uczestników		
--	--	---	--	--

1. Teaching aids (list)

[jakie pomoce będą wykorzystywane/przydatne trenerowi podczas szkolenia

Prezentacja w ppt – część teoretycznej – rzutnik, ekran

Kartki, długopisy, dyktafon



2. Evaluation methods

Efektym szkolenia będą krótkie filmy /do 4 minut/, w których poszczególni uczestnicy szkolenia opowiedzą swoje historie. Gotowe video otrzyma każdy uczestnik, tak by mógł go przesłać do trenera do indywidualnej oceny – co jeszcze zmienić, poprawić, na zwrócić uwagę. Gotowe historie będą osnową prezentacji informacyjnych EDU liderów o dawstwie i przeszczepieniach narządów poszerzających wiedzę społeczną.

Publikacje przygotowano w ramach projektu "You are more than one life" przy współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej. Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja ani Narodowa Agencja nie może być pociągana do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji. Publikacja jest bezpłatna. Publikacja jest dostępna do dalszego wykorzystania na podstawie licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa. Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0)

Szczegóły można znaleźć na stronie: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>