



VSEBINE I.O.3 OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI

**3. SAMOOCENA MOJIH KOMPETENC IN PRIČAKOVANJ V SODELOVALNI
EKONOMIJI**

KAZALO	
PREDSTAVITEV	str. 3
URNIK	str. 5
NAČRTOVANJE DELAVNIC	str. 6
OBLIKOVANE IZKUSTVENE VADBENE AKTIVNOSTI VSEBINA 1. Predstavitev	str. 7
VAJA »IZ OČI V OČI«: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA	str. 7
SPLETNA VAJA: SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA	str. 9
MATERIALI (I.O.2)	str. 10

PREDSTAVITEV

Delo Oblikovane izkustvene vadbene aktivnosti (Designed Experiential Training Activities – DETA) je del projekta ERASMUS+ COL-SUMERS. Vsebina je rezultat aktivnosti v sklopu IO.1 (Vadbena metodologija) in je razvita v okviru delovnega sklopa I.O.2 (Vadbeni materiali).

IO.3 Izkustvene vadbene aktivnosti so končni rezultat.

- O3-A1. Oblikovane izkustvene vadbene aktivnosti in materiali
- O3-A2. Izobraževanje predavateljev – izvajalcev delavnic
- O3-A3. Prevod pripravljenih »Izkustvenih vadbenih aktivnosti«

Glavni namen projekta je z inovativnim pristopom izobraževanja izboljšati kompetence (odnos, spretnosti, znanje) starejših oseb (≥ 60 let) o tem, kako izkoristiti prednosti, ki jih ponuja sodelovalna ekonomija.

Tečaj COL-SUMERS je zasnovan na naslednjih temeljih:

1. Trajanje tečaja je 30 ur:
 - 11 ur srečanja »Iz oči v oči« (Face to face),
 - 11 ur spletnih aktivnosti,
 - 8 ur namenjenih COL-SUMERS LAB.
2. Metodologija temelji na aktivnostih in sodelovanju, prilagojena je potrebam starejših oseb. Zajema:
 - srečanja »Iz oči v oči«,
 - spletne aktivnosti,
 - praktične in izkustvene aktivnosti, uporabljene v realnih scenarijih,
 - praktičen pristop s primeri iz prakse, videi, strokovnimi seminarji in dodatnimi vsebinami.
3. E-vadbeno platformo smo razvili z namenom:
 - delitve pripravljenih delovnih materialov in virov,
 - virtualnega so-delovanja.

Smernice so pripravljene tako, da jih izvajalci tečaja uporabljajo fleksibilno – prilagojene naj bodo posebnostim in potrebam skupine, ki jo nagovarjajo.

Razlika med I.O2 (Vadbeni materiali) in I.O3 (Izkustvene vadbene aktivnosti – DETA)

I.O2	I.O3
Vadbeni materiali	Vadbena metodologija/aktivnosti
Vsebina	Struktura
Tekst	Predloga

Delovni sklop O3 predstavlja strukturo, predlogo in oblikovanje programa, delovni sklop O2 predstavlja posamezne konkretne vsebinske sklope.

Kako brati DETA

- Materiali DETA so namenjeni predavateljem, izvajalcem delavnic oz. srečanj. Materiali so v pomoč pri oblikovanju delavnic.
- Materiali DETA ponujajo smernice za implementacijo metodologije in olajšajo pripravo ter izvedbo delavnic.

Vadbeni materiali in materiali za predavatelje

Za lažjo izvedbo delavnic smo pripravili dve vrsti materialov.

- Vadbeni materiali – Materiali, namenjeni za uporabo na delavnicah. Te materiale pokažite ali jih razdelite udeležencem med srečanjem.
- Materiali za predavatelje – Pomagajo jim pri pripravi srečanj. Namenjeni so izključno za njihovo uporabo.

URNIK DETA 3

KORAK	VSEBINA	TRAJANJE
VAJA 1. »IZ OČI V OČI«		
1.1. Uvod	Predstavitev tečaja <ul style="list-style-type: none"> Cilji Vsebina Načrt 	15 minut
1.2. »Iz oči v oči«	<ol style="list-style-type: none"> Ocena prednosti in pomanjkljivosti kompetenc, ki jih lahko delimo Glavne potrebe, ki bi jih lahko zadovoljili s sodelovanjem v shemah sodelovalne ekonomije Razvoj samoocene na področju sodelovalne ekonomije 	85 minut
1.3. Zaključek/ocena	<ul style="list-style-type: none"> Delovanje e-vadbene platforme Predstavitev spletnih vaj 	20 minut

NAČRTOVANJE TEČAJA

	IOO/SPLET	SODELUJOČI	TRAJANJE	TEDEN 1	TEDEN 2	TEDEN 3	TEDEN 4	TEDEN 5	TEDEN 6
1. Predstavitev sodelovalne ekonomije: družbeni in trajnostni vpliv	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
2. Vpliv sodelovalne ekonomije na trajnost (okolje, družba, gospodarstvo)	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
3. Samoocenitev lastnih kompetenc in pričakovanj glede sodelovalne ekonomije	IOO	VSI	2 uri						
4. Sodelovalna ekonomija na področju dobrega počutja (zdravje in čustva)	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
5. Sodelovalna ekonomija na področju energije in porabe vode	IOO	VSI	1 ura						
	SPLET	VSI	1 ura						
6. Sodelovalna ekonomija z namenom zmanjšanja količine odpadkov (tudi hrane), spodbujanja recikliranja in ponovne rabe	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET		2 uri						
7. Sodelovalna ekonomija na področju mobilnosti	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
8. Sodelovalna ekonomija na področju delitve osnovnih dobrin (oblačila, gospodinjstvo ...)	IOO	VSI	2 uri						
	SPLET	VSI	2 uri						
9. COL-SUMERS LAB	IOO/SPLET	VSI	8 ur						

Korak	IZOBLIKOVANE IZKUSTVENE AKTIVNOSTI (DETA), TEMA 3. SAMOOCENA MOJIH KOMPETENC IN PRIČAKOVANJ V SODELOVALNI EKONOMIJI
0	<p>- Predvideno trajanje je 2 uri, ta sklop sledi vaji »Iz oči v oči« DETA 1</p> <p>- Ne pozabite na listo prisotnosti.</p> <p>- Ne pozabite fotografirati ali posneti video med posameznimi aktivnostmi.</p> <p>- Premori (za kavo) niso vključeni v priporočljivo trajanje posameznih sklopov. Če jih boste vključili, naj trajajo približno 30 minut.</p>
0.1	<p>Cilji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ocena prednosti in pomanjkljivosti kompetenc, ki jih lahko delimo. 2. Ocena pričakovanj, kaj lahko dobimo in kaj lahko delimo v shemah sodelovalne ekonomije. 3. Identifikacija glavnih potreb udeležencev, ki bi jih lahko zadovoljili s sodelovanjem v shemah delitvene ekonomije. 4. Ocena prednosti in šibkih točk digitalnih kompetenc. 5. Izdelava samoocene (profil) za udeleženca in skupine na področju sodelovalne ekonomije. <p>Udeleženci</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Starejši (≥ 60 let) <p>Vsebina TEMA 2. SAMOOCENA MOJIH KOMPETENC IN PRIČAKOVANJ V SODELOVALNI EKONOMIJI</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ocena prednosti in pomanjkljivosti kompetenc, ki jih lahko delimo. 8. Glavne potrebe udeležencev, ki bi jih lahko zadovoljili s sodelovanjem v shemah delitvene ekonomije. 9. Izdelava samoocene.
1	<p>»IZ OČI V OČI« – SMERNICE, TRAJANJE IN ORODJA</p>
1.1	<p>Na začetku tečaja (DETA 1) predavatelj razdeli udeležencem »Začetni vprašalnik«, ki je na voljo na e-platformi (mapa DETA 1). Vprašalnike shranimo in jih primerjamo z vprašalnikom, ki ga udeleženci izpolnijo po koncu tečaja.</p> <p>Opomba: Na voljo je tudi spletna različica vprašalnika.</p> <p>- Trajanje: 15 minut</p> <p>- Orodja: začetni vprašalnik, pisalo</p> <p>Začetek</p> <p>Predavatelj predstavi vsebino tečaja DETA 1, razdeli urnik in se prepriča, da vsi udeleženci poznajo sodelovalno ekonomijo.</p>

	<p>Vsebina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ocena prednosti in pomanjkljivosti kompetenc, ki jih lahko delimo. 2. Glavne potrebe udeležencev, ki bi jih lahko zadovoljili s sodelovanjem v shemah delitvene ekonomije. 3. Samoocena. <p>Predavatelj vodi razpravo med udeleženci.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glavna 4 vsebinska področja so: mobilnost, zmanjševanje količine odpadkov, recikliranje in ponovna uporaba, dobro počutje in osnovne dobrine. • Za vsako izmed področij je pripravljena predstavitev (PPT) kot vizualna pomoč, seveda pa je odlično, če tudi predavatelj sam pripravi primere, ki so zanimivi za udeležence tečaja. • Trajanje predavitve vsake vsebine (glej »<i>Tri diskusije v eni</i>«, spodaj) je približno 20 minut. Ko preteče 20 minut, zamenjamo temo. Če so posamezni sklopi krajši od 20 minut, lahko podaljšamo naslednjo temo. • Odlično je, če predavatelj pripravi svoje primere, ki so zanimivi za skupino udeležencev (npr. lokalni primeri sodelovalne ekonomije, shema izmenjave knjig za udeležence bralnega krožka). • Metodologija je zelo preprosta in statična: pogovor, ki ga vodi predavatelj, udeleženci lahko dvigajo roke, če se želijo vključiti v pogovor. Če ocenite, da so udeleženci skupine bolj naklonjeni dinamičnim učnim primerom, poiščite dinamične primere metodologije v mapi DETA 1. <p>1.2 Tri diskusije v eni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prva diskusija: ugotovimo potrebe in navade udeležencev. Vprašanja, ki jih lahko zastavite: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kakšen je moj način potrošnje? So mi te navade všeč ali jih želim spremeniti? Če da, kakšne? ○ Se na kakšnem področju srečujem s težavami v potrošnji (izdelki ali storitve)? • Druga diskusija je o tem, kako bi lahko izboljšali področje potrošnje (v sodelovalni ekonomiji). <ul style="list-style-type: none"> ○ Če udeleženci ne predstavijo primerov, primere predstavi oz. predlaga predavatelj. ○ Ideje so predstavljene z rešitvami (s spletnimi in mobilnimi platformami), ki jih lahko uporabijo. Predstavimo glavne značilnosti in način delovanja, z opombo, da jih bomo natančneje predstavili v nadaljevanju tečaja. ○ Za večjo motivacijo lahko zastavite vprašanja: <i>Kako mi lahko sodelovalna ekonomija pomaga na tem področju? Kako lahko prihranim? Kako lahko zmanjšam količino odpadkov? Kako se lahko počutim bolje ali prispevam k temu, da se drugi počutijo bolje?</i> ○ Predavatelj udeležence spodbudi ne le k razmišljanju o tem, kako bi lahko uporabili storitve sodelovalne ekonomije, ampak tudi o tem, kako so lahko sami del rešitve, kaj lahko prispevajo sami (ponudijo prevoz, prodajo rabljene stvari, menjajo knjige, prostovoljno sodelujejo pri izmenjavi semen ...). • Tretja diskusija je namenjena prepoznavanju težav in iskanju rešitev zanje.
--	--

1.2	<p>Opombe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predavatelj zapisuje težave oz. pomisleke udeležencev na tablo (oz. drug pripomoček, pomembno je, da so vidni vsem udeležencem). - Medtem udeleženci zapišejo, kateri primeri sodelovale ekonomije jih zanimajo in v katero skupino spadajo (mobilnost, izmenjava stvari). - Če ocenite, da je za skupino primernejše bolj dinamično sodelovanje, uporabite drugo metodologijo (primeri so na voljo v DETA 1). - V nekaterih primerih je dobro, da udeležencem problematiko predstavite z videovsebino. Dober primer (v angleškem jeziku): https://www.youtube.com/watch?v=aB8ifVJ34JU. Poiščite tudi primere, ki so bistveni za skupino udeležencev. - Upoštevajte, da imajo udeleženci različne digitalne veščine/znanje. - Trajanje: 85 minut - Orodja: predstavitev PPT, natisnjena tabela (priloga 2) - Vključite čas za razpravo in vprašanja.
1.3	<p>Zaključek</p> <p>Na koncu te faze bo čas za vprašanja in dvome, vendar bo zaključek DETA 1, saj bo ta točka del tega sklopa.</p>

MATERIALI ZA VAJE (I.O.2)

SREČANJE	MATERIALI
»IZ OČI V OČI«	
1.1. Začetek	Predstavitev tečaja (PPT) Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> • cilji, • vsebina, • načrtovanje.
1.2. »Iz oči v oči«	Materiali za vajo (PPT) Vsebina: <ul style="list-style-type: none"> • ocena prednosti in pomanjkljivosti kompetenc, ki jih lahko delimo, • glavne potrebe, ki bi jih lahko zadovoljili s sodelovanjem v shemah sodelovalne ekonomije, • razvoj samoocene na področju sodelovalne ekonomije, • vprašalniki za (samo)oceno.