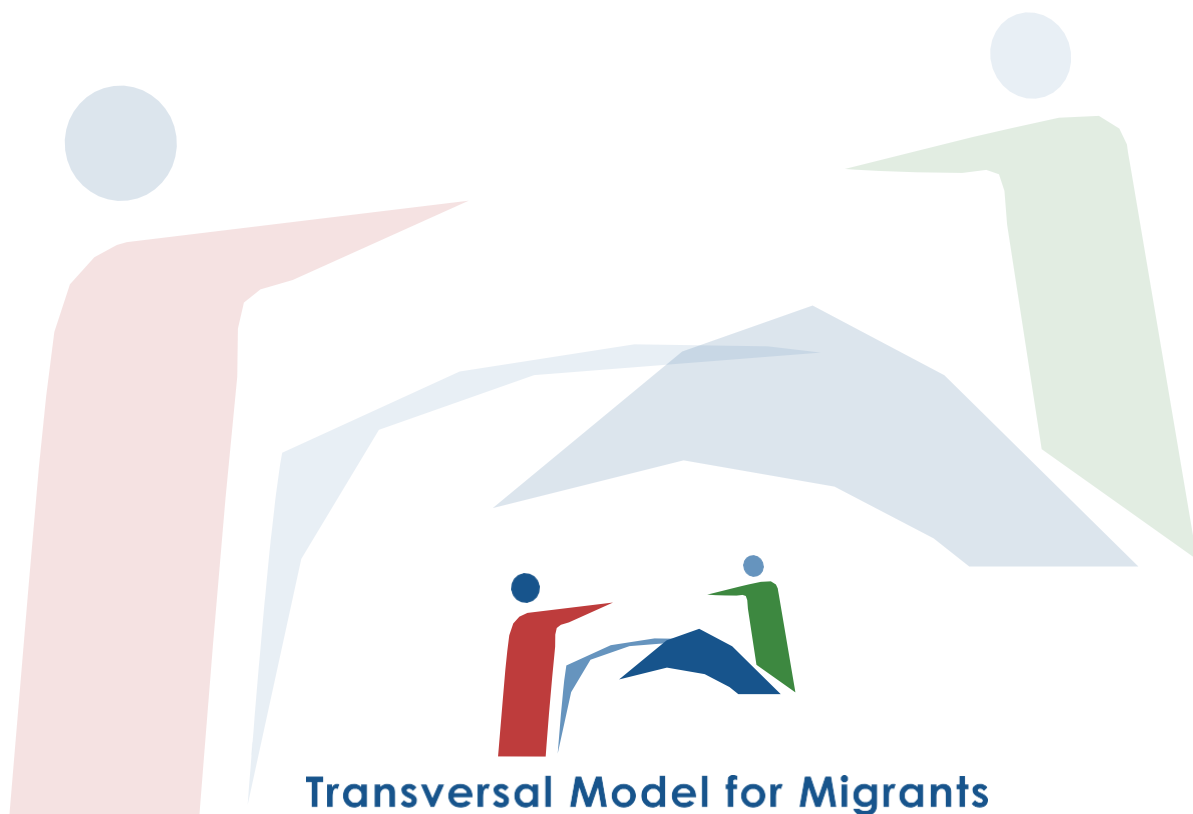


ИНСТРУМЕНТАРИУМ ЗА МИГРАНТИ

Раздел е) ГЪВКАВОСТ

УМЕНИЯ ЗА ПОДКРЕПА НА МИГРАНТИ

2018-1-FR01-KA202-048007





СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------|----|
| ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ | 3 |
| Раздел е) ГЪВКАВОСТ | 4 |
| 3 стола на рефлексия | 5 |
| Сутрешната страница | 7 |
| Оглеждане на заобикалящата ме среда | 9 |
| Мислене извън кутията | 11 |
| Минно поле | 12 |
| Всички в една лодка | 14 |
| Моят паспорт | 16 |





ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

| | |
|---|---|
| ЕКР | Европейската квалификационна рамка е инструмент, структуриран в осем нива, с помощта на който могат да се разберат и сравнят квалификациите в различните държави и от различните образователни и обучителни системи. |
| ЕКР ниво 5 | Квалификациите в ЕКР ниво 5 са създадени, за да помогнат за повишаване на квалификацията на вече заети лица като им предостави по-високо ниво на технически, трансверсални и/или управленски умения. |
| Насоки | Съвети, които насърчават наученото да бъде приложено на практика. |
| Знания (ниво 5) | Това са специализирани, фактологични и теоретични знания в дадена професионална или учебна сфера и осъзнатост за границите на тези знания. |
| Резултати от обучението | Резултатите от обучението представляват твърдения, които описват важни и съществени знания, които трябва да бъдат усвоени и които могат да бъдат надеждно демонстрирани в края на обучението. Учебните резултати в ЕКР са описани от гледна точка на знания, умения, отговорност и автономност. |
| Отговорност и автономност (ниво 5) | Средства за упражняване на управление и супервизия в контекста на работни или учебни дейности, в които съществува непредвидима промяна и развиване на умения за самостоятелно справяне и справяне на другите. |
| Умения (ниво 5) | Представяват обширен набор от когнитивни и практически умения, необходими за разработване на креативни решения за абстрактни проблеми. |





Раздел е) ГЪВКАВОСТ





| Умения за подкрепа на мигранти | | |
|--|--|--|
| Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост | | |
| Заглавие на подраздела: Проактивност | | |
| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| К3. Свързват проактивната гъвкавост с нови начини на работа/управление | S3. Генерират и оценят различни перспективи и сценарии | R3. Преодолеят ситуации и хипотези R4. Вземат решение за най-добрата алтернатива в дадена ситуация, включваща анализ на промените |
| ЕКР НИВО | | |
| 5 | | |

| | |
|---|---|
| Име на дейността: | 3 стола на рефлексия |
| Вид дейност: | Тази дейност е ролева игра, която може да се приложи в група от минимум 3 души, не се изисква модерирание |
| Препратки: | |
| Продължителност: | 10 до 30 мин |
| Брой участници: | от 3 нагоре |
| <p>Методът на 3-те стола: на „мечтателя“, на „реалиста“ и на „критика“. Първо помолете участникът да напише на лист хартия иновативна идея или мечта, която ще се обсъжда в групата.</p> <p>Стъпка 1: Поставете три стола един до друг, всеки от които предоставя различна перспектива. - Стол 1 - на мечтателя</p> | |





- Стол 2 – на реалиста
- Стол 3 – на критика

Всеки участник се изрежда да седне на всеки един от столовете и оценява предложената идея с обективност и реализъм.

Разпределяне:

Можете да организирате тази дейност в 3 фази, за да дадете на всяка идея равен шанс.

- Участниците първо сядат в стола на „мечтателя“. Идеята се подава на участниците, за да регистрират всички позитивни мисли, които произлизат от нея. Когато се изчерпат позитивните мисли, се преместваме към стол две.
- Участниците сядат в стола на реалиста, откъдето да зададат практически въпроси за: бюджета, фазите на постижение, изпълнимост...
- Най-накрая, участниците сядат в стола на критика, който анализира фактите обективно и анализира рисковете без да се интересува от друго.

В заключение, групата решава дали да запази идеята и да я приложи, или да вземе предвид нова идея.

Преимущество: Тази техника помага да се избегне осъждане или натиск.

Всяка идея се анализира до край. Всяка идея има шанса да бъде избрана, резултатът от брейнсторминга е неутрален, благодарение на **колективното рефлексивно**.

Дискусията е по-открита, тъй като всеки играе роля, отколкото всеки е да „сам за себе си“.

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p>Това упражнение е подходящо при добре функциониращи обучителни сесии и групи. Може да се използва и в самото начало за разчупване на ледовете, за да помогне на участниците да се отпуснат да говорят свободно и без оценка по темата за промяната. Може да се използва и за да се помогне на участниците да се слушат по-добре.</p> |
| <p>Препоръки за учителите:</p> | |
| <p>Приложение</p> | |





Умения за подкрепа на мигранти

Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост

Заглавие на подраздела: Проактивност

| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
|--|--|--------------------------------------|
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| K1. Описват ситуацията лесно | S1. Идентифицират начини да бъдат по-проактивни в работата | R1. Изразят усещане за инициативност |
| ЕКР НИВО 5 | | |

| | |
|--------------------------|---|
| Име на дейността: | Сутрешната страница |
| Вид дейност: | Дейност за рефлексия, което да се направи въщи, след което да се обсъди с групата |
| Препратки: | |
| Продължителност: | 20 мин всяка сутрин, плюс дискусия в групата |
| Брой участници: | Няма максимален или минимален брой |

Описание на дейността:

Първото становище, което всички експерти защитават когато се говори за вдъхновението и сътворяването е свързано с това, че всичко което предстои да бъде създадено вече съществува. За да успеем да надскочим тази „идея“, единственото което можем да направим е да развием възприемчивост и отвореност към онова което би могло да се създаде или разработи (иновативност, но също така и обикновената промяна в ежедневието...).

Стъпка 1: за да се направи това, се провежда упражнение, в което всяка сутрин веднага щом се събудите, започвате да пишете няколко страници или думи за всичко което ви минава през главата.

Стъпка 2: вземете най-красивата си тетрадка, планирайте си 20 минути време и си позволете да бъдете завладени от идеите и мислите, които следват от тях. Не се опитвайте да пишете нещо структурирано или интересно. Пишете просто и най-важното, продължавайте докато страницата ви се запълни. Дори в началото да имате усещане, че пишете банални неща, след няколко дни тези повърхностни и банални мисли ще отстъпят място на по-дълбоко вдъхновение и креативността ви ще може най-накрая да се самоизрази свободно.

Стъпка 3: помолете „обучаемите“ да ви дадат обратна връзка за това преживяване и се опитайте съвместно с тях или в рамките на групата да проверите дали тези „идеи“ могат да бъдат приложени в действие, от гледна точка на нови работни възможности или поле на дейност (има се предвид създаване на компания например).





| | |
|--------------------------------|--|
| Препоръки за учителите: | Стъпка 4: Дебрифинг: Учителите трябва да попитат: <ul style="list-style-type: none">- Трудно ли се разработва идея когато се сравнява креативността и личната перспектива?- Как това упражнение може да се използва в ежедневието?- Открихте ли общи или различни елементи с членовете на вашия екип? |
| Приложение: | |





| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
|--|---|---|
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| K2. Разпознават ефективните промени или различните подходи касаещи дадена ситуация | S2. Използват понятия за активно управление, изграждане на екип, адаптивност, емпатия, самоанализ, вземане на решения в дадена ситуация | R2. Бъдат отговорни за адаптирането на екипите в рамките на работния процес R4. Вземат решение за най-добрата алтернатива в дадена ситуация, което включва анализ на промените |
| ЕКР НИВО | | |
| 5 | | |

| | |
|---|--|
| Име на дейността: | Оглеждане на заобикалящата ме среда |
| Вид дейност: | Дейност за групово дискусия, която насърчава споделянето на ценности, възприятия и лични перспективи между членовете на екипа. |
| Препратки: | |
| Продължителност: | от 20 до 60 мин |
| Брой участници: | Поне трима участника |
| Описание на дейността: предоставяне на тема за дискусия, като например „Идеалната работа за теб“ | |
| Описание на дейността: | |
| Стъпка 1: Вземайки темата за идеалната работа, разпределете членовете на екипа на малки групи, | |
| Стъпка 2: Помолете ги да наблюдават средата навън | |
| Стъпка 3: Помолете ги да опишат какво виждат от гледна точка на възможностите за работа и различните перспективи. | |
| Може да бъдат хората, които виждат, заобикалящите сгради или общата заобикаляща среда. | |
| Дайте им 20-30 минути да опишат тези неща на флипчарт или на лист хартия. | |
| Стъпка 3: След което ги помолете да представят готовите си флипчарт листа пред | |



останалите екипи.

Алтернатива е да помолите всеки обучаеми самостоятелно да се разходи из града за един или два часа и да направи същото упражнение.

Погледнете през прозореца, какво виждате? Опишете го бързо по десет различни начина! Дървото? Зелено, високо, разцъфнало, грубо, красиво, клатещо се – накарайте креативността да потече като накарате мозъка си да произведе няколко описателни думи.

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>Стъпка 4: Дебрифинг: Обучителите трябва да попитат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кое ви се стори най-интересно докато споделяхте и изразявахте своите мисли относно идеалната за вас работа? - Какво научихте от заобикалящата ви среда? - Открихте ли сходни елементи с вашите събеседници? |
| <p>Препоръки за учителите:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Смятате ли, че разполагате с нова перспектива/и? |
| <p>Приложение:</p> | |





Умения за подкрепа на мигранти

Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост

Заглавие на подраздела: Проактивност

| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
|---|--|--|
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| <p>K2. Разпознават ефективните промени или различните подходи по отношение на дадена ситуация</p> <p>K3. Намират връзката между проактивната адаптивност и новите начини на работа/управление</p> | <p>S2. Използват понятията свързани с активно управление, изграждане на екип, адаптивност, емпатия, самоанализ, вземане на решения в дадена ситуация</p> <p>S3. Генерират и оценяват различните перспективи и сценарии</p> | <p>R2. Се адаптират към дадена ситуация</p> <p>R3. Преодоляват ситуации и хипотези</p> |
| ЕКР НИВО | | |
| 5 | | |

| | |
|--------------------------------|--|
| Име на дейността: | „Мислене извън кутията“ |
| Вид дейност: | Тази дейност се използва за разчупване на ледовете |
| Препратки: | |
| Продължителност: | 5 до 10 мин |
| Брой участници: | от 1 |
| Описание на дейността: | <p>Целта на тази задача е да се свържат 9-те точки като се използват четири прави линии или по-малко, без да се вдига химикалката и без да се преминава през едно и също място повече от веднъж.</p> <p>Стъпка 1: помолете участника(участниците) да нарисуват на 3 реда по 3 точки</p> <p>Стъпка 2: кажете на участниците да свържат всички 9 точки като използват 4 прави линии или по-малко без да вдигат химикалката и без да пресичат една и съща линия повече от веднъж</p> <p>Стъпка 3: дайте на участниците между 5-10 минути, кажете им, че ако е необходимо могат да започнат от началото колкото пъти се наложи</p> |
| Препоръки за учителите: | Решението можете да намерите в приложението. Целта на това упражнение е да помогне на обучаемите да мислят извън кутията, което означава да мислят извън ограниченията предоставени от заобикалящата среда, културата или собствените бариери... линиите или точките не са бариери, те са просто точки и линии. |
| Приложение | |



Умения за подкрепа на мигранти

Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост

Заглавие на подраздела: Мобилност

| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
|--|---|---|
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| K1. Се доверяват на другите и да се адаптират към променящата се среда | S2. Анализират трансверсалните компетентности, които са необходими в условията на глобална мобилност S4. Генерират стратегии | R1. Оценяват ситуацията и прилагат целите в конкретни действия R2. Търсят най-добрите решения, включително извън настоящата среда R3. Преодоляват ситуации и хипотези |
| ЕКР НИВО 5 | | |

| | |
|------------------------|--|
| Име на дейността: | Минно поле |
| Вид дейност: | Тази дейност е игрова активност, в която хората трябва да се адаптират към друг начин на мислене, като част от гъвкавостта. Това е упражнение за изграждане на екип. |
| Препратки: | |
| Продължителност: | 45 до 60 мин |
| Брой участници: | От 6 човека и един модератор |
| Описание на дейността: | <p>2. „Минно поле“: упражнение, в което един участник трябва да се довери на друг, че ще го преведе през минно поле. Упражнение за изграждане на екип, което демонстрира, че при екипната работа е много важно да има взаимно доверие и че в работния екип ролите могат постоянно да се променят.</p> <p>Предметите за минното поле могат да са най-разнообразни – от големи предмети като столове до</p> |





малки предмети като бобени чувалчета или с каквото друго разполагате.

Цел: с помощта на един ментор да се насочва даден участник, който е с вързани очи, да премине през минно поле.

Стъпка 1: Обучителят трябва да разпръсне различни предмети (с каквото разполага) По площта на провеждане на играта.

Стъпка 2: Създайте два екипа и обяснете правилата; необходимо е да се прекоси минното поле със завързани очи като прекосяващият разчита на своя екип. По един човек от всеки екип преминава през минното поле редувайки се. Преминаващите ще бъдат насочвани през „астероидното поле“, така че да не се блъснат в някой от предметите, докато слушат командите само на своя „ментор“. Теоретично, тези които дават указания могат да използват само думите: напред, назад, наляво, надясно и стоп. Ако участникът, който е с вързани очи премине през някой от предметите, този който го води изпълнява бързо фитнес упражнение, след което си сменят ролите и започват отначало, но можем да проявим гъвкавост по тази точка.

Стъпка 3: дебрифинг с играчите (Това е игра, в която човек има възможност да види как дадена задача може да се реши с помощта на цяла група непознати. Формирането на система е една от най-важните стъпки при гъвкавостта. След приключване на процеса е полезно да се обсъдят стратегиите, които участниците са използвали и кои нагласи са им помогнали да успеят или са им попречили.)

Продължение (вариант 1)

Създайте две отделни групи от участниците и кажете на всяка група да заемат местата си от всяка страна на терена. Завързвате очите на едната група и казвате на другата група да направлява тази, която е с вързани очи, като им дава устни указания да преминат през минното поле без да настъпят/докоснат което и да е препятствие. Групите разполагат с ограничено време, за да постигнат целта и „всеки“ да може да мине. Групата, която насочва другите трябва да стои по местата си, те не могат да доближават другата група, нито да прекосяват терена.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Препоръки за обучителите: | Подсигурете безопасността на участниците като помолите участниците да действат бавно и внимателно. |
| Приложение | |





Умения за подкрепа на мигранти

Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост

Заглавие на подраздела: Мобилност

| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
|--|--|--|
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| <p>K1. Разпознават личните мисловни блокажи</p> <p>K2. Опишат добавената стойност на мобилността в рамките на кариерното развитие</p> <p>K3. Рефлектират върху кариерната мобилност като професионално решение</p> | <p>S1. Изследват нови алтернативи</p> <p>S2. Анализират трансверсалните компетентности за глобална мобилност</p> <p>S3. Дефинират наново целите</p> <p>S4. Генерират стратегии</p> | <p>R1. Оценят ситуацията и да приложат съответните цели в действия</p> <p>R2. Потърсят най-добрите решения извън настоящата среда</p> <p>R3. Преодолеят ситуации и хипотези</p> <p>R4. Потърсят най-добрите решения включително извън настоящата среда</p> |
| ЕКР НИВО | | |
| 5 | | |

| | |
|---|---|
| Име на дейността: | Всички в една лодка |
| Вид дейност: | Дейност за рефлексия, която да помогне на участниците да предвидят различните фази на мобилността |
| Препратки: | |
| Продължителност: | от 30 до 45 минути |
| Брой участници: | Минимум един, но може да се организира като ролева игра. |
| Описание на дейността: | |
| <p>Стъпка 1: помолете участниците да изберат кой член на екипажа най-близко отразява техния начин на мислене по отношение на разглежданата тема.</p> <p>Стъпка 2: помолете участниците да обяснят своя избор като използват изображението, което най-добре отразява онова което чувстват, така споделянето се обогатява.</p> <p>Стъпка 3: помолете участниците да идентифицират основните трудности, които трябва да преодолеят, за да достигнат острова, основните препятствия, успеха. Тук могат да работят на базата на "пътна карта". Какво трябва да направя, за да постигна целта си. Да мислят за</p> | |





мобилността от гледна точка на кариерното развитие.

Стъпка 4: с помощта на лепящи листчета, да се разгледа темата по общи показатели (мотивация, страх, мечти, цели, минало, бъдеще).

Стъпка 5: дебрифинг сесия

Алтернатива: това упражнение може да се направи и вкъщи, вие давате картата, вие задавате същите въпроси и вие предоставяте документа със 6-те елемента, които молите участника да използва. Ако се прави вкъщи, упражнението би отнело около 30-45 минути. Можете да организирате дебрифинга в следващата сесия.

Приложение / вижте приложения документ

| | |
|--------------------------------|---|
| | Използвайки метафора за лодката, ще поведете участниците на едно пътешествие, като им помогнете да изразят емоциите си, да се пренесат в бъдещето, да работят в екип и да изградят пътна карта. Използването на изображения е особено |
| Препоръки за учителите: | интересно за свободната реч и за развиването на креативност. |
| Приложение: | |





| Умения за подкрепа на мигранти | | |
|---|-------------------------|------------------------------------|
| Заглавие на раздела: 5 Гъвкавост | | |
| Заглавие на подраздела: Проактивност | | |
| ЗНАНИЯ | УМЕНИЯ | ОТГОВОРНОСТИ |
| В края на този раздел обучаемите ще могат да | | |
| К3. Рефлектират върху кариерната мобилност като професионално решение | S3. Предефинират целите | R3. Преодолеят ситуации и хипотези |
| ЕКР НИВО 5 | | |

| | |
|--|---|
| Име на дейността: | Всички в една лодка |
| Вид дейност: | Дейност, чрез която участниците имат възможност да изразят своята креативност, мечти и цели |
| Препратки: | |
| Продължителност: | от 1 до 2 часа |
| Брой участници: | Индивидуално упражнение / може да се направи и в група по време на час |
| Описание на дейността: | |
| <p>Стъпка 1: Фасилитаторът обяснява на участниците, че паспортът е символ свързан с пътуване, който представлява еволюцията на всеки човек в житейския му път. Той раздава материалът за изготвяне на бъдещия паспорт. Той обяснява на участниците как да попълнят заглавията.</p> <p>Стъпка 2: участникът рисува (или залепя снимка) и описва своите „физически характеристики“.</p> <p>Стъпка 3: участникът представя, например „Какво знам да правя“, „Любимия ми десерт“, „Любимата ми игра“, „Моята мечта“... / Тези общи теми могат да бъдат заменени с „Моето мото“, „Моите качества“, „Моите умения“, „Моите силни страни“, „Какво бих искал да науча?“, „Какво бих искал да подобря?“...</p> <p>==> Стъпка 2 и 3 може да се направи вкъщи (за домашно)</p> <p>Стъпка 4: Участниците представят една от брошурите на паспорта. В края на представянето, двама по двама участниците си разказват един на друг за някой от елементите на своя паспорт. След това представят паспорта на събеседника си пред</p> | |



голямата група.

Препоръки за учителите

Приложение

Фасилитаторът пита участниците за фазата на творчество: дали им е харесала, дали са се сблъскали с някакви трудности, пита ги дали им е било лесно да говорят позитивни или негативни неща за себе си.
Той поканва всеки участник да сподели някакъв аспект, който е открил у другия и му е оставил отпечатък. Поканва участника да обясни защо. Това насърчава участниците да задават въпроси, да търсят да научат повече, за да разберат повече за себе си...





TRANSVERSAL PROJECT FOR MIGRANTS



Erasmus +

Transversal Project for Migrants, 2018-1-FR01-KA202-048007, has been funded with support from the European Commission. The desk report content reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.